



Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi

Journal of Sports and Performance Researches

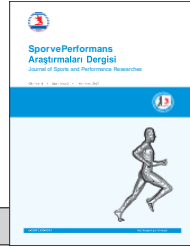
Cilt / Vol: 9 • Sayı / Issue: 2 • Yıl / Year: 2018



e-ISSN 1309-8543

<http://dergipark.gov.tr/omuspd>

**Spor ve Performans
Araştırmaları Dergisi**



**Journal of Sports and
Performance Researches**

Sahibi / Owner

Dr. Sait BİLGİÇ

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rektörü

Genel Yayın Yönetmeni / Editor-in Chief

Dr. M. Yalçın TAŞMEKTEPLİGİL

Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı

Editör / Editor

Dr. Özgür BOSTANCI

Yayın Kurulu / Editorial Board

Dr. M. Yalçın TAŞMEKTEPLİGİL	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Seydi Ahmet AĞAOĞLU	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Osman İMAMOĞLU	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Soner ÇANKAYA	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Tülin ATAN	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Menderes KABADAYI	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Özgür BOSTANCI	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Murat ELİÖZ	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Mehmet ÇEBİ	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Musa ÇON	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Egemen ERMiŞ	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Yıldırım KAYACAN	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Bilal DEMİRHAN	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Levent BAYRAM	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Erol DOĞAN	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Bade YAMAK	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Deniz Özge YÜCELOĞLU KESKİN	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Vedat ERİM	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Yener AKSOY	Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Yayın Periyodu ve Türü / Publication Type and Periods

SPD 4 ayda bir, yılda 3 sayı yayınlanan yerel süreli yayındır

JSPR is published 3 times a year

Yazışma Adresi / Correspondence Address

Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

Kurupelit Kampüsü - 55139 - Atakum / SAMSUN spd@omu.edu.tr

Online ISSN NO:1309-8543

Tel: +90362 312 19 19 - 5676 - 5637 Fax: +90362 457 69 24

DANIŐMA KURULU / Scientific Advisory Board

Dr. A.Faik İMAMOĞLU,	Gazi Üniversitesi
Dr. Abdullah CENİKLİ,	Gaziosmanpaşa Üniversitesi
Dr. Ahmet SANİOĞLU,	Selçuk Üniversitesi
Dr. Ajlan SAÇ,	Trakya Üniversitesi
Dr. A. Ahmet DOĞAN,	Kırıkkale Üniversitesi
Dr. Ali KIZİLET,	Marmara Üniversitesi
Dr. Ali TEKİN,	Bitlis Eren Üniversitesi
Dr. Aslan KALKAVAN,	KTÜ
Dr. Bade YAMAK,	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Bilal ÇOBAN,	Fırat Üniversitesi
Dr. Bilal DEMİRHAN,	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Birol ÇOTUK,	Marmara Üniversitesi
Dr. Burçin ÖLÇÜCÜ,	Gaziosmanpaşa Üniversitesi
Dr. Cengiz ARSLAN,	Fırat Üniversitesi
Dr. Deniz Özge Yüceloğlu KESKİN,	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. E. Ahmet TERZİOĞLU,	Erzincan Üniversitesi
Dr. Egemen ERMİŞ,	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Emin KURU,	Gazi Üniversitesi
Dr. Erkan DEMİRKAN,	Hitit Üniversitesi
Dr. Erman ÖNCÜ,	KTÜ
Dr. Erdal ZORBA,	Gazi Üniversitesi
Dr. Erdoğan TOZOĞLU,	Atatürk Üniversitesi
Dr. Erkut TUTKUN,	Uludağ Üniversitesi
Dr. Erol DOĞAN,	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Ertan KILCIGİL,	Ankara Üniversitesi
Dr. Fatih HAZAR,	Adnan Menderes Üniversitesi
Dr. Fatih KARAHÜSEYİNOĞLU,	Fırat Üniversitesi
Dr. Fatih KILINÇ,	Süleyman Demirel Üniversitesi
Dr. Fehmi TUNCEL,	Ankara Üniversitesi
Dr. Fikret SOYER,	Sakarya Üniversitesi
Dr. Gazanfer DOĞU,	Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Dr. Güner ÇİÇEK,	Hitit Üniversitesi
Dr. Güner EKENCİ,	Gazi Üniversitesi
Dr. Halil TAŐKIN,	Selçuk Üniversitesi
Dr. Hülya AŐCI,	Marmara Üniversitesi
Dr. Hasan KASAP,	Gedik Üniversitesi
Dr. Hürmüz KOÇ,	Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
Dr. H. Nedim ÇETİN,	Sakarya Üniversitesi
Dr. İbrahim YILDIRAN,	Gazi Üniversitesi
Dr. İlhan TOKSÖZ,	Trakya Üniversitesi
Dr. İrfan YILDIRIM,	Mersin Üniversitesi
Dr. Kadir GÖKDEMİR,	Gazi Üniversitesi
Dr. Levent BAYRAM,	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Mehmet GÜNAY,	Gazi Üniversitesi
Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL,	Mersin Üniversitesi
Dr. Mehmet KILIÇ,	Selçuk Üniversitesi
Dr. M.Yalçın TAŞMEKTEPLİGİL,	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Mehmet TÜRKMEN,	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Mehmet YORULMAZLAR,	Marmara Üniversitesi
Dr. Mehmet ÇEBİ,	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Metin KAYA,	Gazi Üniversitesi
Dr. Menderes KABADAYI,	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Metin V. SAYIN,	Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Murat ELİÖZ,	Ondokuz Mayıs Üniversitesi

DANIŐMA KURULU / Scientific Advisory Board

Dr. Murat GÖKALP,	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Murat KALDIRIMCI,	Atatürk Üniversitesi
Dr. Musa ÇON,	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Mustafa ÖZDAL,	Gaziantep Üniversitesi
Dr. Necati CERRAHOĞLU,	Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
Dr. Nurtekin ERKMEN,	Selçuk Üniversitesi
Dr. Osman İMAMOĞLU,	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Ömer ŞENEL,	Gazi Üniversitesi
Dr. Önder DAĞLIOĞLU,	Gaziantep Üniversitesi
Dr. Özgür BOSTANCI,	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Özgür ÖZKAYA,	Ege Üniversitesi
Dr. Recep CENGİZ,	Bartın Üniversitesi
Dr. Recep KÜRKCÜ,	Amasya Üniversitesi
Dr. Reşat KARTAL,	Adnan Menderes Üniversitesi
Dr. Sebahattin DEVECİOĞLU,	Fırat Üniversitesi
Dr. Semih YILMAZ,	Marmara Üniversitesi
Dr. Serkan HAZAR,	Niğde Üniversitesi
Dr. Seydi Ahmet AĞAOĞLU,	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Sinan BOZKURT,	Marmara Üniversitesi
Dr. Soner ÇANKAYA,	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Suat KARAKÜÇÜK,	Gazi Üniversitesi
Dr. Süleyman PATLAR,	Selçuk Üniversitesi
Dr. Tamer SÖKMEN,	Gazi Üniversitesi
Dr. Tayfun AMMAN,	Sakarya Üniversitesi
Dr. Turgut KAPLAN,	Selçuk Üniversitesi
Dr. Tülin ATAN,	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Vedat ÇINAR,	Fırat Üniversitesi
Dr. Vedat ERİM,	Ondokuz Mayıs Üniversitesi Ankara
Dr. Velittin BALCI,	Üniversitesi
Dr. Veysel KÜÇÜK,	Marmara Üniversitesi
Dr. Yakup Akif AFYON,	Muğla Üniversitesi
Dr. Yalçın KAYA,	Selçuk Üniversitesi
Dr. Yavuz Selim AĞAOĞLU,	Gaziosmanpaşa Üniversitesi
Dr. Yener AKSOY,	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Yıldırım KAYACAN,	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Yunus YILDIRIM,	Mersin Üniversitesi
Dr. Yücel OCAK,	Afyon Kocatepe Üniversitesi
Dr. Zahit SERASLAN,	Gelişim Üniversitesi
Dr. Zekai PEHLİVAN,	Mersin Üniversitesi

İngilizce Dil Editörü / English Language Editor

Aydan ERMİŞ

İstatistik Danıőmanlar / Statistic Advisors

Dr. Yüksel BEK

Dr. Soner ÇANKAYA

Sekreteryaya / Secretariat

Dr. Hamza KÜÇÜK

Gül ÇAVUŐOĞLU

İÇİNDEKİLER

PSİKO SOSYAL ALANLAR		
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ ÖZEL YETENEK SINAVLARINA GİREN ADAYLARIN BİREYSEL BAŞARI GÜDÜLERİ İLE GENEL YETKİNLİK İNANÇLARININ İNCELENMESİ	Yakup KOÇ E. Ahmet TERZİOĞLU Fethi KAYALAR	64-73
DOĞA SPORLARI FAALİYETLERİNE KATILAN SPORCULARIN PSİKOLOJİK PERFORMANSLARININ İNCELENMESİ	Burak GÜRER Fatih BEKTAŞ Burak KURAL	74-85
ÇOCUK VE ERGENLERİN OKUL DIŞI ZAMANLARDA SPOR AKTİVİTELERİNE KATILIMI	Asil Ali ÖZDOĞRU	86-101
GENÇ FUTBOLCULARIN PROSOSYAL VE ANTİSOSYAL DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ	Serdar ALEMDAĞ	102-109
İKİ ÖZEL EĞİTİM VE REHABİLİTASYON MERKEZİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE PROFİLİNİN İNCELENMESİ	Bekir Erhan ORHAN Erkan YARIMKAYA Ekrem Levent İLHAN	110-126

HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ		
ELİT FUTBOLCULARDA FARKLI TEST PROTOKOLLERİ İLE MAKSİMUM KALP ATIM HIZI DEĞERLERİNİN İNCELENMESİ	Hüseyin ÖZKAMÇI Gürkan DİKER Raif ZİLELİ	127-135
EĞİM ANTRENMANLARININ SPİRİT KOŞU PARAMETRELERİNE ETKİSİ	Emel ÇETİN	136-146



BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ ÖZEL YETENEK SINAVLARINA GİREN ADAYLARIN BİREYSEL BAŞARI GÜDÜLERİ İLE GENEL YETKİNLİK İNANÇLARININ İNCELENMESİ*

Yakup KOÇ¹

E. Ahmet TERZİOĞLU¹

Fethi KAYALAR²

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, beden eğitimi ve spor bilimleri özel yetenek sınavına giren adayların bireysel başarı güdülleri ile genel yetkinlik inançlarının incelenmesidir. Araştırma grubunu 2017-2018 eğitim yılı için Erzincan Üniversitesi beden eğitimi ve spor özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerden rastgele seçilen 379 aday (316 erkek, 63 bayan) oluşturmuştur. Araştırmada "Bireysel Başarı Güdüsü Ölçeği", "Genel Yetkinlik İnancı Ölçeği" ve araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Ölçeklerin geçerlik ve güvenilirliği test edilmiştir. Adayların ölçeklerden elde ettikleri puanlar normallik sınavına uygun olarak bağımsız değişkenlere göre test edilmiştir. Ayrıca adayların bireysel başarı güdüsü puanları ile genel yetkinlik inançları arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 22 ve LISREL 8,7 programları kullanılmıştır. Adayların bireysel başarı güdüsü puanları, giriş sınavını sonucu (Üstünlük ve Farklı Olma alt boyutunda kazananlar lehine) ve cinsiyet (Bireysel Sorumluluk Alma alt boyutunda bayanlar lehine) değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür ($p<0,05$). Adayların genel yetkinlik ölçeği puanları sınavı kazanma (kazananlar lehine) değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görüldü ($p<0,05$). Ayrıca adayların toplam bireysel başarı güdülleri ile genel yetkinlik inançları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki görülmüştür ($r=0,74$, $p<0,01$). Beden eğitimi ve spor bilimlerinde özel yetenek sınavına giren adayların başarılarının, bireysel başarı güdülerinden ve genel öz yeterliliklerinden etkilendiği anlaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi ve spor bilimleri, bireysel başarı güdüsü, genel yetkinlik inancı, özel yetenek sınavı

EXAMINATION OF INDIVIDUAL ACHIEVEMENT MOTIVATION AND GENERAL SELF-EFFICACY OF CANDIDATES ENTERING INTO SPECIAL TALENT EXAM IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES

ABSTRACT

The aim of this research is to examine individual achievement motivation and general self-efficacy of candidates entering into special talent exam in physical education and sports sciences. The research group included 379 candidates (316 male, 63 female) randomly selected from the candidates who participated in Erzincan University physical education and sports special talent exam for the 2017-2018 education year. "Individual Achievement Scale", "General Self-efficacy Scale" and personal information form developed by researchers were used in the research. The validity and reliability of the scales were tested. The scores obtained by the candidates from the scales were tested according to the independent variables according to the normality test. Furthermore, the relationship between individual achievement motivation scores of candidates and their general self-efficacy was examined. SPSS 22 and LISREL 8,7 programs were used in the evaluation of the data. It was seen that the candidates' individual achievement motivation scores differed significantly in the subscales according to the entrance exam result (in favor of successful ones in the "Superiority and Being different" subscale) and gender (in favor of females "In Charge Of Individual Task" subscale) ($p<0,05$). Candidates' general self-efficacy scale scores differed significantly in terms of entrance exam result (in favor of successful ones) ($p<0,05$). In addition, a significant positive correlation was found between the individual achievement motivation of the candidates and their general self-efficacy ($r=0,74$, $p<0,01$). It has been understood that success of the candidates who enter the special talent exam in physical education and sports sciences are influenced by their individual success motivation and general self-efficacy.

Keywords: Physical education and sports sciences, special talent exam, individual achievement motivation, general self-efficacy

¹ Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, Erzincan, "Yazışmadan sorumlu yazar" ykoc79@gmail.com

² Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Yabancı Diller Eğitimi Bölümü

*Bu çalışma Uluslararası 9. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi'nde (19-22 Ekim 2017-Antalya) aynı adla sözel bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Başarıya ulaşmak sporun özündedir [1]. Beden eğitimi ve spor bilimleri özel yetenek sınavlarına giren adaylar da uzun ve yoğun hazırlık devresi sonucunda en iyi performanslarını sergileyerek sınavı kazanma başarısı için çabalamaktadırlar. Adayların elde edecekleri başarı onların kısa vadeli başarılarının yanında uzun dönemde hayatlarına yön verecektir. Beden eğitimi ve spor faaliyetleri yoğun psikolojik çaba gerektirdiği için başarıyı etkileyen birçok psikolojik faktör vardır. Bu nedenle sınavlara giren adayların başarılarında etkili olduğu düşünölen psikolojik faktörlerin anlaşılmasıyla adaylar hem kendi kendilerini sınavlara daha iyi hazırlayabilecek hem de eğitmenlerde sınava giren adayları bu doğrultuda yetiştirecektir. Konter (2006) sporda yüksek performans ve başarı için sadece fizik, teknik ve taktik çalışmaların yeterli olamayacağını, aynı zamanda psikolojik hazırlığın da gerekli olduğunu vurgulamıştır [2].

Psikolojik faktörlerin içerisinde olan duygusal faktörlerden biri de sporda başarı güdüsüdür [3]. Kazanma ve kaybetme sonucunun varlığı, bireyi psikolojik olarak zorlayarak başarı güdüsünü en yüksekte tutma zorunluluğu doğurmaktadır. Başarı güdüsü, bireylerin istedikleri amaçlara ulaşmak için çabalarına neden olan saik olarak tanımlanmış [4] ve bireyin sahip olduğu özel bir nitelik olarak düşünülmüştür. Bu güdüye sahip bireylerin bireysel ve profesyonel amaçlara dönük olarak arzulu ve gayretli çalışma ile engellere meydan okuma eğilimlerinin yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu nedenle başarı güdüsünde mükemmellik, kazanma ve içsel başarı duygusu ön plana çıkmaktadır [5,6]. Araştırmalar yüksek başarı güdüsüne sahip bireylerin bireysel gelişime değer verdiklerini, orta derecede risklere girmeyi kabullendiklerini, sonuçları kolay elde edilebilecek işlere daha meyilli olduklarını, gönüllü olarak sorumluluk üstlendiklerini ve zorluklar karşısında yılmadıklarını göstermiştir [7]. Başarı güdüsünü kavramsal olarak birçok araştırmacı farklı yönleriyle ortaya koymuştur. Kaya ve Selçuk (2007) bireysel başarı güdüsünü oluşturan değişkenleri hırs ve başarıya inanma, üstünlük ve farklı olma, odaklanma ve özgüven ile bireysel sorumluluk alma olarak belirlemişlerdir [8].

Bireyin genel yetkinlik inancının da sportif başarıda etkili olabilecek psikolojik etmenlerden olduğu düşünülmektedir. Türkçe 'de öz-yeterlik olarak da kullanılan yetkinlik inancı kavramı, kişilerin hangi aktiviteleri seçeceğinde, bu aktiviteleri gerçekleştirebilmek için ne kadar çaba harcayacağında ve bir engelle karşılaştığında ne kadar ısrarcı

davranabileceğinde etkili olabilmektedir [9]. “Yetkinlik inancı” kavramı genel olarak “alana-özel yetkinlik” olarak kullanılmasına rağmen, bazı araştırmacıların “genel bir yetkinlik inancı” kavramını ortaya attıkları görölmektedir [10-13]. Yapılan çalışmalarında, teorik olarak yetkinlik inancının genellenebilirliği ile ilgili bulgular ortaya konmuştur. Çünkü sosyal bilişsel kurama göre, başarı ile sonuçlanan herhangi bir performans, bu alanla ilişkili olan diğer alanlara da genellenebilmektedir [9]. Yetkinlik inancı aynı zamanda bir görevi başarılı bir biçimde tamamlayabilmek için gerekli çabayı ve bilişsel yeteneği ortaya çıkararak kişinin motivasyonel yönünü arttırmakta [12], bireyin bir davranışı benimsemesi ve başlamasında [14] ve böylece performans üzerinde etkili olmaktadır [9,15]. Schwarzer ve Jerusalem’in (1995) geliştirdikleri Genel Yetkinlik Ölçeğinin (General Self-Efficacy) farklı çalışmalarla onlarca dilde çevirisi yapılmıştır [11]. Yapılan psikometrik incelemelerde kavramın farklı kültürleri de kapsayan evrensel bir yapısı olduğu anlaşılmıştır [16].

Literatürde bireysel başarı güdüsü ile genel yetkinlik özelliğinin birlikte araştırıldığı çalışmaya ulaşılamamıştır. Özellikle yoğun sportif ortamlarda başarıya ulaşmanın bireysel başarı güdüsü ve genel yetkinlik düzeyi ile ilişkisini anlamaya yönelik araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünölmektedir. Sportif yetenek ve yarışma ortamlarında başarı güdüsü ve yetkinlik inancının yüksek olması başarıyı sağlamada faydalı bir araç olarak kullanılabileceği düşünölmektedir. Son yıllarda spor psikolojisi ile ilgili çalışma yapanların sayısında büyük bir artış gözlense [17] de başarı ile çok yakın ilişkili olduğu düşünölen bu iki kavramın sportif başarıdaki rolünün irdelendiği bir çalışmaya literatürde rastlanılmamıştır. Sportif faaliyetlerde bireyin bireysel başarı güdü düzeyinin ve genel yetkinlik seviyesinin bilinmesi ve çıkan sonuçlara göre yeterlik düzeylerini geliştirici destek sağlanması gerekmektedir. Nitekim Ercan (2013) psikolojik becerilerin de fiziksel beceriler gibi öğretilabileceğini ve bunun için psikolojik beceri antrenmanlarının da fiziksel antrenmanlar gibi düzenli olarak uygulanması gerektiğini belirtmiştir [18].

Beden eğitimi ve spor bilimleri özel yetenek sınavına giren adayların yeteneklerin yanında psikolojik faktörlerin de başarılarında etkili olabileceği düşünölmektedir. Bu bağlamda bireylerin başarı güdüsü ile genel yetkinlik inancının da başarıdaki etkisinin bilinmesi önem arz etmektedir. Bu araştırmanın amacı, beden eğitimi ve spor bilimleri özel yetenek sınavına giren adayların bireysel başarı güdöleri ile genel yetkinlik inançlarının incelenmesidir.

MATERYAL VE METOT

Araştırma Modeli

Araştırmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır [19]. Tarama modeli geçmişte veya halen var olan durumu olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir. Karşılaştırmalı türü ise bir davranış kalıbının olası nedenlerini, bir kalıba sahip olanlarla olmayanları karşılaştırarak bulmayı amaçlar [20].

Çalışma Grubu

Araştırma grubunu 2017-2018 eğitim yılı için Erzincan Üniversitesi beden eğitimi ve spor özel yetenek sınavlarına katılan 482 öğrenciden gönüllü olarak çalışmaya katılan 379 aday (316 erkek, 63 bayan) oluşturmuştur. Adaylar öncelikle kendi branşlarından sınava tabi olmuşlardır. Kendi branş kontenjanının iki katına giren adaylara ayrı olarak beceri koordinasyon testi uygulanmıştır. İkinci aşamaya giren adayların ÖSYM'nin belirlediği puanlama yöntemiyle başarı puanları belirlenerek branş kontenjanına göre yerleştirilmişlerdir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ile iki ölçek (Bireysel Başarı Güdüsü Ölçeği, Genel Yetkinlik İnancı Ölçeği) kullanılmıştır.

Bireysel Başarı Güdüsü Ölçeği: Kaya ve Selçuk (2007) tarafından geliştirilen Bireysel Başarı Güdüsü Ölçeği 4 faktörlü olup 17 maddeden oluşan 5'li Likert tipi ölçektir. Faktör adları Hırslı Olma ve Başarıya İnanma, Üstünlük ve Farklı Olma, Odaklanma, Bireysel Sorumluluk Alma'dır [8]. Bireysel Başarı Güdüsü Ölçeği için Doğrulatoryı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda uyum indekslerinin iyi ve kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu anlaşılmıştır [$\chi^2/df = 2,84$, RMSEA=0,070, CFI=0,97, NNFI=0,96 ve AGFI=0,88]. Ayrıca ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık güvenirliliği (Cronbach Alpha) sırasıyla; Hırslı Olma ve Başarıya İnanma boyutu için 0,78, Üstünlük ve Farklı Olma boyutu için 0,75, Odaklanma boyutu için 0,71, Bireysel Sorumluluk Alma boyutu için 0,75 ve ölçeğin tümü için de 0,88 olarak hesaplanmıştır.

Genel Yetkinlik İnancı Ölçeği (GYİÖ): Orijinali Jerusalem ve Schwarzer (1992) tarafından geliştirilen [21] Genel Yetkinlik İnancı Ölçeği (GYİÖ)'nin Türkçeye uyarlaması elikkaleli ve Çapri (2008) tarafından yapılmıştır [22]. 10 maddeden oluşan 4'lü Likert tipi ölçeğin maddeleri orijinal formda 1 ile 4 arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan ise 40'tır. Kişilerin aldıkları puanların yükselmesi genel yetkinlik inancı

düzeylerinin de yükseldiği biçiminde yorumlanmaktadır. Genel Yetkinlik İnancı Ölçeği içinde yapılan DFA sonucunda uyum indekslerini iyi ve kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu anlaşılmıştır [$\chi^2/df = 3,21$, RMSEA=0,077, CFI=0,98, NNFI=0,97 ve AGFI=0,91]. Ayrıca ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliği (Cronbach Alpha) 0,89 olarak hesaplandı.

Çalışmada kullanılan ölçekler için yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ve iç tutarlılık güvenilirliliği testi (Cronbach alfa) sonucunda ölçeklerin geçerli ve güvenilir olduğu anlaşılmıştır.

Verileri Analizi

Adayların ölçeklerden elde ettikleri puanlar normallik sınavasına uygun olarak bağımsız değişkenlere göre t-testi sınanmıştır. Ayrıca adayların bireysel başarı güdüsü puanları ile genel yetkinlik inançları arasındaki ilişkiye Pearson testi ile bakılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 22 ve LISREL 8,7 programları kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Beden eğitimi ve spor bilimleri özel yetenek sınavına giren adayların tanımlayıcı istatistikleri

Demografik Özellikler		N	%
Cinsiyet	Kadın	316	83,4
	Erkek	63	16,6
	Toplam	379	100,0
Yaş	18-20	271	71,5
	21-23	91	24,0
	24 ve Üzeri	17	4,5
	Toplam	379	100,0
Yaşadığı Yer	Büyükşehir	10	2,6
	Şehir Merkezi	170	44,9
	İlçe Merkezi	118	31,1
	Belde	29	7,7
	Köy	52	13,7
	Toplam	379	100,0
İlgilenilen Spor Branşı	Futbol	127	33,5
	Basketbol	32	8,4
	Voleybol	37	9,8
	Hentbol	89	23,5
	Atletizm	39	10,3
	Güreş	12	3,2
	Tenis	5	1,3
	Badminton	4	1,1
	Diğer	34	9,0
	Toplam	379	100,0

Erzincan Üniversitesi beden eğitimi ve spor özel yetenek sınavlarına katılan adaylardan çalışmamızda yer alan adayların tanımlayıcı istatistikleri olarak cinsiyet, yaş, yaşadıkları yer ve ilgilendikleri spor branşlarının dağılımı frekans ve yüzdeleri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 2. Adayların bireysel başarı güdüsü puanlarının giriş sınavını sonuçlarına göre karşılaştırılması

Faktör	Sonuç	N	\bar{X}	Ss.	t	p
Hırslı Olma ve Başarıya İnanma	Kazandı	101	32,71	3,75	-,70	,486
	Kazanamadı	278	32,47	2,72		
Üstünlük ve Farklı Olma	Kazandı	101	18,37	2,33	- 2,08	,038*
	Kazanamadı	278	17,83	2,19		
Odaklanma	Kazandı	101	18,36	2,35	- 1,60	,110
	Kazanamadı	278	17,94	2,17		
Bireysel Sorumluluk Alma	Kazandı	101	8,45	1,82	- 0,84	,402
	Kazanamadı	278	8,26	1,95		
Toplam Bireysel Başarı Güdüsü	Kazandı	101	77,88	8,66	- 1,59	,112
	Kazanamadı	278	76,50	7,01		

* p<0.05

Adayların puanları, giriş sınavının sonucuna göre Üstünlük ve Farklı Olma alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür [$t_{(377)} = - 2,08, p<0,05$]. Kazanan adayların Üstünlük ve Farklı Olma boyutundaki puanları kazanamayanlara göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Diğer faktörlerde ölçek puanları sınav sonucuna göre anlamlı farklılaşmamıştır ($p>0,05$) (Tablo 2).

Tablo 3. Adayların bireysel başarı güdüsü puanlarının cinsiyetlerine göre karşılaştırılması

Faktör	Sonuç	N	\bar{X}	ss.	t	p
Hırslı Olma ve Başarıya İnanma	Erkek	316	32,45	3,08	- 1,21	,229
	Kadın	63	32,95	2,74		
Üstünlük ve Farklı Olma	Erkek	316	17,88	2,28	- 1,78	,076
	Kadın	63	18,43	1,99		
Odaklanma	Erkek	316	17,98	2,31	- 1,41	,160
	Kadın	63	18,41	1,76		
Bireysel Sorumluluk Alma	Erkek	316	8,22	1,97	- 1,99	,047*
	Kadın	63	8,75	1,58		
Toplam Bireysel Başarı Güdüsü	Erkek	316	76,53	7,73	- 1,95	,052
	Kadın	63	78,54	5,99		

* p<0,05

Adayların puanlarının, cinsiyete göre Bireysel Sorumluluk Alma alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür [$t_{(377)} = - 1,99, p<0,05$]. Kadın adayların Bireysel Sorumluluk Alma puanları erkek adaylara göre anlamlı olarak yüksek çıkmıştır. Diğer faktörlerde ölçek puanları cinsiyete göre anlamlı farklılaşmamıştır ($p>0,05$) (Tablo 3).

Tablo 4. Adayların genel yetkinlik puanlarının giriş sınavını sonuçlarına göre karşılaştırılması

Faktör	Sonuç	N	\bar{X}	Ss.	t	p
Genel yetkinlik İnanıcı	Kazandı	101	36,05	3,75	- 2,35	,019*
	Kazanamadı	278	34,73	2,72		

* p<0,05

Adayların genel yetkinlik inancı puanları sınavı kazanma değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı [$t_{(377)} = - 2,35, p < 0,05$] ve sınavı kazananların genel yetkinlik puanları sınavı kazanamayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu anlaşılmıştır (Tablo 4).

Tablo 5. Adayların genel yetkinlik puanlarının cinsiyetlerine göre karşılaştırılması

Faktör	Sonuç	N	\bar{X}	Ss.	t	p
Genel Yetkinlik İnancı	Erkek	316	34,87	4,98	- 1,90	,058
	Kadın	63	36,14	4,13		

Adayların genel yetkinlik inancı puanlarının cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı anlaşılmıştır ($p > 0,05$) (Tablo 5).

Tablo 6. Adayların bireysel başarı güdüleri ile genel yetkinlik puanları arasındaki korelasyon sonuçları

Faktör	1	2	3	4	5	6	
1. Hırslı Olma ve Başarıya İnanma	-	,65**	,70**	,29**	,88**	,63**	
2. Üstünlük ve Farklı Olma		-	,64**	,28**	,82**	,62**	
3. Odaklanma			-	,37**	,86**	,61**	
4. Bireysel Sorumluluk Alma				-	,57**	,46**	
5. Toplam Bireysel Başarı Güdüsü					-	,74**	
6. Genel yetkinlik İnancı						-	
	\bar{X}	32,53	17,97	18,05	8,31	76,87	35,08
	Ss.	3,02	2,24	2,23	1,91	7,50	4,86

Ayrıca adayların toplam bireysel başarı güdüleri ile genel yetkinlik inançları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki görülmüştür ($r=0,74, p < 0,01$). Ayrıca adayların genel yetkinlik inançları ile bireysel başarı güdüsü ölçeğinin tüm alt boyutları arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki ortaya çıkmıştır ($p < 0,01$) (Tablo 6).

TARTIşMA VE SONUÇ

Adayların bireysel başarı güdülerinin, sınav sonucuna göre üstünlük ve farklı olma alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Kazanan adayların üstünlük ve farklı olma boyutundaki puanları kazanamayanlara göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Spor ortamlarında bireysel başarı güdüsünün başarıya etkisi üzerine yapılmış başka bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Bu neden bireysel başarı güdüsünün başarıya etkisi hakkında kesin kaniya varmayı zorlaştırmaktadır.

Adayların bireysel başarı güdülerinin, cinsiyete göre bireysel sorumluluk alma alt boyutunda kadın adaylar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Engür (2002), elit sporcularda yaptığı tez çalışmasında erkek sporcuların başarı güdülenmesinin başarıya yaklaşma güdüsü, güç gösterme güdüsü alt boyutlarında kadın sporculara göre anlamlı olarak fazla olduğunu, başarısızlıktan kaçınma güdüsü alt boyutunda ise kadın sporcuların erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu tespit etmiştir [23]. Elde edilen sonuçlar

değerlendirildiğinde bireysel başarı güdüsünde cinsiyetin etkili olduğunu söylemek için daha fazla çalışma bulgularına ihtiyaç olduğu dşnlmektedir.

Adayların genel yetkinlik inançları sınavı kazanma değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı anlaşılmıştır. Sınavı kazananların genel yetkinlik puanları sınavı kazanamayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Doğru (2017) spor bilimleri fakültesinde okuyan ve ortalaması 2.50'nin üzerinde bulunan öğrencilerin genel yetkinliklerini diğer öğrencilerden anlamlı olarak yüksek bulmuştur [24]. Desivilya ve Eizen (2005), genel yeterlik olgusunun karmaşık görevlerdeki performans etkililiği ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur [25]. Genelde çalışmaların yetkinlik inancı ile akademik başarı üzerinde yoğunlaştığı görülmüştür [26]. Fakat genel yetkinliğin sportif performansı yordadığına ilişkin de yeterli çalışma vardır [27]. z-yeterlik ve performans arasındaki ilişkiye bakılan çalışmalardan bazılarında anlamlı ve pozitif ilişkiler elde edilmiştir. Örneğin dalış ($r= 0,29$, Feltz, Landers, & Raeder, 1979), tenis ($r= 0,53$, Barling & Abel, 1983), jimnastik ($r= 0,55$, Lee, 1982) [28].

Adayların genel yetkinlik inancı puanlarının cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı anlaşılmıştır. Öğretmen adayları üzerinde yapılan bir çalışmada da öz-yeterlilikte cinsiyetin anlamlı fark oluşturmadığı görülmüştür [29]. Yapılan literatür taramasında birçok araştırmada benzer sonuçlara ulaşılmıştır [30-34]. Başka bir çalışmada erkeklerin genel yetkinlik düzeyleri kadınlara göre anlamlı olarak fazla çıkmıştır [16]. Aynı Şekilde akademisyenler üzerinde yapılan başka çalışmada da erkeklerin genel yetkinlik inançları anlamlı olarak fazla bulunmuştur [35]. Literatürdeki çalışmaların farklı gruplarda ve farklı yaş kategorilerinde yapılması dolayısıyla genel yetkinlik inancında cinsiyetin etkisi tartışmalı durumdadır. Özellikle sportif performans gerektiren alanlarda daha fazla çalışma sonuçlarına gereksinim olduğu grlmektedir.

Adayların toplam bireysel başarı gdleri ile genel yetkinlik inançları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki görülmüştür ($r=0,74$). Ayrıca adayların genel yetkinlik inançları adayların bireysel başarı leği tüm alt boyutları ile de orta ve yüksek düzeyde pozitif ilişkilidir. Genel yeterlik olgusunun bireysel güdülenmişlik düzeyi ile ilişkili olduğunu ortaya koyan sadece bir çalışmaya ulaşılmıştır [25]. Collins (1982) z yeterliliğin motivasyon ve başarıyı bireyin yeteneği (matematik) ile uyumlu olarak yordadığını göstermiştir [28].

Beden eğitimi ve spor bilimlerinde özel yetenek sınavına giren adayların başarılarının, bireysel başarı güdüsü alt boyutu olan üstünlük ve farklı olma düzeylerinden ve genel yetkinlik inançlarından etkilendiği anlaşılmıştır. Bu nedenle adayların başarı güdülerinin ve genel yetkinlik inançlarının arttırılmasının başarılarına katkı sağlayabileceği düşünölmektedir. Ayrıca bireysel başarı güdüsü ile genel yetkinlik inançları arasındaki güçlü ilişki de dikkat çekmiştir.

Özellikle sportif başarıyı içeren uygulamalarda bireysel başarı güdüsü ve genel yetkinlik düzeyinin öneminin anlaşılması için daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu konuda yapılacak yeni araştırmalarda çalışma grubunun daha geniş tutulması ve farklı sportif başarıların da ele alınması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Baumann S. Uygulamalı Spor Psikolojisi (Çev. C. İvizler, A.O.Özcan), Alfa Basın Yayın Dağıtım: İstanbul; 1994.
2. Konter E. Spor psikolojisi el kitabı, Nobel Yayıncılık: Ankara; 2006.
3. İvizler HC. Sporda başarının psikolojisi,(2. Baskı). Alfa Basım Yayım Dağıtım: İstanbul; 1994.
4. McClelland DC. Human motivation, Scott, Foresman: Glenview, IL; 1985.
5. Atkinson JW. An Introduction to motivation, New York, D. Van Nostrand Company. In: A. SAGIE D. Elizur, (1999) Achievement motive and entrepreneurial orientation: a structural analysis. Journal of Organizational Behavior, 1964; 20: 375-387.
6. Epstein JA, Harackiewicz JM. Winning is not enough: The effects of competition and achievement orientation on intrinsic interest. Personality and Social Psychology Bulletin, 1992; 18: 128-138.
7. McClelland DC. The achieving society. NJ: Princeton; 1961.
8. Kaya N, Selçuk S. Bireysel başarı güdüsü organizasyonel bağlılığı nasıl etkiler? Doğuş Üniversitesi Dergisi, 2007; 8 (2): 175-190.
9. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control, Freeman: New York; 1997.
10. Schwarzer R. Optimism, vulnerability, and self-beliefs as health-related cognitions: A systematic overview. Psychology and Health: An International Journal, 1994; 9: 161-180.
11. Schwarzer R, Jerusalem M. Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, and M. Johnston, Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and Control Beliefs (pp. 35–37), NFER-NELSON: Windsor, UK; 1995.
12. Marakas GM, Yi MY, Johnson RD. The multilevel and multifaceted character of computer self-efficacy: Toward clarification of the construct and an integrative framework for research. Information Systems Research, 1998; 9(2): 126-163.
13. Choi N. Sex role group differences in specific, academic, and general self-efficacy. The Journal of Psychology, 2004; 138 (2): 149–159.
14. Schwarzer R, Fuchs R. Self-efficacy and health behaviors, To appear in: Conner M, Norman P Predicting Health Behavior. Research and Practice with Social Cognition Models, Buchingham open university press; 1995, <http://userpage.fu-berlin.de/gesund/publicat/conner9.htm>
15. Pajares F, Miller MD. Role of self-efficacy and self-concept beliefs in mathematical problem-solving: A path analysis. Journal of Educational Psychology, 1994; 86 (2): 193-203.
16. Aypay A. The Adaptation Study of General Self-Efficacy (GSE) Scale to Turkish, Inonu University Journal of the Faculty of Education, 2010; 11(2): 113-132.

17. Erdoğan N, Zekioğlu A, Dorak F. Hentbol antrenörlerine göre sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? Nitel çalışma, International Journal of Science, Culture and Sport, 2014; Special Issue (1): 194-207.
18. Ercan HY. Spor ve egzersiz psikolojisi (2.Baskı), Nobel Yayıncılık: Ankara; 2013.
19. Karasar N. Bilimsel araştırma yöntemi [Scientific Research Methods], Nobel: Ankara: 2006.
20. Balcı A. Sosyal bilimlerde araştırma: Yöntem, teknik ve ilkeler, PegemA Yayıncılık: Ankara; 2001.
21. Jerusalem, M, Schwarzer R. Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. In R. Schwarzer (Ed.), Self-efficacy: Thought Control of Action (pp. 195–213). Hemisphere: Washington, DC; 1992.
22. Çelikkaleli Ö, Çapri B. Genel Yetkinlik İnancı Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2008; 17(3): 93–104.
23. Engür M. Elit sporcularda başarı motivasyonunun durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi [The effect of achievement motivation on state anxiety levels of elite athletes], Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İzmir, 2002.
24. Doğru Z. Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Özgüven ve Özyeterlik Algıları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi, Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi, 2017; 9(1): 13-23.
25. Desivilya HS, Eizen D. Conflict management in work teams: the role of social self-efficacy and group identification. The International Journal of Conflict Management, 2005; 16 (2): 183-208. <https://doi.org/10.1108/eb022928>
26. Pajares F. Self-efficacy beliefs, motivation, and achievement in writing: A review of the literature, Reading & Writing Quarterly, 2003; 19(2): 139-158.
27. Wurtele SK. Self-efficacy and athletic performance: A review. Journal of Social and Clinical Psychology, 1986; 4: 290-301.
28. Schunk DH. Self-efficacy, motivation, and performance, Journal of applied sport psychology, 1995; 7(2): 112-137. DOI: 10.1080/10413209508406961
29. Tabancalı E, Çelik K. Öğretmen adaylarının akademik öz-yeterlikleri ile öğretmen öz-yeterlilikleri arasındaki ilişki, International Journal of Human Sciences, 2013; 10(1): 1167-1184.
30. Üstüner M, Demirtaş H, Cömert M, Özer N. Ortaöğretim öğretmenlerinin öz-yeterlik algıları. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 200; 9(17): 1-16.
31. Özerkan E. Öğretmenlerin öz-yeterlik algıları ile öğrencilerin sosyal bilgiler benlik kavramları arasındaki ilişki, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Edirne, 2007.
32. Yılmaz K, Çokluk-Bökeoğlu Ö. Organizational citizenship behaviors and organizational commitment in Turkish primary schools. World Applied Sciences Journal, 2008; 3(5): 775-780.
33. Gürol A, Altunbaş S, Karaaslan N. Öğretmen adaylarının öz yeterlik inançları ve epistemolojik inançları üzerine bir çalışma. E-Journal of New World Sciences Academy, 2010; 5(3): Article Number: 1C0209
34. Özsüer S, İnal G, Uyanık Ö, Ergün M. Afyon Kocatepe Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin akademik özyeterlik inanç düzeylerinin incelenmesi. Sosyal Bilimler Dergisi, 2011; 13(2).
35. Uysal İ. Academicians' general self-efficacy beliefs: AIBU Faculty of Education Case. Trakya University Journal of Education, 2013; 3(2): 144-151.



DOĞA SPORLARI FAALİYETLERİNE KATILAN SPORCULARIN PSİKOLOJİK PERFORMANSLARININ İNCELENMESİ*

Burak GÜRER¹

Fatih BEKTAŞ²

Burak KURAL²

ÖZET

Bu araştırmanın amacı çeşitli doğa sporlarına katılan bireylerin psikolojik performans durumlarının ortaya konmasıdır. Türkiye’de doğa sporları yapan kişiler üzerine az sayıda psikolojik araştırma yapılmış olması bu araştırmayı önemli yapmaktadır. Araştırmanın evrenini 2015-2016 yılında Türkiye’de doğa sporları yapan bireyler oluşturmaktadır. Örneklemi ise Gaziantep, İstanbul, İzmir, Ankara ve Antalya’da çeşitli doğa sporları ile uğraşan 304 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada Loehr (1986) tarafından geliştirilen ve daha sonra Türkçe’ye uyarlanmış sporcunun zihinsel becerilerinin profilini ortaya çıkaran Psikolojik Performans Envanteri kullanılmıştır. Sonuçta, cinsiyet, medeni durum, yaş ve deneyim değişkenleri ile istatistiksel olarak anlamlı farklara rastlanmıştır ($p<0,05$). Eğitim durumu ve yapılan doğa sporu türünde istatistiksel bir farka rastlanmamıştır. Psikolojik performansın, doğa sporcuları için önemli bir etken olduğu söylenebilir. Hedeflenen başarıya ulaşmada ve sporcu performansının daha üst seviyelere çekilebilmesi için sporculara psikolojik desteklerin verilmesi ve bu konuda çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Doğa Sporları, performans, psikoloji, sporcu

EXAMINATION OF PSYCHOLOGICAL PERFORMANCE OF ATHLETES WHO PARTICIPATE IN OUTDOOR SPORTS

ABSTRACT

The aim of this research is to show the psychological performance of athletes who participate in a variety of outdoor sports. This study is of paramount importance due to a lack of research on this particular subject in Turkey. The universe of the research involves individuals who took part in outdoor sports between 2015 and 2016. The sample of the study consists of 304 people with an interest in outdoor sports in various cities in Turkey: Gaziantep, İstanbul, İzmir, Ankara and Antalya. In the research, "Inventory of Psychological Performance" developed by Loehr (1986) and adopted into Turkish was used to reveal the profile of athletes' intellectual skills. As a result, statistically significant differences were found in variables of gender, marital status, age and experience ($p<0.05$). No statistical difference was found in educational status and the type of outdoor sport. It can be said that psychological performance is an important factor for athletes. In order to reach targeted success and to achieve a higher level of athletic performance, it's suggested that psychological support should be given to athletes and more research should be done on the subject.

Keywords: Outdoor sports, performance, psychology, athlete

¹Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, GAZİANTEP, Yazışmadan sorumlu yazar: burakgurur27@gmail.com

²Karadeniz Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, TRABZON, fatihbektas61@gmail.com

²Karadeniz Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, TRABZON, burakkural@gmail.com

*Bu çalışma 4. Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur

GİRİŞ

Doğada yaşamak ve zaman geçirmek faydalı bir olgudur [1]. Doğa sporlarına artan ilgi, yeni heyecan arayışları ve katılımı birlikte bireylerin doğa sporlarını tercih etme nedenleri ve doğa sporu yaparak elde ettikleri yararlar bilim adamlarının ilgisini bu yöne çekmiştir. Çünkü doğa sporları birçok alandan daha farklı sonuçlar ortaya koymaktadır [2]. Vahşi doğa, macera, doğaya yakın olma, fiziksel egzersiz, doğal manzara, yalnız kalma arzusu, sosyalleşme, risk alma, meydan okuma, eğlenme ve bilinmeyi arama gibi durumlar doğa sporcuları tarafından tercih edilmektedir [3]. Araştırmacılar, doğa sporları yapmanın kişilere sağladığı faydaları inceleyerek; sorumluluk alma, liderlik, karar verme, güven sağlama, sosyallik, mutluluk ve risk alma gibi durumlara etkisi olduğunu ortaya koymuştur [4]. Değişik sporlara yönelen insanlar kendisine haz veren, eğlendiren ve sınırlarını zorlayan spor branşları arasında seçim yapmaya başlamışlardır [5]. Son 20 yılda spor dünyasında, doğada yapılan sporların kapalı mekanlara taşınması olarak tanımlanabilecek olağanüstü yeni bir hizmet geliştirilmiştir. Dağ, deniz, hava ve nehirlerde yapılan tırmanış, sörf, kürek vb. sporlar güvenli ve kontrolü bir şekilde iç mekanlarda (AVM ve özel salonlardaki tırmanış duvarları vs.) tüketime sunulmuştur [6]. Ekstrem sporlar, macera sporları, aksiyon sporları ve hatta açık havadaki bireysel sporlar son 20 yılda büyük bir artış göstermiştir [7]. 2000-2007 yılları arasında, bir veya daha fazla doğa sporu etkinliğine katılan toplam kişi sayısı % 4,4 artarak 208 milyondan 217 milyona çıkmıştır [8]. Günümüz sporunda fiziksel kapasitedeki mükemmellik, sportif performansı üst seviyelere çıkarmada tek başına yeterli görülmemektedir. Sporcunun psikolojik kapasitesi vardır ve en az fiziksel yönü kadar önemsenmelidir. Duygusal yönden değişimler yaşayan sporcuların, fiziksel olarak hazır olmalarına rağmen beklenen başarıyı yakalayamamaları bu sebeple açıklanmaktadır [9].

Psikolojik dayanıklılık üstün performans için önemli bir etkidir [10]. Gucciardi ve ark. (2008), psikolojik dayanıklılığı, "olası bir sorun, zorluk veya baskı ile karşılaştığında, düşünmeyi ve algılamayı sağlayan ayrıca hedeflere tutarlı bir şekilde ulaşmak için konsantrasyonun ve motivasyonun devamını sağlayan değerler, tutumlar, davranışlar ve duygular bütünüdür" şeklinde tanımlamıştır [11]. Araştırmalarda psikolojik performans öğeleri karşımıza sıkça çıkmaktadır. Yine önemli bir psikolojik performans öğesi olan mental dayanıklılık, üst düzey performansla ulaşmak için sporcu ve antrenörler açısından önemli psikolojik niteliklerden biri olarak kabul edilir [12,13]. Sporda optimum performansı

yakalayabilmek için teknik, taktik çalışmalarla birlikte fiziksel ve mental olarak en üst noktaya erişilebilecek hazırlıkları da yapmak zorunludur [14].

Yukarıda anlatılan bilgiler ışında araştırmamız, doğa sporları yapan bireylerin psikolojik durumlarının ortaya konması açısından önemlidir. Doğa sporları yeri geldiğinde zor şartlar altında devam eden bir stres süreci içerdiğinden psikolojik performansın etkisi oldukça önemlidir. Çalışmanın sonuçlarının doğa sporları kulüplerine, yerel yönetimdeki yetkililere ve yöneticilere rehberlik etmesi beklenmektedir. Bu doğrultuda araştırma; doğa sporu yapan bireylerin psikolojik performanslarını incelemek amacıyla yapılmıştır.

MATERYAL VE METOT

Evren ve örneklem

Araştırmada nicel araştırma yöntemi olan anket tekniğı kullanılmıştır. Bu kapsamda araştırmanın evrenini, Türkiye'deki doğa sporları yapan bireyler, örneklemi ise rastgele yöntem ile seçilmiş dağcılık (% 37,5), doğa yürüyüşü (% 21,1), yamaç paraşütü (% 15,8) ve kaya tırmanışı (% 25,7) yapan toplam 304 (185 erkek, 119 kadın) kişi oluşturmuştur.

Veri toplama aracı

Doğa sporları yapan bireylerin, psikolojik performanslarını belirlemek amacıyla Loehr J.E. (1982) tarafından geliştirilen [15], Erman ve ark.'ın (2002) Türkçe'ye uyarladığı ve sporcunun zihinsel beceri profilini ortaya çıkaran Psikolojik Performans Envanteri kullanılmıştır [16]. Envanterde sporcuların; özgüven, olumsuz enerji, dikkat kontrolü, görselleştirme ve imgeleme kontrolü, motivasyon seviyesi, olumlu enerji ve tutum kontrolü alanlarını içeren, psikolojik becerilerin seviyesini ölçmeyi amaçlayan toplam 42 sorudan oluşan 7 alt boyut bulunmaktadır. Her alanda alınan 6-19 puan arası özel dikkat gerektirir, 20-25 puan arası geliştirilmesi gerekir, 26-30 puan arası çok iyi beceri düzeyidir [15, 20]. Yani puanlar artıka performans düzeyi yükselmektedir. Araştırmadaki ölçeğın Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Alt boyutlar için iç tutarlılık katsayısı, özgüven .62, olumsuz enerji .47, dikkat kontrolü .61, görselleştirme ve imgeleme kontrolü .55, motivasyon seviyesi .59, olumlu enerji .55 ve tutum kontrolü .60 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan veriler istatistiksel paket programı (SPSS 20.0) aracılığıyla analiz edilip sonuçlar yorumlanmıştır. Araştırma verilerinin Skewness Kurtosis analizi ile normallik durumuna ve Levene testi ile de homojenliğine bakılmıştır. Analizler sonucunda, verilerin normal dağılım göstermediğı ve homojen olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Verilerle ilgili fikir

edinilmesini sağlamak amacıyla aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde dağılımları içeren tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde, ikili grupların karşılaştırılmasında Mann-Whitney U ve ikiden fazla gruplarda ise Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Psikolojik performans puanlarının cinsiyet değişkenine göre dağılımları

	Cinsiyet	n	Ort.	Z	p
Özgüven	Erkek	185	23,99	-0,003	0,003
	Kadın	119	22,51		
Olumsuz Enerji	Erkek	185	20,49	-,042	0,967
	Kadın	119	20,51		
Dikkat Kontrolü	Erkek	185	20,03	-,476	0,634
	Kadın	119	20,11		
Görselleştirme ve İmgeleme Kontrolü	Erkek	185	22,48	-2,491	0,013
	Kadın	119	21,30		
Motivasyon Seviyesi	Erkek	185	23,43	-3,072	0,002
	Kadın	119	22,06		
Olumlu Enerji	Erkek	185	22,81	-2,851	0,004
	Kadın	119	21,64		
Tutum Kontrolü	Erkek	185	23,89	-1,913	0,056
	Kadın	119	23,14		

Doğa sporcularının cinsiyetlerine göre psikolojik performansları incelenmiş olup özgüven, görselleştirme ve imgeleme kontrolü, motivasyon seviyesi ve olumlu enerji alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 2. Psikolojik performans puanlarının medeni durum değişkenine göre dağılımları

	Medeni Durum	n	Ort.	Z	P
Özgüven	Bekar	252	23,21	-2,084	0,037
	Evli	52	24,40		
Olumsuz Enerji	Bekar	252	20,48	-,237	0,813
	Evli	52	20,57		
Dikkat Kontrolü	Bekar	252	20,24	-2,300	0,021
	Evli	52	19,21		
Görselleştirme ve İmgeleme Kontrolü	Bekar	252	21,91	-,763	0,445
	Evli	52	22,55		
Motivasyon Seviyesi	Bekar	252	22,73	-1,814	0,070
	Evli	52	23,73		
Olumlu Enerji	Bekar	252	22,19	-1,874	0,061
	Evli	52	23,15		
Tutum Kontrolü	Bekar	252	23,44	-1,376	0,169
	Evli	52	24,32		

Doğa sporcularının medeni durumlarına göre psikolojik performansları, özgüven ve dikkat kontrolü alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < 0,05$).

Tablo 3: Psikolojik performans puanlarının yaş değişkenine göre dağılımları

	Yaş	n	Ort.	SD	X ²	p	Fark (Grup)
Özgüven	17-20	96	23,09	4	10,598	0,031	1-5
	21-23	92	22,61				
	24-27	59	24,01				
	28-31	25	23,96				
	32 +	32	25,12				
Olumsuz Enerji	17-20	96	19,98	4	9,831	0,043	1-5
	21-23	92	20,41				
	24-27	59	20,22				
	28-31	25	21,48				
	32 +	32	22,06				
Dikkat Kontrolü	17-20	96	19,87	4	1,140	0,888	
	21-23	92	19,98				
	24-27	59	20,27				
	28-31	25	20,04				
	32 +	32	20,53				
Görselleştirme ve İmgeleme Kontrolü	17-20	96	21,93	4	2,994	0,559	
	21-23	92	21,70				
	24-27	59	22,06				
	28-31	25	22,08				
	32 +	32	23,06				
Motivasyon Seviyesi	17-20	96	22,75	4	7,674	0,104	
	21-23	92	22,43				
	24-27	59	23,20				
	28-31	25	22,36				
	32 +	32	24,56				
Olumlu Enerji	17-20	96	22,47	4	10,353	0,035	2-5
	21-23	92	21,79				
	24-27	59	22,01				
	28-31	25	23,12				
	32 +	32	23,65				
Tutum Kontrolü	17-20	96	23,56	4	5,820	0,213	
	21-23	92	23,05				
	24-27	59	23,61				
	28-31	25	24,08				
	32 +	32	24,87				

* $p < 0,05$ Grup 1:17-20 yaş Grup 2: 21-23 yaş Grup 3: 24-27 yaş Grup 4: 28-31 yaş Grup 5: 32 yaş ve üstü

Doğa sporcularının yaşlarına göre psikolojik performans puanları arasında özgüven, olumsuz enerji ve olumlu enerji alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Tablo 4: Psikolojik performans puanlarının eğitim durumu değişkenine göre dağılımları

	Eğitim Durumu	n	Ort.	Z	p
Özgüven	Lise	37	23,05	-,535	,592
	Lisans	265	23,46		
Olumsuz Enerji	Lise	37	19,76	-1,661	,097
	Lisans	265	20,61		
Dikkat Kontrolü	Lise	37	19,20	-1,650	,099
	Lisans	265	20,19		
Görselleştirme ve İmgeleme Kontrolü	Lise	37	21,89	-,642	,521
	Lisans	265	22,04		
Motivasyon Seviyesi	Lise	37	23,30	-,769	,442
	Lisans	265	22,84		
Olumlu Enerji	Lise	37	21,61	-,932	,351
	Lisans	265	22,46		
Tutum Kontrolü	Lise	37	23,23	-1,038	,299
	Lisans	265	23,65		

* Bu analizde sadece 2 kişi eğitim durumunda ilköğretim işaretlediği için değerlendirmeye alınmamıştır.

Eğitim durumuna göre istatistiksel olarak bir fark yoktur.

Tablo 5: Psikolojik performans puanlarının deneyim değişkenine göre dağılımları

	Deneyim	n	Ort.	SD	X ²	p	Fark (Grup)
Özgüven	1-3 yıl	190	22,80	4	13,755	0,008	1-2
	4-7 yıl	73	24,32				
	8-11 yıl	25	24,44				
	12-15 yıl	9	24,88				
	15 yıl ve üstü	7	24,85				
Olumsuz Enerji	1-3 yıl	190	20,19	4	7,840	0,098	
	4-7 yıl	73	20,83				
	8-11 yıl	25	20,48				
	12-15 yıl	9	22,77				
	15 yıl ve üstü	7	22,57				
Dikkat Kontrolü	1-3 yıl	190	19,81	4	4,556	0,336	
	4-7 yıl	73	20,57				
	8-11 yıl	25	19,76				
	12-15 yıl	9	21,00				
	15 yıl ve üstü	7	21,71				
Görselleştirme ve İmgeleme Kontrolü	1-3 yıl	190	21,58	4	7,517	0,111	
	4-7 yıl	73	22,60				
	8-11 yıl	25	23,00				
	12-15 yıl	9	23,22				
	15 yıl ve üstü	7	22,71				
Motivasyon Seviyesi	1-3 yıl	190	22,37	4	13,217	0,010	1-2
	4-7 yıl	73	23,91				
	8-11 yıl	25	23,20				
	12-15 yıl	9	23,66				
	15 yıl ve üstü	7	24,57				
Olumlu Enerji	1-3 yıl	190	21,83	4	13,085	0,011	1-2
	4-7 yıl	73	23,19				
	8-11 yıl	25	22,68				
	12-15 yıl	9	24,22				
	15 yıl ve üstü	7	24,28				
Tutum Kontrolü	1-3 yıl	190	23,10	4	13,781	0,008	1-2
	4-7 yıl	73	24,28				
	8-11 yıl	25	24,64				
	12-15 yıl	9	25,44				
	15 yıl ve üstü	7	23,85				

Grup 1:1-3 yıl

Grup 2: 4-7 yıl

Grup 3: 8-11 yıl

Grup 4: 12-15 yıl

Grup 5: 15 yıl ve üstü

Deneyim değişkenine göre özgüven, motivasyon seviyesi, olumlu enerji ve tutum kontrolü alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklara ulaşılmıştır ($P < ,005$).

Tablo 6: Psikolojik performans puanlarının spor türü değişkenine göre dağılımları

	Yapılan Doğa Sporu	n	Ort.	SD	X ²	p
Özgüven	Dağcılık	114	23,61	3	1,313	0,726
	Yamaç Paraşütü	48	23,54			
	Kaya tırmanışı	78	23,07			
	Doğa yürüyüşü	64	23,37			
Olumsuz Enerji	Dağcılık	114	20,47	3	1,628	0,653
	Yamaç Paraşütü	48	21,12			
	Kaya tırmanışı	78	20,35			
	Doğa yürüyüşü	64	20,26			
Dikkat Kontrolü	Dağcılık	114	19,85	3	1,136	0,768
	Yamaç Paraşütü	48	20,31			
	Kaya tırmanışı	78	20,01			
	Doğa yürüyüşü	64	20,32			
Görselleştirme ve İmgeleme Kontrolü	Dağcılık	114	22,74	3	6,887	0,076
	Yamaç Paraşütü	48	21,66			
	Kaya tırmanışı	78	21,35			
	Doğa yürüyüşü	64	21,81			
Motivasyon Seviyesi	Dağcılık	114	23,28	3	1,937	0,586
	Yamaç Paraşütü	48	22,83			
	Kaya tırmanışı	78	22,61			
	Doğa yürüyüşü	64	22,60			
Olumlu Enerji	Dağcılık	114	22,43	3	,499	0,919
	Yamaç Paraşütü	48	22,62			
	Kaya tırmanışı	78	22,10			
	Doğa yürüyüşü	64	22,32			
Tutum Kontrolü	Dağcılık	114	23,78	3	1,106	0,776
	Yamaç Paraşütü	48	23,62			
	Kaya tırmanışı	78	23,25			
	Doğa yürüyüşü	64	23,67			

Yapılan doğa sporu türüne göre istatistiksel olarak bir fark yoktur ($p > 0,05$).

TARTIŞMA

Araştırmada, doğa sporları faaliyetlerine katılan sporcuların psikolojik performansları ile ilgili belirgin sonuçlara ulaşılmaya çalışılmıştır. Psikolojik etmenlerin doğa sporlarındaki performansa önemli derecede etki ettiği düşünölmüştür. Sporcu performansında psikolojinin etkisini birçok araştırmacı incelemiştir [10,17]. Middleton ve ark, (2004), sporcuların psikometrik özelliklerinin güçlü olması gerektiğini [18], Eroğlu ve Zileli (2015) de performans için psikolojik durumun önemli bir etken olduğuna değinmiştir [19].

Bu araştırmada (Tablo 1) sporcuların cinsiyet değişkenine göre psikolojik performansları incelenmiş ve erkeklerin özgüven, görselleştirme ve imgeleme kontrolü, motivasyon ve olumlu enerji konusunda yüksek puanlara sahip olduğu görölmüştür. Özgüven, istenen davranışları yapabilme inancı [20]; motivasyon, istemsiz bir şekilde içten

gelen, kişiyi harekete geçiren, enerji veren duygusal doyum [21]; olumlu enerji ise, enerji veren eğlence, haz, azim, olumlu olma, takım ruhu gibi kaynaklardan oluşan bir beceridir [20]. Sonuçlarımızda erkeklerin puanlarının yüksek olması, erkeklerin doğa sporları içerisinde daha fazla yer almasından kaynaklanabilir. Demirhan (2005), doğa sporcuları üzerine yaptığı risk araştırmasında erkekler lehine olumlu sonuçlara ulaşmıştır [22]. Ardahan ve Mert (2014), cinsiyetin bireyin doğa sporlarına katılma olasılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır [23]. Buna göre bireyin erkek olması doğa sporlarına olan katılımı arttırmaktadır. Belki de erkekler doğa sporu yapmayı kendilerine daha uygun bulmaktadır. Kerr ve Vlaminkx (1997) araştırmasında, kaya tırmanışının kadınlar için daha stresli bir deneyim olduğu sonucuna ulaşmıştır [24]. Bu sonuçlarımızı destekler niteliktedir. Genel olarak erkekler daha yüksek psikolojik performansa sahiptir. Bu sonuç bir yandan da kadınların toplumsal rolleri gereği bu tür doğa sporları etkinliklerine daha az katıldığı fikrini akla gelmektedir.

Medeni durum değişkenine göre ise (Tablo 2), zgven ve dikkat kontrolü alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklara ulaşılmıştır. Genel olarak evliler daha yüksek puan almışlardır. Buna göre evlilerin psikolojik performansının daha yüksek olduğu söylenebilir. Evlilerin zgveni bekarlardan daha yüksektir. Bekarların ise dikkat kontrolü durumları evlilerden daha yüksek bulunmuştur. Sporcu dikkatini nereye nasıl vermesi gerektiği biliyorsa performansını olumsuz etkileyecek etkenlerden uzak durabilir [20]. Literatürde Ardahan ve Mert (2014), medeni durumun doğa sporlarına katılmada bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır [23]. Bu farklı sonuçlar çalışmaların yapıldığı bölge, kltr farklılıkları gibi unsurlar ile ilişkili olabilir. Sonuçlarımıza göre bekarların dikkatini dağıtan daha fazla etken olduğu söylenebilir. Evlilerin farklı sorumluluklarının (eş, ocuk) olmasından dolayı daha kontrollü, daha az riske girerek ve sakin hareket ettiği söylenebilir.

Yaş değişkeninde (Tablo 3), zgven, olumsuz enerji ve olumlu enerji alt boyutlarında anlamlı farklar bulunmuştur. Yaş yükseldikçe psikolojik performans puanları da yükselme göstermiştir. Buna göre yaşın artması psikolojik performansı olumlu yönde etkilemektedir. Özgüven ve olumsuz enerji alt boyutlarında 17-20 yaş ile 32 yaş ve üstünde; olumlu enerji alt boyutunda ise 21-23 yaş ile 32 yaş ve üstünde farklar bulunmuştur. Genel olarak gençlerin daha düşük puanlara sahip olduğu söylenebilir. Yaş yükseldikçe zgven, olumsuz enerji ve olumlu enerji puanları artmıştır. Yüksek yaştaki doğa sporcuları kendilerine daha fazla güven duymakta bunun yanında mutsuzluk, korku, öfke, kıskançlık (Olumsuz enerji) gibi istenmeyen duyguları [20] daha fazla yaşamaktadır. Bu durum kendilerini fiziki olarak yetersiz

görmeleriyle ilişkili olabilir. Yaş arttıkça fiziki kaygının arttığı söylenebilir. Backe ve ark., (2009), yaşı daha büyük olan kaya tırmanışçılarının yaralanma riskinin daha az olduğu sonucuna ulaşmıştır [25]. Bu durum daha az riske girme yada kişinin fiziksel kapasitesinin farkında olması ile açıklanabilir. Ayrıca yaş arttıkça doğa sporlarından daha fazla haz ve enerji alındığı görülmüştür. Bu doğada zaman geçirmenin olumlu bir etkisi olarak düşünülebilir. Grahn ve Stigsdotter (2003), katılımcıların yaş, cinsiyet ve sosyo-ekonomik durumlarına bakılmaksızın doğada zaman geçirmenin stresi azalttığına değinmiştir [26]. Bu durum doğa sporlarının olumlu faydaları olarak değerlendirilebilir. Ayrıca bilinmektedir ki doğa sporları sağlıklı yaşam için olumlu fırsatlar sunmaktadır. Araştırmamızda gençlerin daha fazla doğa sporları faaliyetine katıldığı görülmüştür. Kunz ve Graham (1996), genç yaşlardaki bireylerin yaşlılara nazaran daha fazla fiziksel aktivite ve spor faaliyetlerine katılma eğiliminde olduğu sonucuna ulaşmıştır [27]. Gençlerin heyecan, adrenalin ve değişik etkinlikler arama isteğinde olduğu söylenebilir. Açıklamalardan da anlaşılacağı üzere genel olarak yaşın artması psikolojik performansa olumlu yansımaktadır. Bu durum deneyim ile de ilişkilendirebilir. Araştırmamızda 32 yaş ve üzeri üst sınır olarak belirlenmiştir. Daha yüksek yaşlara yönelik yapılacak çalışmalar psikolojik performansın yaş üzerindeki etkisi hakkında daha fazla bilgi verebilir.

Eğitim durumu değişkenine (Tablo 4) göre anlamlı farklara rastlanmamıştır. Ancak üniversite mezunlarının puanları daha yüksektir. İstatistiksel olarak farklılık olmasa da üniversite mezunlarının psikolojik performanslarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu durum spor kültürü ile açıklanabilir. Doğada zaman geçirmek ve doğa sporları ile uğraşmak eğitimi yüksek bireyler için bir kültür haline dönüşmüş olabilir. Sağcan (1986), çalışmasında yeni yerler ve yeni şeyler görme arzusunun eğitim düzeyi ile doğru orantılı olarak arttığını belirtmiştir [28]. Buda farklı bir bakış açıdır ve eğitim durumunun etki ettiği düşünülmektedir.

Deneyim değişkenine göre (Tablo 5) özgüven, motivasyon seviyesi, olumlu enerji ve tutum kontrolü alt boyutlarında anlamlı farklara rastlanmıştır. Özgüven sportif performansta başarıya ulaşmak için bir zorunluluktur [29]. Araştırmamızı çoğunluğu 1-3 yıllık deneyime sahip olanlar (% 62,5) oluştursa da deneyim psikolojik performans için önemlidir. 1-3 yıllık deneyime sahipler ile 4-7 yıl olanlar arasında fark bulunmuştur. Demirhan (2005) çalışmasında, doğa sporlarındaki deneyim arttıkça risk algısının azaldığı sonucuna ulaşmıştır [22]. Mahoney ve ark, (2014), sportif başarıyı etkileyen psikolojik etmenler olduğuna yer

vermiş ve zihinsel güç, motivasyon gibi unsurlara değinmiştir [30]. Enerjiyi verimli, hareketleri ekonomik kullanmak ve kaza riskini azaltmak gibi etkenlerin deneyimle alakalı olduğu düşünülebilir. Buda psikolojik olarak performansa etki edebilir. Araştırmamıza göre, doğa sporlarında deneyim arttıkça psikolojik performansın da artacağı söylenebilir.

Yapılan doğa sporu değişkenine göre (Tablo 6) istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Araştırmamız örneklemini oluşturan tüm doğa sporu türünde psikolojik performans puanları birbirine yakın değerlerdedir. Cox (2012)'a göre psikolojik olarak dayanıklı olmak üst düzey sporcularda önemli bir özelliktir [10]. Araştırmamızda fark çıkmaması doğa sporu türüne bakılmaksızın katılanların psikolojik performanslarının iyi olduğu yönünde yorumlanabilir. Boyes ve O'Hare (2011), doğa sporları yapan liderlerin performansları ile karar verme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve olumlu etkiler ortaya koymuştur [31]. Bu olumlu sonuç psikolojik performansla ilişkilendirilebilir. Buna göre doğa sporlarında psikolojik sağlamlığın önemli olduğu söylenebilir. Bu sonuçlarımız bize tüm doğa sporlarında psikolojik performansın önemli olarak algılandığını düşündürmektedir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak, iyi bir psikolojik performans doğa sporlarında hedefe ulaşmayı ve yapılan etkinlikte mutlu olmayı kolaylaştırır. Psikolojik yeterlilik kişisel bir özelliktir ve doğa sporcusunun performansını yükseltmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Özellikle riskli doğa sporları, sporcunun psikolojik gelişimine katkı sağlarken karar verme, risk alma gibi niteliklerini de geliştirmektedir. Doğa sporcularında cinsiyet, medeni durum, yaş ve deneyim psikolojik performansı etkileyen unsurlar olarak karşımıza çıkmıştır. Özgüven, motivasyon seviyesi, yapılan faaliyetten mutlu olmak karşımıza çıkan diğer önemli sonuçlardandır. Yerel yönetimlerin doğa sporları faaliyetleri yapan derneklere destek vermesi özellikle doğa sporcuları ve kulüpleri kullanarak şehirlerin doğa sporları haritalarının çıkarılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Godbey G. Outdoor Recreation, Health, and Wellness. Understanding and Enhancing the Relationship, Resources for the Future, 2009; May: 1-29.
2. Güner B. Investigating The Leadership Skills In Outdoor Sports & Search And Rescue, Abant İzzet Baysal University, Unpublished PhD thesis, 2012; 178.
3. Carr A. Mountain Madness: Guided Mountaineering In New Zealand's Southern Alps, The Adventure Experience Paradigm And Non-Outdoor Leisure Pursuits, Department Of Tourism, University Of Otago, New Zealand, 1998; (1): 3-5.

4. McKenzie MD. How are adventure education program outcomes achieved?: A review of the literatüre, Australian Journal of Outdoor Education, 2000; (5)1: 19-28.
5. Voigt D. Spor Sosyolojisi, Kurtiş Matbaacılık, İstanbul, 1998; s. 94
6. Bottenburg MV, Salome L. The indoorisation of outdoor sports: an exploration of the rise of lifestyle sports in artificial settings. Leisure studies, 2010; 29(2): 143-160.
7. Puchan H. "Living "extreme": Adventure sports, media and commercialisation". Journal of Communication Management, 2005; 9(2): 171-178.
8. Cordell HK. The latest trends in nature-based outdoor recreation. Forest history today, Spring, 2008; 7-8.
9. Tavacıoğlu L. Spor Psikolojisi Bilişsel Değerlendirmeler. Ankara: Bağırgan Yayımevi, 1999.
10. Cox RH. Sport Psychology. Concepts and Applications. 7th ed., New York: McGraw-Hill, 2012; 297-298.
11. Gucciardi DF, Gordon S, Dimmock JA. Towards an understanding of mental toughness in Australian football. Journal of Applied Sport Psychology, 2008; 20(3): 261-281.
12. Jones G, Hanton S, Connaughton D. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers, Journal of Applied Sport Psychology, 2002; (14): 205-218.
13. Jones G. A framework of mental toughness in the world's best performers, The Sport Psychologist, 2007; (21): 243-264.
14. Bayraktar B, Kurtoğlu M. Sporda Performans, Etkili Faktörler, Değerlendirilmesi ve Artırılması. Klinik Gelişim, 2009; 22(1): 16-24.
15. Loehr JE. Athletic Excellence: Mental toughness training for sports, 1st ed. New York: Plume, 1982.
16. Erman KA, Şahan A, Tercan E, Soydaş Ş. Psikolojik performans Envanterinin Türkçe'ye Uyarlanması. 7.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Antalya, 2002; 100.
17. Erdoğan N. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. International Journal of Science Culture and Sport, 2016; 4 (Special Issue 2).
18. Middleton SC, Marsh HW, Martin AJ, Richards GE, Savis J, Perry Jr, C Brown R. The Psychological Performance Inventory: Is the mental toughness test tough enough? International Journal of Sport Psychology, 2004; 35(2): 91-108.
19. Eroğlu O, Zileli R. Genetik Faktörlerin Sportif Performansa Etkisi. Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi, 2015; 1(1): 63-76.
20. Loehr JE. Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence. Lexington, MA: Stephen Greene Press, 1986; 157-160.
21. Deci EL, Koestner R, Ryan RM. A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. Psychological Bulletin, 1999; 125(6): 627-668.
22. Demirhan G. Mountaineers' Risk Perception in Outdoor-Adventure Sports: A Study of Sex and Sports Experience, Perceptual and Motor Skills, 2005; 100 (3): 1155-1160.
23. Ardahan F, Mert M. Yaşam Doyumu, Ekolojik Algı ve Duygusal Zekânın Bireylerin Rekreatif Doğa Sporlarına Katılmasına Etkisinin Sorgulanması: Türkiye İçin Logit Analizi. İğdır Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi, 2014; (6): 141-177.
24. Kerr JH, Vlaminkx J. Gender differences in the experience of risk. Personality and Individual Differences, 1997; 22(2): 293-295.
25. Backe S, Ericson L, Janson S, Timpka T. Rock climbing injury rates and associated risk factors in a general climbing population. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 2009; 19(6): 850-856.
26. Grahn P, Stigsdotter U. Landscape Planning and Stress. Urban Forestry and Urban Greening, 2003; (2): 1-18.
27. Kunz JL, Graham K. Life Course Changes in Alcohol Consumption in Leisure Activities of Men and Women. Journal of Drug, 1996; (26): 805-827.

28. Sağcan M. Rekreasyon ve Turizm, İzmir: Cumhuriyet Basımevi, 1986.
29. McAuley E, Gill DL. Reliability and validity of the Physical Self-Efficacy Scale in a competitive sport setting. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 1983; (5): 410-418.
30. Mahoney JW, Gucciardi DF, Mallett CJ, Ntoumanis N. Adolescent performers' perspectives on mental toughness and its development: The Utility of the Bioecological Model. *Sport Psychologist*, 2014; 28 (3): 233-244.
31. Boyes MA, O'Hare D. Examining naturalistic decision making in outdoor adventure contexts by computer simulation. *Australian Journal of Outdoor Education*, 2011; 15(1): 24-36.



ÇOCUK VE ERGENLERİN OKUL DIŞI ZAMANLARDA SPOR AKTİVİTELERİNE KATILIMI*

Asil Ali ÖZDOĞRU¹

ÖZET

Okul dışı zaman, aile ve okula ek olarak çocuk ve ergen gelişiminin temel bağlamlarından birini oluşturur. Okul dışı zamanlardaki spor aktiviteleri, çocukların fiziksel, bilişsel ve sosyoduygusal gelişimlerine olumlu katkılar sunabilmektedir. Bu çalışmada spora katılımın çocuk ve ergenlerin gelişimlerine etkileri, Türkiye’de öğrencilerin okul dışı zamanlarda spora katılım düzeyleri ve katılımı etkileyen faktörler alanyazın incelemesi yoluyla gözden geçirilmiştir. Yapılan araştırmalarda çocuk ve ergenlerin spor aktivitelerine katılımının, normal fiziksel gelişimin sağlıklı şekilde sürdürebilmesi açısından gerekli olduğu ve diğer gelişim alan ve dönemlerinin de katılımdan olumlu şekilde etkilendiği belirlenmiştir. Hem yerel hem de uluslararası çalışmalarda, Türkiye’deki öğrencilerin diğer ülkelerdeki yaşlılarına kıyasla daha az oranda spora katıldığı saptanmıştır. Türkiye’deki öğrencilerle yapılan çalışmalarda yaş, cinsiyet ve sosyoekonomik düzey gibi bireysel değişkenler, motivasyon ve beklentiler gibi psikolojik özellikler ile fiziki altyapı ve sosyal olanaklar gibi çevresel faktörlerin katılımı etkileyebileceği görülmüştür. Genel olarak çocuk ve ergenlerin okul dışı zamanlarda spor aktivitelerine katılmalarında, kişisel tercih, bağlılık ve kalıtsal gelişimsel kapasite gibi bireysel etkenler ile fırsat, deneyimler ve sosyal iklim gibi çevresel etkenlerin belirleyici rol oynadığı belirtilmektedir. Sonuç olarak, spor aktivitelerine katılımı ve devamlılığı sağlamak amacıyla gençlerin ihtiyaçlarına cevap verebilen programlar yaratılması, spor yapmaya yönelten motivasyonların belirlenmesi ile bilimsel ve uygulamaya dönük çalışmalar yapılması faydalı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Çocuk ve ergen gelişimi, okul dışı zaman, spor aktivitelerine katılım

CHILDREN AND ADOLESCENT’S OUT-OF-SCHOOL TIME PARTICIPATION IN SPORTS

ABSTRACT

In addition to family and school, out-of-school time constitutes one of the fundamental contexts of child and adolescent development. Sport activities during out-of-school times can provide positive influences on children’s physical, cognitive, and socioemotional development. In this study, the effects of sport participation on child and adolescent development, levels of participation in sports by students in Turkey, and the factors that affect participation were examined through a review of the literature. Research shows that children and adolescents’ participation in sport activities is necessary for their normal healthy physical development and that other areas and periods of development are positively influenced by participation in sports. It has been noted by both national and international studies that students in Turkey participate in sports at lower levels than their peers in other countries. According to studies conducted in Turkey, individual variables such as age, gender, and socioeconomic status, psychological variables such as motivation and expectations, and environmental factors such as physical infrastructure and social facilities can affect participation. In general, individual factors such as personal choice, commitment, and innate developmental capacity as well as environmental factors such as opportunities, experiences, and social climate play a decisive role in children and adolescents’ out-of-school time participation in sports activities. In conclusion, in order to ensure participation and persistence in sport activities, it will be useful to develop programs that can meet the needs of youth, identify motivations for engagement in sport, and conduct scientific and applied studies.

Keywords: Child and adolescent development, out-of-school time, participation in sport activities

¹ Üsküdar Üniversitesi, Psikoloji (İng.) Bölümü. Üsküdar, İstanbul, Türkiye. E-posta: asil.ozdogru@uskudar.edu.tr

* Bu çalışmanın önceki bir sürümü 2014 yılında Paris’te düzenlenen 28. Uluslararası Uygulamalı Psikoloji Kongresi’nde sözel bildiri olarak sunulmuştur

“Spor faaliyetlerine katılmak bir insan hakkıdır. Her birey herhangi bir ayrımcılığa maruz kalmaksızın, Olimpiyat ruhu içerisinde spor yapma imkânına sahip olmalıdır. Bunu yapmak için dostluk, dayanışma ve fair-play anlayışının hâkim olması gerekmektedir.” (Olimpiyat İlkeleri)

GİRİŞ

Çocuk ve ergen gelişiminde okul dışı zaman önemli bir yer tutmaktadır. Okul dışı zaman, okul ve aile dışında çocuk gelişiminin temel bağlamlarından birini oluşturur. Öğrencilerin okul öncesi ve sonrasında zamanlarını nasıl kullandıkları gelişimlerine olumlu ya da olumsuz etkilerde bulunabilir. Gözetimsiz ve plansız zaman kullanımı yararsız ve riskli davranış, alışkanlık ve tutumlara yol açabilirken, organize aktiviteler öğrencilerin öğrenme ve gelişimlerini pozitif yönde etkileyebilmektedir [1].

Spor aktiviteleri, okul dışı zamanda öğrencilerin katılabilecekleri başlıca aktiviteler arasında yer alır. Okul dışı zamanda yapılan spor faaliyetleri içerik ve biçim açısından büyük farklar göstermektedir. Bireysel ve takım halinde yapılan spor branşlarının yanı sıra fiziksel oyunlar da bu kapsamda değerlendirilebilmektedir. İlk ve orta öğretimdeki öğrencilerin yaş aralığı ve eğilimleri de göz önüne alındığında bu alandaki çeşitlilik daha da belirginleşmektedir. Okul dışı spor aktiviteleri kapsamında ise fiziksel oyunlardan ve müfredata dâhil okul sporlarından ziyade fiziksel aktivite içeren organize spor faaliyetleri üzerinde durulmaktadır.

Bu çalışmada okul dışı zaman kavramı bağlamında Türkiye’deki okul çağındaki çocuk ve ergenlerin spora katılımı ele alınmaktadır. Türkçe alanyazında sıklıkla karşılaşılmayan okul dışı zaman kavramı açıklandıktan sonra bilimsel araştırmalar ışığında sporun çocuk ve ergen gelişimi üzerindeki etkileri değerlendirilmektir. Sonrasında Türkiye’deki öğrencilerin spora katılım oran ve düzeyleri alandaki geniş katılımlı çalışmalar kapsamında incelenerek katılımı arttırmaya yönelik öneriler sunulmaktadır.

Okul Dışı Zaman

Okul çağındaki çocuklar günün üçte ikisini okul dışında geçirmektedirler. Hafta sonları, tatil günleri ile kış ve yaz tatilleri de göz önüne alındığında bu oran daha da artmaktadır. Öğrencilerin hayatlarının önemli bir kısmını teşkil eden okul dışı zaman, çeşitli gelişim ve öğrenme olanakları sunması açısından büyük önem arz etmektedir. Boş zaman ve serbest zaman olarak da adlandırılan okul dışı zamanın önemi araştırmacı ve uygulamacılar tarafından son dönemlerde giderek daha çok vurgulanmaktadır.

Bronfenbrenner'in [2] Ekolojik Sistemler Kuramının ve Lerner'in [3] Pozitif Gençlik Gelişimi Yaklaşımının bir sonucu olarak ortaya çıkan okul dışı zaman kavramı, psikoloji ve eğitim alanlarında giderek daha çok çalışılan bir konu haline gelmektedir. Öğrenme ve gelişim sadece aile ve okulda gerçekleşmediği gibi okul dışı zamanlarda çocukların katıldığı aktiviteler, etkinlikler ve etkileşimler tamamlayıcı öğrenme ve pozitif gelişim olanakları sağlamaktadır [4,5]. Okul dışı zaman aktiviteleri arasında genel olarak serbest zaman aktiviteleri ve yapılandırılmış aktiviteler yer almaktadır [1]. Serbest zaman aktiviteleri çocukların tek başlarına, aileleriyle ya da arkadaşlarıyla oynadıkları oyun ve diğer deneyimleri içerir. Yapılandırılmış aktiviteler ise sınavlara hazırlık ve yabancı dil eğitimi gibi akademik veya sportif, sanatsal ve diğer sosyal aktiviteler olarak değerlendirilebilmektedir.

Okul dışı zaman aktivitelerin yapılandırılmış ve organize olması olumlu çıktıların yakalanabilmesi açısından oldukça önemlidir. Örneğin, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki devlet destekli okul sonrası programları, katılan öğrenciler için akademik iyileştirme ve davranışsal düzenleme olanakları sunmaktadır [6,7]. Türkiye'de okullarda uygulanan ocuk kulüpleri, yerel yönetimlerce sürdürölen bilgi evleri [8] ve bakanlıklara bağlı gençlik merkezleri de bu kapsamda değerlendirilebilir. Bu tarz aktivite ve programlar ekonomik ve sosyal sınıf olarak dezavantajlı gruptaki öğrencilerin akranlarıyla olan başarı farklarını azaltmalarına da yardımcı olmaktadır [9]. Okul dışı aktiviteler ve müfredat dışı etkinlikler, uluslararası karşılaştırmalı eğitim araştırmalarında çoğunlukla ilk sıralarda yer alan Finlandiya gibi ölkelerdeki öğrencilerin başarisına etki eden başlıca faktörler arasında da sayılmaktadır [10].

ocuk ve gençlerin okul dışı zamanlarında katılacakları aktivitelerin seçiminde kişisel faktörler, sosyal faktörler ve fırsat faktörleri etkili olabilmektedir [11]. Kişisel faktörler arasında çocukların bireysel ilgi, istek ve tutumları, kişilikleri ile önceki fikir ve deneyimleri sayılabilir. Sosyal faktörler arasında da aile, arkadaş grupları ve kÖltür dÖşünölebilir. Fırsat faktörleri olarak da fiziksel kaynak ve imkânlar ile organize eğitim ve programların varlığı ve erişilebilirliği sıralanabilir. Gelişmiş ölkelerde çocukların sıklıkla tercih ettiği ve yönlendirildiği yapılandırılmış organize spor aktiviteleri bireysel ve sosyal gelişimlerinde önemli bir yer tutmaktadır.

Spor Yapmanın Gelişimsel ıktıları

Düzenli spor yapmanın ocuk ve gençlerin gelişimi üzerinde çok çeşitli etki ve faydaları vardır. Her ne kadar aşırı düzeyde ve düzensiz yapılan sportif faaliyetler sakatlanma

ve diğer olumsuz sonuçlara yol açsa da düzenli ve organize spor aktivitelerinin öğrencilerin fiziksel, bilişsel ve sosyoduygusal gelişimlerinde olumlu etkileri olduğu bilinmektedir.

Alandaki çalışmalar spor yapmanın sadece fiziksel değil aynı zamanda bilişsel faydalarını da ortaya koymaktadır. Örneğin, düzenli spor aktivitelerine katılımın öğrencilerin konsantrasyon, bellek ve sınıf içi davranışlarına olumlu katkı yaptığı, dolayısıyla akademik başarı oranlarını yükselttiği bulunmuştur [12]. Okula gitmeden önce veya gün içerisinde yapılan aerobik fiziksel aktivitelerin hem normal çocuklarda hem de Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olan çocuklarda kontrol gruplarındaki çocuklara kıyasla dikkat, duygu durum, davranış yönetimi ve akademik beceri alanlarında olumlu etkilerde bulunduğu görülmüştür [13-15]. Ergenlerin ailelerinin desteğiyle spor aktivitelerine katılımları ile İngilizce ve Matematik derslerindeki başarıları arasında pozitif ilişki görülmüştür [16]. Altı ila on sekiz yaş arası 2000'den fazla çocukla yapılan deneysel bir çalışmada da kalp ve solunum kapasitesi ile motor becerilerin matematik, dil ve genel başarı puanlarıyla ilişkili olduğu fakat kas gücünün akademik başarıyla ilişkili olmadığı ortaya konmuştur [17].

Spor yapmanın, gençlerin eğitim ve iş hayatlarına olumlu katkılarda bulunduğu da sıklıkla görülmektedir. Organize sportif aktivitelere katılan çocuk ve gençlerde katılmayan gençlere göre okulu sevme, akademik ve mesleki destek alımı, akademik performans, tamamlanan yükseköğrenim yılı oranlarında artış görülmektedir [18]. Bunun yanında spor yapan gençlerin 24 yaşında özerklik ve gelecek imkânı sağlayan meslek sahibi oldukları görülmüştür [19]. Bir araştırmada lisede spor takımlarında yer alan gençlerin yaşamlarının ileriki yıllarında daha üst düzey liderlik ve statülü kariyer sahibi oldukları görülmüştür [20]. Aynı araştırmadaki bu sonuçlar sanatsal, toplumsal hizmet ve okul etkinliklerine katılan gençlerde ise sportif aktivitelere katılan gençlerde olduğu gibi yüksek çıkmamıştır.

Spor aktivitelerine katılım bireyleri zengin sosyoduygusal süreçlere maruz bırakmaktadır. Çocuk ve ergenlerin sosyoduygusal gelişimi de spor faaliyetlerindeki çeşitli duygusal uyarımlar ve sosyal deneyimler aracılığıyla olumlu yönde etkilenebilir. Spor, bireyde hem haz ve aynı zamanda da stres yaratabilen bir aktivitedir ve bu duygulanımlar da kişilerarası, durumsal ve diğer kaynaklardan etkilenebilir [21]. Örneğin bir spor dalında iyi olduğunu düşünen bir sporcu, çevresi tarafından bu hüneriyle bilinmenin getirdiği olumlu algılar aracılığıyla spordan zevk alabilmektedir. Bu yöndeki bir araştırmada da ABD'deki çocuk ve ergenlerin futbol oynamasında ve devamlılığında eğlencenin önemli olduğunu ve

eğlencenin de genelde sanıldığıının aksine kazanmaktan değil daha çok oyunda iyi olma, çok çalışma ve olumlu antrenörlükten kaynaklandığı ortaya koyulmuştur [22].

Spor yapan çocuk ve gençlerin spor yapmayanlara göre daha olumlu benlik değerlendirmelerine sahip oldukları birçok çalışmada belirlenmiştir [23]. İlkokul çağında yüzme ve jimnastik sporu yapan öğrencilerin spor yapmayanlara göre daha yüksek içe yönelik kontrol odağı puanları aldıkları görülmüştür [24]. Örneğin spora katılım ve benlik saygısı ilişkisini değerlendirmek amacıyla 9-13 yaş arası profesyonel yüzme sporu ile uğraşan ve herhangi bir spor ile uğraşmayan çocuklarla yapılan bir çalışmanın bulgularına göre yüzücülerin benlik saygısı spor yapmayan çocuklara göre daha yüksektir [25].

Aktif spor katılımının kişiye toplumsal ve bireysel katkıları olduğu ve gençlerde şiddeti kontrol etmeye katkı sağladığı belirtilmektedir [26]. Ekonomik ve sosyokültürel düzeyleri benzer olmasına rağmen aktif spor katılımı olan çocukların, olmayan çocuklara göre daha olumlu sosyal davranışlara sahip oldukları bulunmuştur [27]. Çocuk ve ergenlere fiziksel aktivite yoluyla bireysel ve sosyal sorumluluk öğretimi de gerçekleştirilebilmektedir [28].

Sportif aktivitelere katılan çocuk ve gençlerde katılmayan gençlere göre daha düşük oranda riskli davranışlar gözlenmektedir. Düzenli spor aktivitelere katılan ergenlerde, katılmayanlara göre daha düşük düzeyde sigara kullanımı alışkanlığı olduğu belirtilmiştir [29]. Spor yapmanın ergen kızlar arasında riskli cinsel davranış ve ergen gebeliğinde koruyucu etkisi olduğu görülmüştür. Örneğin, 13-16 yaş arası ergenlerle yapılan bir çalışmada, spor aktivitelere katılımın kızlarda azalan cinsel birliktelik ve dolayısıyla azalan hamilelik oranlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur [30]. Ayrıca spor aktivitelere katılan gençlerin, katılmayanlara göre daha düşük düzeyde suç unsuru içeren davranışlar sergiledikleri belirlenmiştir [31].

Spora aktif katılım bireysel ve takım halinde hedef belirleyebilme, baskı altında performans gerçekleştirebilme, zorluklarla baş edebilme, başarı ve başarısızlığın üstesinden gelebilme, özgüven artışı, karar verme stratejilerinin gelişmesi, iletişim becerilerinin gelişmesi gibi birçok gelişimsel faydayı içermektedir [32]. Bunun yanında yapılandırılmış okul dışı spor faaliyetlerine katılan gençlerin daha yüksek düzeyde yaşam memnuniyetine sahip oldukları belirlenmiştir [33]. Wankel [34], spor katılımı olan gençlerin pozitif gruplar arası ilişkiler, toplumsal entegrasyon ve sosyal hareketlilik deneyimleme şansları olduğunu belirtmiştir. Türkiye’de yapılan bir çalışmada ise kulüp ve merkezlerde aralarında spor aktivitelerinin de bulunduğu etkinliklere katılan gençlerin bu etkinliklere katıldıktan sonra,

katılmadan önceki döneme göre kendilerini daha aktif, girişken, güvenli ve daha az kaygılı, düşüncelerini daha rahat ifade edebilen, sorumluluk alma becerileri gelişmiş olarak tanımladıkları belirtilmiştir [35].

Türkiye’de Çocukların Spora Katılımı

Türkiye’de toplumun spora kayda değer bir ilgisi varken spora aktif katılımı çok yüksek değildir. Türkiye’de nüfusun genel olarak spora katılımı diğer ülkelerden daha düşüktür. Avrupa Komisyonu 2014 verilerine göre Türkiye, 15 yaş üstü nüfusun iş harici fiziksel aktivite yapma oranları açısından 29 Avrupa ülkesi arasında Güney Kıbrıs’ın ardından fiziksel aktivitenin en az yapıldığı 2. ülke olmuştur [36]. Türkiye İstatistik Kurumu 2014-2015 Zaman Kullanım Araştırmasına göre Türkiye’de bireylerin günlük olarak spor ve doğa sporlarına ayırdıkları ortalama süre yaş ilerledikçe düşmektedir [37]. Spora ayrılan süre 10-14 yaş grubunda 0,48 saat, 15-24 yaş grubunda 0,22 saat ve diğer yaş gruplarında da en yüksek 0,17 saat olarak bulunmuştur. Aktif Yaşam Derneği’nin [38,39] araştırmalarında da toplumun %75’inin yeterli fiziksel aktivite seviyesine sahip olmadığı görülmüştür. Çocuk ve gençlerin aktivite düzeyleri hem diğer yaş gruplarına hem de diğer ülkelere kıyasla oldukça düşüktür. Aynı araştırmalarda en hareketsiz yaş grubunu oluşturan 15–19 yaş aralığındaki gençlerin %63’ünün hareketsiz olduğu bulunmuştur. Yedi-on iki yaş grubundaki öğrencilerin günlük ortalama adım sayısı ABD ve İsveç gibi ülkelerin gerisinde ve uluslararası ortalamanın altında bulunmuştur. İlköğretim öğrencilerinin hafta sonları daha az hareketli oldukları ve en sık yaptıkları aktivitelerin televizyon izleme ve bilgisayar kullanma olduğu bulunmuştur.

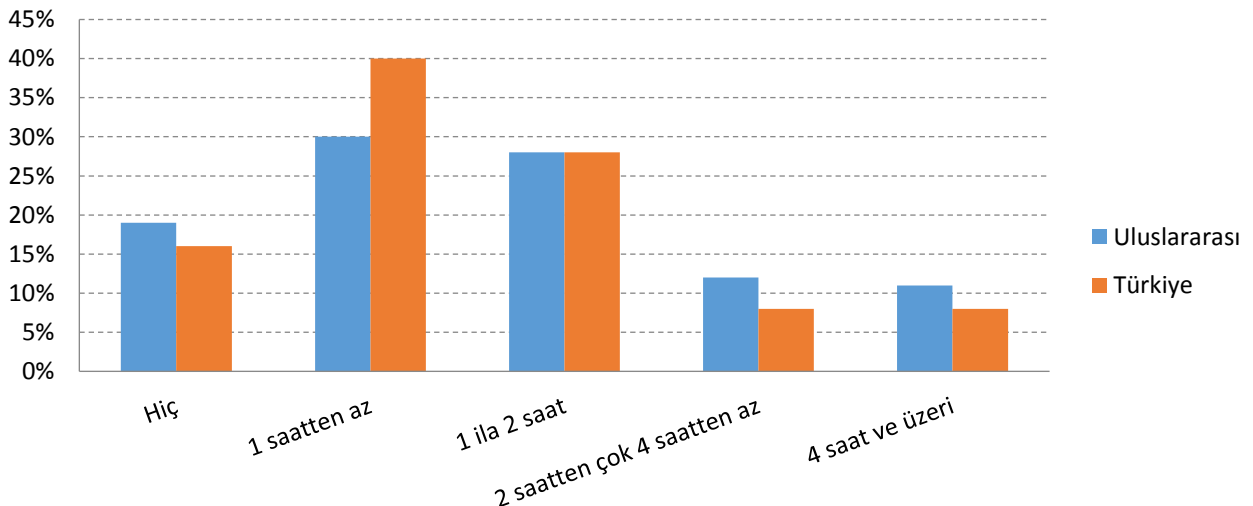
Diğer ülkelerdeki çocuk ve gençlerin spora katılımı değerlendirildiğinde, ABD’de her yıl yaklaşık 40 milyon çocuğun organize spor aktivitelerine katıldıkları belirlenmiştir [40]. İki bin on iki yılı ulusal istatistiklerine göre Avustralya’da 5-14 yaş arası çocukların %60’ı okul dışı zamanlarda organize spor aktivitelerine katılmaktadır [41]. Endüstriyel gelişimini tamamlamış ülkelerdeki okula devam eden çocukların spora katılımı karşılaştırıldığında da Amerika (30-60 dk.) ve Avrupalı (20-80 dk.) öğrencilerin Doğu Asyalı (0-20 dk.) öğrencileri geride bıraktıkları görülmüştür [42]. Dört ülkeden ilköğretim dördüncü sınıf öğrencilerinin hafta sonu aktivitelerinin karşılaştırıldığı bir çalışmada Amerikalı öğrenciler ortalama 29 dakika ile spora en fazla zaman harcayan grup olurken, onları sırasıyla Türkiye (10 dk.), Bulgaristan (9 dk.) ve Tayvan (5 dk.) takip etmiştir [43].

Radyo ve Televizyon Üst Kurulu’nun yayınladığı ve Türkiye çapında 6-18 yaş arası 4.306 öğrencinin katıldığı bir araştırmada öğrencilerin toplam %40’ı her zaman ve sıklıkla

okul dışındaki zamanlarda spor yaptığını belirtirken, %32'si ara sıra, %16'sı nadiren spor yaptığını ve %12'si hiçbir zaman spor yapmadığını bildirmiştir [44]. Aynı araştırmada kızların erkeklere göre, ilkokul öğrencilerinin ortaokul ve lise öğrencilerine göre, düşük gelir gruplarından öğrencilerin de yüksek gruptakilere göre spor yapmaya daha az zaman ayırdıkları bulunmuştur. Benzer bir şekilde, İstanbul'da aileleri alt ve orta sosyoekonomik gruptan olan çocukların yüksek gruba göre yeterli düzeyde sosyal, sportif ve sanatsal etkinliklere katılmadığı görülmüştür [45].

Uluslararası Matematik ve Fen Eğilimleri Araştırması (TIMMS) [46] verilerinin kullanılarak yapıldığı bir çalışmada Türkiye'den 2.093 kız ve 2.405 erkek 8. sınıf öğrencisinin okul dışında zaman ayırdığı aktiviteler belirlenmiştir [47]. Çalışma bulgularında spor yapmak; ödev yapma, televizyon izleme ve arkadaşlarla vakit geçirmeden sonra dördüncü sırada yer almıştır. Aynı araştırmada erkeklerin kızlara göre okul dışı zamanda daha fazla süreyi spora ayırdıkları belirlenmiştir. Elli dokuz ülkenin yer aldığı TIMMS 2007 verileri² kullanılarak bu çalışma için yapılan ikincil analizde de Türkiye'deki gençlerin uluslararası ortalamalardan belirli katılım düzeylerinde daha düşük olduğu görülmüştür. Aşağıdaki şekilde de gösterildiğı gibi "Normal bir okul gününde okuldan önce veya sonra spor yapmaya ne kadar zaman harcarsınız?" sorusuna 1 saatten az diyenlerin oranı Türkiye'de uluslararası ortalamanın üzerindeyken 2 ila 4 saat arası ve 4 saat üzeri seçeneklerinde ortalamanın altındadır.

Şekil 1. Türkiye'de ve uluslararası ortalamalarda 8. sınıf öğrencilerinin okul dışında spora zaman ayırma oranları [46].



Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı (PISA) 2015 araştırmasında aralarında Türkiye'nin de bulunduğı 72 ülkede 15 yaş grubu öğrencilerin matematik, fen ve okuma

² TIMMS araştırmalarında spora katılım ölçümleri 2007'den sonra yer almamıştır.

becerileri başarısının yanı sıra okullarda sunulan müfredat dışı aktiviteler de ölçülmüştür [48]. Okullarında spor takımı ve spor aktiviteleri bulunan öğrenci yüzdeleri açısından Türkiye (%96,5) her ne kadar uluslararası ortalamanın (%92,7) üzerinde olsa da bu oranın, üç alandaki eğitim başarısı açısından ilk üçte yer alan altı ülkenin ortalamasının (Estonya, Hong Kong, Japonya, Kanada, Makao ve Singapur: %99,3) altında kaldığı görülmüştür. Bu durum da akademik başarıyla okullarda sunulan spor olanakları arasında bir ilişki olabileceğini göstermektedir.

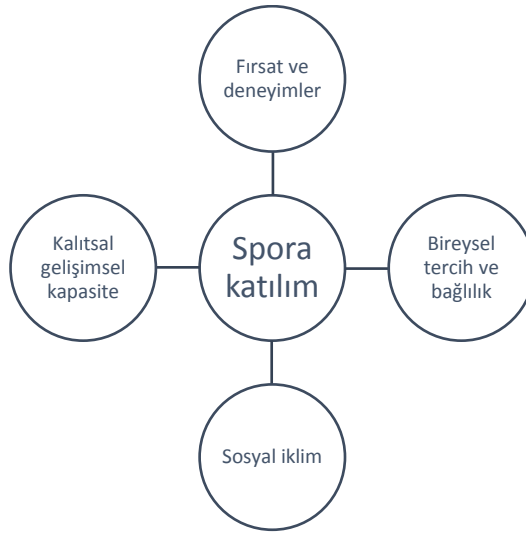
Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'nın [49] Türkiye genelinde 12-18 yaş arası ergenlerle yaptırdığı *Türkiye Ergen Profili 2013 Araştırması*'na göre ergenler için spor yapma müzik dinlemeden sonra en sık yapılan ikinci aktivitedir. Hâlbuki katılımcıların en büyük çoğunluğu (%26,1) hiçbir zaman spor yapmadıklarını belirtmiştir. Bu oran erkeklerde %17,2 iken kızlarda %35,4'tür. Aynı oranlar, 2008 yılı *Ergen Profili Araştırması*'nda erkeklerde %8,4 iken kızlarda %23,9 olarak bulunmuştur [50].

Gençlik ve Spor Bakanlığı 2012 yılında Siyaset, Ekonomi ve Toplum Araştırmaları Vakfı ile iş birliği içinde 15-29 yaş arası gençlerin boş zaman aktivitelerini belirlemek amacıyla Türkiye genelinde bir çalışma yapmıştır [51]. Bu çalışmanın bulgularına göre gençlerin en çok sırasıyla televizyon izleme (%56,8), kitap, dergi veya gazete okuma (%40,8), sosyal medyayı kullanma (%37,2), spor yapma (%26,9), tiyatro, sinema veya konsere gitme (%15,6), dışarda arkadaşlarla vakit geçirme (%13,4) aktivitelerine zaman ayırdıkları belirlenmiştir. Gençlerin spor etkinlikleri değerlendirildiğinde ise %41'i hayatında hiçbir spor etkinliğinde yer almamış, kadınların %9'u, erkeklerin ise %18'i yalnızca günde bir saatlik orta-ileri düzey fiziksel aktivitede bulduklarını belirtmişlerdir.

Katılımı Etkileyen Faktörler

Çocuk ve ergenlerin okul dışı zamanlarında spor aktivitelerine katılmalarında bireysel ve çevresel etkenler belirleyici rol oynamaktadır. Aşağıdaki modelde de sunulduğu gibi bireysel etkenler arasında kişisel tercih ve bağlılığa ek olarak kalıtsal gelişimsel kapasite yer almaktadır [52]. Çevresel etkenler arasında ise fırsat ve deneyimler ile sosyal iklim sayılabilir.

Şekil 2. Çocuk ve ergenlerin spora katılmalarında gelişimsel etkiler [52].



Çocuk ve ergenlerin spor aktivitelerine katılımında kalıtsal gelişimsel kapasiteleri önemli yer tutar. Fiziksel hareketliliğe ve gelişime yatkın kalıtsal özelliklere sahip çocukların spora katılımı, devamlılığı ve başarısı daha fazla olabilir. Bireylerin genetik özellikleri dayanıklılık kapasitelerini, kas performanslarını, egzersize ve yaralanmalara duyarlılıklarını belirleyebilmektedir [53]. Ulucan ve arkadaşlarının Türkiye'deki çalışmaları da bazı genetik polimorfizmlerin ortaokul öğrencilerinin koşu performansında [54], lise öğrencilerinin basketbol eğiliminde [55] ve milli rüzgâr sörfçülerinin dayanıklılığında [56] etkili olabileceğini ortaya koymuştur. Her ne kadar kalıtsal gelişim özellikleri çocukların ve gençlerin spora katılım ve performanslarında etkili olsa da epigenetik sistemler görüşünün de işaret ettiği psikolojik ve çevresel etkenler bu süreçlerde oldukça önemli rol oynamaktadır.

Spor aktivitelerine katılımda bireylerin tercih ve bağlılıklarını etkileyen motivasyon önemli bir faktördür. Katılım motivasyonu kavramı spor araştırmaları alanyazınında sıklıkla çalışılan bir konudur. Spora katılım motivasyonunun da beceri gelişimi, takım ruhu, eğlence, başarı, fiziksel uygunluk, yarışma, aktif olma ve arkadaşlık alt boyutlarından oluştuğu belirlenmiştir [57]. İki yüz yetmiş lise öğrencisi ile yapılan bir araştırmada spora katılma motivasyonunun dışsal güdülerden ziyade takım ruhu, beceri gelişimi ve aktif olma faktörlerinden etkilendiği görülmüştür [58]. Bu faktörlerin öğrencilerin cinsiyeti ve yaşı ile spor branşı ve spora başlama süresine göre de farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bunun yanında ilköğretim okul takımlarında erkek öğrencilerin spora katılım güdülerinin araştırıldığı bir diğerk çalışmada, beceri gelişimi ve yarışma faktörleri öğrencilerin motivasyonlarını

arttıran faktörler olarak belirlenirken fiziksel uygunluk, başarı ve eğlence faktörleri ise daha az önemli etkenler olarak belirlenmiştir [59].

Fırsat ve deneyimler ile sosyal iklimin oluşturduğu çevresel etmenler çocuk ve ergenlerin spor aktivitelerine katılımlarında önemli bir pay sahibidir. Çocukların farklı spor dallarını deneyimleyebilecekleri alt yapı ve tesis imkânlarının yanı sıra bu davranışı kolaylaştıracak sosyal beklenti ve teşvikler katılımı yakından etkilemektedir. İlköğretim öğrencilerinin spor yapmalarında okul ve aile faktörünü inceleyen bir çalışmada, ailenin sosyoekonomik düzeyinin, ailede başka sporcu birey olmasının ve ailenin spora ilgisinin çocuğun spor yapmasını teşvik edici faktörler olduğu belirlenmiştir [60].

Türkiye’de gençlerin spor aktivitelerine katılımlarını etkileyen faktörler olarak yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey, maliyet (bilet, giriş ücretleri, yol giderleri, donanım, eğitim masrafları), ders çalışma baskısı veya uzun süre ders çalışma zorunluluğu, kültürel beklentiler veya sınırlılıklar (özellikle kızlar için), tesisler ve hizmetlerin sınırlı olması ya da yeterince yaygın olarak sağlanamaması tespit edilmiştir [47,61,62]. *Türkiye Ergen Profili 2013 Araştırması*’nda da ergenlerin spor yapma sıklığı cinsiyetin yanı sıra yaş, ikamet yeri ve sosyoekonomik düzeye göre de farklılıklar göstermektedir. Erkekler kızlara, 15 yaş altı ergenler 15 yaş üstünelilere, kenttekiler kırdakilere ve yüksek sosyoekonomik düzeydekiler düşüktekilere kıyasla daha sık spor yapmaktadır. Ergenlerin kamu kurumlarından beklentileri arasında en sık cevabı da yeni spor ve oyun alanlarının açılması oluşturmaktadır.

Türkiye’de spora katılımında cinsiyet eşitsizliği son zamanlarda daha çok araştırılmaktadır. Yaprak ve Amman [63] spor yapan kadınların karşılaştıkları sorunlara ilişkin çalışmalarında, spor yapan kadınların okullarda kız ve erkeklerin spora katılım fırsatlarının eşit olmadığına yönelik yargıda bulduklarını belirlemişlerdir. Bu fırsat eşitsizliğine ilişkin sebepler, ders içi ve dışındaki uygulamalardaki farklılıklar, okullardaki spora ilişkin politika, bölgenin ve çevrenin sosyokültürel ve ekonomik düzeyi, bilinç düzeyi, kızların eğitim ve spora katılımlarını azaltan geleneksel roller ve dini inançlar olarak sıralanmıştır.

Bunun yanında öğrencilerin eğitim öğretim müfredatının yoğunluğu nedeniyle okul içi ve dışı sportif aktivitelere fazla zaman ayıramadıkları okulda veya dışarda spor merkezleri olsa bile müfredat sebebiyle katılımın düşük olduğu belirlenmiştir. Okul dışı zamanlarda ek ders ve akademik takviye kurslarının diğer aktivitelere göre öğrencilerin hayatında daha çok yer aldığı bilinmektedir [64]. Öğrenciler yoğun bir sınav sistemine dayanan eğitim sistemi sebebiyle sıklıkla dersane, etüt merkezi, özel ders alımı gibi eğitim aktivitelerine katılma

mecburiyetinde bırakıldıklarını ve spor yapmak için yeterli zamanı bulamadıklarını belirtmişlerdir [65].

SONUÇ VE ÖNERİLER

Spor faaliyetlerine katılma bir insan hakkı olduğu gibi katılan çocuk ve ergenlerin sadece fiziksel gelişimlerine değil ayrıca bilişsel ve sosyoduygusal gelişimlerine de önemli katkılar sunmaktadır. Öğrencilerin okul dışı zamanlarında spor aktivitelerine yönelmeleri okullardaki eğitim programlarıyla hedeflenen öğrenme ve gelişim çıktılarına da katkıda bulunmaktadır. Türkiye'deki çocuk ve ergenlerin spor aktivitelerine katılımı gelişmiş ülkelere kıyasla yeterli düzeyde değildir. Toplumun tüm kesimleri tarafından katılımın önündeki engel ve sorunlar iyileştirilerek öğrencilerimizin hem okul içi hem de okul dışı zamanlarında spor aktivitelerine katılımları arttırılmalıdır.

Bu problemleri ortadan kaldırmak ve gençlerin spor aktivitelerine katılımını ve devamlılığını sağlamak amacıyla yapılabilecek düzenlemelerde gençlerin ihtiyaçlarına cevap verebilen programlar yaratılması, spor yapmaya yönelten motivasyonların belirlenmesi ve bu motivasyonların arttırılması için bilimsel ve uygulamaya dönük çalışmalar yapılması faydalı olacaktır. Okullardaki beden eğitimi öğretmenleri ve rehberlik birimleri birlikte çalışarak öğrencilerin bireysel yetenek ve ilgileri doğrultusunda yönlendirme sağlayabilir. Serbest zaman eğitimi yoluyla çocuk ve gençlerin temel konularda bilgi edinmeleri, kişiliklerinin geliştirilmesi ve mesleki ve toplumsal yaşam durumlarına hazırlanmaları sağlanabilir.

Okullardaki beden eğitimi derslerinin süre ve kalitesinin arttırılarak daha programlı ve yapılandırılmış bir hale getirilmesiyle öğrencileri düzenli spor yapmaya yöneltecek programların oluşturulması çocukların okul dışı zamanlarda da spora katılımlarını arttıracaktır. Katılım oranlarında geride bulunan kız öğrenciler, belirli yaş grupları, düşük sosyoekonomik gruptaki öğrencilere yönelik okul içi ve dışı programlar geliştirilmelidir. Bunun yanında okul dışı zamanda organize spor faaliyetlerine katılan öğrencilere burs ve ödül uygulamalarının genişletilmesi ve yaygınlaştırılması katılım motivasyonunu arttıracak bir faktör olabilir.

Türkiye'de çocukların okul dışı zamanlarını geçirebilecekleri merkezlerin önemli bir kısmını dersane ve kafeler oluşturmaktadır. Özellikle ebeveynleri çalışan çocukların zamanlarının çoğunu geçirdikleri kurs ve dersanelerde yoğun ders programları bulunmaktadır. Spor kulüpleri dışında çocukların spor yapmalarına olanak sağlayacak yeterince merkez bulunmamaktadır. Mevcut merkezlerin programlarının önemli kısmına

spor faaliyetleri ve fiziksel aktivite koymaları çocukların hem fiziksel hem de akademik gelişimine önemli fayda sağlayacaktır. Yerel yönetim, bakanlık ve sivil toplum kuruluşlarının yürüttüğü sportif aktivite imkânına sahip çocuk kulübü, gençlik merkezi, bilgi evi, yaz kampı ve benzeri programlar desteklenip geliştirilebilir.

Çocuk ve gençlere yönelik organize spor aktivite ve programlarında uygulanabilecek bir dizi iyileştirme adımları da katılımı ve devamlılığı sağlayabilir. Bu adımlar arasında gelişimsel olarak uygun etkinlik ve ödüllerin kullanılması, destekleyici çocuk-yetişkin (ebeveyn veya antrenör) ilişkilerinin kurulması ve uygun ortam özelliklerinin sağlanması sayılabilir [66]. Yine bu adımlar arasında, gençlere liderlik olanakları sağlanması, personelin programa katılmayan gençler hakkında bilgili olması, personel ve gençler arasında topluluk ruhu oluşturulması, programların toplum-merkezli olması, düzenli personel toplantıları düzenlenmesi, personelin yansıra gençlerin de yeni katılımcıların bulunmasında çalışması, ailelerin ilgi ve desteğinin sağlanması ve kurumsal ilişkilerin kullanılması da sıralanabilir [67].

Eğitimcilerin ve ailelerin de sporun yararları konusunda eğitilerek bilinçlendirilmesi faydalı olacaktır. Ebeveynlere çocukların okul dışı spor faaliyetlerine katılmalarının önemi veli toplantıları ve seminerlerde vurgulanmalıdır. Ebeveynlerdeki muhtemel “çocuğum spor yaparsa derslerini aksatır ve başarısız olur” algısının değiştirilmesi için çalışmalar yapılmalıdır. Aileler, sporun çocukların fiziksel, bilişsel ve duygusal gelişimine yönelik etkileri konusunda öğretmenler, psikologlar ve diğer uzmanlar tarafından bilgilendirilmelidir. Profesyonel yardım alarak spora başlayan çocukların, okul içinde ve okul dışında yapılan spor faaliyetine katılan çocuklara göre spor devamlılığının daha uzun olduğu görülmüştür [68]. Bu doğrultuda profesyonel spor kulüplerinin yaygınlaştırılması ve spor yapmanın yalnızca bir okul faaliyeti olarak görülmemesi gençlerin uzun süreli spora katılımını sağlayabilir.

Öğretmenlerin ve okul yönetiminin öğrencilerinin tercih ve motivasyonları üzerindeki etkisi büyüktür. Öğretmen ve idarecilerin sahip oldukları eğitim ve hayat felsefeleri çocukların akademik yaşantısının yanında sosyal yaşantılarına da önemli derecede yol gösterir. Eğitici ve idari kadronun sporun gerekliliğini gerçekten benimsemiş olmaları, kendilerinin de bir şekilde sporun içinde olmaları, çocuklara spor yapmanın bir zorunluluk değil yaşam tarzı olduğunu benimsetmeleri çocukların spor alışkanlıkları kazanmalarını etkileyebilir. Eğitici ve idari kadrolara yeterli spor bilincinin aşılması gelecek nesillerin spor alt yapılarının oluşması için büyük önem arz etmektedir.

Kamu kurumları ve sivil toplum kuruluşları bu alanda daha çok yatırım, yönlendirme ve iş birliği yapabilir. Çalışma, Sosyal Hizmetler ve Aile Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı ve gibi ilgili bakanlık, kamu kurum ve kuruluşları gerek altyapı ve tesis yatırımları aracılığıyla gerekse araştırma ve uygulama projeleri aracılığıyla çocuk ve gençleri spora yönlendirebilir. Spor, çocuklar ve gençlik alanlarında faaliyet gösteren dernek, vakıf ve benzeri sivil toplum kuruluşları da desteklenmeli ve güçlendirilmelidir. Merkezi ve yerel yönetimler ile bu konularda çalışan sivil toplum kuruluşları ve akademisyenler arasındaki eşgüdüm ve koordinasyon arttırılmalıdır.

Özetle, sporun çocuk ve ergen gelişimi üzerindeki olumlu etkilerinden faydalanabilmek için katılım oran ve düzeyleri arttırılmalıdır. Bu doğrultuda öğrencilerin bireysel gelişim özellikleri ve seviyeleri ile uyumlu, yeterli fiziksel koşullar ve destekleyici sosyal iklim oluşturulmalıdır. Katılımın önündeki engelleri kaldırma ve katılımı arttırma yolunda toplumun tüm katman ve grupları planlı ve ortaklaşa hareket etmelidir.

TEŞEKKÜR: Çalışmaya katkılarından dolayı Prof. Dr. Sırrı AKBABA, Arş. Gör. Hazal AYAS, Nursena BALATEKİN ve Kübra Nur ÇÖMLEKÇİ'ye teşekkür ederim.

KAYNAKLAR

1. Mahoney JL, Larson RW, Eccles JS. (Eds.) Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after-school and community programs. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 2005.
2. Bronfenbrenner U. The ecology of human development: Experiments by nature and design. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979.
3. Lerner RM. Foreword: Promoting positive youth development through community and after school programs. In J. L. Mahoney, R. W. Larson, & J. Eccles (Eds.). Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after-school and community programs (sf. ix-xii). Mahwah, NJ: Erlbaum, 2005.
4. Bevan B, Bell P, Stevens R, Razfar A. (Ed.) LOST opportunities: Learning in out-of-school time. Netherlands: Springer, 2013.
5. Sefton-Green J. Learning at not-school: A review of study, theory, and advocacy for education in non-formal settings. Boston: MIT, Press, 2013. https://mitpress.mit.edu/sites/default/files/titles/free_download/9780262518246_Learning_at_NotSchool.pdf adresinden edinilmiştir.
6. Lauer PA, Akiba M, Wilkerson SB, Apthorp HS, Snow D, Martin-Glenn ML. Out-of-school-time programs: A meta-analysis of effects for at-risk students. Review of Educational Research, 2006; 76(2): 275-313. doi:10.3102/00346543076002275
7. Özdoğru AA, Hartley J. After-school programs. In J. Ainsworth (Ed.), Sociology of education: An A-to-Z guide. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2013; 1: 23-26. doi:10.4135/9781452276151.n12
8. Henden Şolt B. Yerel yönetimlerin eğitime katkı hizmetleri: Bilgi evleri projesi-Zeytinburnu Belediyesi örneği. 1. Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi'nde sunulmuştur. İstanbul, Türkiye, 2014, Nisan.
9. Posner JK, Vandell DL. After-school activities and the development of low-income urban children: A longitudinal study. Developmental Psychology, 1999; 35(3): 868-879. doi:10.1037/0012-1649.35.3.868
10. Bakioğlu A, Yıldız A. Finlandiya'nın PISA başarısına etki eden faktörler bağlamında Türkiye'nin durumu. Eğitim Bilimleri Dergisi, 2013; 38: 37-53.
11. Güçlü M. Gençlik döneminde boş zaman faaliyetlerinin yeri ve önemi. Gençlik Araştırmaları Dergisi, 2013; 1(1): 158-169.

12. Trudeau F, Shephard R. Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2008; 5(10): 1-12. doi:10.1186/1479-5868-5-10
13. Hoza B, Smith AL, Shoulberg EK, Linnea KS, Dorsch TE, Blazo JA, et al. A randomized trial examining the effects of aerobic physical activity on Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder symptoms in young children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 2015; 43(4): 655-667. doi:10.1007/s10802-014-9929-y
14. Katz DL, Cushman D, Reynolds J, Njike V, Treu JA, Walker J, et al. Putting physical activity where it fits in the school day: Preliminary results of the ABC (Activity Bursts in the Classroom) for Fitness Program. *Preventing Chronic Disease*, 2010; 7(4): 82.
15. Pontifex MB, Saliba BJ, Raine LB, Picchietti DL, Hillman CH. Exercise improves behavioral, neurocognitive, and scholastic performance in children with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Journal of Pediatrics*, 2013; 162(3): 543-551. doi:10.1016/j.jpeds.2012.08.036
16. Nelson MC, Gordon-Larsen P. Physical activity and sedentary behavior patterns are associated with selected adolescent health risk behaviors. *Pediatrics*, 2006; 117: 1281-1290. doi:10.1542/peds.2005-1692
17. Esteban-Cornejo I, Tejero-González CM, Martinez-Gomez D, del-Campo J, González-Galo A, Padilla-Moledo C, Sallis JF, Veiga OL, UP & DOWN Study Group. Independent and combined influence of the components of physical fitness on academic performance in youth. *The Journal of Pediatrics*, 2014; 165(2): 306-312. doi:10.1016/j.jpeds.2014.04.044
18. Hawkins R, Mulkey LM. Athletic investment and academic resilience in a national sample of African American females and males in the middle grades. *Education and Urban Society*, 2005; 38: 62-88. doi:10.1177/0013124505280025
19. Scanlan TK, Babkes ML, Scanlan LA. Participation in sport: A developmental glimpse at emotion. In J. L. Mahoney, R. W. Larson, ve J. S. Eccles (Eds.), *Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after-school and community programs*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 2005: 275-310.
20. Kniffin KM, Wansink B, Shimizu M. Sports at work: Anticipated and persistent correlates of participation in high school athletics. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 2015; 22(2): 217-230. doi:10.1177/1548051814538099
21. Holt NL. (Ed.) *Positive youth development through sport*. Oxon: Routledge, 2008.
22. Visek AJ, Achrati SM, Manning H, McDonnell K, Harris BS, Dipietro L. The Fun Integration Theory: Towards sustaining children and adolescents sport participation. *Journal of Physical Activity & Health*, 2015; 12(3): 424-433. doi:10.1123/jpah.2013-0180
23. Kırımoğlu H, Çokluk G, Yıldırım Y. Evaluation of self-esteem of the children and adolescents in terms of participation in sports. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2013; 7(3): 248-259.
24. İvizler C, Karagözoğlu C. İlkokul çağında spor yapmanın kontrol odağına etkisi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1995; 7: 169-177.
25. Karakaya I, Çoşkun A, Ağaoğlu B. Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2006; 7: 162-166.
26. Bulgu N. Spora katılımda toplumsal fayda: Kazakistan Ahmet Yesevi Üniversitesi Öğrencileri örneği. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 2013, 18: 25-45.
27. Devecioğlu S, Sarıkaya M. Sporcu öğrencilerin sosyo-ekonomik değişkenler ışığında profillerinin belirlenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2006; 16(2): 301-314.
28. Hellison D. *Teaching personal and social responsibility through physical activity* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics, 2011.
29. Aaron DJ, Dearwater SR, Anderson RD, Olsen T, Kriska AM, Laport RE. Physical activity and the initiation of high risk health behaviors in adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 1995; 27: 1639-1645. doi:10.1249/00005768-199512000-00010
30. Sabo DF, Miller KE, Farrell MP, Melnick MJ, Barnes GM. High school athletic participation, sexual behavior and adolescent pregnancy: A regional study. *Journal of Adolescent Health*, 1999; 25(3): 207-216. doi:10.1016/S1054-139X(99)00070-1
31. Yaman M, Arslan S. Çocuk ve gençlik suçlarının önlenmesinde rekreatif sporlar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2009; 6(1): 445-459.
32. Zaichkowsky L. *Sports psychology: A primer for educators*. *The Journal of Education*, 2007; 187(1): 1-8. doi:10.1177/002205740718700102

33. Gilman R. The relationship between life satisfaction, social interest, and frequency of extracurricular activities among adolescents students. *Journal of Youth and Adolescence*, 2001; 20: 749-767. doi:10.1023/A:1012285729701
34. Wankel LM, Mummery WK. The psychological and social benefits of sport and physical activity. *Journal of Leisure Research*, 1990; 22: 167-182. doi:10.1080/00222216.1990.11969823
35. Büküşoğlu N, Bayturan AF. Serbest zaman etkinliklerinin gençlerin psiko-sosyal durumlarına ilişkin algısı üzerindeki rolü. *Ege Tıp Dergisi*, 2005; 44(3): 173-177.
36. Eurostat. Performing (non-work-related) physical activities by sex, age and educational attainment level. http://ec.europa.eu/eurostat/product?code=hlth_ehis_pe3e&mode=view adresinden edinilmiştir, 2014.
37. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). Zaman Kullanımı İstatistikleri. http://www.tuik.gov.tr/VeriBilgi.do?alt_id=1009 adresinden edinilmiştir, 2015.
38. Aktif Yaşam Derneği. Türkiye toplumunun fiziksel aktivite düzeyi araştırması. <http://www.aktifyasam.org.tr/projeler/turkiye-toplumunun-fiziksel-aktivite-duzeyi-arastirmasi> adresinden edinilmiştir, 2010.
39. Aktif Yaşam Derneği. İlköğretim öğrencileri fiziksel aktivite araştırması. <http://www.aktifyasam.org.tr/projeler/ilkogretim-ogrencilerinde-fiziksel-aktivite-arastirmasi> adresinden edinilmiştir, 2012.
40. Ewing ME, Seefeldt V. Patterns of participation in American agency-sponsored youth sports. In F. L. Smoll ve R. E. Smith (Ed.), *Children and youth in sport: A biopsychological perspective*. Dubuque, IO: Kental/Hunt, 2002: 39-60.
41. Australian Bureau of Statistics. Sports and physical recreation: A statistical overview, Australia,2012.<http://www.abs.gov.au/ausstats/abs@.nsf/Products/76DF25542EE96D12CA257AD900E2685?opendocument> adresinden edinilmiştir, 2012.
42. Larson RW. How U.S. children and adolescents spend time: What it does (and doesn't) tell us about their development *Current Directions in Psychological Science*, 2001, 10(5): 160-164. doi:10.1111/1467-8721.00139
43. Özdoğru AA. Children's weekend activities in four countries: Context for personal and social development. University at Albany, SUNY Doctoral Dissertation, 2010.
44. Radyo ve Televizyon Üst Kurulu (RTÜK). Türkiye'de çocukların medya kullanma alışkanlıkları araştırması" http://www.rtuk.org.tr/sayfalar/IcerikGoster.aspx?icerik_id=a26fd746-042d-439b-958d-f797b7c1cd4e adresinden edinilmiştir, 2013.
45. İlden Koçkar A. İstanbul'da çocukların kültürel, sanatsal ve bilimsel etkinliklere ulaşımı raporu. Türkiye'de Çocuk Üniversiteleri Sempozyumu'nda sunulmuştur. İstanbul, Türkiye, 2013, Kasım.
46. Uluslararası Matematik ve Fen Eğilimleri Araştırması (TIMSS). International Data Explorer. National Center for Education Statistics. <http://nces.ed.gov/timss/idetimss/> adresinden erişilmiştir, 2007.
47. Akyüz G. Öğrencilerin okul dışı etkilere ayırdığı süreler ve matematik başarısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2013; 12(46): 112-130.
48. OECD. PISA 2015 Results (Volume II): Policies and Practices for Successful Schools. Paris: OECD, 2016.
49. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı. Türkiye ergen profili araştırması 2013. http://ailetoplum.aile.gov.tr/data/5550ae00369dc51954e43500/tepa2013_teksf.pdf adresinden edinilmiştir, 2014.
50. Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü. Türkiye'de ergen profili 2008. http://ailetoplum.aile.gov.tr/data/54293ea2369dc32358ee2b25/turkiyede_ergen_profilu_2008.pdf adresinden edinilmiştir, 2014.
51. Gür BS, Dalmiş İ, Kırmızıdağ N, Çelik Z, Boz N. Türkiye'nin gençlik profile. Ankara:SETA. http://www.gsb.gov.tr/content/files/turkiyenin_genclik_profilu_web.pdf adresinden edinilmiştir. (2012)
52. Wiese-Bjornstal DM, LaVoi NM, Omlı J. Child and adolescent development and sport participation. In B. Brewer (Ed.), *Sport psychology*. Oxford, UK: Blackwell, 2009: 97-112.
53. Lippi G, Longo UG, Maffulli N. Genetics and sports. *British Medical Bulletin*, 2009; 93(1): 27-47. doi:10.1093/bmb/ldp007
54. Ulucan K, Yalcin S, Akbas B, Uyumaz F, Konuk M. Analysis of solute carrier family 6 member 4 gene promoter polymorphism in young Turkish basketball players. *The Journal of Neurobehavioral Sciences*, 2014; 1(2): 37-40. doi:10.5455/JNBS.1403730925

55. Ulucan K, Bayyurt GM, Konuk M, Güney Aİ. Effect of alpha-actinin-3 gene on trained and untrained Turkish middle-school children's sprinting performance: A pilot study. *Biological Rhythm Research*, 2014; 45(4), 509-514. doi:10.1080/09291016.2013.867628
56. Ulucan K, Göle S. ACE I/D Polymorphism determination in Turkish elite wind-surfers. *Sport Science Review*, 2014; 23(1-2): 79-84. doi:10.2478/ssr-2014-0005
57. Oyar BZ, Aşçı FH, Çelebi M, Mülazımoğlu Ö. Spora Katılım Güdüsü Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2001; 12(2): 21-32.
58. Şirin EF, Çaplayan HS, Çetin MÇ. Spor yapan lise öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarına etki eden faktörlerin belirlenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2008; 2(2): 98-108.
59. Arslan Y, Altay F. İlköğretim okul takımlarındaki erkek öğrencilerin spora katılım güdülerinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2009; 4(2): 59-66.
60. Kotan Ç, Hergüner G, Yaman Ç. İlköğretim okullarında okuyan sporcu öğrencilerin spor yapmalarında okul ve aile faktörünün etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2009; 3(1): 49-58.
61. Goral M. Social attitudes of Turkish students towards participation in physical education and sport. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 2010; 38(9): 1243-1258. doi:10.2224/sbp.2010.38.9.1243
62. Karaca A. Regular sport participation of high school students with regard to gender, age and parents' education: The case of Türkiye. *World Applied Sciences Journal*, 2011; 15(3): 443-448.
63. Yaprak P, Amman MT. Sporda kadınlar ve sorunları. *Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 2009; 2(1): 39-48.
64. Özgün-Koca SA, Şen Aİ. 3. Uluslararası Matematik ve Fen Bilgisi Çalışması-Tekrar sonuçlarının Türkiye için değerlendirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2002; 23: 145-154.
65. Akgül S, Göráli M, Demirel M, Üstün Ü. İlköğretim öğrencilerinin okul içi ve okullar arası sportif etkinliklere katılma nedenlerinin çeşitli değişkenler açısından araştırılması. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2012; 32(1): 13-21.
66. Fraser-Thomas JL, Côté J, Deakin J. Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 2005; 10(1): 19-40. doi:10.1080/1740898042000334890
67. Deschenes SN, Arbreton A, Little PM, Herrera C, Baldwin Grossman J, Weiss HB, et al. Engaging older youth: Program and city-level strategies to support sustained participation in out-of-school time. *Harvard Family Research Project*. <http://www.hfrp.org/content/download/3627/102254/file/EngagingOlderYouth-042710.pdf> adresinden edinilmiştir, 2010.
68. Lindquist CH, Reynolds KD, Goren MI. Sociocultural determinants of ophysical activity among children. *Preventive Medicine*, 1999; 29: 305-312. doi:10.1006/pmed.1999.0546



GENÇ FUTBOLCULARIN PROSOSYAL VE ANTİSOSYAL DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

Serdar ALEMDAĞ¹

ÖZET

Araştırmanın amacı, genç futbolcuların prososyal ve antisosyal davranışlarını bazı değişkenlere göre incelemektir. Araştırmanın örneklem grubu, Trabzon ilindeki amatör takımlarda futbol oynayan ve yaşları 12 ile 17 arasında değişen toplam 225 futbolcudan oluşmaktadır. Araştırmada veriler sporda prososyal ve antisosyal davranış ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Verilerin analizinde, tanımlayıcı istatistikler, t testi ve çok değişkenli istatistik olan MANOVA kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, genç futbolcuların prososyal davranışlarının yüksek, antisosyal davranışlarının ise düşük olduğu görülmüştür. Bunun yanında futbol oynama yılı arttıkça prososyal davranış eğiliminin arttığı antisosyal davranış eğiliminin ise azaldığı bir diğer sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır ($p<0,05$). Sonuçların bu şekilde olması, altyapılar seviyesinde futbolun kitleleri eğlendiren, heyecanlandıran ve fair play çerçevesinde görsel bir şölen olma özelliğinin benimsenmiş olduğunu göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Davranış, takım sporları, spor ahlakı

INVESTIGATION OF PROSOCIAL AND ANTISOCIAL BEHAVIOR OF YOUNG SOCCER PLAYERS

ABSTRACT

The aim of the research is to examine the prosocial and antisocial behavior of young soccer players according to some variables. The sample group of the study consisted of a total of 225 football players aged between 12 and 17 who played soccer in the infrastructure of amateur teams in Trabzon province. Prosocial and antisocial behavior scale in sport was used as data collection tool in the research. In the analysis of the data, descriptive statistics, t test and MANOVA, which is a multivariate statistic, were used. As a result of the research, it was seen that young footballers had high prosocial behaviors and low antisocial behaviors. In addition, as the years of playing football increases, the tendency of prosocial behavior increases and the tendency of antisocial behavior decreases ($p<0.05$). These result show that the features of soccer as entertaining and exciting masses at the level of infrastructure and as being a visual feast within the context of fair play have been adopted.

Keywords: Behavior, team sports, sport morality

¹ Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. serdar.alemdag@ktu.edu.tr

GİRİŞ

Binlerce yıldır toplumda değişik şekillerde var olmuş bir müessese olarak sporun, ahlaki karakteri geliştirmesi hususunda önemli bir potansiyele sahip olduğunu, birçok sosyal bilimci, araştırmalarında belirtmiştir[1–3]. Bunun yanında, günlük yaşam, spor ve ahlaki nedenler[4,5], onur kırıcı hareketlerin meşruluğu [6,7], ahlaki yargılar, yönelimler ve davranışlar [8,9] ve agresif eğilimler ve davranışlar [10,11], gibi ahlakın çeşitli yönlerinin araştırıldığı çalışmaların yapıldığı görülmüştür.

Kavussanu (2008), ahlakın iki boyutunu sportif bağlamda, prososyal ve antisosyal davranışlar olarak kullanmıştır [12]. Geçmişteki çalışmalarda [13] prososyal davranış, başka birine karşı gönüllü olarak yapılan yardım ya da fayda olarak tanımlanırdı. Bu tanım günümüzdeki çalışmalarda da kullanılmaktadır. Buna zıt olarak, antisosyal davranışlar ise yine başka bir bireye ya da gruba isteyerek zarar verme olarak tanımlanmıştır. Sporcular müsabaka esnasında yere düşen sporcuya yardım etmek, takım arkadaşlarını cesaretlendirip destek vermek ya da sakatlanan oyuncuya yardım etmek gibi birçok prososyal davranışla karşı karşıya kalırlar [14]. Bu davranışlara zıt olarak, rakibini sakatlamaya çalışmak ve takım arkadaşlarıyla tartışmak gibi antisosyal davranışlar da sergileyebilmektedir [14,15].

Yapılan bu araştırma, Bandura'nın (1991) ahlaki düşünme ve eylem teorisine dayanmaktadır. Banduraya göre ahlaki eylem, kişisel ve toplumsal yaptırımları öngörerek düzenlenebilir. Buna ek olarak, sosyal çevrelerin, bireylerin davranışlarını etkileyebildiği gibi, bireylerinde sosyal çevreyi etkileyebileceklerini bilmeleri, bu düzenlemelere katkı sağlayabilir. Bandura (1991), kişinin düşünce ve güdülerinden bağımsız olarak yaptığı her türlü davranışın, başkaları için sonuçları olduğunu vurgulamıştır [16]. Bandura (1999), aynı zamanda insancıl davranma gücü olan proaktif ahlak ile insanca davranmayı bırakma gücü olan engelleyici ahlak arasında ayırım yapmıştır [17]. Ahlakın bu iki boyutu sportif araştırmalarda prososyal ve antisosyal davranış olarak araştırılmıştır [12].

Bu araştırmaların yakın temaslı takım sporlarında özellikle futbol, hentbol, basketbol, ragbi ve hokey gibi spor branşlarında uygulandığı bilinmektedir [18,19]. Uluslararası literatür incelendiğinde, yurt dışında bu konuyla ilgili çalışmalar olmasına rağmen [18–21], Türkiyede yeterli ilgiyi henüz görmemesi [22] bu alanda çalışma yapılmasını ve sınırlı sayıdaki literatüre katkı sağlama gereğini ortaya çıkarmıştır. Buradan hareketle bu araştırmanın amacı, genç futbolcuların prososyal ve antisosyal davranışlarını bazı değişkenlere göre incelemektir.

MATERYAL VE METOT

Araştırma grubu: Araştırma grubunu, Trabzon'daki amatör kulüplerde futbol oynayan ve yaşları 12 ile 17 arasında değişen (Ortalama: 15,03, ss: 1,39) toplam 225 genç futbolcu oluşturmaktadır. Katılımcıların, veri toplama esnasındaki ortalama futbol oynama süreleri ortalama 4,92 yıldır (Ss: 1,50). Futbolun, Türkiye de ve özellikle Trabzon'da oldukça yaygın olması, etkileyici ve her yaştan kitleye hitap eden bir doğasının olması ve ayrıca hem prososyal ve hem de antisosyal davranışlar için potansiyele sahip olması nedeniyle, bu araştırma da futbolcular seğilmiştir.

İşlem: Trabzon amatör spor kulüpleri federasyonundan gerekli izinler alındıktan sonra anket uygulaması yapılacak olan takımlar belirlenmiştir. Bu takımların antrenörleri ile iletişim kurularak, futbolculara gönüllülük esasına bağlı kalınacağı belirtilerek anket için izin istemesi sağlanmıştır. Sporcuların ailelerinden gerekli izinler alındıktan sonra, antrenörlerin de desteğiyle planlanan araştırmanın amacıyla ilgili sporculara gerekli açıklamalar yapılmış ve anket sonuçlarından sadece araştırmada kullanılmak üzere faydalanılacağı özellikle belirtilmiştir. Veri toplama süresi yaklaşık 4 dakika olup müsabakadan yaklaşık 30 dakika sonra toplanmıştır.

Veri toplama aracı: Bu çalışmada veri toplama aracı olarak, Kavussanu ve Boardley (2009) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Balçıkanlı (2013), tarafından yapılan Sporda Prososyal ve Antisosyal Davranış Ölçeği (SPADÖ) kullanılmıştır [23]. Ölçek 5'li likert tipi ölçek olup 20 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten en düşük 20 en yüksek 100 puan alınabilmektedir. Ölçekte bulunan toplam 20 maddenin 7'si prososyal davranışlarla, 13'üde antisosyal davranışlarla ilgili sorulardan oluşmaktadır. Prososyal davranışlarla ilgili soruların ortalamasının 3'ün üzerinde olması ile antisosyal davranışlarla ilgili soruların ortalamasının 3'ün altında olması iyi olarak değerlendirilebilir. Ölçeğin iç tutarlık analiz sonuçları takım arkadaşına prososyal davranış için 0,74, takım arkadaşına antisosyal davranış 0,70, rakibe prososyal davranış 0,71 ve rakibe antisosyal davranış 0,68 olarak bulunmuştur.

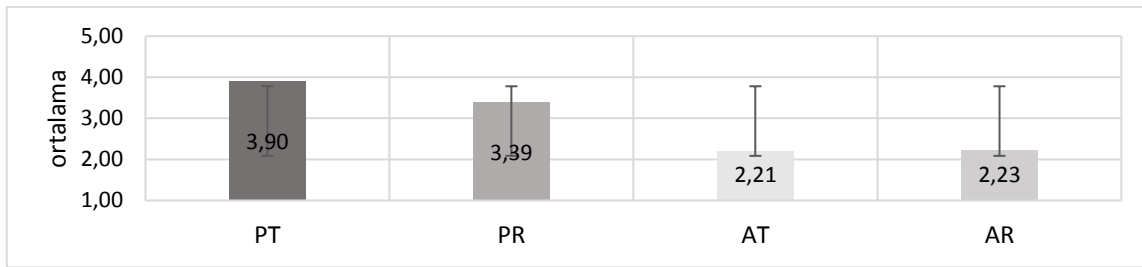
Verilerin analizi: Veriler toplandıktan sonra, doldurulan anketler araştırmacı tarafından incelenerek eksik doldurulan anketler değerlendirme dışı bırakılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, t testi ve MANOVA kullanılmıştır. Bu istatistiksel analizler, SPSS 22 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin parametrik testlerinin ön Őartlarını sağlayıp sağlamadığına çarpıklık basıklık değerleri ve Levene testi

sonuçları incelenerek karar verilmiştir. Ölçeklerin güvenilirliğini belirlemek için iç tutarlık katsayıları (Cronbach Alpha) hesaplanmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan genç futbolcuların prososyal ve antisosyal davranış leğinden aldıkları puanların ortalamaları Grafik 1’de verilmiştir.

Buna göre, genç futbolcuların takım arkadaşına karşı prososyal davranış ortalamaları 3,90 iken, rakibe karşı prososyal davranış ortalamaları 3,39 dur. Genç futbolcuların antisosyal davranış ortalamalarına baktığımızda ise, takım arkadaşına karşı antisosyal davranışların ortalaması 2,21 iken, rakibe karşı antisosyal davranışların ortalaması 2,23 tür.



PT (prososal takımdaş), PR (prososal rakip), AT (antiyosyal takımdaş), AR (antisosal rakip)

Grafik 1. Sporda Prososal Antisosyal Davranış leği puanlarının dağılımlı

Tablo 1. SPAD puanlarının yaş değişkenine göre dağılımlı

	Yaş	n	\bar{x}	Ss	sd	t	p																																
PT	13-15	133	3,88	,45	222,51	-,778	,438																																
	16-17	92	3,92	,32				PR	13-15	133	3,28	,53	223	-3,821	,000	16-17	92	3,54	,46	AT	13-15	133	2,29	,45	220,32	3,486	,001	16-17	92	2,10	,34	AR	13-15	133	2,28	,35	223	2,907	,004
PR	13-15	133	3,28	,53	223	-3,821	,000																																
	16-17	92	3,54	,46				AT	13-15	133	2,29	,45	220,32	3,486	,001	16-17	92	2,10	,34	AR	13-15	133	2,28	,35	223	2,907	,004	16-17	92	2,15	,293								
AT	13-15	133	2,29	,45	220,32	3,486	,001																																
	16-17	92	2,10	,34				AR	13-15	133	2,28	,35	223	2,907	,004	16-17	92	2,15	,293																				
AR	13-15	133	2,28	,35	223	2,907	,004																																
	16-17	92	2,15	,293																																			

Analiz sonuçlarına göre genç futbolcuların prososyal ve antisosyal davranışlarının alt boyutlarından olan, rakibe prososyal [$t_{(-3.821)} = ,00, p < 0,05$], takım arkadaşına antisosyal [$t_{(3.486)} = ,001, p < 0,05$] ve rakibe antisosyal davranış [$t_{(2.907)} = ,004, p < 0,05$] ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık görülürken, takım arkadaşına prososyal davranış ile yaş değişkeni arasında ise anlamlı farklılık bulunmamıştır [$t_{(-,778)} = ,438, p > 0,05$].

Tablo 2. SPADÖ puanlarının futbol oynama yılı değişkenine göre dağılımı

	Futbol oynama yılı	n	\bar{X}	Ss	sd	F	p	Anlamlı Fark
PT	2-3 yıl	57	3,87	,51	2	,568	,567	-
	4-5 yıl	71	3,87	,39				
	6-7 yıl	97	3,93	,34				
PR	2-3 yıl	57	3,14	,52	2	12,205	,001*	2-3 yıl 6-7 yıl
	4-5 yıl	71	3,35	,53				
	6-7 yıl	97	3,55	,44				
AT	2-3 yıl	57	2,39	,44	2	9,084	,001*	2-3 yıl 6-7 yıl
	4-5 yıl	71	2,21	,46				
	6-7 yıl	97	2,10	,32				
AR	2-3 yıl	57	2,34	,36	2	5,279	,006*	2-3 yıl 6-7 yıl
	4-5 yıl	71	2,23	,35				
	6-7 yıl	97	2,16	,28				

Genç futbolcuların prososyal ve antisosyal davranışlarının alt faktörleri ile futbol oynama yılları arasında anlamlı bir farklılık olup olmama durumuna ilişkin MANOVA yapılmıştır. MANOVA sonuçları, futbol oynama yılı değişkeninin, SPADÖ üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda=0,836$, $F_{(8,438)}=5,126$, $p<0,00$]. Bu bulgu, PT, PR, AT ve AR puanlarından oluşan doğrusal bileşenlerden elde edilecek puanların futbol oynama yılına bağlı olarak değiştiğini gösterir. Hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre PR [$F=12,205$, $p=,00$], AT [$F=9,084$, $p=,00$] ve AR puanları [$F=5,279$, $p=,006$] futbol oynama yılına göre anlamlı farklılık gösterirken; PT'de [$F=0,568$, $p=,567$] anlamlı bir fark bulunmamıştır.

TARTIşMA

Yapılan inceleme takım arkadaşına prososyal ve rakibe prososyal davranışların puanlarının, ortalamanın üzerinde olduğu görülmüştür. Buna ek olarak takım arkadaşına antisosyal ve rakibe antisosyal davranışların puanlarının ise ortalamanın altında olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Grafik 1). Kısacası genç futbolcuların prososyal davranışlarının ortalamanın üzerinde, antisosyal davranışlarının ise ortalamanın altında olduğu anlaşılmaktadır. Bu araştırma için sonuçlar literatürle benzerlik göstermektedir [3,24,25]. Genç futbolcuların müsabaka esnasındaki prososyal davranış puanlarının ortalamanın üzerinde olmasının, bütün takıma faydalı olmasının yanında, dolaylı yoldan takımın motivasyonunu ve performansını artırması ve başarıya imkan tanınması açısından, olumlu bir davranış olduğu düşünölmektedir. Ayrıca rakibe prososyal davranış puanlarının yüksek olması,

futbolda rakibin performansına etki etmeyen güzel hareket olarak değerlendirilmektedir [14]. Bunlara ilave olarak, altyapı sporcularının prososyal davranışlarındaki artış, futbolun asıl amacının barış kardeşlik ve toplumları birleştiren bir olgu olduğunu kavrayabilmiş olmaları ve futbolun insanları heyecanlandıran ve aynı zamanda toplumsal birliktelik sağlayan gorsel bir şov olduğu algısının yerleştiğinin gostergesi olarak açıklanabilir.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında, genç futbolcuların prososyal davranışlarının alt boyutlarından olan rakibe prososyal davranış ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görölmektedir (Tablo 1). Ayrıca, antisosyal davranışların alt boyutlardan olan, takım arkadaşına antisosyal davranış ve rakibe antisosyal davranış ile yaş değişkeni arasında da anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 1). Sonuçların bu şekilde olması, genç futbolcuların yaşlarının arttıka prososyal davranışlarının arttığı ve antisosyal davranışlarının azaldığı anlamına gelmektedir. Literatür incelendiğinde bu sonuçlardan farklı olarak, futbolda yaşla birlikte antisosyal davranışlarda artış tespit edilen çalışmalar da vardır [3,15]. Bu farklılığın sebebi, sosyal kimliğin bu tür ahlaki davranışlara etkisi olarak açıklanabilir. Ayrıca, prososyal ve antisosyal davranışların, takımların buldukları sosyal çevreden etkilendikleri gerçeğini de göz ardı etmemek gerekir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç ise, genç futbolcuların futbol oynama yılı ile prososyal ve antisosyal davranışları arasında anlamlı bir farklılığın olduğudur (Tablo 2). Bu bulguya göre, genç futbolcuların futbol oynama yıllarının arttıka prososyal davranışlarında arttığını ve buna zıt olarak antisosyal davranışlarının azaldığını göstermiştir. Kavussanu ve ark.'nın [3] 2006 yılında yaptıkları çalışmanın sonuçları bu araştırmayı destekler niteliktedir. Uzun süredir futbol oynayanların, takım arkadaşı veya rakibe olumlu ve olumsuz davranışının ardından ne gibi bir sonuçla karşılaşılacağının defalarca tecrübe etmiş olması, sonuçların bu şekilde çıkmasının sebebi olarak açıklanabilir.

Bu araştırmaya göre altyapı futbolcularında prososyal davranış eğiliminin yaş ve tecrübeyle doğru orantılı artış gösterdiği belirlenmiştir. Fakat yaşı büyük futbolcuların daha küçük yaştayken prososyal ve antisosyal davranışlarının ne şekilde değiştiğinin bilinmemesi önemli bir sınırlılık olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sebeple boylamsal çalışmaların yapılması daha anlamlı sonuçlara ulaşılması acaısından önemlidir. Ayrıca, altyapı futbolcularının prososyal davranışlarında görünen artışın tüm futbol kategorilerinde sürdürülebilir nitelikte olabilmesi için gerekli çalışmaların planlanmasına ve desteklenmesine önem verilmelidir.

KAYNAKLAR

1. Shields DL, Funk CD, Light Bredemeier B. Relationships among moral and contesting variables and prosocial and antisocial behavior in sport. *J Moral Educ* [Internet]. 2018;47(1):17–33. Available from: <https://doi.org/10.1080/03057240.2017.1350149>
2. Kavussanu M. morality in sport. S. Jowette & D. Lavallee, editor. *Human Kinetics*; 2007. 265-277 p.
3. Kavussanu M. Motivational predictors of prosocial and antisocial behaviour in football. *J Sports Sci*. 2006;24(6):575–88.
4. Bredemeier BJ, Shields DL. Athletic Aggression : An Issue of Contextual Morality. *Sociol Sport*. 1986;3:15–28.
5. Bredemeier, B. J. & Shields DL. Moral Growth Among Athletes and Nonathletes: A Comparative Analysis. *J Genet Psychol*. 1986;147(1):7–18.
6. Bredemeier BJ. Moral reasoning and the perceived legitimacy of intentionally injurious sport acts. *J Sport Psychol*. 1985;7:110–24.
7. Duda JL, Olson LK, Templin TJ. Attitudes and the Perceived Legitimacy of Injurious Acts. 1991;62(1):79–87.
8. Vallerand RJ, Deshaies P, Cuerrier J-P, Pelletier LG, et al. Ajzen and Fishbein’s theory of reasoned action as applied to moral behavior: A confirmatory analysis. *J Pers Soc Psychol*. 1992;62(1):98–109.
9. Kavussanu, M. & Roberts GC. Moral Functioning in Sport:An Achievement Goal Perspective. *J Sport Exerc Psychol*. 2001;23:34–57.
10. Light Bredemeier BJ. Children’s moral reasoning and their assertive, aggressive, and submissive tendencies in sport and daily life. *J Sport Exerc Psychol*. 1994;16:1–14.
11. Stephens DE, Light Bredemeier BJ. Moral atmosphere and judgments about aggression in girls’ soccer: Relationships among moral and motivational variables. *J Sport Exerc Psychol*. 1996;18:158–73.
12. Kavussanu M. Moral behaviour in sport: a critical review of the literature. *Int Rev Sport Exerc Psychol*. 2008;1(2):124–38.
13. Eisenberg, N. & Fabes EA. *The Roots of Prosocial Behavior in Children*. In: Cambridge University Press. Cambridge, UK.; 1998.
14. Kavussanu M, Boardley ID. The Prosocial and Antisocial Behavior in Sport Scale. *J Sport Exerc Psychol*. 2009;31(1):97–117.
15. Kavussanu M, Seal AR, Phillips DR. Observed prosocial and antisocial behaviors in male soccer teams: Age differences across adolescence and the role of motivational variables. *J Appl Sport Psychol*. 2006;18(4):326–44.
16. Bandura A. social cognitive theory of moral thought and action. Gewirtz WMK& JL, editor. Hillsdale, NJ: Erlbaum.; 1991. Vol 1, pp. 71-129.
17. Bandura A. Moral Disengagement in the Perpetration of Inhumanities. *Personal Soc Psychol Rev*. 1999;3(3):193-209.
18. Al-Yaaribi A, Kavussanu M. Teammate Prosocial and Antisocial Behaviors Predict Task Cohesion and Burnout: The Mediating Role of Affect. *J Sport Exerc Psychol* [Internet]. 2017;39(3):199–208. Available from: <http://journals.humankinetics.com/doi/10.1123/jsep.2016-0336>
19. Kavussanu M, Ring C, Kavanagh J. Antisocial behavior, moral disengagement, empathy and negative emotion: A comparison between disabled and able-bodied athletes. *Ethics Behav*. 2014;25(4):297–306.
20. Kavussanu M, Stanger N, Boardley ID. The prosocial and antisocial behaviour in sport scale: Further evidence for construct validity and reliability. *J Sports Sci*. 2013;31(11):1208–21.
21. Hodge K, Gucciardi DF. Antisocial and Prosocial Behavior in Sport: The Role of Motivational Climate, Basic Psychological Needs, and Moral Disengagement. *J Sport Exerc Psychol* [Internet]. 2015;37(3):257–73. Available from: <http://journals.humankinetics.com/doi/10.1123/jsep.2014-0225>

22. Balçıkanlı GS, Yildiran İ. Elit Salon Hokeyi Oyuncularında Empatik Beceri ile Prososyal Davranışlar Arasındaki İlişki. 2018;23(1):1–8.
23. Balcıkanlı GS. The Turkish Adaptation of the Prosocial and Antisocial Behavior in Sport Scale (PABSS). Int J Humanit Soc Sci. 2013;3(18):271–6.
24. Al-Yaaribi A, Kavussanu M, Ring C. Consequences of prosocial and antisocial behavior for the recipient. Psychol Sport Exerc [Internet]. 2016;26:102–12. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.06.012>
25. Bruner MW, Boardley ID, Côté J. Social identity and prosocial and antisocial behavior in youth sport. Psychol Sport Exerc [Internet]. 2014;15(1):56–64. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.09.003>



İKİ FARKLI ÖZEL EĞİTİM VE REHABİLİTASYON MERKEZİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE PROFİLİNİN İNCELENMESİ*

Bekir Erhan ORHAN¹

Erkan YARIMKAYA²

Ekrem Levent İLHAN¹

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, özel gereksinimli bireylere yönelik sunduğu hizmetler arasında fiziksel aktivite uygulamalarına yer veren ve vermeyen iki özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinin (ÖERM) fiziksel aktivite profilinin incelenmesidir. Araştırma nitel araştırma yaklaşımlarından iç içe geçmiş çoklu durum modelinde desenlenmiştir. Araştırmaya Ankara ili Çankaya ve Yenimahalle ilçelerindeki iki ÖERM'nin müdürü katılmıştır. Araştırma verileri yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla elde edilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde betimsel analiz ve içerik analizi yöntemlerinden yararlanılmıştır. Verilerin analizi sonucu iki kategoriye ulaşılmıştır. Bu kategoriler, ÖERM'lerin fiziksel aktivite uygulamalarına ilişkin profilleri ve ÖERM müdürlerinin fiziksel aktivite uygulamalarının etkilerine yönelik farkındalık düzeyleridir. Araştırma bulguları, her iki kurum müdürünün de fiziksel aktivite uygulamalarının özel gereksinimli bireyler üzerindeki etkileri konusunda farkındalık sahibi olduğunu ortaya koymuştur. Ancak, kurumlardan birinde fiziksel aktivite uygulamalarının ilgili mevzuatta zorunlu tutulmaması ve ailelerden bu uygulamalara yönelik talep gelmemesi sebebiyle herhangi bir fiziksel aktivite uygulamasına yer verilmediği saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, özel eğitim, rehabilitasyon merkezi

EXAMINATION OF THE PHYSICAL ACTIVITY PROFILE OF TWO SPECIAL EDUCATION AND REHABILITATION CENTERS

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the physical activity profile of two special education and rehabilitation centers (SERCs) including and not including physical activity applications among the services they provide for the individuals with special needs. The research was patterned in the nested multiple-case design out of the qualitative research approaches. Two SERC directors from Cankaya and Yenimahalle, districts of Ankara, participated in the research. The research data was obtained with semi-structured interviews. Descriptive and content analysis methods were used in the analysis of the obtained data. Two categories were obtained as a result of the data analysis. These categories are the profiles of SERCs in regard to physical activity applications and the awareness levels of the SERC directors for the effects of physical activity applications. The research findings reveal that both directors of the institutions are aware of the effects of the physical activity applications on the individuals with special needs. In the one of institution, it is detected that no physical activity application is included due to the fact that physical activity applications were not made obligatory in the relevant regulations, these applications were not demanded by the families.

Keywords: Physical activity, special education, rehabilitation centers

* Bu çalışma, 2-5 Kasım 2016 tarihinde gerçekleştirilen 14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

¹ Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye. E-posta: b.erhanorhan@hotmail.com

² Hacı Sabancı Ortaokulu, Ankara, Türkiye. Yazışmadan sorumlu yazar: erkantderya@gmail.com

GİRİŞ

Özel gereksinimli bireylerin farklılıkları dikkate alınarak mümkün olan en erken dönemde uygun eğitim ortamlarında, uygun yöntemler ve araç-gereçler kullanılarak desteklenmesi, var olan kapasitelerini en üst seviyede kullanabilmeleri açısından son derece önemlidir [1]. Günümüzde özel gereksinimli bireylere yönelik en etkili desteğin özel eğitimle sağlanabileceği ifade edilmektedir [2]. Özel eğitim en geniş kapsamı ile özel gereksinimli bireylerin, yeterliliklerine dayalı olarak eğitim ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için özel olarak yetiştirilmiş personel, geliştirilmiş eğitim programları ve yöntemleri ile gelişim özelliklerine uygun ortamlarda aldıkları eğitimi ifade etmektedir [3].

Özel eğitim kapsamında, özel gereksinimli bireylere eğitim veren kurumların tamamı vazgeçilmez kurumlardan olmasına rağmen, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezleri (ÖERM) toplumdaki özel gereksinimli bireylerin ihtiyaçlarının karşılanmasında devlet hizmetlerini tamamlayıcı niteliktedir [4]. Ülkemizde Milli Eğitim Bakanlığı Özel Öğretim Kurumları Genel Müdürlüğü verilerine göre faal olarak hizmet vermekte olan 2389 ÖERM bulunmaktadır. Bu kurumların sayısı iniş çıkışlar göstermesine karşın her geçen gün artmaktadır [5].

ÖERM'lerin eğitim portfolyosu içerisinde özel gereksinimli bireylere yönelik çok çeşitli uygulamalar yer almaktadır. Bu uygulamalardan bir tanesi fiziksel aktivite uygulamalarıdır. Fiziksel aktivite uygulamalarına katılım özel gereksinimli bireylerin gelişim alanları üzerinde son derece olumlu etkilere sahiptir [6,7]. Fiziksel aktivite uygulamaları vasıtası ile özel gereksinimli bireylerin öz saygı, öz güven ve öz yeterlilikleri [8,9], ile sosyal becerileri edinme, arkadaşlık kurma ve akran etkileşimi becerileri [10,11] olumlu yönde desteklenmektedir. Ayrıca, bu uygulamalara katılım ile özel gereksinimli bireylerin yaşam kalitesi artmakta [12], stres seviyeleri ve davranış sorunları azalmaktadır [13,14].

Fiziksel aktivite uygulamalarının özel gereksinimli bireylerin gelişim alanları üzerindeki etkileri göz önünde bulundurulduğunda, bu uygulamaların ÖERM'lerde kullanılması kaçınılmazdır. Ancak bu etkin mekanizmanın ÖERM'lerde ne derecede kullanıldığı, kurumlarda özel gereksinimli bireylerin fiziksel aktivite ihtiyaçlarına yönelik uygulamaların, spor eğitmenlerinin, sportif ortam ve materyallerin olup olmadığı önemli bir problem durumudur. Dolayısıyla ülkemizdeki özel gereksinimli bireylere hizmet sunan ÖERM'lerdeki örnek fiziksel aktivite uygulamalarını betimleyecek; fiziksel aktivite uygulamalarına yer

vermeyen ÖERM'lerde ise bu uygulamalara yer verilmeyişinin nedenlerini ortaya koyacak çalışmaların literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bilgiler ışığında araştırmanın amacı, özel gereksinimli bireylere yönelik sunduğu hizmetler arasında fiziksel aktivite uygulamalarına yer veren ve vermeyen iki ÖERM'nin fiziksel aktivite profilinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma nitel araştırma yaklaşımlarından iç içe geçmiş çoklu durum deseninde tasarlanmıştır. Bu desenin en belirgin niteliği; güncel bir olgu, olay, durum, birey veya gruplar üzerine odaklanılıp derinlemesine inceleme yapmaya olanak sunmasıdır [15].

Araştırma Grubu

Araştırma grubunun belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi zengin bilgiye sahip olduğu düşünölen durumların derinlemesine çalışılmasına olanak vermekte olup [16], araştırmacının örnekleme hızlı ve kolay ulaşarak zaman, enerji ve maddi kaynak tasarrufu yapmasını sağlar [15].

Bu doğrultuda, özel gereksinimli bireylere yönelik sunduğu hizmetler arasında fiziksel aktivite uygulamalarına yer verme ve vermeme kriterleri göz önünde bulundurularak kolay ulaşılabilen iki ÖERM araştırma grubuna dâhil edilmiştir. Özel gereksinimli bireylere yönelik sunduğu hizmetler arasında fiziksel aktivite uygulamalarına yer veren ÖERM, Ankara ili Çankaya ilçesinde hizmet vermektedir. Özel gereksinimli bireylere yönelik sunduğu hizmetler arasında fiziksel aktivite uygulamalarına yer vermeyen ÖERM ise Ankara ili Yenimahalle ilçesinde faaliyet göstermektedir.

Araştırma kapsamında söz konusu ÖERM'lerin fiziksel aktivite profillerine dair bilgiler kurum müdürleri aracılığıyla elde edilmiştir. Kurum müdürlerine ilişkin bilgiler aşağıda Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. ÖERM müdürlerine ilişkin bilgiler

Rumuz	Yaş	Eğitim Durumu	Eğitim Alanı	Hizmet Yılı
Tuğçe	50	Y.Lisans	Çocuk Gelişimi	23
Berk	55	Lisans	Sosyal Hizmetler	17

Tablo 1 de göröldüğu gibi, özel gereksinimli bireylere yönelik sunduğu hizmetler arasında fiziksel aktivite uygulamalarına yer veren ÖERM müdürü Tuğçe 50 yaşındadır. Tuğçe çocuk gelişimi alanında yüksek lisans derecesine sahiptir. Özel eğitim alanında 23 yıllık tecrübeye sahiptir. Özel gereksinimli bireylere yönelik sunduğu hizmetler arasında fiziksel aktivite

uygulamalarına yer vermeyen ÖERM müdürü Berk ise 55 yaşındadır. Berk sosyal hizmetler alanında lisans derecesine sahiptir. Özel eğitim alanında 17 yıllık tecrübeye sahiptir. Tuğçe ve Berk daha önce özel gereksinimli bireylerin sportif etkinliklerine tanık olduklarını ifade etmişlerdir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında özel gereksinimli bireylere yönelik sunduğu hizmetler arasında fiziksel aktivite uygulamalarına yer veren ve vermeyen iki ÖERM'nin fiziksel aktivite profillerine dair veriler söz konusu kurumların müdürleri ile gerçekleştirilen görüşmeler aracılığıyla elde edilmiştir.

Görüşme, katılımcıların neyi, nasıl ve neden düşündüklerini, duygu, tutum ve hislerinin neler olduğunu belirlemede ve katılımcıların bakış açılarını ortaya koymada kullanılan ayırt edici bir yöntem olarak tanımlanmaktadır. Görüşmede bir amaca yönelik olarak katılımcılara karşılıklı bir iletişim sürecinde sorular yöneltilerek yanıtlar alınmaktadır [17,18]. Yarı yapılandırılmış görüşmelerde görüşme soruları önceden hazırlanmakta ancak verilen cevaplara göre sonradan eklemeler ya da değişiklikler yapılabilmektedir [19,20]. Bu araştırmada, katılımcıların belirli bir konu ile ilgili düşüncelerini özgürce ifade etmelerine fırsat sunan yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanarak iki ÖERM'nin fiziksel aktivite profilleri incelenmiştir. Görüşme formunun hazırlanması sürecinde ilk olarak, mevcut araştırma ile ilgili literatür taraması yapılmıştır. Ancak literatürde araştırma konusu ile ilgili yeterince çalışmaya rastlanılmamıştır [21,22]. Bu sebeple görüşme sorularının hazırlanmasında özel eğitim, beden eğitimi ve spor, çocuk gelişimi, eğitim bilimleri ve Türkçe alanında uzman 5 akademisyenin görüş ve önerileri esas alınmıştır. Görüşme formunun kapsam geçerliğini sağlamak ve soruların anlaşılabilirliğini arttırmak amacıyla sıkça uzman görüşüne başvurulmuştur. Ayrıca araştırma grubundaki ÖERM'ler ile benzer özelliklere sahip kurumlar üzerinde pilot uygulama yapılarak anlaşılabilirlik ve eksiklikler gözden geçirilmiştir. Buradaki amaç, görüşme formunun geçerlik ve güvenilirliğini sağlamaktır.

Görüşme formu; kişisel bilgiler, ÖERM'lerin fiziksel aktivite uygulamaları ile ilgili mevcut durumları ve ÖERM müdürlerinin fiziksel aktivite uygulamalarının özel gereksinimli bireyler üzerindeki etkilerine yönelik farkındalıkları olmak üzere iki bölüm şeklinde oluşturulmuştur. Gönüllük ilkesi doğrultusunda araştırmaya katılan iki ÖERM'nin müdürüne araştırmanın amacı, içeriği ve elde edilecek bilgi, bulgu ve sonuçların nerede ve nasıl kullanılacağı ayrıntılı

olarak açıklanmıştır. Görüşmelerde elde edilen sonuçların gizli kalacağı konusunda müdürlerde güven duygusu oluşturulmuş ve görüşmelerin müdürlerin uygun oldukları zaman dilimi ve mekânda yapılmasına özen gösterilmiştir. Görüşmeler süresince veriler izin alınarak ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmıştır. Özel gereksinimli bireylere yönelik sunduğu hizmetler arasında fiziksel aktivite uygulamalarına yer veren ÖERM müdürü ile gerçekleştirilen görüşme 45 dk, yer vermeyen ÖERM müdürü ile yapılan görüşme ise 35 dk sürmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde betimsel ve içerik analizi kullanılmıştır. İçerik analizi, birbirine benzeyen verilerin kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirilip bunların okuyucuya anlamlı bir şekilde sunulmasını ifade etmektedir [16]. Bu analiz türü, verilerin tanımlanması, kodlanması ve kategorilere ayrılması sürecini içermektedir [15]. İçerik analizi, metin yığınları arasında araştırma problemleri doğrultusunda ortak bilgileri tespit etmeyi ve değerlendirmeyi amaçlamaktadır [23].

Araştırma verilerinin analiz sürecinde öncelikle görüşme kayıtlarının yazılı metne aktarılması işlemi yapılmıştır. Görüşme kayıtları sonucu elde edilen bulgularda herhangi bir karışıklık olmaması amacıyla kurumunda fiziksel aktivite uygulamalarına yer veren ÖERM müdürüne Tuğçe, kurumunda fiziksel aktivite uygulamalarına yer vermeyen ÖERM müdürüne ise Berk rumuz isimleri verilmiştir. Elde edilen veriler araştırmacı tarafından tekrar tekrar gözden geçirilerek okunmuş ve araştırmaya katılan ÖERM müdürlerine sunularak araştırmacının anlama ve yorumlamalarının doğru olup olmadığı kontrol edilmiştir. Ardından araştırma süresince elde edilen veriler içerik analizine tabi tutulmuştur. İçerik analizinde ilk olarak, nitel verilerin çözümlenmesinde en temel ve asli işlem olan kodlamaların [24] oluşturulması amacıyla elde edilen verilere ilişkin kodlar yazılmıştır. Kodlar ortak özelliklerine göre bir araya getirilerek alt kategori ve kategorilere ulaşılmıştır. Bu kategoriler, ÖERM'lerin fiziksel aktivite uygulamalarına ilişkin mevcut durumları ve ÖERM müdürlerinin fiziksel aktivite uygulamalarının etkilerine yönelik farkındalık düzeyleridir. Kategori ve alt kategorilerin içerdiği kodlar birbiriyle ilişkili biçimde açıklanarak yorumlanmış ve sonuçlar elde edilmiştir [25]. Elde edilen veriler katılımcı görüşlerine yer verilerek yorumlanmıştır.

Geçerlik ve güvenilirlik

Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenilirliğin sağlanması amacıyla araştırma ortamında uzun süre geçirme, veriler ve analizlerin araştırılan kişilerin kontrolüne sunulması, yorumların uzman kişilerce teyit edilmesi, verilerin ayrıntılı olarak rapor edilmesi, araştırmacının sonuçlara nasıl ulaştığının açıklaması vb. gibi durumlara dikkat edilmesi önerilmektedir [16,23]. Bu araştırmanın geçerlik ve güvenilirliği yukarıda belirtilen ölçütler doğrultusunda desenlenmiş ve veri analizi sonucunda ulaşılan kavramsal kategorilerin elde edilen temaları temsil edip etmediğini tespit etmek amacıyla nitel araştırmalar konusunda uzman iki akademisyen tarafından veriler ayrı ayrı analiz edilmiştir. Kodlar ve kodların temsil ettiği kategoriler bu doğrultuda belirlenmiştir. Verilerin güvenilirliği sağlamak amacıyla (Görüş birliği)/(Görüş birliği + Görüş ayrılığı) x 100) formülü kullanılmıştır [26]. Veriler için hesaplanan uzmanlar arası görüş birliği 92 % olarak bulunmuştur.

BULGULAR

Bu bölümde, özel gereksinimli bireylere yönelik sunduğu hizmetler arasında fiziksel aktivite uygulamalarına yer veren ve vermeyen iki farklı ÖERM'nin müdürleri ile yapılan görüşmeler sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Elde edilen bulgular analiz sonucunda iki kategori altında ele alınmıştır. Bu kategoriler, ÖERM'lerin fiziksel aktivite uygulamalarına ilişkin mevcut durumları ve ÖERM müdürlerinin fiziksel aktivite uygulamalarının etkilerine yönelik farkındalık düzeyleridir. ÖERM'lerin fiziksel aktivite uygulamalarına ilişkin profillerine dair bulgular Tablo 2' de gösterilmiştir.

Tablo 2. ÖERM'lerin fiziksel aktivite uygulamalarına ilişkin mevcut durumları

Kategori	Alt kategoriler	Katılımcılar	
		Tuğçe	Berk
ÖERM'lerin fiziksel aktivite uygulamalarına ilişkin profilleri	Fiziksel Aktivite Uygulamaları	✓	✗
	Spor Eğitmeni	✓	✗
	Sportif Ortam ve Materyaller	✓	✗
	*Müسابakalara Katılım	✓	✗
	**Tanıtım ve Bilgilendirme	✓	✗
	Geleceğe Dair Planlama	✓	✗

✓: Var, ✗: Yok

*Bu kategori Türkiye Özel Sporcular Spor Federasyonu (TOSSFED) tarafından yurt içinde gerçekleştirilen spor müسابakalarına katılımı ifade etmektedir.

**Bu kategori kurumlarda fiziksel aktivite uygulamalarının faydaları hakkında ailelere yönelik yapılan seminer, görüşme vb. gibi tanıtım ve bilgilendirme çalışmalarını içermektedir.

Tablo 2’de, ÖERM’lerin fiziksel aktivite uygulamalarına ilişkin mevcut durumları kategorisi altında yer alan altı alt kategori sunulmuştur. Bu alt kategoriler, fiziksel aktivite uygulamaları, spor eğitmeni, sportif ortam ve materyaller, müsabakalara katılım, tanıtım ve bilgilendirme ve geleceğe dair planlamadır. Alt kategorilere göre müdür görüşleri şu şekildedir.

Fiziksel aktivite uygulamaları: Kategoride yer alan müdür görüşleri incelendiğinde, özel gereksinimli bireylere yönelik sunduğu hizmetler arasında fiziksel aktivite uygulamalarına yer veren ÖERM müdürü Tuğçe, kurumunda 10 yıldır fiziksel aktivite uygulamalarının yapıldığını, bu uygulamaların çocukların fiziksel, sosyal, duysal ve bilişsel gelişimlerinin desteklenmesi amacına yönelik olduğunu, uygulamaların ilgili birim aracılığıyla her çocuğun ihtiyaçları doğrultusunda şekillendirildiğini, bu uygulamaların beden eğitimi, hareket eğitimi, duysal entegrasyon, Sherborne hareket eğitimi, yüzme, basketbol, futbol, doğa yürüyüşleri, ata binmeyi içerdiğini, ailelerin bu uygulamalara yaklaşımlarının olumlu olduğunu ve kurumdaki uygulamalar sayesinde ailelerin bu konudaki bilinç seviyelerinin arttığını ifade etmiştir. “Bizim kurumumuzda 10 yıldır fiziksel aktivite uygulamaları yapılıyor. Tabi şöyle genel amacı, çocukların aslında fiziksel gelişimleri desteklemekle başlayan ama sosyal-duysal gelişimlerini destekleyen, bilişsel gelişimlerini destekleyen, çalışma disiplinini destekleyen dikkat ve koordinasyonu artıran bir katkısı var çocuklarımıza. Aslında bir şey gibi koltuk değneği gibi yani biz özel eğitimde birçok şeyi yapıyoruz ama eksik kalan ve bu sosyal duysal gelişimleri, paylaşma ve arkadaşlık gelişimleri gibi pek çok konuda sportif uygulamaların etkisini görüyoruz. Bir birimiz var bununla ilgilenen. ... Onlar çocukları değerlendiriyorlar, çocukların gereksinimlerini saptıyorlar. Çocukların gereksinimlerini belirledikten sonra bir program oluşturuyorlar. Bu program çerçevesinde fiziksel aktivite uygulamaları gerçekteştiriliyor. ... bu uygulamalar arasında kurumda beden eğitimi, hareket eğitimi, duysal entegrasyon, Sherborne hareket eğitimi uygulanmakta, çocuklar kurum dışında yüzme, basketbol, futbol, doğa yürüyüşleri, ata binme çalışmalarına götürölmektedir. ... çocukların gereksinimlerine göre bazı çocuklar 3 kere bazı çocuklar bir kere bu aktivitelere katılıyor. Bu tamamen, söylemiştim başta bir değerlendirme sonucunda o birimdeki uzman arkadaşlar bir saat ön görüyor. ... Her engel grubu var. ... aslında şöyle talebin kaynağı biz kendimiz. Kurumun talebi, kurum bunun gerekli olduğuna inanıp çalışmalara başladı. Sonra şöyle bir şey oldu, aile de bunun gereksinim olduğunu hissetti. Hem şimdi kurumdan hem de

ailelerden talep geliyor. ... ailelerin olumlu, genellikle çok olumlu bir bakış açısı var. Bu belki de bizim onlara bunu nasıl sunduğumuzla ilgili. Ama talep her geçen yıl artıyor, faydalarını gördükçe daha çok artıyor". Özel gereksinimli bireylere yönelik sunduğu hizmetler arasında fiziksel aktivite uygulamalarına yer vermeyen ÖERM müdürü Berk ise konu ile ilgili olarak kurumunda böyle bir uygulamanın olmadığını, bu uygulamaların yönetmelikte zorunlu tutulmadığını ayrıca bu yönde hizmet verilen grubun ailelerinden talep gelmediğini ve ailelerin bu konudaki yaklaşımlarının zayıf olduğunu belirtmiştir. "Kurumumuzda herhangi bir sportif aktivite yer almıyor. Yönetmelikte öyle bir zorunluluk yok tercihe kalmış bir şey, o tercihi kullanmıyoruz. ... hizmet verdiğimiz grubun niteliği ve talep olmaması nedeniyle böyle bir aktivite içerisinde değiliz. Çok talep oluşmuyor. Ailelerden hiç talep oluşmuyor. ... aileler bu konuyu kuruma bırakıyorlar. Aileleri yargılamak istemiyorum ama bu konudaki aile bilinci çok zayıf".

Spor eğitmeni: Kategorideki müdür görüşleri analiz edildiğinde, Tuğçe kurumunda fiziksel aktivite uygulamalarının gerçekleştirilmesi amacıyla farklı spor branşlarında uzman beden eğitimi öğretmenleri ve antrenörler istihdam edildiğini ifade etmiştir. "Beden eğitimi öğretmeni ve antrenör eğitmenler tarafından yürütülmektedir. Hepsinin uzman olduğu antrenörlük belgeleri var. Voleybol, tenis ve basketbol antrenörlüğü olan eğitmenlerimiz var. Bir de bir eğitmenimizin yüzme antrenörlüğü var". Berk ise kurumda fiziksel aktivite uygulamalarına yer verilmediği için beden eğitimi öğretmeni ve antrenör bulunmadığını belirtmiştir. "Kurumda bu tür uygulamalar olmadığı için personele de ihtiyaç yok. Bu sebeple beden eğitimi öğretmeni veya antrenör bulundurmuyoruz".

Sportif ortam ve materyaller: Kategoride yer alan müdür görüşleri değerlendirildiğinde, Tuğçe kurumunda fiziksel aktivite uygulamaları için beden eğitimi salonu ve spor sınıfı bulunduğunu, beden eğitimi salonu ve spor sınıfı içerisinde çeşitli spor araç-gereçlerinin yer aldığını ve yeterli sportif materyale sahip olduklarını ifade etmiştir. "Fiziksel aktivite uygulamaları kurumumuzda beden eğitimi salonu ve spor sınıfında yapılmaktadır. Beden eğitimi salonunda çeşitli koşu bandı, bisiklet, elipticle (uzay yürüyüşü), tırmanma barları bunun yanında toplarımız var. Çok yakınımızda bir rekreatif alan var, içinde minyatür kaleler olan geniş bir alan var. Bahar ve yaz döneminde orayı da kullanıyoruz. Bir de aktiviteler için sınıfımız var. Zemini tatami ile kaplı. İçerisinde denge tahtası, toplar, halkalar, minderler, rampa minder, yürüme tahtası ve salıncak bulunmaktadır. Tabi bunlar hiçbir

zaman yeterli olmaz. Her zaman kendimizi geliştirme çabasındayız. Yenilikleri araştırıyoruz, yeni malzemeler eklemek istiyoruz. Berk ise kurumda fiziksel aktivite uygulamaları için herhangi bir ortamın bulunmadığını belirtmiştir. “Kurum yani yönetmelikte fiziksel aktivite uygulamaları zorunlu olmadığı beden eğitimi salonu olsaydı âtil olacaktı yani yok salonumuz”.

Müسابakalara katılım: Kategorideki müdür görüşleri incelendiğinde, Tuğçe kurum olarak masa tenisi branşında TOSSFED tarafından düzenlenen müسابakalara katıldıklarını ifade etmiştir. “Şu anda yalnızca masa tenisi branşında müسابakalara katılıyoruz, federasyon yarışlarına katılıyoruz” Berk ise kurum olarak herhangi bir spor müسابakasına katılmadıklarını belirtmiştir. “Daha önce bahsetmiştim bu yönde uygulamalarımız olmadığı için spor müسابakalarına da katılım göstermiyoruz”.

Tanıtım ve bilgilendirme: Kategoride yer alan müdür görüşleri analiz edildiğinde, Tuğçe kurumunda fiziksel aktivite uygulamalarının faydalarına yönelik aileler ile bire bir görüşmeler ve seminerler gerçekleştirildiğini bunun yanı sıra aylık gazete çıkardıklarını ifade etmiştir. “Evet yapıyoruz. Aylık bültenlerimiz var, seminerlerimiz bir de aileler ile tabi bire bir görüşmelerimiz var. Çocuğun fiziksel aktivite uygulamalarına gereksinimi olduğunu düşündüğümüzde mutlaka aile ile konuşuyoruz. Aileye bu gereksinimin ne anlama geldiğini mutlaka bire bir görüşmelerde anlatıyoruz. Ayrıca video çekimleri yapıyoruz sporla ilgili ve sine vizyonda ailelere gösteriyoruz”. Berk ise kurumda fiziksel aktivite uygulamalarının faydalarına yönelik herhangi bir tanıtım ve bilgilendirme çalışmasının yapılmadığını belirtmiştir. “Hayır böyle bir uygulama yapmıyoruz. Sadece bize bir broşür gelirse bunu ailelere dağıtıyoruz. Ancak kurum olarak ailelere şöyle bir aktiviteye katılın dememiz doğru da olmaz. Ailelerin tutumunun değişeceğini sanmıyorum”.

Geleceğe dair planlama: Kategorideki müdür görüşleri değerlendirildiğinde, Tuğçe kurumda fiziksel aktivite uygulamaları ile ilgili geleceğe dair planlarının öncelikle bir spor kulübü kurmak olduğunu ifade etmiş bu doğrultuda rekreatif amaçlı etkinlikler için bir spor ortamının kuruma kazandırılmaya çalışıldığını belirtmiştir. Ayrıca Tuğçe yurt dışında yapılan çalışmalarda yeni gelişmeler olur ise bu doğrultuda kurumdaki ders içeriklerinin zenginleştirileceğini açıklamıştır. “Tabi ki geleceğe dair planlar var. Listemizin en başında bir spor kulübü kurmak var. Bir de tabi rekreatif etkinlikler yapabileceğimiz farklı mekanlar kuruma kazandırmak amacıyla düşüncelerimiz var. Yeni şeyler eklemek ... yurt dışında

yapılan çalışmaları takip ediyoruz orada yeni gelişmeler olursa kurumdaki içerikleri zenginleştirmek istiyoruz. Bir de en önemli hedefimiz önümüzdeki yılda hazır başka kurumların da fiziksel aktiviteler konusunda pek çalışmaları yokken kitap çıkarırız diye düşünüyorum. Açıkçası bu konudaki donanımlı ekibimizle bir kitap çıkaralım istiyorum". Berk ise kurumda fiziksel aktivite uygulamaları ile ilgili geleceğe dair herhangi bir planlama içerisinde olmadıklarını ifade etmiştir. "Ben bunu böyle devam etmek durumundayım, çünkü bu mevzuatta da bu şekilde olduğundan dolayı ben düzeni böyle kurgulayıp ilerletmek durumundayım. Ailenin bu konudaki istekliliğin olma ihtimali de zayıf, ailenin ayırmadığı bütçeyi benim ayırma olanağım söz konusu değil".

ÖERM'lerin fiziksel aktivite uygulamalarına ilişkin mevcut durumları kategorisindeki bulgular değerlendirildiğinde, Tuğçe'nin müdürlüğünü yaptığı ÖERM'de 10 yıldır fiziksel aktivite uygulamalarının devam ettiği, bu uygulamaların çocukların ihtiyaç, yeterlilik ilgi ve istekleri doğrultusunda uzman spor eğitmenleri (beden eğitimi öğretneni-antrenör) tarafından uygun ortamlarda uygun araç-gereçler ile verildiği, çocukların kurumu temsilen müsabakalara katıldığı, bu uygulamalar konusunda ailelere yönelik tanıtım ve bilgilendirme çalışmaları yapıldığı ve bu uygulamalar ile ilgili geleceğe yönelik planlama olmadığı belirlenmiştir. Buna karşın Berk'in müdürlüğünü yaptığını ÖERM'de herhangi bir fiziksel aktivite uygulamasının yer almadığı, bu uygulamalara yönelik spor eğitmeni, ortam ve araç-gereç bulunmadığı ve bu uygulamalar hakkında ailelere yönelik tanıtım ve bilgilendirme çalışmaları yapılmadığı ve bu uygulamalar ile ilgili geleceğe dair planlama olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamında gerçekleştirilen görüşmelerde, iki ÖERM'nin fiziksel aktivite profillerine dair elde edilen bulguların altında yatan etkenlerin ortaya konulabilmesi amacıyla ÖERM müdürlerine fiziksel aktivite uygulamalarının özel gereksinimli bireyler üzerindeki etkilerine yönelik sorular yöneltilmiştir. Bu sorular aracılığıyla ÖERM müdürlerinin fiziksel aktivite uygulamalarının özel gereksinimli bireyler üzerindeki etkilerine yönelik farkındalıkları belirlenmeye çalışılmıştır. Görüşmeler neticesinde elde edilen bulgular ÖERM müdürlerinin fiziksel aktivite uygulamalarının etkilerine yönelik farkındalık düzeyleri kategorisi altında ele alınmıştır. Bu doğrultuda elde edilen bulgular aşağıda Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. ÖERM müdürlerinin fiziksel aktivite uygulamalarının etkilerine yönelik farkındalık düzeyleri

Kategori	Alt kategoriler	Örnek İfadeler	
		Tuğçe	Berk
ÖERM müdürlerinin fiziksel aktivite uygulamalarının etkilerine yönelik farkındalık düzeyleri	Fiziksel Gelişim	“Çok ciddi etkileri var. Bir kere çocukların spor ile postürleri düzeliyor ...”.	“Faydaları olabileceğini düşünüyorum. Normal gelişim gösteren çocukların fiziki gelişimine katkı sağlarken bu çocuklara da katkı sağlayabilir ...”.
	Sosyal Gelişim	“Bir kere en önemlisi yan yana olmayı, grup olmayı ve paylaşmayı öğreniyor ...”.	“Ortak hareket etme, ortak faaliyet gösterme gibi gelişimler olabilir ...”.
	Zihinsel Gelişim	“En önemli getirisi sağlıklı düşünebilmek ...”.	“Yönergeyi almayı öğrenir ...”.
	Dil ve İletişim Gelişimi	“Tabi iletişime çok ciddi katkısı var ...”.	“Orada tabi kendini ifade etme gelişebilir”.
	Psikolojik Gelişim	“Disiplin sağlar, sorumluluk alma ve bu sorumluluğu yerine getirmeyi, yardımlaşma ve paylaşmayı öğretir”.	“Başarabilme bunun üzerinde çok etkili spor hareketleri”.

Tablo 3’te, özel gereksinimli bireylere yönelik sunduğu hizmetler arasında fiziksel aktivite uygulamalarına yer veren ve vermeyen ÖERM müdürlerinin sporun etkilerine yönelik farkındalıklarını temsil eden kategori ve alt kategorilere yer verilmiştir. Alt kategorilere göre ayrıntılı müdür görüşlerine aşağıda yer verilmiştir.

Fiziksel Gelişim: Kategorideki müdür görüşleri değerlendirildiğinde, Tuğçe bu uygulamaların özel gereksinimli çocukların postürleri, kas-iskelet sistemleri, hareket gelişimi ve vücut direnci üzerinde olumlu etkileri olduğunu ifade etmiştir. “... özel gereksinimli çocuk aslında günlük hayatta yapması gerekip ama yapamadığı mesela tırmanma vb. gibi birçok şeyi spor içinde öğreniyor. Boy-kilo olarak büyürken kas-iskelet sistemi gelişimine de çok ciddi bir etkisi oluyor. Ayrıca hareket gelişimi sağlıyor ve direnç artıyor. Çok önemli bu çocukların zıplayabilmesi, koşabilmesi, hoplayabilmesi ve sağlam basabilmesi, bunların hepsini sportif aktiviteler ile öğreniyor”. Berk ise bu uygulamaların özel gereksinimli bireyler üzerinde olumlu etkileri olabileceğini belirtmiştir. “... makaleler ile değil de kendi tecrübelerim ve düşüncelerimle bunu açıklayacak olursam bence olumlu etkileri olabilir”.

Sosyal Gelişim: Kategoride yer alan müdür görüşleri analiz edildiğinde, Tuğçe fiziksel aktivite uygulamalarının özel gereksinimli çocukların paylaşma, bir başkasının ne yapabileceğini düşünmesi, grupla hareket etme, bir gruba ait olma ve kurallara uyma gibi sosyal becerileri üzerinde olumlu etkileri olacağını açıklamıştır. “... takımdaki diğer arkadaşının ne yapacağını, ne düşüneceğini ve onun hareketinin nasıl olacağını öğrenmeye çalışıyor. Arkadaşı ile ilgili akıl yürütmeyi öğreniyor. Takım olmak çok başka bir yetenek,

bunun içerisinde mesela yardımlaşma var çocuk bunun gibi pek çok beceri öğreniyor. Bir gruba dahil olma, başladığı işi bitirebilme, başkaları ile iş yapabilme ve kurallara uymayı öğreniyor bu aktivitelerde. Yani kafamı alıp giderim gibi bir şey yok orada kuralları da öğrenmek zorunda". Berk ise bu uygulamaların özel gereksinimli bireylerin bir gruba dahil olma ve grupla hareket etme gibi sosyal becerilerinin gelişimine destek sağlayacağını ifade etmiştir. "... tabi ki bu çocuklar da en önemlisi bir gruba katılma spor eğlenceli çocuğu içine çeker gruba dahil olur".

Zihinsel Gelişim: Kategoride yer alan müdür görüşleri incelendiğinde, Tuğçe bu uygulamalar aracılığıyla özel gereksinimli çocukların sağlıklı, rahat ve net düşünebilmesinin, kavrama ve akademik yeteneklerinin ve dikkat becerilerinin olumlu yönde geliştiğini belirtmiştir. "... hani Atatürk'ün dediği gibi Sağlam Kafa Sağlam Vücutta Bulunur, yani eğer vücudun dinamik ise kafanda sağlam olur ve net düşünebilirsin. Salgılanan hormonlar ile daha mutlu olur daha rahat düşünürsün. Neden-sonuç ilişkisi kurabilirsin. Kavrama yeteneği ve disiplin yeteneği gelişir çocukların. Bunun yanında çalışma disiplini de gelişir. Bir taraftan da akademik beceriler örneğin sayı saymayı bilir ve kavramları öğrenir. ... yapılan çalışmaların çocukların dikkat süresine çok ciddi bir etkisi oluyor. Çünkü takip etme, hareketi öğrenme ve eş zamanlı yapabilme gibi pek çok beceriyi gerektirir sportif aktiviteler". Berk ise bu uygulamaların özel gereksinimli bireylerin yönerge almayı öğrenmeleri üzerinde olumlu etkileri olabileceğini açıklamıştır. "... kendinin daha hoşlanacağı spor aktivitesi ile yönerge almayı öğrenir. En temel şey bu çünkü yönerge ile çalışıyorsunuz çocukla yap tanı yani bunların gelişmesi sürecine spor katkı sağlar".

Dil ve İletişim Gelişimi: Kategorideki müdür görüşleri analiz edildiğinde, Tuğçe fiziksel aktivite uygulamalarının özel gereksinimli çocukların ifade edici dil, jest ve mimik gelişimi ve sözcük dağarcığı gibi dil ve iletişim becerileri üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmiştir. "... bir kere örneğin Otizmi olan çocukların iletişim becerilerinin arttırılmasına yönelik çok ciddi katkıları var. Çünkü yaptığını anlatması açısından ya da karşılıklı konuşma açısından nasıl diyeyim takım arkadaşı ile iletişime girerek iletişim becerilerini arttırmış oluyor. İfade edici dili arttırmış oluyor. Tabi orada şey de var iletişim deyince sözel olmayan boyutu da var jest ve mimikleri öğreniyor. Mesela orada en önemli şekilde omuz silkme veya hmmm yapabilmeyi öğreniyor. Sözcük dağarcığında gelişim oluyor. Sporda yapılanları tarif edebilmeyi ve tanımlamayı da katabiliriz". Berk ise bu uygulamaların özel gereksinimli

bireylerin ifade edici dil becerilerinin gelişimine destek olacağını ifade etmiştir. "... belli spor hareketlerini yaparken öğretmeni tarafından komutlar bunları öğrenir, bunları söyler".

Psikolojik Gelişim: Kategoride yer alan müdür görüşleri değerlendirildiğinde, Tuğçe, bu uygulamaların özel gereksinimli çocukların empati, öz güven benlik gelişimi ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu yönde etkileri olduğunu belirtmiştir. "... bir başkasının duygu ve düşüncelerine önem vermeyi öğreniyor. Empati kurmayı öğreniyor. Burada kabaca aklıma gelenler bunlar. Tabi bunların yanı sıra öz güveni geliştirir. Bunu yapabiliyorum daha iyi yapabiliyorum der. Sportif aktivitelere başlarken de ana amaçlarımızdan bir tanesi çocukların özgüvenini arttırmaktı. Ana amaçlarımızdan. Öz güven yüksek olunca benliği de güçlenir, yaşam kalitesi artıyor. Keşke bir yüzme havuzumuz da olsaydı oralarda yüzebilselerdi çok daha iyi olurdu". Berk ise bu uygulamalar aracılığıyla özel gereksinimli bireylerin başarabilme ve ortak hareket etme becerilerinin gelişeceğini açıklamıştır. "... ama tabi gruptaki düzeyin iyi ayarlanması lazım böylece ortak hareket etme gibi yetenekler gelişebilir".

ÖERM müdürlerinin fiziksel aktivite uygulamalarının etkilerine yönelik farkındalık düzeyleri kategorisindeki bulgular incelendiğinde, özel gereksinimli bireylere yönelik sunduğu hizmetler arasında fiziksel aktivite uygulamalarına yer veren ve vermeyen ÖERM müdürleri Tuğçe ve Berk'in fiziksel aktivitelerin özel gereksinimli bireyler üzerindeki etkileri konusunda farkındalık sahibi oldukları belirlenmiştir.

TARTIşMA VE SONUÇ

Bu araştırmada özel gereksinimli bireylere yönelik sunduğu hizmetler arasında fiziksel aktivite uygulamalarına yer veren ve vermeyen iki ÖERM'nin fiziksel aktivite profili incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular iki başlık altında değerlendirilmiştir. Bu başlıklar, ÖERM'lerin fiziksel aktivite uygulamalarına ilişkin mevcut durumları ve ÖERM müdürlerinin fiziksel aktivite uygulamalarının etkilerine yönelik farkındalık düzeyleridir.

ÖERM'lerin fiziksel aktivite uygulamalarına ilişkin mevcut durumlarına dair bulguların analizi sonucu, kurumların yalnızca birinde özel gereksinimli bireylere sunulan hizmetler arasında fiziksel aktivite uygulamalarına yer verildiği saptanmıştır. Bu kurumda 10 yıldır fiziksel aktivite uygulamalarının devam ettiği, bu uygulamaların çocukların ihtiyaç, yeterlilik ilgi ve istekleri doğrultusunda uzman spor eğitmenleri (beden eğitimi öğretmeni-antrenör) tarafından uygun ortamlarda uygun araç-gereçler ile verildiği, çocukların kurumu temsilen

müسابakalara katıldığı, bu uygulamalar konusunda ailelere yönelik tanıtım ve bilgilendirme çalışmaları yapıldığı ve bu uygulamalar ile ilgili geleceğe yönelik planlama olmadığı görülmüştür.

Diğer kurumda ise herhangi bir fiziksel aktivite uygulamasına yer verilmediği tespit edilmiştir. Kurumda fiziksel aktivite uygulamalarına yer verilmemesinin gerekçeleri; bu uygulamaların ilgili mevzuatta zorunlu tutulmaması, ailelerden bu uygulamalara yönelik talep gelmemesi ve ailelerin bu uygulamalar konusunda yeterli bilgiye sahip olmaması olarak belirlenmiştir.

Ülkemizde ÖERM'lerin sahip olması gereken niteliklerin sınırları (fiziki yapı, personel ve işleyiş) MEB Özel Öğretim Kurumları Yönetmeliği, MEB Özel Eğitim Kurumları Yönetmeliği ve MEB Özel Öğretim Kurumları Standartlar Yönergesi tarafından çizilmektedir. Söz konusu mevzuatta sportif ortamlar (beden eğitimi salonu-oyun etkinlik odası) ÖERM'lerde bulunması gereken bölümler arasında isteğe bağlı olarak tutulmuş ve fiziksel aktivite uygulamalarında kullanılacak materyallere ilişkin herhangi bir bölüm ayrılmamıştır. Ayrıca spor eğitmenlerinin (beden eğitimi öğretmeni-antrenör) mesleki tanımları yapılmamış ve bu eğitmenlerin ÖERM'lerde isteğe bağlı olarak istihdam edilebileceği belirtilmiştir. Dolayısıyla ilgili mevzuatta ÖERM'lerde fiziksel aktivite uygulamaların gerçekleşmesi için gerekli olan sportif ortam, materyal ve spor eğitmenlerine dair zorunlu ve bağlayıcı bir ibarenin olmadığı görülmüştür.

Özel gereksinimli bireylere sunduğu hizmetler arasında fiziksel aktivite uygulamalarına yer vermeyen ÖERM'de, bu uygulamalara yer verilmemesinin bir diğer gerekçesi ise ailelerden bu uygulamalara yönelik talep gelmemesi ve ailelerin bu uygulamalar konusunda yeterli bilgiye sahip olmamasıdır. İlgili literatürde özel gereksinimli bireylerin fiziksel aktivite uygulamalarına katılımında ailenin önemli bir unsur olduğu ifade edilmektedir. Özellikle ailenin spora verdiği değer, spora yönelik tutum, ailenin eğitimi ve iş saatlerinin bu konuda üzerinde durulan unsurlar arasındadır [27-31].

Araştırma kapsamında, iki ÖERM'nin fiziksel aktivite profillerine dair elde edilen bulguların altında yatan etkenlerin ortaya konulabilmesi amacıyla ÖERM müdürlerinin fiziksel aktivite uygulamalarının özel gereksinimli bireyler üzerindeki etkilerine yönelik farkındalıkları belirlenmeye çalışılmıştır. ÖERM müdürlerinin farkındalıkları ile kurumlardaki fiziksel aktivite uygulamaları arasında ilişki olabileceği düşünülmüştür. Ancak bu konudaki bulgular

değerlendirildiğinde, her iki kurum müdürünün de fiziksel aktivite uygulamalarının özel gereksinimli bireyler üzerindeki etkileri konusunda farkındalık sahibi olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda kurumlardaki fiziksel aktivite uygulamaları ile müdürlerin farkındalıkları arasında ilişki olmadığı belirlenmiştir.

Sonuç olarak, fiziksel aktivite uygulamalarının ilgili mevzuatta ÖERM'lerde zorunlu ölçütler arasında yer almaması ve ailelerin bu uygulamalar konusundaki yetersiz talep ve bilinç düzeyinin çok sayıda özel gereksinimli bireye hizmet sunan bir ÖERM'de fiziksel aktivite uygulamalarının gerçekleştirilmesine yönelik olumsuz etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç doğrultusunda bazı önerilerde bulunulmuştur.

1. ÖERM ile ilgili mevzuatta fiziksel aktivite uygulamalarına yönelik tanımlama ve yönlendirmeler yapılabilir.
2. İlgili mevzuatta beden eğitimi öğretmeninin ÖERM'lerde zorunlu personel arasında yer alması sağlanabilir.
3. İlgili mevzuatta beden eğitimi öğretmeninin mesleki tanımı yapılabilir.
4. İlgili mevzuatta ÖERM'lerde zorunlu bulunması gereken bölümler arasında beden eğitimi salonu ve oyun etkinlik odasına yer verilebilir.
5. ÖERM'lerde özel gereksinimli bireyler üzerinde olumlu etkileri olan uygulamalar konusunda ailelere yönelik tanıtım ve bilgilendirme faaliyetleri gerçekleştirilebilir.

KAYNAKLAR

1. Ersoy Ö, Avcı N. Özel gereksinimli çocuklar ve eğitimleri. Ya-Pa Yayıncılık: İstanbul; 2000.
2. Yörükoğlu A. Değişen toplumda aile ve çocuk (7. baskı). Özgür Yayınları: İstanbul; 2007.
3. Sağıroğlu N. Özel gereksinimli bireylere sahip ailelerin çocuklarının devam ettiği özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinden beklentileri, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bolu, 2006.
4. Özel Eğitim Hakkında Kanun Hükmünde Kararname. T.C. Resmi Gazete, 23011, 6 Haziran 1997.
5. Milli Eğitim Bakanlığı. Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezleri. http://ookgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2018_07/18171814_rehabilitasyon.xlsx adresinden erişilmiştir.
6. Alesi M, Battaglia G, Roccella M, Testa D, Palma A, Pepi A. Improvement of gross motor and cognitive abilities by an exercise training program: Three case reports, *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 2014; 10: 479-485. doi: 10.2147/NDT.S58455.
7. Giagazoglou P, Kokaridas D, Sidiropoulou M, Patsiaouras A, Kara C, Neofotistou K. Effects of a trampoline exercise intervention on motor performance and balance ability of children with intellectual disabilities, *Research in Developmental Disabilities*, 2013; 34(9): 2701-2707. doi: 10.1016/j.ridd.2013.05.034.

8. Bota A, Silvia T, Șerbănoiu S. Unified sports - a social inclusion factor in school communities for young people with intellectual disabilities, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2014; 117: 21-26. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.02.172.
9. Grandisson M, Tétreault S, Freeman AR. Enabling integration in sports for adolescents with intellectual disabilities, *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 2012; 25(3): 217-230. doi: 10.1111/j.1468-3148.2011.00658.x.
10. Solish A, Perry A, Minnes P. Participation of children with and without disabilities in social, recreational and leisure activities, *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 2010; 23(3): 226-236. doi: 10.1111/j.1468-3148.2009.00525.x.
11. Temple VA, Stanish HI. The feasibility of using a peer-guided model to enhance participation in community-based physical activity for youth with intellectual disability, *Journal of Intellectual Disabilities*, 2011; 15(3): 209-217. doi: 10.1177/1744629511422137.
12. Blick RN, Saad AE, Goreczny AJ, Roman K, Sorensen CH. Effects of declared levels of physical activity on quality of life of individuals with intellectual disabilities, *Research in Developmental Disabilities*, 2015; 37: 223-229. doi: 10.1016/j.ridd.2014.11.021.
13. Garcia-Villamizar DA, Dattilo J. Effects of a leisure program on quality of life and stress of individuals with ASD, *Journal of Intellectual Disability Research*, 2010; 54(7): 611-619. doi: 10.1111/j.1365-2788.2010.01289.x.
14. Özer D, Baran F, Aktop A, Nalbant S, Ağlamış E, Hutzler Y. Effects of a Special Olympics Unified Sports soccer program on psycho social attributes of youth with and without intellectual disability, *Research in Developmental Disabilities*, 2012; 33(1): 229-239. doi: 10.1016/j.ridd.2011.09.011.
15. Patton MQ. Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri [Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice] (M. Bütün & S. B. Demir, Çev.). Pegem Akademi: Ankara; 2014.
16. Yıldırım A, şimşek H. Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Seğkin Yayıncılık: Ankara; 2013.
17. Bogdan RC, Biklen SK. Qualitative research for education: an introduction to theories and methods. Pearson Education, Inc: Boston; 2007.
18. Merriam SB. Nitel araştırma: desen ve uygulama için bir rehber [Qualitative research: A guide to design and implementation] (S. Turan, Çev.). Nobel Yayın: Ankara; 2013.
19. Çepni S. Araştırma ve proje çalışmalarına giriş. Celepler Matbaa: Trabzon; 2012.
20. Ekiz D. Bilimsel araştırma yöntemleri. Anı Yayıncılık: Ankara; 2009.
21. İlhan EL. Özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinin sportif profili, 4. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresinde sunulan sözlü bildiri, Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antalya; 2007.
22. İlhan EL, Karasu N, Yarımkaaya E. Özel eğitim ve iyileştirme merkezlerinin sportif profilinin ilgili mevzuat çerçevesinde incelenmesi. 3. Uluslararası Spor Bilimleri, Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresinde sunulan sözlü bildiri, Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gaziantep; 2016.
23. Gökçe O. İçerik analizi kuramsal ve pratik bilgiler. Siyasal Kitabevi: Ankara; 2006.
24. Punch KF. Sosyal araştırmalara giriş-nitel ve nitel yaklaşımlar [Introduction to social research—quantitative & qualitative approaches] (D. Bayrak, B. Aslan & Z. Akyüz, Çev.). Siyasal Kitabevi: Ankara; 2014.
25. Maykut, P., & Morehouse, R. (1994). *Beginning qualitative research: A philosophic and practical guide*. London: The Falmer Press.
26. Miles MB, Huberman AM. *Qualitative data analysis*. Thousand Oaks, Sage Publications: CA; 1994.
27. King M, Shields N, Imms C, Black M, Ardern C. Participation of children with intellectual disability compared with typically developing children, *Research in Developmental Disabilities*, 2013; 34(5): 1854-1862. doi: 10.1016/j.ridd.2013.02.029.

28. Marquis WA, Baker BL. Sports participation of children with or without developmental delay: prediction from child and family factors, *Research in Developmental Disabilities*, 2015; 37: 45-54. doi: 10.1016/j.ridd.2014.10.028.
29. McConkey R, Dowling S, Hassan D, Menke S. Promoting social inclusion through Unified Sports for youth with intellectual disabilities: A five-nation study, *Journal of Intellectual Disability Research*, 2013; 57(10): 923-935. doi: 10.1111/j.1365-2788.2012.01587.x.
30. Nadolska A, Wilski M. Environmental determinants of taking sporting activities by the children with intellectual disabilities on the moderate level, *Advances in Rehabilitation*, 2013; 25(4): 19-26. doi: 10.2478/rehab-2013-0016.
31. Yazdani S, Yee CT, Chung PJ. Factors predicting physical activity among children with special needs, *Preventing Chronic Disease*, 2013; 10: 120283. doi: 10.5888/pcd10.120283.



ELİT FUTBOLCULARDA FARKLI TEST PROTOKOLLERİ İLE MAKSİMUM KALP ATIM HIZI DEĞERLERİNİN İNCELENMESİ

Hüseyin ÖZKAMÇI¹

Gürkan DİKER²

Raif ZİLELİ³

ÖZET

Bu araştırmada, genç futbolculara uygulanan üç farklı maksimal koşu testindeki, maksimal kalp atım hızı (KAH_{maks}) değerlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya bir profesyonel futbol takımının U17 kategorisinde mücadele eden 13 erkek futbolcu (Yaş= 16,61 ± 0,50 yıl, Boy Uzunluğu= 176,95 ± 5,30 cm, Vücut Ağırlığı=66,36 ± 5,04 kg) katılmıştır. Sporculara üçer gün arayla 20 Metre Mekik Koşusu Testi (MKT), Yo-yo Aralıklı Toparlanma Testi Düzey 1(YYT1) ve Dairesel Modifiye Mekik Koşusu Testi (DMMKT) rastgele olarak uygulanmıştır. Her testin başında gönüllülerin kulaklarından kan alınmak sureti ile dinlenik kan LA (LA_{din}) konsantrasyonları belirlenmiştir. Her test öncesinde 5 dakika boyunca dinlenik kalp atım hızları (KAH_{din}) kaydedilmiştir. Testler sporcular tükenene kadar devam ettirilmiş ve testi bırakana kadar kalp atım hızları (KAH), kalp atım monitörleri yardımıyla kaydedilmiştir. Sporcu testi bıraktıktan sonra 1 dakika içinde yine kulağından kan alınmak suretiyle LA konsantrasyonları belirlenmiştir. DMMKT, YY1 ve MKT arasında egzersiz sonu KAH_{maks} ve LA değerleri açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Bu çalışmanın sonucunda söz konusu olan her üç testin de KAH_{maks}'ı belirleme açısından ve bu bağlamda antrenmanları yönlendirmede birbirlerinin yerine kullanılabilecekleri düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Dairesel modifiye mekik koşusu testi, kalp atım hızı, yo-yo aralıklı toparlanma testi, 20 metre mekik koşusu testi

ANALYSIS OF MAXIMUM HEART RATE VALUES WITH DIFFERENT TEST PROTOCOLS IN ELITE SOCCER PLAYERS

This study aims to analyze maximal heart rate (HR_{MAX}) values of young soccer players in three different maximal running tests. 13 voluntary male soccer players, (Age: 16,61±0,50 years, Height: 176,95±5,30 cm, Body Weight: 66,36±5,04 kg) in a soccer team competing in U17 category participated in this study. Yo-Yo Intermittent Recovery Test-Level 1 (YYIRT1), Circular Modified Shuttle Run Test (CMSRT) and 20-m Shuttle Run Test (20-MSRT) were randomly performed by the athletes every three days. At the beginning of each test, blood concentrations of the rested blood lactic acid were determined by taking blood from the ears of the volunteers. Rested heart rates of the volunteers were recorded for 5 minutes before each test. The tests were maintained until the athletes were exhausted and, heart rates were recorded with the help of heart rate monitors until the athletes left the test. Lactic acid concentrations were determined by taking blood from their ears again within 1 minute after athletes left the test. There is no statistically significant difference between CMSRT, YYIRT1 and 20-MSRT in terms of exercise end maximal heart rate HR_{MAX} and blood lactic acid (BLA) values. In conclusion, the results of the study puts forward that these three tests can be used interchangeably in terms of determination of maximum heart rate and in this context in guiding the exercises.

Keywords: Circular modified shuttle run test, heart rate, yo-yo intermittent recovery test, 20-m shuttle run test

¹ Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, İZMİR huseyin.ozkamci@deu.edu.tr

² Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, SİVAS gdiker@cumhuriyet.edu.tr

³ Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Sağlık Yüksekokulu, BİLECİK. Yazışmadan sorumlu yazar: raif.zileli@bilecik.edu.tr

GİRİŞ

Günümüzde üst düzeyde atletik performans, birçok faktörün bileşimi sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu faktörlerden antrenman programının uygunluğu ve miktarı oldukça önemlidir. Kalıtımla belirlenmiş özellikleri tümüyle değiştirmek mümkün olmamakla beraber mevcut potansiyel, optimal antrenman programları ile önemli ölçüde geliştirilebilir.

Maksimal Kalp Atım Hızı (KAH_{maks}), klinik egzersiz testlerinde, rehabilitasyon programlarında ve egzersizin şiddetini belirlemede yaygın olarak kullanılmaktadır [1]. Egzersiz sırasında kalp atım hızı (KAH) ölçümünün telemetrik sistemlerle kısa sürede geçerlik kazanması, futbol antrenmanlarında yaygın bir şekilde kullanılmasına yol açmıştır [2]. KAH ve şiddet arasındaki ilişkinin oldukça doğrusal olduğu açıktır. Bu yüzden antrenörler ve fizyologlar egzersiz reçetesi programlarken şiddeti KAH'a dayandırırılar. KAH_{maks} , egzersizle birlikte çok az değişir. Dayanıklılık sporcuları ve sedanter yetişkinlerin egzersizi izleyen KAH_{maks} 'daki azalma boylamsal çalışmalarla kanıtlanmıştır. Kesitsel çalışmalar da bu durumu desteklemektedir [3]. KAH_{maks} , özellikle futbolda egzersizin şiddetini hesaplamada yaygın bir şekilde kullanılmaktadır [4].

KAH monitörleriyle bu değişkenin ölçümü pratik, hızlı, ucuz ve geçerlidir. Amatör, profesyonel ya da genç futbolcularda fizyolojik olarak KAH, oksijen tüketimi gibi fizyolojik değişkenlerle yüksek derecede ilişkilidir. KAH_{maks} , maksimum efor sırasındaki en yüksek kalp atım hızını direk kaydederek ya da tahmini denklemler aracılığıyla indirekt olarak belirlenebilir [5].

Resmi futbol maçlarında hakemlerin radyo telemetri yoluyla KAH'larının kaydedildiği rapor edilmiş fakat resmi maçlarda oynayan futbolcularda henüz bir çalışmaya rastlanmamıştır. Hazırlık maçlarında belirlenmiş olan bazı fizyolojik değerler, resmi maçlar için de çıkarımda bulunabilir. Yapılan bazı çalışmalar oyuncuların fitness seviyeleri ile KAH gözlemlerini ilişkilendirmiş ve yaklaşık olarak 170 atım/dk'nın, maksimal aerobik gücün %75'ine denk geldiği sonucuna varmıştır [6]. Buna göre, testlerle belirlenen KAH_{maks} değeri, müsabaka sırasında ulaşılan KAH_{maks} 'tan düşükse, ortalama şiddet % KAH olarak tanımlanır. Bu tahmini değer, egzersiz şiddetini tam olarak yansıtmayabilir ve sporcunun performansını değerlendirmede eksik kalabilir [7].

KAH, futbolda egzersiz yoğunluğunun kontrolü için çok yaygın bir şekilde kullanılan fizyolojik bir değişkendir [8]. Sporcunun, KAH'ına bakarak egzersizin şiddeti rahatlıkla tahmin edilebilir ve antrenmanlarda yüklenmeler sporcunun KAH'ına göre ayarlanabilir. Bu

yüzden KAH organizmanın egzersize gösterdiği fizyolojik tepkinin düzeyi hakkında da bilgi verir [9]. KAH'ın kontrol edilebilmesinin ana amacı, yapılan çalışmanın sporcu üzerinde yarattığı yorgunluğu kontrol ederek, aşırı yorgunluğu önlenmek, istenilen enerji sistemini antrenman yoluyla geliştirmek, gereksiz yere sporcunun aşırı zorlanarak uzun süreli yorgunluğun ortaya çıkmasını engellemektir [10].

Bu noktada önemli olan kişinin gerçekten KAH_{maks} 'ın hangi noktada olduğunun bilinmesidir. Farklı KAH_{maks} belirleme yöntemlerinin karşılaştırılarak hangisinin işlevsel olarak daha verimli olduğu, antrenman bilgisi açısından önemli görülmektedir.

Karvonen yaptığı çalışmada teorik KAH_{maks} ile antrenman yoğunluğu arasındaki ilişkiyi ortaya koymuştur. Bulunan teorik değerler, KAH_{maks} olarak kabul edilmiş ve antrenman alanları, bu değerlerden kestirim yoluyla programlanmıştır [11-13]. Ancak farklı test protokolleriyle yapılan çalışmalar göstermiştir ki sporcularda KAH_{maks} , teorik KAH_{maks} değerlerinin üzerinde bir değer çıkabilmektedir [8, 14]. Nikoloidis yaptığı bir çalışmada ölçümle elde edilen KAH_{maks} Tanaka formülüyle elde edilen teorik KAH_{maks} 'ın üzerinde olduğunu göstermiştir [15].

Literatürde bu çalışmada kullanılan üç testin karşılaştırıldığı çalışmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan değerlendirildiğinde çalışma özgünlük taşımaktadır. Bu araştırmada, genç futbolcularda farklı maksimal kalp atım hızı ölçüm yöntemlerinin, KAH_{maks} değerleri açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL VE METOT

Araştırma Grubu: Bu araştırma, Türkiye'deki bir profesyonel futbol takımının U17 kategorisinde oynayan ve ortalama yaşları; $16,61 \pm 0,50$ yıl, boy uzunlukları $176,95 \pm 5,30$ cm, vücut ağırlıkları $66,36 \pm 5,04$ kg ve vücut yağ yüzdeleri $4,46 \pm 1,34$ olan müsabaka dönemi içerisinde bulunan toplamda 13 futbol oyuncusuyla tamamlanmıştır. Çalışma başlamadan önce Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Etik Kurulu'ndan etik kurul raporu alınmıştır (2016/12139). Tüm gönüllüler çalışmaya alınmadan önce sözel olarak bilgilendirildikten sonra, yazılı olarak aydınlatılmış onamları alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Vücut Yağ Yüzdesi: Teste katılan gönüllülerin vücut yağ yüzdeleri $\pm 0,1$ kg hassasiyetle ölçüm yapan TANITA 401 A (JAPAN) marka baskül ile ölçülmüştür.

Sporcuların Kan Laktat (LA) Seviyesinin Belirlenmesi: Sporcuların, kan laktat konsantrasyonları YSI 1500 (Yellow Spring Inst.) laktat analizörü ile hemolize tam kan olarak

ölçülmüştür. Analizör $\pm 0,01$ mmol.l hata ile ölçüm yapmaktadır. Kan örnekleri analiz edilmeden önce 5 mmol.l standart konsantrasyonla üretici firmanın yönergesi doğrultusunda kalibre edilmiştir. Kalibrasyondan sonra her ölçümde her gönüllü için 5 ve 30 mmol.l standart laktik asit konsantrasyonları içeren çözeltilerle iki noktadan doğrusalılık kontrolü yapılmıştır. Kan örnekleri sporcuların kulak memesinden, test protokollerine uygun şekilde dinlenme aralıklarında alınmıştır.

Kalp Atım Hızının Ölçülmesi: Gönüllülerin KAH değerleri Polar Sport Tester S810i saat ile her 5 saniyede bir kalp vuruşu kayıt edilmek suretiyle ölçüm alınmıştır. Yapılan kayıtlar saatin kızıllı ötesi ile bilgisayara atılarak kayıt edilmiştir.

Test Sinyallerinin Uygulanması: Tümer Prosport Ltd. şirketi tarafından geliştirilen PRO SPORT TMR ESC 1000 TEST TIMER yardımı ile hız sinyalleri tempo zaman sayacından ayarlanan hızlara göre verilmiştir.

Verilerin Toplanması

20 Metre Mekik Koşusu Testi: Test çim sahada uygulanmıştır. 20 m lik düz bir parkur hazırlanıp, parkurun başına ve sonuna işaretler konulmuştur. Her bir seste başlangıç ve bitiş çizgilerinin önündeki iki metrelik alan içinde olmaları istenmiştir. Test 8 km/saat hızla başlatılıp her 1 dakikada 0,5 km/saat arttırılmıştır. Her mekik sonunda gönüllülerden başlangıç ve bitiş çizgilerine basmaları söylenmiştir. Gönüllünün yakaladığı her bir sinyal bir mekik olarak kaydedilmiştir, yakalayamadığı her mekikte bir hata olarak kabul edilmiştir. Gönüllü üç hatayı üst üste yaptığında test sonlandırılmıştır (bkz. Şekil 1).

Yo-yo Aralıklı Toparlanma Testi Düzey 1: Futbola özgü olarak geliştirilmiş olan Yo-yo aralıklı toparlanma düzey 1 testi 20 m'lik koşu alanı ve 5m'lik aktif toparlanma alanı olmak üzere iki kısımdan oluşmaktadır. Gönüllüler önce 20 m'lik bölümü git gel şeklinde olmak kaydıyla tamamladıktan sonra 5 m'lik aktif toparlanma bölümünü yine git gel şeklinde jogging yaparak tamamlamışlardır. Aktif toparlanma süresi 10 saniye tutulmuştur. Test 10 km/sa hızla başlayıp test protokolünün ön gördüğü şekilde artmıştır. Gönüllüler yo-yo test düzeneğinin lisanslı CD'sinden bilgisayar aracılığıyla gelen ses yardımı ile tempolarını ayarlamışlardır. Test düzeneği kendisini tekrar eder biçimde test protokolünde belirtilen şekilde devam etmiştir. Test, kişi tükenme noktasına geldiğinde ve ardı ardına üç ses kaçırması durumunda sonlandırılmıştır.

Dairesel Modifiye Mekik Koşusu Testi: Çim sahada, şerit metreyle ölçülerek aynı açılarda dairesel şekilde 20 m aralarla 100 metrelik parkur oluşturulmuştur. Her 20 metreye

bir işaret konulmuş ve hız sinyal cihazı tarafından yollanan her sinyal sesinde, gönüllülerden bu işaretlerde olmaları ve koşu tempolarını ayarlamaları istenmiştir. Gönüllüler teste 8 km/sa başlamış ve 10 km/sa'dan koşmaya devam etmişlerdir. 12 km/sa'ya sonra hızları 1'er km/sa arttırılmıştır. Her koşu hızı 3 dk. sürmüş ve 1 dk. dinlenme arası verilmiştir. Test, gönüllüler maksimum efor sarf ettikten sonra, tükendikleri noktada sonlandırılmıştır.

Çalışma Dizaynı

Tüm testler günün aynı saatinde gerçekleştirilmiştir. Tüm testlerden önce sporcuların yorgunluk seviyelerini belirlemek için 5 dk dinlenik kalp atım hızı (KAH_{din}) değerleri ve dinlenik kan laktik asit (LA_{din}) değerleri analiz edilmek üzere alınmıştır. Tüm testlerden önce 10 dk ısınma yapılmıştır. Testler boyunca sporcuların kalp atım hızları kaydedilmiştir. Sporcu testi bıraktıktan sonra 1 dakika içinde kulak memelerinden kan alınmak suretiyle laktik asit konsantrasyonları belirlenmiştir. 3 gün arayla yapılan testlerde sporcular rastgele yöntem ile üç gruba ayrılmıştır. Aynı gün üç farklı test uygulanmış fakat gruplar her testte farklı günlerde dahil edilmişlerdir. Testler boyunca sporcuların maksimum efor seviyelerine çıkabilmeleri için sözel telkinlerde bulunulmuş ve alınan kan laktat değerleri fizyolojik olarak takip edilmiştir. Sporculardan test esnasında alınan kan örnekleri elektro enzimatik yöntemle ölçüm yapan laktik asit analizörüyle değerlendirilmiştir.

Verilerin Analizi

Tüm istatistiksel işlemler SPSS 18.0 paket programında yapılmıştır. Tüm değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri ortalama ve standart sapma ($\bar{x} \pm ss$) olarak hesaplanmıştır. Yapılan incelemelerde parametrik varsayımların yerine geldiği görülmüştür. Elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirilmesi tekrarlı testlerde kullanılan tek yönlü varyans analizi ile yapılmıştır. Testler arası ilişkiyi ölçmek için ise Spearman korelasyon analizi yapıldı.

BULGULAR

Çalışmaya katılan futbolcuların fiziksel özellikleri Tablo 1'de, farklı test protokollerindeki dinlenik değerlerin karşılaştırmaları Tablo 2' de, KAH_{maks} değerleri Tablo 3' te, korelasyon analizi ise Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırmaya katılan sporcuların tanımlayıcı verileri

	$\bar{x} \pm ss$
Yaş (yıl)	16,61 \pm 0,50
Boy Uzunluğu (cm)	176,95 \pm 5,30
Vücut Ağırlığı (kg)	66,36 \pm 5,04
Vücut Yağ Yüzdesi (%)	4,46 \pm 1,34
Maksimum Oksijen Tüketimi (ml/dk)	2140 \pm 473,51

Tablo 2. Farklı test protokolleri öncesinde elde edilen dinlenik değerler

Testler	KAH _{din} (atım/dk)		La _{din} (mmol/L)	
	\bar{x}	ss	\bar{x}	ss
YYT1	63,6	7,4	1,82	0,34
MKT	63,9	9,1	1,69	0,53
DMMKT	57,7	6,9	1,40	0,60

YYT1; Yo-yo Aralıklı Toparlanma Testi Düzey 1, MKT; 20 Metre Mekik Testi, DMMKT; Dairesel Modifiye Mekik Koşusu Testi

Tablo 3. Farklı test protokolleri sonrasında elde edilen maksimal değerler

Testler	KAH _{maks} (atım/dk)				LA _{maks} (mmol/L)			
	\bar{x}	ss	F	p	\bar{x}	ss	F	p
YYT1	196,7	8,5			8,46	1,59		
MKT	200,2	9,4	0,89	0,421	8,06	1,84	1,37	0,27
DMMKT	196,9	12,6			8,01	1,43		

*p<0,05 KAH_{maks}; Maksimal Kalp Atım Hızı, LA_{maks}; Maksimum Laktik Asit Değeri

Uygulanan üç test arasında KAH_{maks} değerleri ve LA_{maks} değerleri açısından istatistiksel açıdan fark bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 4. Farklı test protokollerine ait KAH_{maks} (atım/dk) değerlerinin spearman korelasyon analizi sonuçları

Testler		MKT	DMMKT
YYT1	r	0,19	0,18
	p	0,95	0,54
MKT	r	1	0,42
	p	-	0,14

YYT1; Yo-yo Aralıklı Toparlanma Testi Düzey 1, MKT; 20 Metre Mekik Testi, DMMKT; Dairesel Modifiye Mekik Koşusu Testi

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, farklı maksimum kalp atım hızı ölçüm yöntemleri arasında, kalp atım hızları ve laktat değerleri çıktıkları açısından fark olup olmadığını belirlemektir. Bilindiği gibi kan laktat düzeyleri yapılan egzersizin şiddeti ile ilgili bilgi vermektedir. Yaptığımız çalışmada sporcuların laktat düzeylerinin yüksek olması sporcuların testlerde maksimal çalıştıklarının göstergesi olduğu düşünülmektedir.

Daha önce yapılan çeşitli araştırmalarda; maksimum oksijen tüketiminin belirlenmesi amacıyla kullanılan Cooper testi ile 20 metre mekik koşusu testi arasında maksimal kalp atım hızları ve maksimal oksijen tüketimi açısından yüksek ilişki olduğu bildirilmiştir [16]. Maksimum oksijen tüketimini belirlemede 20 metre mekik koşusu testinin yüksek korelasyon katsayısına sahip olduğu belirtilmiştir [17].

Cooper testi ile Yo-Yo IRT1 arasında maksimum kalp atım hızı sonuçları açısından önemli bir fark olmadığı bildirilmiştir [18]. Saha testi olan Yo-Yo IRT1 ile koşu bandı testleri arasında da maksimum kalp atım hızı verileri açısından önemli bir fark olmadığı bildirilmiştir [8]. Paradisis (2014), maksimum oksijen tüketimini belirlemede 20 metre mekik koşusu testi ile koşu bandı testi arasında anlamlı ilişki olduğunu belirtmiştir [19].

Hızal ve ark, (1997), Dairesel Modifiye Mekik Koşusu testinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışmasını yaptıkları araştırmalarında, 20 Metre Mekik Koşusu ile Dairesel Modifiye Mekik Koşusu testlerinden elde edilen kan laktik asit düzeyi ve kalp atım hızı verileri arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır [20].

Genç futbolcularda yapılan bir çalışmada, kardiyovasküler fitness seviyesini belirlemede 20 metre mekik koşusu testi ile Yo-Yo1 testi arasında anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir [21]. Lizana ve ark, (2014) futbolcularda yaptıkları çalışmada, Yo-Yo1 testi ile laboratuvar testleri arasında orta düzeyde pozitif korelasyon bulmuşlardır [22].

Sağiroğlu ve ark, (2016) VO_{2maks} değerini belirlemede altın standart olarak kabul edilen laboratuvar testlerinden koşu bandı testi, saha testlerinden mekik koşusu testi (MKT) ve 12 dk Cooper testi (CT) protokollerinden elde edilen VO_{2maks} değerlerini karşılaştırdıkları çalışmalarında; KBT, MKT ve CT sonucu elde edilen VO_{2maks} değerleri arasında fark olmadığını, KBT, MKT ve CT arasında pozitif güçlü korelasyon olduğunu ve testlerden hemen sonra elde edilen kan laktat değerleri arasında farklılık olmadığını belirtmişlerdir [23].

21 genç futbolcunun performanslarının gözlemlendiği bir çalışma sonucunda; Yo-Yo testi, koşu bandı testi ve 20 metre mekik koşusu testinin futbolcularda aerobik kapasitenin belirlenmesinde geçerli testler olduğu belirtilmiştir [24].

13 genç futbolcu ile yapılan bir başka çalışmada; Yo-yo1 testi, 20 m mekik koşusu testi ve koşu bandı testlerinde sporcuların maksimum kalp atım hızları arasında fark bulunamamıştır. Hem Yo-yo1 Testi hem de 20m mekik koşusu testi VO_{2maks} arasında anlamlı derecede korelasyon bulunmuştur. Futbolcuların performanslarını belirlemede VO_{2maks} ile yüksek ilişkili olan bu testlerin kullanılabileceği belirtilmiştir [25].

Mevcut çalışmada, 20 Metre Mekik Koşusu, Yo-Yo ve Dairesel Modifiye Mekik Koşusu testleri maksimal kalp atım hızı sonuçları açısından değerlendirildiğinde, aralarındaki korelasyonun zayıf olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, bir sporcunun maksimal kalp atım hızını belirlemek açısından testler arasında istatistiksel olarak fark olmadığı görülmektedir. Sonuç olarak, üç testin de antrenman yükünün belirlenmesinde bu anlamda birbirlerinin

yerine kullanılması açısından sakınca olmadığı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Nes BM, Janszky I, Wisløff U, Støylen A, Karlsen T. Age-predicted maximal heart rate in healthy subjects: The HUNT Fitness Study. *Scand J Med Sci Sports*, 2013; 23: 697–704.
2. Reilly T. An ergonomics model of the soccer training process. *Journal of Sports Sciences*, June, 2005;23(6): 561–572.
3. Zavorsky GS. Evidence and possible mechanisms of altered maximum heart rate with endurance training and tapering. *Sports Med*, 2000;29 (1): 13-26.
4. Nikolaidis PT. Maximal heart rate in soccer players: Measured versus age-predicted. *Biomed J*, 2014;37(3): 1-6.
5. Silva CD, Cerqueira MS, Moreira DG, Marins JCB. Reliability of maximum heart rate in match's and comparison with predicted in young soccer players. *Rev Andal Med Deporte*, 2013;6(4): 129-134.
6. Drust B, Atkinson G and Reilly T. Future perspectives in the evaluation of the physiological demands of soccer. *Sports Med*, 2007; 37 (9): 783-805.
7. Antonacci L, Mortimer LF, Rodrigues VM, Coelho DB, Soares DD, Silami-Garcia E. Competition, estimated, and test maximum hearth rate. *J Sports Med Phys Fitness*, 2007; 47(4): 418-421.
8. Castanga C, Impellizzeri M, Chamari K, Carlomengo D, Rampinini E. Aerobic fitness and yo-yo continuous and intermittent test performance in soccer players. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 2006; (2): 320-325.
9. Günay M. Egzersiz Fizyolojisi. Ankara: Bağırgan Yayınevi. 1998.
10. Akgün N. Egzersiz ve spor fizyolojisi. 1.Cilt. 5. Baskı:69-255, Ege Üniversitesi Basımevi: İzmir; 1994.
11. Dellal A, Da Silva CD, Hill-Haas S, Wong DP, Natali AJ, De Lima JRP, et al. Heart-Rate monitoring in soccer: Interest and limits during competitive match-play and training practical application. *J Strength Cond Res*. 2012; 26(10):2890-906.
12. Nikolaidis PT. Maximal heart rate in soccer players: Measured vs. age-predicted. *Biomed J* 2014.
13. Karvonen, J and Vuoriamaa, T. Heart rate and exercises intensity during sports activities. *Sports Med*, 1988; 8: 303–312.
14. Chamari K, Hachana Y, Kaouech F, Jeddi R, Moussa-Chamari I, Wisløff U. Endurance training and testing with the ball in young elite soccer Players. *Br J Sports Med*, 2005;39: 24-28.
15. Nikolaidis PT. Age-Predicted vs. Measured maximal heart rate in young team sport athletes. *Journal of Nigeria Medical Association*, 2014; 55 (4): 319-325.
16. Mc Naughton L, Hall P, Cooley D. Validation of several methods of estimating maximal oxygen uptake in young men. *Perceptual And Motor Skills*, 1998; 87: 575-84.
17. Mayorga-Vega D, Aguilar-Soto P, Viciano J. Criterion-Related validity of the 20-m shuttle run test for estimating cardiorespiratory fitness: A meta-analysis. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2015; 14: 536-547.
18. Castanga C, Grant A, Diottavioi S. Competitive-Level differences in yo-yo intermittent recovery and twelve minute runtest performance in soccer referees. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 2005; 19(4): 805-809.
19. Paradisis GP, Zacharogiannis E, Mandila D, Smirtiotou A, Argeitaki P, Cooke C.B. Multi-Stage 20-m shuttle run fitness test, maximal oxygen uptake and velocity at maximal oxygen uptake. *Journal of*

Human Kinetics, 2014;(41): 81-87.

20. Hızal A, Açıkada C, Hazır T, Tınazcı C. Wingate anaerobik güç testinin güvenilirliği. Spor Bilimleri Dergisi, 1997; 4 (3): 21–30.

21. Sulaiman N, Din ASN, Adnan R, Ismail SI, Kasim RM. Validity of YYIR1 and MST in estimating VO_{2max} among U-15 national football players. Proceedings of the International Colloquium on Sports Science, Exercise, Engineering and Technology 2014; 395-400.

22. Lizana CJR, Belozo F, Lourenço T, Brenzikofer R, Macedo DV, ShoitiMisuta M, Scaglia A. Analysis of aerobic power of soccer players through field test and laboratory test. Revista Brasileira De Medicina Do Esporte, 2014; 20(6): 447-450.

23. Sağıroğlu İ, Toksöz İ, Dalip M, Erdoğan M. Aerobik performansın doğrudan ve dolaylı yöntemlerle saha ve laboratuvar ortamında karşılaştırması. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 2016; 7(2): 79-85.

24. Aziz AR, Tan FHY, Teh KC. A pilot study comparing two field tests with the treadmill run test in soccer players. J Sports Sci Med, 2005; 4(2): 105–112.

25. Arlan E, Müniroğlu S, Alemdaroğlu U, Karakoç B. Investigation of the performance responses of yo-yo and shuttle run tests with the treadmill run test in young soccer players. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 2012; 3(3): 104-112.



EĞİM ANTRENMANLARININ SPRINT KOŞU PARAMETRELERİNE ETKİSİ

Emel ETİN¹

ÖZET

Koşu performansının geliştirilmesi üzerine yapılan birçok çalışma, herhangi bir eğimin olmadığı yüzeylerde koşu sırasında alt ekstremite kinematiğini anlamak üzerine kurulmuştur. EĞimli yüzeylerde yapılan sprint çalışmalarının antrenman programlarına eklenmesi ile birlikte, adım parametrelerinin koőunun her bir evresindeki katkıları daha iyi anlaşılmıştır. Farklı eğim derecelerinin performansa olan etkisinin bilinmesi etkili ve pratik bazı antrenman yöntemlerinin uygulanmasına olanak verecektir. Son zamanlarda literatürde sıklıkla rastlanan bu yöntemlerin ve spor bilimleri alanındaki son gelişmelerin ülkemizde yaygınlaşması, ülkemiz sporu açısından büyük önem taşıdığı dşnlmektedir. Bu derlemenin amacı, farklı eğim antrenman yöntemlerinin farklı koşu performansları üzerine etkilerini yazılı kaynaklarda yer alan çalışma sonuçları ile özetlemek ve bu alanda çalışan araştırmacı, antrenör ve sporculara kullanabilmesi için önerilerde bulunmaktır.

Anahtar kelimler: Koşu, eğim koőuları, adım uzunluğu, adım frekansı, performans

EFFECTS OFSLOPE TRAINING ON SPRINT RUNNING PARAMETERS

ABSTRACT

A great number of studies conducted on developing running performance have been built on understanding the lower extremity kinematics while running on surfaces where there is no slope. With the addition of sprints on sloped surfaces to the training programs, the contributions of stride parameters to every stage of sprint have been better understood. Knowing the effect of different slope degrees on performance will enable the application of some effective and practical training methods. The fact that these methods which are frequently seen in literature recently and the recent developments in the field of sport sciences have become commonplace in our country is thought to be very important in terms of sport in our country. The purpose of this review is to summarize the effects of different slope training methods on different sprint performances through the results of studies in written sources and to make suggestions to researchers, coaches and athletes working in the field.

Keywords: Running, slope surface running, stride length, stride frequency, performance

GİRİŞ

İnsan hareketlerinin döngüsel bir formu olan sprint, maksimum hızla ilerleyen koşu adımlarından oluşur. Sprint performansını etkileyen faktörlerin araştırılması yıllar boyunca devam etmiştir. Biomekanik açıdan bakıldığında, sporcunun adım frekansı (AF), adım uzunluğu (AU), ayağın yerle temas süresi ve havada kalma süresi sprint performansını etkileyen en önemli parametrelerdir [1-3].

¹Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Dumlupınar Bulv. 07058 Kampüs Antalya, emelcetin@akdeniz.edu.tr

Başarılı bir sprint koşu performansı, iyi bir çıkış yeteneği, maksimum koşu hızı ve dayanıklılık gerektirir. Özellikle 100 m koşusunda yarışın son metrelerinde, hızdaki azalma ve yorgunluğa karşı ortaya çıkan çaba, koşu stratejisi olarak tanımlanmaktadır [4]. Koşu sırasında hız, adım uzunluğu (AU) ve adım frekansı (AF) ile belirlenir. Optimal koşu hızı AF ve AU arasındaki optimal oran ile ortaya çıkar [5]. AU'nun ve AF'nın, en azından belirli hızlarda hızın doğrusal olarak artmasıyla arttığı bilinmektedir. Ayrıca koşu sırasında yer temas süresinin ve havada kalma süresinin artan hızla birlikte azaldığı da gösterilmiştir [6]. Bu durumda performansın her evresinde bu iki faktörün birbiri ile olan etkileşimi sonucu hız değişir. Çünkü AU ve AF birbiri ile negatif korelasyon gösteren iki parametredir [7]. Her iki parametre bireyin morfolojik ve fizyolojik özellikleri, motor yetenekleri ve enerji kapasiteleri ile bireysel olarak ilişkilendirilir. AU genel olarak sporcunun boyuna ya da bacak uzunluğuna bağlı iken AF öncelikle kortikal ve subkortikal düzeyde işlev gören merkezi sinir sistemine bağlıdır ve genetik olarak belirlenmiştir [3,7].

Maksimal koşu hızına erişmede AU'nun ya da AF'nın hangisinin daha önemli olduğu konusu tartışmalı bir konudur. Daha önce yapılan çalışmalarda AU'nun daha etkin olduğunu belirten araştırmaların yanı sıra, AF'nın koşu hızını belirleyen etken olduğunu savunan çalışmalar da bulunmaktadır [5].

100 m koşusunda hız profili 4 evrede incelenir: ıkış, ivmelenme, maksimal hız ve süratte devamlılık-yavaşlama evreleri. ıkış evresinde AF'nın etkisi daha fazla iken maksimal hız evresinde AU daha ön plandadır. Birçok sporcu yarışın son metrelerinde AU'larını arttırmaya çalışmalarına karşın, AU'nun koşu hızına maksimum katkısı 50-80 m aralığında olduğu kaydedilmiştir. Farklı koşu evrelerinde AU ve AF özelliklerinin maksimum hız etkisinin incelendiği birçok çalışmaya rastlamak mümkündür [5,7-10]. Farklı antrenman yöntemleriyle sprint koşusunun bu iki önemli parametresinin gelişimi her zaman araştırma konusu olmuştur. Bu nedenle bu derlemenin amacı, bu antrenman yöntemlerinden biri olan eğim antrenmanlarının adım parametrelerine ve performansa olan etkisini yapılan çalışmalar işığında değerlendirmektir.

Tepe ıkış-tepe iniş (Uphill-downhill) antrenman yönteminin kullanımı

Koşunun her evresinde etkin olan bu adım parametrelerinin (AU ve AF) artışı koşu performansına da olumlu etki yapmaktadır. Bu amaçla, koşu performansını arttırmak için

farklı direnç antrenman içeriklerine sahip yöntemler geliştirilmiştir. Burada daha çok tepe çıkış ve iniş koşuları üzerine yapılmış çalışmalar inceleme konusu olacaktır.

Sprint koşusunu geliştirmek için en yaygın kullanılan antrenman yöntemlerinden birisi aslındadüz zemin üzerinde(0'de) uygulanan koşulardır. Ancak 1960'lı yıllardan itibaren sprinterler kombine tepe çıkış+ tepe iniş antrenman yöntemlerini kullanmaya başlamışlardır. Milakov ve ark, (1962), tepe iniş antrenmanın AU ve AF'nı arttırmada önemli olduğunu, tepe çıkış antrenmanın ise bacak kuvvetini ve süratte devamlılığı geliştirdiğini belirtmiştir [11].

Ancak son zamanlarda farklı eğimlerde yapılan tepe çıkışı ve tepe inişi antrenman yöntemlerinin de koşunun kinematik özelliklerini değiştirdiği gösterilmiştir [12].Düz yüzeylerde koşu için sporcuların en az düzeyde metabolik tüketim sağlayacak şekilde bir teknik kullandıkları ileri sürülmüş, artan eğime yanıt olarak, metabolik değişkenlerin arttığı gözlenmiştir [13]. Metabolik değişkenlerdeki artışlarla da ilişkili olarak, AF'nda %2'lik bir artış (%0.0-%2 arasında eğimde) ve AU'nda ise %4.8'lik bir azalma (% 0 ile -%7 arasındaki eğimde) grlmştir. AF'nin artmasıyla birlikte yerle temas zamanında da artma meydana gelmektedir. Bununla birlikte, yüzeyin eğimi değiştirildiğinde sporcular optimum metabolik etkinliği elde etmek için mekanik değişkenleri modifiye etmek durumundadırlar. Ayağın yerle teması, ayağın yerleşimi ve eğim hakkında dış faktörlerle iletişimi sağlamak için bir araç olarak da işlev görmektedir. Yerle temas zamanının mekanik ve metabolik performans üzerine etkisi, alt ekstremitte kas aktivasyonunun süresi ve büyüklüğü ile belirlenebilir. Yerle temas evresinde, alt ekstremitte ekstansörlerinin (vastusmedialis, rectusfemoris, biceps femoris ve gluteus majör)artan faaliyeti, sadece mekanik olarak değil, aynı zamanda sensorimotor etkinin bir göstergesi olarak kabul edilebilir. Ayak teması ile birlikte mekanik olarak yer tepki kuvveti % 2'lik bir eğimde % 5.19 artarken, % 7'lik bir eğimde % 12.06'lık bir artış sağlamıştır. Bu, tepe çıkışı sırasında yukarı doğru ivmelenmeyi oluşturmak için vücut ağırlılığının daha fazla dikey kuvvet geliştirmesi gereğini ortaya koymaktadır [14].Tepe ıkışı sabit hızdaki koşu esnasında, artan AF'nin ve azalan AU'nun altında yatan sebepler hala iyi belirlenmemiştir. Ancak eğim koşularından tepe çıkışı koşuları AU'nu arttırma amacıyla, tepe inişi koşuları ise AF'nı arttırmaya yönelik olarak kullanılmaktadır. Tepe ıkışı yapılan antrenmanların, sporcunun adım uzunluğunu arttırmak için kalça ekstensör kaslarına binen yük miktarını arttırdığını, bunun ise yatay zeminde gerçekleştirilen sprint performansı sırasında sporcunun oluşturacağı itici gücü arttırarak, sonuçta adım uzunluğunu arttırmada

etkili olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu nedenle bu yöntemlerin, AF ve AU değişkenleri üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu düşüncesi ile sıklıkla kullanılmaktadır [15].

Eğim derecesi

Yatay zeminde koşu ile tepe iniş-çıkış arasında mekanik değişkenler açısından farklılıklar olduğu açıktır. Araştırmalar, tepe çıkışı koşuların artan metabolik tüketim ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Metabolik tüketimin artmasıyla birlikte, tepe çıkışı sırasında elde edilen sabit hızın korunması için AF'da artma ve AU'da azalmanın meydana geldiği ortaya koyulmaktadır. Eğim koşularında, kullanılan eğimin derecesi, sprint performansı açısından önem taşımaktadır. Literatürde, sprint performansını arttırmak üzere 2° ile 6.9° arasında eğim kullanılarak elde edilen sprint performansına ilişkin sonuçlara rastlamak mümkündür [16-18].

Kunz ve Kaufmann, 3°'lik bir yüzeyde tepe inişi olarak uygulanan sprint antrenmanının, sprint süresini %5.4 kısalttığını, yatay koşu hızını ise 0.5 m.s⁻¹ arttırdığını ortaya koymuştur [17]. Paradisis ve ark. ise, tepe inişi 3° aı kullanılarak uygulanan 8 haftalık antrenman ile, sporcu bireylerde koşma hızının %4.7, AF'nın ise %4.8 oranında arttığını göstermişlerdir [15]. Kunz ve Kaufmann, 3° eğim kullanılarak uygulanan tepe çıkışı koşuların, yatay yüzeyde uygulanan antrenman programına göre koşma hızını yavaşlattığını, AU'nu kısalttığını ve ayağın yerle temas sreni uzattığını göstermişlerdir. Tepe ıkışı antrenmanların, sporcunun AU'larını arttırmak için kalça ekstensör kaslarına binen yük miktarını arttırdığını, bunun ise yatay zeminde gerçekleştirilen sprint performansı sırasında sporcunun oluşturacağı itici gücü arttırarak, sonuçta AU'nu arttırmada etkili olduğu ileri sürülmüştür [17]. 4° eğim kullanılarak yapılan bir diğer kombine (tepe çıkışı + tepe inişi) alışmada, 100 m sprint performansının arttığı ve bu artışın sürate devamlılık evresinde AU'dan kaynaklandığı belirlenmiştir. 8 hafta yapılan kombine antrenman (tepe çıkışı + tepe inişi) sonrasında, elde edilen maksimum hızın korunmasında bu yöntemin, geleneksel yatay düzlemde yapılan antrenman yöntemine göre, daha etkili olduğu bulunmuştur. Kombine antrenman yönteminin maksimal hız üzerindeki bu etkisinin AU'ndaki olumlu değişikliklerden, dolayısıyla 4°'lik tepe çıkış antrenmanının kalça ekstensör kasları üzerindeki olumlu etkisinden, kaynaklandığı belirlenmiştir [19].

Eğim antrenmanlarının farklı koşu evrelerine etkisi

Eğim koşularının dahil olduğu antrenman programlarının farklı koşu mesafelerinde sprint performansı üzerine etkilerini inceleyen sınırlı sayıda araştırma vardır [12,15,16,20-22]. Ancak var olan araştırmaların, sprint performansının ilk 60m'lik bölümündeki etkileri üzerine odaklandığı, yani ivmelenme evresi ve maksimal sürat evresinin bir bölümü üzerine etkilerinin incelendiği görülmektedir. Bu çalışmalarda tepe çıkışı, tepe inişi ve kombine yöntemler kullanılarak çalışmaların 30, 45 ve 60m'lik ivmelenme evrelerindeki değişkenler üzerine odaklanıldığı görülmektedir [12,23]. Bu evrede ortaya çıkan hızdaki artış, maksimal hıza ulaşma mesafesini en aza indirmek açısından önemli olduğu gibi, ulaşılan bu maksimal hızın uzun süre korunabilmesi için de iyi bir göstergedir. İvmelenme evresinde etkili olan kinematik faktörlerin süratte devamlılık evresinde de olumlu ya da olumsuz etkileri olacağı muhakkaktır.

Paradisis ve arkadaşlarının 54 beden eğitimi öğrencisinin katılımıyla yaptığı çalışmada katılımcılar kombine antrenman grubu(tepe çıkışı ve tepe inişi antrenmanı beraber uygulayan grup), yatay antrenman grubu(eğimin olmadığı yatay yüzey) ve kontrol grubu olarak üç gruba ayrılmıştır. 8 haftalık antrenman programı sonrasında, kombine antrenman grubunda, yatay antrenman grubuna göre, 35 m sprint testinde koşu hızında (%4.3), AF'nda (%4.3), yerle temas süresinde (%-5.1) istatistiksel olarak anlamlı gelişmeler bulunmuştur. Kombine antrenmanın geleneksel yatay antrenmana göre koşu hızını ve kinematik özellikleri geliştirmede daha etkin olduğu belirtilmiştir [12].Ayrıca benzer bir çalışmada, kombine antrenman programının diz fleksör kaslarının izometrik kuvvetinde (%7.1) ve kuvvet üretiminde (~%25) istatistiksel olarak anlamlı gelişme belirlenmiştir [21]. Padulo ve ark. (2012)'nin elit ve amatör maraton koşucularında %0, %2 ve %7 eğimle koşu bandında yaptıkları çalışmada, adım parametrelerinin (AU, AF ve havada kalma süresi, yer temas zamanı) sadece koşu hızından değil aynı zamanda eğimin artması ile de değiştiği belirlenmiştir [6]. 3° eğim ile sprint koşu antrenmanlarının etkisinin incelendiği bir başka çalışmada, kombine antrenman yönteminin (tepe çıkış + tepe inişi), 8 hafta sonunda, geleneksel yatay antrenman yöntemine göre, maksimal koşu hızının geliştirilmesinde daha etkili olduğu belirlenmiştir [15].

Farklı mesafelerde farklı antrenman yöntemleri ile yapılan çalışmaların derlemesi tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1. Farklı eğimlerde yapılan çalışmaların sprint performansına etkisini inceleyen araştırmalar ((+): tepe çıkışı, (-): tepe inişi)

Yayın	Araştırma grubu	Eğim derecesi	Sonuç
Padulo ve ark, (2016) [24]	18 erkek sporcu	±5° eğimli yüzey	Futbol oyuncularında tekrarlı sprint ve ivmelenme yeteneğini geliştirdi.
Paradisis ve ark, (2015) [25]	12 elit sprinter	±3° eğimli yüzey	Kombine tepe çıkışı + tepe inişi antrenmanı yapan grupta koşu hızı %4.8 arttı(p<.05).
Itraju ve Kumar, (2015) [26]	20 erkek	Eğim belirtilmemiş	13-14 yaş grubu için yapılan 12 hafta tepe iniş-tepe çıkış antrenmanı ile sprint sürati gelişti (p<.05).
Padulo ve ark, (2013) [14]	18 elit erkek koşucu	Treadmillde koşu %0, +%2, +%7 eğimli yüzey	Eğim %0'dan %7'ye arttıkaça, AU %4 azalmasına rağmen, AF %4, yer tepki kuvveti %12 ve metabolik tüketim %53 oranında arttı(p<.05).
Paradisis ve ark, (2013) [23]	24 erkek katılımcı	+3° eğimli yüzey	Kombine tepe iniş + tepe çıkış antrenmanı yapan grupta, - Maksimal izometrik kuvvet %7.1 arttı(p<.05). - Diz fleksör kaslarının kuvvet üretimi ~%25 arttı(p<.05). - Maksimum koşu hızı 55.9 arttı (p<.05).
Padulo ve ark, (2012) [6]	8 elit 8 amatör maraton koşucusu	Treadmillde koşu %0, +%2, +%7 eğimli yüzey 5 farklı hız protokolü 3.89, 4.17, 4.44, 4.72, 5.00 m.sn ⁻¹	Koşu performansında sporcunun tercih ettiği optimum AU ve AF, hem hız protokolleri için hem de farklı eğimler için değişiklik gösterdi.
Snyder ve ark, (2011) [27]	9 erkek koşucu	±3° eğimli yüzey	AF, tercih edilen AF'nin altında ve üzerinde değişti. Eğimle birlikte, metabolik değişim ve AF arasındaki ilişki değişmedi.
Telhan ve ark, (2010) [28]	19 erkek sporcu	Treadmillde koşu, 3.13 m.sn ⁻¹ +4°, 0°, -4° eğimli yüzey	Dizde oluşan gücün emiliminde (tepe inişi eğimin artmasıyla) ve kalça güc (artan eğimle) değerinde değişiklikler görölmüştür. Dikeyyertepki kuvvetinin etkisi, sadece azalan eğimle, koşma süresi boyunca arttı (p<.05).
Paradisis ve ark, (2009) [12]	54 beden eğitimi ve spor öğrencisi	+3° eğimli yüzey	35 m sprint testinde kombine (tepe çıkışı + tepe inişi) antrenman grupta koşu hızı (4.3%), AF (4.3%), temas süresi (-5.1%), adım süresi (-3.9%) gelişti(p<.05).

Tablo 1 (devamı)

Yayın	Araştırma grubu	Eğim derecesi	Sonuç
Ebben ve ark, (2008) [16]	44 erkek sporcu	2.1°, 3.3°, 4.7°, 5.8°, ve 6.9° eğimli yüzeyler	40 yard sprint performansında, akut sürat ve ivmelenmenin iyileştirilmesi için eğim derecesi yaklaşık 5.8° olmalıdır.
Paradisis ve Cooke (2006) [15]	8 erkek katılımcı	±3°'lik eğimli yüzeyde koşu	-Tepe çıkışı sürat koşusunda, AU yatay koşuya göre % 5.2 oranında azaldı, AF değişmedi. Koşu hızı 0.24m.s ⁻¹ azaldı(p<,05). -Tepe inişi sürat koşusunda, AU yatay koşuya göre % 7.2 arttı(p<.05). Koşu hızı % 9.2 arttı(p<,05).
Swanson ve Caldwell (2000) [13]	12 erkek katılımcı	Üç farklı durumda treadmill koşu: +% 30 eğimde 4.5 m.sn ⁻¹ hızda koşu 4.5 m.sn ⁻¹ hızda %0 eğimde koşu %0 eğimde aynı AF'da koşu	+% 30 eğimli koşuda AF 1.78 Hz arttı(%0 eğimli koşuya göre) +% 30 eğimde, salınım evresinde kalça fleksiyon ve ekstensiyonunda oluşan güç ve enerji daha büyük belirlendi.
Kunz ve Kaufmann (1981) [17]		+1.7° eğimde	Tepe çıkışı koşma hızını% 5 yavaşlattı (p<,05). Hızın arttırılması için 1.7°'den daha yüksek eğim kullanılmalı AU'da istenen iyileştirmeyi elde etmek için %3'ten daha büyük eğim kullanılmalı.

SONUÇ

Sprint performansını arttırmak üzere planlanan antrenman programlarının pek çoğunun, sporcunun maksimal hızını arttırmaya yönelik olarak hazırlandığı görülmektedir. Oysa sporcunun ivmelenmesi ve maksimal sürati devam ettirme yeteneği de, sporcunun ulaştığı maksimal hız kadar önemli ölçüde performansını belirlemektedir. İvmelenmenin, vücudun kalça, diz ve ayak bileğini hareket ettiren kaslarının kuvvetiyle doğru orantılı olarak arttığı gösterilmiştir [8]. Özellikle kalça fleksör (iliopsoas, rektusfemoris) ve ekstensörleri (gluteus ve hamstring kasları), kuadriseps femoris ve ayak bileği plantar fleksör (gastroknemius ve soleus) ve ekstensör kasları (tibialis anterior, ekstensör hallusislongus), sprint performansında yapılan adımlama hareketinin farklı dönemlerinde artan vücut direncinin yenilmesinde önemli rol oynamaktadır. Shaver (1970) kuvvette meydana gelen artışın hız gelişimini ortaya çıkardığını belirtmektedir [29]. Eğimli yüzeylerde yapılan sprint antrenmanları çalışan kaslar üzerine yatay düzlemde yapılanlara göre daha fazla iş yükü oluşumuna neden olduğu için kuvvet gelişimi de daha fazla olacaktır. Kuvvet gelişiminin fazla olmasına bağlı olarak eğimli yüzeylerdeki sprint çalışmaları sonunda sprint performansında yatay düzlemdeki sprint çalışmalarından daha fazla bir gelişim elde edilebilmektedir.

Tepe çıkışı çalışmalarında konsantrik olarak artmış bir iş yükü söz konusu iken, tepe iniş çalışmalarında eksantrik artmış bir iş yükü söz konusudur. Bu iki kas kasılma türünün kuvvet kazanımlarını karşılaştıran çalışmalar incelendiğinde; Bishop ve arkadaşları (1991), eksantrik kas çalışması ile yapılan kuvvet antrenmanlarının kuvveti konsantrik kas çalışmalarından daha fazla geliştirdiğini bulmuşlardır [30]. Benzer bir çalışmada Roig ve arkadaşları (2009), mekanizmaların anlaşılması için daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç duyulmasıyla birlikte, eksantrik çalışmaların konsantrik çalışmalardan daha fazla kuvvet ve hız kazanımı sağladığını bildirmişlerdir [31]. Kas çalışma türü yönünden kuvvet kazanımlarına ilişkin çalışma sonuçları doğrultusunda eğimli yüzeylerde yapılan sprint antrenmanları artmış iş yüküne bağlı olarak kuvvet gelişimini desteklemektedir.

Bu parametreleri geliştirmek üzere uygulanan eğitim koşulları, uygulanabilir, kolay ve ucuz olduğu için antrenörler tarafından tercih edilmektedir. Eğitim koşullarında, kullanılan eğimin derecesi, sprint performansı açısından önem taşımaktadır. Literatürde, sprint performansını arttırmak üzere 2-6.9° arasında değişen eğitim ile elde edilen sonuçlara rastlamak mümkündür [16-18]. Kombine antrenmanların (tepe iniş + tepe çıkış), 30 m, 40 m,

60m ve 100 m sprint performanslarını iyileştirdiği belirlenmiş, bu iyileşmenin kořu adım parametrelerinden (AU ve AF) kaynaklandığı ortaya konmuştur. Bazı yazarlar AF'nin sprint koşusunda sūrati sınırlayan bir faktör olduğunu [8,32,33], bazıları da uzun AU'nun daha önemli olduğunu [7,34,35,36] belirtmesine rağmen, kombine antrenman yönteminin, 100 m kořu performansının sūratte devamlılık evresinde kořu hızına sağladığı katkının AU'ndan kaynaklandığı yapılan çalışmalarla gösterilmiştir [19].

KAYNAKLAR

1. Brüggemann GP, Glad B. Biomechanical analyses of the jumping events: Time analysis of the sprint and hurdle events. In: IAAF Scientific Research Project at the Games of the XXIVth Olympiad – Seoul, Final Report. IAAF, Monaco, 1988
2. Ferro A, Rivera A, Pagola I, Ferreruella M, Martin A, Rocandio V. Biomechanical analysis of the 7th World Championships in Athletics Seville 1999. *New Stud. Athl.* 2001;16:25-60
3. Babić V, oh M, Dizdar D. Differences in kinematic parameters of athletes of different running quality. *Biology of Sport*, 2011;28(2):115-121, doi:10.5604/946493
4. Debaere S, Jonkers I, Delecluse C. The contribution of step characteristics to sprint running performance in high level male and female athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2012; 27(1):116-124, doi: 10.1519/JSC.0b013e31825183ef
5. Chatzilazaridis I, Panoutsakopoulos V, Papaikovou G. Stride characteristics progress in a 40-m sprinting test executed by male preadolescent, adolescent and adult athletes. *Biology of Exercise*, 2012; 8(2): 58-77, doi:10.4127/jbe.2012.0060
6. Padulo J, Annino G, Migliaccio GM, D'ottavio S, Tihanyi J. Kinematics of running at different slopes and speeds. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2012; 26(5):1331–1339, doi: 10.1519/JSC.0b013e318231aafa
7. Hunter JP, Marshall RN, McNair PJ. Interaction of step length and step rate during sprint running. *Medicine Science Sports and Exercise*. 2004; 36:261-271, doi:10.1249/01.MSS.0000113664.15777.53
8. Mero, A, Komi, PV, Gregor, RJ. Biomechanics of sprint running. *Sports Medicine*. 1992; 13:376-392
9. Mero A, Komi PV. Effect of supra maximal velocity on biomechanical variables in sprinting. *International Journal of Sport Biomechanics*. 1985; 1: 240–252, doi: 10.1123/ijbsb.1.3.240
10. Luhtanen R, Komi PV. Mechanical factors influencing running speed. [w:] Assmussen, Jorgensen (red.), *Biomechanics VI-B. International Series on Biomechanics*. 2B, 1978:23–29
11. Milakov M, Cox V. Improving speed by training on sloping surfaces. *Track Technique*. 1962; 8:254–255.
12. Paradisis GP, Bissas A, Cooke, CB. Combined uphill and downhill sprint running training is more efficacious than horizontal. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 2009; 4:229-243, doi:10.1123/ijsp.4.2.229
13. Paradisis GP, Cook CB. The effects of sprint running training on sloping surface. *National Strength and Conditioning Association, Journal of Strength and Conditioning Research*. 2006; 20(4):767-777, doi:10.1519/R-16834.1

14. Ebben WP, Davies JA, Clewien RW. Effects of degree of Hillslope on acute downhill running velocity and acceleration. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2008; 22(3): 898-902, doi:10.1519/JSC.0b013e31816a4149
15. Kunz H, Kaufmann D. Biomechanics of hills printing. *TrackTech*. 1981; 82: 2603-2605
16. Dintiman G, Ward RW, Tellez T. *Sports speed*, 2nd Ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 1998
17. Hindistan İ.E. Eđim antrenmanlarının sprint performansının sūratte devamlılık evresi ūzerine etkilerinin incelenmesi. Akdeniz Ūniversitesi Sađlık Bilimleri Enstitūsū, Yayınlanmamıř DoktoraTezi, 2015
18. Arakawa K. Biomechanical study on downhill running for sprint training. *Research Reports of Kanagawa Institute of Technology*, 1993; A-17:1-4
19. Baron B, Deruele F, Molullan F, Dalleau G, Verkindt C, Noakes TD. The eccentric muscle loading influences the pacing strategies during repeated downhill sprint intervals. *European Journal of Applied Physiology*. 2009; 105(5):749-757, doi:10.1007/s00421-008-0957-6
20. Paradisis GP, Cooke CB. Kinematic and postural characteristics of sprint running on sloping surface. *Journal of Sports Sciences*. 2001; 19:149-159, doi:10.1080/026404101300036370
21. Paradisis GP, Bissas A, Cooke CB. Changes in leg strength and kinematics with uphill-downhill sprint training. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2013; 8(3):543-556, doi:10.1260/1747-9541.8.3.543
22. Padulo J, Ardigo LP, Attene G, Cava C, Wong DP, Chamari K and et al. The effect of slope on repeated sprint ability in young soccer players. *Research in Sports Medicine*. 2016; 24:4, 320-330, doi: 10.1080/15438627.2016.1222276
23. Paradisis GP, Bissas A, Cooke CB. Effect of combined uphill-downhill sprint training on kinematics and maximum running speed in experienced sprinters. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2015; 10(5):887-897
24. Itraju GR, Kumar GV. Efficet of uphill-downhill sprinting and sled sprinting on acceleration speed and maximum speed of 13-14 years boys. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 2015; 2(1):150-152
25. Padulo J, Powell D, Milia R, Ardigo LP. A paradigm of uphill running. *PLoS ONE*, 2013; 8(7): e69006. doi:10.1371/journal.pone.0069006
26. Snyder LK, Farley CT. Energetically optimal stride frequency in running: the effects of incline and decline, *The Journal of Experimental Biology*, 2011; 214(Pt 12):2089-2095, doi: 10.1242/jeb.053157
27. Telhan, G, Franz JR, Dicharry J, Wilder, RP, Riley PO, Kerrigan DC. Lower limb joint kinetics during moderately sloped running. *Journal of Athletic Training*, 2010; 45(1):16:21
28. Swanson SC, Caldwell GE. An integrated biomechanical analysis of high speed incline and level treadmill running. *Medicine Science Sports Exercise*, 2000; 32(6):1146-55.
29. Shaver LG. Effects of training on relative muscular endurance in ipsilateral and contralateral arms. *Medicine Science in Sports*. 1970; 2(3):172-175
30. Bishop KN, Durrant E, Allsen PE, Merrill G. The effect of eccentric strength training at various speeds on concentric strength of the quadriceps and hamstring muscles. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*. 1991; 13(5):226-230 doi: 10.2519/jospt.1991.13.5.226
31. Roig M, O'Brien K, Kirk G, Murray R, McKinnon P, Shadgan B, Reid WD. The effects of eccentric versus concentric resistance training on muscle strength and mass in healthy

- adults: a systematic review with meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*. 1991; 43(8): 556-568.
32. Mackala K. Optimisation of performance through kinematic analysis of the different phases of the 100 metres. *New Studies in Athletics*. 2007; 22(2): 7-16
33. Chu D, Korchemny R. Sprinting stride actions: Analysis and evaluation. 6. *National Strength & Conditioning Association Journal*. 1989, 11:6-9
34. Armstrong L, Costil LD, Gehlse D. Biomechanical comparison of university sprinters and marathon runners. *TrackTec*. 1984; 87:2781–2782
35. Summers RL. Physiology and biophysics of the 100 m sprint. *News in Physiological Sciences*. 1997; 12: 131-136
36. Shen W. The effects of stride length and frequency on the speeds of elite sprinters in 100 meter dash. *Biomechanical Proceedings of XVIII International Symposium of Biomechanics in Sports*. 2000; 333-336.

ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

SPOR ve PERFORMANS ARAŞTIRMALARI DERGİSİ YAYIN ve YAZIM KURALLARI

Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi'ne (SPD) gönderilecek çalışmalar aşağıdaki yayın kurallarını dikkate almalıdır.

1. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi-SPD (Journal of Sports and Performance Researches-JSPR)'nin yayın dili Türkçe ve İngilizcedir.
2. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi'nde beden eğitimi ve spor bilimleri alanında yapılmış ve daha önce hiçbir yayın organında yayınlanmamış özgün çalışmalar yayınlanır.
3. Tüm yazarlar dergiye yayınlanmak üzere gönderdikleri çalışmalarının okunup onaylandığını, başka bir yerde yayınlanmamış ya da yayınlanmak üzere gönderilmemiş olduğunu ve tüm yayın haklarını SPD'ye devrettiğini belirten bir formu imzalayıp dergi editörlüğüne çalışma ekinde bir dosya ile göndermelidirler (Ek 1: Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi (SPD) Beyan Mektubu ve Yayın Hakları Devir Formu)
4. Dergiye gönderilecek çalışmalar için Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi (SPD) "TÜBİTAK ULAKBİM DERGİPARK ulusal makale gönderim, takip ve değerlendirme sistemi" kullanılmaktadır. Bu nedenle yazarların bir kereye mahsus olmak üzere ilgili sisteme kayıt olup kullanıcı adı ve şifre almaları gerekmektedir.
5. Biçimsel kontrolü geçen her çalışma, bilimsel içeriğine göre uygun hakemlere gönderilerek değerlendirmeye alınır.
6. Dergiye gönderilen tüm çalışmalar editör ve konuyla ilgili en az iki hakemin onayından geçerek ve gerekli görüldüğü takdirde istenen değişiklikler yazar/yazarlarca yapıldıktan sonra yayınlanır. Çalışma hakkında önerilen değişiklikler yazarı tarafından kabul görmezse başka bir hakeme başvurmak veya çalışmayı yazarına geri vermek konusunda derginin yayın kurulu yetkilidir.
7. Basımına karar verilen çalışmalarda yayın öncesi küçük yazım hataları dışında ekleme ya da çıkarma yapılamaz.
8. Çeşitli nedenlerden dolayı çalışmasının yayınlanmasından vazgeçen yazar başvurusundan itibaren iki (2) ay içerisinde yazısını geri çekebilir.
9. Çalışmalar yayınlanmak üzere dergiye gönderildikten sonra, tüm yazarların yazılı izni olmadan yazar isimleri silinemez, yeni isim eklenemez ve yazar sıralaması değiştirilemez.
10. Çalışmaları yayımlanan yazarlara telif ücreti ödenmez.
11. Yayımlanmış yazının tamamının tekrar yayım hakkı derginin iznine bağlıdır.
12. Yayın süreci tamamlanan çalışmalar dergiye geliş tarihi esas alınarak yayınlanır. Ancak güncelliğini kaybetmemesi açısından bu sıra bazı öncelikli çalışmalar için uygulanmayabilir. Buna karar verme yetkisi editöre aittir.
13. Sözlü görüşmeler ve yayınlanmamış eserlere ait bildirimler (Yüksek Lisans ve Doktora Tezleri hariç) kaynak olarak kullanılmamalıdır.
14. Kaynakların doğruluğundan yazar/yazarlar sorumludur.
15. Gönderilen çalışmalar yayınlansın veya yayınlanmasın yazarlarına iade edilmez. Yayınlanmadığı durumda yazar/yazarlar bu konuyla ilgili olarak bilgilendirilirler.
16. Çalışmalar yayınlanmak üzere kabul edildiği takdirde, "Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi" (SPD) çalışmanın bütün yayın haklarına sahip olur.
17. Yayımlanan çalışmaların bilimsel etik ve hukuki sorumluluğu yazarına/yazarlarına aittir. İnsan ve hayvan denekler için etik kurul raporu alınmalıdır.
18. Çalışması yayımlanan yazara/yazarlara derginin 1 nüshası ücretsiz olarak gönderilir.

DERGİYE GÖNDERİLEN ÇALIŞMALAR ŞU SIRAYI İZLEMELİDİR:

1. İlk sayfa (Yazarların Künyesi ve çalışmanın Türkçe İngilizce başlığı); çalışmanın Türkçe ve İngilizce başlığı sayfa ortalanacak şekilde alt alta büyük harfle tek satır aralıklı, 14 punto olarak yazılır ve hemen onun altında yazıdaki katkı sıralarına göre yazar/yazarların ad ve soyadları, adresleri telefon numaraları ve E-mail adresleri sola yaslanarak alt alta sıralanır. Yazarların içerisinde yazışmalardan sorumlu olacak yazarın (correspond author) yanına tırnak içinde "Yazışmadan sorumlu yazar" ifadesi eklenir.
2. İkinci sayfadan itibaren (Çalışma metni başlıktan itibaren bir bütün halinde verilir); Buna göre; TÜRKÇE BAŞLIK; sayfa ortalanarak büyük harf 14 punto, koyu yazılmalı ve kısaltma kullanılmamalıdır, Yazar/yazarların adı-soyadı başlığın altına sayfa ortalanarak 12 punto ve koyu olarak yazılmalı, yazarların soyadlarının sağ üstüne konulacak rakamlar ile ilk sayfanın altına kurum adları ve adresleri (E-mail adresleri) dip not olarak (8 punto) eklenmelidir.
3. "ÖZET" başlığı yazarların altına sol başa yaslanmış, koyu, büyük harf 14 punto ile yazılır (Türkçe ÖZET metni 9 punto ve tek satır aralığı yazılır),

Bunu "İNGİLİZCE BAŞLIK" (ortalanmış şekilde büyük harf ve 14 punto ile koyu yazılır) ve "ABSTRACT" (sol başa yaslanmış, 14 punto ile koyu yazılır) kısmı takip eder (İngilizce özet metni 9 punto ve tek satır aralığı yazılır).

4. ABSTRACT kısmını "GİRİŞ", "MATERYAL VE METOT", "BULGULAR", "TARTIŞMA". Eğer istenirse "SONUÇ VE ÖNERİLER" kısmı da ilave edilebilir. Bu başlıklar; sola yaslanmış, büyük harf, 12 punto ve koyu yazılacaktır)

5. Yukarıdaki sıra düzenini "KAYNAKLAR" bölümü takip eder ve gerekliyse KAYNAKLAR'dan önce "TEŞEKKÜR" (acknowledgements) bölümü yazılır.

YAZI DÜZENİ:

1) BAŞLIK VE YAZAR İSMİ:

Araştırmanın başlığı 13 kelimeyi geçmeyecek şekilde 14 punto olarak yazılmalıdır. Yazar/yazarların ad ve soyadları sayfa ortalanarak unvan belirtilmeden verilirken, kurum adresleri ve elektronik posta adresleri sayfa altında dipnot olarak yazılmalıdır.

2) ÖZET/ABSTRACT:

Çalışmanın başlığı ile ÖZET/ABSTRACT başlıkları tümü ile büyük, bold ve 14 punto yazılmalıdır. Türkçe özet "ÖZET" başlığı altında, İngilizce özet ise, "ABSTRACT" başlığı altında yazılmalıdır. ABSTRACT başlığının üzerinde yazının İngilizce başlığı yer almalıdır. ÖZET/ABSTRACT metinleri satır başı yapılmadan, blok halinde yazılmalıdır. ÖZET /ABSTRACT metinleri 250 kelimeyi geçmeyecek şekilde ve tek satır aralığı yapılarak 9 punto blok halinde yazılmalıdır. Türkçe özeti hemen altında ayrı satır olarak, sol başa yaslı Anahtar Kelimeler (Bold), İngilizce özeti hemen altında ise Keywords (Bold ve bitişik) başlığı yer almalıdır. Anahtar kelimeler 5'i geçmeyecek şekilde alfabetik olarak yazılmalıdır. Anahtar kelimeler virgül ile ayrılmalı ve kelime seçiminde başlıkta yer almayan kelimeler tercih edilmelidir.

3) ANA METİN:

Dergiye gönderilecek çalışmalar Microsoft Word Windows programında, "Calibri" yazım düzeninde, sayfanın her tarafından 2,5 cm boşluk bırakılarak, 12 punto ve 1,5 aralık yazılarak gönderilmelidir. Tüm sayfalar başlık sayfasından başlayarak numaralandırılmalıdır. Ana metnin 10 sayfayı geçmemesine özen gösterilmelidir. Sayfa kısıtlaması gerektiğinde Yayın Kurulu tarafından arttırılabilir. Ana metin "1,5 satır aralığı" olarak yazılmalıdır. Bir araştırma makalesinde, genellikle sırasıyla; GİRİŞ, MATERYAL VE METOT, BULGULAR, TARTIŞMA ve KAYNAKLAR bölümü yer almalıdır. Gözden geçirme (Review) makalelerinde bu içeriğe dikkat edilmeyebilir.

Ana metinde yer alacak şekiller, grafikler, fotoğraflar ve çizelgeler çalışmanın içinde, bahsedildiği yerde verilmeli ve numaralandırılmalıdır. Şekil, grafik ve fotoğraflar JPG, TIFF formatında sunulacaktır. Tabloların üstüne tablo numarası ve başlığı yazılmalıdır. Tablolar sayfa düzenine göre ya 8, 9 ya da 10 punto olarak yazılabilir.

4) TEŞEKKÜR (ACKNOWLEDGEMENTS):

Teşekkür zorunlu değildir. Ancak yazar/yazarlar, araştırmaya katkısı yazarlık düzeyinde olmayan kişilere birkaç cümlelik teşekkür yazabilirler.

Yazılması halinde Ana metnin sonunda ve Kaynaklar kısmından önce yer verilmelidir.

5) KAYNAKLAR:

Çalışmada; mümkün olduğunca yeni ve çalışmayı doğrudan ilgilendiren kaynaklara yer verilmelidir. Kaynak sayısının 40'ı aşmaması tavsiye edilir.

6) ANA METİNDE KAYNAK BELİRTİLMESİ:

a) Kaynaklar belirttikleri ilk yerden başlayarak ardışık bir şekilde numaralandırılmalıdır. Ana metin, tablolar ve başlıklar dahil her kaynak köşeli parantez [] içine alınmalıdır. Aynı kaynak başka yerde kullanıldığında ilk verilen numara ile belirtilmelidir.

b) Doğrudan alıntılar 3 satırı geçmeyecek şekilde ve tırnak içinde kullanılmalıdır. Eğer bu limiti aşarsa metin içinde 10 punto, bold karakterde ve blok halinde içerden başlayarak yazılmalıdır. Bu tür alıntılar kaynak olarak yukarıda belirtildiği gibi numaralandırılmalıdır.

c) Tablolar ardışık olarak numaralandırılmalıdır. Her bir tablo için açıklayıcı ve kısa bir başlık olmalıdır. Başlıkların sadece ilk kelimesinin baş harfi büyük, diğer tüm kelimeler ise küçük olarak 10 punto ve koyu (bold) şekilde yazılmalıdır. Her tablo sütununda da kısa bir başlık olmalıdır. Açıklayıcı bilgiler, tablo başlığında değil, tablo altında yer alacak olan not bölümünde verilmelidir. Not bölümünde sırasıyla *, **, vb. simgeleri kullanılmalıdır.

d) Ulaşılabilecek kaynaklardan elde edilemeyecek gerekli bilgiler hariç, kişisel iletişimlerin kaynak olarak kullanılmasından sakınılmalıdır. Bu tür kaynaklar numaralandırılmamalıdır. Kişisel iletişim yapılan kişinin adı ve iletişim günü ana metinde parantez içinde belirtilmelidir. Bu yöntem, konuşma ya da tutulan notlar için de kullanılabilir.

7) KAYNAKLAR BÖLÜMÜNDE KAYNAKLARIN BELİRTİLMESİ:

Çalışmanın son bölümü "KAYNAKLAR" başlığından oluşmalıdır.

Numaralandırma: Bütün kaynaklar bu bölümde alfabetik değil, metinde kullanılan numaralarına göre sıralanmalıdır.

Kaynak Künyesinin Yazımı:

a) Yazar/Yazarların Gösterimi:

- Çalışmada yer alan her bir yazarın soyadı ve adının ilk harfi yazılmalıdır (iki ön adı kullanan yazarlar ön adlarının ilk harflerini boşluk bırakmadan büyük harf ile yazmalıdır. Örn: Rose ME, Yılmaz MB).
- Kaynaklarda bütün yazarlar sıralanmalıdır, fakat çalışmada 6'dan fazla yazar var ise ilk 6 yazar sıralanmalı daha sonra gelen yazarlar için Türkçe olarak "ve ark", İngilizce olarak ise "et al." Eklenmelidir.

ÖRN:

Rose ME, Huerbin MB, Melick J, Marion DW, Palmer AM, Schiding JK, et al. Regulation of interstitial excitatory amino acid concentrations cortical contusion injury. Brain Research, 2002; 935 (1-2): 40-6.

- Her bölümü farklı yazarın yazdığı kitaplar için şu sıra takip edilmelidir: bölüm yazarı, bölüm başlığı, editör/editörler, kitap başlığı, baskı sayısı, yayın yeri, matbaa adı ve yayın yılı.

ÖRN:

Meltzer PS, Kallioniemi A, Trent JM. Chromosome alterations in human solid tumors, In: Vogelstein B, Kinzler KW, editors, The genetic basis of human cancer, 3rd ed. New York: McGraw-Hill; 2002.

b) Kitap başlıkları, bölüm başlıkları ve dergilerdeki makale başlıklarının gösterimi:

- İlgili çalışmaların başlıklarındaki ilk harf büyük olarak yazılmalı, geriye kalan tüm kelimeler küçük harflerden oluşmalıdır (özel isimler hariç). Ayrıca başlığın altı çizilmemeli ve başlıkta yana eğik (italik) harf kullanılmamalıdır.

ÖRN 1:

Murray PR, Rosenthal KS, Kobayashi GS, Pfaller MA. Medical microbiology. 4th ed. St. Louis: Mosby; 2002.

ÖRN 2:

Taşmektepligil MY, Çankaya S. Tunç T. Futbol taraftarı fanatizm ölçüğü, Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 2015; 6 (1): 41-49. doi: 10.17155/omuspd.73408.

c) Dergi isminin gösterimi:

- Derginin tam ismi, yıl, cilt, sayı, sayfa aralığı olarak sıralanmalıdır.

ÖRN :

Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 2015; 6 (1): 41-49.

d) Kaynaklar bölümünde yer alan eserlerde sayfaların gösterimi:

- Dergiler için sadece bilginin bulunduğu sayfa değil çalışmanın ya da bölümün tam sayfa aralığı verilmelidir.
- Kitaplar için sayfa sayısı verilmemelidir; sözlükten alıntılarda ise sayfa numarası belirtilebilir (Örn. 1) ve ayrıca kitaptaki bir bölüm yazarı ve sayfa aralığı belirtilerek kaynak olarak gösterilir (Örn. 2).

ÖRN 1:

Dorland's illustrated medical dictionary, 29th ed, Philadelphia: W.B. Saunders, 2000, Filamin, p. 675.

ÖRN 2:

Berkow R, Fletcher AJ, editors. The Merck manual of diagnosis and therapy, 16th ed, Rahway (NJ): Merck Research Laboratories, 1992.

e) DOI numarasının gösterimi:

Çalışmada yer alan kaynakların doi numaraları varsa sayfa numaralarından sonra yazılmalıdır.

ÖRN 1:

Taşmektepligil MY, Çankaya S. Tunç T. Futbol taraftarı fanatizm ölçüğü, Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 2015; 6 (1): 41-49. doi: 10.17155/omuspd.73408.

Kaynak Yazımı İçin Diğer Örnekler

1) Yazarı Kurum Olan Dergi Makaleleri

Diabetes Prevention Program Research Group. Hypertension, insulin, and proinsulin in participants with impaired glucose tolerance. Hypertension. 2002; 40(5):679-86.

2) Yazarı ve Yayımcısı Kurum Olan Kitaplar

Royal Adelaide Hospital; University of Adelaide, Department of Clinical Nursing. Compendium of nursing research and practice development, 1999-2000. Adelaide (Australia): Adelaide University; 2001.

3)Gazete makalesi

Tynan T. Medical improvements lower homicide rate: study sees drop in assault rate. The Washington Post. 2002 Aug 12;Sect. A:2 (col. 4).

4)Cd-rom

Anderson SC, Poulsen KB. Anderson's electronic atlas of hematology [CD-ROM]. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2002.

5)İnternette Dergi Makalesi

Aboud S. Quality improvement initiative in nursing homes: the ANA acts in an advisory role. Am J Nurs [serial on the Internet]. 2002 Jun [cited 2002 Aug 12]; 102(6):[about 3 p.]. Available from: <http://www.nursingworld.org/AJN/2002/june/Wawatch.htm>

6)İnternette Kitap

Foley KM, Gelband H, editors. Improving palliative care for cancer [monograph on the Internet]. Washington: National Academy Press;2001[cited 2002 Jul 9]. Available from: <http://www.nap.edu/books/0309074029/html/>.

7)İnternette Sayfa/Web Sitesi

Canadian Cancer Society [homepage on the Internet]. Toronto: The Society; 2006 [updated 2006 May 12; cited 2006 Oct 17]. Available from: <http://www.cancer.ca/>.

Ek 1. SPOR VE PERFORMANS ARAŞTIRMALARI DERGİSİ (SPD) BEYAN MEKTUBU VE YAYIN HAKLARI DEVİR FORMU

Sayın Editör,

.....
.....
.....

başlıklı çalışmanın yazar(lar)ı olarak, gönderilen bu yazının ilmi içeriğine ve sorumluluğuna katılıyoruz. Bu yazı daha önceden herhangi bir yerde yayınlanmamıştır ve yayın hakları halen başka bir kuruluşun tasarrufunda değildir. Çalışmanın gözden geçirilmesi ve gerekli düzeltmeler için izin veriyor ve aşağıdaki şartları kabul ediyoruz.

* Çalışmanın her türlü yayın hakkı, Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi'ne (SPD) aittir.

* Tüm yazarlar, çalışmada belirtilen sıraya göre formu imzalamalıdır.

* Çalışma; değerlendirilmek üzere dergiye gönderildikten sonra, hiçbir aşamada, yayın hakları devir formunda belirtilen yazar isimleri ve sıralaması dışında, çalışmaya yazar ismi eklenemez, silinemez ve sıralamada değişiklik yapılamaz.

* Çalışma; derginin belirttiği yazım ve yayın kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

* Çalışma orijinaldir. Daha önce yurtiçinde/yurtdışında, Türkçe/yabancı dilde yayınlanmamıştır veya yayınlanmak üzere değerlendirme aşamasında değildir.

* Çalışmanın; bilimsel, etik ve hukuki sorumluluğu yazarlara aittir.

* Diğer yazarlara ulaşılamaması halinde; yazarların çalışmanın tüm aşamalarından haberdar olduklarını ve diğer yazarların sorumluluklarını, çalışmanın yazışma yazarı kabul eder.

Yazar / Yazarlar İmza

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....
- 5).....
- 6).....

Tarih: