



# JSAR

JOURNAL OF SPORT FOR ALL AND RECREATION





# JOURNAL OF SPORT FOR ALL AND RECREATION

E-ISSN: 2687-6027

Yilda iki defa yayımlanan (Haziran-Aralık), hakemli, yaygın süreli bir dergidir.  
It is a peer-reviewed, widely published journal published biannually (June-  
December).

JSAR

CİLT/VOLUME: 5 – SAYI/ISSUE: 2

ARALIK/DECEMBER 2023

## **JOURNAL OF SPORT FOR ALL AND RECREATION**

Herkes İçin Spor ve Rekreasyon Dergisi'nin dizinlendiği veri tabanları /

Journal of Sport For All and Recreation is listed in the index of

Academic Recourse Index / Directory of Research Journals Indexing / Türkiye Turizm Dizini //  
Asos Index / Advanced Science Index / Crossref / Sport Discuss

E-ISSN: 2687-6027

\*

**Herkes İçin Spor ve Rekreasyon Dergi Sahibi /Owner on behalf of the Journal of Sport for All and Recreation**

Assoc. Prof. Dr. Akan BAYRAKDAR

\*

**Editör / Editor-in- Chiefs**

Assoc. Prof. Dr. BAYRAKDAR- Alanya Alaaddin Keykubat University, akan.bayrakdar@alanya.edu.tr

\*

**Yardımcı Editörler / Assistant Editors**

Assoc. Prof. Dr. Üzeyir KEMENT- Ordu University, uzeyirkement@hotmail.com

Assist. Prof. Pelin AVCI- Dokuz Eylül University, avci.pelin@deu.edu.tr

\*

**Yazı İşleri Sorumlusu/ Editor-in- Chiefs**

Assist. Prof. Pelin AVCI- Dokuz Eylül University, avci.pelin@deu.edu.tr

\*

**İngilizce Editör / English Editor**

Phd. Elvan Deniz YUMUK- Alanya Alaaddin Keykubat University, deniz.yumuk@alanya.edu.tr

\*

**Redaksiyon/ Redaction-Proofreading**

Assist Prof. Nuray SATILMIŞ- Alanya Alaaddin Keykubat University, nuray.satilmis@alanya.edu.tr

\*

**Yazım Editörü/ Spelling Editor**

Neşe GENÇ- Mersin University, nssnmz\_@hotmail.com

\*

**Mizanpaj Editörü/ Layout Editor**

Assoc. Prof. Dr. BAYRAKDAR- Alanya Alaaddin Keykubat University, akan.bayrakdar@alanya.edu.tr\*

## **Sosyal Medya Editörü/ Social Media Editor**

Aziz BÜKEY – Bingöl University, abukey@bingol.edu.tr

\*

## **İLETİŞİM / CONTACTS**

Web: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/jsar>

[\\*jsareditor@gmail.com](mailto:*jsareditor@gmail.com)

## **YAYIM KURULU/ EDITORIAL BOARD**

Prof. Dr. Hasan ŞAHAN / Akdeniz Üniversitesi

Prof. Dr. Alin LARİON / Ovidious University

Prof. Dr. Yaprak KALEMOĞLU VAROL / Gazi Üniversitesi

Prof. Dr. Bilal DEMİRHAN / Bartın Üniversitesi

Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ / Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi

Doç. Dr. Gökhan İPEKOĞLU /Ordu Üniversitesi

Doç. Dr. Emre Ozan TİGNAZ / Gazi Üniversitesi

Doç. Dr. Serkan KURTİPEK / Gazi Üniversitesi

Doç. Dr. Ozan SEVER / Atatürk Üniversitesi

Doç. Dr. Ceren SUVEREN ERDOĞAN / Gazi Üniversitesi

Dr. Öğretim Üyesi Cihan BAYKAL / Gazi Üniversitesi

Dr. Öğretim Üyesi İhyan KUYULU / Bingöl Üniversitesi

Herkes İçin Spor ve Rekreasyon Dergisi akademik ve bilimsel çalışmaların etik, nitelikli ve zgn erevde yayımlanarak, bilim dünyasına katkı sağlamayı amaçlayan uluslararası bir dergidir. Dergi hakemli bir dergi olup, çalışmalar en az iki hakem tarafından değerlendirildikten sonra yayımlanmaktadır. Dergimizde Türkçe ve İngilizce yayınlar kabul edilmektedir. Dergimize alışma gönderen yazarların, çalışmalarının daha önce hiç bir şekilde başka bir yerde basılmamış olması gerekmektedir. Yazarlar alışmalarını gnderdiği zaman telif haklarını da devretmiş sayılır. alışmalar intihal programından geirilerek yayımlanmaktadır.

Journal of Sport For All and Recreation is an international journal aiming to contribute to the world of science by publishing academic and scientific studies in an ethical, qualified and original framework. The journal is a peer-reviewed journal and the manuscripts are published after at least two reviewers. Turkish and English publications are accepted in our journal. The authors of the manuscripts submitted to our journal should not have been published in any way before. Authors are deemed to have transferred their copyrights when they submit their works. Studies are published through plagiarism program.

## İÇİNDEKİLER

### Özel Gereksinimi Olan Bireylerin Uzun Vadeli Sporcu Gelişim (LTAD) Modelinde İncelenmesi

Duran AKBAŞ, Dilara ERKAN, Işık BAYRAKTAR  
Sayfa: 35 - 48

### Müsabakaların İç Sahada Oynanması Bir Avantaj Sunar mı? Türkiye Basketbol Süper Ligleri Örneği

Aygün AKGÜL, Kemal GÖRAL  
Sayfa: 49 - 55

### Rekreasyon Uzmanının Sahip Olması Gereken Özelliklere Göre Lisans Ders Kataloglarının Karşılaştırılması

Kerem Yıldırım ŞİMŞEK, İrem GEZER, İlayda ÇINAR  
Sayfa: 56 - 63

### 11-13 Yaş Grubu Öğrencilerinde Oryantiring Eğitiminin Uzamsal Görselleştirme Ve Uzamsal Kaygıya Etkisinin İncelenmesi

Çağla ŞENGÖR, Gönül BABAYIGIT İREZ  
Sayfa: 64 - 69

### Suriyeli Mülteci Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları ile İyimserlik ve Kötümserlik Düzeyleri Arasındaki İlişki

Neşe GENÇ  
Sayfa: 70 - 77

### Buz Hokeyi Sporcularında Force Plate ve G- Force Değerleri Süt Hızı ile İlişkili Midir?

Müslim Ertuğrul KAYIŞOĞLU, İlyas KARAKAŞ, Cengiz AKARÇEŞME, Emre BAĞCI, Kadir KESKİN  
Sayfa: 78 - 84

### THE EFFECT OF TRX EXERCISE PROGRAM ON SPORTING PERFORMANCE OF 13 – 15 YEARS OLD MALE FOOTBALL PLAYERS

Kerem GÜRGEN, Hilal KILINÇ BOZ  
Sayfa: 85 - 93

### 12-14 YAŞ GRUBU FUTBOLCULARA UYGULANAN 8 HAFTALIK CORE ANTRENMANININ SÜRAT VE DENGE ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Semih GÜCÜK, Mert AYDOĞMUŞ  
Sayfa: 94 - 98

### Spor Bilimleri Öğrencilerinin Serbest Zaman İlgilenimleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Mustafa AKTOP, Ali Gürel GÖKSEL  
Sayfa: 99 - 109

### Psikolojik Sağlık ve Sapkın Bos Zaman Etkilesimi: Sanal Bahis ve Kumar Tutkunları Üzerine Bir İnceleme

Levent ÖNAL  
Sayfa: 110 - 117

### Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) 2022-2023 Sezonunda Profesyonel Futbol Disiplin Kurulu (PFDK) Kararlarının Analizi

Birol ŞİMŞEK, Alay KESLER  
Sayfa: 118 - 129

# Özel Gereksinimi Olan Bireylerin Uzun Vadeli Sporcu Gelişim (LTAD) Modelinde İncelenmesi

*Examination of Individuals with Special Needs in the Long-Term Athlete Development (LTAD) Model*

Duran Akbaş<sup>1</sup>, \*Dilara Erkan<sup>2</sup>, Işık Bayraktar<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, duranakbas7@gmail.com, 0000-0002-4030-0935

<sup>2</sup> Avrasya Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, dilara.erkana@avrasya.edu.tr, 0000-0002-2403-4841

<sup>3</sup> Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, isik.bayraktar@alanya.edu.tr, 0000-0003-1001-5348

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi modelinin, özel gereksinimi olan bireylerin spora katılımı ve spordaki gelişimi ile ilgili paradigmasını tanıtmaktır. Uzun Vadeli Sporcu Gelişim Modeli bireylerin kronolojik yaşlarına göre değil gelişimsel yaşlarına göre belirlenmiş yedi aşamalı bir modeldir. Bu aşamalar özel gereksinimi olan bireyler dahil bütün sporcuların spora başlamalarını, sürdürmelerini, uzmanlaşmalarını ve ömür boyu fiziksel aktiviteyi benimsemelerini içermektedir. Ayrıca modelin amaçları doğrultusunda belirlenmiş on temel anahtar üzerinden gelişimsel süreç tarif edilmiştir. Bahsi geçen modeli tanıtmak amacıyla mevcut derleme hazırlanmıştır. Başta antrenörler olmak üzere tüm spor paydaşlarının, özel gereksinimi olan bireylerin spordaki gelişimleri hakkında bilgi ve beceri gelişimlerini destekleyecek kaynaklara yer verilmiştir. Bu sayede hem toplum sağlığını koruyan kapsayıcı bir spor ortamı oluşturmak hem de elit parasporcular yetiştirilmesine katkıda bulunmak hedeflenmiştir. Sonuç olarak, LTAD modeli, özel gereksinimi olan sporcuların sporla ilişkisini ve performansını geliştirmek için önemli bir çerçeve sunmaktadır. Doğru bir şekilde uygulandığında, bu model özel gereksinimi olan sporcuların spor aktivitelerine katılımlarının artırılması, performanslarını optimize edebilmesi ve onlara uzun vadeli spor yapma alışkanlığı kazandırılması amaçlanmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** LTAD, Uzun Vadeli Sporcu Gelişim Modeli, engelli, paralimpik sporcu, uzmanlaşma.

## ABSTRACT

The aim of this study is to introduce the Long-Term Athlete Development Model's paradigm regarding the participation and development of individuals with special needs in sports. The Long-Term Athlete Development Model (LTAD) is a seven-stage model that is determined according to the developmental age of individuals rather than their chronological age. These stages include starting, maintaining, specialising, and adopting lifelong physical activity for all athletes, including individuals with special needs. In addition, the developmental process is described through ten basic keys determined in line with the objectives of the model. In order to introduce the mentioned model, the literature on the subject was compiled. Bysupporting the knowledge and skill development of all sports stakeholders, especially coaches, to provide sports training to individuals with special needs, information that will be a source of both an inclusive sports environment that protects public health and the training of elite athletes is included. Resources are included to support the knowledge and skill development of all sports stakeholders, especially coaches and individuals with special needs regarding their development in sports. In this way, it is aimed at both creating an inclusive sports environment that protects public health and contributing to the training of elite para-athletes. In conclusion, the LTAD model provides an important framework to improve the relationships and performance of athletes with special needs in sports. When implemented correctly, this model can increase the participation of athletes with special needs in sports activities, optimise their performance, and provide them with long-term sports habits.

**Keywords:** Pandemi, LTAD, Long-Term Athlete Development Model, disability, paralympic athletes, specialization process.

**Citation:** Akbaş, D., Erkan, D. & Bayraktar, I. (2023). Özel Gereksinimi Olan Bireylerin Uzun Vadeli Sporcu Gelişim (LTAD) Modelinde İncelenmesi . Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi , 5 (2), 35-48.

**Gönderme Tarihi/Received Date:**  
23.10.2023

**Kabul Tarihi/Accepted Date:**  
11.12.2023

**Yayımlanma Tarihi/Published Online:**  
30.12.2023

<https://doi.org/10.56639/jsar.1375119>

\* Corresponding author:  
dilara.erkana@avrasya.edu.tr

## GİRİŞ

Bu çalışma, özel gereksinimi olan bireylerin Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi modelinde, spora katılımı ve spordaki gelişimini tanıtmak amacıyla yapılmıştır. Bu amaçla, konuya kaynaklık eden literatür derlenmiştir. Başta antrenörler olmak üzere tüm spor paydaşlarının, özel gereksinimi olan bireylere spor eğitimi sunmaya yönelik bilgi ve beceri gelişimlerinin desteklenmesinde yol gösterici olması hedeflenmektedir.

Günümüzde özel gereksinimi olan bireyler için spor; topluma dahil olma açısından önemli bir unsur olmadan öte, bir tür rehabilitasyon unsuru olarak çok boyutlu anlam kazanmıştır. Özel gereksinimi olan bireylerin spora katılımı rekreasyonel katılım ve rekabetçi katılım olmak üzere iki türdür. Özel gereksinimi olan bireyler için planlanan ve rekresyonel katılım türüne örnek teşkil eden uyarlanmış fiziksel aktivite çalışmalarının, kişilerin hareketsiz yaşamlarını değiştirerek sosyalleşme ve psikolojik iyi oluşları üzerinde önemli bir etkisi olduğu araştırmacılar tarafından belirtilmiştir (Verellen ve Molik, 2011). Bununla birlikte rekabet amaçlı spora katılımı edinilen özel gereksinimli sporcu kimliğinin, ayrımcılık, ötekileştirme ve önyargıları gölgede bıraktığını belirten çalışmalar da mevcuttur (Cottingham ve diğerleri, 2023).

Son yıllarda paralimpik oyunlara katılımın artması (Zengin ve Şentürk, 2022) ile elit olimpiik sporcu gelişiminde olduğu gibi elit paralimpik sporcu gelişimi için zaman içerisinde çeşitli modeller geliştirilmiştir. Bu modellere "Spor Katılımlı Gelişim Modeli (The Developmental Model of Sports Participation-DMSPP)" (Côté, 1999), "Gençlerin Fiziksel Gelişimi Modeli

(The Youth Physical Development Model-YPD)” (Lloyd ve Oliver, 2012) ve mevcut derlemede incelenecek olan “Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi (The Long-term Athlete Development Model-LTAD)” (Balyi, Way ve Higgs, 2016a) gibi çeşitli uzun süreli sporcu eğitim modelleri örnek olarak verilebilir.

Elit sporda başarı arayışlarının bir uzantısı olan “Uzun Süreli Sporcu Geliştirme Modelleri” dünya çapında da yoğun bir uygulama alanı oluşturmaktadır (Açıkada ve Hazır, 2016). Bu modeller ülkelerin spor politikaları haline gelmiştir. Aynı şekilde özel gereksinimi olan elit sporcuların başarılı performansları da ulusal destek ve gelişim politikalarının bir sonucunu olarak görülebilmektedir (Brittain, 2006; Houlihan ve Green, 2007).

Her ne kadar özel gereksinimi olan ve olmayan sporcuların spordaki gelişim aşamaları benzerlik gösterse de sporcunun özel gereksinim durumu ve sınıfı, çeşitli ekipmanların kullanımı, bu ekipmanlara adaptasyon süreci, spora devamlılıkta karşılaşılan zorluklar gibi farklı yaklaşımlar gerektiren durumlar söz konusudur.

LTAD modeli, özel gereksinimi olan bireyleri “farklı yeteneklere sahip bireyler” olarak tanımlayarak bu yaklaşıma yeni bir boyut kazandırmıştır (Colin, Bluehardt, Balyi, Jurbala ve Legg, 2021).

LTAD modeli, özel gereksinimi olan sporcuların sporla ilişkisini ve performansını geliştirmek için önemli bir çerçeve sunmaktadır. Doğru bir şekilde uygulandığında, bu model özel gereksinimi olan sporcuların spor aktivitelerine katılımlarını artırabilir, performanslarını optimize edebilir ve onlara uzun vadeli spor yapma alışkanlığı kazandırabilir. Özel gereksinimi olan sporcular için LTAD modelinin özelleştirilmesi ve uyarlanması büyük önem taşımakla birlikte bu konuda daha fazla kanıt dayalı araştırma ve geliştirme çalışmalarına ihtiyaç duyulmaktadır.

## LİTERATÜR TARAMASI

### Özel Gereksinimi Olan (Farklı Yeteneklere Sahip) Bireyler Kimdir?

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), engelliliği yetersizlikler, aktivite sınırlılıkları ve katılım kısıtlamaları için kullanılan ve (herhangi bir sağlık durumu bulunan) birey ile o bireyle ilgili bağlamsal faktörler (çevresel ve kişisel faktörler) arasındaki olumsuzluklara atıfta bulunan bir çatı terim olarak tanımlamaktadır (WHO, 2011).

Raporda dikkat çekici olarak engelliliğin “evrilmekte olan bir kavram” olduğu ifade edilerek, engelliliğin yetersizlikleri bulunan bireylerle bu bireylerin topluma başkalarıyla eşit bir zeminde tam ve etkili biçimde katılmalarına engel olan tutumsal ve çevresel engeller arasındaki etkileşimden” kaynaklandığı da vurgulanmaktadır. Literatürde yaygın olarak “engelli” terimi yerine “özel gereksinimi olan birey” terimi kullanıldığı görülmektedir ve bu derlemede de ulusal alan yazına uygun olarak özel gereksinimi olan birey (ÖGB) teriminin kullanımı tercih edilmiştir. Özel gereksinimi olan bireyler, doğuştan (konjenital) veya doğum sonrası (yaşamın ilerleyen aşamalarında olan yaralanmalar) olmak üzere iki başlıkta tanımlanmaktadır (Balyi, Way ve Higgs, 2016b). LTAD, doğuştan gelen veya sonradan özel gereksinimi olan bireyler için içeriğinde bazı değişikliklere yer verilmesini gerektirmektedir. Doğuştan özel gereksinimi olan ve özel gereksinimi olmayan sporcular LTAD modelinde aktif başlangıç aşamasından başlarken sonradan özel gereksinimi olan sporcularda bu aşamadan farklı olarak farkındalık ve ilk temas aşaması bulunmakta ve sonrasında aktif başlangıç aşamasına geçiş olmaktadır (Balyi ve diğerleri, 2016b).

### Özel Gereksinimi Olan Bireylerde Fiziksel Aktivite

Özel gereksinimi olan bireylerin sporcu gelişimi ve fiziksel aktiviteye katılımı için atılan ilk adım Avrupa Konseyi tarafından 1966 yılında “Herkes İçin Spor” fikri olmuştur. Bu fikir öncülüğünde 1975’den sonra UNESCO tarafından bu kavramın kapsamı genişletilerek herkes için spor konusunda projeler üretilmeye başlanmıştır. İlerleyen yıllarda da “Bütün Dünya İçin Spor Programı” (Sport for all programmes Throughout the world) isimli bir rapor yayınlanmıştır (HİS, 2018).

Özel gereksinimi olan bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını artırmak amacı güdülen eşitlik ve erişilebilirlik sağlamak amacıyla Birleşmiş Milletler Engelli Kişilerin Haklarına İlişkin Sözleşme kapsamında hukuki düzenlemeler yapıldığı görülmektedir. Birleşmiş Milletler İnsan Hakları Sözleşmesi'nin 30. maddesi, özel gereksinimi olan bireylerin spor yapma hakkını vurgulayarak, devletlerin bu hakka saygı göstermelerini ve gerekli politika ve düzenlemeleri yapmalarını öngörmektedir (Degener, 2017). Bu maddenin amacı, özel gereksinimi olan bireylerin spor alanında eşit fırsatlara erişimini güvence altına almak ve ayrımcılığın önlenmesini sağlamaktır. Bu kapsamda, devletlerin spor tesislerinde erişilebilirlik için düzenlemeler yapması, bilinçlendirme kampanyaları düzenlemesi ve eğitim programları oluşturması için yapılan çalışmalar engelli bireylerin gelişimi için oldukça önemli olacaktır.

Fiziksel aktiviteye dahil olmanın, özel gereksinimi olan bireylerin genel sağlık ve yaşam kalitesine olumlu katkıları olduğu birçok araştırma tarafından desteklenmektedir (Deenik ve diğerleri, 2017; Haeghele ve Zhu, 2019). Ayrıca, düzenli çalışma ve antrenman,

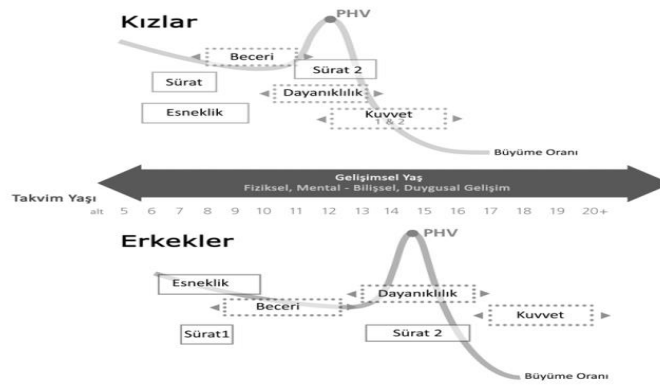


bireylerin motor becerilerinin gelişimini desteklemesinin yanı sıra, özgüven gelişimine yardımcı olarak onların yaşam sevinçlerini artıran bir unsurdur (Valliant, Bezzubyk, Daley ve Asu, 1985). Spor, özel gereksinimi olan bireylerin sosyal entegrasyonunu ve toplumla bağlantılarını güçlendirmek için etkili bir araç olduğu açıktır.

### Özel Gereksinimi Olan Bireylerde Performans Sporları

Özel gereksinimi olan sporcular, normal gelişim gösteren akranları ile benzer LTAD aşamalarından geçerler. LTAD modeli yani uzun vadeli sporcu gelişim modeli özetle bireyin doğumundan itibaren yaşam boyu gerçekleştireceği fiziksel aktivitelerin gelişim süreçlerine uygun olmasını sağlayan bir modeldir. LTAD modeli profesyonel sporculuk yolunda kılavuzluk yaptığı gibi sporun sağlıklı yaşam içerisine nasıl entegre edileceği konusunda da yönlendirmektedir. Aynı zamanda özel gereksinimi olan bireylerin de fiziksel aktivite serüvenlerine eşlik etmektedir (Balyi ve diğerleri, 2016a, 2016b; Colin ve diğerleri, 2021; Higgs, Way, Vicki, Jurbala ve Balyi, 2019).

Özel gereksinimi olan bireylerin biyomotor özelliklerini geliştirmek için yaptıkları (Güç-strength-, dayanıklılık -stamina-, esneklik -suppleness-, hız -speed- ve beceri -skill-) antrenmanların çoğu diğer sporcularınkine benzerdir (Bhambhani ve Higgs, 2016). Çocuk ve gençlerin bu biyomotor gelişimleri için antrenmanlara en duyarlı oldukları yaş aralıklarını tanımlayan “duyarlı pencereler (fırsat pencereleri)” kavramı da LTAD modelinin odak noktalarındandır (Ford ve diğerleri, 2011). Bu yaş aralıkları bireyin zirve boy uzama yaşlarına göre belirlenmektedir. Duyarlı pencereler LTAD modelinin gelişimsel aşamalarının her birinde yapılan antrenmanların nasıl planlanacağı konusunda uygulayıcıya yön veren bir süreçtir (Balyi ve diğerleri, 2016a). Bazı spesifik sakatlık türlerinin ergenliğin başlangıç yaşı üzerinde etkisi olduğu bilinmesine rağmen, özel gereksinimi olan atletlerde optimum pencerelerin farklı olduğuna dair ikna edici bir kanıt yoktur (Bhambhani ve Higgs, 2016).



Şekil 1. Antrenmana hızlı adaptasyonun hassas süreçleri (Bayraktar, 2019)

Özellikle bedensel yetersizliği olan sporcuların antrenörlerinin ilgili yetersizliğe sahip bireylere yönelik fiziksel özellikleri, sınırlılıkları, karşılaşılabilecek komplikasyonları gibi konularda bilgi sahibi olmaması bu belirsizliği arttırmakta ve sporcuların yoğun antrenmanlarının bir şekilde yaralanma risklerini artırabileceği korkusuyla birleşmektedir (Bhambhani ve Higgs, 2016). Özellikle bedensel yetersizliği olan sporcuların antrenörlerinin ilgili yetersizliğe sahip bireylere yönelik fiziksel özellikleri, sınırlılıkları, karşılaşılabilecek komplikasyonları gibi konularda bilgi sahibi olması gerekmektedir.

### Özel Gereksinimi Olan Bireyler ve Paralimpik Oyunlar

Özel gereksinimi olan bireyleri fiziksel aktivite yapmaya yönlendirmek başlangıçta rehabilitasyon amacıyla tercih edilmiştir. Hatta 1529 yılında Fransa’da Prof. Dr. Laurent Joubert “Terapi Cimnastığı” adı altında fiziksel aktiviteyi tıp eğitiminin içine almıştır (Konar ve Pepe, 2003). İkinci Dünya Savaşı’nda yaralanma sonucu bedensel engeli olan gazilerin yaklaşık %80’i hayatlarına devam edememiştir (Tuakli Wosornu, Doolan ve Lexell, 2019) ve hayatta kalan bireylerin yaşamlarını idame ettirebilme düzeyleri oldukça düşüktür (Tuakli Wosornu ve diğerleri, 2019). Beyin cerrahı olan Dr. Ludwig Guttman omurilik yaralanmalarına sahip bedensel engelli gazilerin yalnızca bu sebeple işlevsiz bir hayatlara sahip olmalarını reddetmiştir. Bu düşünceye karşı olarak tekerlekli sandalye sporunun rehabilitatif etkilerini keşfetmiş ve bu sporu rehabilitasyon programına dahil etmiştir (Konar ve Pepe, 2003).

Paralimpik oyunların temelini atan Ludwig Guttman ikinci dünya savaşı sırasında yaralanan gazileri tedavi etmek için fiziksel egzersizden faydalanmanın yanı sıra “hastalara yalnızca umut ve öz değer duygusu vermeyi değil, aynı zamanda onlara toplum yararlı üyeleri olmaya devam edemeyeceklerini ancak özel gereksinimi olmayan toplumun çoğunun mücadele edebileceği faaliyetlerde yer alabilir ve görevleri tamamlayabilir” olduklarını göstererek, toplumun omurilik yaralılara yönelik tutumlarını değiştirmeyi amaçlamıştır (Brittain, 2012). Bu amaç doğrultusunda 29 Temmuz 1948 Londra Olimpiyat Oyunları açılış gününde

tekerlekli sandalye kullanan sporcular için yarışma organize etmiştir. Paralimpik yarışmalarının başlangıcı kabul edilen bu yarışma “Stoke Mandeville Oyunları” olarak adlandırılmıştır (TMPK, 2020).

Paralimpik Oyunlar, dünya genelinde özel gereksinimi olan sporcuların bir araya gelerek yarıştığı ve spor yeteneklerini sergilediği uluslararası bir etkinliktir. Bu oyunlar, özel gereksinimi olan bireylerin hem sosyal olarak hem de fiziksel sağlamlık olarak kendilerini geliştirmelerine olanak tanır. Paralimpik Oyunlar, Engelli Sporcular Uluslararası Komitesi (IPC) tarafından organize edilmektedir. Oyunlar, ilk olarak 1960 yılında İtalya'nın Roma kentinde düzenlenmiştir ve o tarihten bu yana dört yılda bir gerçekleştirilmektedir (Brittain, 2012). Bu etkinlik, farklı engel türlerine sahip sporcuların katıldığı çeşitli spor branşlarında gerçekleştirilen yarışmaları içermektedir. Sporcular tekerlekli sandalye basketbolu, atletizm, yüzme, masa tenisi, okçuluk ve daha pek çok spor dalında mücadele eder (TMPK, 2020). Oyunlar, özel gereksinimi olan sporcuların yeteneklerini geliştirmeleri ve en iyi performanslarını sergilemeleri için eşsiz bir platform sunmaktadır.

Bu bağlamda, özel gereksinimi olan sporcuların sporla ilişkisini güçlendiren ve onları daha fazla motive eden önemli bir etkinliktir. Bu oyunlar, toplumda özel gereksinimi olan bireylere yönelik farkındalığı artırmak ve onların spor yapma fırsatlarına erişimini desteklemek açısından da büyük bir öneme sahiptir. Aynı zamanda, Paralimpik Oyunlar, bilimsel araştırmalarda ve spor politikalarının belirlenmesinde önemli bir referans noktası olmuştur (Karadaş ve Çetiner, 2022).

Dünya genelinde paralimpik olimpiyatlarına katılım her geçen gün artmaktadır.

**Tablo 1.** Yıllara göre Yaz Paralimpik Oyunları'na katılım sayıları

Yıl	Katılımcı sayısı
2000-Sidney	3871
2004-Atina	3969
2008-Pekin	3951
2012-Londra	4243
2016-Rio	4327
2020-Tokyo	4500

Zengin & Şentürk (2022) Paralimpik oyunların tarihsel gelişimi isimli makaleden alıntılanmıştır.

Bütün bu sporculardan yalnızca belirli bir kısmı elit düzeyde yarışmaktadır. Milli takım kadrosuna alınan veya bir yeterlilik standardını karşılayan her sporcu için, bir sonraki sezon yarışma beklentisiyle antrenman yapan birçok yetenekli ve umutlu sporcu vardır. Mevcut büyüme potansiyelini ve artan ilgiyi kabul eden birçok ülke, güçlü spor yönetim organları ve Paralimpik spor organizasyonu benzerleri arasında ortaklıklar kurarak ve toplumu engelli spor programlarını teşvik ederek Paralimpik sporların gelişimini teşvik etmektedir (Dieffenbach ve Statler, 2012). Tıpkı olimpiyat oyunları gibi Stoke Mandeville Oyunları ile başlayan bu gelenek düzenli aralıklarla gerçekleşen organizasyonlarla devam etmektedir. Dünyanın her yerinden özel gereksinimi olan sporcuların katıldığı paralimpik yaz-kış oyunları, özel olimpiyatlar dünya oyunları, Bölgesel Parapan Amerikan Oyunları gibi büyük spor organizasyonları gerçekleştirilmektedir. Yalnızca Paralimpik oyunlarla kalmayıp zihinsel engelli bireyleri kapsayan Özel Olimpiyat Oyunları, İşitme Engelliler Olimpiyatları gibi çeşitli yarışma organizasyonları yapılmaktadır. Bu gibi yarışmalar sporcular için rekabet fırsatı tanımaktadır. Performans sporunda zirve hedefe ulaşmak iyi antrenörlük, iyi antrenman, iyi rekabet ve iyi ekipman gerektirir (Colin ve diğerleri, 2021). Aynı durum özel gereksinimi olan sporu için de geçerlidir. Bu sebeple özel gereksinimi olan bireylerin spora başlaması ve devam etmesi ile ilgili farklı modellere ihtiyaç duyulmuştur. Bu modellerden biri de mevcut derlemenin konusu olan “Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi Modeli”dir.

### Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi Modeli (LTAD)

LTAD modeli Balyi ve Hamilton tarafından 2004 yılında geliştirilmiştir (Balyi ve Hamilton, 2004). Daha sonra 2016 (Balyi ve diğerleri, 2016a) ve 2019 (Carlsson, 2021) yıllarında revize edilerek yeni versiyonları yayınlanmıştır. Temelde LTAD modeli özel gereksinimi olan bireylerin spordaki gelişim süreçleri de dahil bütün sporcular için kalıcı olarak başarıyı hedefleyen bir sporcu gelişim modelidir (Türktemiz ve diğerleri, 2020). LTAD modeli üstün yetenekli kişiler belirlendikten sonra uygun şartlar ve destekleyici olanaklar sağlanması ile tam olarak potansiyellerine ulaşabilen elit sporcular yetiştirmeyi sağlamaktadır (Vaeyens ve diğerleri, 2008). Kısa süreli başarının yerine, sürdürülebilir bir başarı vaat etmektedir.

Yeteneği belirlenen çocukların elit sporculara dönüşmesi için Kanada'dan sonra çeşitli yönetim organları ve antrenörler tarafından kabul görmüş ve uygulanmıştır (Badminton England, 2006; British Gymnastics, 2006; England and Wales; Kriket Board, 2005).

LTAD başarılı elit sporcular yetiştirme hedefinin yanı sıra herkesi fiziksel aktiviteye teşvik etmeyi, spora katılımdan kaynaklanan yaralanmaları önlemeyi ya da minimize etmeyi, atletik gelişim için bütünsel bir yaklaşım geliştirilmesini de amaçlayan bir sporda

gelişim modeli tasarısıdır (Lloyd ve diğerleri, 2016). Kısaca hem olimpiik başarıda zirve hedefi hem de bireylere spor yapma alışkanlığının kazandırılmasını amaçlamaktadır (Bayraktar, 2019).

Aynı şekilde özel gereksinimi olan bireylerin de spora katılımları onların fiziksel ve psikolojik sağlıklılık durumlarını olumlu yönde etkileyen bir faktördür (Colin ve diğerleri, 2021). Yapılan bir araştırmada alt ekstremite ampute bireylerin düzenli fiziksel aktiviteye katılımları ile beden imajları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Wetterhahn, Hanson ve Levy, 2002). Bir başka araştırmada benzer olarak bir spor branşı ile uğraşan özel gereksinimi bireylerin, spor branşı ile uğraşmayanlara göre anlamlı olarak daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları, daha fazla yaşam doyumu ve mutluluk sergilediklerini bildirmişlerdir (Valliant ve diğerleri, 1985). Özel gereksinimi olan birçok sporcu, atletik potansiyellerinden tam olarak yararlanmak ve sahip olunan bedensel bir yetersizlikten kaynaklanan potansiyel engelleri en aza indirmek için uyarlanmış ekipmana veya değiştirilmiş tesislere ihtiyaç duymaktadır. Bu sebeple LTAD modelinin oluşum sürecini destekleyen Kanada'nın "Sport for Life (Yaşam Boyu Spor)" isimli projesi bedensel engelli ve zihinsel engelli bireyler için spesifik kaynaklar ve modeller sunmuştur (Colin ve diğerleri, 2021; Davies, Wiens, Trono ve Wilson, 2013).

### **Özel Gereksinimi Olan Bireylerde LTAD Kapsamında Sporcu Gelişiminin Temel Anahtarları**

Özel gereksinimi olan bireylerin sporculuk yaşamlarının gelişim süreçleriyle ilgili yönergeler, başlangıçta tüm sporcuların üst düzey potansiyellerine ulaşabilmeleri için geliştirilen LTAD modelinin uygulama politikalarına yansımıştır (Balyi ve diğerleri, 2016b; Colin ve diğerleri, 2021). Bu ana modelden ayrı olarak özel gereksinimi olan bireyler için LTAD ilk kez 2005 yılından itibaren yayınlanmaya başlamıştır. Yıllar içerisinde özel olimpiyat programı, özel gereksinimi olan bireylerde LTAD (Higgs ve diğerleri, 2013), zihinsel yetersizliği olanlar için LTAD (Ray Allard ve diğerleri, 2007), fiziksel yetersizliği olan sporcularının LTAD kapsamındaki antrenman programı (Bhambhani ve Higgs, 2016), tekerlekli sandalye kullanan basketbolcuların gelişimi ((Frogley ve diğerleri, 2013) gibi çeşitli modeller sunulmuştur.

LTAD modelinin uygunluk düzeyine göre planlandığı bilinmektedir. Kişiler kronolojik olarak aynı yaşta olmalarına rağmen gelişim yaşlarında farklılıklar görülebilir (Abbassi, 1998). Bu model uygulayıcıya çocuk ve gencin biyolojik yaşlarına göre sporda gelişim aşamaları sunmaktadır. Gelişim süreci aşamalara ayrılarak takip edilir. Başlangıçta dört aşamada incelenen LTAD modeli revize edilerek yedi aşamaya evrilmiştir (Balyi ve Way, 2005). Aşamalar belirlenirken diğer modellerin aksine gelişimsel yaş göz önüne alınmıştır (Balyi ve Hamilton, 2004). Doğuştan özel gereksinim olan bireylerin LTAD kapsamındaki gelişim aşamaları engelsiz olan bireyler ile aynıdır. İlk temas ve farkındalık aşamalarını gerektirmez. Aktif başlangıç aşaması ile başlarlar. Ancak bir kaza sonrası engele sahip bireylerin spora başlama süreçleri farklı seyreder. Öncelikle tıbbi tedaviden günlük yaşama geçişle birlikte fiziksel aktiviteye hazır olması beklenir (Balyi ve diğerleri, 2016b). Bu doğrultuda aktif başlangıç aşamasından önce farkındalık ve ilk temas aşamalarını deneyimler. Ardından performans sporculuğu veya sağlıklı yaşam için fiziksel aktivite seçeneklerinden birini tercih etme durumuna göre diğer aşamaları takip eder (Balyi ve diğerleri, 2016b).

LTAD modeli on temel anahtar üzerine inşa edilmektedir. Temel anahtar kelimler "Mükemmellik zaman alır (10 yıl, 10.000 saat), fiziksel okuryazarlık, uzmanlaşma, yaş faktörleri, antrene edilebilirlik, fiziksel, zihinsel, bilişsel ve duygusal gelişim, periyodizasyon, yarışma takvimi planlaması, sistem hizalama ve entegrasyon, sürekli gelişim" başlıklarını içermektedir (Colin ve diğerleri, 2021).

**Mükemmellik zaman alır:** 10 yıl kuralına göre bir sporcunun zirve performans düzeyine ulaşabilmesi için 10 yıl 10.000 saat antrenman yapması gerekir. Bu kural aynı zamanda özel gereksinimi olan sporcular içinde geçerlidir (Colin ve diğerleri, 2021). Simon ve Chase (1973) herhangi bir konuda uzmanlaşabilmek için en az 10 yıl/10.000 saat pratik yapılması gerektiğini bildirmiştir. Ericsson, Prietula ve Cokely (Ericsson, Prietula ve Cokely, 2007)'de benzer olarak yetenekli sanatçıların en az 10 yıl yoğun bir pratik yapması gerektiğini ve hatta farklı alanlarda bu sürenin 15-25 yıla kadar çıkabildiğini bildirmiştir.

**Fiziksel okuryazarlık:** Eğlence ve oyunlar aracılığıyla tüm bireylerin temel ve spor hareket becerilerini kazanmasıdır (Colin ve diğerleri, 2021). İdeal olarak eğlenceli temel hareket becerilerinin ergenlik dönemi öncesinden kazanılması ana hedef noktası olmaktadır. Zirve boy uzama hızı beceri edinimini etkileyebilmektedir. Farklı yeteneklere sahip kişilerin eğlenceli temeller ve fiziksel okuryazarlık bilgileri almamış olabilir. Bu kişiler için spor programları ve antrenman programları tasarlanırken dikkat edilmelidir. Ayrıca fiziksel okuryazarlık yaşam boyu geliştirilebilir (Balyi ve diğerleri, 2016a; Colin ve diğerleri, 2021).

**Uzmanlaşma:** Erken uzmanlaşma ve geç uzmanlaşma olarak ikiye ayrılır. Cimnastik, artistik buz pateni gibi daha kompleks motor beceriler gerektiren sporlar erken uzmanlaşan branşlardır. Takım basketbol, futbol, tenis gibi kompleks motor becerileri daha az olan sporlar geç uzmanlaşan branşlardır. Paralimpik sporları genellikle geç uzmanlaşan branşlardır. Doğuştan veya sonradan erken yaşta edinilmiş fiziksel, zihinsel olarak ya da duygusal açıdan özel gereksinimi olan çocukların sporda uzmanlaşmadan önce, bütün temel becerilere maruz kalması gereklidir. Doğuştan engelli olan ancak daha geç yaşta spora başlamak isteyen veya sonradan

edinilmiş bir engeli olan yetişkin bireylerin, tek bir branşta uzmanlaşmadan önce yeni farklı temel hareket becerilerinden ustalaşmalıdır (Balyi ve diğerleri, 2016a; Colin ve diğerleri, 2021).

**Yaş faktörleri:** Doğuştan meydana gelen özel gereksinim durumlarına göre çocukluk ergenlik zamanı ve gelişimi etkilenir. Fakat gelişimi sıralaması değişiklik göstermemektedir. Bu yüzden kronolojik yaşa göre değil sporcuların gelişimine de dikkat edilmelidir (Balyi ve diğerleri, 2016a; Colin ve diğerleri, 2021).

**Antrene edilebilirlik:** Doğuştan özel gereksinimi olan çocuklar için gözlemlenen ergenlik yaşına göre antrenmanlar düzenlenmelidir (Colin ve diğerleri, 2021).

**Fiziksel, Zihinsel, Bilişsel, Duygusal Gelişim:** Spor, özel gereksinimli fiziksel, zihinsel, duygusal bozuklukları olan bireylerin olumlu yönde etkilenmeleri ve özgüven geliştirmelerine yardımcı olabilir. Zihinsel özel gereksinimi olan sporcularla çalışırken zihinsel, sosyal ve duygusal gelişim düzeyleri dikkat alınmalıdır (Colin ve diğerleri, 2021).

**Periyodizasyon:** Sağlıklı ve özel gereksinimi olan sporcuların antrenman planlarının periyotları açısından önemli ölçüde farklılık bulunmamaktadır. Fakat farklı yeteneklere sahip sporcuların yorgunluk düzeyleri dikkatlice takip edilmeli, dinlenme ve toparlanma süreleri buna göre düzenlenmelidir (Balyi ve diğerleri, 2016a; Colin ve diğerleri, 2021).

**Yarışma takvimi planlaması:** Farklı özel gereksinimi olan sporcular için müsabakaların sporcuların gelişim aşamalarına göre ayarlanmalıdır (Balyi ve diğerleri, 2016a; Colin ve diğerleri, 2021; Higgs ve diğerleri, 2019).

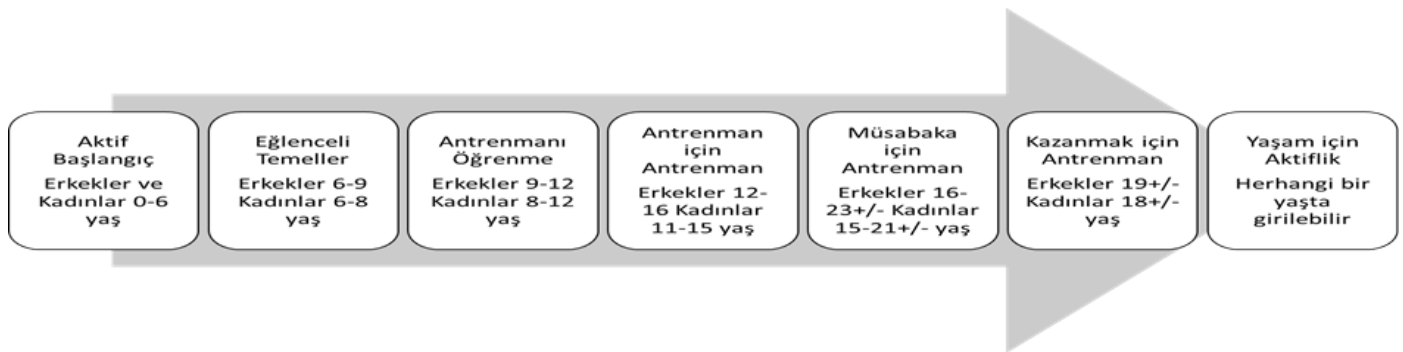
**Sistem hizalama ve entegrasyon:** Gelişimin temel aşamalarının tanımlanması aracılığıyla çeşitli kuruluşların spor sistemi içerisinde katkılarının optimize edilmesi edilmesiyle ilgili öneriler sunulmasıdır (Balyi ve diğerleri, 2016a; Colin ve diğerleri, 2021).

**Sürekli gelişim:** Yeni araştırmaların ve yeniliklerin takip edilmesiyle bu yeniliklerin programlara ve hizmetlere entegre edilmesi sürekli gelişim konseptine bağlı devam eden süreçtir. Farklı özelliklere sahip olan bireylerin spor, fiziksel olarak aktif kalma ve beden eğitimi yaşamlarında olumlu yönde değişim sağlamları için sürekli olarak gelişim sağlanmasıdır (Balyi ve diğerleri, 2016a; Colin ve diğerleri, 2021; Higgs ve diğerleri, 2019).

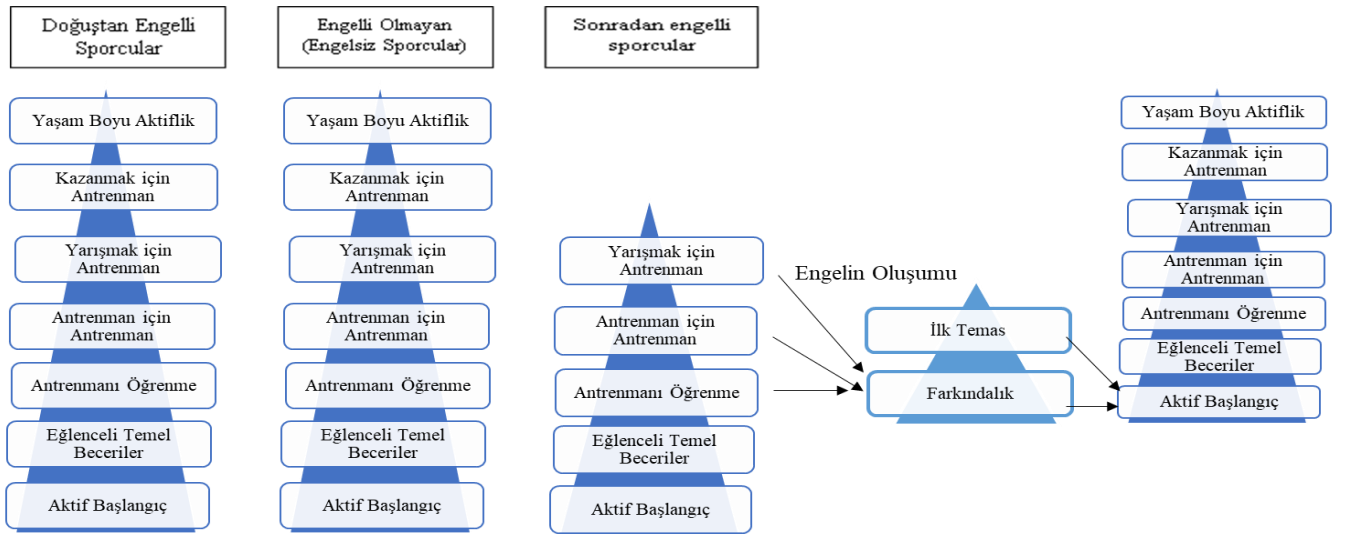
### LTAD Modelinde Özel Gereksinimi Olan Bireylerin Gelişim Aşamaları

LTAD, yedi aşamadan oluşmaktadır. İlk üç evre “Fiziksel Okur-Yazarlık Evreleri”, elit sporculuk yaşamına devam eden bireyler için diğer üç evre “Mükemmellik Evreleri” olarak açıklanmaktadır. Sonuncu evre olan “sağlıklı yaşam için aktivite” evresi de kendi içerisinde. a) Yaşam için mücadele b) Yaşam için uygunluk c) Spor ve fiziksel aktivite liderleri olmak üzere üçe ayrılmaktadır (Balyi ve diğerleri, 2016a).

Bazı durumlarda bu gelişim aşamalarına fazladan aşamalar eklenmektedir. İlki spor branşlarının gereksinimlerine göre değişiklik gösteren aşamalardır. Belirli spor branşlarının gelişimlerine göre sporcuların “Müsabakayı Öğrenme, Kazanmayı Öğrenme, Yaşam için Kazanma” aşamaları bulunmaktadır. Ayrıca özel gereksinimle ilişkili olarak beceri öğrenme süreçleri farklılık seyrettiği için sonradan özel gereksinimi olan sporcuların gelişim aşamalarında “Farkındalık ve İlk Temas Evreleri” eklenmektedir (Balyi ve diğerleri, 2016a).c



Şekil 2. LTAD Gelişim Aşamaları (Balyi ve ark., 2016b)



Şekil 3. Doğuştan ve sonradan özel gereksinimi olan sporcular için gelişim aşamaları (Balyi ve ark., 2016a)

**Aktif Başlangıç Aşaması:** Aktif başlangıç aşaması doğuştan özel gereksinimi olan kişiler ile özel gereksinimi olmayanlar kişiler için aynıdır. Bu aşama 0-6 yaş arasında kapsamaktadır. Temel hareketlerin öğrenilmesi, etkinliklerde fiziksel olarak olumlu bir tutum geliştirme, sinapslarda artış ve fiziksel açıdan aktif olma alışkanlıklarının kazandırıldığı bir süreçtir (Balyi ve diğerleri, 2016b). Bu evrede çocukların hareketler ve oyunlar aracılığıyla temel hareket becerilerinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır. Reilly vd (Reilly ve diğerleri, 2006)'nin yaptıkları çalışmada da okul öncesi dönemdeki çocukların uygun fiziksel aktivite programına katılan çocukların temel hareket becerileri kontrol grubuna göre daha fazla gelişmiştir.

Oyunların fiziksel gelişimin yanı sıra bilişsel gelişimi desteklediği de bilinmektedir (Tomporowski, McCullick, Pendleton ve Pesce, 2015). Ek olarak fiziksel aktivitenin çocukların olumlu benlik saygısı geliştirmesinden ötürü (ATIF) erken yaşta sportif etkinlikleri sevmeleri hedeflenmektedir. Bu aşamada da hareket ve oyunların bilişsel gelişime etkisi vurgulanmıştır.

Çocukların uyku dışında 60 dakikadan daha fazla bir süre hareketsiz kalmamaları gerektiği bildirilmiştir (Brant ve diğerleri, 2019). Bir başka araştırmacı da benzer olarak lokomotor ve denge becerilerinin çeşitli fiziksel aktiviteler aracılığıyla geliştirilmesini ve çocukların 24 saatlik zaman dilimi içerisinde günlük 180 dakika aktif olması gerektiğini vurgulamıştır (Carlsson, 2021). Bahsedilen araştırmacıların çocukların hareket ihtiyacı ile ilgili önermeleri bu evredeki hareket ederek çevreyi tanıdıkları görüşünü destekler niteliktedir.

**Eğlenceli Temel Eğitim Aşaması:** Eğlenceli temeller aşaması kronolojik yaş olarak erkeklerde 6 ile 9 yaş arasında ve kızlarda 6 ile 8 yaş arasındadır. Bu dönemde çocuklar farklılıkların bilincine varmaktadır. Bireyler arasındaki farklılığın yanlış veya kötü bir durum olmadığı yalnızca farklı olduğunun öğretilmesi önemlidir (Brant ve diğerleri, 2019). İş birliği, saygı, paylaşım ve sporun basit kurallarının tanıtılması önerilmektedir (Ray Allard ve diğerleri, 2007)

Bireyin özel gereksinimine bağlı olarak kullandığı ekipmana uyum sağlamasını sağlamak bu aşama içerisinde gerçekleşmektedir. Bu aşama yaşamın ilerleyen süreçlerindeki spor ve fiziksel etkinliklerde kullanılacak becerilerin öğrenilmesi sürecidir. Protez ile koşmayı öğrenmek örnek olarak verilebilir (Balyi ve diğerleri, 2016b).

Bilişsel, duygusal ve zihinsel gelişim entegre biçimdedir. Kuvvet gelişimi için bireyin kendi vücut ağırlığını kullanarak egzersiz yapması gerekmektedir. Beceri gelişimi eğlenceli temel eğitim aşamasında olumlu, eğlenceli ve iyi yapılandırılmıştır. Bu aşamada antrenman periyotlaması kullanılmaz. Bu aşamadan sonra çocuklar ister podyum yolunu isterlerse rekreasyonel olarak fiziksel aktiviteye devam etmeyi seçebilmektedir. Eğlenceli Temel Eğitim aşamasında kazandığı beceriler ve spor alışkanlıkları yaşam kalitelerine ve sağlıklarına olumlu yönde fayda sağlamaktadır (Balyi ve diğerleri, 2016a).

**Antrenmanı Öğrenme Aşaması:** Kızlarda sekiz yaşından itibaren erkeklerde dokuz yaşından ergenlik büyümesinin başlangıcına kadar geçen süreci kapsamaktadır. Çocuklar atletik gelişimin temel taşları olan genel spor becerilerini öğrenmek için gelişimsel olarak hazır bulunmaktadır (Balyi ve Hamilton, 2004). Doğuştan ve sonradan özel gereksinimi olan bireyler antrenmanı öğrenme aşamasında temel spor becerilerini öğrenmekte ve geliştirmektedir. Bu aşama çocuklar için uzman olmaya başlama aşaması değil farklı spor etkinlikleriyle etkileşim içerisinde olma aşamasıdır. Çocuklar çeşitli fiziksel aktivitelere mümkün olduğu kadar fazla katılım gösterir (Bhambhani ve Higgs, 2016). Bu sayede çocukların yetenekleri doğrultusunda kendisi için en iyi spor dalını keşfetme aşaması olarak da açıklanabilmektedir. Çeşitli sporlar ve etkinlikler aracılığı ile temel hareket becerileri geliştirilmektedir. Bu aşamada erken uzmanlaşmadan kaçınılır. Kapsayıcı oyunlar ve aktiviteler hala eğlenceye dayalı olmalıdır (Carlsson, 2021). Özel

hareket becerileri yedi yaşından 11 yaşına kadar geliştirilebilmektedir. Ek olarak çocuklar için temel ve özel gelişim aşamasının atlanması ilerleyen süreçler de fiziksel aktivite ve spora katılımını olumsuz etkileme potansiyeline sahiptir. Bu aşamada antrenör ve öğretmenler özel gereksinimi olan bireylere karşı olumlu tutum sergilemelidirler. Antrenör ve öğretmenlerin güçlü etkileşim becerilerine ve uygun öğretim teknikleri bilgilerine sahip olmaları gerekmektedir. Ayrıca bu kişilerin özel gereksinimi olan bireylerin, spor ve aktivitelere daha etkin bir şekilde katılabilmelerini sağlamak amacıyla malzeme, beceri ve kural uyarlaması yapabiliyor olmaları önemlidir (Colin ve diğerleri, 2021). Bu aşamada sporcu temel spor becerilerini geliştirerek antrenmanlara uyum sağlamayı öğrenir. Hız, güç ve dayanıklılık çalışmaları her aşamada olduğu gibi eğlenceli oyunlar aracılığıyla yapılabilir. (Blaine ve diğerleri, 2012; Boucher ve diğerleri, 2013).

**Antrenman için Antrenman Aşaması:** Bu aşama büyüme atağının başlamasıyla kadınlarda 11-15 ve erkeklerde 12-16 yaş arası içermektedir (Brant ve diğerleri, 2019). Doğuştan özel gereksinimi olan sporcular için organizmayı geliştirme sürecini ifade etmektedir. Özel gereksinimi olmayan akranlarıyla birlikte hızlı bir büyüme evresinden geçmektedirler. Spor dalı seçimlerini daraltarak daha uzman hale gelebildikleri bir süreçtir. Özel gereksinim durumu ile ilgili olarak katılımcı herhangi bir yaşta olabilmektedir ancak 13-15 yaşları arası antrene edilebilirlik süresi bakımından kritik bir öneme sahip olduğu söylenebilir. Çocukların ilk deneyimlerinin olumlu geçmesine sporda devamlılık bakımından dikkat edilmektedir (Blaine ve diğerleri, 2012). Atletik yapının temelini oluşturulması amaçlanmaktadır. Çeşitli becerilerin tanıtılması ve üzerinde durulması gerekmektedir (Frogley ve diğerleri, 2013). Yeni yetenekler ve becerilerin öğretiminde eğlenceli yaklaşım bu aşamaya kadar olduğu gibi sürdürülür.

Müsabakalara düzenli bir başlangıç yapılmaktadır. Özel gereksinimli bireylerin çeşitli spor müsabakalarına katılması önerilmektedir. Konjenital engel durumu ile ilgili olarak gelişim gecikebilmektedir. Hız, güç ve dayanıklılık çalışmaları kendi vücut ağırlığıyla veya ağırlık kullanılarak yapılabilir. Anaerobik güç ve aerobik güç ise eğlenceli oyunlar ve spesifik çalışmalar aracılığıyla geliştirilmelidir. Bu sayede hem motor öğrenme hem de zihinsel hazırlık geliştirilebilir (Boucher ve diğerleri, 2013). Ek olarak müsabaka aşamasına gelen özel gereksinimli bireyler rekabet ortamında zihinsel ve fiziksel zorluklara karşı başa çıkabilme yetisini kazanmaya başlar (Ray Allard ve diğerleri, 2007).

**Müsabaka için Antrenman:** Yarışmak için antrenman evresi kadınlarda 15-21 +/- ve erkeklerde 16-23 +/- yaş olarak değişmektedir (Brant ve diğerleri, 2019). Teknik ve taktiklerin gelişimine devam edildiği evredir. Aynı zamanda bireyin herhangi bir özel gereksinimi olsun veya olmasın zihinsel hazırlık kazanarak baskı durumu ile başa çıkmayı öğrendikleri evredir (Balyi ve diğerleri, 2016a; Blaine ve diğerleri, 2012; Boucher ve diğerleri, 2013). Bu aşamada özel gereksinimi olmayan sporcular için gerekli olan her şey aynı zamanda özel gereksinimi olan sporculara da uygulanabilir (Balyi ve diğerleri, 2016b). Bireysel olarak ve spora özgü antrenmanlar yıl boyunca sürdürülmektedir. Bireysel olarak yapılan hazırlığa önem verilmesi sayesinde sporcunun güçlü ve zayıf yönleri ele alınır (Balyi, 2001). Yıl boyunca kademeli olarak ilerleyen bir program ve periyodizasyon sürdürülür (Boucher ve diğerleri, 2013). Antrenmanlarda yoğunluk seviyesi yüksektir (Frogley ve diğerleri, 2013). Okul, iş, aile gibi stres unsurlarının dengelenmesi gerekmektedir. Özel gereksinimi olmayan bireylerle benzer olarak bu dönem sonunda sporcunun ulusal yarışmalar yarışmalara hazırlanmış olması ve uluslararası müsabakaları tanımaları beklenir. Bu amaç doğrultusunda sporcular ağırlıklı olarak il genelindeki yarışmalara katılır (Boucher ve diğerleri, 2013). Tek bir spor dalının tek bir alt dalına odaklanması gerekir.

**Kazanmak için Antrenman:** Kronolojik olarak kadınlarda 18 ve erkeklerde 19 +/- olmak üzere yapılan spor branşının özelliklerine göre bu aşamanın uzunluğu belirlenmektedir (Brant ve diğerleri, 2019). Sporcular bu aşamada dünya çapında yarışmalara katılmaktadır ve kendi yapmış oldukları spor branşlarında kıta ve dünya şampiyonasına katılırlar. Paralimpik yaz ve kış oyunlarında madalya alabilmek için yarışırlar. Özel gereksinimi olan sporcular aynı zamanda özel gereksinimli olmayan sporcular gibi elit sporcu olarak nitelendirilir. Bu evre özel gereksinimi olan olmayan sporcularla aynı seyredir (Balyi ve diğerleri, 2016b). Yetenek gelişimi ileri düzeydedir. Sporcu düzenli olarak uluslararası müsabakalara girer. Spor içinde rol model ihtiyacı duyar ve antrenörler ile uyum içerisinde uzun vadeli planlamalar yapılır. Yalnızca antrenörlerle değil spor bilimciler ve uzmanlardan da destek alınarak antrenmanlar sürdürülür. Sürat, dayanıklılık, kuvvet antrenmanları yapılırken aerobik güç antrenmanlarına da müsabakaya hazırlık ve müsabaka aşamasında devam ettirilir. Anaerobik güç özel hazırlık aşamasında ve müsabaka aşamalarında odak nokta gelişimdir. Antrenman ve müsabaka performansının bütün yönleriyle modellenmesi aracılığıyla teknik, taktik ve performans becerilerinde gelişim gözlemlenir. Tekli, çiftli, üçlü ya da çoklu dönemlendirme yapılabilir (Carlsson, 2021).

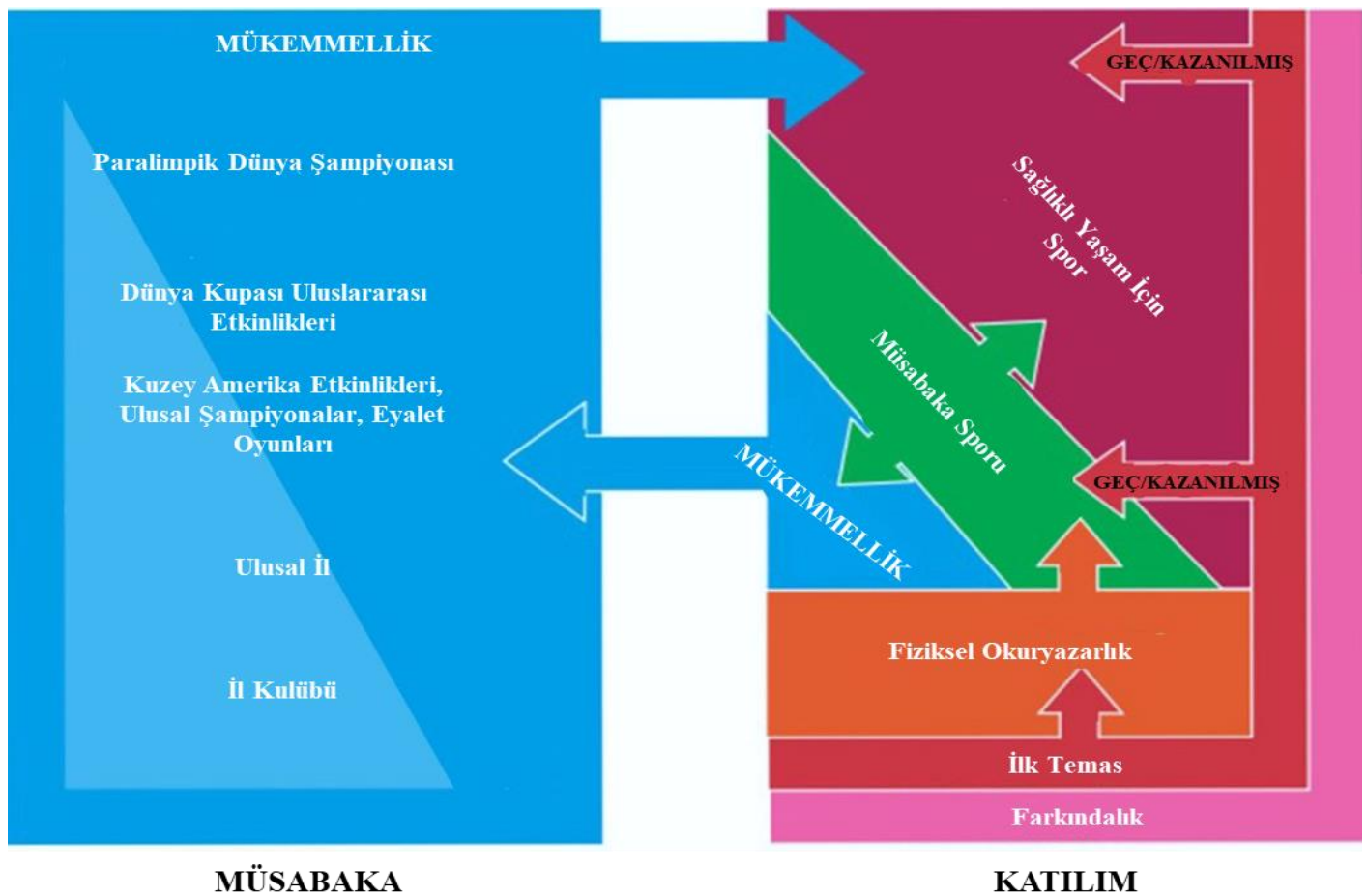
**Yaşam Boyu Aktiflik:** Özel gereksinimi olan bireyler herhangi bir yaşta bu aşamaya girebilmektedir (Colin ve diğerleri, 2021). Çocuklar veya gençler fiziksel okuryazarlık yetkinliğini (aktif başlangıç, eğlenceli temel eğitim ve antrenmanı öğrenme aşamalarını kapsar) geliştirdikten veya daha yüksek seviyelerde müsabakalara katıldıktan (antrenman için antrenman, müsabaka için antrenman ve kazanmak için antrenman aşamalarını kapsayan -uzmanlaşma- dönemi) sonra LTAD'de yaşam boyu aktiflik aşamasına geçebilmektedir (Brant ve diğerleri, 2019). Müsabaka aşamasından rekreasyonel aşamaya geçilir (Frogley ve diğerleri, 2013). Yaşam boyu aktiflik aşaması kendi içerisinde üçe ayrılmaktadır. Bunlar; Yaşam için Mücadele, Yaşam için Uygunluk, Spor ve Fiziksel aktivite olarak ayrılmaktadır (Carlsson, 2021). Aktivitenin sürdürülmesi ve geri dönüş aşamasıdır. Yıl boyunca düzenli

aktiviteler sürdürülmelidir. Katılımcılar çoklu spor organizasyonlarına katılabilir. Spora katılım sosyal yaşamın içinde olmamızı, fiziksel ve duygusal gelişimimiz için önemlidir (Boucher ve diğerleri, 2013). Özel gereksinimli bireyler için sağlıklı yaşam için spor aşamasında birçok rol imkânı mevcuttur. Antrenör, yönetici, görevli veya spor organizasyonlarında gönüllü olarak devam edilebilmektedirler (Boucher ve diğerleri, 2013).

#### LTAD Modelinde Özel Gereksinimi Olan Kişiler için İki Ek Aşama: Sporla İlk Temas ve Spora Yönelik Farkındalık

Doğuştan ve sonradan özel gereksinimi olan kişiler, özel gereksinimi olmayanlar kişiler gibi LTAD modeline göre ilerleyerek gelişim aşamalarını tamamlamaktadır. Fakat gelişim sürecinin erken dönemlerinde bu kişiler için iki ek aşama bulunmaktadır. Bu bölümde özel gereksinimi olan sporcuların gerçek sportif potansiyellerine ulaşabilmeleri için gerekli olan destek türleri ele alınır (Balyi ve diğerleri, 2016b).

Spor branşlarının ve sağlıklı sporcuların çoğunluğunda Şekil 2'de gösterildiği gibi, Aktif Başlangıçtan, Kazanmak için Antrenman ve Sağlıklı Yaşam için Spor aşamasına kadar yedi tane LTAD aşaması vardır. Şekildeki yaş aralıkları, doğuştan özel gereksinimi olan sporcular için uygun olmakta fakat sonradan edinilmiş özel gereksinimi olan sporcular için geçerli değildir. Doğuştan özel gereksinimi olan sporcular aktif başlangıç aşamasından başlamalıdır. Eğlenceli temel aşamasında işlevsel kapasitelerini en üst seviyeye çıkarabilmeleri için kullanmaları gereken uygun teknik ve gerekiyorsa ekipmanlar kullanılarak temel hareket becerilerini öğrenmelidir. Eğer ki sonradan kazanılmış bir engel var ise “yeniden” öğrenme gerçekleştirilmelidir (Bhambhani ve Higgs, 2016).



Şekil 4. Sport for Life tesadüfi olmayan şampiyonlar çerçevesi (Colin ve ark., 2021).

**Spora Yönelik Farkındalık:** Özel gereksinimi olan bireyler için spor olanaklarının gelişmesine ve sporcu görünürlüğünün artmasına rağmen spora katılım fırsatları hakkındaki bilgi eksiklikleri yetenek gelişiminin en büyük engellerinden birisidir (Ruddell ve Shnew, 2006; Williams, 1994). Yeterli miktarda hizmet alamayan gruplar için spor ve aktivite seçeneklerinin bilinmesi önem arz etmektedir. Bu gruplar kadınlar, özel gereksinimi olan bireyler ve kendini toplumdaki izole eden kişiler şeklinde oluşur (Higgs ve diğerleri, 2019).

Özel gereksinimi olan bireylere sporun sağladığı fırsatların duyurulması için farkındalık planları geliştirilmelidir (Balyi ve diğerleri, 2016a). Farkındalık aşamasında farklı yeteneklere sahip özel gereksinimi olan bireylerin spora ve fiziksel aktiviteye katılma fırsatları, toplum tarafından her zaman iyi bilinmemektedir. Farkındalık aşamasının amacı halkı ve çeşitli yeteneklere sahip sporcu

adaylarını bilgilendirmektir. Özel gereksinimi olan bireyler söz konusu olduğunda, farklı yeteneklerin kazanılmasını takip eden süreç değişim ve geçiş sürecini oluşturur. Fiziksel aktiviteye ve spora katılma konusunda kişiler teşvik edilir (Colin ve diğerleri, 2021). Aileler tarafından erken çocukluk döneminde çocukların fiziksel etkinliğe ve spora katılımları büyük bir öncelik olmamaktadır. Fiziksel aktiviteye katılımdaki farkındalık eksikliği çocukların ilerleyen zamanlarda fiziksel aktiviteye katılım sağlayabilmek için daha fazla çaba göstermelerine neden olur. Bu durum sonradan özel gereksinimi olan bireyler için farklılık gösterir. Çok az sayıda insan sakatlanma gerçekleşmeden önce özel gereksinimi olan insanlar için spor hakkında bilgi sahibidir. Sonradan özel gereksinimi olan bireylerin çeşitli spor ve rekreasyon olanaklarından haberdar olmamaları spordan uzak kalacaklarını veya hiç başlayamayacaklarını düşündürtebilir. Ayrıca sonradan özel gereksinimi olan bireylerin spora katılımlarından dolayı artan kuvvetin ve kondisyon durumunun yaşam kaliteleri üzerinde olumlu etkileri olduğunun farkında olmayabilirler. Bu sebeple spor örgütlerinin, özel gereksinimi olan bireyler için spor olanaklarını fizyoterapi gibi spora dahil olan farklı disiplinleri de kapsayacak şekilde bilgilendirme çalışmalarını artırmaları gerekmektedir (Balyi ve diğerleri, 2016b).

**Sporla İlk Temas:** Bilindiği üzere özel gereksinimi olan sporcuların fiziksel veya zihinsel engelleri doğuştan olduğu gibi bir kaza sonucu sonradan da edinilebilir (Balyi ve diğerleri, 2016a; Colin ve diğerleri, 2021). Sporla ilk temas aşaması sonradan engelli bireyler için oldukça önemlidir. Henüz sahip oldukları farklılıklar ile çeşitli sosyal aktivitelerde bulunabileceklerini öğrendikleri aşamadır. Spor aracılığıyla da özel gereksinimli bireyler için olumlu bir ortamın yaratılması sağlanabilmektedir. Bireylerin spora ilk adımı attıkları anın kontrol altında olması olumsuz bir deneyim ile karşılaştıklarında sporu terk edebilecekleri riskinden dolayı önemlidir (Balyi ve diğerleri, 2016a). İlk temas aşamasının amacı, farklı yeteneklere sahip kişilerin olumlu deneyimlerle sporla tanışmalarını sağlamaktır. Farklı yeteneklere sahip sporcu adayları için uygun oryantasyonu sağlamak, kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olmak ve çevrelerinde akranları ile ortak paylaşımda bulunabilmeleri gerekmektedir. İlk etkileşim esnasında bireyin içtenlikle karşılanması ve rahat hissettirilmesi durumunda tekrar katılım olasılığı artmaktadır. Fakat bireyin tatsız bir durumda karşılanması veya reddedildiğini hissetmesi gibi bir durumda spora devam etme olasılığı düşmektedir (Balyi ve diğerleri, 2016a). Eğlenceli temel eğitim aşamasına benzer olarak sporla ilk temas aşamasında da katılımcıların farklı spor branşlarını denemeye, fiziksel okuryazarlığın geliştirilmesine ve günlük yaşam içerisinde eğlenceli aktiviteler aracılığıyla fiziksel aktivitelere katılımı teşvik edilmelidir (Colin ve diğerleri, 2021).

**Farklı branşlarda ilk temas aşaması:** Sonradan engele sahip olan bireylerin spora ilk adım atmaları kolay olmamasının yanı sıra tekerlekli sandalye, protez vb. bir ekipman kullanılması gereken durumlarda ilk temas aşaması farklılık göstermektedir. İlk temas aşaması öncelikli olarak kişinin edindiği ekipman ile hareket etmeyi kolaylaştırmak önemlidir. Bu sebeple tekerlekli sandalye gibi ekipman kullanan özel gereksinimli bireyler için kendilerini güvende hissedecekleri uygun oryantasyon programları sağlanması gerekmektedir (Frogley ve diğerleri, 2013). Benzer olarak para-alphin, para-bisiklet gibi branşlarda da LTAD modelinin tanımlayıcı kelimelerinden biri olan “eğlence”den uzaklaşmadan kullanılan ekipmanlara uyum sağlamalarına fırsat verilir (Boucher ve diğerleri, 2013; Hallat, 2019).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu derlemenin amacı, sporcu gelişiminin karmaşıklıklarını çözümlenmek adına LTAD modelinin özel gereksinimi olan bireylerin spora katılımı ve spordaki gelişimi ile ilgili sürecini incelemektir.

Yetenekli sporcunun belirlenmesi ve gelişiminin desteklenmesi performans sporuna katkı sağlamak için kurulmuş sistemlerin temel bileşenlerindedir (Radtko ve Doll-Tepper, 2014). Ancak rekabetçi elit sporcu havuzu paralimpik sporcuları ile birlikte her geçen gün artarken, sporcu geliştirme modelleri nispeten aynı kalmıştır. Dünya üzerinde yetenek seçimi, yetenek gelişimi, özel gereksinimi olan sporcuları spora kazandırma gibi konularda her ülkenin farklı ve ortak paydada buluşan tutumları mevcuttur. İncelendiği üzere LTAD modelinin avantajlarından biri de bütün bu bileşenlerin bir sistem halinde sunulmasını sağlamasıdır. Paralimpik sporcularının geçmiş zamanda para sporlarına göre uyarlanmış eğitim rejimi ve programlarının eksikliğini dile getirdikleri bildirilmiştir (Liow ve Hopkins, 1996). Olimpik sporcuların performanslarının başarı ile sonuçlanması açısından sporda özel antrenman programlarına ihtiyaç duyulduğu gibi para sporlar için de özel antrenman programlarının geliştirilmesi yönündeki çalışmalara gerek duyulmaktadır (Dehgansai, 2016). Bu program ve stratejiler oluşturulurken ise özel gereksinimi olan sporcuların gelişim nüanslarının net bir şekilde anlaşılması önemlidir. Sporcuların gelişim süreçlerine uygun planlama yapılabilmesi için paralimpik spor hakkında detaylı bilgiye sahip ve hatta uzmanlaşan antrenörlerin artırılması gerekmektedir. Ancak geçmiş zamanda antrenörler bu konu hakkında kaynak eksikliği yaşamıştır. Bu sebeple paralimpik sporcuların antrenör olmadan çalışmak durumunda kaldığı görülmüştür. Davis, Ferrara ve Nelson (1993) çalışmalarında, 1988 Paralimpik Oyunları için hazırlanan sporcuların antrenör eksikliğini (%53'ünde antrenör yoktu) vurgulamıştır. Bu araştırmaya göre bir yetersizliğe sahip olan sporcuların antrenör olmadan yaptıkları aerobik antrenmanlar rekreasyonel olarak yarışan sporcuların antrenmanlarına benzerlik göstermektedir. Dolayısıyla antrenman verimliliği profesyonel olarak bu sporu yapan bireyler için düşük olacaktır. Antrenörleri olmayan paralimpik sporcularının, antrenörlerle antrenman yapan



paralimpik sporculara kıyasla 1988 Paralimpik Oyunlarında daha az madalya kazanmaları antrenman veriminin düşmesini kanıtlar niteliktedir (Davis ve diğerleri, 1993).

Sporcu gelişimini optimale ulaştırma hedefleri doğrultusunda birden fazla model ortaya atılmıştır. LTAD güncel olarak konuşulan bir model olmasının yanı sıra Avustralya, İngiltere, Yeni Zelanda, Güney Afrika, İrlanda, İskoçya, İsveç, Norveç, Danimarka, Hollanda, Belçika, İsviçre, Almanya, İspanya, Portekiz, İtalya, Fransa, Japonya, Çin ve ABD gibi birçok ülke tarafından benimsenmiştir (Côté ve Hancock, 2016). Ancak LTAD'nin, ÖG olan sporcuların potansiyel olarak benzersiz gelişimsel nüanslarını tanımayı ihmal ettiği düşünülmüştür (Dehghansai, Lemez, Wattie ve Baker, 2017). Buna karşın daha güncel yayınlanan dokümanlarında LTAD sürecinin ÖG olan sporcular için de nasıl sürdürüleceği detaylandırılmıştır.

LTAD, sporcu gelişiminin karmaşıklıklarının anlaşılması ve yönetilmesi amacıyla bir çerçeve sunmaktadır. ÖGB'lerin sporla ilişkisi ve spor performanslarının artırılması konusunda LTAD modelinin benimsenmesi ve uygulanması önemli bir adımdır. Bu model, ÖG olan sporcuların spora katılımı, gelişimi ve performansları için özel gereksinimleri göz önünde bulundurarak planlama yapılmasına rehberlik etmektedir. LTAD gibi bir rehber eşliğinde özel gereksinimi olan sporcuların gelişimlerini anlamak ve spora özel antrenman yönergeleri oluşturmak, antrenörlerin her seviye ve yaştaki para spor sporcuları için antrenman seansları tasarlamasına yardımcı olacaktır. Paralimpik sporcuların gelişim basamaklarındaki ilerlemelerin potansiyel olarak sahip oldukları yetersizliğe özgü olduğu öne sürülmektedir (Patatas, De Bosscher ve Legg, 2018). Her ne kadar para spor sporcularının ve ana akım sporcularının antrenman özellikleri birbiriyle aynı olsa da dikkat edilmesi gereken "sahip olunan yetersizliğin doğası (kazanılmış veya doğuştan); destek ve gereksinimlerinin düzeyi ve ekipman ihtiyaçlarının seviyesi" gibi ek değişkenlerin anlaşılması gerekmektedir (Peake ve Davies, 2020). Mevcut derlemede bahsedilen LTAD modeli anlaşılması gereken bu değişkenler için bir harita niteliği taşımaktadır.

LTAD, sportif mükemmelliğin sistematik olarak nasıl geliştirileceğini ve yerel, bölgesel ve ulusal spor organizasyonlarına aktif katılımın nasıl artırılacağını açıklayan bir modeldir. Bu model sporun fiziksel, zihinsel, taktik, teknik ve yaşam tarzı yönlerinde sporcular için sıralı, gelişimsel olarak uygun beceri edinme yapısı oluşturmak için bir kılavuz olarak kullanılmıştır.

LTAD modeli doğuştan veya bir kaza sonucu sonradan yetersizlik edinen sporcuların hangi yolları izlemesi gerektiği ile ilgili gelişim yolları sunmaktadır. Özel gereksinimi olan kişiler için normal LTAD modeline ek olarak Farkındalık ve İlk Temas aşamaları bulunur. Bu aşamalar, bireyin sporla iletişim kurmasını ve aynı zamanda ev ortamından dışarıya çıkmalarını sağlayarak toplumla bütünleştirmeyi amaçlamaktadır. Dehghansai (Dehghansai ve diğerleri, 2017)'nin yaptığı araştırma, sonradan yetersizliğe sahip olan sporcuların, doğuştan yetersizliğe sahip olan sporcuların ulaştıkları performans hedeflerine benzer yaşlarda ulaşabildiklerini bildirmektedir. Bu sonuç erken uzmanlaşmanın tekerlekli sandalye basketbolunda uzmanlığa giden tek yol olmadığını göstermektedir. Engel durumundan önce herhangi bir spor aktivitesine katılım gösteren bireylerin daha kolay uzmanlaştıkları bildirilmiştir. Dolayısıyla sonradan yetersizliğe sahip olan sporcuların, ana akım sporlardan edindikleri becerileri tekerlekli sandalye basketboluna aktarıyor olabileceği öne sürülmektedir (Abernethy, Baker ve Côté, 2005). LTAD modeli edinilen bu başarıların tesadüf eseri olmasını önlemek amacıyla ne tür özel antrenmanlarla adaptasyonun sağlanacağı hakkında bilgi vermektedir. Aynı zamanda sağlıklı yaşam için spor alışkanlığı kazandırmayı hedeflediklerinden ötürü bireylerin içsel motivasyonla spora dahil olma sıklığını artırmaya yönelik sunulmuş bir model olması sonradan yetersizliğe sahip olan bireylerin kolaylıkla performans sporuna yönelebilmelerini sağlamaktadır. Toplumla kazandırılan bu bireyler aşamalı olarak spor yapmayı ve uzun vadede gerçekleştirilen antrenman programlarıyla spor müsabakalarına katılabileceği gibi aynı zamanda yaşam boyu sporun içerisinde kalmayı da tercih edebilir. Bu yolla bireylerin yaşam doyumları artarak hayatlarına devam edebilmesi sağlanmaktadır (Pagan, 2018; Valliant ve diğerleri, 1985; Van Koppenhagen ve diğerleri, 2014).

Özel gereksinimi olan sporcular için LTAD modelinin özelleştirilmesi ve uyarlanması büyük önem taşımaktadır ancak bu konuda daha fazla kanıta dayalı araştırma ve geliştirme çalışmalarına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu sporcuların potansiyelini maksimum düzeyde kullanabilmek ve sporcuların bireysel gereksinimlerine uygun antrenman programları oluşturabilmek için antrenörlerin ve spor eğitimcilerinin para sporlar ve gelişim süreçleri alanında uzmanlaşması gerekmektedir.

Sonuç olarak, LTAD modeli, özel gereksinimi olan sporcuların sporla ilişkisini ve performansını geliştirmek için önemli bir çerçeve sunmaktadır. Doğru bir şekilde uygulandığında, bu model özel gereksinimi olan sporcuların spor aktivitelerine katılımını artırabilir, performanslarını optimize edebilir ve onlara uzun vadeli spor yapma alışkanlığı kazandırabilmektedir.

## Öneriler

Derleme doğrultusunda sunulan öneriler araştırmacılara ve diğer spor paydaşlarına LTAD modeli ve özel gereksinimi olan bireylerin sporcu gelişimi konusundaki çalışmalarını genişletmelerine, daha derinlemesine analiz etmelerine ve özel gereksinimi olan bireyler için de sürdürülebilir ve uyarlanabilir programlar hazırlanmasına yardımcı olabilir.

- LTAD modelinin uygulanmasıyla sporcu gelişimi üzerindeki etkilerini daha kapsamlı bir şekilde değerlendirmek için uzun vadeli çalışmalar yapılabilir.
- Özel gereksinimi olan bireyler için LTAD modelinin farklı branşlar ve spor dalları üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla disiplin bazlı çalışmalar yapılabilir.
- Farklı engel türüne sahip sporcuların LTAD kapsamındaki gelişim süreçlerindeki değişiklikler hakkında bilgilendirici kaynaklar artırılabilir.
- Ülkeler arasında LTAD modelinin uygulanması için donanım, antrenör ve spor bilimcilerin hazırlık düzeylerinin belirlenmesi ve bu faktörlerin sporcu gelişimi üzerindeki etkilerini araştırmak için uluslararası karşılaştırmalı çalışmalar yapılabilir.
- LTAD modelini uygulayan ülkelerin yıllara göre sporcu başarı sıralamaları ve sporcu sayıları gibi verileri analiz ederek, bu modelin başarı üzerindeki etkilerini değerlendiren çalışmalar yapılabilir.
- LTAD modelini benimsemek isteyen ülkeler için spor politikaları belirlenirken alt yapı ve kaynakların yeniden belirlenmesi, antrenör eğitim içeriklerinin düzenlenmesi ve sisteme uygun bir değerlendirme süreci başlatılması önerilir.

## Kaynaklar

- Abbassi, V. (1998). Growth and normal puberty. *Pediatrics*, 102, 507–511. doi:10.1542/peds.102.s3.507
- Abernethy, B., Baker, J. ve Côté, J. (2005). Transfer of pattern recall skills may contribute to the development of sport expertise. *Applied Cognitive Psychology*, 19(6), 705–718. doi:10.1002/acp.1102
- Açıkada, C. ve Hazır, T. (2016). Uzun süreli sporcu gelişim programları: Hangi bilimsel temellere oturuyor? *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Üniversitesi*, 27(2), 84–99. doi:10.17644/sbd.255156
- Balyi, I. (2001). Sport system building and long-term athlete development in british columbia. *Development*, 1–16. <http://iceskatingresources.org/SportsSystemDevelopment.pdf> adresinden erişildi.
- Balyi, I. ve Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: trainability in childhood and adolescence. National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.
- Balyi, I. ve Way, R. (2005). The role of monitoring growth in Long-Term Athlete Development Canadian Sport for Life. *Canadian Sport for Life*, 1–30. [http://lthd.fieldhockey.ca/files/CS4L\\_Docs/Monitoring\\_Growth.pdf](http://lthd.fieldhockey.ca/files/CS4L_Docs/Monitoring_Growth.pdf) adresinden erişildi.
- Balyi, I., Way, R. ve Higgs, C. (2016a). Long-Term Athlete Development Model 2.1. *Long-Term Athlete Development*. doi:10.5040/9781492596318.ch001
- Balyi, I., Way, R. ve Higgs, C. (2016b). Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi. (E. Pekünlü ve İ. Özsu, Ed.). Ankara: SporYayınevi ve Kitabevi.
- Bayraktar, I. (2019). Geleneksel yetenek seçimi mi, uzun dönem sporcu gelişimi mi? G. Hergüner (Ed.), *Her Yönüyle Spor içinde* (ss. 10–31). İstanbul: Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları: 05/2019.
- Bhambhani, Y. ve Higgs, C. (2016). Training athletes with a physical disability. *Canadian Sport for Life – Long-Term Athlete Development*. *Canadian Sport for Life*. <https://sportforlife.ca/portfolio-view/training-athletes-with-a-physical-disability/> adresinden erişildi.
- Blaine, J. D., Carlsson, A., Dawson, J., Deschênes, R., Kozak, D., Morrow, M., ... Jurbala, P. (2012). Goalball Long-Term Athlete Development Model. *Long-Term Athlete Development*. Canadian Blind Sports Association.
- Boucher, M., Burke, S., Hutsebaut, J., Jurbala, P., Travers, S., Arseneau, L. ve Barbeau, L. (2013). Long-Term Development Para-Cycling Canada, (PARA-CYCLING), 24.
- Brant, R., Forsyth, J., Morris, A., Sauv , A., Carey, A., Heise, D., ... Grove, J. (2019). Indigenous Long-Term Participant Development Pathway 1.2. *Indigenous Sport for Life içinde* (ss. 1–80). *Sport for Life Society*. [https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2019/09/ILTPD\\_Sept2019\\_EN\\_web.pdf](https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2019/09/ILTPD_Sept2019_EN_web.pdf) adresinden erişildi.
- Brittain, I. (2006). Paralympic success as a measure of national social and economic development. *International journal of eastern sport and physical education*, 4(1), 38–47.
- Brittain, I. (2012). *From Stoke Mandeville to Stratford: a history of the summer paralympic games*. Common Ground Publishing. Champaign, Illionis: Common Ground Publishing.
- Carlsson, A. (2021). Long-Term Development. A. Carey, C. Trono, D. Mitchell, J. Grove, T. Laing ve S. O. Canada (Ed.), *Becoming a Better Sports Coach içinde* (ss. 245–259). *Canadian Sport for Life–Long-Term Athlete Development*. doi:10.4324/9781003195153-8
- Colin, H., Bluehardt, M., Balyi, I., Jurbala, P. ve Legg, D. (2021). Long-Term Development for All. *Canadian Sport for Life – Long-Term Athlete Development*. [https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2016/06/No-Accidental-Champions\\_2021.pdf](https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2016/06/No-Accidental-Champions_2021.pdf) adresinden erişildi.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *Sport Psychologist*, 13(4), 395–417. doi:10.1123/tsp.13.4.395
- Côté, J. ve Hancock, D. J. (2016). Evidence-based policies for youth sport programmes. *International Journal of Sport Policy*, 8(1), 51–65. doi:10.1080/19406940.2014.919338

- Cottingham, M., Richard, H., Hu, T., Biskynis, S., Sunku, R., Walters, G. ve Okanlami, O. (2023). Adapting to sport and country: Immigrant athletes with disabilities. *International Review for the Sociology of Sport*, 58(4), 685–702. doi:<https://doi.org/10.1177/10126902231156275>
- Davies, T., Wiens, L., Trono, C. ve Wilson, A. (2013). Long-Term Athlete Development. doi:10.5040/9781492596318
- Davis, R. W., Ferrara, M. S. ve Nelson, V. (1993). Training profiles of elite wheelchair track athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 7(3), 129–132. doi:10.1519/00124278-199308000-00001
- Deenik, J., Kruisdijk, F., Tenback, D., Braakman-Jansen, A., Taal, E., Hopman-Rock, M., ... van Harten, P. (2017). Physical activity and quality of life in long-term hospitalized patients with severe mental illness: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 17(1), 1–11. doi:10.1186/s12888-017-1466-0
- Degener, T. (2017). 10 Years of Convention on the Rights of Persons With Disabilities. *Netherlands Quarterly of Human Rights*, 35(3), 152–157. doi:10.1177/0924051917722294
- Dehgansai, N. (2016). The road to parasport expertise: Examining the existing parasport development literature and current wheelchair basketball players' developmental trajectories. <http://hdl.handle.net/10315/32741> adresinden erişildi.
- Dehgansai, N., Lemez, S., Wattie, N. ve Baker, J. (2017). Training and development of Canadian wheelchair basketball players. *European Journal of Sport Science*, 17(5), 511–518. doi:10.1080/17461391.2016.1276636
- Dieffenbach, K. D. ve Statler, T. A. (2012). More similar than different: The psychological environment of paralympic sport. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3(2), 109–118. doi:10.1080/21520704.2012.683322
- Ericsson, A., Prietula, M. J. ve Cokely, E. T. (2007). The making of an expert engineer. *Harvard Business Review*, 1–558. doi:10.1201/b17434
- Ford, P., de Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., ... Williams, C. (2011). The Long-Term Athlete Development model: Physiological evidence and application. *Journal of Sports Sciences*, 29(4), 389–402. doi:10.1080/02640414.2010.536849
- Frogley, M., Frick, T., MacKay, M., Gittens, W., Ireland, C., Jones, C. ve Woloshyn, K. (2013). Wheelchair Basketball Athlete Development Model (C. 1). Wheelchair Basketball Canada. <https://www.wheelchairbasketball.ca/wp-content/uploads/2015/03/LTAD-Vol-1-Final-Lowres.pdf> adresinden erişildi.
- Haegele, J. A. ve Zhu, X. (2019). Physical activity, self-efficacy and health-related quality of life among adults with visual impairments. *Disability and Rehabilitation*, 43(4), 530–536. doi:10.1080/09638288.2019.1631397
- Hallat, M. (2019). Alpine Canada alpin para-alpin lon term athlete development. [https://ltad.alpinecanada.org/uploads/documents/LTAD\\_Web.pdf](https://ltad.alpinecanada.org/uploads/documents/LTAD_Web.pdf) adresinden erişildi.
- Higgs, C., Bluehardt, M., Balyi, I., Way, R., Jurbala, P. ve Legg, D. (2013). Long-term Athlete Development For Athletes with Disabilities. (J. Grove, Ed.) (2. bs.). Canadian Sport Centres. [http://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2016/06/NAC\\_ENGLISH\\_SCREEN\\_rev2013.pdf](http://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2016/06/NAC_ENGLISH_SCREEN_rev2013.pdf) adresinden erişildi.
- Higgs, C., Way, R., Vicki, H., Jurbala, P. ve Balyi, I. (2019). Long-Term Development in Sport and Physical Activity 3.0. (A. Carey, C. Trono, D. Mitchell, J. Grove, T. Laing ve S. O. Canada, Ed.). Canadian Sport for Life–Long-Term Athlete Development. doi:10.4324/9781003195153-8
- HİS. (2018). Herkes için spor. Herkes için Spor Federasyonu. <https://his.gov.tr/herkes-icin-spor> adresinden erişildi.
- Houlihan, B. ve Green, M. (2007). Comparative elite sport development: Systems, structures and public policy. *Comparative Elite Sport Development: Systems, Structures and Public Policy*. doi:10.4324/9780080554426
- Karadaş, B. ve Çetiner, H. (2022). Engelli spor politikaları kapsamında paralimpik oyunlara bakış. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 10(1), 135–155. doi:10.21325/jotags.2022.983
- Konar, N. ve Pepe, K. (2003). Rehabilitasyon - Engelliler sporu ve paralimpikler. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 162–166.
- Liow, D. K. ve Hopkins, W. G. (1996). Training practices of athletes with disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 13(4), 372–381. doi:10.1123/apaq.13.4.372
- Lloyd, R. S., Cronin, J. B., Faigenbaum, A. D., Haff, G. G., Howard, R., Kraemer, W. J., ... Oliver, J. L. (2016). National Strength and Conditioning Association Position Statement on Long-Term Athletic Development. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(6), 1491–1509.
- Lloyd, R. S. ve Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength and Conditioning Journal*, 34(3), 61–72. doi:10.1519/SSC.0b013e31825760ea
- Pagan, R. (2018). Disability, life satisfaction and participation in sports. L. Vega ve W. Toscano (Ed.), *Handbook of Leisure, Physical Activity, Sports, Recreation and Quality of Life* içinde (ss. 343–364). Springer, Cham. doi:10.1007/978-3-319-75529-8
- Patatas, J. M., De Bosscher, V. ve Legg, D. (2018). Understanding parasport: an analysis of the differences between able-bodied and parasport from a sport policy perspective. *International Journal of Sport Policy*, 10(2), 235–254. doi:10.1080/19406940.2017.1359649
- Peake, R. ve Davies, L. (2020). Determining elite para-athletic development pathways: An investigation of Track and Field [abstract only]. 2020 North American Society for Sport Management Conference (NASSM 2020) içinde .
- Radtke, S. ve Doll-Tepper, G. (2014). A cross-cultural comparison of talent identification and development in Paralympic sports. Perceptions and opinions of athletes, coaches and officials. Berlin, Germany: Free University.
- Ray Allard, Bluehardt, M., Kishiuchi, G., McCrae, K., Jennifer Mactavish, Shirton, D., ... Sheehan, C. (2007). Long-Term Athlete Development for Athletes with an Intellectual Disability. (S. Robertson, Ed.) Special Olympics Canada (2. bs.). Special Olympics Canada was. <https://www.specialolympics.ca/sites/default/files/SOC LTAD - Dec 4 2007 - English - FINAL.pdf> adresinden erişildi.

- Reilly, J. J., Kelly, L., Montgomery, C., Williamson, A., Fisher, A., McColl, J. H., ... Grant, S. (2006). Physical activity to prevent obesity in young children: Cluster randomised controlled trial. *British Medical Journal*, 333(7577), 1041–1043. doi:10.1136/bmj.38979.623773.55
- Ruddell, J. L. ve Shinew, K. J. (2006). The socialization process for women with physical disabilities: The impact of agents and agencies in the introduction to an elite sport. *Journal of Leisure Research*, 38(3), 421–444. doi:10.1080/00222216.2006.11950086
- Simon, H. A. ve Chase, W. G. (1973). Skill in Chess. *American Scientist*, 61(4), 394–403. doi:10.1511/2011.89.106
- TMPK. (2020). Türkiye Milli Paralimpik Komitesi. Hareketin tarihçesi. Türkiye Milli Paralimpik Komitesi. [http://www.tmpk.org.tr/kurulusu/adresinden\\_erişildi](http://www.tmpk.org.tr/kurulusu/adresinden_erişildi).
- Tomporowski, P. D., McCullick, B., Pendleton, D. M. ve Pesce, C. (2015). Exercise and children's cognition: The role of exercise characteristics and a place for metacognition. *Journal of Sport and Health Science*, 4(1), 47–55. doi:10.1016/j.jshs.2014.09.003
- Tuakli Wosornu, Y. A., Doolan, F. ve Lexell, J. (2019). Paralympic sport. S. Rocha Piedade, A. Imhoff, M. Clatworthy, M. Cohen ve J. Espregueira-Mendes (Ed.), *The Sports Medicine Physician* içinde (ss. 631–639). Cham: Springer. doi:10.1007/978-3-030-10433-7
- Türktemiz, H., Bayraktar, I. ve Çobanoğlu, H. O. (2020). Uzun Dönem Sporcu Gelişim Modelinin Yüzme Branşında İncelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 1(January), 1–10.
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M. ve Philippaerts, R. M. (2008). Talent Identification and Development Programmes in Sport Current Models and Future Directions. *Sport Med*, 38(9), 703–714. doi:10.2165/00007256-200838090-00001
- Valliant, P. M., Bezzubik, I., Daley, L. ve Asu, M. E. (1985). Psychological impact of sport on disabled athletes. *Psychological Reports*, 25, 923–929.
- Van Koppenhagen, C. F., Post, M., De Groot, S., Van Leeuwen, C., Van Asbeck, F., Stolwijk-Swüste, J., ... Lindeman, E. (2014). Longitudinal relationship between wheelchair exercise capacity and life satisfaction in patients with spinal cord injury: A cohort study in the Netherlands. *Journal of Spinal Cord Medicine*, 37(3), 328–337. doi:10.1179/2045772313Y.0000000167
- Verellen, J. ve Molik, B. (2011). Adapted physical activity in rehabilitation. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 4(2), 34–45. doi:10.5507/euj.2011.007
- Wetterhahn, K. A., Hanson, C. ve Levy, C. E. (2002). Effect of participation in physical activity on body image of amputees. *American Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 81(3), 194–201. doi:10.1097/00002060-200203000-00007
- WHO. (2011). World report on disability. *Irish Medical Journal*. Malta. doi:10.1111/j.1741-1130.2011.00320.x
- Williams, T. (1994). Disability sport socialization and identity construction. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 11, 14–31. doi:10.1123/apaq.11.1.14
- Zengin, S. ve Şentürk, İ. (2022). Paralimpik oyunların tarihsel gelişimi. *ÇOMÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 53–64. [https://dergipark.org.tr/en/pub/comusbd/issue/71126/1121402#article\\_cite](https://dergipark.org.tr/en/pub/comusbd/issue/71126/1121402#article_cite) adresinden erişildi.

# Müşabakaların İç Sahada Oynanması Bir Avantaj Sunar mı? Türkiye Basketbol Süper Ligleri Örneği

*Does Playing Home Matches Offer an Advantage? Example of Turkish Basketball Super Leagues*

\*Aygün Akgül<sup>1</sup>, Kemal Göral<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, aygunakgul@mu.edu.tr, 0000-0002-9978-054X

<sup>2</sup> Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, kgoral@mu.edu.tr, 0000-0001-8030-2276

## ÖZET

Profesyonel basketbol müsabakalarında ev sahibi olma avantajı müsabaka sonucunu etkilemede önemli bir rol oynamaktadır. Takımların kendi sahalarına aşina olması, sahip oldukları taraftar kitlesi, deplasman yolculuklarının yapılmaması ve psikolojik etkiler gibi faktörler bu durumu desteklemektedir. Bu çalışmanın amacı, Basketbol Süper Ligi (BSL) ve Kadınlar Basketbol Süper Ligi'nde (KBSL) ev sahibi olma avantajı değişkeninin incelenmesidir. Çalışmaya dahil edilen sezonlarda şampiyon olan takımlar, ligden düşen takımlar ve tüm takımların sergiledikleri sayı performansları da ev sahibi olma avantajı açısından incelenmiştir. BSL'de 2015-2016 ve 2022-2023 sezonları arasında oynanan toplamda 1982 müsabaka, KBSL'de de 2017-2018 ve 2022-2023 sezonlarında oynanan toplam 1099 müsabaka incelenmiştir. Çalışma sonuçları incelendiğinde, BSL'de belirtilen sezonlarda oynanan 1217 müsabakadan (%61,40) ve KBSL'de oynanan 603 müsabakadan (%54,79) ev sahibi takımların galip ayrıldığı sonucuna ulaşılmıştır. BSL için ev sahibi olma avantajının en yüksek olduğu sezon %65,77 ile 2022-2023 sezonu, KBSL için de %57,72 ile 2020-2021 sezonu olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak hem BSL hem de KBSL'de şampiyon olan takımların ev sahibi oldukları karşılaşmalardan genellikle galip ayrıldıkları ve ev sahibi olma avantajını iyi kullandıkları görülmektedir. Basketbol gibi rekabete dayalı sporlarda oldukça önemli bir kriter olduğu düşünülen ev sahibi olma avantajının, takımların performanslarını daha da yukarılara taşıyabilmeleri açısından oldukça önemli kriterlerden biri olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Basketbol, Ev Sahibi Olma Avantajı, Basketbol Süper Ligi, Kadınlar Basketbol Süper Ligi.

## ABSTRACT

In professional basketball competitions, home court advantage plays an important role in influencing the outcome of the competition. Factors such as teams' familiarity with their home court, the fan base they have, the lack of away travel and psychological effects support this situation. The purpose of this study is to examine the variable of home court advantage in the Basketball Super League (BSL) and Women's Basketball Super League (KBSL). In the seasons included in the study, the champion teams, the teams relegated from the league and the scoring performances of all teams were also analyzed in terms of home court advantage. A total of 1982 matches played between the seasons 2015-2016 and 2022-2023 in BSL and 1099 matches played between the seasons 2017-2018 and 2022-2023 in KBSL were analyzed. When the results of the study were analyzed, it was concluded that the home teams were victorious in 1217 matches (61.40%) played in BSL and 603 matches (54.79%) played in KBSL in the mentioned seasons. It was found that the season with the highest home advantage for BSL was the 2022-2023 season with 65.77% and for KBSL was the 2020-2021 season with 57.72%. As a result, it is seen that the champion teams in both BSL and KBSL are usually victorious in their home matches and make good use of the home court advantage. It can be said that home court advantage, which is considered to be a very important criterion in competitive sports such as basketball, is one of the most important criteria for teams to improve their performance.

**Keywords:** Basketball, Home Court Advantage, Basketball Super League, Women's Basketball Super League.

**Citation:** Akgül, A. & Göral, K. (2023). *Müşabakaların İç Sahada Oynanması Bir Avantaj Sunar mı? Türkiye Basketbol Süper Ligleri Örneği. Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 5 (2), 49-55.

**Gönderme Tarihi/Received Date:** 28.07.2023

**Kabul Tarihi/Accepted Date:** 09.10.2023

**Yayımlanma Tarihi/Published Online:** 30.12.2023

<https://doi.org/10.56639/jsar.1333877>

\* Corresponding author:  
aygunakgul@mu.edu.tr

## GİRİŞ

Dünyada geniş bir takipçi kitlesine sahip branşlardan olan basketbolda takımlar her zaman en iyisi olabilmek adına rekabet halindedirler. Basketbol, sahada 5 kişiden oluşan 2 takım arasında elle ve belirli kurallar çerçevesinde oynanan bir oyundur. Her takımın amacı rakibin sepetinden topu geçirerek sayı yapmak aynı zamanda rakibinin de sayı yapmasını engellemektir. Belirlenmiş süre sonunda en fazla sayı yapan takım oyunun galibi olur (TBF, 2023). Diğer branşlardaki gibi basketbolda da bir takımın rakip takımlara göre daha iyi olup olmadığı elde edilen müsabaka sonuçlarına göre tartışılmaktadır. Takımlar her zaman en iyisi olabilmek adına müsabaka analizleri yapmakta ve oyunu etkileyen her türlü unsuru dikkate alarak antrenman programlarını geliştirip çalışmalar yapmaktadırlar. Bunun yanında özellikle profesyonel boyutta yer alan takımlar rakiplerinden bir adım önde olabilmek adına antrenman programlarını teknoloji ile harmanlamakta ve spor alanında yapılan bilimsel çalışmaları takip etmektedirler.

Müşabakalar sırasında takımların performansını etkileyen unsurlara taraftar desteği, hava koşulları, rakibin performansı, müsabaka kalitesi, şans, hakem ve sahanın durumu örnek olarak gösterilebilir (Müniroğlu & Deliceoğlu, 2008). Ancak çalışmamızın da temelini oluşturacak ev sahibi olma avantajı unsuru müsabakayı etkileyen en önemli faktörlerdendir. Profesyonel boyutta oynanan tüm müsabakalarda ev sahibi takımlar avantaj sahibidir (Pollard, 1986). Ev sahibi olma avantajı, kendi sahalarında mücadele eden takımların %50'den daha yüksek oranda müsabakalardan galip ayrıldıklarının göstergesi olarak karşımıza çıkmaktadır (Courneya & Carron, 1992). Diğer bir tanıma göre ev sahibi takımın rakiplerine karşı sağladığı avantajdır (O'Donnell, 2020). Ev sahibi olma avantajı, tamamlanan bir sezonda takımların ev sahibi olarak galip ayrıldıkları müsabakalardan elde

ettikleri puanlar hem ev sahibi hem de konuk takım olarak mücadele ettikleri müsabakalardan elde edilen puanların bir yüzdesi olarak değerlendirilmektedir (Pollard, 2006; Pollard & Gomez, 2009).

Ev sahibi olma avantajı faktörü dünya çapında bilim insanları, antrenörler, oyuncular ve yöneticiler tarafından basketbol, futbol, voleybol ve buz hokeyi gibi çoğu takım sporunda tanınmaktadır (Fothergill vd., 2017). Ev sahibi olmanın müsabakaları galibiyetle sonuçlandırmakta büyük bir etkisi vardır (Yu vd., 2020). Son yıllarda birçok araştırmaya konu olan ev sahibi olma avantajının etkisi yapılan bazı araştırmalarla da desteklenmiştir (Allen & Jones, 2014; Armatas & Pollard, 2014; Garcia vd., 2013; Goumas, 2014; Seçkin, 2006; Seçkin & Pollard, 2008; Smith vd., 2000; Pollard, 2006; Pollard vd., 2008; Pollard & Gomez, 2009; Gürkan vd., 2018; Yu vd., 2020; Ehrlich & Potter, 2022; Leite, 2017). Ayrıca Gómez & Pollard'ın (2011) Avrupa'daki yedi ulusal profesyonel basketbol liginin inceledikleri çalışmada ev sahibi olma avantajı etkisi doğrulanmış ve en yüksek ortalamaya sahip ülkeler Romanya (%65,10), Yunanistan (%65,02) en düşük ortalamalara sahip ülkeler Türkiye (%58,12) ve Litvanya'dır (%56,13).

Pollard'a (2006) göre takımların kendi sahalarına aşına olması, desteği arkalarına almaları, hakemin rolü ve seyahat yorgunluğunun ortadan kalkması gibi önemli faktörler ev sahibi olma avantajının oluşmasını sağlar. Özellikle ev sahibi takımlarının desteğine ihtiyaç duyduğu taraftar faktörünün yoğunluğu arttıkça takım performansının da arttığı bulunmuştur (Smith & Groetzinger, 2010). Basketbolun zirvesi olan National Basketball Association (NBA) liginde Ehrlich ve Potter (2022) tarafından yapılan çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmış ve müsabakalardaki seyirci faktörünün yüksek seviyede olması ev sahibi avantajı üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Basketbol oyuncularıyla yapılan bir diğer çalışmada ev sahibi olmanın müsabaka öncesinde oyuncular üzerinde hormonal tepkileri olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir (Sattar vd., 2021).

Son yıllarda araştırma konusu olan ev sahibi olma avantajı ülkemizde özellikle futbolda yapılan çalışmalarla desteklenmiştir. Basketbol müsabakalarında da ev sahibi olma avantajının müsabaka sonucunu etkilemede önemli bir rol üstlendiği düşünülmektedir. Çalışmamızın amacı, Basketbol Süper Ligi (BSL) ve Kadınlar Basketbol Süper Ligi'nde (KBSL) ev sahibi olma avantajı değişkeninin müsabaka sonuçlarına göre incelenmesidir.

## GEREÇ ve YÖNTEM

Bu araştırma Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulundan 08.05.2023 tarih ve 230046 protokol numaralı karar sonucunda onay almıştır. Çalışmada, Erkekler Basketbol Süper Ligi ve Kadınlar Basketbol Süper Ligi'ne ait belirlenmiş sezonlarda (2015-2016 ve 2021-2023) oynanan müsabakalar ev sahibi olma avantajı değişkeni açısından analiz edilerek incelenmiştir.

Araştırma verileri, erişime açık olan Türkiye Basketbol Federasyonu (TBF) resmi internet sitesinden elde edilmiştir. Elde edilen veriler Microsoft Excel'e aktarılmış ve bilgisayar ortamında kaydedilmiştir. Belirlenmiş sezon aralıklarında, BSL'de oynanan 1982, KBSL'de oynanan 1099 olmak üzere toplamda 3081 müsabaka ev sahibi olma avantajı açısından değerlendirilmiştir.

Müsabaka sonuçları genel olarak incelendiğinde, ev sahibi takımların ulaştıkları müsabaka sonuçları doğrultusunda ev sahibi olma avantajı ortalamaları, ev sahibi takımların attıkları ve yedikleri toplam sayı, düşme hattında yer alan (son iki sırayı paylaşan) ve belirlenmiş sezonlar sonunda şampiyonluğa ulaşmış takımların ev sahibi ortalamalarına ulaşılmıştır. Takımların ulaştıkları galibiyetler ligin toplam müsabaka sayısına oranla hesaplanmış ve ev sahibi olma avantajı ortalamasına ulaşılmıştır. Ev sahibi olma avantajı, gerçekleşmiş bir sezonda takımların kendi evlerinde oynadıkları müsabakalardan kazandıkları puanların hem kendi evlerinde hem de deplasmanda kazandıkları puanların toplamının yüzdesel olarak sunulması şeklinde hesaplanmaktadır (Pollard, 2006; Pollard ve Gomez, 2009).

## BULGULAR

Bu bölümde çalışmanın, amacı ve yöntemi doğrultusunda ulaşılan verilerin istatistiksel analizi sonucunda elde edilmiş olan bulgular tablolar halinde verilmiştir.

**Tablo 1.** BSL Ev Sahibi Olma Avantajı

Sezonlar	Oynanan Toplam Müsabaka Sayısı	Ev Sahibi Galibiyet Sayısı	Ev Sahibi Olma Avantajı (%)	Ev Sahibi Mağlubiyet Sayısı
2015-2016	262	166	63,36	96
2016-2017	260	158	60,77	102
2017-2018	260	164	63,08	96
2018-2019	233	145	62,24	88
2019-2020 (Pandemi)	184	112	60,87	72
2020-2021	259	151	58,31	108
2021-2022	264	150	56,81	114
2022-2023	260	171	65,77	89
<b>Toplam</b>	<b>1982</b>	<b>1217</b>	<b>61,40</b>	<b>765</b>

Tablo 1 incelendiğinde BSL’de oynanan toplamda 1982 müsabakanın 1217’sinden ev sahibi takımların, 765’inden ise deplasman takımlarının galip ayrıldığı sonucuna ulaşılmıştır. En iyi ev sahibi olma avantajı ortalamasının %65,77 ile 2022-2023 sezonuna ait olduğu bulunmuştur. En düşük ev sahibi olma avantajı ortalamasının ise %56,81 ile 2021-2022 sezonuna ait olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 2015-2016 sezonundan itibaren tüm sezonların genel ortalaması %61,40 olarak bulunmuştur.

**Tablo 2.** KBSL Ev Sahibi Olma Avantajı

Sezonlar	Oynanan Toplam Müsabaka Sayısı	Ev Sahibi Galibiyet Sayısı	Ev Sahibi Olma Avantajı (%)	Ev Sahibi Mağlubiyet Sayısı
2017-2018	176	90	51,14	86
2018-2019	204	113	55,40	91
2019-2020 (Pandemi)	126	69	54,77	57
2020-2021	201	116	57,72	85
2021-2022	200	107	53,50	93
2022-2023	192	108	56,25	84
<b>Toplam</b>	<b>1099</b>	<b>603</b>	<b>54,79</b>	<b>496</b>

Tablo 2’ye göre KBSL’de oynanan toplam 1099 müsabakanın 603’ünü ev sahibi takımlar, 496’sını ise deplasman takımları kazanmıştır. 2017-2018 sezonundan itibaren tüm sezonlara ait genel ev sahibi olma avantajı ortalaması %54,79 olarak tespit edilmiştir. En yüksek ev sahibi olma avantajı ortalamasının %57,72 ile 2020-2021 sezonunda, en düşük ortalamasının ise %51,14 ile 2017-2018 sezonunda olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 3.** BSL 2015-2022 Sezonları Arasında Oynanan Müsabakalardaki Sayı Performansları

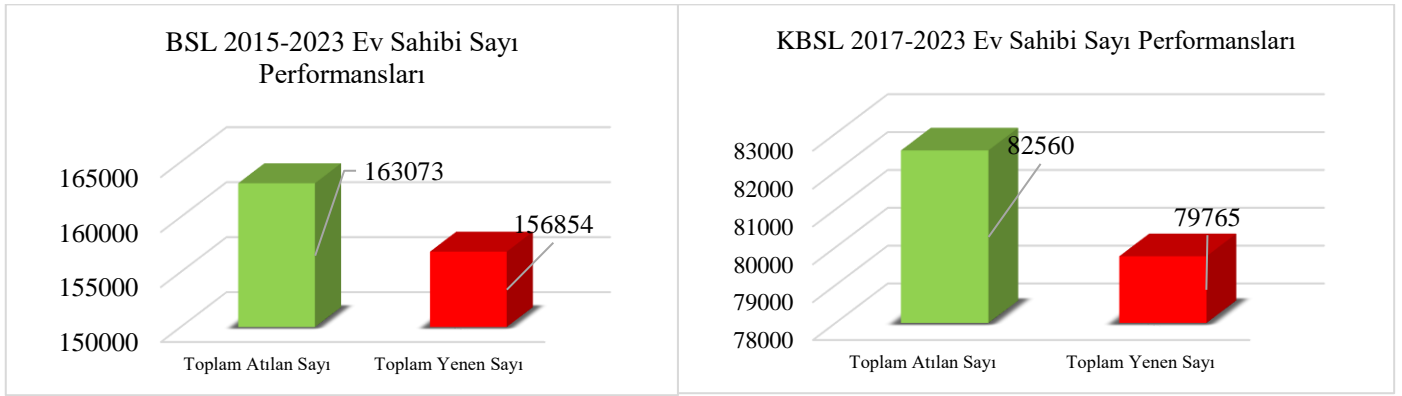
Sezonlar	Ev Sahibi	Deplasman
	Toplam Atılan Sayı	Toplam Yenen Sayı
2015-2016	21301	20391
2016-2017	21283	20391
2017-2018	21329	20413
2018-2019	18861	18173
2019-2020 (Pandemi)	15175	14463
2020-2021	21689	20918
2021-2022	21502	21164
2022-2023	21933	20941
<b>Toplam</b>	<b>163073</b>	<b>156854</b>

Tablo 3’e göre BSL takımlarının ev sahibi oldukları müsabakalarda attıkları toplam sayı 163073, yedikleri toplam sayı 156854 olarak hesaplanmıştır. Sezonlar ayrı ayrı incelendiğinde takımların ev sahibi oldukları müsabakalar sırasında en fazla sayı attıkları sezon 21933 sayı ile 2022-2023 sezonudur. Pandemi nedeniyle iptal edilen sezon haricinde en az sayı atılan sezon ise 18861 sayıyla 2018-2019 sezonu olarak bulunmuştur. Sezonların toplamı incelendiğinde takımlar ev sahibi oldukları müsabakalarda deplasmana göre 6219 sayıyla daha fazla sayı attıkları tespit edilmiştir.

**Tablo 4.** KBSL 2017-2022 Sezonları Arasında Oynanan Müsabakalardaki Sayı Performansları

Sezonlar	Ev Sahibi	Deplasman
	Toplam Atılan Sayı	Toplam Yenen Sayı
2017-2018	12560	12357
2018-2019	15474	14689
2019-2020 (Pandemi)	9659	9422
2020-2021	15444	14805
2021-2022	15056	14528
2022-2023	14367	13964
<b>Toplam</b>	<b>82560</b>	<b>79765</b>

Tablo 4 incelendiğinde KBSL takımlarının 6 sezon içerisinde ev sahibi oldukları müsabakalarda toplamda 82560 sayı attıkları, 79765 sayı yedikleri bulunmuştur. KBSL’de oynanan sezonlar içerisinde takımların ev sahibi olarak oynadıkları müsabakalarda en fazla sayı attıkları sezon 15474 sayı ile 2018-2019 sezonu, pandemi sezonu haricinde en az sayı attıkları sezon 12560 sayı ile 2017-2018 sezonu, en fazla sayı yedikleri sezon ise 14805 sayı ile 2020-2021 sezonudur. Sezonların toplamı incelendiğinde takımların ev sahibi oldukları müsabakalarda deplasmana göre 2795 sayıyla daha fazla sayı attıkları sonucuna ulaşılmıştır.



**Grafik 1:** Atılan ve yenilen sayı değişkenine göre ev sahibi performansları

**Tablo 5.** BSL’de Düşme Hattında Yer Alan Takımların Ev Sahibi Olma Avantajı

Sezonlar	Kendi Evinde Oynadığı Toplam Müsabaka Sayısı	Ev Sahibi Galibiyet Sayısı	Ev Sahibi Olma Avantajı (%)	Ev Sahibi Mağlubiyet Sayısı
2015-2016	30	8	26,66	22
2016-2017	30	6	20	24
2017-2018	30	12	40	18
2018-2019	28	7	25	21
<b>2019-2020 (Pandemi)</b>				
2020-2021	30	11	36,66	19
2021-2022	30	7	23,33	23
2022-2023	30	13	43,33	17
<b>Toplam</b>	<b>208</b>	<b>64</b>	<b>30,76</b>	<b>144</b>

Tablo 5’e göre BSL’den düşen takımların ev sahibi olarak çıktıkları müsabakalar incelendiğinde en az galibiyet alınan sezonun 2016-2017 sezonu olduğu bulunmuştur. Takımların en fazla maç kazandıkları sezon ise 13 galibiyet ile 2022-2023 sezonudur. En düşük ev sahibi olma avantajı ortalaması %20 ile 2016-2017, en yüksek ortalamanın %43,33 ile 2022-2023 sezonuna ait olduğu tespit edilmiştir. Takımların gösterdiği genel performans değerlendirildiğinde, %30,76 oranında ev sahibi olarak maçların kazanıldığı bulunmuştur.

**Tablo 6.** KBSL’de Düşme Hattında Yer Alan Takımların Ev Sahibi Olma Avantajı

Sezonlar	Kendi Evinde Oynadığı Toplam Müsabaka Sayısı	Ev Sahibi Galibiyet Sayısı	Ev Sahibi Olma Avantajı (%)	Ev Sahibi Mağlubiyet Sayısı
2017-2018	12	-	-	12
2018-2019	26	2	7,69	24
<b>2019-2020 (Pandemi)</b>				
2020-2021	26	3	17,30	23
2021-2022	26	6	23,10	20
2022-2023	26	7	26,92	19
<b>Toplam</b>	<b>116</b>	<b>18</b>	<b>15,51</b>	<b>98</b>

Tablo 6’ya göre KBSL’den düşen takımların %15,51 oranında ev sahibi olarak maçları kazandığı bulunmuştur. En düşük ortalama eksik takımla oynanan 2017-2018 sezonudur. En yüksek ortalama ise %26,92 ile 2022-2023 sezonudur.



**Tablo 7.** BSL Şampiyon Takımların Ev Sahibi Olma Avantajı

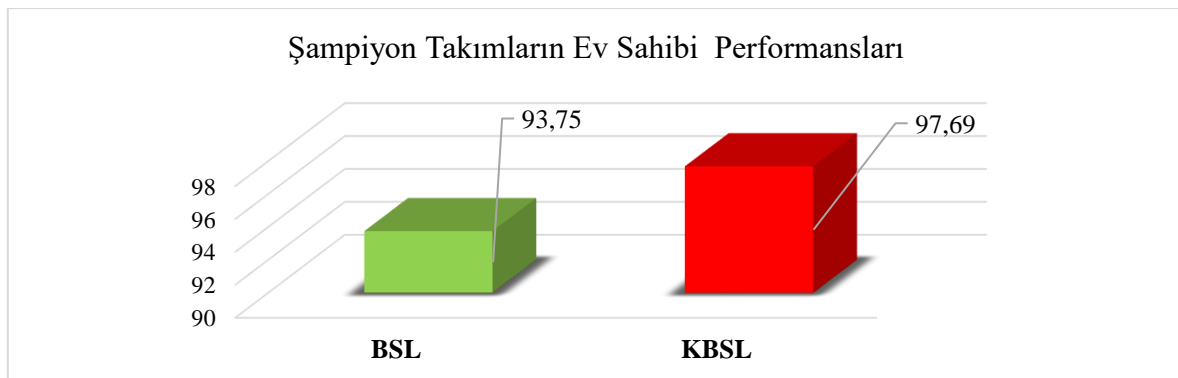
Sezonlar	Kendi Evinde Oynadığı Toplam Müsabaka Sayısı	Ev Sahibi Galibiyet Sayısı	Ev Sahibi Olma Avantajı (%)	Ev Sahibi Mağlubiyet Sayısı
2015-2016	21	20	95,23	1
2016-2017	20	20	100	-
2017-2018	21	21	100	-
2018-2019	21	18	85,71	3
<b>2019-2020 (Pandemi)</b>				
2020-2021	20	20	100	-
2021-2022	21	18	85,71	3
2022-2023	20	18	90,00	2
<b>Toplam</b>	<b>144</b>	<b>135</b>	<b>93,75</b>	<b>7</b>

Tablo 7 incelendiğinde BSL’de şampiyon olan takımların %93,75 oranında ev sahibi olarak maçları kazandıkları bulunmuştur. Bulgular incelendiğinde 2016-2017, 2017-2018 ve 2020-2021 sezonlarında şampiyon olan takımların kendi evlerinde oynadıkları müsabakalarda mağlubiyet almadıkları tespit edilmiştir. Ulaşılan sonuçlara göre şampiyon olan takımların ev sahibi oldukları müsabakalarda çok az sayıda mağlubiyet aldıkları bulunmuş ve incelenen sezonlar boyunca yüksek ev sahibi olma avantajı ortalamaları yakaladıkları tespit edilmiştir.

**Tablo 8.** KBSL Şampiyon Takımların Ev Sahibi Olma Avantajı

Sezonlar	Kendi Evinde Oynadığı Toplam Müsabaka Sayısı	Ev Sahibi Galibiyet Sayısı	Ev Sahibi Olma Avantajı (%)	Ev Sahibi Mağlubiyet Sayısı
2017-2018	16	15	93,75	1
2018-2019	19	18	94,73	1
<b>2019-2020 (Pandemi)</b>				
2020-2021	18	18	100	-
2021-2022	18	18	100	-
2022-2023	16	16	100	-
<b>Toplam</b>	<b>87</b>	<b>85</b>	<b>97,69</b>	<b>2</b>

Tablo 8’de ulaşılan sonuçlara göre KBSL’de şampiyon olan takımların %97,69 oranında ev sahibi olarak maçları kazandıkları bulunmuştur. Ligde şampiyon olan takımın kendi evinde oynadığı toplamda 71 müsabakanın yalnızca 2’sinde mağlup olduğu, 69’unda ise galip geldiği tespit edilmiştir.

**Grafik 2:** Şampiyon Takımların Ev Sahibi Performansları

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Takımlar hem ligde tutunabilmek hem başarı sağlayabilmek hem de yapılan yatırımların karşılığını alabilmek adına sahada son dakikaya kadar mücadele ederler. Ancak her takım aynı seviyede başarı gösterememektedir. Bunun sebebi diğer takımlardan daha az yatırım almaları ya da oyuncu kalitesinin rakiplerine göre daha düşük olması gibi durumlar olabilir. Ama her takım kendi evinde çıktığı müsabakalardan seyircinin de desteğiyle galip ayrılmaya çalışır. Takımlar kendi sahalarında çıktıkları karşılaşmaların hepsinden galip ayrılmaya da literatürde yapılan çalışmalarda ve yaptığımız çalışmada ev sahibi olmanın bir avantaj sağladığı elde edilen sonuçlarla desteklenmektedir.

Çalışmadan elde edilen bulgular incelendiğinde BSL’de ev sahibi olma avantajı ortalamasının %61,40, KBSL’de %54,79 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlar neticesinde BSL’de KBSL’ye göre daha yüksek ev sahibi olma avantajı ortalamasına

ulaşılmıştır. Bunun sebebi erkeklerin kadınlara göre daha rekabetçi bir yapıda mücadele ediyor olmaları ve takımların ev sahibi oldukları karşılaşmalarda ön planda yer alan seyirci desteğinin erkek müsabakalarında daha fazla hissediliyor olması olabilir. Tablo 1 ve Tablo 2’de elde edilen bulgular sonucunda her iki ligde de ev sahibi olma avantajı etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmış ve literatürde basketbol liglerinde yapılan çalışmalarla benzer sonuçlar bulunmuştur (Pollard ve Gomez, 2009; Garcia-Rubio vd., 2009; Gómez ve Pollard, 2011; Pojskić vd., 2011; Pollard ve Gomez Ruano, 2013; Krommidas, Perkos, Karatrantou, Soulas, Chasialis, Armenis ve Gerodimos, 2019; Ehrlich ve Potter, 2022). Ayrıca Pollard vd. (2008), Seçkin ve Pollard (2008), Sánchez vd. (2009), Lago-Penas ve Lago- Ballesteros (2011), García vd. (2013), Allen ve Jones (2014), Goumas, (2014), Leite (2017), Öndes (2019), Yu vd.’nin (2020) farklı branşlarda yaptıkları çalışmalarda da benzer bulgulara ulaşılmıştır.

Ulaşılan sonuçlara göre BSL’de 2015-2023 sezonları arasında oynanan müsabakalardaki sayı performansları açısından ulaşılan sonuçlara göre ev sahibi takımların incelenen sezonlar boyunca müsabakalarda daha fazla sayıya ulaştıkları bulunmuştur (Tablo 3). Aynı zamanda KBSL 2017-2023 sezonları arasında oynanan müsabakalardaki sayı performansları açısından ulaşılan sonuçlar incelendiğinde ev sahibi takımların daha üstün sayı performansı sergiledikleri bulunmuştur (Tablo 2). Takımların yorucu deplasman yolculuklarını yapmıyor olmaları, taraftar desteğini arkalarına almaları ve sahaya aşına olmaları gibi faktörler bu sonuca etki etmiş olabilir. Garcia-Rubio vd. (2009), Gómez vd. (2007) ve Pojskić vd.’nin (2011) farklı basketbol liglerinde yapmış oldukları çalışmalarda da çalışma sonuçlarımızı destekler nitelikte benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Sampaio vd.’nin (2008) ulaştıkları sonuçlara göre ev sahibi takımların arkalarına aldıkları taraftar desteği sayesinde performansları artarken, deplasmanda mücadele eden takımların bu sebepten dolayı performanslarının olumsuz etkilendiği bulunmuştur.

Tablo 5 BSL ve Tablo 6 KBSL düşme hattında yer alan takımların müsabaka analizleri sonucunda ev sahibi olmanın bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmış ve düşük seviyede ortalamalara elde ulaşılmıştır. Kulüplerin maddi sorunlarla karşılaşmaları, oyuncu seçimlerinde yaptıkları hatalar ya da rakip kulüplerden daha az yatırım almaları gibi durumlar takımların galibiyet sayılarının düşük seyretmesine ve ligden düşmelerine neden olmuş olabilir.

Kadın ve erkek basketbol süper liglerinde oynanan ve 2015-2023 sezonlarını kapsayan müsabaka sonuçları incelendiğinde şampiyon takımların yüksek seviyede ev sahibi olma avantajı ortalamalarına sahip olduğu tespit edilmiştir (Tablo 7-8). Şampiyonluğa ulaşan takımlarda görülebilen yüksek seyirci katılımı gibi faktörlerde ev sahibi olma avantajının hissedilmesine doğrudan etki edebilmektedir.

Elde edilen bulgular incelendiğinde, Basketbol Süper Ligi ve Kadınlar Basketbol Süper Liginde ev sahibi olmanın müsabaka sonuçlarına etki ettiği tespit edilmiş ve takımların ev sahibi oldukları karşılaşmalarda daha fazla galibiyete ulaştıkları ve daha fazla sayı buldukları bulunmuştur. Çıkan sonuçlara göre BSL’nin hem takımların ev sahibi olma avantajı ortalamaları bakımından hem de sayı performansları açısından KBSL’ye göre daha üstün olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulgular sezonların şampiyon takımları açısından incelendiğinde, ev sahibi oldukları karşılaşmaların neredeyse tümünden galip ayrılmışlardır. Düşme hattında yer alan takımların müsabaka analizleri yapıldığında ev sahibi oldukları karşılaşmalarda çok düşük bir ev sahibi olma yüzdesine ulaştıkları ve başarısız bir sezon geçirdikleri bulunmuştur.

Sonuç olarak hem Basketbol Süper Liginde hem de Kadınlar Basketbol Süper Liginde şampiyon olan takımların ev sahibi oldukları karşılaşmalardan genellikle galip ayrıldıkları ve ev sahibi olma avantajını kazanma sayısı olarak yüksek oranlara çıkarak oldukça iyi kullandıkları görülmektedir. Basketbol gibi rekabete dayalı birçok sporda oldukça önemli bir kriter olduğu düşünülen ev sahibi olma avantajının, takımların performanslarını daha da iyi seviyelere ulaştırabilmeleri açısından oldukça önemli kriterlerden biri olduğu söylenebilir.Özel gereksinimi olan bireylerin sporcu gelişimi ve fiziksel aktiviteye katılımı için atılan ilk adım Avrupa Konseyi tarafından 1966 yılında “Herkes İçin Spor” fikri olmuştur. Bu fikir öncülüğünde 1975’den sonra UNESCO tarafından bu kavramın kapsamı genişletilerek herkes için spor konusunda projeler üretilmeye başlanmıştır. İlerleyen yıllarda da “Bütün Dünya İçin Spor Programı” (Sport for all programmes Throughout the world) isimli bir rapor yayınlanmıştır (HİS, 2018).

## Kaynaklar

- Allen, M. S., & Jones, M. V. (2014). The home advantage over the first 20 seasons of the English Premier League: Effects of shirt colour, team ability and time trends. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 10-18. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.756230>
- Armatas, V., & Pollard, R. (2014). Home advantage in Greek football. *European Journal of Sport Science*, 14(2), 116-122. <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.736537>
- Courneya, K. S., & Carron, A. V. (1992). The home advantage in sport competitions: a literature review. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14(1), 13-27. <https://doi.org/10.1123/jsep.14.1.13>
- Ehrlich, J., & Potter, J. (2022). Estimating the effect of attendance on home advantage in the National Basketball Association. *Applied Economics Letters*, 30(11) 1-12. <https://doi.org/10.1080/13504851.2022.2061898>
- Fothergill, M., Wolfson, S. & Neave, N. (2017). Testosterone and cortisol responses in male soccer players: The effect of home and away venues. *Physiology & Behavior*, 177, 215-220. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.04.021>
- García, M. S., Aguilar, Ó. G., Marques, P. S., Tobío, G. T., & Romero, J. J. F. (2013). Calculating home advantage in the first decade of the 21th century UEFA soccer leagues. *Journal of Human Kinetics*, 38(2013), 141-150. <https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0054>

- García-Rubio, J., Saez Blázquez, J., Ibáñez Godoy, S. J., Parejo, I., & Cañadas Alonso, M. (2009). Home advantage analysis in ACB league in season 2007-2008. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(3), 0331-335.
- Goumas, C. (2014). Home advantage in Australian soccer. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17(1), 119-123. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.02.014>
- Gómez, M. A., & Pollard, R. (2011). Reduced home advantage for basketball teams from capital cities in Europe. *European Journal of Sport Science*, 11(2), 143-148. <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.499970>
- Gómez Ruano, M. Á., Lorenzo Calvo, A., Ortega Toro, E., & Olmedilla Zafra, A. (2007). Diferencias de los indicadores de rendimiento en baloncesto femenino entre ganadores y perdedores en función de jugar como local o como visitante. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(1), 0041-54.
- Gürkan, O., Göral, K., & Saygın, Ö. (2018). Türkiye futbol 2. liginde oynanan müsabakaların ev sahibi olma avantajı değişkeni açısından analizi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 418-425. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.471787>
- Krommidas, C., Perkos, S., Karatrantou, K., Soulas, E., Chasialis, A., Armenis, E., & Gerodimos, V. (2019). Home advantage effect in Greek basketball leagues at the regular season: males vs. females and home vs. guest teams. *Trends in Sport Sciences*, 3(26), 117-122. <https://doi.org/10.23829/TSS.2019.26.3-3>
- Lago-Peñas, C., & Lago-Ballesteros, J. (2011). Game location and team quality effects on performance profiles in professional soccer. *Journal of Sports Science & Medicine*, 10(3), 465-471.
- Leite, W. S. (2017). Home advantage: Comparison between the major European football leagues. *Athens Journal of Sports*, 4(1), 65-74. <https://doi.org/10.30958/ajspo.4.1.4>
- Müniroğlu, S., & Deliceoğlu, G. (2008). Futbolda müsabaka analizi ve gözlem teknikleri. *Ankara Üniversitesi Basımevi*.
- O'Donnell, E. (2020). Community impact on the home advantage within NCAA men's basketball [Master Theses, Institute of Agriculture and Natural Resources Department of Statistics University of Nebraska]. *Statistics and Probability Commons*. <https://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1026&context=statisticsdiss>
- Öndes, H. (2019). Türkiye Spor Toto Süper Ligi kulüplerinin ev sahibi olma avantajı. *Spor Bilimleri Dergisi*, 30(2), 74-84. <https://doi.org/10.17644/sbd.386809>
- Pollard, R. (2006). Worldwide regional variations in home advantage in association football. *Journal of Sports Sciences*, 24(3), 231-240. <https://doi.org/10.1080/02640410500141836>
- Pollard, R., Silva, C. D., & Medeiros, N. C. (2008). Home Advantage in football in Brazil: differences between teams and the effects of distance traveled. *Revista Brasileira de Futebol The Brazilian Journal of Soccer Science*, 1(1), 3-10.
- Pollard, R., & Gómez, M. A. (2009). home advantage in football in south-west Europe: Long-Term Trends, Regional Variation, and Team Differences. *European Journal of Sport Science*, 9(6), 341-352. <https://doi.org/10.1080/17461390903009133>
- Pollard, R. (1986). Home advantage in soccer: A retrospective analysis. *Journal of Sports Sciences*, 4(3), 237-248. <https://doi.org/10.1080/02640418608732122>
- Pojškić, H., Šeparović, V., & Užičanin, E. (2011). Modelling home advantage in basketball at different levels of competition. *Acta Kinesiologica*, 5(1), 25-30.
- Pollard, R., & Gomez Ruano, M. A. (2013). Variations in home advantage in the national basketball leagues of Europe. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 263-266.
- Sampaio, J., Ibáñez Godoy, S. J., Gómez Ruano, M. Á., Lorenzo Calvo, A., & Ortega Toro, E. (2008). Game location influences basketball players performance across playing positions. *International Journal of Sport Psychology*, 39(3), 43-50.
- Sattar, S., Tabassum, Y., Junaid, S., Khan, S., Gul, F., & Muhammad Zafar Iqbal Butt, N. R. (2021). Effects of home advantage on hormonal responses of Inter-University basketball players. *Linguistica Antverpiensia*, 2, 4551-4560.
- Sánchez, P. A., García-Calvo, T., Leo, F. M., Pollard, R., & Gómez, M. A. (2009). An analysis of home advantage in the top two Spanish professional football leagues. *Perceptual and Motor Skills*, 108(3), 789-797. <https://doi.org/10.2466/pms.108.3.789-797>
- Seçkin, A. (2006, June 28-30). Home advantage in association football: Evidence from Turkish Super League. In *Trabajo presentado en la Ecomod Conference, Hong Kong, China*.
- Seçkin, A., & Pollard, R. (2008). Home advantage in Turkish professional soccer. *Perceptual and Motor Skills*, 107(1), 51-54. <https://doi.org/10.2466/pms.107.1.51-54>
- Smith, E. E., & Groetzing, J. D. (2010). Do fans matter? The effect of attendance on the outcomes of major league baseball games. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, 6(1), 1-28. <https://doi.org/10.2202/1559-0410.1192>
- Smith, D. R., Ciacciarelli, A., Serzan, J., & Lambert, D. (2000). Travel and the home advantage in professional sports. *Sociology of Sport Journal*, 17(4), 364-385. <https://doi.org/10.1123/ssj.17.4.364>
- Türkiye Basketbol Federasyonu, (2023, Mayıs 15). Basketbol oyun kuralları. [https://www.tbfg.org.tr/sitefinytbfgmedia/dokuman/78C9E4C197334A5AA91CB68D470DB3\\_D6\\_basketbol-oyun-kurallari-2022.pdf](https://www.tbfg.org.tr/sitefinytbfgmedia/dokuman/78C9E4C197334A5AA91CB68D470DB3_D6_basketbol-oyun-kurallari-2022.pdf)
- Yu, Y., García-De-Alcaraz, A., Cui, K., & Liu, T. (2020). Interactive effects of home advantage and quality of opponent in Chinese Women's Volleyball Association League. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20(1), 107-117. <https://doi.org/10.1080/24748668.2020.1714414>

## Rekreasyon Uzmanının Sahip Olması Gereken Özelliklere Göre Lisans Ders Kataloglarının Karşılaştırılması

*Comparison of Undergraduate Recreation Course Catalogs According to the Characteristics That Recreation Experts Should Have*

\*Kerem Yıldırım Şimşek<sup>1</sup>, İrem Gezer<sup>2</sup>, İlayda Çınar<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, keremysfeskishir.edu.tr, 0000-0002-5020-9801

<sup>2</sup> Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, irmgezer@gmail.com, 0009-0002-1104-1994

<sup>3</sup> Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ilaydakoc121012@gmail.com, 0009-0000-9710-2967

### ÖZET

Araştırmanın amacı rekreasyon uzmanının sahip olması gereken özelliklerine göre rekreasyon lisans ders kataloglarını karşılaştırmak ve ders kataloglarının yeniden yapılandırılabilmesi için ihtiyaç duyulan bilimsel bilgiyi elde etmektir. Çalışma, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman analizi olarak tasarlanmıştır. Araştırmanın evreni 2023-Yükseköğretim Programları ve Kontenjanları Kılavuzuna göre kontenjana sahip olan rekreasyon programlarının ders kataloglarıdır. Ana kütlelin tamamına ulaşılmıştır. 34 Spor Bilimleri Fakültesi ve 5 Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda bulunan toplam 39 rekreasyon programının ders katalogları incelenmiştir. Araştırmada rekreasyon programlarının ders katalogları, rekreasyon uzmanının genel ve temel özelliklerine göre içerik analizi tekniği ile incelenmiş ve karşılaştırılmıştır. Analiz sonucunda rekreasyon uzmanının sahip olması gereken özelliklerini sağlayacak ya da destekleyecek derslerin kataloglarda sınırlı sayıda yer aldığı saptanmıştır. Sonuç olarak, rekreasyon lisans ders kataloglarını rekreasyon uzmanının sahip olması gereken özelliklere (yönetim ve organizasyon, etkinlik yönetimi, işletme yönetimi, liderlik ve donanım ve yeterlilik) göre karşılaştırılmış, katalogların yeniden yapılandırılmasını sağlayacak yardımcı bir kılavuzun oluşturulmasında ihtiyaç duyulan bilimsel bilgi elde edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Rekreasyon Uzmanı, Rekreasyon Eğitimi, Ders Kataloğu

### ABSTRACT

The aim of the research is to compare recreation undergraduate course catalogs according to the characteristics that recreation experts should have and to obtain the scientific information needed to restructure the course catalogs. The study was designed as document analysis, one of the qualitative research methods. The population of the study consists of the course catalogs of recreation programs operating in the 2022-2023 academic year. In the research, the course catalogs of a total of 39 recreation programs in 34 Faculties of Sports Sciences and 5 Schools of Physical Education and Sports were included in the scope of the research by reaching the entire main mass. In the study, the course catalogs of recreation programs were examined and compared with the content analysis technique according to the general and basic characteristics of the recreation specialist. As a result of the analysis, it was determined that the courses that will provide or support the characteristics that the recreation specialist should have are limited in the catalogs. As a result, recreation undergraduate course catalogs were compared according to the characteristics that recreation specialists should have (management and organization, activity management, business management, leadership, and equipment and competence), and the scientific information needed to create a guide that will help restructure the catalogs was obtained.

**Keywords:** Recreation Expert, Recreation Education, Course Catalog

**Citation:** Şimşek, K.Y., Gezer, İ. & Çınar, İ. (2023). *Rekreasyon Uzmanının Sahip Olması Gereken Özelliklere Göre Lisans Ders Kataloglarının Karşılaştırılması. Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 5 (2), 56-63.

**Gönderme Tarihi/Received Date:**  
09.08.2023

**Kabul Tarihi/Accepted Date:**  
20.10.2023

**Yayımlanma Tarihi/Published Online:**  
30.12.2023

<https://doi.org/10.56639/jsar.1340107>

\* Corresponding author:  
keremysfeskishir.edu.tr

### GİRİŞ

Rekreasyon programlarının ders kataloglarında var olan derslerin hem sahadaki mesleki uygulamalara hem de sektör ihtiyaçlarına göre yapılandırılmaması, yetkin ve nitelikli mezunların yetiştirilmesine engel olarak görülmektedir. Lisans eğitiminde kullanılan ders kataloglarının mesleki özelliklere göre hazırlanması öğrencilerin mesleki gelişimi açısından kritik öneme sahiptir. Çünkü hedeflenen lisans mezunu özelliklerinin öğrencilere kazandırılmasında ders katalogları etkin rol üstlenmekte ve sektör uyumlu mezunların yetiştirilmesine önemli katkılar sağlamaktadır. Daha önce yapılan çalışmalarda ortaya çıkan ders kataloğu ihtiyacını karşılamak için ilk olarak yapılması gereken gerçek ihtiyacın ne olduğunu tespit etmektir. Bu yüzden ders kataloglarının hazırlanma sürecinde program eksiklerinin tespitine ihtiyaç vardır. Bunu yapabilmek için sektöre uyumlu mezun özelliklerinin belirlenmiş olması gerekmektedir. Şimşek (2018) ve Şimşek vd., (2021) sektör ihtiyacını karşılamak için rekreasyon uzmanının sahip olması gereken özellikleri; yönetim ve organizasyon, işletme yönetimi, etkinlik yönetimi, liderlik ve donanım ve yetkinlik başlıkları altında sınıflandırmıştır. Sektör ihtiyacına göre belirlenmiş olan nitelikli ve yetkin rekreasyon uzmanını yansıtan bu özellikler, sektör ihtiyacını karşılayabilmek için rekreasyon uzmanlarını yetiştirecek müfredatın yeniden yapılandırılabilmesine ve eksikliklerin tespit edilmesine olanak sağlamaktadır. Ders kataloglarındaki eksikliklerin tespit edilebilmesi ve eksikliklerin giderilebilmesi için bu çalışma kapsamında ortaya çıkarılacak öneriler ile yardımcı bir kılavuz oluşturulabilir ve sektöre uyumlu lisans mezunlarının yetiştirilmesine katkı sağlanabilir. Bu bağlamda araştırmanın amacı rekreasyon uzmanının sahip olması gereken özelliklere göre lisans ders kataloglarını karşılaştırarak, katalogların yeniden yapılandırılması için ihtiyaç duyulan bilimsel bilgiyi elde etmektir.

## Literatür Taraması

Rekreasyon programlarında eğitim önemli bir yere sahiptir (Ertürk, 1972). Eğitim, bireyin davranışlarında kendi yaşantısı yoluyla kasıtlı olarak istendik değişme meydana getirme sürecidir. Son yıllarda eğitim, giderek karmaşıklaşmakta ve etkisini yoğunlaştırmaktadır. Bu şekilde olmasına rağmen önemi yeterince anlaşılammıştır (Sönmez, 2001). Kapsayıcı eğitimden bahsedildiğinde ise tam katılıma yol açan uygulamalar artırılarak tüm öğrenciler için yüksek kaliteli bir eğitim yanıtının sağlanma ihtiyacına odaklanılmaktadır (Ainscow 2015; Messiou vd., 2016). Şimşek (2018)'in belirtmiş olduğu rekreasyon uzmanının sahip olması gereken temel özelliklerden biri olan liderlik başlığı altındaki genel özelliklerin (aidiyet, yaratıcılık, güncellenme, sorumluluk, iletişim becerisi, kültürel düzey, analitik, çözüm becerisi, takım çalışması, girişimcilik) rekreasyon uzmanlarının eğitim süreçlerinde aktif öğrenme sürecine katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Aktif öğrenme, “öğrencileri öğrenme sürecine dahil eden herhangi bir öğretim yöntemi” olarak tanımlanabilir. Aktif öğrenme katılımı, etkileşimi ve öğrenci katılımını teşvik etmektedir. Ancak aynı zamanda etkili öğretim uygulaması gerektirmektedir (Jowsey vd., 2020). Rekreasyon eğitim programlarının uzmanların taşınması gereken özelliklere göre yapılandırılmamış olması, sistematik sorunlara yol açtığı düşünülmektedir. Örneğin rekreasyon uzmanlarının istihdam olanaklarından biri olan özel sektörde rekreasyon işletmesi kurmak isteyen bir mezun, girişimcilik eğitimi almadan sektör içerisinde nasıl bir hamle yapması gerektiği ile ilgili yetkinliğe sahip olamamaktadır. Eğitim değişikliğine yönelik daha bütüncü ve sistemik yolları teşvik etmek için daha fazla ilerlemeye ihtiyaç vardır.

Eğitimde değişimin meydana gelmesi için mevcut literatür, eğitimcilerin küresel yeterliliği öğretme konusunda eğitilmesi gerektiğini göstermektedir (Kerkhoff & Cloud, 2020). Eğitimcilerin gelişimi, öğrenimi ve uygulaması yeterince incelenmemiş ve yeterince desteklenmemiştir (Hordvik vd., 2020). Alanyazın incelendiğinde, rekreasyon uzmanlarının lisans eğitimleri boyunca aldıkları mesleki derslerin sahadaki mesleki uygulamalar ile uyumunun genel olarak çelişkili olduğu gözlemlenmektedir. Örneğin spor bilimleri fakültelerinde mesleki seçmeli derslerin yoğun bir şekilde sadece spor branşlarına dayandırılmış olması, nitelikli mezunların yetiştirilmesinde sınırlılık oluşturmaktadır. Halbuki bireyler boş zamanlarını değerlendirmek için sadece spor ile ilgilenmez, aynı zamanda kültürel ya da sanatsal faaliyetleri de boş zamanlarına dahil etmektedir. Dahası özel sektörde rekreasyon işletmesi sahibi olmak isteyen bir rekreasyon uzmanının işletme yönetimi ya da etkinlik yönetimi gibi dersleri almaması, o mezunun özel sektörde girişim yapmasını olanaksız hale getirmektedir. Çünkü işletmesini nasıl yöneteceğini ya da işletmesinde neyi satacağını bilemeden mezun olmaktadır. Giderek artan sayıda araştırma, eğitimlerin mesleki uygulama ile nasıl bağlantılı olduğuna dikkati çekmektedir (Brevik vd., 2019). Bu bağlamda rekreasyon bölümlerinde uygulanacak ders kataloglarının rekreasyon uzmanlarının sahip olması gereken temel özelliklere yapılandırılması, nitelikli ders kataloglarının oluşturulmasına hem de nitelikli mezunların yetiştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Nitelikli eğitim programı sayesinde rekreasyon uzmanlarının mezuniyet sonrası sahada daha nitelikli ve donanımlı olmaları sağlanabilir ve olumlu çıktılar alınabilir. Rekreasyon davranışından bağımsız olarak bu durumun olumlu refah etkisine de sahip olduğu ifade edilebilir (Fagerholm vd., 2021).

Rekreasyonun algılanan olumlu sonuçları dikkate alındığında bazı ülkelerin rekreasyon programlarına ağırlık verdiği bilinmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde 1920'li yıllarda ilk rekreasyon programları açılmıştır. Amerikan Ulusal Rekreasyon Kurumu (NRPA), park ve boş zaman yöneticisi yetiştirmek için profesyonel rekreasyon uzmanlarının eğitim programlarını geliştirmiştir (Metin, 2012). Hollanda'da ise aşırı kalabalık rekreasyon noktaları üzerindeki baskıyı azaltmak için Hollanda hükümeti tarafından rekreasyon uzmanlarının daha eşit bir şekilde dağıtılması önerilmiştir (Komoss, 2021). Rekreasyonun çok yönlü olduğu birçok kitleye hitap ettiği yaş, cinsiyet vb. unsurlar fark etmeksizin yaşam boyu rekreasyon eğitim programlarının ortaya çıkmaktadır. Rekreasyon eğitim programlarının sahip olduğu kapsamın geliştirilmesi ve düzenlenmesi rekreasyon uzmanlarının dışında da birçok bireye fayda sağlayacaktır (Juutinen, 2022). Rekreasyon faydalarının ve rekreasyona katılımın değerlendirilmesine ilişkin önemli miktarda literatür bulunmaktadır. Örneğin Pakistan'daki kadınların rekreasyon ve seyahat hakkında hane halkı kararlarından tek başına sorumlu olduklarında, bir hane halkının turizm ve rekreasyona katılma olasılığının daha yüksek olduğu (Khan, 2021), rekreasyona katılımın, öğrencilerin üniversitedeki genel deneyimini olumlu yönde etkilediği (Vlamis vd., 2011), açık hava oryantasyon programları, öğrencilerin uygun eğitim planları geliştirmelerine yardımcı olduğu (Bobilya & Akey, 2002), açık hava rekreasyonunun katılımcıların sosyal destek düzeyleri üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu (Clark ve Anderson, 2011; Kanters vd., 2002; Mann ve Leahy, 2010) farklı araştırmacılar tarafından bildirilmektedir. Hatch & McCarthy (2005) Rekreasyon deneyimlerinin genellikle üniversite içindeki belirli alt gruplara da fayda sağladığını ifade etmektedir. Örneğin kampüs rekreasyonuna katılım, öğrencilerin akademik stresi azaltmalarına yardımcı olmakta (Kanters vd., 2002; Ragheb & McKinney, 1993) ve akademik başarı ve öğrenciyi elde tutmayla güçlü bir şekilde ilişkilidir (Bailey & Kang, 2015; Gibbison, Henry & Perkins-Brown, 2011; Haines, 2001). Diğer yandan birçok bireye fayda sağladığı gibi özel gereksinimli bireylere de fayda sağlamaktadır. Örneğin otizmli çocukların rekreasyonel katılımları sağlıklı gelişimleri için önemlidir. Rekreasyona katılım, çocukların duygusal refahı ve gelişiminde de önemli bir rol oynamaktadır. Otizmli çocukları daha iyi desteklemek için güvenli alanlar ve rekreasyon personelinin eğitimine ihtiyaç vardır (Shannon, 2021). Ayrıca doğal alanlardaki rekreasyon deneyimleri katılımcılara, yapılı çevredeki rekreasyon yoluyla deneyimlenenlerden farklı sağlık yararları sağlamaktadır. Örneğin, doğal alanlarda egzersiz yapmak, ruh halini ve öz saygıyı artırarak öfke, kafa karışıklığı, kaygı, depresyon, uyarılma, stres ve gerginlik duygularını normalden önemli ölçüde daha fazla azaltarak psikolojik sağlığı iyileştirmektedir. (Aspinall, Mavros, Coyne & Roe, 2013; Barton vd., 2009, aktaran Louv, 2011; Bodin & Hartig, 2003). Bu doğrultuda oluşturulacak eğitim programlarının rekreasyon uzmanının temel özelliklerine göre tasarlanması toplumun yararına olacaktır. Rekreasyon uzmanının sahip olması gereken temel özelliklerden olan liderlik ve donanım ve yeterlilik bu noktada ön plana çıkmaktadır.

Son yıllarda rekreasyon uzmanlığının teorik kavramları sosyal bilimlerdeki çağdaş araştırmalarda ortaya çıkarılmıştır. Araştırmalarda insan hayatının farklı yönlerini önemli ölçüde etkileyen karmaşık boş zaman aktivitelerine odaklanılmıştır (Bryan & Salz, 1977). Rekreasyon uzmanlığı, katılımcıları farklı gruplara ayırarak boş zaman uygulamasıyla ilgili deneyimler, istekler,

bağlılık, ilişkiler veya ekonomik yatırımlardaki çeşitliliği tanımlayan bir yapıdır (Bryan, 1977; Salz vd., 2001). Weekley, (2002) Rekreasyon uzmanlığını, genelden özele doğru değişen, kullanılan ekipmana ve belirli bir boş zaman pratiği yoluyla geliştirilen becerilere yansıyan bir davranış sürekliliği olarak tanımlamaktadır. Her uzmanlık düzeyi belirli davranışlar ve donanım içermektedir. Uzmanlaşma düzeyi arttıkça, katılımcılar tercihlerinde daha ayrıcalıklı ve boş zaman uygulamalarına daha bağımlı hale gelmektedir (Iraurgi, 2021). Örneğin açık hava rekreasyon uzmanları arasında davranış ve tercih çeşitliliğini tanımlamak için yaygın olarak uygulanan bir çerçeve rekreasyon uzmanlığıdır (Stemmer, 2022). Bazı çalışmalar incelendiğinde ise rekreasyon uzmanlık alanının eksikliklerinden bahsedilmektedir. Rekreasyon uzmanlığı geniş çapta uygulanmış olsa da rekreasyon uzmanlarının destinasyon seçimi ve ürün tercihleriyle ilişkisini anlamada hala bir boşluğun var olduğu ve önceki çalışmaların karışık sonuçlar verdiği ifade edilmektedir. Genel olarak ise yıllar içinde araştırmacılar rekreasyon uzmanlığının çok boyutlu bir kavram olduğu konusunda hemfikirdirler (McIntyre & Pigram, 1992; Scott & Shafer, 2001; Manning, 2011; Kim & Song, 2017; Stemmer vd., 2022). Şimşek, Türk rekreasyon endüstrisinin yapısına uygun nitelikli rekreasyon uzmanının sahip olması gereken özellikleri ise aşağıdaki gibi açıklamıştır (Şimşek, 2018; Çevik vd., 2020; Şimşek, 2022)

**Tablo 1. Rekreasyon Uzmanının Taşınması Gereken Özellikler**

Genel Özellikler	Temel Özellikler
<ul style="list-style-type: none"> <li>Planlama</li> <li>Organizasyon</li> <li>Koordinasyon</li> <li>Motivasyon</li> <li>Kontrol</li> </ul>	Yönetim ve Organizasyon Bilgisi, Deneyimi ve Tecrübesi
<ul style="list-style-type: none"> <li>Üretim</li> <li>Finans Yönetimi</li> <li>Proje Yönetimi</li> <li>Pazarlama</li> <li>İnsan Kaynakları</li> <li>Halkla İlişkiler</li> </ul>	İşletme Yönetimi Bilgisi, Becerisi, Deneyimi ve Tecrübesi
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tasarım</li> <li>Planlama</li> <li>Koordinasyon</li> <li>Değerlendirme</li> </ul>	Etkinlik Yönetimi Bilgisi, Becerisi, Deneyimi ve Tecrübesi
<ul style="list-style-type: none"> <li>Aidiyet</li> <li>Yaratıcılık</li> <li>Güncellenme</li> <li>Sorumluluk</li> <li>İletişim Becerisi</li> <li>Kültürel Düzey</li> <li>Analitik Çözüm Becerisi</li> <li>Takım Çalışması</li> <li>Girişimcilik</li> </ul>	Liderlik
<ul style="list-style-type: none"> <li>Alan Bilgisi (Spor, Turizm, İş yeri, terapitik, açık alan, yerel yönetim ve kampüs rekreasyonu)</li> <li>Yabancı Dil</li> <li>İlk Yardım ve Sağlık Bilgisi</li> <li>İş Güvenliği Bilgisi</li> <li>Oyun Bilgisi</li> <li>Hareket Becerisi</li> </ul>	Donanım ve Yetkinlikler

Rekreasyon uzmanının neden bu temel özelliklere sahip olması gerektiği aşağıdaki gibi açıklanabilir.

**Yönetim:** Rekreasyon uzmanı hangi sektörde istihdam edilirse edilsin görev aldığı her sektörde rekreasyon ile ilgili tüm kaynakları (finans, doğa, malzeme, insan vb.) ve faaliyetleri (faaliyet türü fark etmeksizin) yönetim ve organizasyonun beş temel fonksiyonu (planlama, organizasyon, yöneltme, koordinasyon ve kontrol) ile yönetmek ve organize etmek zorundadır.

**İşletme Yönetimi:** Rekreasyon uzmanı hangi sektörde istihdam edilirse edilsin, bir işletmeye bağlı olarak (kendi işletmesi dahil) istihdam edilmek zorundadır. Bu yüzden işletme yönetiminin temel fonksiyonları ile ilgili (üretim, pazarlama, finans, insan kaynakları, halkla ilişkiler ve proje yönetimi “AR-GE”) beceriye, bilgiye ve deneyime sahip olması gerekir.

**Etkinlik Yönetimi:** Rekreasyon aktivite ile doğrudan ilişkilidir. Etkinlikler ise aktiviteler bütünüdür. Dolayısıyla rekreasyon işletmesinde satılacak olan ürün etkinlik ya da aktivitedir. Etkinlik yönetimi ile ilgili beceri, bilgi ve deneyim satılan rekreasyon ürününün yönetilmesinde kritik öneme sahiptir.

**Liderlik:** Rekreasyon uzmanının liderlik yapacağı temelde üç farklı pozisyon bulunmaktadır. Birincisi işletme yöneticisi olarak insan kaynağının sevk ve idaresinde liderlik yapmak, ikincisi politika üretmede liderlik yapmak ve üçüncüsü aktivite liderliği yapmaktır. Etkinlik yöneticiliği ile aktivite liderliği karıştırılmamalıdır (Torkildsen, 2005; Şimşek, 2022).

**Donanım ve Yetkinlik:** Rekreasyon türlerine göre sınıflandırılmış olan “alan bilgisi” genel özelliği, sektör içerisinde verilen hizmetin en az birini ilgilendirdiği için rekreasyon uzmanları bu uzmanlık alanları ile ilgili donanım ve yetkinliğe sahip olmak zorundadır. Rekreasyon uzmanı hizmet türü ne olursa olsun hizmet ile ilgili temel ve özel bilgi, farklı kaynaklara erişme ve eğilimleri takip edebilmek için ikinci bir dil, deneyim için staj, aktivitenin uygulanmasındaki liderlik için hareket becerisi, acil durumlara müdahale için ilk yardım ve sağlık bilgisi ve müşteri tatminini sağlayabilmek için oyun bilgisi ile ilgili donanım ve yetkinliğe sahip olmak zorundadır.

Hazar (2014) rekreasyon uzmanının temel özelliklerini; objektif değerlendirme yapan, analiz eden ve etkin değerlendirme yeteneği olan, yüksek bilgiye ve beceriye sahip olan, empati kuran, zorluklara karşı koyabilen, zihinsel, ruhsal ve bedensel gücü olan, enerjik, zeki, üretken, adaletli, öz denetimli, çalışkan, özgüvenli, güvenilir, istikrarlı, sağlıklı olan, görevi ile ilgili yetkin olan, örnek davranış sergileyen, etkin karar alan, problem çözen, sorumluluk sahibi, yorumlayabilen, etkin iletişimi olan, uygun fiziki görünümü vb. şeklinde tanımlamıştır. Karaküçük vd., (2017)’ne göre ise rekreasyon uzmanının özellikleri; çalışkan, insanları seven, güvenilir, istikrarlı, iyi karakterli, objektif, etkileşimi güçlü, samimi, fiziksel ve ruhsal sağlığı güçlü, yaratıcı, yenilikçi, alçakgönüllü, grubu eğlendiren, empatili, çok kültürcü ve toplumsal duyarlılığı olan kişi olarak açıklanmıştır. Örneğin Kunstler & Daly (2010) terapatik rekreasyon uzmanının özelliklerini; uzmanlık alanı ile ilgili normları ve değerlerini açıklayabilen, etik kodları dikkate alan ve bu kodlara dayalı düşünce yapısına sahip olan, danışanlarının ihtiyaçlarını anlayabilen, danışanları için uygun terapatik rekreasyon modellerinden yararlanan, mesleki standartlara bağlı olan, uzmanlaşmış, kültürlerarası yeterliliği olan, çevre ile uyumlu, kendini güncelleyen, riski yönetebilen, program planlayan ve uygulayan, bilimsel araştırmaları okuyan ve yararlanan, danışanlarına olumlu deneyim kazandıran, sonuçları maksimize etmek için grupları planlayan ve yönlendiren, yaratıcı, girişimci ve en üst düzeyde profesyonellik için çaba sarf eden kişi olarak tanımlamıştır (Çevik vd., 2020). Rekreasyonun mutlu ve sağlıklı ortamların yaratılmasında, beden ve ruh sağlığının geliştirilmesinde, güçlü, karakterli ve kişilikli insanların yetiştirilmesinde, iletişim becerisi, iş birliği, öğrenme ve araştırma yetkinliğinde, sağlık bilincinin kazandırılmasında, iş tatmininin, yaşam tatmininin, aile hayatının vb. bir çok faydanın rekreasyon aracılığı ile sağlandığı ve rekreasyonun bu olumlu etkilerinden dolayı eğitimin önemli bir konusu olması gerektiği araştırmacılar tarafından vurgulanmaktadır (Başaran, 1984; Karaküçük, 2008; Ardahan & Lapa, 2010).

## GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırmanın modeli doküman analizi olarak belirlenmiştir. Araştırmanın evrenini Türkiye Cumhuriyeti Yükseköğretim Kurumları’nda 2022-2023 akademik yılında eğitim ve öğretime devam eden rekreasyon programları oluşturmaktadır. Araştırmanın evreni 2023-Yükseköğretim Programları ve Kontenjanları Kılavuzuna göre kontenjana sahip olan rekreasyon programlarının ders kataloglarıdır. Ana kütlenin tamamına ulaşılmıştır. 34 Spor Bilimleri Fakültesi ve 5 Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda bulunan toplam 39 rekreasyon programının ders katalogları incelenmiştir. Araştırmada rekreasyon uzmanının genel ve temel özelliklerine göre Spor Bilimleri Fakülteleri ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarının rekreasyon programlarının ders katalogları içerik analizi ile incelenmiş ve karşılaştırılmıştır. İçerik analizi için Metin & Ünal (2022) tarafından önerilen aşamalar (problemin saptanması ve içerik belirleme, örneklem seçimi, çözümlenme birimlerinin belirlenmesi, kodlama cetvelinin oluşturulması, kodlama cetvelinin sınanması ve güvenilirliğin ölçülmesi ve verilerin çözümlenmesi) takip edilmiştir. Kataloglar incelenirken rekreasyon uzmanının sahip olması gereken 5 temel ve genel özellikler ile ilişkili olan dersler dikkate alınmıştır.

## BULGULAR

Araştırma kapsamında içerik analizi yapılan ve karşılaştırılan rekreasyon lisans programlarının ders katalogları Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2.** Rekreasyon Uzmanının Taşınması Gereken Özelliklere Göre İncelenen Ders İçerikleri ve Üniversiteler

Üniversiteler/Rekreasyon Programları	Yönetim ve Organizasyon	İşletme Yönetimi	Etkinlik Yönetimi	Liderlik	Donanım ve Yetkinlikler
1.Afyon Kocatepe Üniversitesi	7	5	4	1	4
2.Akdeniz Üniversitesi	4	6	2	1	5
3.Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi	3	5	2	1	5
4.Atatürk Üniversitesi	2	2	3	1	4
5.Aydın Adnan Menderes Üniversitesi	4	4	2	1	6
6.Bartın Üniversitesi	3	6	1	1	4
7.Bingöl Üniversitesi	8	10	4	1	5
8.Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi	2	3	1	x	4
9.Erciyes Üniversitesi	4	6	2	1	4
10.Eskişehir Teknik Üniversitesi	9	8	4	2	6
11.Fırat Üniversitesi	4	2	1	1	4
12.Gazi Üniversitesi	6	4	2	2	4
13.Hacettepe Üniversitesi	2	3	2	1	5
14.Haliç Üniversitesi	5	4	3	1	5
15.Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi	3	4	1	1	5
16.Hitit Üniversitesi	3	4	2	1	4
17.İstanbul Aydın Üniversitesi	2	5	2	1	3
18.İstanbul Gelişim Üniversitesi	6	6	1	2	6
19.İstanbul Rumeli Üniversitesi	5	6	1	1	5
20.Kırıkkale Üniversitesi	6	7	3	2	5
21.Kütahya Dumlupınar Üniversitesi	5	7	4	1	4
22.Kocaeli Üniversitesi	5	4	x	1	4
23.Lokman Hekim Üniversitesi	1	1	x	1	3
24.Manisa Celal Bayar Üniversitesi	3	5	1	2	4
25.Mersin Üniversitesi	4	1	3	1	4
26.Munzur Üniversitesi	4	3	2	1	4
27.Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	2	x	x	1	4
28.Muş Alparslan Üniversitesi	3	1	1	1	5
29.Niğantaşı Üniversitesi	4	1	4	2	5
30.Ondokuz Mayıs Üniversitesi	5	3	3	2	4
31.Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi	1	3	1	1	5
32.Pamukkale Üniversitesi	5	3	1	1	4
33.Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi	5	6	4	1	4
34.Selçuk Üniversitesi	1	x	2	1	5
35.Trabzon Üniversitesi	5	3	1	1	4
36.Trakya Üniversitesi	1	1	x	x	4
37.Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi	3	3	4	2	3
38.Yakın Doğu Kıbrıs Üniversitesi	3	5	2	1	4
39.Yalova Üniversitesi	3	3	1	x	4

Rekreasyon programlarının ders katalogları rekreasyon uzmanlarının taşınması gereken özelliklere göre incelendiğinde kataloglarda yer verilen ya da hiç yer verilmeyen dersler saptanmıştır. Yönetim ve organizasyon temel özelliği adı altında en yüksek ders sayısına (9) sahip olan program Eskişehir Teknik Üniversitesi'ndedir. En az sayıya (1) sahip olan programlar ise Trakya Üniversitesi, Selçuk Üniversitesi, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi ve Lokman Hekim Üniversitesinde bulunmaktadır. İşletme Yönetimi temel özelliği adı altında en yüksek ders sayısına sahip olan program (10) Bingöl Üniversitesi'ndedir. İşletme yönetimi ile ilgili herhangi bir derse sahip olmayan programlar ise Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesi'ndedir. Etkinlik yönetimi temel özelliğine göre incelendiğinde en fazla ders sayısına (4) sahip olan program Afyon Kocatepe Üniversitesi, Bingöl Üniversitesi, Eskişehir Teknik Üniversitesi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Niğantaşı Üniversitesi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi ve Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi'nde bulunmaktadır. Etkinlik yönetimi ile ilgili herhangi bir derse sahip olmayan programlar ise Kocaeli Üniversitesi, Lokman Hekim Üniversitesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi ve Trakya Üniversitesi'nde bulunmaktadır. Liderlik temel özelliği altında en fazla derse (2) sahip olan programlar Eskişehir Teknik Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Kırıkkale Üniversitesi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Niğantaşı Üniversitesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi ve Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi'nde bulunmaktadır. Liderlik ile ilgili herhangi bir derse sahip olmayan programlar ise Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Trakya Üniversitesi ve Yalova Üniversitesi'nde bulunmaktadır. Donanım ve Yeterlilik temel özelliğine



göre en fazla derse (6) sahip olan programlar Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Eskişehir Teknik Üniversitesi ve İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde bulunmaktadır. Donanım ve yeterlilik ile ilgili en az derse (3) sahip olan programlar İstanbul Aydın Üniversitesi, Lokman Hekim Üniversitesi ve Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi'nde bulunmaktadır.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma kapsamında rekreasyon uzmanının sahip olması gereken özelliklere göre rekreasyon lisans programlarının ders katalogları karşılaştırılmıştır. Rekreasyon uzmanının taşıması gereken temel özellikler; yönetim ve organizasyon, işletme yönetimi, etkinlik yönetimi, liderlik ve donanım ve yeterlilik başlıkları altında tanımlanmıştır.

Rekreasyon programlarının incelenmesi sonucunda ders kataloglarının farklılık gösterdiği ve rekreasyon uzmanlarının taşıması gereken özellikler ile arasında uyumsuzluk olduğu saptanmıştır. Birçok programın ders sayısında ve çeşitliliğinde eksiklikler bulunmaktadır. Rekreasyon uzmanının beş (Yönetim ve organizasyon, işletme yönetimi, etkinlik yönetimi, liderlik, donanım ve yeterlilik) temel özelliğe sahip olması gerekmektedir. Bu beş temel özelliğe göre tüm rekreasyon programlarında yönetim ve organizasyon başlığı altında daha fazla derse yer verildiği saptanırken, diğer dört temel özellikte eksikliklerin olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgunun temel sebebi uzmanlaşmış kadro eksikliği olarak açıklanabilir. Rekreasyon programlarının birçoğunda rekreasyon türlerine dayalı uzmanlık alanlarının olmadığı bilinmektedir. Uzmanlaşmamış bir mezun sektörde istihdam olma olasılığı çok düşüktür. Hiçbir iş veren nitelikli olmayan bir kişiyi işe almak istemez ya da kendi işletmesini kuracak bir rekreasyon uzmanı, girişim fırsatını oluşturmada zorluk yaşar. 2000 yılında rekreasyon lisans eğitiminin başlaması ile geçen 23 yıllık süreçte müfredatlarda ve ders programlarında ortak akılla geliştirilmiş, coğrafi özellikleri dikkate alan, insan kaynağına, araç, gereç ve malzemeye göre sektör ihtiyaçlarını karşılayabilecek herhangi bir güncelleme yapılamamıştır (Şimşek vd., 2022). Tüm rekreasyon programlarında akademik kadroların rekreasyon türlerine göre uzmanlaştırılması gerekmektedir. Bu sayede sektörün ihtiyaç duyduğu nitelikli mezunların yetiştirilmesine katkı sağlanabilir. Bu ihtiyaç, araştırmalarda uzman akademik kadroların, programın ve uygulamaların yetersizliği olarak saptanmış ve bu sorunların ortadan kaldırılabilmesi için programların yeniden yapılandırılması gerektiğini vurgulanmıştır (Ağılönü & Mengütay, 2009; Zorba vd., 2013; Korkutata, 2017; Ziyagil & Sevimli, 2013; Şimşek, 2022).

Araştırmada dikkati çeken bir diğer bulgu ise programlar arasındaki değişkenliktir. Bu değişkenlik normaldir. Ancak sınırlı olması gerekir. Çünkü değişkenliği sağlayan temel unsurlar coğrafi farklılık, yer, araç/gereç/malzeme ve sınırlı da olsa insan kaynağıdır. Sınırlı insan kaynağını açıklamak gerekirse; katalogda bulunan tüm dersler bölüm içerisindeki akademisyenler tarafından verilmemeli, ilgili dersi verebilecek üniversite içindeki ya da dışındaki uzmanlarda dersleri verebilmelidir. Bu sayede ders etkililiğine katkı sağlanabilir. Araştırmanın literatür incelemesinde rekreasyon uzmanlarının mesleki eğitim süreçlerinin olumsuzluklarından bahsedilmektedir. Bu konu ile ilgili üniversitelerin tercih edilme sebeplerinden birinin ders kataloglarıyla alakalı olduğu üzerine yoğunlaşmaktadır. Ressler & Abratt (2009), üniversite imajının veya itibarının diğer değişkenler üzerindeki etkisine odaklanan çalışmalara dönerek, üniversite itibarının paydaş niyetleri üzerindeki etkisini incelemektedir. Üniversitelerin en azından aday öğrenciler, mevcut öğrenciler, mezunlar ve işverenler arasında itibar sermayelerini sürekli olarak değerlendirmesi gerektiği sonucuna varmaktadırlar. Aynı bağlamda Matherly (2012) ders kataloglarının aynı üniversiteye kayıt olma niyetlerini etkilediğini bulmuştur. Wilkins & Huisman (2013) ise aday öğrencilerin kişisel ilişkiler ve medya aracılığıyla bir üniversite hakkında edindikleri görüşlerin bağlanma/üyelik niyetlerini etkilediği sonucuna ulaşmıştır (Lafuente-Ruiz-de-Sabando vd., 2018). Bu bağlamda üniversitelerin ders kataloglarının çeşitlendirmesi üniversitenin tercih edilme noktasında önemli bir unsur olacağını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla ders kataloglarındaki çeşitliliğinin artırılması ve güncellenmesi hem üniversite tercihinde bulunan öğrenci adaylarını hem üniversiteleri hem de programa kayıtlı öğrencileri doğrudan etkileyebileceği ifade edilebilir.

Yağcı (2015) Rekreasyon programlarının sahip olduğu ders katalogları ile ilgili kavram karmaşasından söz edilebilir. Alan yazın incelendiğinde eğitim programı, müfredat programı ve ders katalogları kavramlarının kullanıldığı görülmektedir. Kavramlar üzerine yapılan tanımlar ve içerikleri net olsa da kavramların birbirine karıştırıldığı görülmektedir. Bu kavramlar üzerine tartışmalar devam ediyor olsa da genel olarak kabul görmüş tanımlar bulunmaktadır. Bu tanımlardan yola çıkarak rekreasyon lisans ders kataloglarının asıl amacına uygun bir şekilde programlanmaması durumunda nitelikli personel ihtiyacının karşılanmayacağı kanısına kolaylıkla varılabilmektedir. Ders kataloglarında var olan derslerin sektör ihtiyacını karşılamadaki yetersizliği, uzmanlık alanlarına katkı sağlayacak olan uzmanlık derslerinin eksikliği ve saha uygulamaları ile öğrenciyeye deneyim kazandıracak olan sigortalı (Sosyal Güvenlik Kurumu) resmî stajın eksikliği; ders kataloglarının yeniden yapılandırılması için bir planlamaya ihtiyaç olduğunu ortaya koymaktadır. Planlama sayesinde eğitim uygulamalarına yön verebilir, önceden planlanmış müfredat ve ders katalogları ile öğrenciyeye nitelikli yaşantılar sağlanabilir ve sistemin işleyişi değerlendirilebilir. (Şimşek vd., 2022). Rekreasyon akademik ders katalogları ve geçiş yolları (örneğin, sertifikalar, yan dallar, ana dallar, bölümler) girişimi, üniversite çapında çeşitli konularda ve acemiden uzmana kadar çeşitli bilgi düzeylerinde programlar içermektedir. Akademik programlar, öğrencilerin kolayca bulabilmesi için kataloglaştırılmıştır (Southworth vd., 2023). Bu şekilde önceden planlanmış ve nitelikli personellerin yetişmesini kolaylaştıracak programların bir kılavuza ihtiyaç duyması olağan bir durum olabilir. Bu alanda yapılmış çalışmalara bakıldığında programlarda eksiklerin olduğu üzerinde durulduğu görülmektedir. Fakat bu eksikliklerin ne olduğu ve nasıl giderilebileceği konusunda yeterli çalışmaya ulaşılamamıştır. Özellikle rekreasyon uzmanlarının özelliklerine göre ders kataloglarının yapılandırılmaması, mezun olan uzmanların sahada problemlerle karşılaşmasına yol açabilir. Mezuniyet sonrası rekreasyon uzmanlarının yaşayabileceği olumsuz durumların önüne geçebilecek ve çalışma hayatında uzmanlara yol gösterebilecek derslerin programlara eklenmesi gerektiği düşüncesi öne çıkmaktadır. Uzmanların özelliklerine odaklanarak her bir uzmanın kendiyeye uyumlu dersi seçebilmesi, mezuniyet sonrası verilen hizmetin kalitesini de artıracaktır. İncelenen ders kataloglarında ise bu önemli

noktaların göz ardı edildiği görülmektedir. Nitelikli bir eğitim programı nitelikli personellere ışık olacağı gibi personeller bu ışık doğrultusunda daha donanımlı bir hizmet sağlayabilir ve eğitimin temeli güçlendirilerek kalitesi artırılabilir.

Dünyanın birçok ülkesindeki kilit konulardan biri, bireyin kendisini gelecekteki toplumsal zorluklara nasıl hazırlayacağı ve ihtiyaç duyulan beceri ve yeterlilikleri sağlamada eğitimin rolü ile ilgilidir. Sosyal dönüşümler hızlı olurken, müfredat geliştirme dahil eğitim süreçleri yavaştır. Toplumda yeni beceri ve yeterliliklere yönelik ihtiyaçlar zaten mevcut olduğundan ve okul sistemine giren gençler bu sistemden ayrılp 10-15 yıl içinde işgücü piyasasına gireceklerinden dolayı, değişimin yavaşlığı büyük bir zorluk olarak ortaya çıkarmaktadır (Griffin vd., 2012). Geçen 23 yıllık süreç dikkate alındığında rekreasyon programlarındaki eğitim süreçlerinin yavaş olması, ders programlarına ve üniversite kataloglarının geliştirilmesine negatif yönde yansiyabilir. Günümüzde de büyük bir sorun olan bu süreçlerden yola çıkarak çalışmada ortaya çıkan sonuçlar ele alındığında eğitim süreçlerinin yavaş olması da rekreasyon ders kataloglarının hazırlanmasını zorlaştırarak, öğrencilerin ders seçimlerini etkileyeceği ve gelecek kaygılarının daha da büyüyeceğini düşündürmektedir.

Araştırma kapsamında incelenen kataloglarda teknolojiyi ön planda tutan derslerin azlığı dikkate alınmalıdır. Rekreasyon lisans ders kataloglarına yerleştirilecek her bir dersin zamana uyumlu ve teknolojiyle de ilgili olması, verilecek dersin niteliğini artırabilir ve öğrencilerin ders seçimlerinde etkili olabilir. Katalog geliştirmede yeni teknolojilerin rolüne ilişkin konulara önem vermek gerekmektedir. Jones & Nimmo (1994). Müfredat, teknolojinin rolüne ve bunlar aracılığıyla yeni teknolojiler hakkında bilgiler öğrenebilmek olarak bakmak gerekmektedir. Teknoloji, 21. yüzyıl müfredatını gerçekleştirmek için anahtar olarak kabul edilmektedir. Gelişen teknolojiyi göz ardı etmeyen rekreasyon programlarının ders kataloğu oluşturmada daha başarılı olabileceği düşünülmektedir.

Munro & Elson (2000)'un araştırma bulgularına bakıldığında öğrencilerin ders seçiminde başarılı olabileceğini düşündüğü derslere daha yakın olduğunu vurgulamaktadır. Daha sonra ise dersin içeriği gelmektedir. Öğrencilerin sadece "geçmek" yerine, "içeriğinden yararlanmayı beklediği" düşüncesine varıldığı gözlemlenmiştir. Bu durum sevindirici bir sonuçtur, Stocking & Goldstein (1992)'in sonuçları ile de uyumludur. Bu çalışmadan da yola çıkarak öğrencilerin ders içeriğine önem verdiği söylenebilir. Özenle oluşturulan ders katalogları öğrencilere cazip gelebilmektedir. Araştırma kapsamında incelenen rekreasyon programlarının bu çalışmadan yola çıkarak eksik dersleri ve olması gereken dersleri tekrar gözden geçirdiğinde öğrencilerin motivasyonlarını da etkileyebileceği dikkate alınmalıdır.

Araştırma bulguları incelendiğinde bir kısım rekreasyon lisans programının ders kataloglarında bazı temel özelliklere karşılayabilecek derslere hiç yer vermediği ya da tek ders ile yer verdikleri belirlenmiştir. Bu durum rekreasyon bölümü okuyan öğrenciler için olumsuz bir sonuç ve aynı zamanda kendi alanında istihdam olabilmek potansiyeli sınırlandırılmış rekreasyon uzmanlarına işaret etmektedir. Bu yüzden nitelikli mezunların yetiştirilebilmesi için en kısa zamanda ortak akılla ve sektöre uyumlu müfredatların ve ders kataloglarının geliştirilmesi gerekmektedir.

Sonuç olarak, lisans düzeyinde rekreasyon eğitimi veren programların ders katalogları incelenmiştir. Rekreasyon lisans programlarında var olan ders kataloglarının rekreasyon uzmanının sahip olması gereken temel özelliklere göre yapılandırılmadığı ifade edilebilir. Rekreasyon lisans programlarındaki ders kataloglarının birbirlerinden oldukça farklılık gösterdiği, ders içeriklerinin ağırlıklı olarak spor ile ilişkilendirildiği ve sektör içerisindeki mesleki gereksinimleri karşılayacak derslerin yetersiz olduğu gözlemlenmiştir. Bir kısım lisans programının seçmeli derslere öncelik verdiği, bir kısım lisans programının ise mesleki alan derslerine (spor odaklı) öncelik verdiği gözlemlenmiştir. Sistematik bir yaklaşımın oluşturulmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

**Öneriler:** Araştırmada kapsamında rekreasyon lisans programlarındaki ders katalogları, rekreasyon uzmanının sahip olması gereken özelliklere göre karşılaştırılarak eğitim, mesleki eğitim ve Türkiye'deki rekreasyon eğitiminin yapısı açıklanmaya çalışılmış ve aşağıdaki önerilere yer verilmiştir.

- Ders katalogları geliştirilmeden önce rekreasyon türlerine göre uzmanlık alanları oluşturulmalıdır (spor rekreasyonu, terapatik rekreasyon, ticari rekreasyon, turizm rekreasyonu, açık alan rekreasyonu, iş yeri rekreasyonu, kamu ve yerel yönetim rekreasyonu vb.). Bu uzmanlık alanları belirlenirken kurumun imkanları, coğrafi koşullar ve akademik kadro (kurum içi/dışı destekleyecek akademik kadro dahil) dikkate alınmalıdır. Uzmanlık alanlarının hepsi olmak zorunda değildir.
- Öğrencilerin sektörde uzmanlık hizmeti vereceği uzmanlık alanı ile ilgili ve aynı ismi taşıyan derslerin hepsi en geç dördüncü yarıyla kadar öğrencilere verilecek şekilde katalogda yer almalıdır.
- Kataloglarda uzmanlık alanlarını destekleyecek mesleki seçmeli derslere yer verilmelidir. Beşinci yarıyıldan itibaren uzmanlık alanlarına göre ayrılan öğrenciler, mesleki derslerini seçebilmelidir.
- Kataloglarda sekizinci yarıyıldan itibaren uzmanlık alanlarına göre yapılandırılmış SGK'lı resmi staja yer verilmelidir.
- Dönem başına verilecek zorunlu ders sayısının beşi geçmemesine özen gösterilmelidir. Bu sayede sahaya dönük mesleki uygulama derslerinin sayısı artırılabilir.
- Teorik derslerin bilgi yığını azaltılmalıdır. Mümkünse teknoloji ile desteklenmelidir.
- Teorik derslerin saatleri azaltılmalıdır. Üç ve daha fazla saate sahip olan teorik derslerin saatleri azaltılmalıdır.
- Spor branşları ile ilgili uygulama dersleri seçmeli statüsünde olmalıdır. Öğrenci becerisine göre bu dersleri seçebilmelidir.
- Teorik derslerin içerisine uygulama bileşenleri yerleştirilmelidir (ödev, rapor, takım çalışması, proje vb.).
- Ders içerikleri kültüre, tarihe ve sektör gerçeklerine göre yapılandırılmalıdır.
- Mesleki derslerin süresi, kredisi ve sayısı artırılmalıdır.

## Kaynaklar

- Ağılönü, A. & Mengütay, S., (2009). Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Hizmetleri ve Model Belirleme (A model of recreation services in local government). *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2009;6(2):161-76.
- Aspinall, P., Mavros, P., Coyne, R., & Roe, J. (2013). The urban brain: Analyzing outdoor physical activity with mobile EEG. *British Journal of Sports Medicine*, 49, 272–276. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091877>.
- Ayas, A., Haluk, Ö., Çalık, M., Çimer, A., Ekiz, D., Yiğit, N. & Akyıldız, S. (2014). Eğitim Bilimine Giriş. Pegem Akademi.
- Bailey, A. W., & Kang, H.-K. (2015). Modeling the impact of wilderness orientations on first-year academic success and life purpose. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 15, 209–233.
- Beery, T., Olsson, M. R. & Vitestam, M. (2021). Covid-19 and Outdoor Recreation Management: Increased Participation, Connection to Nature, and a Look to Climate Adaptation. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 36, 100457.
- Bobilya, A. J., & Akey, L. D. (2002). An evaluation of adventure education components in a residential learning community. *Journal of Experiential Education*, 25, 296–304. <https://doi.org/10.1177/105382590202500208>.
- Brevik, L. M., Gudmundsdottir, G. B., Lund, A. & Strømme, T. A. (2019). Transformative Agency in Teacher Education: Fostering Professional Digital Competence. *Teaching and Teacher Education*, 86, 102875.
- Canbay, M. O. (2006). Strengthening a Content-Based Instruction Curriculum by a Needs Analysis, 29049358 (Doctoral dissertation, Bilkent University).
- Çevik, H., Şimşek, K. Y., Kayacık, U. & Demirtaş, H. (2020). Rekreasyon Uzmanında Aranılan Özellikler ve İş Olanakları: İş İlanlarına Yönelik İçerik Analizi. *Tourism and Recreation*, 2(2), 59-66.
- Delva, S., Nkimbeng, M., Chow, S., Renda, S., Han, H. R. & D'Aoust, R. (2019). Views of Regulatory Authorities on Standards to Assure Quality in Online Nursing Education. *Nursing outlook*, 67(6), 747-759.
- Demirel, Özcan. (2013). Eğitimde Program Geliştirme Kuramdan Uygulamaya. (20. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Ertürk, S. (1972). Eğitimde Program Geliştirme, Ankara: Yelken Tepe Yayınları.
- Fagerholm, N., Eilola, S. & Arki, V. (2021). Outdoor Recreation and Nature's Contribution to Well-being in a Pandemic Situation-Case Turku, Finland. *Urban Forestry & Urban Greening*, 64, 127257.
- Fuller, M., Bradley, A. & Healey, M. (2004). Incorporating Disabled Students within an Inclusive Higher Education Environment. *Disability & society*, 19(5), 455-468.
- Griffin, P., McGaw, B., & Care, E. (eds.) (2012). *Assessment and Teaching of 21st Century Skills*. Dordrecht: Springer.
- Hatch, K. D., & McCarthy, C. J. (2005). Exploration of challenge courses' long-term effects on members of college student organizations. *Journal of Experiential Education*, 27, 245– 264.
- Hordvik, M., MacPhail, A., & Ronglan, L. T. (2020). Developing a Pedagogy of Teacher Education Using Self-Study: A Rhizomatic Examination of Negotiating Learning and Practice. *Teaching and Teacher education*, 88, 102969.
- Iraurgi, I., Romero, S., Madariaga, A. & Araújo, D. (2021). The Relationship Between Serious Leisure and Recreation Specialization in Sportspeople with and without Physical disabilities. *Heliyon*, 7(2), e06295.
- Jones, E. & Nimmo, J. (1994). *Emergent Curriculum*. National Association for the Education of Young Children, 1509 16th Street, NW, Washington, DC 20036-1426 (NAEYC# 207).
- Jowsey, T., Foster, G., Cooper-Ioelu, P. & Jacobs, S. (2020). Blended Learning via Distance in Pre-registration Nursing Education: A Scoping Review. *Nurse Education in Practice*, 44, 102775.
- Juutinen, A., Immerzeel, B., Pouta, E., Lankia, T., Artell, J., Tolvanen, A. & Vermaat, J. (2022). A Comparative Analysis of the Value of Recreation in Six Contrasting Nordic Landscapes Using the Travel Cost Method. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 39, 100528.
- Kanters, M. A., Bristol, D. G., & Attarian, A. (2002). The effects of outdoor experiential training on perceptions of college stress. *Journal of Experiential Education*, 25, 257–367. <https://doi.org/10.1177/105382590202500203>.
- Karaküçük, S. (2008). Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme. (6. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., Kaya, S. & Akgül, B.M., (2017). Rekreasyon Bilimi 2. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Kerkhoff, S. N. & Cloud, M. E. (2020). Equipping Teachers with Globally Competent Practices: A Mixed Methods Study on Integrating Global Competence and Teacher Education. *International Journal of Educational Research*, 103, 101629.
- Khan, S. U., Goldsmith, A. H. & Rajaguru, G. (2021). Women's Empowerment Over Recreation and Travel Expenditures in Pakistan: Prevalence and Determinants. *Annals of Tourism Research Empirical Insights*, 2(1), 100009.
- Komossa, F., Wartmann, F. M. & Verburg, P. H. (2021). Expanding the Toolbox: Assessing Methods for Local Outdoor Recreation Planning. *Landscape and Urban Planning*, 212, 104105.
- Korkutata, A. (2017). Amerika ve Türkiye'de rekreasyon öğretim programlarının karşılaştırılması (A comparison of recreation curriculum between United States of America and Turkey). *Education*, 2017;7(3):515-24.
- Lafuente-Ruiz-de-Sabando, A., Zorrilla, P. & Forcada, J. (2018). A Review of Higher Education Image and Reputation Literature: Knowledge Gaps and a Research Agenda. *European Research on Management and Business Economics*, 24(1), 8-16.
- Luo, Q., Bao, Y., Wang, Z. & Chen, X. (2022). Potential Recreation Service Efficiency of Urban Remnant Mountain Wilderness: A Case Study of Yunyan District of Guiyang city, China. *Ecological Indicators*, 141, 109081.
- Metin., T. C. (2012). Üniversitelerin Rekreasyon Yönetimi Programındaki Ders Müfredatının Modüler Bir Yapıya Dönüştürülmesi. *Turizm Eğitimi Konferansı-Tebliğler*, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Araştırma ve Eğitim Genel Müdürlüğü, 148-160.
- Metin, O. & Ünal, Ş. (2022). İçerik Analizi tekniği: İletişim bilimlerinde ve Sosyolojide doktora tezlerinde kullanımı. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(Özel Sayı 2), 273-294.

- Munro, M. & Elson, D. (2000). *Choosing Science at 16: The Influence of Science Teachers and Career*. United Kingdom; England, 2000-01-00, 8, English.
- Shannon, C. A., Olsen, L. L., Hole, R. & Rush, K. L. (2021). There's Nothing Here: Perspectives from Rural Parents Promoting Safe Active Recreation for Children Living with Autism Spectrum Disorders. *Research in Developmental Disabilities*, 115, 103998.
- Soran, H., Akkoyunlu, B. & Kavak, Y. (2006). Yaşam Boyu Öğrenme Becerileri ve Eğitimcilerin Eğitimi Programı: Hacettepe Üniversitesi Örneği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(30), 201-210.
- Southworth, J., Migliaccio, K., Glover, J., Reed, D., McCarty, C., Brendemuhl, J. & Thomas, A. (2023). Developing a Model for AI Across the Curriculum: Transforming the Higher Education Landscape via Innovation in AI Literacy. *Computers and Education: Artificial Intelligence*, 100127.
- Sönmez, V. (2001). *Program Geliştirmede Öğretmen El Kitabı*. Ankara: Anı Yayıncılık
- Stemmer, K., Aas, Ø., Veisten, K. & Lindberg, K. (2022). Assessing Recreation Specialization to Guide Nature-based Tourism Development: A Hybrid Choice Model of Birder Destination Preferences. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 39, 100516.
- Stocking, V. B. & Goldstein, D. (1992). Course Selection and Performance of Very High Ability Students; Is There a Gender Gap?. *Roeper Review*, 15(1), 48-51.
- Şimşek, (2018). *Ticari Rekreasyon*. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Şimşek, K. Y. (2022). Structure of Turkish Leisure Industry. *Journal of Human Sciences*, 19(2), 133-149.
- Şimşek, K. Y. (2022). Türkiye'de Rekreasyon Uzmanlarına İlişkin Mesleki Yeterlilik Ölçeğinin Geliştirilmesi. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 5(2), 94-106.
- Şimşek, K. Y., Koloğlu, D. R. & Yıldız, F. U. (2022). Rekreasyon Lisans Programlarında Ders Etkililiği: Tanımlayıcı Araştırma. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 14(1).
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management*. Abingdon: Psychology Press.
- Vlamiş, E., Bell, B. J., & Gass, M. (2011). Effects of a college adventure orientation program on student development behaviors. *Journal of Experiential Education*, 34, 127-148.
- Yağcı, P. (2015). *Lisans Düzeyinde Rekreasyon Bölümü Müfredatlarının İncelenmesi ve Örnek Müfredat Çalışması*. Yüksek Lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm ve Otel İşletmeciliği Ana Bilim Dalı, Balıkesir.
- Ziyagil, M. A. & Sevimli, D. (2013) Avrupa Birliği ile Uyum Sürecinde Yükseköğretimde Antrenörlük Eğitiminin Yeniden Yapılanması (Reorganizing of sports coaching departments in Turkish higher education system with the integration of European Union). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2013;15(1):9-28.

# 11-13 Yaş Grubu Öğrencilerinde Oryantiring Eğitiminin Uzamsal Görselleştirme Ve Uzamsal Kaygıya Etkisinin İncelenmesi

*Investigation of The Effect of Orienteering Training On Spatial Visualization and Spatial Anxiety in 11-13-Year-Old Students*

\*Çağla Şengör<sup>1</sup>, Gönül Babayigit İrez<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, sengor27@gmail.com, 0009-0005-4676-1619

<sup>2</sup> Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, bigonul@mu.edu.tr, 0000-0001-6298-0516

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı 11-13 yaş grubu öğrencilerde 8 haftalık oryantiring eğitiminin uzamsal görselleştirme ve uzamsal kaygıya etkisinin araştırılmasıdır. Muğla Merkez İMKB ortaokulunda öğrenim gören 40 öğrenci çalışmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Katılımcılar 11-13 yaş gurubu öğrencilerinden rastgele seçilerek deney grubu (10 kız, 10 erkek) ve kontrol grubu (10 kız, 10 erkek) olmak üzere 2 gruba ayrılmıştır. Çalışma kapsamında her iki gruba ön test ve son test olarak Uzamsal Kaygı Ölçeği ve Uzamsal Görselleştirme Testi uygulanmıştır. Deney grubuna 8 hafta boyunca, haftada 3 gün, 2 saat oryantiring eğitimi uygulanmış olup kontrol grubuna hiçbir eğitim verilmemiştir. Elde edilen veriler SPSS 16 paket programı ile analiz edilmiştir. Deney ve kontrol grubu ön test, son test değişkenleri arasındaki farkları hesaplamak için non-parametrik testlerden Wilcoxon Sign testi kullanılmıştır ve  $p < 0,05$ 'ten küçük olması durumunda anlamlı fark kabul edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, deney grubu ön test ve son test ölçüm sonuçlarına göre uzamsal kaygı ve uzamsal görselleştirme değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmıştır ( $p < 0,05$ ). Kontrol grubunun ön ve son test ölçüm değerlerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır ( $p > 0,05$ ). Sonuç olarak, her iki grubun uzamsal kaygı ölçeklerinde erkeklerin uzamsal kaygı düzeyi kızlardan yüksek çıkmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Oryantiring, uzamsal kaygı, uzamsal görselleştirme.

## ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the effect of 8-week orienteering training on spatial visualization and spatial anxiety in students aged 11-13. 40 middle school students studying at Muğla IMKB middle school participated as volunteers. Participants were randomly selected from students aged 11-13 and divided into two groups: the experimental group (10 girls, 10 boys) and the control group (10 girls, 10 boys). Within the scope of the study, Spatial Anxiety Scale and Spatial Visualization Test were applied to both groups as pre-test and post-test. Orienteering training was given to the experimental group for 2 hours, 3 days a week for 8 weeks, and no training was given to the control group. The obtained data were analyzed by SPSS 16 packet program. The Wilcoxon Sign test was used for non-parametric tests to calculate the differences between pre-test and post-test variables in the experimental and control groups, and a significant difference was considered when the p value was less than 0.05. According to research findings, there was a statistically significant difference in spatial anxiety and spatial visualization values according to pre - test and post - test results of the experimental group ( $p < 0,05$ ). There was no statistically significant difference between the pre and posttest values of the control group ( $p > 0,05$ ). As a result, the spatial anxiety level of boys was higher than girls in the spatial anxiety scales of both groups.

**Keywords:** Orienteering, spatial anxiety, spatial visualization.

**Citation:** Şengör, A. & Babayigit İrez, G. (2023). 11-13 Yaş Grubu Öğrencilerinde Oryantiring Eğitiminin Uzamsal Görselleştirme Ve Uzamsal Kaygıya Etkisinin İncelenmesi. Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 5 (2), 64-69.

**Gönderme Tarihi/Received Date:**  
22.09.2023

**Kabul Tarihi/Accepted Date:**  
13.12.2023

**Yayımlanma Tarihi/Published Online:**  
30.12.2023

<https://doi.org/10.56639/jsar.1364692>

\* Corresponding author:  
sengor27@gmail.com

## GİRİŞ

Genel olarak bireylerin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyleri arasında bir ilişki vardır (Saygın ve Dükancı,2009; Ateş ve ark., 2009). Oryantiring sporu her yaşta, yetenekteki ve tutumdaki insanları cezbetmekte, doğa sevgisiyle spor olarak eğlenceli aktivite amacıyla katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini de arttırmaktadır (IOF, 2007). (Symonds, 2008) oryantiring sporunu kros yarışmalarına benzer ama farklı arazi şekillerinde ve zorluk derecesinde yapılan bir açık hava sporu olarak tanımlamaktadır. Her iki aktivitede de sporcuların farklı ve alışılmadık, bir arazi üzerinde aktiviteleri tamamlamaları gerekirken, oryantiring sporunda harita ve pusula kullanıldığını ve bir a çerçevesinde en hızlı rotayı seçmeleri beklenmektedir. Bu aşamada ise uzamsal görselleştirme becerisi öne çıkmaktadır. Uzamsal görselleştirme yeteneği, üç boyutlu uzayda bir ya da daha çok parçadan oluşan cisimleri ve bileşenlerini zihinde hareket ettirebilme veya zihinde canlandırabilme, döndürme, nesne tabanlı (zihinsel döndürme) veya çevreye göre zihinsel olarak kendini döndürme) gibi farklı faktörleri içerir (Turgut, 2007); (Uttal vd., 2013). Bir başka ifadeyle ise, uzamsal görselleştirme nesnelere ve onun parçalarını iki boyutlu (2D) ve üç boyutlu (3D) olarak zihinde düzenleyebilme ve konumlandırabilme olarak tanımlamaktadır (Olkun, 2003); (Feraco vd., 2021).

Öğrenciler spor yaparken pek çok zekâ alanını aynı anda kullanarak farklı özelliklerini geliştirebilmektedirler. Pek çok sporcu, koşarken, atlarken kinestetik zekâyı, topu yakalarken veya topa vururken ise görsel/uzamsal zekâyı kullanmaktadır (Armstrong, 1994).

Yapılan bir araştırmada üniversite dördüncü sınıf öğrencilerin zekâ alanları incelenmiş ve en gelişmiş oldukları zekâ alanının görsel uzamsal zekâ olduğu görülmüştür (Hoşgörür & Katrancı 2007). Uzamsal görselleştirmeyi geliştirebilecek çeşitli faaliyetler mevcuttur. El ve göz koordinasyonunu içeren faaliyetler, Spor alanları, üç boyutlu bilgisayar oyunları oynamak, bir takım sportif faaliyetlerde bulunmak (Sorby, 1999). Etrafımızdaki objelerin

<sup>1</sup> “Bu çalışma Prof. Dr.Gönül Babayigit İrez danışmanlığında Çağla Şengör tarafından 2018 yılında tamamlanan “11-13 Yaş Grubu Öğrencilerinde Oryantiring Eğitiminin Uzamsal Görselleştirme Ve Uzamsal Kaygıya Etkisinin İncelenmesi ” başlıklı ve 520727 tez no’lu yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

yer değiştirmesini, yeniden konumlandırılması uzamsal yeteneğin geliştirilmesiyle günlük yaşamda bu becerinin kullanılması açısından önemlidir (Turgut, 2007).

Uzamsal yeteneklerin meknsal Oryantasyon bileşenini geliştirmeyi amaçlayan bir araştırmada, bu amaçla oryantiring sporuna dayalı iki eğitim gerçekleştirilmiştir. Bunlardan biri gerçek ortamda, diğeri ise sanal ortamda gerçekleşti. Sonuç olarak sanal veya yüz yüze yapılan oryantiring çalışmaları sonrası uzamsal görselleştirmede olumlu gelişmeler grmştir (Gonzales vd., 2013).

Oryantiring yn bulmayı içeren bir spordur. Yön bulma becerileri bireysel görsel-uzamsal faktörlerle ilişkilidir. Bu ilişkiyi araştıran bir çalışmada Feraco vd., 2021 farklı oryantiring deneyimine sahip 17 kişiden oluşan üç gruptan (uzmanlar, yeni başlayanlar ve spor yapmayan kişiler) oluşan 51 katılımcıdan oluşan bir örneklem grubu, görsel-uzaysal bilişsel görevleri ve yön bulma tutum anketlerini tamamlamıştır. Araştırma sonucunda, deneyimli oryantiring sporcularının çoğu görsel-uzaysal görevde kontrol ve yeni başlayan kişilere göre daha yüksek puan almıştır. Bu sonuçlar oryantiringin bireysel görsel-uzaysal yetenekler, tutumlar, uzamsal alışkanlıklar ve uzamsal öğrenme ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Uzamsal kaygı, meknsal yer bulmada zorluk ve kaybolma endişesi olarak ifade edilmektedir. Uzamsal kaygı günlük işlerimizi yaparken, insanların istedikleri yerlere ulaşma ve alışılmadık yerleri keşfetme yeteneklerini olumsuz yönde etkileyebilir. (Lawton, 1994) alışmasında uzamsal kaygının çevredeki ipuçlarına odaklanmayı engellediği ve uzamsal kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin kaybolmaya daha çok meyilli oldukları sonucuna varmıştır. Dolayısıyla, uzamsal kaygı seviyesinin yüksek olmasının, bireyin problem çözme başarısını olumsuz yönde etkileyeceği düşünmektedir. Çocuklarla yapılan çalışmalar, uzaysal kaygının ilkokul döneminde geliştiğini göstermektedir. Kızlar yön bulma konusunda erkeklere göre daha fazla endişe duyduklarını bildirmektedir (Ramirez vd., 2012). Çocukluk yaşlarda yön bulma ve rota seçimi konusunda daha çok deneyim yaşayan bireylerin ilerdeki dönemde de uzamsal kaygılarının düşük olduğu bildirilmektedir. (Vieites vd., 2020) yaptıkları araştırma sonucunda, erkeklerin çocukluğunda dışarıda daha fazla zaman geçirdiklerini ve daha uzak mesafelere seyahat ettiklerini, güncel yön bulma kaygısının daha az olduğunu, mevcut yön bulma kaygısı ve çocukluk döneminde kat edilen mesafe ile yetişkinlerde rota stratejisi kullanımı arasındaki ilişki olduğunu ifade etmişlerdir.

Yapılan literatür araştırmada oryantiring eğitimin, uzamsal görselleştirme ve uzamsal kaygı ile ilgili oldukça az araştırma mevcut olduğu grlmştir. Ayrıca uzamsal yetenek ile ilgili çalışmalarda daha çok, matematik ve geometri eğitiminin uzamsal yetenek üzerine etkileri irdelenmiştir. Bu araştırmada oryantiring eğitiminin 11-13 yaş grubu öğrencilerde hem uzamsal görselleştirmeye hem de uzamsal kaygıya etkisinin olup olmadığının araştırılması hedeflenmiştir. Böylece ileride bu alanda yapılacak çalışmalara bir ışık tutulmuş olacaktır.

## GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırma, n-test-son-test kontrol gruplu, deneysel desenlidir. Araştırmada kontrol ve deney gurubu ğrencilerinin uzamsal görselleştirme yetenekleri ve uzamsal kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırma katılımcıları Muğla Merkez İMKB ortaokulunda öğrenim gören 11-13 yaş arası 40 gönüllü öğrenciden oluşmaktadır. Öğrenciler basit rastgele yöntemle deney grubu (N=20) ve kontrol grubu (N=20) olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Gönüllülerin seçim kriterleri arasına daha önce oryantiring eğitimi almamış olmaları ve çalışmaya katılımlarını etkileyecek herhangi bir sağlık problemi olmamasına dikkat edilmiştir. Katılımcıların bu bilgilerine ulaşmak için aileleri ile birlikte bilgi formu doldurmaları istendi.

Egzersiz programına başlamadan önce deney ve kontrol grubunun ön test verileri "Uzamsal Görselleştirme Testi" (UGT) ve "Uzamsal Kaygı leği" (UK) ile toplanmıştır. Araştırmaya katılan deney grubuna 8 hafta boyunca, 2 saat, haftada 3 gün, oryantiring eğitimi verilmiştir. Eğitim programı "ocuklarda Oryantiring Eğitimi" Deniz vd., 2011 adlı kitaptan yararlanılmıştır. Kontrol grubunda yer alan öğrenciler ise herhangi bir eğitim programına tbi tutulmamıştır.

Katılımcılar 8 haftalık programın ilk iki haftası oryantiring eğitiminin sınıf ortamında teorik ve küçük oryantiring etkinlikleri ile geçirmişlerdir. Sonraki bir ay boyunca navigasyon ve harita da yön bulma tekniklerine yönelik spor salonu ve okul bahçesini kullanmışlardır. Sonraki haftalarda ise tamamen okul bahçesi ve Muğla da oryantiring haritası olan bölgelerde (niversite ve kışla parkı) uygulama yapmışlardır. Uygulama esnasında öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi "yürüme", "hızlı yürüme" ve "hafif jog" Şeklinde olmuştur.

**Etik Kurul:** İlgili alışma Muğla Sıtkı Koçman niversitesi, 35 numara 16.03.2018 tarihli karar ile onaylanmıştır.

**Veri Toplama Araçları:** Araştırmada elde edilen veriler "Uzamsal Görselleştirme Testi" (UGT) ve "Uzamsal Kaygı leği" (UK) ile toplanmıştır. UGT, (Lappan, 1999) tarafından geliştirilmiş olup; (Dursun,2010) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Uyarlama sonucunda testin güvenilirlik katsayısı KR20= 0.73 olarak elde edilmiştir. UGT, 10 farklı tip (şekli zihinde ayırıtırma ve bütünleştirme, zihinde döndürme vb.) ve 32 sorudan oluşan bir testtir. Testten alınabilecek en yüksek puan 32 iken, en düşük puan sıfırdır.

UK ise; (Lawton, 1994) tarafından uzamsal/navigasyonel becerilerin gerektiği durumlarda birey tarafından hissedilen kaygı düzeyini ölçmeye yönelik olarak geliştirilmiştir (Dursun, 2010). Ölçek tek faktörlü ve toplam sekiz maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması sonucu elde edilen Cronbach's alpha değeri 0.87 olarak bulunmuştur (Dursun, 2010). Uzamsal kaygı leğinden alınabilecek en düşük puan sekiz iken, en yüksek puan 40'tır. Ölçekten alınacak puan arttıkça kişinin kaygı düzeyinin yüksek, alınacak puan dştke kaygı düzeyinin düşük olduğu anlamına gelmektedir.

**Verilerin Analizi:** İstatiksel hesaplamalar SPSS (version 16,0) programında yapılmıştır. Elde edilen veriler standart sapma ve aritmetik ortalama değerleriyle hesaplanmıştır. Gruplar arası farklılıkları test etmek için non-parametrik testlerden Wilcoxon Sign testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi,  $p>0,05$  olarak alınmıştır.

## BULGULAR

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması aşağıdaki tabloda gösterilmiştir. (Tablo 1).

**Tablo 1:** Yaş değişkenine göre deney ve kontrol grubu standart sapma ve ortalama değerleri.

Yaş	Cinsiyet	Ortalama (X)	Standart Sapma (SS)
Deney Grubu	Kız	11.7	0.67
	Erkek	11.7	0.82
Kontrol Grubu	Kız	11.5	0.84
	Erkek	11.4	0.69

**Tablo 2:** Oryantiring antrenmanlarına katılan öğrencilerin ön ve son test değişkenlerinin ortalama (x) ve Standart Sapmaları (SS)

Cinsiyet	Değişkenler	Test Sayısı	Deney Grubu Ortalama(X)	Deney Grubu Standart Sapma (SS)	Kontrol Grubu Ortalama(X)	Kontrol Grubu Standart Sapma (SS)
Kız	Uzamsal Kaygı Ön test	10	17.70	4.44	18.30	2.94
	Uzamsal Kaygı Son test	10	11.00	1.05	17.20	2.97
	Uzamsal Görselleştirme Ön test	10	10.10	2.72	9.80	2.82
	Uzamsal Görselleştirme Son test	10	16.00	1.94	10.60	2.27
Erkek	Uzamsal Kaygı Ön test	10	11.30	2.11	19.10	4.97
	Uzamsal Kaygı Son test	10	10.10	4.14	10.50	3.65
	Uzamsal Görselleştirme Ön test	10	15.90	4.55	11.50	2.54
	Uzamsal Görselleştirme Son test	10	17.70	4.44	18.30	2.94

\* $p<0.05$

Tablo 2’de deney ve kontrol grubunun ön test ve son test değişkenlerinin ortalama ve standart sapmaları verilmiştir.

**Tablo 3:** Oryantiring antrenmanlarına katılan öğrencilerin ön ve son test değişkenlerinin non-parametrik testlerden Wilcoxon Sign testi ile analizi

Cinsiyet	Deney Grubu	Ön-test	Son test	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	z	p
Erkek	Uzamsal Kaygı	Negatif Sıra	10	5.30	55.00	-2.80	<0.005*	
		Pozitif Sıra	0	.00	.00			
		Toplam	10					
Erkek	Uzamsal Görselleştirme	Negatif Sıra	0	.00	.00	-2.82	<0.005*	
		Pozitif Sıra	10	5.50	5.00			
		Toplam	10					
Kız	Uzamsal Kaygı	Negatif Sıra	10	5.50	55.00	-2.80	<0.005*	
		Pozitif Sıra	0	.00	.00			
		Toplam	10					
Kız	Uzamsal Görselleştirme	Negatif Sıra	0	.00		-2.81	<0.005*	
		Pozitif Sıra	10	5.50	55.00			
		Toplam	10					

\* $p<0.05$

Bu sonuçlara göre erkeklerin uzamsal kaygı ( $z=-2.80$   $p<0.005$ ), uzamsal görselleştirme ( $z=-2.82$   $p<0.005$ ) kızların uzamsal kaygı ( $z=-2.80$   $p<0.005$ ), uzamsal görselleştirme ( $z=-2.81$   $p<0.005$ ), ön-test ve son-test ölçümlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar vardır.

**Tablo 4:** Kontrol Grubu öğrencilerin ön ve son test değişkenlerinin analizi

Cinsiyet	Kontrol Grubu	Ön-test	Son test	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	z	P
Erkek	Uzamsal Kaygı	Negatif Sıra		6	6.25	37.50	1.79	0.73
		Pozitif Sıra		3	2.50	7.50		
		Eşit		1				
		Toplam		10				
	Uzamsal Görselleştirme	Negatif Sıra		2	3.50	7.00	-1.55	0.12
		Pozitif Sıra		6	4.85	29.00		
		Eşit		2				
		Toplam		10				
Kız	Uzamsal Kaygı	Negatif Sıra		6	5.17	31.00	-1.84	0.65
		Pozitif Sıra		2	2.50	5.00		
		Eşit		2				
		Toplam		10				
	Uzamsal Görselleştirme	Negatif Sıra		3	3.50	10.50	-1.46	0.14
		Pozitif Sıra		6	5.75	34.50		
		Eşit		1				
		Toplam		10				

\*p&gt;0.05

Kontrol grubunun ön test ve son test ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir değişikliğe rastlanmamıştır (p>0.05).

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma bulgularına göre, 8 haftalık oryantiring eğitiminin, deney grubunun uzamsal kaygı ve uzamsal görselleştirme değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı değişiklikler saptanmıştır (p<0.005). Kontrol grubunda göre uzamsal kaygı ve uzamsal görselleştirme değerlerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0.05). Her iki grubun uzamsal kaygı ölçeklerinde erkeklerin uzamsal kaygı düzeyi kızlardan yüksek çıkmıştır.

Uzamsal becerinin gelişimi üzerinde etkisi olan önemli bir değişkenin ise uzamsal kaygı olduğu ifade edilmektedir (Dursun, 2010; Sarı, 2016; Lawton, 1994; Schmitz, 1997) Bu çalışmada oryantiring eğitiminden sonra deney grubunun son testte elde edilen verilerinde kaygı düzeylerinin anlamlı derecede arttığı bulunmuştur.

(Eroğlu B. & Eroğlu A.K, 2016), oryantiring sporcularının bazı değişkenlere göre problem çözme stillerini araştırmışlardır. Araştırmalarına oryantiring sporcusu 300 kişi (157 kadın ve 43 erkek) katılmıştır. Sonuç olarak, erkek sporcuların değerlendirme yetilerinin kadın sporculara göre daha yüksek olduğu ve aynı zamanda yaşla birlikte sporcuların problem çözme yetilerinin de pozitif yönde arttığını belirtmişlerdir. (Özdemir vd., 2012), yaptıkları çalışmada problem çözme becerisi ölçeği kullanarak problem çözme becerisi ve bedensel kinestetik zeka puanları arasında ilişki olduğunu bulmuşlardır.

(Lawton & Kallai, 2002) yol bulmayla alakalı kaygıdaki cinsiyet ve kültür farklılıklarını inceleyen iki çalışma yapmıştır. Macaristan ve Amerika'daki erkeklerin yönelim stratejisini (kendi konumlarını çevredeki referans noktalarına göre anlamlandırma duygusu geliştirme) daha fazla tercih ettikleri kaydedilirken; kadınların yol (rota) bilgilerine dayalı bir stratejiyi tercih ettiği bildirilmiştir. Her iki ülkede de kadınların yol bulma kaygısının erkeklerden yüksek olduğu görülmüştür. (Schmitz'in, 1997) araştırmasında ise, erkekler haritalarda ve betimlemelerde rota yönlendirmelerini kadınlardan daha çok hatırlamışlardır. Bu başarının nedeni olarak kadınlardaki uzamsal kaygı düzeyinin rota yönlendirme ve yol bulma tercihini engellediğini belirtmiştir. (Köşker, 2012) ise, 263 sınıf öğretmeninin gönüllü olarak katıldığı çalışmada katılımcıların mekansal bilişsel yeterliklerini belirlemek için bir anket oluşturmuş ve öğretmen adayları mekansal beceri yeterliliklerine ilişkin düşüncelerini, çevredeki belirli mekân unsurlarına dikkat ettiklerini belirtmişlerdir. Bununla birlikte erkek öğretmen adaylarının mekansal beceri yeterlilikleri konusunda düşüncelerinin kadın öğretmen adaylarına göre daha pozitif olduklarını belirlemişlerdir. (Lawton, 1994) tarafından yapılan iki farklı çalışmada ise; kadınlar büyük çoğunlukla rota stratejisini (bir yerden diğerine nasıl gidileceği hakkında talimatlara uymak) kullanırken erkekler daha çok yönelim stratejisini kullanmışlardır. Kadınların uzamsal kaygısı ya da çevresel navigasyon kaygısı erkeklerden daha yüksek düzeyde çıkmıştır. Bu çalışmada ise erkeklerin uzamsal kaygı düzeyi, kızların uzamsal kaygı düzeylerinden yüksek çıkmıştır.

Yapılan diğer çalışmalarda (Dursun, 2010; Yenilmez & Kakmacı, 2015; McGee, 1979) uzamsal kaygı ve uzamsal beceri incelenmiştir. (Sarı, 2016) yapmış olduğu çalışmada, uzamsal beceri ve uzamsal kaygı arasındaki ilişkiyi öğretmen adaylarında incelemiş ve elde edilen veriler sonucunda uzamsal görselleştirme becerisi açısından erkek öğretmen adaylarının kadın öğretmen adaylarına göre daha başarılı olduğunu bulmuştur. Ayrıca kadın öğretmen adaylarının erkek öğretmen adaylarına göre daha yüksek uzamsal kaygıya sahip oldukları da rapor edilmiştir. Benzer olarak bizim araştırma bulgularımızda da, erkeklerin uzamsal beceri puanlarının kadınlarınkinden anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulguyla paralellik



göstermeyen çalışmalar da mevcuttur (Özcan vd., 2016; Turgut & Yenilmez, 2012). Örneğin, (Özcan vd., 2016) ile (Turgut & Yenilmez, 2012) yaptıkları araştırmada cinsiyet faktörünün uzamsal beceri üzerinde bir etkisinin olmadığını ortaya koymuşlardır.

Bu araştırma da çıkan sonuçlar, spor bilimcilere, antrenörlere, sporculara ve oryantiring sporunu yapan ve ilgilenen bireylere önerile bulunma açısından ve uzamsal beceri alanında kısıtlı olan Türkçe literatüre katkı sağlayabilmek için önemlidir. Uzamsal görselleştirme becerisi özellikle okul çağındaki çocukların akademik başarısı ve günlük işlerini yerine getirmesi kolaylığı açısından oldukça önemlidir ve desteklenmesi gerektiği bilimsel çalışmalarda da ifade edilmiştir. Bu araştırma sonuçlarına göre oryantiring etkinlikleri uzamsal görselleştirmenin geliştirilmesi ve aynı zamanda uzamsal kaygının azaltılması için oldukça etkilidir.

## Kaynaklar

- Armstrong, T. (1994). Multiple Intelligences In The Classroom, Association For Supervision And Curriculum Development, Alexandria, 97-99.
- Ateş, B., Saygın, Ö., Zorba, E., (2009). Ev hanımlarının fiziksel kapasitelerinin ve yaşam kalitelerinin belirlenmesi, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, <http://www.insanbilimleri.com>
- Deniz, E. Karaman, G. Bektaş, F. Yoncalık, O. Güler, V. Kılınç, A. Ateş, A. (2011). Çocuklarda Oryantiring Eğitimi (1. Baskı). Ankara: Kültür Ajans
- Dursun, Ö. (2010). The relationships among preservice teachers'spatial visualization ability, geometry self-efficacy, and spatial anxiety, (Yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Eroğlu, E., & Eroğlu, A.K. (2016). Resarch on problem solving skills of orienteering athletes in terms of some variables. SHS Web of Conferences 31, shsconf/201108. ERPA
- Feraco, T., Bonvento, M., & Meneghetti, C. (2021). Orienteering: What relation with visuospatial abilities, wayfinding attitudes, and environment learning? Applied Cognitive Psychology, 35(6), 1592–1599. <https://doi.org/10.1002/acp.3882>
- González, Cristina Roca, Jorge Martín-Gutiérrez, Melchor García Domínguez, Alejandra Sanjuán HernanPérez, Carmen Mato Carrodegua (2013). Improving Spatial Skills: An Orienteering Experience in Real and Virtual Environments with First Year Engineering Students, Procedia Computer Science, Volume 25, Pages 428-435,
- Hoşgörür, V., & Katrancı, M. (2007). Sınıf ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Öğrencilerinin Baskın Zekâ Alanları (Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Örneği), Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 24: 33-42.
- IOF (International Orienteering Federation), (2007). Competition Rules For International Orienteering Federation (IOF) Foot Orienteering events. Finland.
- Köşker, N. (2012). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Mekânsal Biliş Yeterliliklerine İlişkin Düşünceleri. Zeitschrift für die Welt der Türken-Journal of World of Turks. 4(3): 161-173.
- Lappan, G.(1999). Geometry: The forgotten strand. (On-line). <http://www.ntm.org/news/pastpresident/1999-12president.htm>
- Lawton, C. A. (1994). Gender differences in way-finding strategies: relationship to spatial ability and spatial anxiety. Sex Roles, 30(11/12), 765-779.
- Lawton, C., & Kallai, J. (2002). Gender differences in wayfinding strategies and anxiety about wayfinding: A cross-cultural comparison. Sex Roles, 47, 389-401.
- McGee, M. G. (1979). Human spatial abilities: Sources of sex differences. New York: Praeger. National Council of Teachers of Mathematics [NCTM]. Principles and standards for school mathematics. Reston, VA: National Council of Teachers of Mathematics.
- Olkun S. (2003). Making Connections: Improving Spatial Abilities With Engineering Drawing Activities. International Journal of Mathematics Teaching and Learning, 3(1): 1-10. <http://www.cimt.plymouth.ac.uk/journal/sinanolkun.pdf>
- Olkun, S. ve Altun, A. (2003). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar deneyimleri ile uzamsal düşünme ve geometri başarıları arasındaki ilişki. The Turkish Online Journal of Educational Technology, 2(4), 1-7.
- Özcan, K. V., Akbay, M. ve Karakuş, T. (2016). Üniversite öğrencilerinin oyun oynama alışkanlıklarının uzamsal becerilerine etkisi. Kastamonu Eğitim Dergisi, 24(1), 37-52
- Özdemir, N., Güreş, A., & Güreş, Ş. (2012). Oryantiring Sporcularının Baskın Zekâ Alanları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki. Uluslararası Hakemli Akademik Sosyal Bilimler Dergisi, 3(2): 222-235.
- Pulur, A., & Akcan, İ.O. (2017). Elit Oryantiring Sporcularının Görsel Reaksiyon Süreleri ile Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişki. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2(1): 53-61.
- Ramirez, G., Gunderson, E. A., Levine, S. C., & Beilock, S. L. (2012). Spatial anxiety relates to spatial abilities as a function of working memory in children. Quarterly Journal of Experimental Psychology, 65(3), 474–487.
- Sarı, (2016) Uzamsal Beceri ve Uzamsal Kaygı Arasındaki İlişki: Sınıf Öğretmeni Adayları Üzerine Bir Araştırma. Turkish Journal of Computer and Mathematics Education. Vol.7 No.3, (2016) 646-658.
- Saygın, Ö., Dükancı, Y. (2009). Kız çocuklarda sağlık ilişkili fiziksel uygunluk ve fiziksel aktivite yoğunluğu ilişkisinin araştırılması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 6:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>
- Schmitz, S. (1997). Gender-related strategies in environmental development: effects of anxiety on wayfinding in and representation of a three-dimensional maze. Journal of Environmental Psychology, 17, 215–228.
- Sorby, S. A. (1999). Developing 3-D spatial visualization skills. Engineering Design Graphics Journal, 63(2): 21-32.
- Symonds, L. (2008). Sportspport light: Orienteering, PE and Sport Today.
- Turgut, M. (2007). İlköğretim II. Kademe Öğrencilerin Uzamsal Yeteneklerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, Türkiye.

- Turgut, M. ve Yenilmez, K. (2012). Matematik öğretmeni adaylarının uzamsal görselleştirme becerileri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 243-252.
- Uttal, DH, Meadow, NG , Tipton, E. , Hand, LL , Alden, AR , Warren, C. ve Newcombe, NS ( 2013 ). Uzamsal becerilerin şekillendirilebilirliği: Eğitim çalışmalarının bir meta-analizi. *Psikolojik Bülten*, 139 , 352 – 402 .
- Vieites, V., Pruden, S.M. & Reeb-Sutherland, B.C. (2020). Childhood wayfinding experience explains sex and individual differences in adult wayfinding strategy and anxiety. *Cogn. Research* 5, 12 <https://doi.org/10.1186/s41235-020-00220-x>
- Yenilmez, K., & Kakmaci, Ö. (2015). Investigation of the relationship between the spatialvisualization success and visual/spatial intelligence capabilities of sixth grade students. *International Journal of Instruction*, 8(1), 189-204.

# Suriyeli Mülteci Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları ile İyimserlik ve Kötümserlik Düzeyleri Arasındaki İlişki

## The Relationship Between Syrian Refugee Students' Attitudes Towards Physical Education Classes and Levels of Optimism and Pessimism

\*Neşe Genç<sup>1</sup>

<sup>1</sup> T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Ziyapaşa Ortakolu, nssnmz\_@hotmail.com, 0000-0002-4824-4771

### ÖZET

Bu araştırma, Suriyeli mülteci öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile iyimserlik ve kötümserlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. İlişkisel tarama modeli temel alınarak tasarlanan araştırmanın evrenini, Adana ilinde ortaokul seviyesinde eğitim gören Suriyeli mülteci öğrenciler oluşturmaktadır. Ölçüt örnekleme yöntemi kullanılarak dört farklı okuldan seçilen toplam 350 mülteci öğrenci, araştırma örneklemini temsil etmektedir. Veriler, "Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutum Ölçeği" ve "Ergenlerde İyimserlik/Kötümserlik Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır. İstatistiksel analizlerde Pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi yöntemleri kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, Suriyeli mülteci öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutum alt boyutları ile iyimserlik düzeyleri arasında pozitif yönde ve farklı düzeylerde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Ayrıca, beden eğitimi dersine yönelik tutum alt boyutlarının kötümserlik düzeyi ile negatif ve farklı düzeylerde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Son olarak, beden eğitimi dersine yönelik tutum alt boyutlarının hem iyimserlik hem de kötümserlik düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir. Beden eğitimi dersine yönelik tutum alt boyutlarının iyimserlik puanlarındaki toplam varyansın %65'ini, kötümserlik puanlarındaki toplam varyansın %60'ını açıkladığı görülmüştür. Bu bağlamda, beden eğitimi dersine ilişkin tutumların öğrencilerin iyimserlik ve kötümserlik algılarını etkileyebileceği sonucuna varılmıştır. Bu bulgular, mülteci öğrencilerin eğitim deneyimlerini daha iyi anlama ve destekleme çabalarına ışık tutabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Mülteci Öğrenci, Beden Eğitimi Dersi, İyimserlik, Kötümserlik

### ABSTRACT

This research aims to examine the relationship between the attitudes of Syrian refugee students towards physical education classes and their levels of optimism and pessimism. The study, designed based on the relational survey model, encompasses Syrian refugee students receiving education at the middle school level in Adana province. By using the criterion sampling method, a total of 350 refugee students selected from four different schools represent the research sample. The data was collected using the "Physical Education Attitude Scale" and the "Optimism-Pessimism Scale for Adolescents". Statistical analyses employed Pearson correlation analysis and multiple regression analysis. The research findings indicate significant positive relationships at different levels between the sub-dimensions of attitudes towards physical education classes and levels of optimism among Syrian refugee students. Furthermore, it has been found that the sub-dimensions of attitudes towards physical education classes are negatively and significantly associated with the level of pessimism. Lastly, it was established that the sub-dimensions of attitudes towards physical education significantly predicted both optimism and pessimism perceptions. It has been observed that the sub-dimensions of attitudes towards physical education classes explain 65% of the total variance in optimism scores and 60% of the total variance in pessimism scores. In this context, it has been concluded that attitudes towards physical education can influence students' perceptions of optimism and pessimism. These findings may shed light on efforts to better understand and support the educational experiences of refugee students.

**Keywords:** Refugee Students, Physical Education Class, Optimism, Pessimism

**Citation:** Genç, N. (2023).

*Suriyeli Mülteci Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları ile İyimserlik ve Kötümserlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 5 (2), 70-77.*

Gönderme Tarihi/Received Date:  
06.10.2023

Kabul Tarihi/Accepted Date:  
29.11.2023

Yayımlanma Tarihi/Published Online:  
30.12.2023

<https://doi.org/10.56639/jsar.1372466>

\* Corresponding author:  
nssnmz\_@hotmail.com

## GİRİŞ

Tarih boyunca, birçok insan, insan hakları ihlalleri, savaş, şiddet, toplumsal görüş ayrılıkları, sosyal, politik ve dini nedenlerle zorla yerlerinden edilmiştir. Yaşadıkları zorunlu göç sonucunda, insanlar kendi ülkelerinden uzaklaşmak ve yeni bir hayata başlamak zorunda kalmışlardır. Uluslararası mülteci hukukunun özünü oluşturan 28 Temmuz 1951 tarihli Cenevre Sözleşmesi'ne göre mülteci: "ırkı, dini, milliyeti, belli bir sosyal gruba mensubiyeti veya siyasi düşünceleri nedeniyle zulüm göreceği konusunda haklı bir korku taşıyan bu yüzden ülkesinden ayrılan ve korkusu nedeniyle geri dönemeyen veya dönmek istemeyen kişidir" (UNHCR, 2017). Mülteci olmak, sadece fiziksel bir yer değişikliği değil, aynı zamanda kültürel, sosyal ve psikolojik bir uyum sürecini de içermektedir. Mülteciler, gittikleri ülkede kabul görmek ve yeni bir yaşam kurmak için uzun ve zorlu bir yolculuğa çıkarlar. Bu yolculuk sıklıkla dil, kültür ve toplumsal normlara uyum sağlama çabalarını içermektedir.

2011 yılında başlayan Suriye iç savaşı, Türkiye'yi sınır komşusu olması nedeniyle en fazla etkileyen ülkelerden biri haline getirmiş ve Türkiye, dünya genelinde en fazla mülteciye ev sahipliği yapan ülkelerden biri olarak öne çıkmıştır. Büyük mülteci nüfusu arasında, özellikle okul çağındaki çocuklar önemli bir yer tutmaktadır. İlk başlarda Geçici Eğitim Merkezleri (GEM) adı verilen özel eğitim merkezlerinde eğitim alan mülteci çocuklar, zaman içinde GEM'lerin kapatılmasıyla devlet okullarında eğitimlerine devam etmektedirler. Ancak, Suriye'deki savaşın yol açtığı göç, özellikle kadınlar ve çocuklar üzerinde derin etkiler bırakmıştır (Nar, 2008). Göç eden bir çocuk için, yeni bir ülkeye adapte olmak ve yeniden yaşama uyum sağlamak oldukça karmaşık bir süreçtir (Hooper, 2015). Bu sürecin içinde, eğitim çağındaki çocuklar için yerel eğitim sistemine ve sosyo-kültürel çevreye uyum sağlama önemli bir yer tutmaktadır. Yetişkinlere göre, çocuklar bu süreçte daha fazla zorluk yaşayabilirler (Boyden vd., 2002). Okullar, çocukların sosyal ve duygusal becerilerini geliştirmeleri, zihinsel sağlıklarını desteklemeleri ve farklı okullardan gelen öğrenciler gibi

çeşitli gruplar arasındaki etkileşimi teşvik etmeleri için doğal bir platform sunabilir.

Her öğrencinin içinde bulunduğu duruma karşı bakış açısı, olayları algılayış şekli ve geleceğe dair umutları farklıdır. Bazı öğrenciler ortaya çıkan yeni durumlara daha olumlu yaklaşırken bazı öğrenciler de karamsar bir tutum sergilemektedir. İyimserlik, olumlu bir perspektife sahip olmayı ifade etmektedir. İyimser öğrenciler, olayları daha olumlu bir şekilde değerlendirme eğilimindedirler. Geleceği umutla görürler ve olumsuz olayları genellikle geçici olarak kabul ederler. İyimserler, güzel şeylerin sürekli olacağına inanmaktadır (Bockorny, 2015). Kötümser öğrenciler ise, olayları daha olumsuz bir şekilde değerlendirme eğilimindedirler. Geleceği daha karamsar bir şekilde görürler ve olumsuz olayları genellikle kalıcı olarak kabul ederler. Kötümserler, zorluklarla karşılaştıklarında umutsuzluğa kapılma ve çözüm bulma konusunda daha az motivasyona sahip olabilirler. İyimserlik ve kötümserlik istemli olduğu kadar istemsiz de gerçekleşebilmektedir. İyimserlik, %25 kalıtsal olan ancak sosyal etkiler tarafından da öğrenilebilen ve şekillendirilebilen bireysel bir niteliklidir (Meevissen vd., 2011; Segerstrom, 2007). İyimserlik kısmen bireylerin dünya görüşlerini yeni yaşam koşullarına uyum sağlamak için ayarlamalarının bir sonucu olarak değişebilir.

Savaşın olumsuz etkilerini gören ve bunu yaşamları üzerinde hisseden çocuklar, geleceğe dair umutsuz ve olumsuz beklentiler geliştirebilir. Yetişkinlerde olduğu gibi çocuklarda da yaşamdan alınan haz iyimserlik ve kötümserlik durumlarında değişimine neden olmaktadır. Tez ve antitez yaklaşımı, konuyu daha anlaşılır hale getirmek için oldukça etkili bir yöntemdir. Bu bağlamda, kötümser bireyler, olumsuz olayların sürekli bir durum olarak kabul edilmesine eğilim gösterirken, iyimserler ise bu durumun aksini savunurlar. İyimserlik, Carver ve Scheier (2014) tarafından tanımlandığı gibi, umudu ve öz yeterliliği içeren daha geniş bir özellik olarak kabul edilir (Carver & Scheier, 2014). Yapılan çalışmalar karamsar olmaktan ziyade iyimser olmanın daha fazla motivasyon, mutluluk ve yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu, (Blasco-Belled vd., 2022; Gallagher vd., 2019) iyimser öğrencilerin, kendi geleceğiyle ilgili olumlu beklentilere sahip olduğunu (Sürücü, 2016; Hırlak vd., 2017) ortaya çıkarmıştır. Ancak, mülteci öğrencilerin iyimserlik algılarını arttırmak büyük eğitim eşitsizlikleri ve mülteci öğrencilerin okuldaki deneyimlerine ilişkin sınırlı anlayış nedeniyle karmaşık bir süreçtir (McIntyre & Hall, 2020). Araştırmalar, mülteci öğrencilerin çoğunun okullarda dil sorunları yaşadığını, akranları tarafından kabul edilmediğini ve dışlandığını, ayrıca ırkçılık ve akran zorbalığına maruz kaldıklarını vurgulamaktadır (Bulut vd., 2018; Ziaian vd., 2018).

Beden eğitimi dersleri, mülteci öğrencilerin genel refahı artırmasını, (Bailey, 2006; Dhillon vd., 2020; Spaaij vd., 2019) başkalarıyla sosyal bağlantılar kurmasını, (Carpenter, 2010; Dhillon vd., 2020; Kılıç, 2020; Luguetti vd., 2021) kendi güçlü yanlarını keşfetmesini, (Spaaij & Oxford 2018) toplumsal açıdan bütünleşmesini (Bal, 2010) ve iyimserlik düzeyinin artmasını (Hırlak, 2017; Sürücü, 2016) sağlamada önemli bir rol üstlenmektedir. Yapılan çalışmalar beden eğitimi ve sporun mülteci öğrencilerin uyum sürecine yardımcı olacak destekleyici yapıları olduğunu vurgulamaktadır (Cseplö vd., 2022; Dhillon vd., 2020; Fader vd., 2019; Pink vd., 2020; Spaaij vd., 2019). Beden eğitimi dersleri farklı kültürel arka planlardan gelen öğrencileri bir araya getirmektedir (Dhillon vd., 2020). Beden eğitimi dersinin diğer okul derslerine göre en büyük avantajı, pratik ve iletişimsel karakterinin, katılım için aslında ne konuşmaya ne de okumaya ihtiyaç duyulduğundan kültürel farklılıkları ortadan kaldırmasıdır (Rosenberg vd., 2003). Ayrıca, literatürdeki bazı çalışmalar, beden eğitimi ve spor dersine olan tutumun akademik başarı motivasyonunu desteklediğini (Akandere vd., 2010) ve öğrencilerin okula ait olma duygusunu artırdığını göstermektedir (Uğraş & Özen, 2020).

Beden eğitimi faaliyetlerinin okullarda yer bulduğu alan beden eğitimi ve spor dersidir. Türkiye’de ortaokulda beden eğitimi ve spor dersi haftada 2 saat zorunlu ders olarak okutulmaktadır. Beden eğitimi dersleri, mülteci öğrencilere başarılı oldukları bir alan sunarak, genel motivasyonlarını artırma potansiyeline sahiptir ve bu durum, iyimserliklerini teşvik etme konusunda olumlu bir etki yaratabilir. Ancak, mülteci öğrencilerin ihtiyaçlarına duyarlı bir şekilde tasarlanmış derslerin sunulması önemlidir (Lundkvist vd., 2020).

Mevcut mülteci araştırmaları, yerleşim ve sporla, (Jeanes vd., 2015; Rosso & McGrath, 2016) kültürel farkındalık ve kültürleşmeyle (Bartsch & Rulofs, 2020; Thomas vd., 2016) ve mülteci öğrencilerin psikolojisi ve sağlığı (Cabot, 2016; Malsbary, 2016) ile ilgilidir. Çok kültürlü sınıflarda öğrencilerin beden eğitimi deneyimlerini inceleyen giderek artan sayıda çalışma bulunmaktadır (Azzarito vd., 2017; Dündar, 2019; Güven vd., 2022; Hudson vd., 2023; Sağın vd., 2022; Spaaij vd., 2019). Ancak beden eğitimi dersinin bu bağlamdaki özel rolü ve mülteci kökenli öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile ilgili çalışmalar (Cseplö vd., 2022; Harwood vd., 2020; Ley & Barrio, 2019; Papageorgiou vd., 2021) sınırlıdır ve hiçbiri mülteci öğrencilerin beden eğitiminin ve spor dersine yönelik tutumu ile iyimserlik ve kötümserlik algısına odaklanmamıştır. Çalışma, Suriyeli mülteci öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile iyimserlik ve kötümserlik düzeyleri arasındaki ilişkiye ışık tutmaya çalışmaktadır.

Çalışma kapsamında aşağıdaki araştırma soruları sorulmuştur:

1. Mülteci öğrencilere göre beden eğitimi dersine yönelik tutumları (ders saati, derse ilgi, öğretmene karşı tutum) ile iyimserlik ve kötümserlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Mülteci öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları (ders saati, derse ilgi, öğretmene karşı tutum), iyimserlik düzeylerini anlamlı olarak yordamakta mıdır?
3. Mülteci öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları (ders saati, derse ilgi, öğretmene karşı tutum), kötümserlik düzeylerini anlamlı olarak yordamakta mıdır?

## GEREÇ ve YÖNTEM

**Araştırmanın Modeli:** Araştırma, Suriyeli mülteci öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile iyimserlik ve kötümserlik düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacı ile ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modeli,

bir durumu veya olayı objektif bir şekilde tasvir ederek, bu durumu etkileyen değişkenler arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin derecesini incelemeyi amaçlayan bir araştırma yöntemidir (Kaya vd., 2012). Bu tür araştırmalarda, değişkenler arasındaki ilişkilerin doğası ve derecesi analiz edilerek, bir veya daha fazla değişkenin diğerlerini ne şekilde etkilediği veya birlikte nasıl değiştiği anlaşılmasına çalışılmaktadır. İlişkisel tarama modelinde, gerekli verilerin elde edilmesi için yöntemlerin uygulanması kadar, bu yöntemlerin sürece müdahale etmemesi önemlidir (Büyüköztürk vd., 2008). Bu yöntem, bilim insanlarına karmaşık ilişkileri ve etkileşimleri daha ayrıntılı bir şekilde inceleme olanağı sunar ve bu nedenle araştırmacılar için önemli bir analiz aracıdır.

**Araştırma Grubu:** Araştırmanın evrenini 2022-2023 eğitim öğretim yılında Adana ilinde bulunan Suriyeli mülteci öğrenciler, örnekleme ise Adana merkez ilçelerinde ortaokul kademesinde bulunan 193 erkek, 170 kadın olmak üzere toplamda 363 Suriyeli mülteci öğrenci oluşturmaktadır. Ölçek setini hatalı veya eksik dolduran 13 öğrenci, çalışma dışı bırakılmış ve sonuçlar 350 öğrenci üzerinden analiz edilmiştir. Araştırmada, örneklem olarak Adana ilinde yer alan 4 okul seçilmiştir. Örneklem, belirli ölçütleri karşılayan durumların incelenmesine olanak sağlayan ölçüt örnekleme yöntemi kullanılarak seçilmiştir (Yıldırım & Şimşek, 2008). Örneklem seçilirken, Suriye'den göç etmiş olma, Türkiye'de ortaokul seviyesinde eğitim alıyor olma ve Türkçeyi anlayabilme şartlarına dikkat edilmiştir. Ayrıca, ölçek sorularını anlama ve yorumlama düzeyini belirlemek amacıyla, Türkçe öğretmenlerinden destek alınmıştır. Bu destekle, özellikle ana dili Türkçe olmayan çocukların ölçek sorularını anlama ve yorumlama yetenekleri üzerine ek bir değerlendirme sağlanmıştır. Araştırma yapılacak okulların seçiminde, okulun fiziki koşulları, Suriyeli öğrenci sayısı, okul yönetiminin araştırmaya karşı tutumu, öğrencilerin Türkçe dilini konuşma ve anlama becerileri ile öğrencilerin özellikleri gibi faktörler göz önünde bulundurulmuştur. Çalışmanın gerçekleştirilmesi için velilerle iletişime geçilmiş ve katılım için gerekli izinler alınmıştır.

**Veri Toplama Aracı:** Araştırma katılımcılarından veri toplamak amacıyla üç bölümden oluşan bir araştırma formu kullanılmıştır. Formun ilk bölümü, katılımcıların kişisel bilgilerini içeren sosyo-demografik soruları içermektedir. İkinci bölümde, "Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutum Ölçeği" (BETÖ) bulunmaktadır. Üçüncü ve son bölümde ise "Ergenlerde İyimserlik Kötümserlik Ölçeği" yer almaktadır.

**Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutum Ölçeği (BETÖ):** Araştırmada, Kır (2012) tarafından geliştirilen "Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutum Ölçeği" (BETÖ) kullanılmıştır. Ölçek tasarımı beşli Likert tipi bir derecelendirme ölçeği benimsenmiştir. Katılımcılar, her bir maddeye cevap verirken "1-Tamamen Katılıyorum, 2-Katılıyorum, 3-Kararsızım, 4-Katılmıyorum, 5-Kesinlikle Katılmıyorum" şeklinde derecelendirmelerde bulunmuşlardır. Ölçeğin faktör analizi sonucunda, ölçek 3 farklı faktör altında toplanmış ve toplam madde sayısı 20'ye düşürülmüştür. İç tutarlılık analizleri sonuçlarına göre, Faktör 1 (Derse İlgisi) için Cronbach'ın Alpha ( $\alpha$ ) katsayısı 0,88, Faktör 2 (Öğretmene Karşı Tutum) için 0,80 ve Faktör 3 (Ders Saati) için 0,67 olarak hesaplanmıştır (Kır, 2012).

Mevcut araştırmanın Cronbach'ın Alpha ( $\alpha$ ) değerleri, Faktör 1 için 0,91, Faktör 2 için 0,85, Faktör 3 için 0,74 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, ölçüm aracının iç tutarlılığının yüksek olduğunu göstermektedir, yani ölçek içindeki maddelerin birbiriyle uyumlu bir şekilde ölçtüğünü ve güvenilir olduğunu işaret etmektedir. Bu durum, kullanılan ölçeğin mülteci öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarını güvenilir bir şekilde değerlendirmeye uygun olduğunu göstermektedir.

**Ergenlerde İyimserlik/Kötümserlik Ölçeği:** Araştırmada kullanılan İyimserlik/Kötümserlik Ölçeği, Çalışkan ve Uzunkol (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, iyimserlik ve kötümserlik olmak üzere iki ana boyuttan oluşmakta ve toplamda 16 madde içermektedir. Ölçekte, iyimserlik boyutu 8 maddeyle temsil edilirken, kötümserlik boyutu da 8 maddeyle ifade edilmektedir. İlgili boyuttaki yüksek puanlar, katılımcının o boyuttaki düşünce veya tutumlarını yüksek bir düzeyde benimsemiş olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenilirlik analizlerinde Cronbach Alfa katsayıları hesaplanmış ve iyimserlik boyutu için 0,86, kötümserlik boyutu için ise 0,82 olarak bulunmuştur.

Mevcut araştırmanın Cronbach'ın Alpha ( $\alpha$ ) değerleri, iyimserlik boyutu için 0,92, kötümserlik boyutu için ise 0,85 olarak hesaplanmıştır.

**Verilerin Analizi:** Beden eğitimi dersine ilişkin tutum ölçeğinin alt boyutları olan ders saati, derse ilgi ve öğretmene karşı tutumun mülteci öğrencilerin iyimserlik ve kötümserlik algılarını yordama gücünü belirlemek amacıyla çoklu regresyon analiz yöntemi kullanılmıştır. Çoklu regresyon analizi uygulanmadan önce, veri seti üzerinde aykırı değerlerin tespiti, verilerin normal dağılıma uygunluğunun değerlendirilmesi ve çoklu bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin varlığını değerlendiren varsayım testleri gerçekleştirilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiğini belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Her alt boyut için de skewness ve kurtosis değerleri -1 ile +1 arasında yer aldığı için verilerin normal dağılım gösterdiği (Tabachnick & Fidell, 2013) sonucuna ulaşılmıştır (bk. Tablo 1). Tek değişkenli uç değerler z puanları kullanılarak incelenmiştir. Örneklem sayısı 100'den fazla olduğu için z puanları referans aralığı olarak -4.00 ile +4.00 arasında ele alınmış ve bu aralık dışında herhangi bir veriye rastlanmamıştır (Mertler & Vannatta, 2016).

İyimserliğin yordanan değişken olarak belirlendiği çoklu regresyon analizinde, çok değişkenli uç değerlerini belirlemek için Mahalanobis uzaklıkları incelenmiş ve herhangi bir uç değere rastlanmamıştır. Bu sonuç, veri setindeki her bir gözlemin merkezi eğilime uygun bir şekilde dağıldığını ve istatistiksel anlamda aykırı değerlerin bulunmadığını göstermektedir. Çoklu bağımsız değişkenler arasındaki birlikte değişim varsayımının incelenmesi amacıyla, bağımsız değişkenlerin VIF tolerans değerlerine bakılmıştır. Tolerans değerleri, bağımsız değişkenlerin 0.40 ile 0.50 arasında değiştiğini göstermektedir, bu değerler 0.20'den büyüktür. VIF değerleri ise 1.964 ile 2.442 arasında değişmektedir, bu değerler 10'dan daha küçüktür. Ayrıca, bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon değerlerine de bakılmıştır ve en yüksek ilişkinin .90'ın altında olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi bulunmadığını göstermektedir (Tabachnick & Fidell, 2013).

Kötümserliğin yordayan değişken olarak ele alındığı çoklu regresyon analizinde, çok değişkenli uç değerlerin belirlenmesi için Mahalanobis uzaklıkları incelenmiş ve herhangi bir uç değer içeren veriye rastlanmamıştır. Bağımsız değişkenlerin tolerans değerleri .20'den büyük olduğu, VIF değerlerinin ise 1.084 ile 1.251 arasında değiştiği gözlemlenmiştir. Bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon değerlerine bakıldığında ise, en yüksek ilişkinin .90'ın altında olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar, bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı sorununun olmadığını doğrulamaktadır (Tabachnick & Fidell, 2013). Bu nedenle, çoklu regresyon analizinin yapılabilmesi için gerekli varsayımların doğrulandığı ve verilerin çoklu regresyon analizi için uygun olduğu sonucuna varılmıştır.

**Etik Kurul İzni:** Araştırmanın etik kurul izni Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulundan 18.05.2021 tarih ve 06 sayılı kararı ile alınmıştır.

## BULGULAR

Araştırma kapsamında, mülteci öğrencilerin iyimserlik ve kötümserlik algıları ile ders saati, derse ilgi, öğretmene karşı tutum bağımsız değişkenlerin puan ortalamaları, standart sapmaları, en yüksek ve en düşük puanları, çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Bağımlı ve bağımsız değişkenlere ait betimsel istatistik sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri

Değişkenler	N	$\bar{X}$	Ss	Min-Max	Çarpıklık	Basıklık
<b>Bağımlı Değişkenler</b>						
İyimserlik	350	3.58	.870	1.50-5,00	-.69	-.79
Kötümserlik	350	2.50	.843	1.17-4-50	.62	-.95
<b>Bağımsız Değişkenler</b>						
Ders Saati	350	3.86	.809	1.00-5,00	-.02	.96
Derse İlgi	350	3.77	.750	1.30-5,00	-.85	.10
Öğretmene karşı tutum	350	3.67	.810	1.00-5,00	-.57	-.58

Tablo 1 incelendiğinde, mülteci öğrencilerin iyimserlik puan ortalamasının 3.58 (Ss=.870), kötümserlik puan ortalamasının 2.50 (Ss=.843), ders saati puan ortalamasının 3.86 (Ss=.809) derse ilgi puan ortalamasının 3.77 (Ss=.750) ve öğretmene karşı tutum puan ortalamasının 3.67 (Ss=.810) olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularına göre, en yüksek puan ortalamasının ders saati boyutunda olduğu söylenebilir.

Regresyon analizi öncesinde, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkileri değerlendirmek amacıyla Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Değişkenlerin arasındaki ilişkileri inceleyen bu korelasyon katsayıları, Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2.** Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri

Değişkenler	1	2	3	4	5
1.İyimserlik	1	-.77**	.70**	.73**	.69**
2.Kötümserlik	-.77**	1	-.68**	-.69**	-.65**
3.Ders Saati	.70**	-.68**	1	.69**	.59**
4.Derse İlgi	.73**	-.69**	.69**	1	.68**
5.Öğretmene karşı tutum	.69**	-.65**	.59**	.68**	1

Tablo 2'de değişkenler arası korelasyon değerleri incelendiğinde, mülteci öğrencilerin iyimserlik algısı ile ders saati ( $r=.70$ ,  $p<.01$ ) ve öğretmene karşı tutum ( $r=.69$ ,  $p<.01$ ) arasında orta düzeyde, derse ilgi ( $r=.73$ ,  $p<.01$ ) ile arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Mülteci öğrencilerin kötümserlik algısı ile ders saati ( $r=-.68$ ,  $p<.01$ ), derse ilgi ( $r=-.69$ ,  $p<.01$ ) ve öğretmene karşı tutum ( $r=-.65$ ,  $p<.01$ ) arasında orta düzeyde negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, oluşturulan her bir modelde, değişkenler arasındaki korelasyon ilişkisinin, çoklu doğrusal bağlantı problemi teşkil edecek düzeyde olmadığını göstermektedir (Çokluk vd., 2014).

Araştırmanın yordayıcı değişkeni olan beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutum ölçeğinin ders saati, derse ilgi, öğretmene karşı tutum alt boyutlarının mülteci öğrencilerin iyimserlik algılarını yordamasına ait çoklu regresyon analizinin bulguları Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3.** Mülteci Öğrencilerin İyimserlik Algılarının Yordanmasına İlişkin Bulgular

Değişkenler	B	Std Hata	$\beta$	t	p
Sabit	-.258	.152		-1.698	.000
Ders Saati	.343	.048	.319	7.129	.000
Derse İlgisi	.360	.057	.311	6.312	.000
Öğretmene Karşı Tutum	.315	.047	.293	6.651	.000

Not:  $R=.81$   $R^2=.65$   $F(3-346)=220.93$   $p=.000$

Tablo 3'te yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, tüm değişkenlerin birlikte, öğrencilerin iyimserlik algılarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı ve kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmektedir ( $R=.81$ ,  $R^2=.65$ ,  $F(3-346)=220.93$   $p<.01$ ). Modelde yer alan yordayıcı değişkenlerin t değerleri, tek tek ele alınıp incelendiğinde, ders saati ( $t=7.12$ ,  $p<.01$ ), derse ilgi ( $t=6.31$ ,  $p<.01$ ) ve öğretmene karşı tutumun ( $t=6.65$ ,  $p<.01$ ) öğrencilerin iyimserlik algıları üzerinde pozitif yönde anlamlı birer yordayıcı oldukları görülmektedir. Yordayıcı değişkenlerin standardize edilmiş regresyon katsayıları incelendiğinde, öğrencilerin iyimserlik algıları üzerinde görece önem sıralarının; ders saati ( $\beta=.319$ ), derse ilgi ( $\beta=.311$ ) ve öğretmene karşı tutum ( $\beta=.15$ ) olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre ders saati 1 puan arttığında, iyimserlik puanında .31, derse ilgileri 1 puan arttığında, iyimserlik puanında .31 ve öğretmene karşı tutumları 1 puan arttığında, psikolojik puanında .29 puanlık artışa neden olacağı söylenebilir.

Araştırmanın yordayıcı değişkeni olan beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutum ölçeğinin ders saati, derse ilgi, öğretmene karşı tutum alt boyutlarının mülteci öğrencilerin kötümserlik algılarını yordamasına ait çoklu regresyon analizinin bulguları Tablo 4'te verilmiştir.

**Tablo 4.** Mülteci Öğrencilerin Kötümserlik Algılarının Yordanmasına İlişkin Bulgular

Değişkenler	B	Std Hata	$\beta$	t	p
Sabit	6.285	.172		36.567	.000
Ders Saati	-.340	.056	-.300	-6.071	.000
Derse İlgisi	-.360	.068	-.302	-5.255	.000
Öğretmene Karşı Tutum	-.296	.052	-.280	-5.698	.000

Not:  $R=.77$   $R^2=.60$   $F(3-334)=170.08$   $p=.000$

Tablo 4'te yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, tüm değişkenlerin birlikte, öğrencilerin kötümserlik algılarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı ve kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmektedir ( $R=.77$ ,  $R^2=.60$ ,  $F(3-334)=170.08$   $p<.01$ ). Modelde yer alan yordayıcı değişkenlerin t değerleri, tek tek ele alınıp incelendiğinde, ders saati ( $t=-6.07$ ,  $p<.01$ ), derse ilgi ( $t=-5.25$ ,  $p<.01$ ) ve öğretmene karşı tutumun ( $t=-5.69$ ,  $p<.01$ ) öğrencilerin kötümserlik algıları üzerinde negatif yönde anlamlı birer yordayıcı oldukları görülmektedir.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışmanın amacı, mülteci öğrencilerin iyimserlik ve kötümserlik düzeyleri ile beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumları arasında anlamlı ilişkiler olup olmadığını belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda 2 farklı çoklu doğrusal regresyon analizi modeli kurulmuş ve mülteci öğrencilerin iyimserlik ve kötümserlik düzeylerinin tahmin edilmesinde hangi değişkenlerin ne oranda ve ne yönde rolü olduğu ayrı ayrı belirlenmiştir. Birinci regresyon analizinde, mülteci öğrencilerin iyimserlik düzeylerinin yordayıcıları tespit edilmiştir. Regresyon analizi bulgularına göre, beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutum ölçeği alt boyutlarından derse ilgi, ders saati ve öğretmene karşı tutumun iyimserlik düzeyini pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Derse ilgi, ders saati ve öğretmene karşı tutumun iyimserlik puanlarındaki toplam varyansın %65'ini açıkladığı görülmüştür. Yapılan ikinci regresyon analizinde, mülteci öğrencilerin kötümserlik düzeylerinin yordayıcıları tespit edilmiştir. Derse ilgi, ders saati ve öğretmene karşı tutum'un kötümserlik düzeyini negatif yönde anlamlı olarak yordadığını ortaya çıkarmıştır. Derse ilgi, ders saati ve öğretmene karşı tutumun kötümserlik düzeyindeki toplam varyansın %60'ını açıkladığı görülmüştür.

Okullar, mülteci öğrencilere sunulan ilk ve en etkili hizmet sistemlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Keating & Ellis, 2007). Aynı şekilde, mülteci öğrencilerin okul kültürüne daha etkin bir şekilde entegre edilmesinin en önemli aracının spor olduğu da belirtilmektedir (Atencio, 2006). Mültecilerin refah düzeylerinin (sosyalleşme, sağlık, sağlıklı yaşam vb.) sportif faaliyetler yoluyla artırılması tüm dünyada ortak bir araç olarak kullanılmaktadır (Dowling, 2020). Spor etkinliklerinin, farklı kültürlerle sahip öğrencilerin bir araya gelip takım çalışması yapmalarını teşvik ettiği ve okul çağındaki çocukların fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik gelişimlerine katkı sağladığı bilinmektedir (Sağın & Güllü, 2020; Sirard vd., 2006).

Beden eğitimi dersleri öğrencilere takım çalışması, liderlik, disiplin ve sporun temel prensipleri gibi önemli beceriler kazandırmaktadır. Bu beceriler, öğrencilerin sadece fiziksel sağlıklarını değil, aynı zamanda sosyal ve duygusal gelişimlerini de desteklemektedir. Takım sporları veya grup aktiviteleri, öğrenciler arasında dayanışma ve arkadaşlık duygularını teşvik ederken

genel yaşam iyimserliğini artırabilir. Ayrıca, beden eğitimi derslerindeki kişisel başarılar, öğrencilerin özsaygılarını artırabilir ve iyimserlik algılarını olumlu yönde etkileyebilir. Beden eğitimi dersleri mülteci öğrenciler için daha fazla öneme sahip olabilir. Spaaij vd., (2019) tarafından 1996-2019 yılları arasındaki araştırmaların analiz edildiği çalışmada, göç ettikleri toplumda spor ve fiziksel aktivite deneyimi olan mülteci öğrencilerin geleceğe daha olumlu baktıkları, yaşadıkları topluma daha kolay adapte oldukları ve aidiyet duygusu oluşturdıkları belirtilmektedir. Beden eğitimi ve spor kültürel altyapıya sahip öğrencilerin sosyal sorunlarının azaltılmasına yardımcı olabilecek kültürel bir temas alanı olarak görülmektedir (Tarc & Tarc 2015).

Song ve Lee (2021) çalışmalarında, spora katılımın iyimserlik üzerinde pozitif (+) bir etki yarattığını ortaya çıkarmıştır. Benzer şekilde Koo ve Lee'nin (2015) çalışmasında, fiziksel aktiviteye dayalı rekreasyon programına katılımın iyimserlik üzerinde sıklık, yoğunluk ve süre açısından olumlu bir etkisi olduğu belirtilmiştir. Bu bulgular, spora katılımın iyimserlik üzerinde olumlu, kötümserlik üzerinde ise olumsuz bir etkisi olduğunu göstermektedir. Beden eğitimi dersine yönelik olumlu bir tutumun, fiziksel aktiviteye olan katılımı artırarak mülteci öğrencilerin iyimserlik düzeylerini yükseltebileceği düşünülebilir. Beden eğitimi dersine yönelik olumsuz bir tutumun ise fiziksel aktiviteye karşı isteksizliği artırarak mülteci öğrencilerin kötümserlik düzeylerini etkileyebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle, beden eğitimi dersine yönelik tutumun iyimserlik ve kötümserlik üzerindeki etkilerini daha detaylı bir şekilde araştıran çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır. Bu tür çalışmalar, mülteci öğrencilerde beden eğitimi dersinin psikolojik iyilik hali üzerindeki rolünü daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.

Öğretmenler mülteci eğitiminin temel aktörleridir çünkü çocukların neyi ve nasıl öğreneceğini onlar belirlemektedir (Ferguson, 2003). Mülteci öğrencilerin beden eğitimi öğretmenlerine karşı olumlu bir tutum içinde olmaları, bu öğrencilerin derslere daha istekli katılmalarına ve fiziksel aktivitelere daha olumlu bir şekilde yaklaşmalarına neden olabilir. İyi bir öğretmen-öğrenci ilişkisi, öğrencilerin kendilerini daha iyi ifade etmelerine, özgüvenlerini artırmalarına ve sosyal bağlantılarını güçlendirmelerine yardımcı olabilir. Bu da genel iyimserlik düzeylerini olumlu bir şekilde etkileyebilir. Diğer yandan, mülteci öğrencilerin beden eğitimi öğretmenlerine karşı olumsuz bir tutum içinde olmaları, derslere olan motivasyonlarını azaltabilir ve fiziksel aktivitelere karşı isteksizlikleri artırabilir. Bu durum, genel kötümserlik düzeylerini yükseltebilir, çünkü olumsuz bir öğrenme deneyimi yaşamak, özsaygıyı düşürebilir ve umutsuzluğa yol açabilir.

Çalışmanın sonuçları, Suriyeli mülteci öğrencilerin iyimserlik ve kötümserlik düzeylerini etkileyebilecek önemli faktörleri ortaya çıkarmıştır. Bu bağlamda, gelecekteki araştırmalar, mülteci öğrencilerin beden eğitimi ve spor derslerine yönelik tutumlarının daha derinlemesine analizini yaparak, bu etkilerin altında yatan mekanizmaları daha iyi anlamayı hedefleyebilir. Mülteci öğrencilerin eğitim deneyimlerini iyileştirmek için beden eğitimi ve sporun önemini göz önünde bulundurulmalıdır. Mülteci öğrencilere yönelik beden eğitimi derslerine katılımı artırmak için daha fazla teşvik edici programlar geliştirilmelidir. Bu programlar, derslere olan ilgiyi artırarak mülteci öğrencilerin iyimserlik düzeylerini artırabilir. Ders içeriğinin daha çeşitlendirilmesi ve öğrencilerin ilgi alanlarına daha fazla odaklanması, derslere olan olumlu tutumu artırabilir. Beden eğitimi öğretmenlerinin mülteci öğrencilere karşı daha anlayışlı ve destekleyici olmaları, onları motive etmeleri iyimserlik düzeylerini artırabilir. Çalışmanın bulguları, mülteci krizlerinin etkilerini hafifletmeye ve mülteci öğrencilerin sosyal uyumlarını desteklemeye yönelik daha etkili politika ve uygulamaların geliştirilmesine rehberlik edebilir.

## Kaynaklar

- Akandere, M., Özyalvaç, N, T. & Duman, S. (2010). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları ile Akademik Başarı Motivasyonlarının İncelenmesi (Konya Anadolu Lisesi Örneği). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 24; 1-10.
- Atencio, M. (2006). 'Crunk', 'Cracking' and 'Choreographies' [manuscript]: The Place and Meaning of Health and Physical Activity in The Lives of Young People From Culturally Diverse Urban Neighbourhoods, PhD thesis, University of Wollongong.
- Azzarito, L., Simon, M. & Marttinen, R. (2017). Up Against Whiteness: Rethinking Race and The Body in a Global Era. *Sport, Education and Society*, 22(5), 635-657. <https://doi.org/10.1080/13573322.2015.1136612>
- Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401.
- Bal, E. (2010). İlköğretim Okullarındaki Beden Eğitimi Dersinin Yapılmasında Karşılaşılan Yetersizliklerin Giderilmesinde Yönetici ve Öğretmenlerin Rolü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bartsch, F. & Rulofs, B. (2020). Intersections of Forced Migration and Gender in Physical Education. *Frontiers in Sociology*, 5, <https://doi.org/10.3389/fsoc.2020.539020>
- Blasco-Belled, A., Rogoza, R., Torrelles-Nadal, C., & Alsinet, C. (2022). Differentiating Optimists From Pessimists in The Prediction of Emotional Intelligence, Happiness, and Life Satisfaction: a Latent Profile Analysis. *Journal of Happiness Studies*, 23(5), 2371-2387. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00507-4>
- Bockorny, K. (2015). Psychological Capital, Courage, and Entrepreneurial Success. Phd Thesis, Bellevue Univ., Bellevue, Nebraska, Usa
- Boyden, J., de Berry, J. & Feeny, T. J. Hart, (2002). Children Affected by Armed Conflict in South Asia: A Review of Trends and Issues Identified Through Secondary Research, 7, 1-75. Refugee Studies Centre Working Paper.
- Bulut, S., Soysal, Ö. K. & Gülçiçek, D. (2018). Suriyeli Öğrencilerin Türkçe Öğretmeni Olmak: Suriyeli Öğrencilerin Eğitiminde Karşılaşılan Sorunlar. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (Teke) Dergisi*, 7(2), 1210-1238.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2008). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Pegem A Yayıncılık, Ankara.



- Cabot, H. (2016). 'Refugee Voices' Tragedy, Ghosts, and The Anthropology of Not Knowing. *Journal of Contemporary Ethnography*, 45(6), 645–672.
- Carpenter, C. J. (2010). A Meta-Analysis of The Effectiveness Of Health Belief Model Variables in Predicting Behavior. *Health Communication*, 25(8), 661-669.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2014). Dispositional Optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18, 293–299.
- Cseplö, E., Wagnsson, S., Luguetti, C. & Spaaij, R. (2022). 'The Teacher Makes Us Feel Like We Are a Family': Students From Refugee Backgrounds' Perceptions of Physical Education in Swedish Schools. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(5), 531-544. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1911980>
- Çalışkan, H. & Uzunkol, E. (2018). Ergenlerde İyimserlik-Kötümserlik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(2), 78-95.
- Çokluk, Ö., Şekercioglu, G. & Büyükoztürk, Ş. (2014). Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve LISREL Uygulamaları (3.Basım). Pegem Akademi, Ankara.
- Dhillon, K. K., Centeio, E. E. & Dillon, S. (2020). Drumming and Dancing: Creative Movement For Convention Refugee Youth in a Physical Activity Space. *Sport, Education and Society*, 25(3), 318–331. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1589444>
- Dowling, F. (2020). A Critical Discourse Analysis of a Local Enactment of Sport For İntegration Policy: Helping Young Refugees or Self-Help For Voluntary Sports Clubs?. *International Review for the Sociology of sport*, 55(8),1152-1166. <https://doi.org/10.1177/1012690219874437>
- Dündar, A. (2019). Impact of Physical Education Lesson on Adaptation of Syrian Refugee School Age Children in Turkey. *World Journal of Education*, 9(1), 266-273. <https://doi.org/10.5430/wje.v9n1p266>
- Fader, N., Legg, E. & Ross, A. (2019). The Relation of Sense of Community in Sport on Resilience and Cultural Adjustment For Youth Refugees. *World Leisure Journal*, 61(4), 291–302. <https://doi.org/10.1080/16078055.2019.1661105>
- Ferguson, R. F. (2003). Teachers' Perceptions and Expectations and The Black-White Test Score Gap. *Urban Education*, 38, 460-507. <http://dx.doi.org/10.1177/0042085903038004006>
- Gallagher, M. W., Long, L. J., Richardson, A. & Souza, J. M. D. (2019). Resilience and Coping in Cancer Survivors: The Unique Effects of Optimism and Mastery. *Cognitive Therapy and Research*, 43(1), 32–44. <https://doi.org/10.1007/s10608-018-9975-9>
- Güven, F., Yılmaz, A. & Şahin, H. M. (2022). Examination of Disadvantaged Children's Communication Skills With Sports Branches. *Turkish Journal of Kinesiology*, 8(4), 122-131. <https://doi.org/10.31459/turkjin.1202591>
- Harwood, G., Sendall, M. C., Heesch, K. C., & Brough, M. (2021). A Bourdieusian Analysis Exploring the Meaning of Sport For Young Women From Refugee Backgrounds in an Australian State High School. *Sport, Education and Society*, 26(2), 175-187. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1710697>
- Hırlak, B., Taşlıyan, M. & Sezer, B. (2017). İyimserlik ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki ve Demografik Özellikler Bağlamında Algı Farklılıkları: Bir Alan Araştırması. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1): 95-116.
- Hooper, H. (2015). Africa's Lone Child Migrants Face Robbery and Torture on Journey to Europe. *The Guardian*. <http://www.theguardian.com/world/2015/apr/18/africas-lone> adresinden erişilmiştir.
- Hudson, C., Luguetti, C. & Spaaij, R. (2023). Pedagogies İmplemented With Young People With Refugee Backgrounds in Physical Education and Sport: A Critical Review of The Literature. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 14(1), 21-40. <https://doi.org/10.1080/25742981.2022.2052330>
- Jeanes, R., O'Connor, J. & Alfrey, L. (2015). Sport and The Resettlement of Young People From Refugee Backgrounds in Australia. *Journal of Sport and Social Issues*, 39(6), 480–500.
- Kaya, A., Balay, R. & Göçen, A. (2012). Öğretmenlerin Alternatif Ölçme ve Değerlendirme Tekniklerine İlişkin Bilme, Uygulama ve Eğitim İhtiyacı Düzeyleri. *International Journal of Human Sciences*, 9(2), 1303-5134.
- Kılıç, B. S. (2020). Panik Yok! Ben Mülteciyim İsimli Kitabın Değerlendirilmesi. *Uluslararası Eğitim Araştırmacıları Dergisi*, 3(1), 129-134.
- Kır R. (2012). İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutum ve Davranışları. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Kia-Keating, M. & Ellis, B.H. (2007) Belonging and Connection to School in Resettlement: Young Refugees, School Belonging, and Psychosocial Adjustment, *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 12(1):29-43. <https://doi.org/10.1177/1359104507071052>
- Koo, J. E. & Lee, G. U. (2015). An Effect of Physical Activity-Based Recreation Programs on Children's Optimism, Humor Styles, and School Life Adjustment. *Journal of exercise rehabilitation*, 11(3), 169.
- Ley, C. & Barrio, M. R. (2019). Promoting Health of Refugees in And Through Sport and Physical Activity: A Psychosocial, Trauma-Sensitive Approach. *An Uncertain Safety: Integrative Health Care For The 21st Century Refugees*, 301-343.
- Luguetti, C., Singehbhuyee, L. & Spaaij, R. (2021). Stop Mocking, Start Respecting: An Activist Approach Meets African Australian Refugee-Background Young Women in Grassroots Football. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 14(1), 119–136. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2021.1879920>
- Lundkvist, E., Wagnsson, S., Davis, L. & Ivarsson, A. (2020). Integration of İmmigrant Youth in Sweden: Does Sport Participation Really Have an İmpact?. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 891-906. <https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1775099>
- Malsbary, C. B. (2016). Youth and Schools' Practices in Hyper-Diverse Contexts. *American Educational Research Journal*, 53(6), 1491–1521.

- McIntyre, J. & Hall, C. (2020). Barriers to The İnclusion of Refugee and Asylum-Seeking Children in Schools in England. *Educational Review*, 72(5), 583–600. <https://doi.org/10.1080/00131911.2018.1544115>
- Meevissen, Y. M. C., Peters, M. L. & Alberts, H. J. E. M. (2011). Become More Optimistic by İmaging a Best Possible Self: Effects of a Two Week İntervention. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42, 371– 378. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2011.02.012>
- Mertler, C. A. & Vannatta, R. A. (2016). *Advanced and Multivariate Statistical Methods: Practical Application and İnterpretation* (6.publish). CA: Pyrczak Publishing. <https://doi.org/10.4324/9781315266978>
- Nar, B. (2008). Göçün Eğitim ve Eğitim Yönetimine Etkileri (Dilovas Örneği), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisan Tezi, Sakarya.
- Papageorgiou, E., Digelidis, N., Sympas, I. & Papaioannou, A. (2021). A Needs Assessment Study on Refugees' İnclusion Through Physical Education and Sport. Are we ready for this challenge?. *Physical Culture and Sport*, 91(1), 21-33. DOI:10.2478/pccsr-2021-0016
- Pink, M. A., Mahoney, J. W. & Saunders, J. E. (2020). Promoting Positive Development Among Youth From Refugee and Migrant Backgrounds: The Case of Kicking Goals Together. *Psychology of Sport and Exercise*, 51, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101790>
- Rosenberg, D., Fejgin, N. & Talmor, R. (2003). Perceptions of İmmigrant Students on The Absorption Process in An Israeli Physical Education and Sport College. *European Journal of Physical Education*, 8(1), 52-77.
- Rosso, E. & McGrath, R. (2016). Promoting Physical Activity Among Children and Youth in Disadvantaged South Australian CALD Communities Through Alternative Community Sport Opportunities. *Health Promotion Journal of Australia*, 27(2), 105–110. <https://doi.org/10.1071/he15092>
- Sağın, A. E. & Güllü, M. (2020). Suriyeli Öğrencilerin Okula Uyum Süreci; Sportif Etkinliklerin Rolü. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3), 86-99.
- Sağın, A. E., Yücekaya, M. A., Uğraş, S. & Temel, C. (2022). The Role of Sports in School Belonging of Syrian Refugee Students in Turkey. *E-International Journal of Educational Research*, 13(2), 1-17. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1024983>
- Seegerstrom, S. C. (2007). Optimism and Resources: Effects on Each Other And on Health Over 10 years. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 772-786.
- Sirard, J. R., Pfeiffer, K. A. & Pate, R. R. (2006). Motivational Factors Associated With Sports Program Participation in Middle School Students. *Journal of Adolescent Health*, 38(6), 696-703. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.07.013>
- Song, H. H. & Lee, D. J. (2021). Structural Relationship Between Korean Adolescent's Sports Participation, Optimism, Pessimism, Self-Regulation, and Coronavirus-Related Stress in the Pandemic Situation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), 10645. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010645>
- Spaaij, R., Broerse, J., Oxford, S., Luguetti, C., McLachlan, F., McDonald, B., ... Pankowiak, A. (2019). Sport, Refugees, and Forced Migration: A Critical Review of The Literature. *Frontiers in Sports and Active Living*, 1, 47. <https://doi.org/10.3389/fspor.2019.00047>
- Spaaij, R. & Oxford, S. (2018). SDP and Forced Displacement.” In *Routledge Handbook of Sport and Development and Peace*, edited by H. Collison, S. Darnell, R. Giulianotti, and P. D. Howe, 385–395. London: Routledge.
- Sürücü, Ö. (2016). İş Yaşantısında İyimserlik, Yaşam Doyumu ve Mutluluk; Otel İşletmelerinde Çalışan İş Görenlere Yönelik Bir Uygulama. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(43), 2170-2176.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.), Allyn and Bacon, Boston.
- Tarc, P. & A. M. Tarc. (2015). Elite International Schools in the Global South: Transnational Space, Class Relationalities and the Middling' International Schoolteacher. *British Journal of Sociology of Education* 36(1), 34-52. <https://doi.org/10.1080/01425692.2014.971945>
- Thomas, P., Changezi, S. H. & Enstad, M. (2016). Third Space Epistemologies: Ethnicity and Belonging in an İmmigrant-Dominated Upper Secondary School in Norway. *Improving Schools*, 19(3), 212-228. <https://doi.org/10.1177/1365480216643200>
- Uğraş, S. & Özen, G. (2020). Investigation of Relationship Between Attitude to Physical Education Course and School Belonging. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 24(1):48-53. <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0108>
- UNCHR. (2017). [www.unhcr.org/turkey/home.php?page=29](http://www.unhcr.org/turkey/home.php?page=29). Erişim tarihi 09.05.2017
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2008). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (6. Baskı). Seçkin Yayıncılık, Ankara.
- Ziaian, T., de Anstiss, H., Puvimanasinghe, T. & Miller, E. (2018). Refugee Students' Psychological Wellbeing and Experiences in The Australian Education System: A Mixed-Methods İnterpretation. *Australian psychologist*, 53(4), 345-354. <https://doi.org/10.1111/ap.12301>

## Buz Hokeyi Sporcularında Force Plate ve G- Force Değerleri Şut Hızı ile İlişkili Midir? Are Force Plate and G-Force Values Associated with Shooting Speed in Ice Hockey Athletes?

Müslim Ertuğrul Kayışoğlu<sup>1</sup>, İlyas Karakaş<sup>2</sup>, Cengiz Akarçeşme<sup>3</sup>, \*Emre Bağcı<sup>4</sup>, Kadir Keskin<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Milli Savunma Üniversitesi, Milli Savunma ve Güvenlik Enstitüsü, ertugrul.kayisoglu@gmail.com, 0000-0003-4643-1730

<sup>2</sup> Milli Savunma Üniversitesi, Milli Savunma ve Güvenlik Enstitüsü, krksily@gmail.com, 0000-0002-4493-2032

<sup>3</sup> Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, cengizakarcesme@gazi.edu.tr, 0000-0001-6231-0950

<sup>4</sup> Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ebagci@gazi.edu.tr, 0000-0002-0989-0412

<sup>5</sup> Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, kadirkeskin94@gmail.com, 0000-0002-7458-7225

### ÖZET

Bu çalışmada, buz hokeyi branşında sporcuların şut hızını etkileyen farklı performans bileşenlerinin branşa özgü atletik performans faktörleri ile arasındaki ilişkisini tespit etmek amaçlanmıştır. Sporcuların buz dışı kuvvet değerlerini ölçmek için sağlık topu atışları yapılmış, atışlardaki kuvvet değerleri force plate cihazı ile ölçülmüştür. İvmelenme değerleri ise kol bileğine bağlanan g-force cihazı ile tespit edilmiş ve sağlık topunun fırlatılma anı ile eşzamanlı olarak ölçülmüştür. Çalışmaya yaş ortalamaları 16,6 yıl, vücut ağırlığı ortalamaları 67,4 kg, boy uzunluğu ortalamaları 1,78 cm ve VKİ değerleri 21.58 olan, 2022-2023 sezonu buz hokeyi 1. liginde oynayan, Ankara ilinde ikamet eden, düzenli olarak haftada en az iki gün antrenman yapan ve en az 5 yıldır aktif olarak buz hokeyi oynayan 12 erkek buz hokeyi sporcusu katılmıştır. Toplanan verilerin çözümlenmesinde SPSS 20.0 paket programı kullanılmıştır. Buz üstü ve buz dışı performans değerleri arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar şut hızları ile farklı formlardaki sağlık topu atışlarından elde edilen kuvvet ve ivmelenme değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını göstermiştir. 1 kg'lık sağlık topunun ivmelenme (G-Force) değeri ile 2 kg'lık göğüsten atılan sağlık topunun kuvvet değerleri (Force Plate) arasında ( $r=0,63$ ), sol ayak önde olarak atılan 3 kg'lık sağlık topunun kuvvet değeri ile 1 kg'lık sağlık topunun ivmelenme değerleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca farklı ağırlıktaki topların fırlatılma anındaki ivmelenme değerleri arasında da pozitif yönlü orta düzeyde ilişkiler tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda ivmelenme (G-Force) değerleri ile kuvvet (Force Plate) değerleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu anlaşılmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Buz hokeyi, şut hızı, force plate, G- force.

### ABSTRACT

In this study, it was aimed to determine the relationship between different performance components affecting the shooting speed of ice hockey athletes and athletic performance factors specific to the sport. In order to measure the off-ice force values of the athletes, medicine ball throws were performed, and force values were measured with a force plate device. Acceleration values were determined with a g-force device worn on the wrist and measured simultaneously with the medicine ball throwing moment. Twelve male ice hockey athletes with an average age of 16.6 years, an average body weight of 67.4 kg, an average height of 1.78 cm and a BMI of 21.58, playing in the ice hockey 1st league in the 2022-2023 season, residing in Ankara province, training regularly at least two days a week and actively playing ice hockey for at least 5 years participated in the study. SPSS 20.0 package program was used to analyze the collected data. Correlation analysis was performed to examine the relationship between on-ice and off-ice performance values. The results showed that there was no significant correlation between shooting speeds and the force and acceleration values obtained from different forms of medicine ball throws. Between the acceleration (G-Force) value of the 1 kg medicine ball and the force values of the 2 kg medicine ball thrown from the chest (Force Plate) ( $r=0.63$ ), between the force value of the 3 kg medicine ball thrown with the left foot in front and the acceleration values of the 1 kg medicine ball, a positive moderate significant relationship was found. In addition, positive and moderate relationships were also found between the acceleration values of the balls of different weights at the moment of throwing. In line with these results, it is understood that there are significant relationships between acceleration (G-Force) values and force (Force Plate) values.

**Keywords:** Ice hockey, shooting speed, force plate, G- force.

**Citation:** Kayışoğlu, M.E., Karakaş, İ., Akarçeşme, C., Bağcı, E. & Keskin, K. (2023). Buz Hokeyi Sporcularında Force Plate ve G- Force Değerleri Şut Hızı ile İlişkili Midir?. Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 5 (2), 78-84.

**Gönderme Tarihi/Received Date:**  
04.10.2023

**Kabul Tarihi/Accepted Date:**  
28.12.2023

**Yayınlanma Tarihi/Published Online:**  
30.12.2023

<https://doi.org/10.56639/jsar.1370052>

\* Corresponding author:  
ebagci@gazi.edu.tr

### GİRİŞ

Buz hokeyi yüksek şiddetli aktivitelerin dinleme dönemleriyle bir araya geldiği hem aerobik hem de anaerobik enerji sistemlerinin kullanılmasını gerektiren fiziksel olarak zorlayıcı bir takım spordur (Cox vd., 1995; Green vd., 1995; Spiering vd., 2003). Oyun sırasında yüksek güç çıkışı talepleri nedeniyle anaerobik performans gereklidir ancak vardiyalar arasındaki toparlanma için aerobik performansa ihtiyaç vardır (Montgomery, 1988). Bu nedenle buz pateni performansı için her iki enerji sistemini de maksimize etmek çok önemlidir. Buz hokeyi; aralıklı bir spor olarak sınıflandırılır ve sınırsız devam eden oyuncu değişimleriyle karakterize edilir bu da buzda kayan tüm oyuncuların (kaleciler hariç) kısa süreli şiddetli vardiyalarla mücadele etmesini gerektirir. Ortalama bir vardiya 85.4 saniye sürer (bunun içinde 27.1 saniye duraksamalar ve 39.7 saniye sürekli oyun bulunur) ve oyuncu buzdan ayrılarak yaklaşık dört ila beş dakika dinlenir (Young vd., 2015; Green vd., 1976; Twist & Rhodes, 1993).

Son yirmi yılda buz hokeyi uluslararası alanda giderek daha popüler hale gelmiş ve şu anda 20 yaşın altındaki 900.000'den fazla oyuncuyla 75'ten fazla ülkeden yaklaşık 1,5 milyon kayıtlı sporcu tarafından oynanmaktadır (Robbins vd., 2020). Oyun sürekli olarak çevreyi gözlemleme, düşünme ve karar verme sürecidir ve bu süreç oyuncuların sahada sergilediği performansla anlaşılmaktadır. Oyuncular oyunu anlama, oyunu okuma ve kararlar verme yeteneğine sahip olmak zorundadır (Finnish ice hockey association, 2008). Buz hokeyinde oyuna uygun teknikleri değişen oyun durumlarında doğru şekilde kullanmak, hokeye özgü beceriler olarak tanımlanır (International ice hockey center, 2012). Teknik bileşenler belirli buz hokeyi becerilerini gerektirir. Paten hızı (Hoff vd., 2005) ve paten çevikliği (Novak vd., 2019) herhangi bir rekabetçi hokeyi sporcusunu üstün olması gereken en önemli becerilerden ikisidir. Şut çekme ve pas verme aynı zamanda oyuncuların beceri

gereksinimlerinin ayrılmaz bir parçasıdır ve bu nedenle oyuncuların mükemmelliğe giden gelişimlerinin ilk aşamalarında bunlara öncelik verilir (Young vd., 2015). Şut çekme, patenleme ve kontrol ile temel bir buz hokeyi becerisidir ve maç sonuçlarıyla doğrudan ilişkilidir (Pearsall vd., 2000). Buz hokeyinde etkili şutlar çekebilmek için oyuncuların şut hızını ve isabetliliğini en üst düzeye çıkarması gerekir (Robbins vd., 2020). Şut tekniği buz hokeyinde önemli bir unsur olup buz hokeyinde en yaygın kullanılan şut teknikleri “slap shot” ve “wrist shot” şutlardır. “Slap shot” şutu en yüksek puck hızlarını (33-36 m/s) üretirken, “wrist shot” şutları daha düşük pak hızları (20-28 m/s) üretir ancak genellikle “slap shot” şutlarına göre daha yüksek bir doğruluk oranı sağlar (Hannon vd., 2011; Worobets vd., 2006).

Hache'ye (2002) göre, ‘slap shot’ ta sopanın pak ile temas süresi çok kısa olduğundan doğru şut çekmek zordur. Öte yandan, ‘wrist shot’ ‘slap shot’ kadar yüksek pak hızı üretmez ancak daha uzun bıçak-pak temas süresi nedeniyle çok daha doğru şut atmaya sağlar. ‘Wrist-shot’ vuruşunda süpürme hareketinin uzunluğu genellikle 0.3-1.5 m arasında değişir. Emmert'in (1984) ve Pan ark.'nın (1998) çalışmalarına göre, ‘wrist shot’ ta pak salınım noktasında etkilenen kas grupları şunlardır: el bileği ekstansörleri ve fleksörleri, triceps brachii ve lattisimus dorsi. ‘Slap shot’ ta ise pak temas noktasında aynı kaslar etkilenir ve ek olarak pectoralis major, anterior deltoid ve biceps brachii aktive olur. Erkek buz hokeyi maçlarında çoğu gol, bu iki şut tekniği kullanılarak atılır (Saarinen vd., 2006). Çünkü slap shot ve wrist shot, buz hokeyinde en yaygın olarak kullanılan şut teknikleridir (Hache, 2015). Üst vücut güç çıkışı, atletik yetenek ve sportif performansın önemli bir yönüdür. Sonuç olarak deneysel temelli araştırma, kas gücünü geliştirmenin en etkili ve verimli yollarını belirlemeyi amaçlamıştır. Bununla birlikte akut bir antrenman uyarısının veya uzun süreli antrenman programlarının kas gücünü geliştirmedeki etkinliğini belirlemek, kas gücünün kendisinin doğru ve geçerli ölçümlerini gerektirir. Ayrıca üst vücut güç çıkışı testleri, yetenek belirleme ve yorgunluk izleme amaçları için faydalı olabilir. Bu nedenle, üst vücut güç çıkışını değerlendirmenin güvenilir ve geçerli yöntemlerini belirlemek hem araştırmacılar hem de antrenörler için oldukça önemlidir.

Kuvvet platformları hem üst hem de alt vücut güç çıkışını değerlendirmek için etkili ve güvenilir araçlar olarak önerilmiştir. Araştırmaların çoğu, dikey sıçrama gibi egzersizler sırasında alt vücut güç çıktısının kuvvet-zamandan türetilmiş performans ölçümlerinin etkinliğini araştırmıştır. Özetle güç üretimini ölçmek için kuvvet platformu gibi araçlar kullanılmakta ve daha ekonomik ve zamandan tasarruflu olan alan testleri geliştirilmektedir. Genel olarak tam vücut patlayıcı gücünü değerlendiren bir alan testinin avantajlı olabileceği ifade edilmektedir (Cronin vd., 2004; Hori vd., 2009; Maulder & Cronin, 2005). Üst vücut kas gücünün atletik performansın önemli bir yönü olmasına rağmen az sayıda araştırma çalışması üst vücut güç çıktısını değerlendirmek için kuvvet platformları kullanmanın güvenilirliğini araştırmıştır (Hyrsmallis & Kidgell, 2001; Koch vd., 2012). Aynı zamanda elit ve elit olmayan sporcu gruplarında üst vücut güç çıktısının ölçümlerini değerlendirmek için kuvvet platformları kullanılan çalışma sayıları sınırlıdır.

Bu çalışmanın amacı, kuvvet platformunda (Force plate) 1kg, 2kg ve 3 kg'lık sağlık topu atışlarında koldan alınan G-Force değerleri ve Force Plate cihazından alınan güç çıkışları ile buz hokeyi sporcularının sıklıkla kullandığı ‘Slap shot’ yukarıda şut (puck) hızı ve “Wrist shot” şut hızı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu ilişkinin ne kadar güçlü olduğunun bilinmesinin, buz hokeyinde farklı materyallerle şut yeteneğini geliştirmek için daha etkili antrenman programları tasarlamaya yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

## GEREÇ ve YÖNTEM

**Araştırma Grubu:** Çalışmaya yaş ortalamaları 16,6 yıl, vücut ağırlığı ortalamaları 67,4 kg, boy uzunluğu ortalamaları 1,78 cm olan ve VKİ değerleri 21.58 olan, 2022-2023 sezonu buz hokeyi 1. liginde oynayan, Ankara ilinde ikamet eden, düzenli olarak haftada en az iki gün antrenman yapan ve en az 5 yıldır aktif olarak buz hokeyi oynayan 12 erkek buz hokeyi sporcusu katılmıştır.

**Araştırmada Kullanılan Testler ve Verilerin Toplanması:** Katılımcılardan ölçümlerden en az 48 saat önce ağır egzersiz yapmaması ve performansı artırıcı ergojenik takviyeler alınmaması istenmiştir. Fiziksel ölçümler sabah saat 09.00-11.00 arasında yapılmıştır. Test oturumları birbirini izleyen iki gün boyunca gerçekleştirilmiştir. 1. gün: antropometrik ölçümler ve buz dışında kuvvet platformu ile performans testleri gerçekleştirilmiştir. 2. gün: buz üzerinde “slap shot” ve “wrist shot” şut hızı testleri gerçekleştirilmiştir. Testlere başlamadan önce yaklaşık 15 dakikadan oluşan standart bir ısınma programı uygulanmıştır. Isınma programı iki bölüme ayrılmıştır. İlk bölüm vücut ısısını yükseltmek amacıyla yapılan düşük yoğunluklu koşu sonrasında ise genel germe hareketleri yapılmıştır. İkinci bölüm olan özel ısınmada ise yapılacak egzersiz orta şiddette tekrar edilmiştir.

**Antropometrik Testler:** Katılımcıların vücut ağırlıkları, vücut yağ yüzdeleri, beden kütle indeksleri Plus Avis 333 (JawonMedical, South Korea) marka biyoelektrik impedans analizörü ile tespit edilmiştir. Boy uzunluğu Harpenden stadiometre (Holtain, U.K.) ile “cm” cinsinden ölçülmüştür. Ölçümlerde buz hokeyi sporcularından yalın ayakla ve ayaklar topuklardan bitişik durumda dik durmaları istenmiş ayrıca gözler ileriye bakarken derin bir inspirasyon sonrası nefeslerini tuttuklarında başın üzerinde en yüksek nokta 1 mm hassasiyetle ölçülmüştür. Katılımcıların vücut ağırlıkları, vücut yağ oranları ve vücut kütle indeksleri belirlenirken yalnızca şort ve sporcu tişörtü ile ölçüme katılmışlardır. Katılımcılar cihazın üzerine çıktıktan sonra ilgili bilgisayara girilen verilerin ekrana gelmesiyle el elektrotları tutulmuş ve kollar iki yanda yaklaşık 30° açıktaki ve gergin pozisyonda iken yaklaşık 10 saniye boyunca ölçüm alınmıştır (Kiviniemi vd., 2007).

**İvmes Force Plate:** Force Plate, insan vücudu tarafından zemine uygulanan kuvvetleri ölçmek için kullanılan bir cihazdır. Eğitim programlarındaki gelişmelerle birlikte güç üretimini ölçmek için daha modern araçlar ortaya çıkmıştır. Bunlardan biri en faydalı araçlardan biri olan kuvvet platformudur. Bu cihazlar bilgisayar ile entegre edildiğinde, belirli bir hareketin tüm kuvvet çıkış eğrisinin kaydedilmesine olanak sağlar. Kuvvet platformunun kullanımına ilişkin temel gereklilikler nedeniyle, daha az standart tahmin teknikleri, gücü daha ekonomik ve zamandan tasarruflu bir şekilde tahmin etmek için geliştirilmiştir. Bu alan testleri, çoklu

eklem hareketlerini bütünleştirmek için klasik kuvvet toplamı prensibini kullanmaya çalışır ve patlayıcı gücü ifade etmeye yöneliktir.

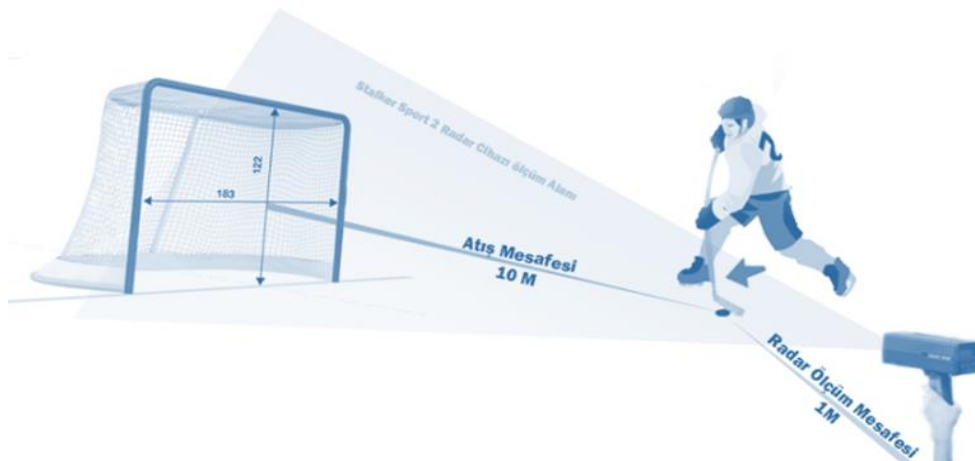


**Resim 1.** İvmes force plate

Katılımcıların sağlık topu atışları ile elde edilen güç çıkışları resim 1’ de gösterildiği gibi kuvvet platformu (İvmes Force plate 900kg’a kadar  $\pm 0.25$  N kuvvet çözünürlüğünde %150 maksimum yük kapasitesine sahiptir.) kullanılarak gerçekleştirilmiştir (ivmes.com). Buz hokeyi sporcuları tarafından sağ ayak önde, sol ayak önde ve göğüsten olmak üzere yapılan atışlar 1 kg, 2 kg ve 3 kg sağlık topları ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar ayakları omuz genişliğinde açık bir şekilde durdular ve önde olan ayaklarını atış yönüne doğru yerleştirdiler. Sağlık topunu bel seviyesinde tutarak üst ve alt vücutlarını yaklaşık 90°’lik bir hareket aralığında karşı hareket yönüne doğru döndürdüler ve ardından atış yönünde dönerek topu mümkün olduğunca hızlı bir şekilde beton duvara sabitlenmiş kuvvet platformuna fırlatmaya çalıştılar. Force Plate cihazı duvara 1.30 metre yüksekliğe konumlandırılmış ve derece ayarlı denge terazisi kullanılarak duvara sabitlenmiştir. Hedef, topu cihaza mümkün olduğunca hızlı bir şekilde atmaktır. Sporcular top atışını en uygun şekilde uygulayabilmek için 3 adet pratik tekrar atışı yaptıktan sonra 3 ardışık test denemesi gerçekleştirilmiştir. Her tekrar arasında yaklaşık 10 saniye dinlenme süresi verilmiştir ve en iyi değer kayıt altına alınmıştır. Atışlar cihazdan 1 metre uzaklıkta gerçekleştirilmiştir.

**IVMES G-Force İvme Ölçer:** Mems tabanlı olan bu sistem, ivmeölçer ve jiroskop sensörünü özel veri birleştirme algoritmalarıyla işleyen giyilebilir bir spor sensör teknolojisidir. Bu cihaz 16G’ye kadar 3 eksenli ivme ölçerler sayesinde hareket analizi (Sıçrama yüksekliği, ivmelenmeler vb.) parametrelerini hesaplayabilmektedir. Katılımcıların bileklerine bağlanan ivmeölçer bileklik ile buz hokeyi sporcularının G-Kuvveti değerleri sağlık toplarının fırlatılma anı ile eş zamanlı olarak ölçülmüştür.

**Şut Hızı Ölçümleri:** Katılımcıların şut hızı ölçümleri resim 2’ de gösterildiği gibi Stalker Sport 2 radar tabancası Applied Concepts Inc., Plano, TX ile kaydedilmiştir. Buz hokeyi sporcularının ısınmak üzere testten önce 10 adet şut çekmelerine izin verilmiştir. Her sporcu 5 adet “slap shot” ve 5 adet “Wrist shot” vuruşu gerçekleştirmiştir. Kaleye isabet etmeyen veya sporcunun kendisinden emin olmadığı şutlar değerlendirmeye alınmamıştır. Her şut atışından sonra 20 saniye dinlenme verilmiştir. “Slap shot” testi tamamlandıktan sonra buz hokeyi sporcularına “wrist shot” vuruşu testine geçmeden önce en az 3 dakika dinlenme süresi verilmiştir. Buz hokeyi sporcusunun sopasında herhangi bir hasar tespit edildiği takdirde (kırılma vb.) sporcunun yedek sopası ile tüm denemeleri tekrarlaması istenmiş ve bu çalışmada sopaların esnekliği dikkate alınmamıştır. Ek olarak çalışmada atışlarda sadece istenilen atış türünde sergilenen temel hareket serisinin hareket kinematiklerinin uygunluğu incelenmiştir. İzleyici antrenörler tarafından uygun görülmeyen bir hareket analizi serisi tespit edildiğinde atış tekrarlanmıştır. Sporcunun odaklanması gereken nokta kale olarak seçilmiş ve atışlar mesafe olarak bu noktaya 10 m uzaklıktan gerçekleştirilmiştir. Tüm şut atışları sabit bir pozisyonda müsabakada kullanılan tam ekipmanlarla gerçekleştirilmiştir. Denekten 1 metre uzaklıkta konumlandırılmış olan birincil araştırmacı tarafından yerden 1.3 metre yükseklikte konumlandırılmış bir radar tabancası (Stalker Pro II; Stalker Radar, Plano, TX) kullanılarak ölçülmüştür (Bezak & Pridal, 2017).



**Resim 2.** Şut hız ölçümü

## BULGULAR

**Tablo 1:** Sporcuların boy, kilo, VKİ ve yaş değişkenlerine ilişkin değerler

	$\bar{x}\pm Ss$	Min.	Max.
Boy	1,78±0,08	1,60	1,90
Kilo	67,42±12,93	48	86
VKİ	21,58±2,94	18,10	25,90
Yaş	16,67±2,19	14	20

Tablo 1’de sporcuların tanımlayıcı değişkenlerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Tablo incelendiğinde boy ortalamasının 1,78 m, kilo ortalamasının 67,42 kg, vücut kütle indeksi ortalamasının 21,58 ve yaş ortalamasının 16,67 yıl olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** Force Plate ve G-force değerleri ile şut hızları arasındaki ilişki

			$\bar{x}\pm Ss$	Min.	Max.	Wrist shot	Slap shot
1 Kg	Force Plate (Kuvvet)	Sol Ayak Önde	74,42±25,79	27,00	110,00	0,76	0,24
		Sağ Ayak Önde	60,33±17,62	35,00	90,00	0,54	0,11
		Göğüsten	56,50±29,53	6,00	105,00	0,34	0,59
	G-Force (İvmelenme)	Sol Ayak Önde	8,35±3,17	2,50	14,70	0,39	0,89
		Sağ Ayak Önde	6,13±2,57	3,00	11,20	0,12	0,24
		Göğüsten	5,96±0,78	4,70	7,30	0,11	0,62
2 Kg	Force Plate (Kuvvet)	Sol Ayak Önde	117,58±42,31	18,00	180,00	0,77	0,76
		Sağ Ayak Önde	115,00±35,29	40,00	165,00	0,13	0,94
		Göğüsten	120,42±20,50	90,00	150,00	0,50	0,76
	G-Force (İvmelenme)	Sol Ayak Önde	7,79±2,93	3,50	14,70	0,97	0,47
		Sağ Ayak Önde	5,75±1,41	3,70	8,00	0,47	0,22
		Göğüsten	5,63±1,09	3,90	7,50	0,82	0,28
3 Kg	Force Plate (Kuvvet)	Sol Ayak Önde	167,50±37,87	125,00	250,00	0,73	0,61
		Sağ Ayak Önde	139,17±56,12	55,00	240,00	0,26	0,21
		Göğüsten	139,58±51,94	40,00	215,00	0,07	0,64
	G-Force (İvmelenme)	Sol Ayak Önde	7,20±3,40	3,50	15,20	0,58	0,52
		Sağ Ayak Önde	5,44±2,23	3,00	9,50	0,41	0,44
		Göğüsten	4,95±1,03	3,60	6,80	0,88	0,35
Wrist Shot			72,08±12,12	51,00	92,00		0,03* (0,63)
Slap Shot			71,67±8,48	56,00	90,00		

$p<0,01^{**}$   $p<0,05^{*}$

Tablo 2’de Kuvvet ve ivmelenme ortalamaları ile wrist shot ve slap shot arasındaki ilişkilere yer verilmiştir. Tablo incelendiğinde kuvvet ve ivmelenme değerleri ile şut hızı değerleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmazken wrist shot ile slap shot arasında ( $r=0,63$ ) pozitif yönlü orta düzeyde ilişkiye rastlanmıştır.

**Tablo 3.** Force plate ve G-force değerleri arasındaki ilişki (Sol ayak önde)

		1 kg			2 kg			3 kg			
		n	r	p	n	r	p	n	r	p	
Force Plate (Kuvvet)	1 kg	Sol Ayak Önde	12	-0,33	0,30	12	-0,15	0,65	12	-0,02	0,96
		Sağ Ayak Önde	12	0,19	0,55	12	0,18	0,57	12	0,12	0,71
		Göğüsten	12	-0,04	0,91	12	0,33	0,30	12	0,42	0,18
	2 kg	Sol Ayak Önde	12	0,31	0,34	12	0,08	0,80	12	0,03	0,92
		Sağ Ayak Önde	12	0,18	0,58	12	0,13	0,68	12	0,18	0,58
		Göğüsten	12	0,63	<b>0,03*</b>	12	0,48	0,12	12	0,48	0,12
	3 kg	Sol Ayak Önde	12	0,63	<b>0,03*</b>	12	0,68	<b>0,01*</b>	12	0,66	<b>0,02*</b>
		Sağ Ayak Önde	12	0,34	0,28	12	0,37	0,24	12	0,40	0,20
		Göğüsten	12	0,28	0,38	12	0,35	0,26	12	0,52	0,09

$p<0,01^{**}$   $p<0,05^{*}$

Tablo 3’te sol ayak önde olarak atılan sağlık topunun Force Plate ve G-Force değerleri arasındaki ilişkilerine yer verilmiştir. Tablo incelendiğinde 1 kg’lık sağlık topunun ivmelenme (G-Force) değeri ile 2 kg’lık göğüsten atılan sağlık topunun kuvvet değerleri (Force Plate) arasında ( $r=0,63$ ), 3 kg’lık sağlık topunun kuvvet değeri ile sol ayak önde olarak atılan 1 kg’lık sağlık topunun ivmelenme değerleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

**Tablo 4.** Force plate ve G-force değerleri arasındaki ilişki (Sağ ayak önde)

		1 kg			2 kg			3 kg			
		n	r	p	n	r	p	n	r	p	
Force Plate (Kuvvet)	1 kg	Sol ayak önde	12	0,15	0,64	12	0,01	0,98	12	0,29	0,37
		Sağ ayak önde	12	0,61	<b>0,03*</b>	12	0,65	<b>0,02*</b>	12	0,33	0,29
		Göğüsten	12	0,67	<b>0,02*</b>	12	0,46	0,13	12	0,67	<b>0,02*</b>
	2 kg	Sol ayak önde	12	0,10	0,76	12	0,27	0,40	12	-0,06	0,86
		Sağ ayak önde	12	0,32	0,31	12	0,29	0,37	12	-0,23	0,47
		Göğüsten	12	0,55	0,07	12	0,65	<b>0,02*</b>	12	0,21	0,51
	3 kg	Sol ayak önde	12	0,47	0,12	12	0,33	0,30	12	0,06	0,86
		Sağ ayak önde	12	0,80	<b>0,00**</b>	12	0,88	<b>0,00**</b>	12	0,59	<b>0,04*</b>
		Göğüsten	12	0,67	<b>0,02*</b>	12	0,34	0,29	12	0,32	0,31

 $p < 0,01$  \*\* $p < 0,05$  \*

Tablo 4'te sağdan atılan sağlık topunun Force Plate ve G-Force değerleri arasındaki ilişkilerine yer verilmiştir. Sağ ayak önde olarak yapılan atışlarda 1 kg'lık sağlık topunun kuvvet (Force Plate) değerleri incelendiğinde 1kg sağ ayak önde ve 1kg göğüsten yapılan atışlardaki ivmelenme (G-Force) değerleri ile 2kg sağ ayak önde ve 3kg göğüsten yapılan atışların ivmelenme (G-Force) değerleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. 2 kg'lık sağlık topunun kuvvet (Force Plate) değerleri incelendiğinde 2 kg göğüsten yapılan atışlardaki ivmelenme değerleri ile pozitif yönlü orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. 3 kg'lık sağlık topunun sağ ayak önde olarak yapılan atışlarındaki kuvvet (Force Plate) değerleri ile 1,2 ve 3 kg lık ivmelenme (G-Force) değerleri arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde ve göğüsten yapılan atıştaki 1 kg'lık sağlık topunun ivmelenme(G-Force) değeri arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişkiler tespit edilmiştir.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Buz hokeyinde şut (puck) hızı; sopa yapısı, şut tekniği ve oyuncu becerisi dahil olmak üzere çeşitli faktörlerin bir kombinasyonudur (Smith, A., 2012). Önceki çalışmalar; kuvvet üretimi, biyomekanik hareket kalıpları ve kullanılan materyal yapısı, oyuncu becerisi, üst vücut kuvveti ve şut hızı arasında bir ilişki olduğunu göstermiş olsa da (Pan ve ark., 1998; Smith, A., 2012; Marino, W., 1998) yapılan literatür taramasında, sağlık topu fırlatma gibi basit bir antrenman modelinin, şut (puck) hızı ile spesifik-objektif ölçümler arasındaki ilişkisi henüz kurulmamıştır.

Çalışmamızda elde edilen bulgular incelendiğinde uygulanan şut hızları ile Force Plate cihazından alınan kuvvet değerleri ve G-Force cihazından alınan ivmelenme değerleri arasında anlamlı ilişkilere rastlanmamıştır. Schuhbeck ve ark. (2019) tarafından tüm vücut elektromiyostimülasyon antrenmanlarının farklı müsabaka durumundaki buz hokeyi sporcularında şut hızı, sıçrama yüksekliği ve sprint performansı arasındaki ilişkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmada elektromiyostimülasyon antrenmanları ile şut (puck) hızı arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Yapılan bu çalışmanın sonuçları ile çalışmamızın sonuçları benzerlik göstermektedir. Ancak literatür incelendiğinde farklı sonuçların olduğu da dikkat çekmektedir. Pan ve ark. (1998) buz hokeyi sporcularının yaptıkları altı haftalık bir üst vücut kuvvet antrenman programının şut hızına etkisini incelediği çalışmada üst vücut kuvvet antrenmanı ile wrist shot ve slap shot şut hızında önemli bir artış tespit etmişlerdir. Wu ve ark. (2003) tarafından Profesyonel ve amatör olarak buz hokeyi oynayan sporcuların slap-shot vuruşlarının analizi üzerine bir çalışma yapılmıştır. Çalışma sonucunda profesyonel sporcuların amatör sporculara göre vuruş esnasında üst vücut hareketinde anlamlı farklılıklar bulunmuş, şut tekniğinin ve vücut gücünün wrist shot ve slap shot şut (puck) hızını etkileyen kritik faktörler olduğu belirtilmiştir.

Şut (puck) hızı ile Force Plate cihazından alınan kuvvet değerleri ve G-Force cihazından alınan ivmelenme değerleri arasında anlamlı ilişkilere rastlanmamasına rağmen, Tablo 3 incelendiğinde 1 kg'lık sağlık topunun ivmelenme (G-Force) değeri ile 2 kg'lık göğüsten atılan sağlık topunun kuvvet değerleri (Force Plate) arasında ( $r=0,63$ ), sol ayak önde olarak atılan 3 kg'lık sağlık topunun kuvvet değeri ile 1 kg'lık sağlık topunun ivmelenme değerleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Benzer şekilde Tablo 4 incelendiğinde farklı ve aynı kilolar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda ivmelenme (G-Force) değerleri ile kuvvet (Force Plate) değerleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu anlaşılmaktadır.

Bu pilot çalışmanın verilerini yorumlarken dikkate alınması gereken sınırlamaları vardır. Korelasyonları tasvir ederken sonuçların gücünü etkileyen ve önemli unsurlardan bir tanesi olan örneklem sayısı küçüktür. Saha etkenlerine bakıldığında oyun içi bireysel performansı etkileyen sopa sertliği de sporcuların farklı ekonomik seviyelerinden dolayı göz önünde bulundurulmamıştır. Ayrıca sağlık topu atışlarında oyuncuların rotasyonel kinematikleri (dönüş çapı ve bunu etkileyen eklem hareket genişlikleri) sözel olarak her bir oyuncu için optimal seviyeye getirilmeye çalışılmış olsa da sporcuların eklem hareket genişliğindeki farklılıklar dikkate alınmamıştır. Bir sonraki çalışmada katılımcıların fonksiyonel hareket analizi (FMS) puanlarının dikkate alınmasının da bu tür rotasyonel hareketler ile güç ve ivmelenme belirlemeye yönelik başka bir çalışmaya netlik kazandıracağı düşünülmekle birlikte çalışma açık alanda yapıldığından, atılan sağlık topunun hava şartlarından etkilenip etkilenmediği dikkate alınmamıştır.

Sonuçlar, şut hızı ile farklı formlardaki sağlık topu atışları arasında bir ilişki bulunmadığını göstermiştir. Ancak bu araştırmanın elit düzeydeki buz hokeyi sporcularına uygulanması halinde sonuçların farklılık gösterebileceği söylenebilir. Bununla birlikte Tablo

2'de gösterildiği gibi anlamlı bir ilişki tespit edilmemesine rağmen şut hızlarının, ivmelenme değerleri ortalamalarının ve kuvvet değerleri ortalamalarının, aynı yaş grubundaki buz hokeyi takım sporcuları için iyi bir kesitsel temsil olduğu da söylenebilir.

## Kaynaklar

- Bezak, J., & Pridal, V. (2017). Upper body streng and power are associated with shot speed in men's ice hockey. *Acta Gymnica*, 47 (2), 78-83.
- Cox, MH, Miles, DS, Verde, TJ, and Rhodes, EC. *Applied physiology of ice hockey*. Sports Med 19: 184–201, 1995.
- Cronin, J. B., Hing, R.D. & McNair, P. J. Reliability and validity of a linear position transducer for measuring jump performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 18: 590-593. 2004.
- Emmert, W. (1984). The slap shot – strength and conditioning program for hockey at Boston college. *National Strength and Conditioning Association Journal*, 6(2), 4–9.
- Finnish Ice Hockey Association. 2008. LOK 1-3 Lasten ohjaajan kurssi. Education material.
- Green, H., Bishop, P., Houston, M., McKillop, R. & Norman, R. (1976). Time motion and physiological assessments of ice hockey performance. *Journal of Applied Physiology*, 40(2), 159-163.
- Green, H., Cadefau, J, Cusso, R, Ball-Burnett, M, and Jamieson, G. Metabolic adaptations to short-term training are expressed early in submaximal exercise. *Can J Physiol Pharmacol* 73: 474–482, 1995.
- Haché, A. (2002). *The physics of hockey*. Baltimore, MD: John Hopkins University Press.
- Haché, A. (2015). *Slap shot science*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.
- Hannon, A., Michaud-Paquette, Y., Pearsall, D. J., & Turcotte, R. A. (2011). Dynamic strain profile of the ice hockey stick: Comparisons of player calibre and stick shaft stiffness. *Sports Engineering*, 14, 57–65.
- Hoff, J.; Kemi, O.J.; Helgerud, J. Strength and endurance differences between elite and junior elite ice hockey players. The importance of allometric scaling. *Int. J. Sports Med*. 2005, 26, 537–541.
- Hori, N., Newton, R. U., Kawamori, N., McGuigan, M. R., Kraemer, W. J. & Nosaka, K. Reliability of performance measurements derived from ground reaction force data during countermovement jump and the influence of sampling frequency. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 23: 874-882. 2009.
- <http://www.iihce.fi/suomeksi/Harjoittelujapelaaminen/Lajitekniikatjaitaidot/tabid/222/language/fi-I/Default.aspx>, 20.03.2023
- <https://www.iihf.com/en/static/5324/survey-of-players>; 21.06.2022
- <https://www.ivmes.com/tr/urunler/force-plate>, 20.06.2022
- Hyrsohallis, C. & Kidgell, D. Effect of Heavy Dynamic Resistive Exercise on Acute Upper-Body Power. *National Strength and Conditioning Association*. 15: 426-430. 2001.
- Kays, B., & Smith, L. (2014). Field measurements of ice hockey stick performance and player motion. *Procedia Engineering*, 72, 563–568
- Kiviniemi, A. M., Hautala, A. J., Kinnunen, H., ve Tulppo, M. P. (2007). Endurance training guided individually by daily heart rate variability measurements. *European journal of applied physiology*, 101(6), 743-751.
- Koch, J., Riemann, B. L. & Davies, G. J. Ground reaction force patterns in plyometric push-ups. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 26: 2220-2227. 2012.
- Maulder, P. & Cronin, J. Horizontal and vertical jump assessment: reliability, symmetry, discriminative and predictive ability. *Physical Therapy in Sport*. 6: 74-82. 2005.
- Marino, W. G. (1998). Biomechanical investigations of performance characteristics of various types of ice hockey sticks. In *ISBS-Conference Proceedings Archive*.
- Montgomery, D.L. *Physiology of ice hockey*. Sports Med. 1988, 5, 99–126.
- Montgomery, D.L., Nobes, K., Pearsall, D.J. & Turcotte, R.A. (2004) Task analysis (hitting, shooting, passing, and skating) of professional ice hockey players, in D.J. Persall & A.B. Ashare (Eds) *Safety in Ice Hockey*, ASTM STP 1446. 4th ed. American Society for Testing & Materials. West Conshohocken, PA, USA.
- Novák, D.; Lipinska, P.; Rocznik, R.; Spieszny, M.; Stastny, P. Off-ice agility provide motor transfer to on-ice skating performance and agility in adolescent ice hockey players. *J. Sports Sci. Med*. 2019, 18, 680.
- Pan, W. T., Campbell, D. C., Richards, J. G., Bartolozzi, A. R., Ciccotti, M. G., Snyder-Mackler, L., & Waninger, K. N. (1998). Effect of upper extremity strength training on puck speed in collegiate ice hockey players. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 30(Suppl. 5), 35.
- Pearsall D., Turcotte R. Murphy S. D. *Biomechanics of ice hockey*. Exercise and Sport Science January. 2000. pp. 675–692.
- Robbins S. M., Renaud P. J., MacInnis N., Pearsall D. J.. The relationship between trunk rotation and shot speed when performing ice hockey wrist shots. *Journal of Sports Sciences*. 2020;00(00):1–9. doi: 10.1080/02640414.2020.1853336.
- Saarinen, M., Mensonen, J., & Small, D. (2006). Goal analysis. Retrieved from [http://www.iihce.fi/DesktopModules/A\\_Repository/Download.ashx?id=27](http://www.iihce.fi/DesktopModules/A_Repository/Download.ashx?id=27).
- Spiering, BA, Wilson, MH, Judelson, DA, and Rundell, KW. Evaluation of cardiovascular demands of game play and practice in women's ice hockey. *J Strength Cond Res* 17: 329–333, 2003.
- Smith, A. M. (2012). Effects of stick stiffness profiles on ice hockey slap shots. *Procedia Engineering*, 34, 140-145.
- Twist, P. & Rhodes, T. (1993). The bioenergetic and physiological demands of ice hockey. *National Strength and Conditioning Association Journal*, 15(5), 68-70.



- 
- Woo, T.K. (2004) Three Dimensional Kinematic Analyses of the Stationary Ice Hockey Slap Shot: Elite versus Recreational. M. Sc. Thesis, McGill University, Montreal, Canada.
- Wu, T.-C., Pearsall, D., Hodges, A., Turcotte, R., Lefebvre, R., Montgomery, D., & Bateni, H. (2003). The performance of the ice hockey slap and wrist shots: the effects of stick construction and player skill. *Sports Engineering*, 6(1), 31–39. <https://doi.org/10.1007/bf02844158>
- Worobets, J. T., Fairbairn, J. C., & Stefanyshyn, D. J. (2006). The influence of shaft stiffness on potential energy and puck speed during wrist and slap shots in ice hockey. *Sports Engineering*, 9, 191-200.
- Young, W.B.; Dawson, B.; Henry, G.J. Agility and change-of-direction speed are independent skills: Implications for training for agility in invasion sports. *Int. J. Sports Sci. Coach*. 2015, 10, 159–169.

# The Effect of Trx Exercise Program on Sporting Performance of 13 – 15 Years Old Male Football Players

*Trx Egzersiz Programının 13 – 15 Yaş Erkek Futbolcuların Spor Performansına Etkisi*

\*Hilal Kılınç Boz<sup>1</sup>, Kerem Gürgen<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Dokuz Eylül Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, hilal.kilincboz@deu.edu.tr, 0000-0003-1946-6073

<sup>2</sup> T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Şehit Zafer Kılıç Ortaokulu, krmgm1@gmail.com, 0000-0001-5180-6811

## ABSTRACT

In this study, the effects of exercises done with the TRX equipment on sportive performance of football players have been investigated. The study was conducted at Kurt Brothers Astro Pitch allocated to İktisat Sports Club. 20 players were selected between the ages of 13-15 who play football for İktisat Sports Club. These players did TRX trainings twice a week (Saturday, Sunday) for 8 weeks. Before starting to work, the football players did warm-ups. Then, players were divided into two groups. Each group had 10 members. The first group was called as Football Player Control Group (FPCG). This group did routine football trainings and they did not take part in any programme after the trainings whereas the other group called as TRX Training Group (TRXA) were incorporated into the work programme after the necessary rest right after football training. At the end of 8 weeks of work, both pre-assessment and post-assessment data and in-group and between-group comparisons were analysed with the help of SPSS programme. When the effects of TRX exercise programs, applied for 8 weeks, on sportive performance in 13-15 age group of male football players were compared with statistical analyses, it was seen that the development of the football players in the TRXA group was higher than the football players in the FPCG group. It was observed that only the body weight and agility (Arrowhead) development in FPCG group were higher than TRXA group. Since TRX exercises have a positive effect on the performance of football players, these exercises can be suggested to take place in football trainings.

## ÖZET

Bu çalışmada TRX ekipmanıyla yapılan antrenmanların futbolcuların sportif performansına etkisi araştırılmıştır. Çalışma İktisat Spor Kulübü'ne tahsis edilen Kurt Kardeşler Astro Sahasında gerçekleştirildi. İktisat Spor Kulübü'nde futbol oynayan 13-15 yaş arası 20 oyuncu belirlendi. Bu oyuncular 8 hafta boyunca haftada iki kez (Cumartesi, Pazar) TRX antrenmanları yaptılar. Futbolcular idmana başlamadan önce ısınma çalışması yaptı. Daha sonra oyuncular iki gruba ayrıldı. Her grubun 10 üyesi vardı. Birinci gruba Futbolcu Kontrol Grubu (FPCG) adı verildi. Bu grup rutin futbol antrenmanları yaptı ve antrenman sonrasında herhangi bir programa katılmazken, TRX Training Group (TRXA) olarak adlandırılan diğer grup ise futbol antrenmanının hemen ardından gerekli dinlenmenin ardından çalışma programına dahil edildi. 8 haftalık çalışmanın sonunda hem ön değerlendirme hem de değerlendirme sonrası veriler ile grup içi ve gruplar arası karşılaştırmalar SPSS programı yardımıyla analiz edildi. 13-15 yaş grubu erkek futbolcularda 8 hafta boyunca uygulanan TRX egzersiz programlarının sportif performansa etkileri istatistiksel analizlerle karşılaştırıldığında, TRXA grubundaki futbolcuların gelişiminin diğerlerine göre daha yüksek olduğu görüldü. FPCG grubundaki futbolcular. FPCG grubunda sadece vücut ağırlığı ve çeviklik (Ok ucu) gelişiminin TRXA grubuna göre daha yüksek olduğu görüldü. TRX egzersizlerinin futbolcuların performansına olumlu etkisi olduğundan bu egzersizlerin futbol antrenmanlarında yer alması önerilebilir.

**Keywords:** TRX, Football, Functional exercise band, Performance.

**Anahtar Kelimeler:** TRX, Futbol, Fonksiyonel egzersiz bandı, Verim.

## INTRODUCTION

Football is one of the most watched and popular sports in the world. It is widely accepted that in order for the athletes to reach the expected sportive performance, they must have the necessary physical attributes suitable for their branches. Yet, just having these attributes does not necessarily mean that the athletes will show maximum performance (Özkan, 2005). The physical structure of the athlete is only one of the reasons that affect the maximum performance expected from him or her and it affects the performance positively when it is combined with other performance elements such as flexibility, speed, strength, power, quickness and endurance. (Açıkada, 1990). Besides all these, it has been proven that the strength trainings done during the pre-season and the season should be aimed at increasing performance, preventing injuries and promoting physical development. With this approach, many different strength training models have emerged over time.

Especially in the academies, functional training models that support the skeletal and muscle development of young players, who are still in the age of growth and development, have gained more importance. (Bompa, 2000). Functional training models include all kinds of body movements through special exercises. These trainings are accepted as an educational tool that is diversified in many different ways with the effect it provides in increasing the performance that can be applied to individuals in their jobs, sports, work, domestic duties, entertainment moments and among other activities. (Mallmann et al., 2019). This system is TRX (Training Resistance Exercises), also known as functional exercise bands or hanging exercise system, which is included in suspension training tools. (Eckstein et al., 2006; Dawes, 2017). TRX is an equipment that allows you to perform all functional fitness exercises by changing all body position and joint motion angles against gravity by using your own body weight. That's why, it is thought that TRX training will contribute positively to sportive performance in athletes.

**Citation:** Kılınç Boz, H. & Gürgen, K. (2023). *Trx Egzersiz Programının 13 – 15 Yaş Erkek Futbolcuların Spor Performansına Etkisi. Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 5(2), 85-93.

Gönderme Tarihi/Received Date:  
16.10.2023

Kabul Tarihi/Accepted Date:  
23.11.2023

Yayımlanma Tarihi/Published Online:  
30.12.2023

<https://doi.org/10.56639/jsar.1375225>

\* Corresponding author:  
hilal.kilincboz@deu.edu.tr

## MATERIALS and METHODS

**The Aim and Importance of the Research:** This study aims to determine the performance values of 13–15 years old male football players, who play for Iktisas Sports Club in Siirt, in the developmental ages who do or do not do TRX (Training Resistance Exercises) training by using scientifically accepted materials and methods.

**Research Model:** This chapter looks at the scope of the study, the groups involved in the study, the collection of data, the tools used in the collection of the obtained data, and the methods and techniques used in the analysis of these data. One week before the start of the study, all participants were notified about the study. The study was carried out in Siirt Kurt Brothers Astro Pitch after the necessary permissions and voluntary consent forms were signed by the participants. In our study, there are Siirt Iktisas Sports Club players and they were randomly selected on a voluntary basis. The ages of the subjects varied between 13-15 years old. Height and weight ratios were not taken into account when selecting the subjects. A total of 20 students were randomly divided into 2 groups. The first group (n=10) was called as the TRX Training Group (TRXA), while the second group (n=10) was named as the Football Players Control Group (FPCG). TRXA group performed TRX exercise program 2 days (Saturday, Sunday) a week for 8 weeks after football trainings. On the other hand, FPCG group were not subjected to any training after routine football training. TRXA and FPCG had pre-assessments and post-assessments, including anthropometric measurements, Y-Balance Test, One-Legged Stance Test, Flexibility Test, Crunch Test, Arrowhead Test and 20m Sprint Test at the Siirt Kurt Brothers Astro Pitch before and after the study. One week before the evaluations, the players were given the necessary information about the study, method and procedure. Before TRX trainings, pre-test measurements had been taken and after 8 weeks of TRX trainings, post-test measurements were taken. Parents of all subjects, who were informed about the plan and the purpose of the studies, signed a voluntary consent form in which they declared that they participated in the study voluntarily. One subject in FPCG withdrew from the study voluntarily.

**Table 1.** Trx Training Program

NO	TRAINING MOVEMENT TO BE USED	NUMBER OF WEEKS TO BE APPLIED							
		1. Week	2. Week	3. Week	4. Week	5. Week	6. Week	7. Week	8. Week
1	Sprinter Start	10 x 2 sec	10 x 2 sec	15 x 2 sec	15 x 2 sec	20 x 2 sec	25 x 2 Sec	25x 2 sec	30 x 2 sec
2	Side Lunge	4 X Sets	2 4 X Sets	2 6 X Sets	2 6 X Sets	2 6 X Sets	2 8 X Sets	2 8 X Sets	2 10 X Sets
3	Ice Skater	4 X Sets	2 4 X Sets	2 6 X Sets	2 6 X Sets	2 6 X Sets	2 8 X Sets	2 8 X Sets	2 10 X Sets
4	Star Jump Squats	4 X Sets	2 4 X Sets	2 6 X Sets	2 6 X Sets	2 6 X Sets	2 8 X Sets	2 8 X Sets	2 10 X Sets
5	Row – Hig Row	6 X Sets	2 6 X Sets	2 8 X Sets	2 8 X Sets	2 6 X Sets High Row	2 6 X Sets High Row	2 8 X Sets High Row	2 8 X Sets High Row
6	Lunge Jump	6 X Sets	2 6 X Sets	2 6 X Sets	2 8 X Sets	2 8 X Sets	2 10 X Sets	2 10 X Sets	2 12 X Sets
7	Susbended Crunch	4 X Sets	2 4 X Sets	2 6 X Sets	2 6 X Sets	2 6 X Sets	2 8 X Sets	2 8 X Sets	2 10 X Sets
8	Sumo Squad	8 X Sets	2 8 X Sets	2 10 X Sets	2 10 X Sets	2 12 X Sets	2 12 X Sets	2 14 X Sets	2 16 X Sets
9	Side Plank	15 x 2 sec	15 x 2 sec	20 x 2 Sec	20 x 2 Sec	25 x 2 sec	25 x 2 Sec	35x 2 sec	40 x 2 sec
10	Susbended Lunge (Sağ – Sol Bacak)	For each leg 5x2 Sets	For each leg 5x2 Sets	For each leg 6x2 Sets	For each leg 6x2 Sets	For each leg 7x2 Sets	For each leg 7x2 Sets	For each leg 8x2 Sets	For each leg 10x2 Sets
11	Suspended Oblique Crunch	4 X Sets	2 4 X Sets	2 6 X Sets	2 6 X Sets	2 6 X Sets	2 8 X Sets	2 8 X Sets	2 10 X Sets

**The Analysis of Data:** For the analysis, SPSS 22.0 program was used. And, while Wilcoxon Test was used to compare the measurement values of FPCG and TRXA between the pre-tests and post-tests within the groups, the Mann Whitney U test was used to compare the pre-tests and post-tests values between the groups.

**Ethics Committee Approval:** Ethics committee approval of the research was received from Van Yüzüncü Yıl University Social and Human Sciences Ethics Committee with the approval No. 2020/15-35.

## RESULTS

**Table 2.** Comparison Of The Measurement Results Of Fpcg Between Pre-Test And Post-Test

Variants	Tests	X	Ss	Z	p
Height	Pre-Test	1,67	,080	-2,414	,016
	Post-Test	1,68	,077		
Body Weight	Pre-Test	55,86	12,134	-0,674	,500
	Post-Test	55,99	11,957		
BMI	Pre-Test	19,86	2,637	-1,540	,123
	Post-Test	19,62	2,479		
One-Legged Stance Test Right Leg	Pre-Test	70,45	20,518	-2,366	,018
	Post-Test	71,25	20,996		
One-Legged Stance Test Left Leg	Pre-Test	64,25	25,525	-2,240	,025
	Post-Test	65,89	24,520		
Standing Long Jump Both Legs	Pre-Test	212,22	21,516	-2,032	,042
	Post-Test	213,56	21,938		
Standing Long Jump Right Leg	Pre-Test	171,22	30,062	-2,375	,018
	Post-Test	173,44	29,691		
Standing Long Jump Left Leg	Pre-Test	177,11	25,384	-2,68	,007
	Post-Test	180,00	25,933		
Crunches	Pre-Test	26,78	6,099	-2,000	,046
	Post-Test	27,22	6,078		
Flexibility	Pre-Test	28,00	6,442	-1,890	,059
	Post-Test	28,56	6,635		
Arrowhead	Pre-Test	8,83	,469	-0,652	,515
	Post-Test	8,76	,479		
20 Yard Sprint	Pre-Test	4,07	,497	-2,041	,041
	Post-Test	4,05	,515		
Y-Balance Test Right Leg A	Pre-Test	72,00	5,000	-0,341	,733
	Post-Test	73,89	5,085		
Y-Balance Test Right Leg PM	Pre-Test	89,00	7,874	-1,902	,057
	Post-Test	92,33	8,986		
Y-Balance Test Right Leg PL	Pre-Test	85,33	6,538	-0,598	,550
	Post-Test	86,56	8,719		
Y-Balance Test Left Leg A	Pre-Test	70,78	4,494	-1,849	,064
	Post-Test	74,33	3,969		
Y-Balance Test Left Leg PM	Pre-Test	90,56	5,769	-0,119	,905
	Post-Test	91,33	7,550		
Y-Balance Test Left Leg PL	Pre-Test	87,33	4,950	-0,359	,720
	Post-Test	88,33	9,028		

\* BMI, body mass index

When Table 2 is examined, it is clearly seen that height, one-legged stance - right leg, one-legged stance - left leg, standing long jump - both legs, standing long jump - right foot, standing long jump - left foot, crunches and 20 yard sprint between pre-test and post-test values improved quite well statistically ( $p < 0.05$ ) for the football training group whereas body weight, BMI, flexibility, arrowhead, Y-Balance test - right leg A, right leg - PM, right leg - PL, left leg - A, left leg - PM and left leg - PL values did not show a statistically significant change ( $p > 0.05$ ).

**Table 3.** Comparison Of Measurement Results Of Trxa Between Pre-Tests And Post-Tests

Variants	Tests	X	Ss	Z	p
Height	Pre-Test	1,61	,065	-2,585	,010
	Post-Test	1,62	,060		
Body Weight	Pre-Test	47,39	8,191	-0,431	,667
	Post-Test	47,52	8,038		
BMI	Pre-Test	18,19	2,331	-2,666	,008
	Post-Test	17,97	2,256		
One-Legged Stance Test Right Leg	Pre-Test	73,83	25,154	-2,803	,005
	Post-Test	79,00	24,795		
One-Legged Stance Test Left Leg	Pre-Test	83,20	21,505	-2,803	,005
	Post-Test	86,36	21,455		
Standing Long Jump Both Legs	Pre-Test	189,70	17,764	-2,677	,007
	Post-Test	194,80	18,772		
Standing Long Jump Right Leg	Pre-Test	161,50	25,008	-2,807	,005
	Post-Test	173,30	26,479		
Standing Long Jump Left Leg	Pre-Test	157,10	22,437	-2,825	,005
	Post-Test	165,90	22,713		
Crunches	Pre-Test	25,90	7,249	-2,536	,011
	Post-Test	28,80	8,284		
Flexibility	Pre-Test	24,70	5,417	-2,536	,011
	Post-Test	28,10	4,358		
Arrowhead	Pre-Test	9,21	,407	-0,561	,575
	Post-Test	9,13	,393		
20m Sprint	Pre-Test	4,35	,290	-2,803	,005
	Post-Test	3,92	,500		
Y-Balance Test Right Leg A	Pre-Test	71,70	4,692	-1,612	,107
	Post-Test	73,30	5,187		
Y-Balance Test Right Leg PM	Pre-Test	88,40	6,703	-2,199	,028
	Post-Test	94,50	8,835		
Y-Balance Test Right Leg PL	Pre-Test	86,40	4,648	-1,797	,072
	Post-Test	89,80	7,131		
Y-Balance Test Left Leg A	Pre-Test	71,30	5,056	-1,474	,141
	Post-Test	73,50	6,916		
Y-Balance Test Left Leg PM	Pre-Test	88,60	5,168	-1,893	,058
	Post-Test	93,10	7,838		
Y-Balance Test Left Leg PL	Pre-Test	87,60	6,703	-1,532	,126
	Post-Test	91,50	7,044		

\* A, anterior; PM, posteromedial; PL, posterolateral

When Table 3 is examined, it is seen in TRXA training group that height, BMI, one-legged stance - right leg, one-legged stance - left leg, standing long jump - both legs, standing long jump - right leg, standing long jump - left leg, crunches, flexibility, 20m sprint and Y-Balance test - right leg PM values showed statistically significant improvement ( $p < 0.05$ ) between pre-tests and post-tests unlike body weight, arrowhead, Y-Balance test - right leg, right leg pl, left leg, left leg pm and left leg pl values did not show a statistically significant change ( $p > 0.05$ ).

When the changes in the measurement results of FPCG and TRXA are analysed, it is seen that the improvements in TRXA group are at a higher level. It is seen that only body weight and arrowhead development of FPCG is higher than TRXA.

**Table 4.** The Comparison of Anthropometric Characteristics Pre-Test And Post-Test Measurement Results Of Fpcg And Trxa Between Groups

Variants	Group	X	Ss	U	P
<b>Height Pre-Test</b>	TRXA	1,61	,065	29,0	,190
	FPCG	1,67	,080		
<b>Height Post-Test</b>	TRXA	1,62	,060	25,5	,110
	FPCG	1,68	,077		
<b>Body Weight Pre-Test</b>	TRXA	47,39	8,191	27,0	,141
	FPCG	55,86	12,134		
<b>Body Weight Post-Test</b>	TRXA	47,52	8,038	25,0	,102
	FPCG	55,99	11,957		
<b>BMI Pre-Test</b>	TRXA	18,19	2,331	30,0	,221
	FPCG	19,86	2,637		
<b>BMI Post-Test</b>	TRXA	17,97	2,256	27,0	,142

\* BMI, body mass index

When Table 4 is examined, it is seen that the height, body weight and BMI values of FPCG and TRXA groups did not differ statistically in the pre-tests and post-tests ( $p > 0.05$ ).

**Table 5.** The Comparison Of Strength, Crunches, Flexibility, Arrowhead, 20m Sprint Pre-Test And Post-Test Measurement Results Of Fpcg And Trxa Between Groups

<b>Variants</b>	<b>Group</b>	<b>X</b>	<b>Ss</b>	<b>U</b>	<b>p</b>
<b>One-Legged Stance Test Right Pre-test</b>	TRXA	73,83	25,154	42,0	,806
	FPCG	70,45	20,518		
<b>One-Legged Stance Test Right Post-test</b>	TRXA	79,00	24,795	38,0	,568
	FPCG	71,25	20,996		
<b>One-Legged Stance Test Left Pre-test</b>	TRXA	83,20	21,505	25,0	,102
	FPCG	64,25	25,525		
<b>One-Legged Stance Test Left Post-test</b>	TRXA	86,36	21,455	23,0	,072
	FPCG	65,89	24,520		
<b>Standing Long Jump Both Legs Pre-test</b>	TRXA	189,70	17,764	17,5	,025
	FPCG	212,22	21,516		
<b>Standing Long Jump Both Legs Post-test</b>	TRXA	194,80	18,772	22,5	,066
	FPCG	213,56	21,938		
<b>Standing Long Jump Right Leg Pre-test</b>	TRXA	161,50	25,008	34,0	,369
	FPCG	171,22	30,062		
<b>Standing Long Jump Right Leg Post-test</b>	TRXA	173,30	26,479	44,5	,967
	FPCG	173,44	29,691		
<b>Standing Long Jump Left Leg Pre-test</b>	TRXA	157,10	22,437	22,5	,066
	FPCG	177,11	25,384		
<b>Standing Long Jump Left Leg Post-test</b>	TRXA	165,90	22,713	30,0	,220
	FPCG	180,00	25,933		
<b>Crunches Pre-test</b>	TRXA	25,90	7,249	45,0	,999
	FPCG	26,78	6,099		
<b>Crunches Post-test</b>	TRXA	28,80	8,284	38,5	,594
	FPCG	27,22	6,078		
<b>Flexibility Pre-test</b>	TRXA	24,70	5,417	32,0	,285
	FPCG	28,00	6,442		
<b>Flexibility Post-test</b>	TRXA	28,10	4,358	40,0	,682
	FPCG	28,56	6,635		
<b>Arrowhead Pre-test</b>	TRXA	9,21	,407	18,0	,027
	FPCG	8,83	,469		
<b>Arrowhead Post-test</b>	TRXA	9,13	,393	25,5	,111
	FPCG	8,76	,479		
<b>20m Sprint Pre-test</b>	TRXA	4,35	,290	27,5	,153
	FPCG	4,07	,497		
<b>20m Sprint Post-test</b>	TRXA	3,92	,500	41,5	,775
	FPCG	4,05	,515		

When Table 5 is examined, it is seen that One-Legged Stance Test Right , One-Legged Stance Test Right , Standing Long Jump Both Legs , Standing Long Jump Right Leg , Standing Long Jump Left Leg , Crunches , Flexibility , 20m Sprint values of FPCG and TRXA did not indicate statistically significant difference in the pre-tests and post-test and post-tests ( $p>0.05$ ), but the Arrowhead measurements statistically differed so much between the groups and the average of the TRXA was significantly higher ( $p<0.05$ ). it is also seen that the Arrowhead values of the groups did not differ statistically at a significant level ( $p>0.05$ )

**Table 6.** The Comparison Of Y-Balance Test's Pre-Test And Post-Test Measurement Results Of Fpcg And Trxa Between Groups

Variants	Group	X	Ss	U	p
Y-Balance Test Right Leg A Pre-test	TRXA	71,70	4,692	41,0	,741
	FPCG	72,00	5,000		
Y-Balance Test Right Leg A Post-test	TRXA	73,30	5,187	41,0	,743
	FPCG	73,89	5,085		
Y-Balance Test Right Leg PM Pre-test	TRXA	88,40	6,703	44,5	,967
	FPCG	89,00	7,874		
Y-Balance Test Right Leg PM Post-test	TRXA	94,50	8,835	38,0	,567
	FPCG	92,33	8,986		
Y-Balance Test Right Leg PL Pre-test	TRXA	86,40	4,648	42,5	,836
	FPCG	85,33	6,538		
Y-Balance Test Right Leg PL Post-test	TRXA	89,80	7,131	31,0	,252
	FPCG	86,56	8,719		
Y-Balance Test Left Leg A Pre-test	TRXA	71,30	5,056	44,0	,935
	FPCG	70,78	4,494		
Y-Balance Test Left Leg A Post-test	TRXA	73,50	6,916	41,0	,742
	FPCG	74,33	3,969		
Y-Balance Test Left Leg PM Pre-test	TRXA	88,60	5,168	37,0	,509
	FPCG	90,56	5,769		
Y-Balance Test Left Leg PM Post-test	TRXA	93,10	7,838	38,5	,595
	FPCG	91,33	7,550		
Y-Balance Test Left Leg PL Pre-test	TRXA	87,60	6,703	41,0	,742
	FPCG	87,33	4,950		
Y-Balance Test Left Leg PL Post-test	TRXA	91,50	7,044	31,5	,269
	FPCG	88,33	9,028		

\* A, anterior; PM, posteromedial; PL, posterolateral

When Table 6 is examined, it is seen that there is no statistically significant difference in the pre-tests and post-tests ( $p>0.05$ ) in terms of the Y-Balance Test Right Leg, Y-Balance Test Right Leg PM, Y-Balance Test Right Leg PL, Y-Balance Test Left Leg, Y-Balance Test Left Leg PM, Y-Balance Test Left Leg PL values of the FPCG and TRXA.

## DISCUSSION AND CONCLUSION

When the effects of TRX trainings applied in our study during the 8 weeks of exercise period on the sportive performance of 13-15 years old male football players are compared with the statistical analysis, it is seen that the football players in TRXA group have a higher level of development compared to the players in FPCG. It was determined that only the body weight and agility (Arrowhead) development of FPCG were higher than TRXA.

Body mass index (BMI) is used to classify the obesity status of an individual or a group. The training lowers body fat rate. The decrease in body fat rate depends on the type and frequency of activity. (Zorba, 2001; Taş et al., 2011). Long and non-stop training activates the body's fat burning system. (Ergen, 2002). The type of performed exercise is related to many factors such as height, weight, age, and gender.

In a study conducted in 2016, the flexibility assessment was made with the Sit and Reach test. According to the results of the study, with 8 weeks of TRX training, flexibility, pre- and post-exercise averages were concluded statistically insignificant. (Smith et al 2016).

Because the average age of the subjects was high ( $40.1\pm 13.5$ ) in the study conducted by Smith and his friends, considering the negative effects of the age factor on flexibility, from this point of view it can be evaluated that why the flexibility values are statistically meaningless in the study. Again in 2016, in another study called as "Effect of TRX Suspension Training as A Prevention Program to Avoid the Shoulder Pain for Swimmers.", it resulted in that TRX workouts also improve flexibility and explosive strength. (Mohamed, 2016). It was first reported by Weis and his friends in 2010 that TRX exercises would stimulate the development of flexibility with a great increase. In studies conducted by Di Stefano, Janot and their friends in 2013, it was found out that TRX exercises increase the range of motion (ROM) and Sit and Reach Tests. (Di Stefano et al.; Janot et al., 2013). As it is mentioned above, there are studies that support and do not support the flexibility parameters of TRX training in terms of significance.

In our study, the assessment of flexibility and the Sit and Reach Test was conducted, and it was determined that in the intra-group comparisons of TRX Training Group (TRXA), the flexibility values did not change statistically significant at the  $p<0.05$  level while  $p>0.05$  did not show a statistically significant change in Football Players Control Group (FPCG). Also, no significant differences were found at the  $p>0.05$  level in the intergroup comparisons of the flexibility values of TRX Training Group (TRXA) and Football Players Control Group (FPCG).

In this context, the insignificance of flexibility values found out in our study may be due to the fact that the program we applied was not implemented within the scope of a training program mainly aimed at flexibility. Mr. Atıcı and Mr. Bilgin stated that modified core workouts have a positive effect on flexibility parameters in Alzheimer's patients who are 55 years old and older. (Atıcı and Bilgin, 2016). In 2016, the effect of suspension training on agility and strength performance in basketball players was investigated. During the study, TRX exercises were performed twice a week in addition to basketball training for 6 weeks. In the study where preliminary and final evaluations were made, Standing Long Jump test was used and a significant finding was found regarding ( $p < 0.05$ ) values in the study group. (Kınık, 2016). In our study, statistically significant differences were found at the  $p < 0.05$  level in terms of Standing Long Jump Both Legs, Standing Long Jump Right Leg and Standing Long Jump Left Leg values in the in-group comparisons of both the TRX Training Group and the Football Players Control Group.

In the comparisons between the groups, it was determined that Standing Long Jump Both Legs, Standing Long Jump Right Leg, and Standing Long Jump Left Leg values did not differ statistically ( $p > 0.05$ ) regarding the pre-tests and post-tests between the groups. In general, in many sources and studies, TRX exercises have been shown to have a positive effect on the performance development in sports branches. (Cortis et al., 2014). In another study conducted in 2010, It was concluded that these types of exercises are beneficial on throwing, jumping and balance parameters. (Sparkes and Behm, 2010). Mr. Akarçesme and Mr. Aktuğ concluded that the dynamic balance parameters were statistically significant, in their last measurements, in their study titled "Examination of the effect of 14-week volleyball-specific trainings on isokinetic knee muscle strength and dynamic balance performance and determining the relationship between isokinetic knee muscle strength and dynamic balance performance". (Akarçesme and Aktuğ, 2014). In a study conducted by Parreira in 2013, he concluded that the low endurance rate of the hamstring and quadriceps muscles will negatively affect the balance. (Parreira, 2013). In another study conducted by Smith and his friends in 2016, by using One-Legged Stance Test (right or left leg), they observed that static balance increased after the 8-week program. According to Smith's findings, the duration of standing on one leg was found statistically significant with 7.9 seconds (Smith et al., 2016). In 2018, Mrs. Kılınç and his friends, in their study titled "Examination of the effects of swimming exercise and Thera-band exercises on dynamic and static balance in children aged 7-12 years", reached a statistically significant result in dynamic and static balance parameters in all of the balance tests they performed before and after exercises. (Kılınç, 2018).

In our study, in-group comparisons of the TRX Training Group (TRXA), it was found that One-Legged Stance Test Right, One-Legged Stance Test Left and Y-Balance Test Right Leg PM values improved statistically ( $p < 0.05$ ), yet Y-Balance Test Right Leg A, -Balance Test Right Leg PL, Y-Balance Test Left Leg A, Y-Balance Test Left Leg PM and Y-Balance Test Left Leg PL values did not show any statistically significant difference ( $p > 0.05$ ). In the intragroup comparison of the Football Players Control Group (FPCG), it was determined that One-Legged Stance Test Right and One-Legged Stance Test Left showed a statistically significant improvement. ( $p < 0.05$ ), but Y-Balance Test Right Leg A, Y-Balance Test Right Leg PM, Y-Balance Test Right Leg PL, Y-Balance Test Left Leg A, Y-Balance Test Left Leg PM and Y-Balance Test Left Leg PL values did not show any statistically significant difference ( $p > 0.05$ ). Moreover, there was no statistically significant difference found in the comparisons between the groups. In a study conducted by Doğan and his friends in 2016, it was concluded that 20m Sprint evaluation was significant ( $p < 0.05$ ). (Doğan et al., 2016). In another study conducted in 2016, 20m Sprint was found to be significant ( $p < 0.05$ ) in core trainings of female football players. (Taskin, 2016). As You can see, in our literature scan, there are studies that support and do not support the sprint parameters of TRX trainings in terms of significance.

In our study, there are statistically significant differences found at the  $p < 0.05$  level in the 20m Sprint values in the intragroup comparisons of the TRX Training Group (TRXA). Significant differences were found at the  $p < 0.05$  level in the in-group comparisons of the 20m Sprint values of the Football Players Control Group (FPCG). No statistically significant difference was faced at the  $p > 0.05$  level in the comparison of the 20m Sprint values between the groups.

Mr. Kınık used T Drill Test and Illinois Agility Test (IAT) to evaluate agility in his study titled "The effect of suspension training on agility and strength performance in elite basketball players" in 2016. He found the difference significant in the pre-test and post-test evaluations in the repeated measurement Anova Test, which he performed to determine the difference between the 6th week and 12th week measurements in the T Drill Test. On the other hand, Illinois Agility Test (IAT) was found insignificant, and he said that the reason for this was that the suspension training content they programmed was more suitable for strength development. (Kınık, 2016).

Agility consists of the ability to change direction, the ability to make decisions, and psychological and physical components. (Sheppard and Young, 2006; Hazır, 2010). In order to increase the agility performance, speed, strength, balance and coordination must act together. Sportive performance can be increased by agility-enhancing exercises and trainings that increase dynamic balance. (Karacabey, 2013). Functional exercises like TRX stimulate proprioceptive qualities in the hips, knees and torso. (Yaggie and Cambell, 2006; Tomljanović et al., 2011). Change of direction speed, technique, straight sprint reactive (elastic) strength, strength differences between the right and left legs and concentric muscle strength are the factors that determine the quality of the muscles of the lower extremity. (Yaggie and Cambell, 2006; Tomljanović et al., 2011). TRX exercises have a positive impact on the pelvic and core areas. (Bryne, 2014). In our study, we used the Arrowhead test, which is used to determine agility, especially in football players. And, in the in-group comparisons and intergroup comparisons of TRX Training Group (TRXA) and Football Players Control Group (FPCG), it is clearly seen that the Arrowhead values of the groups did not differ statistically at significant level ( $p > 0.05$ ). Smith and his friends used the Crunch Test to evaluate the endurance of the lumbopelvic hip complex in a study they conducted in 2016 and they evaluated that in the group performing TRX exercise, the crunch endurance improved with a 48% increase in the maximum crunch value at the end of 8 weeks. (Smith et al., 2016).



In our study, statistically significant differences were found at the  $p < 0.05$  level in the crunch values of both TRX Training Group (TRXA) and Football Players Control Group (FPCG) in the intra-group comparisons. In the intergroup comparisons of the crunch values of TRX Training Group (TRXA) and Football Players Control Group (FPCG), no significant differences were found at the  $p < 0.05$  level. In this study, when the crunch values of TRXA and FPCG were compared before and after the exercise, a statistically positive improvement was found between the averages.

As a result, When the changes in the measurement results of the TRX Training Group (TRXA) and Football Players Control Group (FPCG) are examined, it is seen that the developments in TRX Training Group (TRXA) are at a higher level. It is seen that only the body weight and Arrowhead development of Football Players Control Group (FPCG) is higher than TRX Training Group (TRXA)..

## References

- Açıkada, C. & Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor*. Ankara: Büro-Tek. Ofset Matbaacılık.
- Akarçeşme, C., & Aktuğ, Z. B. (2014). 14 haftalık voleybol antrenmanlarının izometrik diz kas kuvvetleri ve dinamik denge performansı üzerine etkisinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1):33-40.
- Atıcı, M., & Bilgin, U. (2019). Thesis of effects of modified core exercise studies in alzheimer's patients over 55 years of age on depression, daily life activities and some physical fitness values. *Journal of Human Sciences*, 16(1):301-314.
- Bompa, T. O. (2000). Total training for young champions. USA: *Human Kinetics Pulpication*.
- Byrne, J. M.; Bishop, N. S.; Caines, A. M., Crane, K. A.; Feaver, A. M.; & Pearcey, G. E. (2014). Effect of using a suspension training system on muscle activation during the performance of a front plank exercise. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(11): 3049-3055
- Cortis, C.; Giancotti, G.; Meta, V.; D' Cecio, F.; Fusco, A.; Invelito, G., & Capranica, L. (2014). Acute effects of suspension training on strength and power performances. *J Strength Cond Res*, 28(1):105-116.
- Dawes, J. (2017). *Complete guide to TRX suspension training*. California, San Francisco: Human Kinetics Publication.
- Distefano, L.; J, Distefano.; M. J., Frank, B. S.; Clark, M. A. & Padua, D. A. (2013). Comparison of integrated and isolated training on performance measures and neuromuscular control. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(4): 1083-1090
- Doğan, G.; Mendes, B.; Akcan, F. & Tepe, A. (2016). Futbolculara Uygulanan Sekiz Haftalık Core Antrenmanın Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Egitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1): 1-12.
- Eckstein, F.; Hudelmaier, M. & Putz, R. (2006). The effects of exercise on human articular cartilage. *Journal of anatomy*, 208(4): 491-512.
- Ergen, E.; Demirel, H.; Güner, R.; Turnagöl, H.; Zergeroğlu A.M. & Başoğlu, S. (2002). *Egzersiz fizyolojisi*. Ankara, Nobel Yayınları.
- Hazır, T.; Mahir, Ö. F.; & Açıkada, C. (2010). Genç futbolcularda çeviklik ile vücut kompozisyonu ve anaerobik güç arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4):146-153.
- Janot, J.; Heltne, T.; Welles, C.; Riedl, J.; Anderson, H.; Howard, A. & Myhre, S. L. (2013). Effects of TRX versus traditional resistance training programs on measures of muscular performance in adults. *Journal of Fitness Research*, 2(2): 23-38.
- Karacabey, K. (2013). Sport performance and agility tests Sporda performans ve çeviklik testleri, *Journal of Human Sciences*, 10(1): 1693-1704.
- Kılınc, H.; Günay, M.; Kaplan, Ş. & Bayrakdar, A. (2018). Examination of the effects of swimming exercises and thera-band workouts on dynamic and static balance in children between 7-12 years. *Journal of Human Sciences*, 15 (3):1443-1452.
- Kınık, A. M. (2016). *Elit basketbolcularda süspansiyon antrenmanlarının çeviklik ve kuvvet performansına etkisi*. İstanbul Gedik Üniversitesi: Doktora tezi.
- Mallmann, A. L. S.; Da Silva Medeiros, F.; Da Rosa, B. N.; Gontijo, K. N. S. & Candotti, C. T. (2019). Effects of TRX suspensions training on functionality, body pain and static posture of an elderly woman. *Journal of Health Sciences*, 21(1):8-14.
- Mohamed, T. S. (2016). Effect of trx suspension training as a prevention program to avoid the shoulder pain for swimmers. *Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 16(2): 105-115
- ÖZkan, A.; Arıburun, B. & İşler, A. K. (2005). Ankara'daki amerikan futbolu oyuncularının bazı fiziksel ve somatotip özelliklerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2):35-42.
- Parreira, R. B.; Amorim, C. F.; Gil, A. W.; Teixeira, D. C.; Bilodeau, M., & Da Silva, R. A. (2013). Effect of trunk extensor fatigue on the postural balance of elderly and young adults during unipodal task. *European Journal of Applied Physiology*, 113(8): 1989-1996.
- S Janot, J.; Heltne, T.; Welles, C.; Riedl, J.; Anderson, H.; Howard, A., & Myhre, S. L. (2013). Effects of TRX versus traditional resistance training programs on measures of muscular performance in adults. *Journal of Fitness Research*, 2(2): 23-38.
- Sheppard, J. M. & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9): 919-932
- Smith, L. E.; Snow, J.; Fargo, J. S.; Buchanan, C. A. & Dalleck, L. C. (2016). The acute and chronic health benefits of TRX Suspension Training in healthy adults. *Int J Res Ex Phys*, 11(2): 1-15.
- Sparkes, R. & Behm, D. G. (2010). Training adaptations associated with an 8-week instability resistance training program with recreationally active individuals. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(7): 1931-1941.

- Taskin, C. (2016). Effect of core training program on physical functional performance in female soccer players. *International Education Studies*, 9(5): 115-123.
- Taş, M.; Akyüz, M.; Sevim, O.; Akyüz, Ö. & Taş, R. (2011). Üniversiteler süper ligindeki kadın basketbolcuların fiziksel uygunluk profillerinin belirlenerek vücut kompozisyonu ile ilişkilendirilmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2): 834-844
- Tomljanović, M.; Spasić, M.; Gabrilo, G.; Uljević, O. & Foretić, N. (2011). Effects of five weeks of functional vs. traditional resistance training on anthropometric and motor performance variables. *Kinesiology, International journal of fundamental and applied kinesiology*, 43(2): 145- 154.
- Yaggie, J. A. & Campbell, B. M. (2006). Effects of balance training on selected skills. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 20(2), 422-428.
- Zorba, E. (2001). *Fiziksel uygunluk*. Ankara. Gazi Kitabevi.

# 12-14 Yaş Grubu Futbolculara Uygulanan 8 Haftalık Core Antrenmanının Sürat ve Denge Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi

Evaluation Of the Effect of 8 Weeks Core Training Applied To 12-14 Age Group Football Players on Sprint and Balance

\*Semih Gücük<sup>1</sup>, Mert Aydoğmuş<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Karabük Üniversitesi, Hasan Doğan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, semihgucuk@gmail.com, 0000-0001-6335-9422

<sup>2</sup> Karabük Üniversitesi, Hasan Doğan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, mertaydogmus@karabuk.edu.tr, 0000-0001-8763-1777

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı, 8 hafta süre ile uygulanan core antrenman programının 12-14 yaş futbol oynayan çocuklardaki denge ve sürat performansı üzerine etkisinin araştırılmasıdır. Çalışmaya, yaş ortalamaları 12.88±0.71 olmak üzere toplamda 32 futbol oynayan çocuk gönüllü olarak katılmıştır. Sporcular rastgele Core Antrenman Grubu (CAG) (n:15) ve Kontrol grubu (KG) (n:17) olmak üzere 2 gruba ayrılmıştır. Deney grubu 8 hafta boyunca haftada 3 gün kendi futbol antrenmanlarına ek olarak core antrenmanlara katılmıştır. Kontrol grubu sadece kendi futbol antrenmanlarına katılım sağlamıştır. Verileri analiz etmek için SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Dağılımın normalliğine karar vermek için basıklık ve çarpıklık değerlerinden yararlanılmıştır. Bağımsız iki grup karşılaştırmasında t-testi (Independent sample t-testi) bağımlı iki grubun karşılaştırılmasında Paired Sample t test kullanılmıştır. Varyansın homojenliğini belirlemek için Levene istatistiği kullanılmıştır. Elde edilen değerlerin anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi ölçüt olarak kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, 8 hafta süre ile uygulanan core antrenman programının; 20m sprint performansına ön test son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır (t16=2.70; p<0.05). Flamingo denge testi ön test (8.26±5.22) ve son test değerleri (6.93±3.43) karşılaştırıldığında, uygulanan core antrenman programının denge performansına olumlu yönde etki ettiği görülmüş ancak değerler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı gözlenmiştir. Sonuç olarak; 12-14 yaş grubu futbolculara, futbol antrenmanlarına ek olarak uygulanan core antrenmanların 12-14 yaş grubu futbolcularda sürat ve denge performanslarını pozitif yönde etkilediği görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Core antrenman, sürat, denge, futbol

## ABSTRACT

The objective of this study is to investigate the effect of core training program applied for 8 weeks on balance and sprint performance in children aged 12-14 playing football. A total of 32 football-playing children voluntarily participated in the study, with an average age of 12.88±0.71. Players were randomly divided into 2 groups as Core Training Group (CTG) (n:15) and Control group (CG) (n:17). The experimental group participated in core training in addition to their own football training 3 days a week for 8 weeks. The control group only participated in their own football training. SPSS 22 package program was used to analyze the data. In order to decide the normality of the distribution, the kurtosis and skewness values were used. The t-test (Independent sample t-test) was used to compare two independent groups, and the Paired Sample t-test was used to compare two dependent groups. The Levene statistic was used to determine the homogeneity of the variance. The significance level of 0.05 was used as a criterion in the interpretation of whether the obtained values were significant or not. According to the findings of the research, the core training program applied for 8 weeks and there was a statistically significant difference between the 20m sprint performance pre-test and final test values. (t16=2.70; p<0.05). When the flamingo balance test pre-test (8.26±5.22) and final test values (6.93±3.43) were compared, it was observed that the core training program applied had a positive effect on balance performance, but there was no statistically significant difference between the values. As a result; It has been observed that core training applied to 12-14 age group football players in addition to football training has a positive effect on sprint and balance performances in 12-14 age group football players.

**Keywords:** Core training, sprint, balance, football

**Citation:** Gücük, S. & Aydoğmuş, M. (2023). 12-14 Yaş Grubu Futbolculara Uygulanan 8 Haftalık Core Antrenmanının Sürat ve Denge Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 5 (2), 94-98.

**Gönderme Tarihi/Received Date:** 18.10.2023

**Kabul Tarihi/Accepted Date:** 21.12.2023

**Yayımlanma Tarihi/Published Online:** 30.12.2023

<https://doi.org/10.56639/jsar.1378076>

\* Corresponding author:  
semihgucuk@gmail.com

## GİRİŞ

Dünyanın çeşitli ülkelerinde, farklı spor branşları kitleler halinde takip edilmekte ve oynanmaktadır (Atasoy & Öztürk Kuter, 2005). Futbol, diğer branşlar ile kıyaslandığında öne çıkar. Öyle ki çoğu zaman spor denildiğinde akla futbol gelir. Futbola ilgi taraftar sayıları, izlenmeler ve katılım anlamında her geçen gün daha da artmaktadır (Şahin, 2019).

Spora katılımın 10'lu yaşların başlarından itibaren başladığı ülkemizde, çocukların futbol veya farklı branşlar aracılığıyla sportif aktivitelere katılıyor olmaları, gelişimlerini pozitif yönde etkilemektedir. Çocuklarda "Spor ve fiziksel aktivite, sağlıklı bir yaşam tarzının temelini" oluşturmaktadır (Orhan, 2019). Sportif aktivitelere alternatif olarak televizyon, bilgisayar gibi teknolojik materyallerin uzun süreli kullanımları, vücutta duruş bozuklukları, hareketsizlik, kilo artışı, kaslarda zayıflama ve kemik dokularında değişiklikler gibi olumsuzlukları beraberinde getirmesi ve yaşam kalitesini kötü etkilemesi kaçınılmazdır (Saka vd., 2008).

Günümüzde televizyon yayımları, sponsor gelirleri, maç günü gelirleri, ürün satışları, transferler ile bir endüstri haline gelen futbol branşı, kurallar anlamında aslına sadık kalırken taktik ve felsefik anlamda derinlik kazanmış, rekabet artmış ve fiziksel gereklilikler üst düzeye taşınmıştır. Bu noktada antrenman biliminin artan etkisi ile bilimsel temellere dayanan, teknoloji yardımı ile anlık takip edilebilen, geliştirilen ve uygulanan antrenmanlar futbolcu performanslarının gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır (Akılveren vd., 2021).

Spor biliminde "Core" ağırlık merkezi olan insan vücudunun orta noktası olarak kullanılmaktadır (McGill, 2010). Brungardt vd.(2006) core bölgesini, "gövdenin alt kaburga kemiklerinden kalçanın alt kısmını oluşturan kemiklere kadar çevreleyen bölüm" olarak tanımlamaktadır. Core antrenmanlar ise "karın, bel ve kalça hareketlerini kontrol ve stabilize eden kasların antrene edilmesine yönelik egzersizlerden" oluşur ve futbolda performans

<sup>1</sup> Bu çalışma Prof. Dr. Mert AYDOĞMUŞ danışmanlığında Semih GÜCÜK tarafından 10/11/2022 tarihinde tamamlanan "12-14 Yaş Grubu Futbolculara Uygulanan 8 Haftalık Core Antrenmanının Sürat ve Denge Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi" başlıklı ve 762014 tez no'lu yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

gelişiminde uygulanan metotlardandır (Şatıroğlu vd., 2013). İyi antrene edilmiş bir core bölgesinin, maksimum performans ve sakatlıkların önlenmesi bakımından faydalı olması beklenmektedir (Günay vd., 2017). Hem vücut ağırlığı hem de yardımcı ekipmanlarla uygulanabilen core egzersizleri 14 yaş ve altı sporcular için kas kuvvetinin artırılmasında verimli ve iyi bir yöntem olarak literatürde yer almaktadır (Aşçı, 2011).

Bu bağlamda araştırmaya konu olan core antrenmanların yaş grubuna uygun, fiziksel performansa katkı yapması beklenen, popüler ve önemli çalışmalar arasında yer aldığı söylenebilir. Araştırmanın amacı 12-14 yaş grubu futbolculara uygulanan 8 haftalık core antrenmanının sürat ve denge üzerine etkisinin incelenmesidir.

## GEREÇ ve YÖNTEM

**Araştırma Modeli:** Araştırmada, ön test son test desenli ve kontrol gruplu deneysel yöntem kullanılmıştır.

**Çalışma Grubu:** Bu çalışma, Yalova ili Merkez ilçesindeki Yalova Altınordu Futbol Okulunda en az bir yıl süre ile antrenmanlarına devam eden, herhangi bir sağlık sorunu olmayan, yaş ortalamaları  $12.88 \pm 0.71$ , vücut ağırlığı ortalamaları  $53.86 \pm 11.89$  ve boy uzunluğu ortalamaları  $159.97 \pm 10.05$  olan 32 erkek sporcu ile gerçekleştirilmiştir.

**Veri Toplama Araçları:** Çalışmaya katılan sporculara, çalışma hakkında bilgi verilerek gönüllülük esasına dayalı olduğu belirtilmiştir. Uygulanacak olan antrenman programı ve testlere dair bilgilendirmenin yapıldığı aydınlatılmış onam formu katılımcılara imzalatılmıştır. Çalışmaya başlamadan önce sporcuların boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları kaydedilmiş, 20 metre sprint ve flamingo denge testi ölçümleri yapılmıştır. Core antrenman uygulaması 8 hafta boyunca, haftada 3 gün olmak üzere futbol antrenmanlarına ek olarak uygulanmıştır. 8 haftanın sonunda boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümü ile 20 metre sprint ve flamingo denge testi tekrarlanmıştır.

**Vücut ağırlığı ölçümü:** Vücut ağırlığı ölçümü elektronik tartı kullanılarak, antrenman kıyafetleri içerisinde ve çıplak ayak olarak uygulanmıştır.

**Boy uzunluğu ölçümü:** Sporcuların boy uzunluğu ölçümleri hassas ve doğruluğu kontrol edilmiş olan bir stadiometre kullanılarak yapılmıştır. Sporcular çıplak ayak, dizlerin tam olarak gergin olduğu, topuklar bitişik ve sporcular dik duracak şekilde yapılarak dereceler santimetre(cm) cinsinden kaydedilmiştir.

**Sürat ölçümü:** Araştırmada fotoselli kronometre kullanılmıştır. Sporculardan 20 metre olarak belirlenen alanda yüksek çıkış ve maksimum hız ile koşmaları istenmiştir. Koşu sonrası değerler saniye(sn) cinsinden kayıt altına alınmıştır.

**Flamingo denge testi:** Denge ölçümü için araştırma grubuna Flamingo Denge Testi uygulanmıştır. Test, uygun materyal ile sporculardan dominant ayakları üzerinde dengede kalması istenerek yapılmıştır. Dengenin bozulduğu durumlarda kronometre durdurulmuş ve doğru pozisyona döndüğünde teste devam edilmiştir. 1 dakikalık süre sonunda hata sayıları not edilmiştir.

**Etik Kurul İzni:** Bu çalışma yapılmasına Yalova Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu tarafından onay verilmiştir. (Protokol no:2022/72)

**Verilerin Analizi:** Tüm verilerin analizinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde ilk olarak hangi testlerin (parametrik/nonparametrik testler) uygulanacağına karar vermek için karşılanması gereken varsayımlar test edilmiştir. Dağılımın normalliğine karar vermek için basıklık ve çarpıklık değerlerinden yararlanılmıştır. Ön test son test değerlerinin normal dağılım sergilediği tespit edilmiş ve analizler parametrik testler ile gerçekleştirilmiştir. Bağımsız iki grup karşılaştırmasında t-testi (Independent sample t testi) bağımlı iki grubun karşılaştırılmasında Paired Sample t test kullanılmıştır. Varyansın homojenliğini belirlemek için Levene istatistiği kullanılmıştır. Elde edilen değerlerin anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi ölçüt olarak kullanılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Katılımcıların tanımlayıcı değerleri

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
<b>Yaş</b>	32	12	14	12.88	0.71
<b>Boy</b>	32	141	178	159.97	10.05
<b>Kilo</b>	32	30	89	53.86	11.89

Tablo 1'e göre; çocukların yaş ortalaması  $12.88 \pm 0.71$  iken en düşük boy uzunluğuna sahip çocuk 141 cm en yüksek boy uzunluğuna sahip çocuk ise 178 cm'dir. Çocukların vücut ağırlıkları ortalaması  $53.86 \pm 11.89$  kg iken, en düşük vücut ağırlığı 30 kg ve en yüksek vücut ağırlığı ise 89 kg'dır.

**Tablo 2.** Denge ve sprint ön testlerinin gruplar arasında karşılaştırılması

	Grup	n	$\bar{X}\pm Ss$	t	sd	p
Denge ön test	Kontrol	17	9.35±4.21	0.65	30	0.52
	Core Antrenman	15	8.27±5.23			
Sprint performans ön test	Kontrol	17	3.71±0.28	-1.95	30	0.06
	Core Antrenman	15	3.94±0.36			

t: Independent sample t test

Tablo 2'ye göre; denge ve sprint performans ön test değerleri gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0.05$ ). Diğer bir ifade ile denge ve sprint performans değerleri başlangıçta gruplar arasında homojen olduğu saptanmıştır.

**Tablo 3.** Kontrol grubu denge ve sprint ön test son testlerinin karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

	Grup	n	$\bar{X}\pm Ss$	t	sd	p
Denge değerleri	Ön test	17	9.35±4.21	0.39	16	0.69
	Son test	17	9.24±4.05			
Sprint performans değerleri	Ön test	17	3.71±0.28	-1.68	16	0.11
	Son test	17	3.75±0.29			

t: Paired Sample t test

Tablo 3'e göre; kontrol grubu denge ve sprint performans ön test son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.** Core antrenman grubu denge ve sprint ön test son testlerinin karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

	Grup	n	$\bar{X}\pm Ss$	t	sd	p
Denge değerleri	Ön test	15	8.26±5.22	1.16	14	0.26
	Son test	15	6.93±3.43			
Sprint performans değerleri	Ön test	15	3.94±0.36	2.70	14	0.01
	Son test	15	3.78±0.36			

t: Paired Sample t test

Tablo 4' göre; core antrenman grubu denge ön test (8.26±5.22) değerleri son test değerlerinden (6.93±3.43) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0.05$ ). Core antrenman grubu sprint performans ön test son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ( $t_{16}=2.70$ ;  $p<0.05$ ). Ortalama değerlere bakıldığında son test sprint performans (3.78±0.36) ön test değerlerinden (3.94±0.36) daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 5.** Denge ve sprint son testlerinin gruplar arasında karşılaştırılması

	Grup	n	$\bar{X}\pm Ss$	t	sd	p
Denge son test	Kontrol	17	9.24±4.05	1.72	30	0.10
	Core Antrenman	15	6.93±3.43			
Sprint performans son test	Kontrol	17	3.75±0.29	-0.28	30	0.78
	Core Antrenman	15	3.78±0.37			

t: Independent sample t test

Tablo 5'e göre; core antrenman grubu denge son test (6.93±3.43) değerlerinin kontrol grubuna göre (9.24±4.05) daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0.05$ ). Sprint performans son test değerleri gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir ( $p>0.05$ ).

## TARTIŞMA ve SONUÇ

12-14 yaş grubu futbolculara uygulanan 8 haftalık core antrenman programı sonucunda; core antrenman grubu flamingo denge testi ön test ve son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmezken, 20 metre sprint ön test ve son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Çalışmamızda değerlendirilen sürat ve denge parametreleri elit düzeyde ve artan rekabet ortamında, performansa katkısının yüksek olduğu düşünülen özelliklerdir. Futbol branşı içerisinde maksimal ve submaksimal eforları, 1-7 saniyelik sprintleri bolca barındırır

(Yaman & Özpak, 2021). Öte yandan pas ve şut gibi teknik becerilerin sergilenmesi sırasında destek bacağının oynadığı kilit rol, kusursuz bir denge gerektirir. Denge, bu becerilerin istenilen keskinlikte uygulanması için vazgeçilmeyecek bir unsurdur (Güler, 2021). Literatüre bakıldığında futbol ve farklı branşlar olmak üzere uygulanan core antrenman programlarının fiziksel parametrelere etkilerini inceleyen çalışmalar mevcuttur.

Boyacı ve Bıyıklı (2018), core antrenmanın fiziksel performansa etkisini araştırmayı amaçladıkları çalışmada; durarak uzun atlama, dikey sıçrama, sağlık topu fırlatma, 20m sprint, denge, sırt kuvveti, bacak kuvveti, sağ-sol el kavrama kuvveti performans ölçümleri yapmış ve dikey sıçrama, 20m sprint, sırt ve bacak kuvveti parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa ulaşmışlardır. Bu sonuçlar; 12-14 yaş grubu futbolcular ile yaptığımız çalışmada elde ettiğimiz bulgulara benzerlik göstermektedir.

İri vd. (2021), 18-25 yaş arası 30 gönüllü futbolcu ile yapmış olduğu çalışmada sporcuların Body Mass Index (BMI), Vücut Yağ Yüzdesi (VYY), sürat, dikey sıçrama, anaerobik güç ve aerobik performansları ölçülmüştür. Deney grubunun ön test son test karşılaştırılmasında Cooper testi, 20 m sprint, dikey sıçrama, çeviklik, VYY ve anaerobik güç değişkenlerinde anlamlı fark tespit edilmiştir. Farklı parametrelerin de değerlendirildiği bu çalışmada 20 metre sprint parametresindeki istatistiksel olarak anlamlı farklılık ile araştırmamızın bulguları benzerlik göstermektedir.

Bıyıklı (2018), araştırmasında 11-13 yaş grubu kız yüzücülere uygulatılan 10 haftalık core antrenmanın fiziksel performanslarına akut bir etkisi olup olmadığının incelenmiştir. Çalışma sonucunda sürat, dikey sıçrama, denge, mekik, sağ-sol el kavrama ve esneklik değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Bulgular sürat parametresinde paralellik gösterirken, denge parametresindeki pozitif değişimi desteklediği söylenebilir.

Güzel vd. (2022), kadın voleybolculara uyguladığı 6 haftalık core egzersiz programı sonrası grubun; anaerobik performanslarında istatistiksel olarak anlamlı bir artış olduğu sonucuna ulaşırken, denge performansında herhangi bir değişikliğe rastlamamıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlar, 12-14 yaş grubu futbolculara uygulanan 8 haftalık core antrenman programı sonucunda elde ettiğimiz istatistiksel sonuçlara benzerlik göstermektedir.

Özgül (2019), U17 ve U19 yaş gruplarına uygulanan 8'er haftalık core ve pliometrik antrenman programları sonrasında süratin geliştiğini tespit etmiştir. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar ve araştırmamızın bulguları karşılaştırıldığında benzerlik olduğu görülmektedir.

Tan ve Çolak (2021), 8-10 yaş arası futbol oynayan çocuklara uyguladıkları 8 haftalık core egzersiz programı sonucunda flamingo denge testi sonuçlarında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı farklılıklara ulaşmışlardır. Aydın (2019), badminton sporcularına yönelik uygulanan 8 haftalık core antrenman programı sonrasında, deney grubu ile kontrol grubu karşılaştırıldığında vücut yağ yüzdesi, flamingo denge, durarak uzun atlama ve 30 sn. mekik testi ölçümlerinde ön ve son testler core antrenman deney grubu lehine anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Arı ve Çolakoğlu (2021), 13-16 yaş arası toplam 31 erkek tenis oyuncusu ile yaptığı çalışmada deney ve kontrol grubunda flamingo denge testinde anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Kaçar (2019), bayan basketbolculara uyguladığı 8 haftalık core antrenman programı sonrasında "flamingo denge testi sonuçlarına bakıldığında anlamlı farklılık" bulmuştur. Çalışmalar arasındaki benzerlikler ya da zıtlıklar, çalışmanın yapıldığı grup, programın uygulanış süresi, antrenman yoğunluğu, branş, yaş, boy, vücut ağırlığı, cinsiyet vb. değişkenlere bağlı olarak farklılık gösterebilir.

Sonuç olarak; 8 hafta süre ile 12-14 yaş grubu futbolculara uygulanan core antrenman programı sonrasında, sürat özelliğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenirken, dengede anlamlı bir fark oluşmadığı tespit edilmiştir. Çalışmada olumlu etkileri görülen core antrenman programı, futbol veya farklı branşlar olmak üzere antrenman programları içerisine dahil edilebilir, çalışmanın amacına, branşa ve yaşa göre farklı yoğunluklarda uygulanabilir.

## Kaynaklar

- Akılveren, E., Şahan, A., & Erman, K. A. (2021). Futbolda yüksek şiddetli interval ve tekrarlı sprint antrenmanların aerobik performans üzerine etkisinin incelenmesi, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12(2), 136-148.
- Arı, Y., & Çolakoğlu F. (2021). Tenis oyuncularında core egzersizleri tenis performansını etkiler mi? *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 40-54.
- Aşçı, A. (2011). Takım ve bireysel sporlarda core antrenman uygulaması: Hacettepe 4. Antrenman Bilimi Kongresi Özet Kitabı, 28-30 Haziran 2011, Ankara.
- Atalay Güzel, N., Erikoğlu Örer, G., & Tortum, A. C., (2022). Kadın voleybolculara uygulanan kor stabilizasyon egzersizlerinin denge ve anaerobik performansa etkisi, *Atatürk Üniversitesi Yayınları*, 24(2), 41-48.
- Atasoy, B., & Öztürk, K. (2005). F., *Küreselleşme ve Spor, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 11-22.
- Aydın, A. S. (2019). 13-15 yaş badminton sporcularına uygulanan sekiz haftalık "Core" antrenmanların denge, kas kuvveti, sürat ve çeviklik performansları üzerine etkisinin incelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul*.
- Bıyıklı, T. (2018). 10 haftalık core antrenmanın 11-13 yaş arası kız yüzücülerde fiziksel performansa etkisi, *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 81-91.
- Boyacı, A., & Bıyıklı, T. (2018). Core antrenmanın fiziksel performansına etkisi: Erkek futbolcular örneği, *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 18-27.
- Boyacı, A., & Tutar, M. (2018). The effect of the quad-core training on core muscle strength and endurance, *International Journal of Sports Science*, 8(2), 50-54.

- Brundgardt, K., Brundgardt, M., & Brundgardt, B. (2006). *The Complete Book of Core Training: The Definitive Resource for Shaping and Strengthening the Core*, Harper Colins Special Markets Department, New York.
- Günay, M., Şıktar, E., & Şıktar, E. (2017). *Antrenman Bilimi*, Gazi Kitabevi, Ankara.
- Güler, Ö. (2021). *Futbolda Denge Antrenmanlarının Temel Teknik Becerilere Etkisi*, Efe Akademi Yayınevi, İstanbul.
- İri, R., Öztekin, B., & Şengür, E. (2021). Futbolculara uygulanan core egzersizlerinin bazı motorik özellikler üzerine etkisi, *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 298-310.
- Kaçar, M. R., (2019). 8 Haftalık Su Üzerinde Uygulanan Core Antrenman Programının Bayan Basketbolcuların Denge Ve Kuvvet Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- McGill, S. (2010). Core Training: Evidence translating to better performance and injury prevention, *Strength and Conditioning Journal*, 32(3), 33-46.
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi, *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.
- Özgül, A. B. (2019). 17 ve 19 yaş grubu futbolcularda uygulanan core ve pliometrik antrenmanların bazı motorik özelliklere etkisinin incelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Saka, T., Yıldız, Y., Tekbaş, Ö., & Aydın, T. (2008). Genç erkeklerde spor okulu eğitim programının bazı antropometrik ve fonksiyonel testler üzerine etkisi, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-8.
- Şahin, M. (2019). Futbol değil spor ekranı, *TRT Akademi Dergisi*, 4(8), 564-571.
- Şatiroğlu, S., Arslan, E., & Atak, M. (2013). Core Antrenman, etkisi ve çalışma örnekleri: Hacettepe 5. Antrenman Bilimi Kongresi, 2-4 Temmuz 2013, ss. 77-79, Ankara.
- Tan, H., & Çolak, S. (2021). 8 – 10 yaş çocuklarda core egzersizlerinin denge performanslarına etkisi, *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 92-97.
- Yaman, İ., & Özpak, N. (2021). Futbolcularda uygulanan sürat ve çeviklik antrenmanlarının bazı performans parametrelerine etkisi, *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1-10.

# Spor Bilimleri Öğrencilerinin Serbest Zaman İlgilenimleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi\*\*

Examining the Relationship Between Leisure Time Interests and Life Satisfaction of Sport Sciences Students

Mustafa Aktop<sup>1</sup>, \*Ali Gürel Göksel<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, mstfaaktop09@gmail.com, 0009-0002-1716-8347

<sup>2</sup> Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, aligoksel@mu.edu.tr, 0000-0002-3873-1322

## ÖZET

Çalışmanın amacı; Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini; Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmıştır. Örneklemi ise; rastgele örnekleme yöntemi ile tüm bölümlerden seçilen 102'si kadın 159'u erkek olmak üzere toplamda 261 öğrenci oluşturmaktadır (Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon). Çalışmada veri toplama aracı olarak; araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu (yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, aylık bireysel gelir ve çalışıp çalışmama durumu), öğrencilerin serbest zaman ilgilenim düzeylerini tespit edebilmek için Kyle vd., (2007) tarafından geliştirilen "Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği" ve öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin belirlenebilmesi adına Diener vd., (1985) tarafından geliştirilen "Yaşam Doyum Ölçeği" kullanılmıştır. Ulaşılan verilerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla frekans ve yüzde analizi, ölçek puanlarının normal dağılıp dağılmadığını belirlemek için basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) analizleri, çalışmanın bağımsız değişkeni olan serbest zaman ilgilenimi ve bağımlı değişkeni olan yaşam doyumunun arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla t-testi ve ANOVA testleri ve iki değişken arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla pearson korelasyon testi yapılmıştır. Araştırma sonucunda; Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimlerinin yaşam doyumlarını etkilediği ve aralarında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

## ABSTRACT

The aim of the study is to examine the relationship between leisure time interests and life satisfaction of the students of the Faculty of Sports Sciences. The population of the study consisted of Muğla Sıtkı Koçman University, Faculty of Sport Sciences students. The sample consisted of 261 students (Physical Education and Sports Teaching, Coaching Education, Sports Management and Recreation), 102 of whom were female and 159 of whom were male, selected from all departments by random sampling method. As data collection tools in the study, personal information form prepared by the researchers (age, gender, department, grade, monthly personal income and employment status), "Leisure Time Interest Scale" developed by Kyle et al. (2007) to determine students' leisure time interest levels and "Life Satisfaction Scale" developed by Diener et al. (1985) to determine students' life satisfaction levels were used. To determine the demographic characteristics of the data, frequency and percentage analysis, kurtosis and skewness analyses to determine whether the scale scores are normally distributed, t-test and ANOVA tests to determine the relationship between the independent variable of the study, leisure time interest, and the dependent variable, life satisfaction, and Pearson correlation test to determine the relationship between the two variables. As a result of the research, it was found that the leisure time interests of the students of the Faculty of Sport Sciences affect their life satisfaction and there is a significant positive relationship between them.

**Anahtar Kelimeler:** Spor Bilimleri, Serbest Zaman, Yaşam Doyumu

**Keywords:** Sport Sciences, Leisure Time, Life Satisfaction

## GİRİŞ

Serbest zaman faaliyetleri ve fiziksel aktivitenin hayatımızda önemli bir role sahip olduğu kaçınılmaz bir gerçektir (Eskiler & Karataş, 2017; Heo vd., 2010). Gelişen teknoloji ve değişen yaşam standartlarıyla birlikte serbest zamanın toplumsal yapıdaki rolünün çok daha önemli bir hale geldiği görülmektedir (Çakır, 2017; Henderson, 2010). İnsan yaşamında bu kadar önemli bir yere sahip olan serbest zamanların boşa harcanması, bazı olumsuz durumları da beraberinde getirmektedir. Bu sebeple serbest zamanların etkili ve verimli değerlendirilememesi hem bireysel açıdan hem de toplumsal açıdan büyük bir kayıptır (Arslan, 2011).

Serbest zaman kavramına ilişkin tanımlar etkinliklere katılan bireylere göre değişebilmektedir (Çakır, 2017; Demirel & Harmandar, 2009; Howe & Carpenter, 1985). Serbest zaman; kişinin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklardan veya bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteği ile seçeceği bir faaliyetle uğraşacağı zaman olarak, yani kişinin kesin olarak bağımsız ve özgür olduğu "iş hayatının dışındaki zaman" olarak tanımlanmaktadır (Serdar & Ay, 2016; Tezcan, 1993). Başka bir ifadeyle serbest zaman; iş, çalışma, uyku ve ev işlerinden sonra özgürce kullanılacak zaman dilimidir (Broadhurst, 2001; Çakır, 2017). Bu zaman diliminin nasıl kullanılacağı kişinin kendi özgür iradesi ve sağduyusuna bağlıdır (Boud & Lawson, 2002; Çakır, 2017).

Serbest zaman, fiziksel ve zihinsel sağlığın korunması gibi faydalarının yanında, kişinin stres gibi olumsuzluklarla baş etmesine de yardımcı olmaktadır (Chang vd., 2018; Çevik vd., 2021). Ayrıca kişinin sosyalleşmesine, yeni arkadaşlıklar kurulmasına, aile üyelerinin birbirleriyle iletişimlerinin güçlenmesine ve yaşamda mutluluk algısının geliştirilmesine de katkı sağlamaktadır (Coleman, 1993; Çevik vd., 2021).

Serbest zaman etkinliklerinin sınıflandırılmasının temeli Stebbins tarafından atılmıştır. Dünya Serbest Zaman ve Rekreasyon Birliği'nin sınıflandırması da Stebbins'in sınıflandırmasını esas almaktadır. Bu sınıflandırmaya göre serbest zaman "sıradan serbest zaman etkinlikleri" ve "sistemli serbest zaman etkinlikleri" olmak üzere ikiye ayrılmaktadır

**Citation:** Aktop, M. & Göksel, A.G. (2023). Spor Bilimleri Öğrencilerinin Serbest Zaman İlgilenimleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 5 (2), 99-109.

**Gönderme Tarihi/Received Date:**  
06.11.2023

**Kabul Tarihi/Accepted Date:**  
06.12.2023

**Yayımlanma Tarihi/Published Online:**  
30.12.2023

<https://doi.org/10.56639/jsar.1386975>

\* Corresponding author:  
aligoksel@mu.edu.tr

\*\* TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı kapsamında 1919B012204656 proje numarası ile desteklenmiştir.



(Arslan, 2011; Stebbins, 1999; World Leisure and Recreation Association (WLRA), 2003; WLRA, 2001).

Bireylerin sahip oldukları serbest zamanı verimli kullanabilmeleri yaşamlarına pozitif yönde etki edebilir, yaşam kalitelerini destekler ve doyuma ulaşabilmelerine yardımcı olur. Bu bağlamda serbest zamanın ne şekilde değerlendirildiği “yaşam doyumu” kavramını doğrudan etkilediği için yaşam doyumu kavramını incelemek gerekmektedir. Mutluluğun alt başlığı olarak değerlendirilen “yaşam doyumu” kavramı, psikoloji biliminde ilk kez Neugarten tarafından 1961 yılında tanımlanmıştır (Aydiner, 2011; Şahin, 2019). Genel olarak bireyin sahip olduğu yaşam koşullarından duyduğu memnuniyet olarak ifade edilmektedir (Özkara vd., 2015; Telman & Ünsal, 2004). Aynı zamanda bireylerin sahip olmak istedikleri şartlardan önem sırasına göre en önde olanlara ne kadar ulaşabildiklerini belirleyen bilişsel bir sorgulamadır (Özkara vd., 2015; Pavot & Diener, 1993). Yaşam doyumunun bir parçası olan doyum kavramı, gereksinimlerin, beklentilerin, istek ve dileklerin karşılanması olarak ifade edilebilir. Yaşam doyumu kavramı kişinin bütün hayatını ve hayatındaki tüm boyutları içermektedir (Avşaroğlu vd., 2005; Vara, 1999). Yaşam doyumu kavramı pozitif psikoloji modelinin ana konularından biridir. Yaşam doyumu kavramı hakkındaki araştırmaların gayesi bireylerin zayıf yönlerini geri plana atıp güçlü yönlerini ortaya koymak ve geliştirmektir (Carmel vd., 2009; Şahin, 2019).

Kişilerin yaşam doyumları olumlu ya da olumsuz birçok şeyden etkilenmektedir. Kişinin hayata yüklediği anlam, amaçlara ulaşmadaki hedefler, sosyal kimliği, fiziki ve ruhsal açıdan kendini sağlıklı görmesi, ekonomik düzeyi ve güvenliğinin sağlanması yaşam doyumunu etkileyen faktörlerden bazılarıdır (Çevik vd., 2021; Schmitter, 2003). Her kesimden insanın hayatına etki eden bu faktörlerin yanında, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarına etki eden, içinde buldukları döneme ve ortama has bazı özelliklerin olabileceği de düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerin eğitim-öğretim gördükleri bölümden duyduğu memnuniyet düzeyinin yaşam doyumu üzerindeki etkileri buna örnek olarak gösterilebilir (Serin vd., 2010; Yelpaze & Yakar, 2019).

Yaşam doyumu ve mutluluk üzerine düşünüldüğünde merak edilen bir diğer konu ise mutluluğun belirleyicilerinin ne olduğudur (Alibekiroğlu vd., 2018; Lyubomirsky, 2008). Diener, (1984) mutluluk üzerinde %50 oranında sabit nokta (genetik ile ilgili); %10 oranında koşullar ve %40 oranında insanın istedik çabalarının etkili olduğunu belirtmiştir. İnsan davranışlarının mutluluk üzerindeki bu önemli etkisinin fark edilmesi, mutluluğun bileşenlerinden kabul edilen yaşam doyumu kavramının da incelenmesinin gerekliliğini ortaya koymaktadır (Alibekiroğlu vd., 2018; Diener, 1984).

Bu bilgilerden hareketle çalışmamız, serbest zaman ve yaşam doyumu arasındaki olumlu veya olumsuz korelasyonu tespit etmek ve bireyleri bu yönde bilinçlendirmek için oldukça önem arz etmektedir. Spor bilimleri öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bulguların paylaşılması yoluyla bireylerin serbest zamanlarını ne şekilde değerlendirebilecekleri konusunda bilgi sahibi olmaları amaçlanmaktadır. Çalışmamızın hipotezleri ise şu şekildedir:

H1: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki bakımından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H2: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki bakımından çalışıp çalışmama durumu arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H3: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki bakımından farklı yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H4: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki bakımından bölümler arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H5: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki bakımından sınıflar arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H6: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki bakımından aylık gelirler arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H7: Serbest zaman ilgilenim düzeyi ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

## GEREÇ ve YÖNTEM

**Araştırma Modeli:** Nicel araştırma yöntemlerinden biri olan anket tekniğinin tercih edildiği araştırmada, spor bilimleri öğrencilerinin “serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi” hedeflenmektedir.

**Evren ve Örneklem:** Mevcut araştırmanın örnekleme yöntemi, kolay erişilebilir (gelişigüzel) örnekleme yöntemini içermektedir. Bu tercih araştırmanın hedef kitlesine kolayca ulaşma ve örneklem belirleme sürecinde esneklik sağlama amacını taşımaktadır. Gelişigüzel örnekleme yöntemi, araştırmacının özel bir planlama yapmadan, evrenin çeşitli özelliklerini temsil edecek şekilde katılımcıları seçmesine izin vermektedir (Baştürk ve Taştepe, 2013). MSKÜ Spor Bilimleri Fakültesi'nde 2022-2023 eğitim ve öğretim yılı güz döneminde aktif olarak eğitim gören 1300 öğrenci araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Bu evren, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon gibi farklı disiplinlerden öğrencileri içermektedir. Araştırmanın örneklemini belirlerken, %90 güven düzeyinde ve %5 örneklem hatasıyla 226 kişiye ulaşılması hedeflenmiştir. Bu sayı istatistiksel güvenilirlik açısından kabul edilebilir bir örneklem büyüklüğü olarak belirlenmiştir. Gönüllülük esasına dayanan örneklem, 102 kadın ve 159 erkek olmak üzere toplamda 261 öğrenciyi içermektedir. Katılımcıların gönüllü olarak araştırmaya dahil olmaları araştırmanın dış etkilere karşı daha dirençli ve güvenilir bulunmasına katkıda bulunmaktadır. Sonuç olarak, kolay erişilebilir örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenen gönüllü katılımcılar, araştırmanın genel sonuçlarını temsil etmekte ve elde edilen bulguların bu öğrenci kitlesiyle sınırlı olduğunu belirtmek önemlidir. Araştırma sonuçlarının genelleme yapılabilirliği bu kısıtlamalar göz önüne alınarak değerlendirilmelidir.

**Veri Toplama Araçları:** Bu çalışmada yararlanılan anket formu üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm katılımcıların demografik bilgilerini belirlemeye yönelik olup, katılımcılara “yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, aylık bireysel gelir ve çalışıp çalışmama durumu” olmak üzere toplam 6 soru yöneltilmiştir.

Araştırmanın ikinci bölümünde katılımcıların serbest zaman düzeylerinin tespit edilmesi amacıyla Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ) kullanılmıştır. Bu ölçek Kyle vd. (2007) tarafından geliştirilmiş, Gürbüz vd. (2015) tarafından ise Türkçe’ye uyarlanmıştır. 5’li Likert yapısındaki ölçek, “1=Kesinlikle Katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılıyorum ve 5=Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçekte 5 alt boyut bulunmaktadır. Her alt boyut 3 maddeden oluşmakta olup, ölçekte toplam 15 madde bulunmaktadır. Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği’ne ait Cronbach’s alpha değeri .940 olarak bulunurken, alt boyutlar için çekicilik .910, kendini ifade .839, önem verme .838, özdeşleşme .809 ve sosyal ilişki .768 olarak tespit edilmiştir (Eskiler & Karataş, 2017). Araştırmanın üçüncü bölümünde ise, insanların yaşam doyumu düzeylerinin belirlenmesi için kullanılan ve 5 maddeden oluşan Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. Bu ölçek Diener vd. (1985) tarafından geliştirilmiş ve Yetim (1991) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. 7’li Likert yapısındaki ölçek, “1=Kesinlikle Katılmıyorum, 2=Oldukça Katılmıyorum, 3=Biraz Katılmıyorum, 4=Kararsızım, 5=Biraz Katılıyorum, 6=Oldukça Katılıyorum ve 7=Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde derecelendirilmiştir. Yetim’in (1993) yaptığı çalışmada ölçeğin Cronbach’s alpha iç tutarlılık katsayısı .86 ve test-tekrar test yöntemi ile belirlenen güvenilirlik katsayısı .73 bulunmuştur.

**Etik Kurul İzni:** Bu çalışmanın etik kurul onayı araştırma öncesinde 29.11.2022 tarih, 220184 protokol numaralı ve 145 sayılı karar ile Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu’ndan alınmıştır.

**Verilerin Toplanması:** Araştırmada gerekli verilerin elde edilmesi için Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi’nden etik kurul izni alınmış ve ölçekleri geliştiren araştırmacıardan e-posta yoluyla gerekli izinler alınmıştır. Araştırmada veriler, yüz yüze anket formuyla elde edilmiştir. Veri toplama sürecinde Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan 261 öğrenciye uygulanan anket verileri değerlendirilmeye alınmıştır.

**Verilerin Analizi:** Ulaşılan verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Hesaplanan çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayılarının -2 ile +2 arasında bir değere sahip olmasından dolayı verilerin normal dağılım gösterdiği anlaşılmış (George ve Mallery, 2010) ve bu sebeple parametrik testler uygulanmıştır. SPSS 26.0 paket program ile veri analizi gerçekleştirilen çalışmada, yüz yüze anket aracılığıyla elde edilen verilerin demografik özelliklerini saptamak için frekans ve yüzde analizi, iki bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla t-testi, üç ve daha fazla değişkenler arasındaki ilişkiyi öğrenmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. ANOVA sonucunda tespit edilen istatistiksel açıdan anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu tanımlanması için Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Çalışmanın bağımsız değişkeni olan serbest zaman ilgilenimi ve bağımlı değişkeni arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson korelasyon testi yapılmıştır. Verilerin istatistiksel analizlerinde ve değerlendirmelerinde,  $p < .05$  anlamlılık düzeyi esas alınarak yorumlama yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçekler ve alt boyutlarının Cronbach Alpha değerlerinin yüksek seviyede güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

## BULGULAR

Bu bölümde çalışmanın, amacı ve yöntemi doğrultusunda ulaşılan verilerin istatistiksel analizi sonucunda elde edilmiş olan bulgular tablolar halinde verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Erkek	159	60,9
	Kadın	102	39,1
Yaş	18-20 Yaş	91	34,9
	21-23 Yaş	141	54,0
	24 Yaş ve Üzeri	29	11,1
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor	75	28,7
	Antrenörlük Eğitimi	69	26,4
	Spor Yöneticiliği	81	31,0
	Rekreasyon	36	13,8
Sınıf	1. Sınıf	64	24,5
	2. Sınıf	69	26,4
	3. Sınıf	42	16,1
	4. Sınıf ve Beklemeli	86	33,0
Aylık Gelir Düzeyi	1500 TL ve Altı	90	34,5
	1501-2500 TL Arası	68	26,1
	2501-3500 TL Arası	43	16,5
	3501 TL ve üzeri	60	23,0
Çalışma Durumu	Evet	60	23,0
	Hayır	201	77,0
<b>Toplam</b>		<b>261</b>	<b>100</b>

Tablo 1 katılımcıların demografik özelliklerini göstermektedir. Bu bilgilere göre araştırmaya katılan gönüllülerin %39,1'i (n=102) kadın, %60,9'u (n=159) erkektir. Araştırmada yer alan gönüllülerin yaşları değerlendirildiğinde %34,9'u (n=91) 18-20 yaş, %54,0'u (n=141) 21-23 yaş, %11,1'i (n=29) 24 yaş üzeri grupta yer almaktadır. Katılımcıların bölümlere göre dağılımlarına bakıldığında %28,7'si (n=75) Beden Eğitimi ve Spor, %26,4'ü (n=69) Antrenörlük Eğitimi, %31'i (n=81) Spor Yöneticiliği ve %13,8'i (n=36) Rekreasyon Bölümü öğrencilerinden oluşmaktadır. Sınıf değişkenine ilişkin verilen cevapların dağılımları incelendiğinde katılımcıların %24,5'i (n=64) 1. sınıf, %26,4'ü (n=69) 2. sınıf, %16,1'i (n=42) 3. sınıf ve %33'ü (n=86) 4. sınıf öğrencisidir. Katılımcıların aylık gelir düzeylerine bakıldığında %34,5'inin (n=90) 1500 TL ve altı, %26,1'inin (n=68) 1501-2500 TL arası, %16,5'inin (n=43) 2501-3500 TL arası ve %23'ünün (n=60) 3501 TL ve üzeri gelire sahip oldukları bulunmuştur. Çalışma durumu değişkenine verilen cevaplar incelendiğinde katılımcıların %23'ünün (n=60) evet cevabı verdiği, %77'sinin (n=201) ise hayır cevabı verdiği sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 2.** SZİÖ ve YDÖ'nün ortalama değerleri

	N	Min.	Max.	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık	$\alpha$
<b>SZİÖ</b>	261	16,00	75,00	3,987	0,649	-1,250	1,727	0,889
<b>Çekicilik</b>	261	3,00	15,00	4,252	0,834	-1,641	1,985	0,853
<b>Önem Verme</b>	261	3,00	15,00	3,790	0,919	-,695	-,041	0,738
<b>Sosyal İlişki</b>	261	3,00	15,00	3,978	0,830	-1,179	1,618	0,723
<b>Özdeşleşme</b>	261	3,00	15,00	4,006	0,759	-,968	1,591	0,665
<b>Kendini İfade</b>	261	3,00	15,00	3,910	0,856	-,994	1,134	0,705
<b>YDÖ</b>	261	6,00	34,00	3,842	1,253	,013	-,539	0,791

Tablo 2'de katılımcıların SZİÖ ve YDÖ'den aldıkları puanlar görülmektedir. Ulaşılan sonuca göre SZİÖ'den alınan aritmetik ortalamın 3,987 ve YDÖ'den alınan aritmetik ortalamının da 3,842 olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlarda ulaşılan aritmetik ortalamalar incelendiğinde Çekicilik 4,252, Önem Verme 3,790, Sosyal İlişki 3,978, Özdeşleşme 4,006 ve kendini ifade etme alt boyutunun aritmetik ortalamasının 3,910 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. SZİÖ'de çarpıklık (-1,250) ve basıklık (1,727), YDÖ'de ise çarpıklık (,013) basıklık (-,539) olarak tespit edilmiş ve verilerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının -2 ile +2 arasında bir değere sahip olmasından dolayı normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (George ve Mallery, 2010). Alt boyutlar incelendiğinde çekicilik alt boyutunda çarpıklık (-1,641) basıklık (1,985), önem verme alt boyutunda çarpıklık (-,695) basıklık (-,041), sosyal ilişki alt boyutunda çarpıklık (-1,179) basıklık (1,618), özdeşleşme alt boyutunda çarpıklık (-,968) basıklık (1,591) ve kendini ifade etme alt boyutunda çarpıklık (-,994) basıklık (1,134) olarak bulunmuştur. Ölçekler ve alt boyutlarının Cronbach Alpha değerlerinin yüksek seviyede güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 3.** Cinsiyet değişkeni t-testi sonucu

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
<b>SZİÖ</b>	Erkek	159	4,039	0,623	1,623	,106
	Kadın	102	3,906	0,682		
<b>Çekicilik</b>	Erkek	159	4,322	0,766	1,697	,091
	Kadın	102	4,143	0,924		
<b>Önem Verme</b>	Erkek	159	3,817	0,874	,593	,554
	Kadın	102	3,748	0,987		
<b>Sosyal İlişki</b>	Erkek	159	4,075	0,808	2,381	<b>,018*</b>
	Kadın	102	3,826	0,845		
<b>Özdeşleşme</b>	Erkek	159	3,981	0,773	-,670	,504
	Kadın	102	4,045	0,740		
<b>Kendini İfade</b>	Erkek	159	4,002	0,810	2,170	<b>,031*</b>
	Kadın	102	3,767	0,909		
<b>YDÖ</b>	Erkek	159	3,732	1,269	-1,779	,076
	Kadın	102	4,013	1,214		

\*p<,05

Tablo 3 incelendiğinde SZİÖ ve YDÖ'nde cinsiyet değişkenine göre herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. Ancak "sosyal ilişki" (p=,018<,05) ve "kendini ifade etme" (p=,031<,05) alt boyutlarında erkek katılımcıların lehine anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Çekicilik (p=,091>,05), önem verme (p=,554>,05) ve özdeşleşme (p=,504>,05) alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 4.** Çalışma durumu değişkeni t-testi sonucu

	Çalışma Durumu	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
<b>SZİÖ</b>	Evet	60	4,048	0,720	,831	,407
	Hayır	201	3,969	0,627		
<b>Çekicilik</b>	Evet	60	4,294	0,936	,439	,661
	Hayır	201	4,240	0,803		
<b>Önem Verme</b>	Evet	60	3,788	0,981	-,016	,987
	Hayır	201	3,791	0,902		
<b>Sosyal İlişki</b>	Evet	60	3,977	0,985	-,005	,996
	Hayır	201	3,978	0,781		
<b>Özdeşleşme</b>	Evet	60	4,116	0,809	1,283	,201
	Hayır	201	3,973	0,743		
<b>Kendini İfade</b>	Evet	60	4,066	0,770	1,613	,108
	Hayır	201	3,864	0,877		
<b>YDÖ</b>	Evet	60	4,060	1,121	1,538	,125
	Hayır	201	3,777	1,285		

\* $p < ,05$ 

Tablo 4'te çalışma durumu değişkenine göre ölçek ve alt boyutlardan alınan puanlar incelendiğinde herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. SZİÖ ( $p = ,407 > ,05$ ) ve YDÖ'de ( $p = ,125 > ,05$ ) olarak bulunmuş, alt boyutlarda da çekicilik ( $p = ,661 > ,05$ ), önem verme ( $p = ,987 > ,05$ ), sosyal ilişki ( $p = ,996 > ,05$ ), özdeşleşme ( $p = ,201 > ,05$ ) ve kendini ifade etme ( $p = ,108 > ,05$ ) sonuçlarına ulaşılmıştır.

**Tablo 5.** Katılımcıların yaş değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Yaş	n	$\bar{x}$	$\sigma$	F	p	Post-Hoc
<b>SZİÖ</b>	18-20 Yaş	91	4,095	0,554	2,955	,054	
	21-23 Yaş	141	3,898	0,715			
	24 Yaş ve Üzeri	29	4,082	0,525			
<b>Çekicilik</b>	18-20 Yaş	91	4,362	0,712	1,336	,265	
	21-23 Yaş	141	4,179	0,915			
	24 Yaş ve Üzeri	29	4,264	0,757			
<b>Önem Verme</b>	18-20 Yaş	91	3,945	0,920	2,043	,132	
	21-23 Yaş	141	3,697	0,922			
	24 Yaş ve Üzeri	29	3,758	0,863			
<b>Sosyal İlişki</b>	18-20 Yaş	91	4,109	0,661	3,290	<b>,039*</b>	<b>1&gt;2</b>
	21-23 Yaş	141	3,858	0,956			
	24 Yaş ve Üzeri	29	4,149	0,516			
<b>Özdeşleşme</b>	18-20 Yaş	91	4,062	0,707	1,059	,348	
	21-23 Yaş	141	3,945	0,806			
	24 Yaş ve Üzeri	29	4,126	0,675			
<b>Kendini İfade</b>	18-20 Yaş	91	4,000	0,790	2,299	,102	
	21-23 Yaş	141	3,810	0,887			
	24 Yaş ve Üzeri	29	4,114	0,864			
<b>YDÖ</b>	18-20 Yaş	91	3,898	1,171	1,598	,204	
	21-23 Yaş	141	3,737	1,299			
	24 Yaş ve Üzeri	29	4,172	1,247			

\* $p < ,05$ 

Tablo 5'te yaş değişkenine göre ulaşılan sonuçlar incelendiğinde sosyal ilişki alt boyutu ( $p = ,039 < ,05$ ) dışındaki alt boyutlar ve ölçeklerde anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. Elde edilen sonuçlara göre sosyal ilişki alt boyutunda 18-20 yaş aralığındaki bireylerin 21-23 yaş aralığındaki bireylere göre daha iyi ortalamalara sahip oldukları bulunmuştur. SZİÖ ( $p = ,054 > ,05$ ) ve YDÖ ( $p = ,204 > ,05$ ) olarak tespit edilmiştir. Alt boyutlarda çekicilik ( $p = ,265 > ,05$ ), önem verme ( $p = ,132 > ,05$ ), özdeşleşme ( $p = ,348 > ,05$ ) ve kendini ifade etme ( $p = ,102 > ,05$ ) sonuçlarına ulaşılmıştır.

**Tablo 6.** Katılımcıların bölüm değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Bölüm	n	$\bar{x}$	$\sigma$	F	p	Post-Hoc
SZİÖ	Beden Eğitimi ve Spor	75	3,927	0,616	,732	,534	
	Antrenörlük Eğitimi	69	4,066	0,596			
	Spor Yöneticiliği	81	3,951	0,678			
	Rekreasyon	36	4,044	0,747			
Çekicilik	Beden Eğitimi ve Spor	75	4,160	0,851	,725	,538	
	Antrenörlük Eğitimi	69	4,328	0,799			
	Spor Yöneticiliği	81	4,226	0,819			
	Rekreasyon	36	4,361	0,906			
Önem Verme	Beden Eğitimi ve Spor	75	3,728	0,954	,440	,725	
	Antrenörlük Eğitimi	69	3,888	0,817			
	Spor Yöneticiliği	81	3,794	0,862			
	Rekreasyon	36	3,722	1,147			
Sosyal İlişki	Beden Eğitimi ve Spor	75	3,933	0,790	,139	,936	
	Antrenörlük Eğitimi	69	4,019	0,740			
	Spor Yöneticiliği	81	3,991	0,900			
	Rekreasyon	36	3,962	0,935			
Özdeşleşme	Beden Eğitimi ve Spor	75	3,933	0,741	1,390	,246	
	Antrenörlük Eğitimi	69	4,072	0,680			
	Spor Yöneticiliği	81	3,934	0,806			
	Rekreasyon	36	4,194	0,817			
Kendini İfade	Beden Eğitimi ve Spor	75	3,88	0,839	,884	,450	
	Antrenörlük Eğitimi	69	4,024	0,811			
	Spor Yöneticiliği	81	3,810	0,914			
	Rekreasyon	36	3,981	0,846			
YDÖ	Beden Eğitimi ve Spor	75	3,749	1,108	2,947	,033*	3,4>1,2
	Antrenörlük Eğitimi	69	3,547	1,272			
	Spor Yöneticiliği	81	4,027	1,225			
	Rekreasyon	36	4,183	1,451			

\*p&lt;,05

Tablo 6'da katılımcıların bölüm değişkenine göre ulaşılan sonuçları incelendiğinde YDÖ (p=,033<,05) haricinde herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. YDÖ'de ulaşılan sonuçlara göre Spor Yöneticiliği (4,027) ve Rekreasyon (4,183) bölümünün, Beden Eğitimi ve Spor (3,749) ve Antrenörlük Eğitimi (3,547) bölümlerine göre daha yüksek ortalamalara sahip oldukları bulunmuştur. SZİÖ'de (p=,534>,05) sonucuna ulaşılmış, alt boyutlarda çekicilik (p=,538>,05), önem verme (p=,725>,05), sosyal ilişki (p=,936>,05), özdeşleşme (p=,246>,05) ve kendini ifade etmede (p=,450>,05) olarak tespit edilmiştir.

**Tablo 7.** Katılımcıların sınıf değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Sınıf	n	$\bar{x}$	$\sigma$	F	p	Post-Hoc
SZİÖ	1. Sınıf	64	4,091	0,489	1,131	,337	
	2. Sınıf	69	3,970	0,716			
	3. Sınıf	42	4,033	0,603			
	4. Sınıf	86	3,902	0,712			
Çekicilik	1. Sınıf	64	4,401	0,661	1,705	,166	
	2. Sınıf	69	4,241	0,864			
	3. Sınıf	42	4,341	0,700			
	4. Sınıf	86	4,108	0,963			
Önem Verme	1. Sınıf	64	3,968	0,872	2,667	,048*	1-4
	2. Sınıf	69	3,768	0,972			
	3. Sınıf	42	3,960	0,714			
	4. Sınıf	86	3,593	0,969			
Sosyal İlişki	1. Sınıf	64	4,036	0,680	,204	,894	
	2. Sınıf	69	3,956	0,861			
	3. Sınıf	42	4,007	0,863			
	4. Sınıf	86	3,938	0,899			
Özdeşleşme	1. Sınıf	64	4,088	0,685	,332	,802	
	2. Sınıf	69	3,985	0,767			
	3. Sınıf	42	3,984	0,721			
	4. Sınıf	86	3,972	0,829			
Kendini İfade	1. Sınıf	64	3,963	0,783	,117	,950	
	2. Sınıf	69	3,898	0,939			
	3. Sınıf	42	3,873	0,829			
	4. Sınıf	86	3,899	0,864			
YDÖ	1. Sınıf	64	3,818	1,289	,415	,742	
	2. Sınıf	69	3,739	1,411			
	3. Sınıf	42	3,809	1,191			
	4. Sınıf	86	3,958	1,128			

\*p&lt;,05

Tablo 7’de ulaşılan sonuçlar incelendiğinde önem verme alt boyutunda ( $p=,048<,05$ ) anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Buna göre 1. sınıfların 4. sınıflara göre daha yüksek ortalamaya ulaştıkları tespit edilmiştir. Ölçeklerin genel ortalaması ve diğer alt boyutlar incelendiğinde ise herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır. SZİÖ ( $P=,337>,05$ ), YDÖ ( $p=,742>,05$ ), çekicilik ( $p=,166>,05$ ), sosyal ilişki ( $p=,894>,05$ ), özdeşleşme ( $p=,802>,05$ ) ve kendini ifade etme ( $p=,950>,05$ ) olarak bulunmuştur.

**Tablo 8.** Katılımcıların aylık gelir değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Gelir	n	$\bar{x}$	$\sigma$	F	p	Post-Hoc
SZİÖ	1500 TL ve Altı	90	3,931	0,751	1,195	,312	
	1501-2500 TL Arası	68	3,937	0,584			
	2501-3500 TL Arası	43	4,139	0,531			
	3501 TL ve üzeri	60	4,020	0,626			
Çekicilik	1500 TL ve Altı	90	4,200	0,880	,854	,466	
	1501-2500 TL Arası	68	4,196	0,909			
	2501-3500 TL Arası	43	4,426	0,671			
	3501 TL ve üzeri	60	4,272	0,779			
Önem Verme	1500 TL ve Altı	90	3,766	0,942	,745	,526	
	1501-2500 TL Arası	68	3,720	0,963			
	2501-3500 TL Arası	43	3,976	0,897			
	3501 TL ve üzeri	60	3,772	0,851			
Sosyal İlişki	1500 TL ve Altı	90	3,925	0,930	,915	,434	
	1501-2500 TL Arası	68	3,926	0,678			
	2501-3500 TL Arası	43	4,162	0,781			
	3501 TL ve üzeri	60	3,983	0,862			
Özdeşleşme	1500 TL ve Altı	90	3,944	0,878	,916	,434	
	1501-2500 TL Arası	68	3,950	0,620			
	2501-3500 TL Arası	43	4,147	0,671			
	3501 TL ve üzeri	60	4,061	0,770			
Kendini İfade	1500 TL ve Altı	90	3,822	0,948	,709	,547	
	1501-2500 TL Arası	68	3,892	0,872			
	2501-3500 TL Arası	43	3,984	0,686			
	3501 TL ve üzeri	60	4,011	0,807			
YDÖ	1500 TL ve Altı	90	3,706	1,190	,589	,623	
	1501-2500 TL Arası	68	3,864	1,274			
	2501-3500 TL Arası	43	3,944	1,350			
	3501 TL ve üzeri	60	3,946	1,263			

\* $p<,05$

Tablo 8’de aylık gelir değişkenine göre ulaşılan sonuçlar incelendiğinde ölçeklerin genelinde ve alt boyutlarda anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. SZİÖ ( $p=,312>,05$ ) ve YDÖ’de ( $p=,623>,05$ ) sonuçlarına ulaşılırken çekicilik ( $p=,466>,05$ ), önem verme ( $p=,526>,05$ ), sosyal ilişki ( $p=,434>,05$ ), özdeşleşme ( $p=,434>,05$ ) ve kendini ifade etme ( $p=,547>,05$ ) olarak bulunmuştur.

**Tablo 9.** Katılımcıların korelasyon analizi

	1	2	3	4	5	6	7
SZİÖ	-	,793*	,767*	,761*	,800*	,746*	,228*
Çekicilik	,793*	-	,577*	,489*	,524*	,474*	,234*
Önem Verme	,767*	,577*	-	,478*	,499*	,366*	,120
Sosyal İlişki	,761*	,489*	,478*	-	,524*	,462*	,240*
Özdeşleşme	,800*	,524*	,499*	,524*	-	,591*	,193*
Kendini İfade	,746*	,474*	,366*	,462*	,591*	-	,104
YDÖ	,228*	,234*	,120	,240*	,193*	,104	-

\* $p<,01$

Tablo 9’da yapılan Pearson korelasyon analizi sonucuna göre serbest zaman ilgilenim düzeyi ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ( $r=.228, p<.001$ ). Ulaşılan sonuçlara göre katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeyi arttıkça yaşam doyumlarının da pozitif yönde etkilendiği ve arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Günümüz dünyasında insanlar, rutin hayat tarzı ve şehir yaşamından bunaldıkları için yaşamdan keyif almak adına farklı aktivitelere yönelmektedirler. Bu aktiviteleri yapabilmek için bireyin işten ve bireysel zorunlu ihtiyaçlardan geriye kalan serbest zamana ihtiyacı vardır. Serbest zamanlarında ne tür aktivitelerle ilgilendiği ise bireyin yaşam doyumunu doğrudan etkilemektedir. Bu kapsamda çalışmamız Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırmaya gönüllülük esasına dayalı olarak katılım sağlayan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine cinsiyet, çalışma durumu, yaş, bölüm, sınıf ve aylık gelir değişkenleri göz önünde bulundurularak sorular yöneltilmiş ve toplanan veriler analiz edilmiştir.

“H1: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki bakımından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık yoktur” hipotezi doğrulanmıştır. Cinsiyet değişkeni bakımından herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşılmamış ancak sosyal ilişki ve kendini ifade etme alt boyutlarında erkek katılımcıların lehine anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Çekicilik, önem verme ve özdeşleşme alt boyutlarında ise anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 3). Alanda yapılan çalışmalara bakıldığında Koçak (2017), Sarol (2017) ve Serdar’ın (2021) ulaştıkları sonuçlar araştırmamızla benzerlik göstermiştir. İlgili literatür taraması sonucunda çalışmamızdan farklı sonuçlara ulaşan araştırmalara da rastlanmaktadır (Aydın, 2022; Ayhan vd., 2018; Çakır vd., 2016; Daalen vd., 2005; Demirel vd., 2017; Huang ve Humphreys, 2012; Soyer vd., 2017 ve Wei vd., 2015). Farklı sonuçlara ulaşılmasının sebebi araştırmanın yapıldığı bölge ya da araştırmaya katılan kitle gibi faktörlerin çeşitliliği olabilir.

“H2: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki bakımından çalışıp çalışmama durumu arasında anlamlı bir farklılık vardır” hipotezi reddedilmiştir. Çalışma durumu değişkenine göre ölçek ve alt boyutlardan alınan puanlar incelendiğinde herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır (Tablo 4). Seviç’de (2019) yapmış olduğu çalışmada SZİÖ’nin alt boyutlarında herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşmamış ve çalışmamız ile benzer sonuçlar elde etmiştir.

“H3: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki bakımından yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık yoktur” hipotezi doğrulanmıştır. Yaş değişkenine göre ulaşılan sonuçlar incelendiğinde sosyal ilişki alt boyutu dışındaki alt boyutlar ve ölçeklerde anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. Elde edilen sonuçlara göre sosyal ilişki alt boyutunda 18-20 yaş aralığındaki bireylerin 21-23 yaş aralığındaki bireylere göre daha iyi ortalamalara sahip oldukları bulunmuştur (Tablo 5). Demirel (2019) tarafından yapılan araştırmada özdeşleşme ve sosyal ilişki alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken, ölçeğin genelinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ayrıca Acar ve Yılmaz’ın (2021) çalışmasında YDÖ’nde anlamlı farklılığa ulaşılmamış ve araştırmamızla paralellik göstermiştir. Serdar (2021) ise yaptığı çalışmada SZİÖ’nin sosyal ilişki alt boyutu dışında tüm alt boyutlarda anlamlı farklılığa ulaşmış ve araştırmamızdaki sonuçlardan farklı sonuçlar elde etmiştir. Çalışmamızın Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerine, Serdar’ın (2021) çalışmasının ise İstanbul’da özel bir fitness merkezi katılımcıları üzerine yapılması aradaki sonuç farklılığının sebebi olarak açıklanabilir.

“H4: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki bakımından bölümler arasında anlamlı bir farklılık yoktur” hipotezi doğrulanmıştır. Katılımcıların bölüm değişkenine göre ulaşılan sonuçları incelendiğinde YDÖ ( $p=.033<.05$ ) haricinde herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. YDÖ’de ulaşılan sonuçlara göre Spor Yöneticiliği (4,027) ve Rekreasyon (4,183) bölümünün, Beden Eğitimi ve Spor (3,749) ve Antrenörlük Eğitimi (3,547) bölümlerine göre daha yüksek ortalamalara sahip oldukları bulunmuştur (Tablo 6). Çolak ve Ünal (2020) yapmış oldukları araştırmada YDÖ’de bölüm değişkeni ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılığa ulaşmamış ve çalışmamızla farklılık göstermiştir. Bunun sebebi; Çolak ve Ünal’ın (2020) çalışmalarının pandemi döneminde uzaktan eğitim yoluyla öğrenim gören öğrencilere, bizim çalışmamızın ise yüz yüze eğitim gören öğrencilere yapılması olarak açıklanabilir.

“H5: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki bakımından sınıflar arasında anlamlı bir farklılık yoktur” hipotezi doğrulanmıştır. Ulaşılan sonuçlar incelendiğinde SZİÖ’nin önem verme alt boyutunda ( $p=.048<.05$ ) anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Buna göre 1. sınıfların 4. sınıflara göre daha yüksek ortalamaya ulaştıkları tespit edilmiştir. Ölçeklerin genel ortalaması ve diğer alt boyutlar incelendiğinde ise SZİÖ ( $P=.337>.05$ ), YDÖ ( $p=.742>.05$ ) olarak bulunmuş ve herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşılammıştır (Tablo 7). Alandaki çalışmalar incelendiğinde Acar ve Yılmaz’ın (2021) üniversite öğrencileri üzerine yapmış oldukları çalışmada YDÖ’de anlamlı farklılığa ulaşmadığı bulunmuş ve çalışmamızla benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir.

“H6: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki bakımından aylık gelirler arasında anlamlı bir farklılık vardır” hipotezi reddedilmiştir. Aylık gelir değişkenine göre ulaşılan sonuçlar incelendiğinde hem ölçeklerin genelinde hem de alt boyutlarda istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 8). Serdar’ın (2021) yapmış olduğu çalışmada Serbest Zaman İlgilenim Ölçeğinin hem genel hem de alt boyutlarında herhangi bir anlamlı farklılık

bulunmamış ve araştırmamızla paralellik göstermiştir. Çolak ve Ünal'ın (2020) yapmış olduğu çalışmada ise gelir düzeyinin yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili literatürde konuyla ilgili yapılmış çalışmalarda farklı sonuçlar bulunmasının sebebi, örneklem gruplarının farklılıkları, araştırmanın yapıldığı bölge veya şehir ve hızla değişen ekonomik durumlar olabilir.

“H7: Serbest zaman ilgilenim düzeyi ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır” hipotezi doğrulanmıştır. Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucuna göre serbest zaman ilgilenim düzeyi ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ( $r=.228$ ,  $p<.001$ ). Ulaşılan sonuçlara göre katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeyi arttıkça yaşam doyumlarının da pozitif yönde etkilendiği ve arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 9). İlgili literatür incelendiğinde çalışmamızla benzer sonuçlara ulaşan araştırmalara rastlanmıştır (Aydın & Yaşartürk, 2016; Aydın, 2022; Chen vd., 2012; Chin-Tsai, 2013; Çevik vd., 2021; Emir (2020), Funk vd., (2011), Güldür (2020), Kılıç vd., (2016), Mutz vd., (2020), Pala & Kolayış, 2016; Sato vd., 2014; Sato vd., 2016; Theodorakis vd., 2015; Yaşartürk vd., 2017; Yeşilyurt vd., 2017; Yönet, 2018; Zhang & Chan, 2019; White vd., 2017; Wiese vd., 2018).

Sonuç olarak, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri örnekleminde serbest zaman ilgilenimlerinin yaşam doyumu üzerinde doğrudan ve olumlu yönde etkili olduğu görülmektedir. Alanda yapılan çalışmalar da bu bakımdan çalışmamızı destekler niteliktedir.

### Öneriler:

- Çalışma sonucunda serbest zaman ilgileniminin yaşam doyumu üzerinde doğrudan ve olumlu yönde etki ettiği sonucuna ulaşıldığından, bireylerin serbest zamanlarını etkili bir şekilde yürüterek ve yöneterek yaşam doyumunu arttırmaları önerilmektedir.
- Çalışmanın farklı fakülte veya yüksekokullarda ve şehirlerde öğrenim gören öğrencilerle yapılması literatüre katkı sağlayabilir.
- Yaşam doyumunun artırılmasına katkıda bulunabilecek etkinliklerin farklı özelliklere ve kişilik tiplerine sahip tüm öğrencilere hitap etmesi gerekmektedir. Bu yüzden yapılabilecek serbest zaman etkinliklerinin ayrıntılı bir şekilde planlanması önemlidir.
- Çalışmanın örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin doğru bir serbest zaman yönetim süreci oluşturabilmeleri ve yaşam doyumlarını arttırabilmeleri için gerekli ortamın yaratılması ve teşvik edilmeleri önemlidir.

### Kaynaklar

- Acar K., & Yılmaz, A. K. (2021). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 25-35.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B., & Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.
- Arslan, S. (2011). Serbest zaman kullanımı: sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman etkinlikleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 1-10.
- Avşaroglu, S., Deniz, M. E., & Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115-129.
- Aydiner, B. B. (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Ana Bilim Dalı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı, Sakarya.
- Aydın, I., & Yaşartürk F. (2016). Level of Involvement of Fitness Participants Towards Recreational Activities: The Status With Reference To Various Demographics of Them. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4 (Special Issue 3), 704-711.
- Aydın, İ. (2022). Serbest zaman ilgilenimi ve yaşam doyum ilişkisinde etkinlik doyumunun kısmi aracılık etkisi: rekreasyonel koşucular örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 53-72. <https://doi.org/10.17155/omuspd.911751>
- Ayhan, C., Ekinci, N.E., Yalçın, İ., & Yiğit, Ş. (2018). Investigation of constraints that occur during participation in leisure activities by high school students: a sample of Turkey. *Education Sciences*, 8(2), 1-9. <https://doi.org/10.3390/educsci8020086>
- Baştürk, S., & Taştepe, M. (2013). Evren ve Örneklem. Baştürk, S (Ed.), *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (131- 158). Vize Yayıncılık.
- Boud B. M., & Lawson F. (2002). *Tourism and Recreation: Handbook Of Planning and Design*. Architectural Press, p: 1
- Broadhurst R. (2001). *Managing Environments For Leisure and Recreation*. GBR. London: Routledge, p: 3.
- Carmel, L., Proctor, P., Linley, A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: a review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 10(5), 583-630.
- Chang, Y. C., Yeh, T. M., Pai, F. Y., & Huang, T. P. (2018). Sport activity for health! The effects of karate participants involvement, perceived value and leisure benefits on recommendation intention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(5), 953. <https://doi.org/10.3390/ijerph15050953>
- Chen, L. H., Chen, M. Y., Ye, Y. C., Tung, I. W., Cheng, C. F., & Tung, S. (2012). Perceived service quality and life satisfaction: The mediating role of the actor's satisfaction-with-event. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 13, 249–266. <https://doi.org/10.1108/IJSMS-13-04-2012-B003>



- Chin-Tsai, K. (2013). Leisure Involvement Leisure Benefits Quality of Life and Job Satisfaction. *International Review of Management and Business Research*, 2 (2), 421-428.
- Coleman, D. (1993). Leisure based social support, leisure dispositions and health. *Journal of Leisure Research*, 25(4), 350-361. <https://doi.org/10.1080/00222216.1993.11969933>
- Çakır, V. O., Şahin, S., Serdar, E., & Parlakkılıç, Ş. (2016). Kamu çalışanlarının serbest zaman engelleri ile yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Tourism Theory and Research*, 2(2), 135-141.
- Çakır, V. O. (2017). Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 17-27.
- Çevik, A., Özmaden, M., Tezcan, E., & Dokuzoğlu, G. (2021). Öğretmenlerin serbest zaman ilgilenimlerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(4), 784-790. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1003895>
- Çolak, H., & Ünal, H. (2020). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde yaşam doyum ve umutsuzluğun madde kullanma eğilimine etkisinin araştırılması. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (7), 344-357. <https://doi.org/10.21733/ibad.685268>
- Daalen, G. V., Sanders, K., & Willemsen, T. M. (2005). Sources of social support as predictors of health, psychological well-being and life satisfaction among Dutch male and female dual-earners. *Women & Health*, 41, 43-62. [https://doi.org/10.1300/J013v41n02\\_04](https://doi.org/10.1300/J013v41n02_04)
- Demirel, M. (2019). Leisure involvement and happiness levels of individuals having fitness center membership. *Journal of Education and Learning*, 8(6), 140-149.
- Demirel, M., Demirel, D.H., & Serdar, E. (2017). Constraints and perceived freedom levels in the leisure of university students. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 789-795.
- Demirel M., & Harmandar D. (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 840.
- Diener E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Emir, E. (2020). Serbest zaman doyum, ilgilenimi ve algılanan özgürlük ilişkisi: fiziksel aktivite yoluyla kadınların güçlenmesi, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Ana Bilim Dalı, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Bilim Dalı, Ankara.
- Eskiler, E., & Karataş, G. (2017). Sakarya Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ile davranışsal niyetleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 10-24.
- Funk, D. C., Jordan, J., Ridinger, L., & Kaplanidou, K. (2011). Capacity of mass participant sport events for the development of activity commitment and future exercise intention. *Leisure Sciences*, 33, 250-268. <https://doi.org/10.1080/01490400.2011.564926>
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference*, 17.0 update (10a ed.). Pearson.
- Güldür, B. B. (2020). Hentbol sporcularının serbest zaman ilgilenim ve benlik algısı düzeyleri arasındaki ilişki, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı, Bartın.
- Gürbüz, B., Çimen, Z., & Aydın, İ. (2015). Serbest zaman ilgilenim ölçeği: Türkçe formu geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 256-265. <https://doi.org/10.33689/sportmetre.480235>
- Henderson, K. (2010). Leisure studies in the 21st century: The sky is falling? *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 32(4), 391-400. <https://doi.org/10.1080/01490400.2010.488614>
- Heo, J., Lee, Y., Pedersen, P. M., & McCormick, B. P. (2010). Flow experience in the daily lives of older adults: An analysis of the interaction between flow individual differences serious leisure location and social context. *Canadian Journal*, 29(3), 411-423. <https://doi.org/10.1017/S0714980810000395>
- Howe, C. Z., Carpenter, G. M. (1985). *Programming Leisure Experiences*. Prentice Hall Inc., New Jersey, s.3.
- Huang, H., & Humphreys, B. R. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of Economic Psychology*, 33, 776-793. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2012.02.007>
- Kılıç, S. K., Atasoy, K. L., Gürbüz, B., & Öncü, E. (2016). Rekreasyonel tatmin ve yaşam doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 56-70.
- Koçak, F. (2017). Leisure constrains and facilitators: perspectives from Turkey. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(10), 32-47.
- Kyle, G. T., Absher J., Norman, W., Hammit, W., & Jodice, L. (2007). Modified involvement scale. *Leisure Studies*, 26(4), 398-427. <https://doi.org/10.1080/02614360600896668>
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness, a scientific approach to getting the life you want*. Penguin Books.
- Mutz M., Reimers A. K., & Demetriou Y. (2020). Leisure time sports activities and life satisfaction: deeper insights based on a representative survey from Germany. *Applied Research Quality Life*, 16, 2155-2171.
- Özkara, A. B., Kalkavan, A., & Çavdar, S. (2015). Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin araştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, (3), 336-346.
- Pala, A., & Kolayış H. (2016). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının ve mesleki doyumlarının incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 13(1), 1887-1896.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>

- Sarol, H. (2017). Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen ve kolaylaştıran faktörlerin belirlenmesi. *International Journal of Human Science*, 14(4), 4354-4364.
- Sato, M., Jordan, J. S., & Funk, D. C. (2014). The role of physically active leisure for enhancing quality of life. *Leisure Sciences*, 36, 293-313. <https://doi.org/10.1080/01490400.2014.886912>
- Sato, M., Yoshida, M., Wakayoshi, K., & Shonk, D. J. (2016). Activity satisfaction, leisure and life satisfaction in walking use: a living space utility tool slot. *Leisure Studies*, 36(5), 605-617.
- Schmitter, C., Zisselman, M., & Woldow, A. (2003). Life satisfaction due to centenarians residing in long-term care. *Long Term Care Annuals*, 7 (2), 437-442.
- Serdar, E., & Mungan Ay, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (2), 34-44.
- Serdar, E. (2021). Serbest zaman engelleri ile ilgilenim arasındaki ilişki: Fitness merkezi katılımcıları üzerine bir araştırma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 49-61. <https://doi.org/10.25307/jssr.889333>
- Serin, N. B., Serin, O., & Özbaş, L. F. (2010). Predicting university students life satisfaction by their anxiety and depression level. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 579-582. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.200>
- Seviç, M. (2019). Serbest zaman engelleri ve ilgilenimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Sakarya üniversitesi örneği, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı, Sakarya.
- Soyer, F., Yıldız, N. O., Harmandar Demirel, D., Serdar, E., Demirel, M., Ayhan, C., & Demirhan, Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılımlarına engel teşkil eden faktörler ile katılımcıların yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(2), 2035-2046.
- Stebbins, R. A. (1999). Educating for serious leisure: Leisure education in theory and practice. *World Leisure & Recreation*, 41(4), 14-19.
- Şahin, A. (2019). Üniversite içselde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumunu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 151-176.
- Telman, N., & Ünsal, P. (2004). Çalışan emniyeti. Epsilon Yayınevi, İstanbul.
- Tezcan, M. (1993). Boş zaman sosyolojisi. Yargıçoğlu Matbaa, Ankara.
- Theodorakis, N. D., Kiki Kaplanidou, K., & Karabaxoglou, I. (2015). Effect of event service quality and satisfaction on happiness among runners of a recurring sport event. *Leisure Sciences*, 37, 87-107. <https://doi.org/10.1080/01490400.2014.938846>
- Vara, Ş. (1999). Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumunu ve genel yaşam doyumunu arasındaki ilişkilerin incelenmesi, Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Hemşireliği Ana Bilim Dalı, Psikiyatri Hemşireliği Bilim Dalı, İzmir.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3 (Special Issue 2), 239-252.
- Yelpaze, İ., & Yakar, L. (2019). Üniversite vücudunun yaşam doyumunu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 913-935.
- Yetim, Ü. (1991). Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumunu, Doktora tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalı, İzmir.
- Yeşilyurt, O., Şahin, Y. A., Çakır, F., & Kara, F. M. (2017). Serbest zaman aktivitelerinin iş doyumuna etkisinin incelenmesi. 10. Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi. 10-12 Mayıs, Kırıkkale.
- Yönet, E. (2018). Lise öğrencilerinin sportif serbest zaman ilgilenim, dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kalitesi düzeylerinin araştırılması, Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı, Sakarya.
- Wei, X., Huang, S., Stodolska, M., & Yu, Y. (2015). Leisure time, leisure activities, and happiness in China. *Journal of Leisure Research*, 47, 556-576. <https://doi.org/10.18666/jlr-2015-v47-i5-6120>
- White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C. (2017). Domainspecific physical activity and mental health: A meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 52(5), 653-666. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.12.008>
- Wiese, C. W., Kuykendall, L., & Tay, L. (2018). Get active? A meta-analysis of leisure-time physical activity and subjective well-being. *Journal of Positive Psychology*, 13(1), 57-66. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374436>
- World Leisure And Recreation Association (WLRA). (2001). World Leisure and Recreation Association International Position Statement on Leisure Education and Youth at Risk. Chair: Hillel Ruskin, *Leisure Sciences*, 23, 201-207.
- World Leisure And Recreation Association (WLRA). (2003). World Leisure and Recreation Association International Position Statement on Leisure Education and Community Development. Chair: Hillel Ruskin, *Leisure Sciences*, 25, 97-100.
- Zhang, Z., & Chen, W. (2019). A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1305-1313.

# Psikolojik Sağlık ve Sapkın Boş Zaman Etkileşimi: Sanal Bahis ve Kumar Tutkunları Üzerine Bir İnceleme

## The Relationship Between Psychological Health and Deviant Leisure: A Study of Online Gambling and Betting Players

\*Levent Önal<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, levent.onal@atauni.edu.tr, 0000-0003-4453-1965

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı, sapkın boş zaman eğilimi ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada verilerin toplanmasında tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Erzurum Atatürk Üniversitesi'nde öğrenim gören ve aktif sanal bahis ve kumar oyunlarına katılan bireyler oluştururken, çalışmanın örneklem grubunu ise aynı bölgede yer alan 49'u kadın, 63'ü erkek olmak üzere toplam 112 bireyden oluşmaktadır. Araştırmada kişisel bilgi formu, yetişkin sapkın boş zaman ölçeği ve genel sağlık anketi veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Sapkın boş zaman eğilimi ölçeği ve psikolojik sağlık sonuçlarına göre, kadın katılımcıların sapkın boş zaman eğiliminin ve psikolojik sağlık puanlarının erkek katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte sapkın boş zaman eğilimi ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bulgular neticesinde psikolojik sağlığın kötüleşmesinin, sapkın davranışlara ilgiyi artırabileceğini göstermektedir veya sapkın boş zaman eğilimlerinin artması psikolojik sağlığın tehlikeli durumlara yönelmesine neden olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Sapkın boş zaman, psikolojik sağlık, sanal bahis, genç yetişkinler.

### ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the relationship between deviant leisure behavior and psychological well-being. The data for the research were collected through a survey method. The population of the study consists of individuals who are enrolled at Erzurum Atatürk University and actively participate in online betting and gambling activities. The sample group of the study is composed of a total of 112 individuals, 49 of whom are female and 63 are male, all residing in the same region. According to the results, it was observed that female participants had statistically significantly higher scores in both deviant leisure behavior and psychological well-being compared to male participants. Furthermore, a positive correlation was found between scores of deviant leisure behavior and psychological well-being. As a result, it can be concluded that a deterioration in psychological well-being may increase the interest in deviant behaviors or an increase in deviant leisure tendencies may lead to precarious psychological conditions.

**Keywords:** Deviant leisure behavior, psychological health, online betting, young adults.

## GİRİŞ

Günümüzde, bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ve bu boş zaman aktivitelerinin psikolojik sağlık üzerindeki etkileri büyük bir ilgi konusu haline gelmiştir (Caldwell, 2005; Iso-Ahola ve Mannell, 2004; Kelly ve ark., 2020; Newman ve ark., 2014). Genel refah için boş zaman katılımının önemi, hem akademik araştırmalarda hem de sosyal tartışmalarda uzun zamandır birçok araştırmaya konu olmuştur (Chizari ve ark., 2020; Kim ve ark., 2021; Rusch ve ark., 2021). Boş zaman aktiviteleri, bireylerin yaşam kalitesini etkileyebilir ve psikolojik sağlıkla yakından ilişkilendirilebilir (Mansfield, 2021). Son yıllarda yapılan araştırmalar, boş zaman katılımının fiziksel sağlığın yanı sıra psikolojik sağlıkla da olumlu bir şekilde bağlantılı olduğunu göstermiştir (Caldwell, 2005).

Boş zaman etkinlikleri genel olarak zevk almak için yapılan iş dışı gönüllü faaliyetler olarak tanımlanabilir (Hills ve Argyle, 1998; Fancourt ve ark., 2021). Parker (2021), farklı bireylerin farklı boş zaman ihtiyaçlarına sahip olduğunu belirtmiştir. Yani, insanlar boş zaman aktivitelerini kendi özel ihtiyaçlarına göre seçerler ve bu ihtiyaçlar, ilgili ortam ve bağlamlara göre değişiklik gösterebilir. İnsanlar ayrıca yaşam döngülerinin neresinde olduklarına bağlı olarak farklı boş zaman seçimleri yapabilmektedirler (Kelly, 2019). Genellikle 18 ila 29 yaş arasındaki yaş aralığı olarak adlandırılan genç yetişkinlik, insanların yetişkin kimliğini oluşturma sürecinde olduğu ergenlik ile yetişkinlik arasındaki geçiş aşamasıdır (Arnett, 2000). Bu dönem, evden ayrılma, eğitim, kariyer seçimi ve yetişkin bir yaşam tarzı oluşturma gibi kapsamlı değişiklikler, seçimler ve fırsatların ele alınmasıyla karakterize edilmektedir (Schulenberg ve Schoon, 2012). Genç yetişkinlik döneminde yapılan seçimlerin yaşamın içerisinde yer alan boş zaman etkinlikleri üzerinde de doğrudan bir etkisi olabilmektedir (Hayes ve ark., 2019).

Hızla değişen ve teknoloji tarafından yönlendirilen dünyada, genç yetişkinlerin psikolojik sağlığı ile sanal bahis ve kumar oyunları arasındaki karmaşık ilişki giderek daha fazla önem kazanmaktadır (Emond ve ark., 2022; Labrador ve Vallejo-Achón, 2020; Seal ve ark., 2022). Günümüzde bireyler boş zamanlarını değerlendirirken sanal bahis ve kumar oyunları gençler arasında hızla yaygınlaşan bir eğlence biçimi haline gelmiştir (Lindner ve ark., 2020). Bu oyunlar, gençler arasında sosyal etkileşimi artırabilir ve eğlenceli vakit geçirme fırsatları sunabilir. Ancak, bu oyunların, özellikle

**Citation:** Önal, L. (2023).  
Psikolojik Sağlık ve Sapkın Boş  
Zaman Etkileşimi: Sanal Bahis ve  
Kumar Tutkunları Üzerine Bir  
İnceleme. Herkes için Spor ve  
Rekreasyon Dergisi, 5 (2), 110-117.

**Gönderme Tarihi/Received Date:**  
09.11.2023

**Kabul Tarihi/Accepted Date:**  
21.12.2023

**Yayınlanma Tarihi/Published Online:**  
30.12.2023

<https://doi.org/10.56639/jsar.1388588>

\* Corresponding author:  
levent.onal@atauni.edu.tr

genç yetişkinler için potansiyel olumsuz etkileri de vardır (Von Meduna ve ark., 2020). Kumarın yaygınlaşması ve sanal kumar oynama fırsatlarının artması, düzenli olarak kumar oynayan gençlerin sayısında her geçen gün artışa yol açmaktadır (Hollén ve ark., 2020). Ancak, bu artışın arkasındaki nedenlere odaklanmak da önemlidir. Bu noktada, kumarın neden bir boş zaman aktivitesine dönüştüğünü anlamak gereklidir. Teknolojinin etkisi ve erişim kolaylığı, bu oyunların yaygınlaşmasına katkıda bulursa da, bu fenomenin temelinde yatan nedenlere odaklanmak, genel bir perspektif sunarak konuyu daha etkili bir şekilde ele alacaktır. Sanayileşmiş ülkelerdeki araştırmalar, kumarın yasadışı bir faaliyet olmasına rağmen, birçok ülkede genç yetişkinlerin diğer bireylere göre daha yüksek bir yaygınlık oranıyla kumar oynadığını göstermektedir (Petruzelka ve ark., 2020). Bunun nedeninin ise, kumar fırsatlarının giderek yaygınlaştığı ve akıllı telefon, internet gibi faktörlerle uzaktan kumar oynama biçimlerinin kumara erişimi önceki nesillere göre daha kolay hale getirdiği bir çağda büyümesi olarak belirtilmektedir (Emond ve Griffiths, 2020).

Genç yetişkinler, kişisel kimliklerini bulma sürecinde büyük kararlar almanın ve aynı anda çok sayıda sorumluluğu dengelemenin yoğunluğu ile doluyken, bu dönem, genç yetişkinlerin psikolojik sağlıkları üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir (Goodwin ve ark., 2020). Özellikle, psikolojik sağlık, bireylerin genel yaşam kalitesini, duygusal refahlarını ve ruh hallerini kapsayan kapsamlı bir kavramdır (World Health Organization, 2021). Genç yetişkinlerin bu önemli dönemde psikolojik sağlıklarını nasıl korudukları ve geliştirdikleri, onların gelecekteki yaşamları üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Bu dönemde gerçekleştirilen aktiviteler ve eylemler de günlük yaşamın ve geleceğin şekillenmesinde oldukça önemli olabilir (Gammon ve Ramshaw, 2021).

Bu çalışmanın temel amacı, sapkın boş zaman eğilimi ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi incelemektir. Özellikle, psikolojik sağlığı düşük olan bireylerin sapkın boş zaman eğilimlerinin daha yüksek olabileceği düşünülmektedir. Bu hipotez, psikolojik sağlık ile sapkın boş zaman eğilimi arasındaki potansiyel ilişkiyi anlamaya yardımcı olacaktır.

**Sapkın Boş Zaman Eğilimi:** Sapkın boş zaman eğilimi terimi, bireylerin geleneksel toplumsal normlardan saparak veya beklenmedik aktivitelerde bulunma eğilimini ifade etmek için kullanılır (Bedir, Önal ve Stebbins, 2023). Bu tür eğilimler, genellikle toplumun kabul ettiği normlara veya etik kurallara aykırı olarak algılanır ve örnekleri, kumar, uyuşturucu madde kullanımı, kriminal davranışlar, aşırı alkol tüketimi gibi aktiviteleri içerebilir (Bedir ve ark., 2022). Sapkın boş zaman eğilimleri, bireylerin sosyal ilişkilerini, fiziksel sağlıklarını ve psikolojik durumlarını olumsuz etkileyebilir ve toplumda zararlı sonuçlara yol açabilir. Bu nedenle, sapkın boş zaman eğilimlerinin incelenmesi ve anlaşılması, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önem taşır. Sapkın boş zaman eğilimleri, kişilerin yaşamlarında önemli bir yer edinme potansiyeli taşır ve bu aktivitelerle katılan bireyler genellikle çeşitli risklere maruz kalır (Bedir ve ark., 2022). Örneğin, kumar bağımlılığı, finansal zorluklar, aile sorunları ve hatta iş kaybına yol açabilir. Kriminal davranışlar, bireyleri yasal süreçlerin içine çekebilir ve bu da uzun vadeli sonuçlara neden olabilir.

Psikolojik sağlık açısından bakıldığında ise, sapkın boş zaman eğilimlerinin olumsuz etkileri oldukça çeşitli olabilir. Bu aktiviteler, kaygı, depresyon ve diğer psikolojik sorunların gelişme riskini artırabilir (Smith ve Raymen, 2018). Aynı zamanda, bu tür aktivitelerin, bireylerin duygusal refahlarını, özsaygılarını ve yaşam tatminini olumsuz yönde etkilediği gözlemlenmiştir (Collett, 2020; Stodolska ve ark., 2019).

**Psikolojik Sağlık:** Psikolojik sağlık, bireylerin yaşam kalitesini belirleyen önemli bir faktördür (Knowles ve ark., 2020). Bu kavram, bir kişinin duygusal, zihinsel ve sosyal iyi oluşunu ifade eder. Duygusal sağlık, bireyin duygusal tepkilerini düzenleme ve olumlu duygusal deneyimleri dengeleme yeteneğini içerir. Zihinsel sağlık, düşünme süreçleri, öğrenme yeteneği ve bilişsel işlevleri kapsar. Sosyal sağlık ise bireylerin ilişkiler kurma, toplumsal normlara uyum sağlama ve sosyal desteğe erişim yeteneklerini içerir (Mukhtar, 2020). Psikolojik sağlık, negatif sağlık göstergeleri içeren durumların yanı sıra pozitif sağlık göstergelerini de kapsar. Negatif sağlık göstergeleri, stres, anksiyete, depresyon gibi psikolojik sorunları ifade eder. Bu tür sorunlar, bireylerin duygusal dengeyi kaybetmelerine, zihinsel işlevlerinin etkilenmesine ve yaşamlarının olumsuz etkilenmesine yol açabilmektedir. Pozitif sağlık göstergeleri ise özsaygı, kişisel başarı, duygusal denge ve sosyal bağlantıları içerir (Dejonckheere ve ark., 2019). Bu sağlık göstergeleri, bireylerin yaşamdan daha fazla keyif almasına, yaşamlarını daha anlamlı kılmasına ve genel refahlarını artırmalarına yardımcı olabilir.

Psikolojik sağlık, bireylerin yaşamlarının pek çok yönünü etkiler (Dalton ve ark., 2020; Wang ve Geng, 2019). İyi bir psikolojik sağlık, işlevselliği artırır, olumlu ilişkiler kurmayı kolaylaştırır ve kişisel hedeflere ulaşma yeteneğini güçlendirir. Ayrıca, psikolojik sağlık, fiziksel sağlıkla da bağlantılıdır; iyi bir psikolojik sağlık, bağışıklık sistemi fonksiyonlarını artırabilir ve kronik hastalıkların riskini azaltabilir (Shaukat ve ark., 2020). Bununla birlikte, olumsuz psikolojik sağlık, fiziksel sağlığı olumsuz etkileyebilir ve genel yaşam kalitesini düşürebilir (Shamblaw ve ark., 2021).

## GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırmada verilerin toplanmasında tarama yöntemi kullanılmıştır. Katılımcılar amaçlı örnekleme yöntemlerinden kartopu/zincir örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Patton'a (2014) göre kartopu/zincir örnekleme, kişilere başka kimlerle görüşebileceği sorularak yeni bilgi yüklü durumlar elde edilmesini sağlayan bir yöntemdir.

**Araştırma Grubu:** Araştırmanın evrenini Erzurum Atatürk Üniversitesi'nde öğrenim gören ve aktif sanal bahis ve kumar oyunlarına katılan bireyler oluştururken, çalışmanın örneklem grubunu ise aynı bölgede yer alan 49'u kadın, 63'ü erkek olmak üzere toplam 112 bireyden oluşmaktadır.

**Veri Toplama Araçları:** Araştırmada kişisel bilgi formu, Yetişkin Sapkın Boş Zaman Eğilimi Ölçeği (YSBZEÖ) ve Genel Sağlık Anketi (GSA) veri toplama araçları olarak kullanılmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, araştırmaya konu olan bireyler hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmada inceleme konusu olan cinsiyet, yaş, gelir durumu ve bireylerin sanal kumar ve bahis aktivitelere katılım sıklığı gibi bağımsız değişkenleriyle ilgili sorulardan oluşturmaktadır.

**Yetişkin Sapkın Boş Zaman Eğilimi Ölçeği (YSBZEÖ):** Bedir, Önal ve Stebbins (2023) tarafından geliştirilen ölçek 5 madde 5'li likert tipinden oluşmaktadır. Ölçek tek boyutlu olup ölçekten alınabilecek minimum puan 5, maksimum puan 25'dir. Alınan yüksek puanlar bireylerin serbest zamanlarında toplumca uygun bulunmayan etkinliklere eğilim gösterdiğini işaret etmektedir. Yapılan ölçek geliştirme çalışmasında, araştırmacılar ölçeğin güvenilirlik kat sayısını .92 olarak tespit etmişlerdir.

**Genel Sağlık Anketi (GSA):** Genel Sağlık Anketi (GSA), genel psikopatoloji düzeyi saptamakta ve toplum taramalarında psikiyatrik vaka bulmakta kullanılmaktadır. David Goldberg (1978) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Kılıç (1996) tarafından yapılmıştır. Genel Sağlık Anketi toplamda 12 sorudan oluşmaktadır. Her soru son birkaç haftadaki belirtileri sorgular nitelikte ve dört şıktan oluşmaktadır. Bu dört sütun denek tarafından 0,1,2,3 olarak kodlanmaktadır. Toplam puanın hesaplanması için iki tip puanlama sistemi vardır: GSA tipi ve Likert tipi. Bu çalışmada likert tipi puanlama sistemi kullanılmıştır. Ölçekten alınan yüksek puanlar ruhsal olarak değerlendirmeye ihtiyaç duyulan (psikolojik destek alması gereken) kişiler olarak kabul edilmiştir.

**Etik Kurul İzni:** Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Etik Kurulunun 02.10.2023 tarihli oturumunda alınan E-70400699-050.02.04-2300314060 sayılı, 2023/9 Fakülte Etik Kurulu Kararı ile adı geçen çalışmamızın yürütülmesinin etik kurallara uygun olduğu belirlenmiştir.

**İstatistik Analizi:** Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS V.22 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığının kontrol edilmesi için Skewness ve Kurtosis (verilerin normallik dağılım durumu) değerleri ve Levene (varyansların eşitliği) testleri yapılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür (Büyüköztürk ve Çokluk-Bökeoğlu, 2008). Ölçeklerin güvenilirliklerini belirlemek için de Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Yapılan analizlere göre Yetişkin Sapkın Boş Zaman Eğilimi Ölçeğinin güvenilirliği .90 olarak, Genel Sağlık Anketi güvenilirliği ise .91 olarak hesaplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde istatistiki yöntem olarak; betimsel istatistik, T-Testi ve Pearson korelasyon testleri kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi  $p < 0.01$  ve  $p < 0,05$  olarak değerlendirilmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Katılımcılara yönelik tanımlayıcı istatistikler

Cinsiyet	N	%
Kadın	49	43,8
Erkek	63	56,2
Yaş		
19	16	14,3
20	32	28,6
21	32	28,6
22	16	14,3
23	16	14,3
Gelir		
0-11.500TL	66	60,0
11.501TL ve üzeri	46	40,0
Sanal Oyunlara Katılım Sıklığı		
Hafta 1-2 Kez	32	28,6
Haftada 3 Kez ve üzeri	80	71,4

Tablo 1 incelendiğinde, cinsiyet dağılımı açısından 49 kadın ve 63 erkek katılımcı olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşları 19 ile 23 arasında değişmektedir. Katılımcıların gelir dağılımı incelendiğinde, 0-11.500 Türk lirası arasındaki gelire sahip olan 66 kişi ve 11.501 Türk lirası ve üzerinde gelire sahip olan 46 kişi yer aldığı görülmektedir. Sanal bahis oyunlarına katılım sıklığına bakıldığında, haftada 1-2 kez katılanların 32 kişi ve haftada 3 kez ve üzerinde katılanların ise 80 kişi olduğu görülmektedir.

**Tablo 2.** Cinsiyet değişkenine göre Yetişkin Sapkın Boş Zaman Eğilimi Ölçeği ve Psikolojik Sağlık Ölçeği puanlarının incelenmesi

		N	$\bar{x}$	ss	t	p
Sapkın Boş Zaman	Kadın	49	3,37	,88	2,48	,01*
	Erkek	63	2,87	1,14		
Psikolojik Sağlık	Kadın	49	2,72	,77	2,56	,01*
	Erkek	63	2,34	,87		

( $p < 0.05$ )

Katılımcıların sapkın boş zaman eğilimi ölçeği ve psikolojik sağlık ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Sapkın boş zaman eğiliminde kadınların ( $\bar{x}=3.37$ ) erkeklere oranla ( $\bar{x}=2.87$ ) daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir ( $p < 0.05$ ). Psikolojik sağlık açısından ise yine kadınların ( $\bar{x}=2.72$ ) erkeklerden ( $\bar{x}=2.34$ ) daha fazla ortalamaya sahip oldukları bulgulanmıştır ( $p < 0.05$ ) (Tablo 2).

**Tablo 3.** Gelir durumuna göre Yetişkin Sapkın Boş Zaman Eğilimi Ölçeği ve Psikolojik Sağlık Ölçeği puanlarının incelenmesi

		N	$\bar{x}$	ss	t	p
Sapkın Boş Zaman	0-11.500TL	66	3.20	1.01	1.28	.11
	11.501TL +	46	2.98	1.10		
Psikolojik Sağlık	0-11.500TL	66	2.54	.86	1.06	.09
	11.501TL +	46	2.47	.83		

$p > 0.05$

Katılımcıların sapkın boş zaman eğilimi ölçeği ve psikolojik sağlık ölçeğinden aldıkları puanların gelir durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p > 0.05$ ) (Tablo 3).

**Tablo 4.** Değişkenler arasında Pearson Korelasyonunun incelenmesi

	SBE	PS	$\bar{X}$	ss
SBE	1	.758**	3.09	1.06
PS		1	2.50	.84

(\*\* $p \leq 01$ ) Not: (Sapkın Boş Zaman Eğilimi= SBE, Psikolojik Sağlık= PS)

Tablo 4 incelendiğinde, sapkın boş zaman eğilimi ölçeği ile psikolojik sağlık ölçekleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yapılan analiz sonucunda; sapkın boş zaman ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönde ve güçlü düzeyde bir ilişki saptanmıştır ( $p \leq 0.01$ ).

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Sapkın boş zaman ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada; istatistiksel analizler sonucunda, cinsiyet grupları arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Sapkın boş zaman eğilimi ölçeği sonuçlarına göre, kadın katılımcıların sapkın boş zaman aktivitelerine daha fazla katıldığı ve bu alandaki ortalama puanlarının erkek katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, kadınların belirli sapkın davranışlara daha fazla yatkın olabileceğini veya bu tür aktivitelerle daha fazla ilgi gösterebileceğini düşündürmektedir. Bunun nedenleri arasında, toplumsal normlar ve cinsiyet rolleri, psikolojik ve duygusal faktörler, sosyal çevre ve eğitim düzeyi gibi faktörler göz önünde bulundurulabilir. Wang ve ark., (2021) çalışmalarında kadın ve erkekler arasında sapkın eğilimlerin istatistiksel olarak erkekler lehine olduğunu belirtmişlerdir. Bir başka çalışmada, Oguntay ve ark., (2020) lisans öğrencileri arasında erkeklerin kadınlara oranla daha fazla sapkın eğilimlere sahip olduklarını belirtmişlerdir. Boniface ve Bekom (2021) farklı kültürlerden bireylerin cinsellik, zorbalık-saldırı, uyarıcı ve uyuşturucu madde kullanımı gibi sapkın davranış konularında erkekler ve kadınlar arasında istatistiksel farklılıklar olduğunu belirtmiştir. Buna göre cinsel eğilimlerde erkekler daha fazla puan ortalamalarına sahipken kadınların zorbalık-saldırı gibi konularda daha fazla eğilim gösterdiklerini ifade etmişlerdir. Literatürdeki mevcut çalışmaların bu çalışmanın bulgularıyla örtüşmemesinin temel nedeni, sapkın boş zaman eğilimlerinin sınırlılıkları arasında özellikle kadınların davranışları üzerindeki etkilerin eksikliği ve bu eğilimlerin kültürel değer yargılarındaki farklılaşmalardan kaynaklanabilir. Örneğin, kadın katılımcıların sapkın boş zaman eğilimleri konusundaki sınırlılıkları erkeklere oranla daha fazla tetikleyebilecek belirli kültürel faktörleri belirlemek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulabilir. Türkiye geniş bir coğrafyada yer alan ve kültürel çeşitliliğe sahip bir ülke konumunda bulunmaktadır. Bu bağlamda, Türkiye'nin farklı bölgelerinde kadınların sanal bahis oyunlarını tercih etmelerini etkileyen belirli kültürel miras veya faktörleri anlamak önemlidir. Örneğin, bölgesel gelenekler, aile dinamikleri, iş gücüne katılım gibi faktörler, kadınların bu tür eğlence aktivitelerine yönelik tercihlerini etkileyebilir. Håkansson ve Widinghoffun (2020) yaptığı bir çalışma, sanal kumar oynayan kadınların, erkeklere göre daha yüksek zihinsel sağlık sorunlarına sahip olduğunu ve aşırı borçluluğun kadınlarda daha yüksek olması kadınları sanal oyun tercihlerine yönlendiren nedenler olabileceğini belirtmişlerdir. Ayrıca kadınların sanal bahis/kumar alışkanlıklarının cinsiyet temelli klinik değerlendirme ve tedavide özel bir ihtiyaç yaratabileceğini ve bu sorunun, psikolojik sıkıntı kadar ciddi - hatta muhtemelen daha ciddi - olabileceğini ifade etmişlerdir.

Psikolojik sağlık ölçeği sonuçlarına göre, kadın katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin erkek katılımcılara göre daha düşük olduğu, dolayısıyla kadınların duygusal ve zihinsel iyi oluşlarının erkeklere göre daha düşük olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyet farklarına dayalı psikolojik sağlık sonuçları oldukça karmaşık bir konu olmasına rağmen bir takım sebepler sıralanabilir: toplumsal ve kültürel etkiler, stres, yaşam koşulları, iş dengesi ve yardım arama davranışları bunlar arasında gösterilebilir. Viertiö ve ark., (2021) çalışmalarında kadınların erkeklere oranla psikolojik sağlıklarının daha düşük seviyede olduğunu belirtmişlerdir. Campbell, Bann ve Patalay (2021) farklı ülkelerden bireyler üzerinde yaptıkları araştırmalarda genellikle kadınların psikolojik sağlıklarının erkeklerden daha kötü olduğunu tespit etmişlerdir. Bu sonuçlar çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir. Hanawi ve ark., (2020) yaptıkları çalışmada ise kadın ve erkekler arasında psikolojik sağlık açısından anlamlı bir farklılık olmadığını ifade etmişlerdir.

Sapkın boş zaman eğilimi ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Tablo 4'den elde edilen sonuçlar, sapkın boş zaman eğilimi puanları ile psikolojik sağlık puanları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Sapkın boş zaman ve psikolojik sağlık değişkenlerinin birbirini etkilediği veya birbirini tetiklediği bir bağlamda, psikolojik sağlığın daha kötü olduğu durumlarda bireylerin sapkın boş zaman aktivitelerine daha fazla eğilim gösterebileceğini işaret etmektedir. Yani, kişiler psikolojik sağlıkları kötü olduğunda, bu olumsuz duygusal veya zihinsel durum, sapkın davranışlara yönelmelerine neden olabilir. Bu durumda, iki değişken arasında bir etki ve tepki döngüsü olabilir. Psikolojik sağlık açısından risk altında olan bireylerin, sapkın boş zaman aktivitelerine yönelme olasılığının daha yüksek olabilir. Psikolojik sağlığın kötüleşmesinin, sapkın olarak nitelendirilebilecek aktivitelere ilgiyi artırabileceğini göstermektedir veya sapkın boş zaman eğilimlerinin artması psikolojik sağlığın tehlikeli durumlara yönelmesine neden olabilecektir. Bu bulgu, psikolojik sağlık sorunlarına sahip olan bireylerin sapkın davranışlara karşı risk altında olabileceğini ve bu bağlamda önleyici tedbirlerin alınmasının önemini vurgulamaktadır. Bu alandaki daha fazla araştırma, bu ilişkiyi daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir. Örneğin; Amin ve ark., (2020) COVID-19 döneminde yaptıkları çalışmada, bireylerin stres ve heyecan arama gibi faktörlerin etkisiyle sanal oyunlara yönlendiklerini ve bunu bir çıkış noktası olarak gördüklerini belirtmişlerdir. King ve ark., (2020) ise karantina ve bunu takip eden mesleki ve/veya eğitimsel kesintiler nedeniyle insanların boş zamanlarındaki genişleme sanal oyunlara yönlendirmelerine neden olduğunu ve neticesinde ise fiziksel ve psikolojik sağlığın olumsuz etkilenebileceğini ifade etmişlerdir. Hodgins ve Stevens (2021) ise sanal bahis/kumar oyunlarına katılımın göstergelerinde zihinsel sağlık sorunlarının oldukça önemli olduğunu belirtmişlerdir.

Sapkın boş zaman eğilimi ölçeğinin literatüre yeni kazandırılmış olması benzer çalışmaların bulunması hususunda sınırlılıklar oluşturabilir. Ancak, sapkın davranış eğilimleri olarak ele aldığımızda, ahlaki normların dışında olan ve toplumsal mutabakatı zedeleyebilecek bazı davranışları ele alan daha önceki çalışmalardan destek almak mümkündür. Örneğin, Smith (2019) tarafından yürütülen bir çalışma, sapkın davranışların sosyal normlara aykırılığı ve etik sınırları zorlayıcı yönlerini inceleyerek, bu tür eğilimlerin toplumsal dinamiklere olan etkilerini ele almıştır. Benzer şekilde, Raymen ve Smith (2019) ahlaki normların dışında kalan davranışların sosyal ilişkiler üzerindeki olumsuz etkilerini gösteren önemli bulgular sunmuştur. Bu çalışmalar, sapkın davranışların incelenmesinde daha geniş bir bağlam sağlamakta ve sapkın boş zaman eğilimi ölçeği üzerindeki sınırlılıkları aşmak için önemli bir destek sunmaktadır.

Rozhnova ve ark., (2019) sapkın davranış, bir bireyin davranışlarının toplumsal ve ahlaki normlardan sapması olarak tanımlanan ve davranışında anormal derecede sapmış bir durumu ifade eden sosyo-psikolojik bir olgu olduğunu ve sapmaların sadece kişinin dışsal davranışlarında değil, aynı zamanda kişinin içsel düşünce ve duygusal süreçlerinde de görülebileceğini ifade etmiştir. Dolayısıyla sapkın davranış duygu durum bozukluklarıyla doğrudan ilişkili olabilmektedir. Bu durum psikolojik bir durumun göstergesi olarak değerlendirilebilir. Alyana ve ark., (2023) bireylerdeki sapmaların kendileri için son derece önemli olan güvenlik ve şefkat ihtiyacının yoksunluğundan kaynaklanabileceğini ifade etmişlerdir. Bu durum, bireylerde meydana gelen psikolojik tahribatların neticesinde ortaya çıkabileceği düşünülmelidir. Umidjon ve Dilyora (2023), zihinsel gelişim eksikliği kişinin eylemlerinin sonuçlarını doğru bir şekilde tahmin edememesine neden olan düşünce bağımsızlığının eksikliği, yüksek derecede uyumluluk ve etkilenebilirlik, düşük zihinsel aktivite seviyeleri ve manevi ihtiyaçların kararsızlığı gibi özellikler bireyleri sapkın davranışlara itebileceğini belirtmişlerdir.

**Öneriler:** Gelecek Çalışmalar Açısından: Literatürde psikolojik sağlık ile sapkın boş zaman eğilimi arasındaki ilişkinin daha derinlemesine anlaşılması için, koruyucu faktörleri inceleyen çalışmalara odaklanılabilir. Bu faktörler, kişilerin sapkın davranışlardan kaçınmalarına veya bu tür davranışlara daha az yatkın olmalarına yardımcı olabilir.

Sapkın boş zaman eğilimi ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamak için uzun vadeli izleme çalışmaları yapılabilir. Bu tür çalışmalar, psikolojik sağlık ve sapkın boş zaman eğilimi arasındaki değişimleri zaman içinde izleyerek ilişkinin neden-sonuç ilişkisini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.

Gelecekteki araştırmalar, farklı yaş grupları ve popülasyonlar arasında bu ilişkinin nasıl değiştiğini inceleyebilir. Örneğin, çocuklar, genç yetişkinler ve yaşlılar arasında farklı sonuçlar olabilir.

**Toplumsal Açından:** Toplumda psikolojik sağlık konusunda farkındalık yaratmak ve eğitim programları geliştirmek önemlidir. Eğitim programları bireylerin psikolojik sağlıklarını korumak ve geliştirmek için nasıl adımlar atmaları gerektiğini öğrenmelerine yardımcı olmakla birlikte ve sapkın davranışların oluşmasına engel olabilir.

Aileler, okullar ve toplumlar, gençlerin psikolojik sağlıklarını destekleyen güçlü destek sistemleri oluşturmalıdır. Gençlerin duygusal ihtiyaçlarını karşılayacak ve sapkın davranışlara karşı koruyucu bir etki sağlayacak güçlü sosyal bağlar geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Sapkın boş zaman eğilimi gösteren bireyler için erken müdahale ve tedavi seçenekleri sağlamak önemlidir. Sağlık hizmeti sunucuları, bu tür davranışları olan bireylere daha fazla destek ve rehberlik sunabilir.

Çevre düzeni ve güvenliği, gençlerin sapkın davranışlara eğilimini etkileyebilir. Toplumsal düzeyde daha güvenli ve destekleyici bir çevre oluşturmak, sapkın davranışları önlemeye yardımcı olabilir.

## Kaynaklar

- Alyana, S. I., Anwar, N., Mushtaq, R., & Saeed, R. (2023). Basic psychological need satisfaction, criminal behaviour and life satisfaction among adolescents in Pakistan. *Russian Law Journal*, 11(2). <https://www.russianlawjournal.org/index.php/journal/article/view/2964> adresinden edinilmiştir.
- Amin, K. P., Griffiths, M. D., & Dsouza, D. D. (2020). Online gaming during the COVID-19 pandemic in India: strategies for work-life balance. *International Journal of Mental Health And Addiction*, 20, 296–302. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00358-1>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469 - 480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Bedir, F., Önal, L., & Stebbins, R. (2023). Adult Deviant Leisure Tendency Scale (ADLTS)—scale development study. *World Leisure Journal*, VOL. 65, NO. 4, 605–616. <https://doi.org/10.1080/16078055.2023.2213686>
- Bedir, F., Önal, L., Turan, M., & Mizrak, O. (2022). Deviant leisure: why leisure is important for criminology (conceptual statement). *Lex Humana*, 14(2), 427-436. <https://seer.ucp.br/seer/index.php/LexHumana/article/view/2285> adresinden edinilmiştir.
- Boniface, E. C., & Bekom, A. K. (2021). Understanding Students’ deviant Behaviour Based On Gender In Federal Universities Of Southern Nigeria. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology*, 18, (8), 4016-4025. <https://archives.palarch.nl/index.php/jae/article/view/9635> adresinden edinilmiştir.
- Büyüköztürk, Ş., & Çokluk-Bökeoğlu, Ö. (2008). Discriminant function analysis: Concept and application. *Eurasian Journal of Educational Research*, 33, 73-92.
- Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: why is leisure therapeutic?. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26. <https://doi.org/10.1080/03069880412331335939>
- Campbell, O. L., Bann, D., & Patalay, P. (2021). The gender gap in adolescent mental health: a cross-national investigation of 566,829 adolescents across 73 countries. *SSM-Population Health*, 13, 100742. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100742>
- Chizari, H., Shooshtari, Sh., Duncan, K., & Menec, V. (2020). Examining the Effects of Participation in Leisure and Social Activities on General Health and Life Satisfaction of Older Canadian Adults With Disability. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 8(3), 217-232. <https://doi.org/10.32598/jpcp.8.3.10.713.1>
- Collett, M. J. (2020). Deviant Leisure Explores a Radical Criminological Framework to Examine Neo-Liberal Capitalism. Can Deviant Leisure Be Revisioned by Feminism to Include the Emerging ‘Other’?. *International Journal of Social Sciences & Education Studies*, 7(3), 103-118. <https://doi.org/10.23918/ijsses.v7i3p103>
- Dalton, L., Rapa, E., & Stein, A. (2020). Protecting the psychological health of children through effective communication about COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(5), 346-347. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30097-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30097-3)
- Dejonckheere, E., Mestdagh, M., Houben, M., Rutten, I., Sels, L., Kuppens, P., & Tuerlinckx, F. (2019). Complex affect dynamics add limited information to the prediction of psychological well-being. *Nature Human Behaviour*, 3(5), 478-491. <https://doi.org/10.1038/s41562-019-0555-0>
- Emond, A. M., & Griffiths, M. D. (2020). Gambling in children and adolescents. *British Medical Bulletin*, 136(1), 21-29. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldaa027>
- Emond, A., Nairn, A., Collard, S., & Hollén, L. (2022). Gambling by young adults in the UK during COVID-19 lockdown. *Journal of Gambling Studies*, 38, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s10899-021-10029-y>
- Fancourt, D., Aughterson, H., Finn, S., Walker, E., & Steptoe, A. (2021). How leisure activities affect health: a narrative review and multi-level theoretical framework of mechanisms of action. *The Lancet Psychiatry*, 8(4), 329-339. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30384-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30384-9)
- Gammon, S., & Ramshaw, G. (2021). Distancing from the present: Nostalgia and leisure in lockdown. *Leisure Sciences*, 43(1-2), 131-137. <https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1773993>
- Goldberg, D. P. (1978). General Health Questionnaire-12. *Australian Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.1037/t00297-000>
- Goodwin, R. D., Weinberger, A. H., Kim, J. H., Wu, M., & Galea, S. (2020). Trends in anxiety among adults in the United States, 2008–2018: Rapid increases among young adults. *Journal of Psychiatric Research*, 130, 441-446. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.08.014>
- Håkansson, A., & Widinghoff, C. (2020). Gender differences in problem gamblers in an online gambling setting. *Psychology Research And Behavior Management*, 13, 681-691. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S248540>



- Hanawi, S. A., Saat, N. Z. M., Zulkafly, M., Hazlenah, H., Taibukahn, N. H., Yoganathan, D. Abdul Rahim, N. N. Mohd Bashid, N. A. A. Abdul Aziz, F. A. & Low, F. J. (2020). Impact of a Healthy Lifestyle on the Psychological Well-being of University Students. *International Journal of Pharmaceutical Research & Allied Sciences*, 9(2), 1-7.
- Hayes, G., Dowd, K. P., MacDonncha, C., & Donnelly, A. E. (2019). Tracking of physical activity and sedentary behavior from adolescence to young adulthood: a systematic literature review. *Journal of Adolescent Health*, 65(4), 446-454. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.03.013>
- Hills, P., & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relation to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25(3), 523–535. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00082-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00082-8)
- Hodgins, D. C., & Stevens, R. M. (2021). The impact of COVID-19 on gambling and gambling disorder: emerging data. *Current Opinion in Psychiatry*, 34(4), 332-343. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000709>
- Hollén, L., Dörner, R., Griffiths, M. D., & Emond, A. (2020). Gambling in young adults aged 17–24 years: A population-based study. *Journal Of Gambling Studies*, 36(3), 747-766. <https://doi.org/10.1007/s10899-020-09948-z>
- Iso-Ahola, S. E., & Mannell, R. C. (2004). Leisure and health. In J. T. Haworth & A. J. Veal (Eds.), *Work and leisure* (pp. 184–199). Routledge.
- Kelly, C. M., Strauss, K., Arnold, J., & Stride, C. (2020). The relationship between leisure activities and psychological resources that support a sustainable career: The role of leisure seriousness and work-leisure similarity. *Journal of Vocational Behavior*, 117, 103-340. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.103340>
- Kelly, J. R. (2019). *Leisure identities and interactions*. Routledge.
- Kılıç, C. (1996). Genel sağlık anketi: Güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 7(1), 3-9.
- Kim, J., Kim, J., Han, A., & Nguyen, M. C. (2021). Leisure time physical activity, social support, health perception, and mental health among women with breast cancer. *Leisure Studies*, 40(3), 352- 362. <https://doi.org/10.1080/02614367.2020.1869290>
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Billieux, J., & Potenza, M. N. (2020). Problematic online gaming and the COVID19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 184-186. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00016>
- Knowles, S. R., Apputhurai, P., O'Brien, C. L., Ski, C. F., Thompson, D. R., & Castle, D. J. (2020). Exploring the relationships between illness perceptions, self-efficacy, coping strategies, psychological distress and quality of life in a cohort of adults with diabetes mellitus. *Psychology, Health & Medicine*, 25(2), 214-228. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1695865>
- Labrador, F. J., & Vallejo-Achón, M. (2020). Prevalence and characteristics of sports betting in a population of young students in Madrid. *Journal Of Gambling Studies*, 36(1), 297-318. <https://doi.org/10.1007/s10899-019-09863-y>
- Lindner, P., Forsström, D., Jonsson, J., Berman, A. H., & Carlbring, P. (2020). Transitioning between online gambling modalities and decrease in total gambling activity, but no indication of increase in problematic online gambling intensity during the first phase of the COVID-19 outbreak in Sweden: A time series forecast study. *Frontiers in Public Health*, 8, 554542. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.554542>
- Mansfield, L. (2021). Leisure and health—critical commentary. *Annals of Leisure Research*, 24(3), 283- 294. <https://doi.org/10.1080/11745398.2020.1767664>
- Mukhtar, S. (2020). Psychological health during the coronavirus disease 2019 pandemic outbreak. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 512-516. <https://doi.org/10.1177/0020764020925>
- Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 15, 555-578. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9435-x>
- Oguntayo, R., Ajao, P. O., Akintunde, K. A., Popoola, O. A., & Opayemi, A. S. (2020). Age, gender, socio-economic status, attitudes towards drug abuse as determinants of deviant behavior among undergraduate students. *European Review of Applied Sociology*, 13(21), 38-46. <https://doi.org/10.1515/eras-2020-0009>
- Parker, S. (2021). *The sociology of leisure*. Routledge.
- Patton, M. Q. (2014). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri*. (Çev. edt. M. Bütün & S. B. Demir). Ankara: Pegem Akademi.
- Petruzelka, B., Vacek, J., Gavurova, B., Kubak, M., Gabrhelik, R., Rogalewicz, V., & Bartak, M. (2020). Interaction of socioeconomic status with risky internet use, gambling and substance use in adolescents from a structurally disadvantaged region in Central Europe. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(13), 4803. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134803>
- Raymen, T., & Smith, O. (2019). Deviant Leisure: A Critical Criminological Perspective for the Twenty- First Century. *Critical Criminology*, 27, 115-130. <https://doi.org/10.1007/s10612-019-09435-x>
- Rozhnova, T. M., Rozhnova, K. S., Fadeyeva, S. A., Schurkova, N. Y., Litvishkov, V.M., Klimova, Y.M., & Ilinskaya, I. P. (2019). Deviant behavior of youth in the context of psychology and pedagogy. *International Journal Of Recent Technology And Engineering*, 8(4), 6725- 6729. <https://doi.org/10.35940/ijrte.D8631.118419>
- Rusch, L. M., Swede, H., Dugan, A. G., Cherniack, M. G., Barnes-Farrell, J., & Cavallari, J. M. (2021). Leisure-time physical activity and general health mitigate effects of job demands on nonrestorative sleep: CDC National Healthy Worksite Project. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 63(8), 665-672. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002214>
- Schulenberg, J., & Schoon, I. (2012). The transition to adulthood across time and space: Overview of special section. *Longitudinal And Life Course Studies*, 3(2), 164-172. <https://doi.org/10.14301/llcs.v3i2.194>

- Seal, E., Cardak, B. A., Nicholson, M., Donaldson, A., O'Halloran, P., Randle, E., & Staley, K. (2022). The gambling behaviour and attitudes to sports betting of sports fans. *Journal of Gambling Studies*, 38(4), 1371-1403. <https://doi.org/10.1007/s10899-021-10101-7>
- Shamblaw, A. L., Rumas, R. L., & Best, M. W. (2021). Coping during the COVID-19 pandemic: Relations with mental health and quality of life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 62(1), 92-100. <https://doi.org/10.1037/cap0000263>
- Shaukat, N., Ali, D. M., & Razzak, J. (2020). Physical and mental health impacts of COVID-19 on healthcare workers: a scoping review. *International Journal Of Emergency Medicine*, 13, 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12245-020-00299-5>
- Smith, D. H. (2019). A review of deviant nonprofit groups: Seeking method in their alleged 'madness-treason-immorality'. *Voluntaristics Review*, 3(5-6), 1-206. <https://doi.org/10.1163/24054933-12340026>
- Smith, O., & Raymen, T. (2018). Deviant leisure: A criminological perspective. *Theoretical Criminology*, 22(1), 63-82. <https://doi.org/10.1177/13624806166660>
- Stodolska, M., Berdychevsky, L., & Shinew, K. J. (2019). Gangs and deviant leisure. *Leisure Sciences*, 41(4), 278-293. <https://doi.org/10.1080/01490400.2017.1329040>
- Umidjon, Y., & Dilyora, A. (2023, March). Factors Influencing The Formation of Deviant Behavior In Adolescence. *International Conference on Advance Research in Humanities, Applied Sciences and Education*, New York, USA.
- Viertiö, S., Kiviruusu, O., Piirtola, M., Kaprio, J., Korhonen, T., Marttunen, M., & Suvisaari, J. (2021). Factors contributing to psychological distress in the working population, with a special reference to gender difference. *BMC Public Health*, 21, 1-17. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10560-y>
- Von Meduna, M., Steinmetz, F., Ante, L., Reynolds, J., & Fiedler, I. (2020). Loot boxes are gambling-like elements in video games with harmful potential: Results from a large-scale population survey. *Technology in Society*, 63, 101395. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101395>
- Wang, H., Wang, X., Geng, J., Zeng, P., Gu, X., & Lei, L. (2021). Does peer alienation accelerate cyber deviant behaviors of adolescents? The mediating role of core self-evaluation and the moderating role of parent-child relationship and gender. *Current Psychology*, 42, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01471-7>
- Wang, J., & Geng, L. (2019). Effects of socioeconomic status on physical and psychological health: lifestyle as a mediator. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 16(2), 281. <https://doi.org/10.3390/ijerph16020281>
- World Health Organization. (2021). WHO menu of cost-effective interventions for mental health. World Health Organization. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/343074/9789240031081-eng.pdf;jsessionid=9240031081-eng.pdf;jsessionid=9240031081-eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/343074/9789240031081-eng.pdf;jsessionid=9240031081-eng.pdf;jsessionid=9240031081-eng.pdf?sequence=1)

## Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) 2022-2023 Sezonunda Profesyonel Futbol Disiplin Kurulu (PFDK) Kararlarının Analizi

Turkish Football Federation (TFF) 2022-2023 Season Analysis of Professional Football Disciplinary Board (PFDK) Rules

\*Bırol Şimşek<sup>1</sup>, Alay Kesler<sup>2</sup>

<sup>1</sup> İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisanüstü Eğitim Enstitüsü, birolsimsek@gmail.com, 0000-0003-1729-2065

<sup>2</sup> İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi, alayk@hotmail.com, 0009-0001-8663-1350

### ÖZET

Bu çalışmada; Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) 2022-2023 Sezonunda Profesyonel Futbol Disiplin Kurulu (PFDK) tarafından verilen kararların incelenmesi amaçlandı. Araştırma TFF resmi sitesinde ilan edilen, araştırmacı tarafından konu ile doğrudan ilgisi olduğu varsayılan 2.822 PFDK kararı ile yürütüldü. TFF PFDK kararlarının analizi için içerik analiz yöntemi kullanıldı. Elde edilen verilerin analizinde istatistiksel değerlendirme programından yararlanıldı. Yapılan analizlere göre; en çok TFF 3. Lig müsabakaları sonrasında disiplin cezası verildiği [794 defa (%28,14)], verilen disiplin cezalarında ağırlıklı olarak para cezasının [1.493 defa (%52,91)] verildiği, bunun da en çok taraftarlar yüzünden verildiği [1.158 defa (%41,03)] görülmüştür. Cezaların çoğunlukla; çirkin ve kötü tezahüratlar [736 defa (%26,08)], sportmenliğe aykırı hareket [604 defa (%21,40)] ve saha olayları [426 defa (%15,10)] yüzünden verildiği görüldü. Liglere göre; Spor Toto 1. Lig, Spor Toto 1. Lig Play Off, Spor Toto Süper Lig ve TFF 2. Lig müsabakalarında en fazla çirkin ve kötü tezahürat yüzünden, TFF 2. Lig Play Off müsabakalarında saha olayları nedeniyle, TFF 3. Lig, TFF 3. Lig Play Off ve Ziraat Türkiye Kupası müsabakalarında sportmenliğe aykırı hareket sebebiyle, Turkecell Süper Kupa müsabakalarında merdiven boşlukları boş bırakılmadığı için disiplin cezası verildiği belirlendi. Para cezasının çoğunlukla uygulanıyor olmasına rağmen disiplin cezalarında çok fazla yer tutuyor olması, miktar olarak cezaların önleyici ve caydırıcı olmadığını düşündürülebilir. Saha olaylarının önlenmesi için özel güvenlik tedbirlerinin artırılması gerektiği, sportmenliğe aykırı davranışların da azaltılması için tüm lig kategorilerinde sportmenlik ve fair-play ruhunun anlatılması, özellikle de 6222 sayılı Sporda Şiddet ve Düzensizliğin Önlenmesine Dair Kanun hükümlerine uyulması için gerekli tedbirlerin alınması gerektiği söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Futbol, Disiplin, Profesyonel Futbol Disiplin Kurulu, Türkiye Futbol Federasyonu.

### ABSTRACT

The aim of this study was to analyze the decisions made by the Turkish Football Federation (TFF) Professional Football Disciplinary Board (PFDK) in the 2022-2023 season. The research was conducted with 2,822 PFDK decisions announced on the official website of the TFF and assumed to be directly related to the subject by the researcher. Content analysis method was used to analyze the TFF PFDK decisions. Statistical evaluation program was used to analyze the data obtained. According to the analysis, it was observed that most disciplinary penalties were imposed after the TFF 3rd League competitions [794 times (28.14%)], fines were imposed [1,493 times (52.91%)], and most of the disciplinary penalties were imposed for fans [1,158 times (41.03%)]. The fines were mostly imposed for ugly and bad cheering [736 times (26.08%)], unsportsmanlike conduct [604 times (21.40%)] and field incidents [426 times (15.10%)]. According to the leagues; it was determined that most of the disciplinary penalties were imposed for ugly and bad cheering in Spor Toto 1st League, Spor Toto 1st League Play Off, Spor Toto Super League and TFF 2nd League competitions, for field incidents in TFF 2nd League Play Off competitions, for unsportsmanlike conduct in TFF 3rd League, TFF 3rd League Play Off and Ziraat Turkish Cup competitions and for not leaving the stairwells empty in Turkecell Super Cup competitions. Although fines are mostly imposed, the fact that they take up too much space in disciplinary penalties may suggest that the amount of fines is not preventive and deterrent. It can be said that special security measures should be increased in order to prevent field incidents, and in order to reduce unsportsmanlike behaviors, the spirit of sportsmanship and fair-play should be explained in all league categories, and especially necessary measures should be taken to comply with the provisions of Law No. 6222 on the Prevention of Violence and Irregularity in Sports.

**Keywords:** Football, Discipline, Professional Football Disciplinary Board, Turkish Football Federation.

**Citation:** Şimşek, B. & Kesler, A. (2023). Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) 2022-2023 Sezonunda Profesyonel Futbol Disiplin Kurulu (PFDK) Kararlarının Analizi. Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 5 (2), 118-129.

**Gönderme Tarihi/Received Date:**  
29.11.2023

**Kabul Tarihi/Accepted Date:**  
22.12.2023

**Yayınlanma Tarihi/Published Online:**  
30.12.2023

<https://doi.org/10.56639/jsar.1397630>

\* Corresponding author:  
birolsimsek@gmail.com

### GİRİŞ

Spor müsabakalarının belirli kuralları vardır ve bu kurallara o müsabakada görevli herkesin istisnasız olarak uyması beklenir. Bu kurallara uygun hareket etmeyenler için ise uygulanacak disiplin cezaları vardır. Disiplin cezaları önleyici, bastırıcı ve caydırıcı niteliğe sahip olmalıdır. Bu özelliklere sahip olmayan disiplin cezaları, amaca hizmet etmeyebilir. Müsabaka öncesinde kulüp yetkililerinin, sporcularının, taraftar gruplarının vb. vermiş oldukları demeçler, müsabaka iklimini belirleyebilir. Hemen hemen tüm spor branşlarında bir rakip ve mücadele vardır. Bu mücadele için fiziki güç, dayanıklılık, koordinasyon, sürat vb. faktörlerin biri, birkaçı veya hepsi gerekebilir. Futbol; bu faktörlerin çoğunun geçerli olduğu yüksek tempolu bir oyundur ve doğası gereği içinde biraz sertlik barındırır. Günümüzde gerek profesyonel gerekse de amatör liglerimizde saha ve tribün olaylarının giderek arttığı üzülmektedir. En son yaşanan ve bir kulüp başkanının sahaya girerek müsabaka hakemine yumruk atması, sonrasında onunla birlikte sahaya girenlerin yerde yatan hakeme tekme ile saldırmaları ülkemiz adına hiç de iyi bir görüntü çizmemiştir. Üstelik bu davranışları daha önce sergileyenleri verilen cezaların önleyici ve caydırıcı olmadığını işareti olarak kabul edilebilir. Bu çalışmanın amacı; Profesyonel Futbol Disiplin Kurulu'nun 2022-2023 sezonunda disiplin ihlali oluşturan fiilleri ve bu cezaların sıklığını belirlemektir.

**Sporda Saldırganlık ve Şiddet:** Sosyal psikologlar saldırganlığı; “bir davranış olarak saldırganlık, bir kişinin zarar görmeyen başka bir kişiye yönelik zarar verme kastı taşıyan davranışdır” şeklinde tanımlamıştır (Baron ve Richardson, 1994; Akt. Jhangiani ve Tarry, 2014). Tanımda “kast” kelimesi özellikle dikkat çekicidir. Amerikan Psikoloji Derneği (APA, Saldırganlık) saldırganlığı; “başkalarına fiziksel ya da psikolojik olarak zarar verme amacı taşıyan davranış” olarak tanımlamıştır (APA, b.t.). Şiddet ve Sağlık Hakkında Dünya Raporu'na göre şiddet; “yaralanmayla, ölümlerle, psikolojik zararlar, gelişim bozukluğu

veya mahrumiyetle sonuçlana(bile)n, kendisine, başkasına ya da bir grup veya topluluğa karşı, tehditkâr ya da fiziksel olarak kasıtlı fiziksel güç veya kuvvet kullanımı” olarak tarif edilmiştir (WHO, Şiddet). Şiddet, fiziksel, cinsel, duygusal, ekonomik ve siber olarak gruplara ayrılabilir (Polat, 2016).

Literatürdeki bazı çalışmalar, spordaki saldırganlık ve şiddeti hegemonik erkeklik kavramı ile bağdaştırır. Dunning’e göre; modern sporlar gerginliği yatıştırmak yerine arttırmak üzere yapılanmıştır. Sporda şiddet önemli bir sosyal sorun olup, spor da erkeği imtiyazlı konuma yerleştiren ideolojilerin yeniden üretilmesi için şiddetin kullanıldığı bir faaliyet haline gelmiştir (Dunning, 2001). Bu haliyle şiddet gösterme eylemi, kişinin erkekliğini topluma kanıtlamasının bir yolu olarak kabul edilmektedir (Laloğlu, 2018, s. 393).

Ülkemizde müsabaka başlamadan, oynanırken ve bittikten sonra, müsabakanın yapıldığı yerdeki düzeni sağlamak amacıyla “Sporda Şiddet ve Düzensizliğin Önlenmesine Dair Kanun” yürürlüğe konulmuştur. Kanun; “müsabaka öncesinde, esnasında veya sonrasında, spor alanları ile bunların çevresinde, taraftarların sürekli veya geçici olarak gruplar halinde buldukları yerlerde veya müsabakanın yapılacağı yere gidiş ve geliş güzergâhlarında, takımların kamp yaptığı yerlerde uygulanacak güvenlik önlemlerini, şike, teşvik primi ve diğer yasak fiil ve davranışları, bunlara uygulanacak yaptırımları, spor kulüplerinin, spor kulübü yöneticilerinin, sporcularının ve diğer görevlilerinin, genel kolluk veya özel güvenlik görevlilerinin, hakemlerin, taraftarların, taraftar derneklerinin, taraftar temsilcilerinin, spor federasyonlarının, yazılı veya görsel ya da işitsel kitle iletişim kuruluşları ile mensuplarının ve diğer ilgili kişi ve kurumların spor müsabakalarında şiddet ve düzensizliğin önlenmesine ilişkin hususlardaki görev ve sorumluluklarını” kapsar (Sporda Şiddet ve Düzensizliğin Önlenmesine Dair Kanun, 2023).

**Futbolda Şiddet:** “Spor sevgi, barış ve kardeşliktir” demiştir Ulu Önderimiz Gazi Mustafa Kemal Atatürk. Özünde sevginin, barışın ve kardeşliğin ön planda tutulması gereken sporda, bazen hiç istenmeyen olaylara da rastlamak mümkündür. Hemen hemen her branşta şiddet, tribün ve saha olayları olabilir. Spor rekabet işidir ve kimse yenilmek için sahaya çıkmaz. Birincil hedef centilmenlik içinde rakibini yenmek olmalıdır. Şiddet olaylarının ülkeler bazında azı veya çoğu, doğusu veya batısı yoktur. Bu gün futbolun beşiği olarak kabul edilen İngiltere’de 1979-1990 yılları arasında İngiltere Başbakanı olarak görev yapan Demir Leyli olarak da bilinen Margaret Thatcher, uzun yıllar “Heysel Faciası” olarak akıllarda kalan olay sonrasında İngiliz takımlarının 5 (beş) yıl boyunca Avrupa’ya çıkışını yasaklamıştır. Şiddet, insanoğlunun doğasında içgüdüsel olarak vardır. İnsan iki şeyi ön planda tutar; korunmak ve üremek. Bu ikisini sağlamak için her türlü yola başvurulabilir. Şiddet, doğrudan karşı tarafa fiziki bir saldırı biçiminde olabileceği gibi, dolaylı yollardan da yapılabilen davranışlardır. Sadece fiziki davranışları şiddet olarak yorumlamak, anlamı daraltmak olabilir. Şiddet sözlü, yazılı, görsel olarak da yapılabilir. Müsabaka esnasında kişilerin vücutlarında meydana gelen hormonal değişiklikler bu davranışlara yol açıyor olabilir.

Sporun doğasında rekabet vardır. Rakibi yenmek için ölçülü bir sertlik ve şiddet kullanılabilir. Futbol, şiddetin aşırı gösterilebildiği bir branş haline gelmiştir maalesef. Futbol, seyircisinin günlük sıkıntısını karşı tarafa, sporculara, hakeme küfür ederek veya hakaret ederek rahatlayabileceği bir spor dalı değildir. Ancak; futbolun bu şekilde bir araç olarak kullanılmasında; kitlelerin yaşadıkları sosyal ve ekonomik durumlara karşı yanıt vermede kullandıkları bir alan olmasının büyük etkisi olduğu söylenebilir (Talimciler, 2016).

Kulüp başkanı başta olmak üzere basına demeç veren tüm yetkililerin, müsabaka öncesindeki eylem ve söylemlerine dikkat etmeleri önemlidir. Bunun yanında taraftarların açtıkları pankartlar, yaptıkları tezahüratlar da müsabakanın seyir zevkine olumlu veya olumsuz katkılar verebilir. Bu nedenle amigoların da kulüp yönetimi tarafından denetlenmesi ve bu konuda uyarılarda bulunması gerekebilir. Oyuncuların müsabaka içindeki sportmenlik dışı hareketleri, hakem kararlarının hep ev sahibi veya büyük takım lehine olduğu kanaatinin hakim olması ve bu yönde tavır alınması, spor yazarı ve yorumcuların taraf tutan, diğer takımları aşağılayıcı ve kırar nitelikteki olumsuz yorumları, yayın kuruluşlarının reytingini artırma adına tartışmaları alevlendirmeleri ve devam etmesi yönündeki tutumları, şiddet eylemlerine açık davetiye çıkartmaktan başka bir şeye yaramamaktadır (Gümüşgöl, 2016).

Ülkemizden bir örnek vermek gerekirse; Galatasaray bayrağını Fenerbahçe stadına dikmesiyle akıllarda kalan Graeme Souness şöyle demektedir: “9 ay önce Galatasaray’ın teknik direktörü olduğumda, Fenerbahçe’nin yöneticilerinden biri, “Galatasaray bir sakata imza attırarak ne yapıyor?” demişti. Yıllar önce olduğum açık kalp ameliyatına atıf yapıyordu. O bu lafi ettikten 9 ay sonra da kendi stadlarında kupayı kazandık... Elimde Galatasaray bayrağıyla boşalan stada, şeref tribününe bakıyordum. Bana 9 ay önce kırıcı laflar eden o yöneticiyi gördüm, şimdi sana gösteririm dedim, bir çılgınlık anında, orta sahaya ilerledim ve bayrağı tam ortaya diktim. Sonra kafamı kaldırdım ve yaptığının aslında çok da akıllıca olmadığını fark ettim. Tribünde kalan Fenerbahçe taraftarları tel örgüleri aşip sahaya inmeye çalışıyordu. Islıkları, bağırmaları hatırlıyorum. Hemen polis kalkanının altına girdim. Atılan şişeler, kalkandan sekiyordu. Polis iyi iş çıkardı doğrusu. Tünele girdim, 30-40 dakika yürümüş gibiyim o tünelde, çok uzun bir tünel olduğunu hatırlıyorum. Sonra tam kurtuldum herhalde derken bir taraftar girdi tünele, onunla da biraz itiş kakış oldu ama soyunma odasına girmeyi başardım” (Graeme Souness bayrak olayını 20 yıl sonra BBC’ye anlattı, 2023). Bu hareket sonrasında taraftarların sahaya inmiş olsalardı bu gün futbolda şiddetin başka bir boyutunu konuşuyor olabilirdik. O nedenle şiddet sadece sahada futbolcuların sebep olduğu davranışlar değildir. Sporun içinde olan herkes, eylem ve söylemlerini gerçekleştirirken bir kez daha düşünmelidir.

Aslında saha olayları ve olumsuz etkilerini görmek için o kadar uzağa gitmeye de gerek yoktur. 11 Aralık 2023 tarihinde MKE Ankaragücü ile Çaykur Rizespor maçı sonrası yaşanan saha olaylarına bakmak yeterlidir.

Trendyol Süper Lig’in 15. haftasında 1-1 biten MKE Ankaragücü, Çaykur Rizespor maçı sonrasında mücadelenin hakemi Halil Umut MELER, MKE Ankaragücü Başkanı Faruk KOCA’nın yumruklu saldırısına ve sonrasında da yanındaki kişilerin tekmeli saldırısına maruz kaldı. Bu olay sonrasında liglere 19 Ocak’a kadar ara verildi. Bu olay ülkemizin imajını olumsuz yönde

etkilemiştir: İtalyan spor dergisi Gazzetta de la Sport “Türkiye’de çlgınlık: Başkan hakemi yumrukladı, tutuklandı ve lig askıya alındı”, İngiliz The Guardian gazetesi “Ankaragücü başkanının hakemi yumruklamasının ardından Türk futbol lıgı askıya alındı”, BBC “Bu saldırı Türk futbolu için utanç gecesidir”, Le Monde “yüzüne yumruk yedikten sonra yere düşen hakeme yerde de tekme atıldı”, Alman Bild gazetesi “Dayak skandalı sonrası Türkiye’de maçlar durdu” başlıkları ile bu utancı ve ayıbı manşetlerine taşımışlardır (Hakeme Yumruk Avrupa Basınında, 2023).

Her iki olay da futbolda şiddetin nerelere geldiğini, kimlerin neden olduğunu ve kamu otoritesinin ve TFF’nin bunları önlemede yetersiz kalındığının kanıtı gibidir.

**Fair Play:** Fair Play; oyunu dürüstçe oynama, oyun sırasında dürüstçe davranma olarak ifade edilmek olup, gerçekte etik üstü davranış olarak tanımlanabilir. Etik davranış, oyun kurallarını her zaman ve her şartta dürüst ve saygılı bir şekilde uygulamak anlamındadır. Fair Play ise tüm bunların üstünde bir kavram olup, şahsi çıkar ve hırsların üstün insan ruhunun önüne geçmemesidir (Fair Play, TMOK, 2023).

Fair Play’in kökü Anglosakson bir terimden gelmektedir. Anlamı: dürüst oyun, dürüst davranış olarak tarif edilir ve hakim olduğu anlayış; sevgi, dostluk ve kardeşliktir. Kelime ilk kez İngiliz kolejlerinde kullanılmıştır. Öncelikle “iyi oyun” anlamında kullanılan kelime, daha sonra “iyi oyunu sergileyen ruh hali ve sporcunun bu ruh haline uyan davranış şekli” olarak değerlendirildi. Ülkemizde genellikle “sportmenlik” veya “sportmence davranış” kavramı olarak kullanılan bu terim, son yıllarda artık “fair play” kavramı olarak konuşma ve yazma dilimizde yerini almaya başlamıştır. Fair play, sadece sporculara değil, yöneticilere, hakemlere, kulübün görevlilerine (malzemeci, doktoru, masörü vb.), izleyicilere, koçlara, basın yayın organlarına kadar çok geniş bir yelpaze için geçerlidir (Fair Play, Sporbilim, 2023).

**Türkiye Futbol Federasyonu Profesyonel Futbol Disiplin Kurulu:** TFF PFDK “Profesyonel futbol faaliyetlerinde bulunan kulüp, futbolcu, teknik adam, yönetici, müsabaka görevlileri ve profesyonel futbolda görevli diğer kişilerin eylem, söylem ve fiillerinden doğan disiplin ihlallerini karara bağlamak” amaçlarını yerine getirmek için kurulmuştur (Futbol Disiplin Talimatı Madde 64/1) (Futbol Disiplin Talimatı, 2023).

**Disiplin Cezaları:** TFF Futbol Disiplin Talimatındaki disiplin cezaları şunlardır; “ihtar, kınama, para cezası, ödülleri iadesi, ihraç, müsabakadan men, soyunma odası ve yedek kulübesine giriş yasağı, stadyuma giriş yasağı, hak mahrumiyeti, lisansın askıya alınması, lisansın iptali, transfer yasağı, saha kapatma, müsabakaya girişin engellenmesi, seyircisiz oynama, hükmen mağlubiyet, puan indirme, bir alt lige düşürme, ikame ve ilave cezalar” (Futbol Disiplin Talimatı, 2023).

**Disiplin İhlalleri:** TFF Futbol Disiplin Talimatında anılan disiplin ihlalleri şunlardır: “sportmenliğe aykırı hareket, bilinçli kart görme, hakem ve diğer müsabaka görevlileri hakkında açıklamalar, hakem soyunma odasının ve koridorunun güvenliği, takım halinde sportmenliğe aykırı hareket, hakemler ve diğer müsabaka görevlilerine toplu müdahale, kişilik haklarına saldırı, hakaret, tehdit ve tükürme, ayrımcılık ve ideolojik propaganda, kural dışı hareketler, saldırı, kavga, talimatlara aykırı hareket, belgelerin haksız kullanımı, sahtecilik ve yanıltma, usulsüz seyirci alma, merdiven boşluklarının boş bırakılmaması, cezaya ve tedbire uymama, millî müsabakaya katılmamak, saha olayları, çirkin ve kötü tezahürat, yayın, davranış kuralları, müsabaka sonucunu etkileme, bahis, müsabakaya katılmamak, görevi ihmal ve kötüye kullanmak, hükümlülük, doping” (Futbol Disiplin Talimatı, 2023).

Bu araştırmanın amacı; TFF 2022-2023 sezonunda PFDK tarafından verilen disiplin cezalarının dağılımını incelemektir. Bu amaçla TFF resmî sitesinde bulunan PFDK kararlarından faydalanılmıştır. Araştırma kapsamında 2022-2023 sezonunda PFDK tarafından yapılan 73 toplantıda alınan ve araştırmacı tarafından doğrudan araştırma konusuyla ilgisi olduğu kabul edilen 2.822 karar analiz edilmiştir.

## GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırma kapsamında TFF resmî sitesinden elde edilen 2022-2023 sezonuna ait PFDK kararları ele alınmıştır. Yönetim Kurulu kararlarının çözümlemesinde; ceza verilen müsabakaların liglere göre dağılımı, cezaların dağılımı, ceza verilmesine kimlerin sebep olduğu, cezaya neden olan davranışların neler olduğu, lig bazında verilen cezaların türleri ve dağılımları, liglere göre ceza verilmesine kimlerin sebep olduğu ve liglere göre cezaya neden olan davranışların neler olduğu ele alınmıştır.

PFDK kararlarının analizinde; sosyal bilimlerde betimsel araştırma yöntemleri üzerine yargısal örnekleme yöntemi ile online tabanlı erişime açık kayıtlar, kanunlar, anayasalar ve bunların unsurlarını da içeren evrakın incelenmesini kapsayan içerik analizi yöntemi kullanılmıştır (Babbie, 2007). Bu kapsamda TFF’nin resmi internet sitesinde ilanlı olan PFDK kararlarından yararlanılmış olup, araştırmacı tarafından araştırma konusu ile ilgili olduğu kabul edilen kararlar analize dahil edilmiştir.

İçerik analizi yönteminin özünde sınıflandırma sistemi vardır ve bu yöntem sınıflandırma sistemi üzerine kuruludur. İçerik analizi yapılırken, amaç; sınıflandırma sisteminin dayanağı olan sınıflandırmaların var olup olmadığını ispat etmekten ziyade, bu sınıflandırmaların ne anlama geldiği ve genel olarak ağırlıkta olanın hangisinin olduğunu ortaya koymaktır (Gökçe, 1995).

PFDK kararları, istatistiksel analiz programında değerlendirilecek şekilde kodlandıktan sonra ortalama ve standart sapma değerleri alınmıştır.

**Araştırmanın Evren ve Örneklemi:** Araştırma evrenini TFF 2022-2023 sezonunda alınan PFDK kararları oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini TFF 2022-2023 sezonunda yer alan lig kategorilerinde oynayan futbol kulüpleri oluşturmaktadır.

**Araştırmanın Sınırlılığı:** Araştırma TFF 2022-2023 sezonunda alınan PFDK kararları ile sınırlı tutulmuştur. Karar analizleri yapılırken araştırmacı tarafından araştırma konusuyla doğrudan ilgisi olduğu varsayılan kararlar ele alınmış, araştırma konusuyla doğrudan ilgisi olmadığı varsayılan kararlar ise analize dahil edilmemiştir (futbol hakemleri için alınan kararlar gibi). Bu şekilde; TFF 2022-2023 sezonunda yapılan 73 PFDK toplantısında ele alınan 2.822 karar analize dahil edilmiştir. PFDK'nin 2022-2023 sezonunda ilk toplantısı 28.07.2022 tarihinde, son toplantısını 20.06.2023 tarihinde yapmıştır.

## BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, TFF 2022-2023 sezonunda alınan PFDK kararlarının ceza verilen müsabakaların liglere göre dağılımı, cezaların dağılımı, ceza verilmesine kimlerin sebep olduğu, cezaya neden olan davranışların neler olduğu, lig bazında verilen cezaların türleri ve dağılımları, liglere göre ceza verilmesine kimlerin sebep olduğu ve liglere göre cezaya neden olan davranışların neler olduğu ele alınmıştır.

TFF PFDK kararlarına göre ceza verilen müsabakaların liglere göre dağılımını gösterir tablo aşağıdaki gibidir.

**Tablo 1.** Ceza Verilen Müsabakaların Liglere Göre Dağılımı

Ceza Verilen Müsabakaların Liglere Göre Dağılımı	Frekans	Yüzde
Spor Toto 1. Lig	485	17,19
Spor Toto 1. Lig Play Off	17	0,60
Spor Toto Süper Lig	680	24,10
TFF 2. Lig	687	24,34
TFF 2. Lig Play Off	22	0,78
TFF 3. Lig	794	28,14
TFF 3. Lig Play Off	28	0,99
Turkcell Süper Kupa	5	0,18
Ziraat Türkiye Kupası	104	3,69
Toplam	2.822	100,00

TFF PFDK kararlarında Spor Toto 1. Lig müsabakalarında 485 defa (%17,19), Spor Toto 1. Lig Play Off müsabakalarında 17 defa (%0,60), Spor Toto Süper Lig müsabakalarında 680 defa (%24,10), TFF 2. Lig müsabakalarında 687 defa (%24,34), TFF 2. Lig Play Off müsabakalarında 22 defa (%0,78), TFF 3. Lig müsabakalarında 794 defa (%28,14), TFF 3. Lig Play Off müsabakalarında 28 defa (%0,99), Turkcell Süper Kupa müsabakalarında 5 defa (%0,18) ve Ziraat Türkiye Kupası müsabakalarında 104 defa (%3,69) disiplin cezası verilmesi yönünde karar alınmıştır.

TFF PFDK kararlarında yer alan cezaların dağılımları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

**Tablo 2.** TFF PFDK Kararlarında Yer Alan Cezaların Dağılımları

Ceza Türü	Frekans	Yüzde
Para	1493	52,91
İhtar	418	14,81
Elektronik bilek kapsamındaki kartların bloke edilmesi	274	9,71
Resmi müsabakada soyunma odasına ve yedek kulübesine giriş yasağı	235	8,33
Resmi müsabakadan men	202	7,16
Hak mahrumiyeti	140	4,96
Resmi müsabakayı kendi sahasında seyircisiz oynama	50	1,77
Resmi müsabakayı deplasmanda seyircisiz oynama	7	0,25
(3-0) Hükmen Mağlup Sayılma, Türkiye Kupası Müsabakalarından İhraç Edilme, Sonraki Sezonda Türkiye Kupasında Yer Almama	2	0,07
Hükmen mağlubiyet (0-5)	1	0,04
Toplam	2.822	100,00

TFF PFDK kararlarında en çok verilen ceza 1.493 defa verilen (%52,91) para cezasıdır. Onu 418 defa verilen ihtar (%14,81), 274 defa verilen elektronik bilek kapsamındaki kartların bloke edilmesi (%9,71), 235 defa verilen resmi müsabakada soyunma odasına ve yedek kulübesine giriş yasağı (%8,33), 202 defa verilen resmi müsabakadan men (%7,16), 140 defa verilen hak mahrumiyeti (%4,96), 50 defa verilen resmi müsabakayı kendi sahasında seyircisiz oynama (%1,77), 7 defa verilen resmi müsabakayı deplasmanda seyircisiz oynama (%0,25), 2 defa verilen (3-0) hükmen mağlup sayılma, Türkiye Kupası Müsabakalarından ihraç

edilme, sonraki sezonda Türkiye Kupasında yer almama (%0,07) ve 1 defa verilen hükmen mağlubiyet (0-5) (%0,04) cezaları izlemektedir.

TFF PFDK kararlarında yer alan cezaların verilmesine neden olanları gösterir tablo aşağıdaki gibidir.

**Tablo 3.** TFF PFDK Kararlarında Yer Alan Cezaların Verilmesine Neden Olanlar

Cezaya Neden Olan	Frekans	Yüzde
Taraftarlar	1158	41,03
Kulüp Tüzel Kişiliği	371	13,15
Sporcu	367	13,00
Görevli	216	7,65
Antrenör	203	7,19
İdareci	117	4,15
Teknik Sorumlu	112	3,97
Takım Halinde	109	3,86
Başkan	83	2,94
Kaleci Antrenörü	46	1,63
Masör	18	0,64
Kulüp Doktoru	11	0,39
Malzemeci	5	0,18
Tercüman	4	0,14
Yardımcı Antrenör	2	0,07
<b>Toplam</b>	<b>2.822</b>	<b>100,00</b>

TFF PFDK kararlarında yer alan cezaların verilmesine en çok taraftarların neden olduğu görülmektedir. Taraftarlar 1158 kararda ceza verilmesine neden olmuştur (%41,03). Onu sırasıyla 371 kararda kulüp tüzel kişiliği (%13,15), 367 kararda sporcu (%13,00), 216 kararda görevli (%7,65), 203 kararda antrenör (%7,19), 117 kararda idareci (%4,15), 112 kararda teknik sorumlu (%3,97), 109 kararda takım halinde (%3,86), 83 kararda başkan (%2,94), 46 kararda kaleci antrenörü (%1,63), 18 kararda masör (%0,64), 11 kararda kulüp doktoru (%0,39), 5 kararda malzemeci (%0,18), 4 kararda tercüman (%0,14) ve 2 kararda yardımcı antrenör (%0,07) olduğu görülmektedir.

TFF PFDK kararlarında yer alan cezaların türleri aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

**Tablo 4.** TFF PFDK Kararlarında Yer Alan Cezaların Türleri

Cezaya Neden Olan Davranışlar	Frekans	Yüzde
Çirkin ve Kötü Tezahürat	736	26,08
Sportmenliğe Aykırı Hareket	604	21,40
Saha Olayları	426	15,10
Talimatlara Aykırılık	278	9,85
Hakaret	245	8,68
Diğer	151	5,35
Rakip Takım Sporcusuna Yönelik Şiddetli Hareket	117	4,15
Merdiven Boşluklarının Boş Bırakılmaması	88	3,12
Stadyuma Usulsüz Seyirci Alınması	65	2,30
Rakip Takım Sporcusuna Yönelik Ciddi Faul	61	2,16
Saldırı	51	1,81
<b>Toplam</b>	<b>2.822</b>	<b>100,00</b>

TFF PFDK kararlarında ceza verilmesine en çok çirkin ve kötü tezahüratın neden olmuştur. Çirkin ve kötü tezahürat nedeniyle 736 defa ceza verilmiştir (%26,08). Onu 604 defa ile sportmenliğe aykırı hareket (%21,40), 426 defa saha olayları (%15,10), 278 defa talimatlara aykırılık (%9,85), 245 defa (%8,68) hakaret, 151 defa diğer nedenlerden dolayı (%5,35), 117 defa rakip takım sporcusuna yönelik şiddetli hareket (%4,15), 88 defa merdiven boşluklarının boş bırakılmaması (%4,15), 65 defa stadyuma usulsüz seyirci alınması (%2,30), 61 defa rakip takım sporcusuna yönelik ciddi faul (%2,16) ve 51 defa saldırı (%1,81) izlemektedir.

TFF PFDK kararlarında verilen cezaların liglere göre dağılımını gösterir tablo aşağıdaki gibidir.

**Tablo 5.** TFF PFDK Kararlarında Verilen Cezaların Liglere Göre Dağılımı

Liglere Göre Verilen Cezalar	Frekans	Yüzde	
Spor Toto 1. Lig	Para	216	44,54
	Elektronik bilek kapsamındaki kartların bloke edilmesi	108	22,27
	İhtar	73	15,05
	Resmi müsabakadan men	42	8,66
	Resmi müsabakada soyunma odasına ve yedek kulübesine giriş yasağı	32	6,60
	Hak mahrumiyeti	12	2,47
	Resmi müsabakayı kendi sahasında seyircisiz oynama	2	0,41
<b>Toplam</b>	<b>485</b>	<b>100,00</b>	
Spor Toto 1. Lig Play Off	Para	9	52,94
	Elektronik bilek kapsamındaki kartların bloke edilmesi	6	35,29
	İhtar	2	11,76
<b>Toplam</b>	<b>17</b>	<b>100,00</b>	
Spor Toto Süper Lig	Para	350	51,47
	Elektronik bilek kapsamındaki kartların bloke edilmesi	159	23,38
	İhtar	60	8,82
	Hak mahrumiyeti	51	7,50
	Resmi müsabakadan men	32	4,71
	Resmi müsabakada soyunma odasına ve yedek kulübesine giriş yasağı	27	3,97
	Resmi müsabakayı kendi sahasında seyircisiz oynama	1	0,15
<b>Toplam</b>	<b>680</b>	<b>100,00</b>	
TFF 2. Lig	Para	392	57,06
	İhtar	121	17,61
	Resmi müsabakada soyunma odasına ve yedek kulübesine giriş yasağı	57	8,30
	Resmi müsabakadan men	55	8,01
	Hak mahrumiyeti	33	4,80
	Resmi müsabakayı kendi sahasında seyircisiz oynama	24	3,49
	Resmi müsabakayı deplasmanda seyircisiz oynama	5	0,73
<b>Toplam</b>	<b>687</b>	<b>100,00</b>	
TFF 2. Lig Play Off	Para	16	72,73
	İhtar	3	13,64
	Hak mahrumiyeti	1	4,55
	Resmi müsabakada soyunma odasına ve yedek kulübesine giriş yasağı	1	4,55
	Resmi müsabakayı kendi sahasında seyircisiz oynama	1	4,55
<b>Toplam</b>	<b>22</b>	<b>100,00</b>	
TFF 3. Lig	Para	434	54,66
	İhtar	134	16,88
	Resmi müsabakada soyunma odasına ve yedek kulübesine giriş yasağı	107	13,48
	Resmi müsabakadan men	64	8,06
	Hak mahrumiyeti	32	4,03
	Resmi müsabakayı kendi sahasında seyircisiz oynama	20	2,52
	Resmi müsabakayı deplasmanda seyircisiz oynama	2	0,25
	Elektronik bilek kapsamındaki kartların bloke edilmesi	1	0,13
<b>Toplam</b>	<b>794</b>	<b>100,00</b>	
TFF 3. Lig Play Off	Para	19	67,86
	Resmi müsabakada soyunma odasına ve yedek kulübesine giriş yasağı	5	17,86
	Resmi müsabakayı kendi sahasında seyircisiz oynama	2	7,14
	Hak mahrumiyeti	1	3,57
	Resmi müsabakadan men	1	3,57
<b>Toplam</b>	<b>28</b>	<b>100,00</b>	
Turkcell Süper Kupa	Para	5	100,00
Ziraat Türkiye Kupası	Para	52	50,00
	İhtar	25	24,04
	Hak mahrumiyeti	10	9,62
	Resmi müsabakadan men	8	7,69
	Resmi müsabakada soyunma odasına ve yedek kulübesine giriş yasağı	6	5,77
	(3-0) Hükmen Mağlup Sayılma, Türkiye Kupası Müsabakalarından İhraç Edilme, Sonraki Sezonda Türkiye Kupasında Yer Almama	2	1,92
Hükmen mağlubiyet (0-5)	1	0,96	
<b>Toplam</b>	<b>104</b>	<b>100,00</b>	

TFF PFDK Kararlarında verilen cezaların liglere göre dağılımına baktığımızda Spor Toto 1. Lig müsabakalarında en çok olarak 216 defa para cezası (%44,54), en az olarak 2 defa resmi müsabakayı kendi sahasında seyircisiz oynama cezası verilmiştir (%0,41). Spor Toto 1. Lig Play Off müsabakalarında en çok olarak 9 defa para cezası (%52,94), en az olarak 2 defa ihtar verilmiştir (%11,76). Spor Toto Süper Ligde en çok olarak 350 defa para cezası (%51,47), en az olarak 1 defa resmi müsabakayı kendi sahasında seyircisiz oynama cezası verilmiştir (%0,15). TFF 2. Lig müsabakalarında en çok olarak 392 defa para cezası (%57,06), en az olarak 5 defa resmi müsabakayı deplasmanda seyircisiz oynama cezası verilmiştir (%0,73). TFF 2. Lig Play Off müsabakalarında en çok olarak 16 defa para cezası (%72,73), en az olarak 1'er defa olacak şekilde hak mahrumiyeti (%4,55), resmi müsabakada soyunma odasına ve yedek kulübesine giriş yasağı (%4,55) ve resmi müsabakayı kendi sahasında seyircisiz oynama (%4,55) cezası verilmiştir. TFF 3. Lig müsabakalarında en çok olarak 434 defa para cezası (%54,66), en az olarak 1 defa elektronik bilek kapsamındaki kartların bloke



edilmesi cezası verilmiştir (%0,13). TFF 3. Lig Play Off müsabakalarında en çok olarak 19 defa para cezası (%67,86), en az olarak 1'er defa hak mahrumiyeti (%3,57) ve resmi müsabakadan men (%3,57) cezası verilmiştir (%0,73). Turkcell Süper Kupa müsabakalarında uygulanan tüm cezalar para cezası şeklinde karar altına alınmıştır (%100,00). Ziraat Türkiye Kupasında en çok olarak 52 defa para cezası (%50,00), en az olarak 1 defa hükmen mağlubiyet (0-5) cezası verilmiştir (%0,96).

TFF PFDK kararlarında yer alan cezaların verilmesine neden olanların liglere göre dağılımını gösterir tablo aşağıdaki gibidir.

**Tablo 6.** TFF PFDK Kararlarında Yer Alan Cezaların Verilmesine Neden Olanların Liglere Göre Dağılımı

Liglere Göre Cezaya Neden Olan	Frekans	Yüzde	
Spor Toto 1. Lig	Taraftarlar	231	47,63
	Sporcu	75	15,46
	Kulüp	64	13,20
	Antrenör	44	9,07
	Görevli	24	4,95
	Takım Halinde	11	2,27
	Başkan	10	2,06
	Teknik Sorumlu	10	2,06
	İdareci	7	1,44
	Kaleci Antrenörü	4	0,82
	Doktor	3	0,62
	Masör	2	0,41
	<b>Toplam</b>	<b>485</b>	<b>100,00</b>
	Spor Toto 1. Lig Play Off	Taraftarlar	12
Kulüp		4	23,53
Sporcu		1	5,88
<b>Toplam</b>		<b>17</b>	<b>100,00</b>
Spor Toto Süper Lig	Taraftarlar	368	54,12
	Kulüp	89	13,09
	Sporcu	45	6,62
	İdareci	43	6,32
	Görevli	38	5,59
	Başkan	27	3,97
	Antrenör	20	2,94
	Teknik Sorumlu	18	2,65
	Takım Halinde	17	2,50
	Masör	4	0,59
	Tercüman	4	0,59
	Malzemeci	3	0,44
	Doktor	2	0,29
	Kaleci Antrenörü	2	0,29
<b>Toplam</b>	<b>680</b>	<b>100,00</b>	
TFF 2. Lig	Taraftarlar	263	38,28
	Sporcu	105	15,28
	Kulüp	88	12,81
	Görevli	58	8,44
	Antrenör	49	7,13
	Takım Halinde	31	4,51
	Teknik Sorumlu	28	4,08
	İdareci	26	3,78
	Başkan	19	2,77
	Kaleci Antrenörü	10	1,46
	Masör	7	1,02
	Doktor	2	0,29
	Yardımcı Antrenör	1	0,15
	<b>Toplam</b>	<b>687</b>	<b>100,00</b>
TFF 2. Lig Play Off	Taraftarlar	14	63,64
	Kulüp	5	22,73
	Kaleci Antrenörü	2	9,09
	Görevli	1	4,55
	<b>Toplam</b>	<b>22</b>	<b>100,00</b>

TFF 3. Lig	Taraftarlar	226	28,46
	Sporcu	128	16,12
	Kulüp	97	12,22
	Görevli	91	11,46
	Antrenör	75	9,45
	Teknik Sorumlu	52	6,55
	Takım Halinde	40	5,04
	İdareci	39	4,91
	Kaleci Antrenörü	26	3,27
	Başkan	11	1,39
	Masör	5	0,63
	Doktor	2	0,25
	Malzemeci	2	0,25
	<b>Toplam</b>	<b>794</b>	<b>100,00</b>
TFF 3. Lig Play Off	Taraftarlar	12	42,86
	Antrenör	6	21,43
	Doktor	2	7,14
	Kaleci Antrenörü	2	7,14
	Sporcu	2	7,14
	Takım Halinde	2	7,14
	Görevli	1	3,57
	Kulüp	1	3,57
<b>Toplam</b>	<b>28</b>	<b>100,00</b>	
Turkcell Süper Kupa	Taraftarlar	3	60,00
	Kulüp	2	40,00
	<b>Toplam</b>	<b>5</b>	<b>100,00</b>
Ziraat Türkiye Kupası	Taraftarlar	29	27,88
	Kulüp	21	20,19
	Başkan	16	15,38
	Sporcu	11	10,58
	Antrenör	9	8,65
	Takım Halinde	8	7,69
	Teknik Sorumlu	4	3,85
	Görevli	3	2,88
	İdareci	2	1,92
	Yardımcı Antrenör	1	0,96
<b>Toplam</b>	<b>104</b>	<b>100,00</b>	

TFF PFDK kararlarında yer alan cezaların verilmesine neden olarak Spor Toto 1. Lig müsabakalarında en fazla 231 defa taraftarlar (%47,63) en az ise 2 defa ile masörün neden olmuştur (%0,41). Spor Toto 1. Lig Play Off müsabakalarında en fazla 12 defa taraftarlar (%70,59) en az ise 1 defa ile sporcu neden olmuştur (%5,88). Spor Toto Süper Lig müsabakalarında ceza alınmasına en fazla 368 defa ile taraftarlar (%54,12), en az ise 2 defa ile kaleci antrenörü (%0,29) neden olmuştur. TFF 2. Lig müsabakalarında en fazla taraftarlar 263 defa (%38,28) ceza alınmasına sebep olmuşken en az 1 defa yardımcı antrenör sebep olmuştur (%0,15). TFF 2. Lig Play Off müsabakalarında en çok taraftarlar 14 defa (%63,64) ceza alınmasına neden olmuşken en az görevliler 1 defa neden olmuştur (%4,55). TFF 3. Lig müsabakalarında en çok taraftarlar 226 defa (%28,46) ceza alınmasına neden olurken, en az 2 defa ile kulüp doktoru (%0,25) ve malzemeci sebep olmuştur (%0,25). TFF 3. Lig Play Off müsabakalarında en çok 12 defa ile taraftarlar (%42,86) ceza alınmasına neden olmuşken en az 1'er defa ile görevli (%3,57) ve kulüp tüzel kişiliği (%3,57) neden olmuştur. Turkcell Süper Kupa müsabakalarında en çok taraftarlar 3 defa (%60,00) cezaya neden olmuşken en az 2 defa ile kulüp tüzel kişiliği (%40,00) cezaya neden olmuştur. Ziraat Türkiye Kupasında en çok 29 defa ile taraftarlar (%27,88) ceza alınmasına sebebiyet vermişken en az 1 defa ile yardımcı antrenör (%0,96) ceza verilmesine sebep olmuştur.

TFF PFDK kararlarında yer alan cezaların sebeplerinin liglere göre dağılımını gösterir tablo aşağıdaki gibidir.

**Tablo 7.** TFF PFDK Kararlarında Yer Alan Cezaların Liglere Göre Dağılımı

Liglere Göre Cezaya Neden Olan Davranışlar	Frekans	Yüzde	
Spor Toto 1. Lig	Çirkin ve Kötü Tezahürat	159	32,78
	Sportmenliğe Aykırı Hareket	95	19,59
	Saha Olayları	72	14,85
	Talimatlara Aykırılık	44	9,07
	Rakip Takım Sporcusuna Yönelik Şiddetli Hareket	30	6,19
	Diğer	24	4,95
	Rakip Takım Sporcusuna Yönelik Ciddi Faul	19	3,92
	Hakaret	18	3,71
	Merdiven Boşluklarının Boş Bırakılmaması	11	2,27
	Stadyuma Usulsüz Seyirci Alınması	9	1,86
	Saldırı	4	0,82
<b>Toplam</b>	<b>485</b>	<b>100,00</b>	
Spor Toto 1. Lig Play Off	Çirkin ve Kötü Tezahürat	10	58,82
	Merdiven Boşluklarının Boş Bırakılmaması	3	17,65
	Saha Olayları	2	11,76
	Stadyuma Usulsüz Seyirci Alınması	1	5,88
	Talimatlara Aykırılık	1	5,88
<b>Toplam</b>	<b>17</b>	<b>100,00</b>	
Spor Toto Süper Lig	Çirkin ve Kötü Tezahürat	242	35,59
	Saha Olayları	126	18,53
	Sportmenliğe Aykırı Hareket	106	15,59
	Talimatlara Aykırılık	42	6,18
	Diğer	39	5,74
	Stadyuma Usulsüz Seyirci Alınması	37	5,44
	Merdiven Boşluklarının Boş Bırakılmaması	34	5,00
	Rakip Takım Sporcusuna Yönelik Ciddi Faul	22	3,24
	Hakaret	17	2,50
Rakip Takım Sporcusuna Yönelik Şiddetli Hareket	15	2,21	
<b>Toplam</b>	<b>680</b>	<b>100,00</b>	
TFF 2. Lig	Çirkin ve Kötü Tezahürat	162	23,58
	Sportmenliğe Aykırı Hareket	153	22,27
	Saha Olayları	103	14,99
	Talimatlara Aykırılık	80	11,64
	Hakaret	76	11,06
	Rakip Takım Sporcusuna Yönelik Şiddetli Hareket	32	4,66
	Diğer	24	3,49
	Merdiven Boşluklarının Boş Bırakılmaması	22	3,20
	Saldırı	16	2,33
	Rakip Takım Sporcusuna Yönelik Ciddi Faul	10	1,46
	Stadyuma Usulsüz Seyirci Alınması	9	1,31
<b>Toplam</b>	<b>687</b>	<b>100,00</b>	
TFF 2. Lig Play Off	Saha Olayları	9	40,91
	Çirkin ve Kötü Tezahürat	5	22,73
	Merdiven Boşluklarının Boş Bırakılmaması	2	9,09
	Saldırı	2	9,09
	Sportmenliğe Aykırı Hareket	1	4,55
	Stadyuma Usulsüz Seyirci Alınması	1	4,55
	Talimatlara Aykırılık	1	4,55
	Diğer	1	4,55
<b>Toplam</b>	<b>22</b>	<b>100,00</b>	
TFF 3. Lig	Sportmenliğe Aykırı Hareket	213	26,83
	Çirkin ve Kötü Tezahürat	134	16,88
	Hakaret	120	15,11
	Talimatlara Aykırılık	96	12,09
	Saha Olayları	94	11,84
	Diğer	52	6,55
Rakip Takım Sporcusuna Yönelik Şiddetli Hareket	36	4,53	

	Saldırı	28	3,53
	Merdiven Boşluklarının Boş Bırakılmaması	8	1,01
	Rakip Takım Sporcusuna Yönelik Ciddi Faul	8	1,01
	Stadyuma Usulsüz Seyirci Alınması	5	0,63
	<b>Toplam</b>	<b>794</b>	<b>100,00</b>
TFF 3. Lig Play Off	Sportmenliğe Aykırı Hareket	14	50,00
	Çirkin ve Kötü Tezahürat	7	25,00
	Saha Olayları	5	17,86
	Merdiven Boşluklarının Boş Bırakılmaması	1	3,57
	<b>Diğer</b>	<b>1</b>	<b>3,57</b>
	<b>Toplam</b>	<b>28</b>	<b>100,00</b>
Turkcell Süper Kupa	Merdiven Boşluklarının Boş Bırakılmaması	2	40,00
	Saha Olayları	2	40,00
	Çirkin ve Kötü Tezahürat	1	20,00
	<b>Toplam</b>	<b>5</b>	<b>100,00</b>
Ziraat Türkiye Kupası	Sportmenliğe Aykırı Hareket	22	21,15
	Çirkin ve Kötü Tezahürat	16	15,38
	Hakaret	14	13,46
	Talimatlara Aykırılık	14	13,46
	Saha Olayları	13	12,50
	<b>Diğer</b>	<b>10</b>	<b>9,62</b>
	Merdiven Boşluklarının Boş Bırakılmaması	5	4,81
	Rakip Takım Sporcusuna Yönelik Şiddetli Hareket	4	3,85
	Stadyuma Usulsüz Seyirci Alınması	3	2,88
	Rakip Takım Sporcusuna Yönelik Ciddi Faul	2	1,92
	Saldırı	1	0,96
	<b>Toplam</b>	<b>104</b>	<b>100,00</b>

TFF PFDK kararlarında yer alan cezaların sebeplerinin liglere göre dağılımına baktığımızda; Spor Toto 1. Lig müsabakalarında en çok 159 defa çirkin ve kötü tezahürat (%32,78) nedeniyle, en az 4 defa saldırı (%0,82) nedeniyle disiplin cezası verilmiştir. Spor Toto 1. Lig Play Off müsabakalarında en çok 10 defa çirkin ve kötü tezahürat (%58,82) yüzünden, en az 1'er defa stadyuma usulsüz seyirci alınması (%5,88) ve talimatlara aykırılık (%5,88) nedeniyle ceza verilmiştir. Spor Toto Süper Lig müsabakalarında en fazla 242 defa çirkin ve kötü tezahürat (%35,59) nedeniyle ceza verilmiş olup, en az 15 defa rakip takım sporcusuna yönelik şiddetli hareket (%2,21) nedeniyle disiplin cezası verilmiştir. TFF 2. Lig müsabakalarında en çok 162 defa çirkin ve kötü tezahürat (%23,58) nedeniyle ceza verilmişken, en az 9 defa ile stadyuma usulsüz seyirci alınması (%1,31) nedeniyle cezai müeyyide uygulanmıştır. TFF 2. Lig Play Off müsabakalarında en çok 9 defa saha olayları (%4,91) nedeniyle disiplin yaptırımları uygulanmışken en az 1'er defa ile sportmenliği aykırı hareket (%4,55), stadyuma usulsüz seyirci alınması (%4,55), talimatlara aykırılık (%4,55) ve diğer (%4,55) nedenlerle disiplin cezası uygulanması yönünde karar alınmıştır. TFF 3. Lig müsabakalarında en çok 213 defa ile sportmenliğe aykırı hareket (%26,83) nedeniyle disiplin cezası verilmişken en az 5 defa stadyuma usulsüz seyirci alınması (%0,63) yüzünden disiplin cezası verilmiştir. TFF 3. Lig Play Off müsabakalarında en çok 14 defa sportmenliğe aykırı hareket (%50,00) nedeniyle disiplin yaptırımları uygulanmışken en az 1'er defa ile merdiven boşluklarının boş bırakılmaması (%3,57) ve diğer nedenler (%3,57) yüzünden disiplin yaptırımları uygulanmıştır. Turkcell Süper Kupa müsabakalarında en fazla 2'şer defa ile merdiven boşluklarının boş bırakılmaması (%40,00) ve saha olayları (%40,00) nedeniyle ceza verilmişken en az 1 defa çirkin ve kötü tezahürat nedeniyle (%20,00) disiplin cezası uygulanmıştır. Ziraat Türkiye Kupası müsabakalarında en çok 22 defa sportmenliğe aykırı hareket (%21,15) nedeniyle disiplin cezası uygulanmışken en az 1 defa ile saldırı (%0,96) nedeniyle disiplin cezası uygulanmıştır.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

PFDK tarafından verilen disiplin cezalarının TFF 2022-2023 sezonundaki dağılımını incelemek için yapılan bu çalışmada araştırmacı tarafından konu ile doğrudan ilgisi olduğu varsayılan 2.822 karar ele alınmıştır. Yapılan analizlere göre; en çok TFF 3. Lig müsabakaları sonrasında disiplin cezası verilmiş olduğu (Tablo 1), verilen disiplin cezalarında sayıca para cezasının ağırlıkta olduğu (Tablo 2) ve çoğunlukla taraftarlar, kulüp tüzel kişiliği ve sporcular yüzünden ceza verildiği (Tablo 3) görülmüştür. Cezalar çoğunlukla çirkin ve kötü tezahüratlar, sportmenliğe aykırı hareket, saha olayları ve talimatlara aykırılık yüzünden verilmiştir (Tablo 4). Liglere göre baktığımızda; Spor Toto 1. Lig, Spor Toto 1. Lig Play Off, Spor Toto Süper Lig müsabakalarında para ve elektronik bilet kapsamındaki kartların bloke edilmesi, TFF 2. Lig, TFF 2. Lig Play Off, TFF 3. Lig ve Ziraat Türkiye Kupası müsabakalarında para ve ihtar, TFF 3. Lig Play Off müsabakalarında para ve resmi müsabakada soyunma odasına ve yedek kulübesine giriş yasağı, Turkcell Süper Kupa müsabakalarında para cezası ağırlıklı olarak uygulanmıştır (Tablo 5). Tüm lig kategorisinde en fazla cezanın taraftarlara verildiği görülmüştür (Tablo 6). Liglere göre baktığımızda; Spor Toto 1. Lig, Spor Toto 1. Lig Play Off, Spor Toto Süper Lig ve TFF 2. Lig müsabakalarında çoğunlukla çirkin ve kötü tezahürat yüzünden, TFF 2. Lig Play Off müsabakalarında saha olayları nedeniyle, TFF 3. Lig, TFF 3. Lig Play Off ve Ziraat Türkiye Kupası müsabakalarında sportmenliğe aykırı hareket sebebiyle

ve Turkcell Süper Kupa müsabakalarında ise merdiven boşlukları boş bırakılmaması nedeniyle disiplin cezası verilmesi uygun görülmüştür (Tablo 7).

Şimşek ve Or (2023); 2021-2022 sezonunda TFF PFDK kararlarında en çok 3. Lig takımlarının gündem maddesi olduğunu ifade etmişlerdir. Bu bulgu çalışmamızla aynı yöndedir. Şimşek ve Or (2023); çoğunlukla para cezası, ihtar, soyunma odasına ve yedek kulübesine giriş yasağı, müsabakadan men, hak mahrumiyeti cezasının verildiğini ifade etmişlerdir. Araştırmamızda da en çok para cezasının verildiği, onu ihtar, elektronik bilet kapsamındaki kartların bloke edilmesi, resmi müsabakalarda soyunma odasına ve yedek kulübesine giriş yasağı ve resmi müsabakadan men, hak mahrumiyeti cezalarının verildiği görülmüştür. Her iki araştırmada da ağırlıklı olarak para ve ihtar cezalarının çoğunlukla uygulanıyor olduğu görüşü ortak bulgudur denilebilir.

Şimşek ve Or (2023); ceza verilmesine en çok neden olan davranışları talimatlara aykırılık, sportmenliğe aykırı hareket, saha olayları ile çirkin ve kötü tezahüratlardan kaynaklandığını belirtmişlerdir. Araştırmamızda ise ilk sırayı çirkin ve kötü tezahürat almış, onu sportmenliğe aykırı hareket, saha olayları ile talimatlara aykırılık almıştır. Şimşek ve Or (2023) tarafından yapılan çalışmada ceza verilmesine neden olan en büyük etkeni talimatlara aykırılık olarak bulmuş iken araştırmamızda bu çirkin ve kötü tezahürat olarak bulunmuştur. İki araştırmanın sonuçları burada ayrılmaktadır denilebilir.

Eryılmaz (2021) 2016-2017, 2017-2018, 2018-2019, 2019-2020 sezonlarında verilen disiplin cezalarının dağılımını incelediği araştırmasında VAR teknolojisinin kullanıldığı sezonların ayırımına yönelik olarak ele almış olup, en çok disiplin cezasının kulüp tüzel kişiliği yüzünden verildiğini, sporcuların aldıkları disiplin cezalarının VAR teknolojisinin kullanıldığı dönemde arttığını, futbolun aktif paydaşları olarak tanımlanabilecek, antrenör, başkan, idareci, görevli, malzemeci, sporcu, teknik sorumlu gibi gerçek kişilerin 2019-2020 sezonunda aldığı cezalarda, bir önceki sezonlara kıyasla önemli artışlar olduğunu ifade etmiştir (Eryılmaz, 2021). Şimşek ve Or (2023); cezaya sebep olan davranışın en çok taraftarlarca sergilendiği, onu kulüp tüzel kişiliği ile sporcuların takip ettiğini ifade etmiştir. Araştırmamızda da ilk sıraları taraftarlar, kulüp tüzel kişiliği, sporcular almıştır. Şimşek ve Or (2023) ile araştırma bulgularımız aynı yönde görüş belirtirken Eryılmaz'ın bulgularıyla farklılık göstermektedir denilebilir.

Eryılmaz (2021) tarafından yapılan çalışmada en çok cezanın kulüp tüzel kişiliği yüzünden verildiği görülmüş iken, bu araştırmada sonuç farklı bir kesim üzerinde yoğunlaşarak, taraftarların ön plana çıktığı görülmüştür. Şirin ve Sevilmiş (2018); 2016-2017 sezonunu ele aldıkları çalışmada en fazla ceza alanların taraftarlar olduğunu, onu kulüp tüzel kişiliği ve sporcuların takip ettiğini belirtmişlerdir (Şirin ve Sevilmiş, 2018: 328). Şimşek ve Or (2023); 2021-2022 sezonunda da en fazla ceza alanların sıralaması taraftarlar, kulüp tüzel kişiliği ve sporcular olarak bulmuşlardır. Bu araştırmada ele alınan 2022-2023 sezonunda da en fazla ceza alanların taraftarlar, kulüp tüzel kişiliği ve sporculardan oluştuğu görülmüştür. Her üç araştırma da aynı yönde bulgulara işaret etmiştir denilebilir.

Şirin ve Sevilmiş (2018), Spor Toto Süper Lig 2016-2017 Turgay Şeren sezonunda en fazla para cezasının verildiğini, onu müsabakaya girişin engellenmesi, ihtar, müsabakadan men, soyunma odası ve yedek kulübesine giriş yasağı ve hak mahrumiyeti cezalarının takip ettiğini belirtmişlerken en az verilen disiplin cezasının ise hükmen mağlubiyet olduğunu ifade etmişlerdir (Şirin ve Sevilmiş, 2018). Şimşek ve Or (2023) bu sonucu destekler nitelikte para cezasının en fazla uygulanan ceza olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmamızda de para cezası uygulaması en fazla uygulanan ceza olarak görülmüştür. Her üç araştırma da aynı sonuçlara işaret etmektedir denilebilir.

Çiçek (2018) 2017-2018 TFF Spor Toto Süper Lig İlhan Cavcav sezonunda takımların en çok para cezasını çirkin ve kötü tezahürattan aldığını, onu sırası ile saha olayları ve talimatlara aykırı hareket etme davranışlarının izlediğini belirtmiştir (Çiçek, 2018). Şirin ve Satılmış (2018), Spor Toto Süper Lig 2016-2017 Turgay Şeren Sezonunda disiplin ihlalleri arasında en fazla çirkin ve kötü tezahüratın yer aldığını, onun peşinden saha olayları, talimatlara aykırı hareket ve sportmenliğe aykırı hareketin geldiğini belirtmişlerdir (Şirin ve Sevilmiş, 2018). Şimşek ve Or (2023); 2021-2022 sezonu için en fazla cezanın talimatlara aykırılık nedeniyle verildiğini belirtmişlerdir. Araştırmamızda da disiplin cezası verilmesine en çok neden olan davranışın çirkin ve kötü tezahüratların olduğu, onu sportmenliği aykırı hareket ve saha olaylarının takip ettiği bulunmuştur. Bu yönüyle araştırmamızın Çiçek (2018), Şirin ve Satılmış (2018) ile aynı yönde bulgular belirttiği, Şimşek ve Or (2023) ile farklı bulgular sergilediği söylenebilir.

**Sonuçlar ve Öneriler:** 2022-2023 sezonunda TFF PFDK kararlarında en çok 3. Lig takımlarının gündem maddesi olduğu, çoğunlukla para cezası ve ihtar cezalarının verildiği, en çok cezanın taraftarlar, kulüp tüzel kişiliği ve sporculara verildiği, ceza verilmesine en çok neden olan davranışların çirkin ve kötü tezahürat, sportmenliğe aykırı hareket, saha olayları ve talimatlara aykırılık olduğu görülmüştür.

- Her şeyden önce, disiplin cezalarının önleyici ve caydırıcı nitelikte olması gerektiği söylenebilir.
- TFF, araştırmaya konu verilen ışığında takımların tüzel kişiliklerine yönelik olarak disiplin cezaları neticesinde alabilecekleri cezalar ve neticeleri hakkında sezon öncesi ve ara dönemlerde bilgilendirme toplantıları yapılabilir. Günümüz teknolojik gelişmeleri göz önüne alınarak aynı fiziki ortamda olmasına gerek olmadan online tabanlı olarak da toplantı yapmanın mümkün olduğu düşünülürse, bu önerinin uygulanmasında zorluk çekilmeyeceği söylenebilir.
- Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Fair-Play Kurulu tarafından sezon öncesi ve ara dönemlerde takımlara yönelik olarak spor ve centilmenlik hakkında sempozyumlar, seminerler, bilgilendirme toplantıları yapılabilir. İlk elden en yetkili organ tarafından bilgilendirilen kulüp tüzel kişiliği ile yönetici ve sporcuların bu konudaki farkındalıklarının daha da artabileceği söylenebilir.
- TFF tarafından, spor kulüplerine bir önceki sezonda aldıkları cezalar, bu cezaların nedenleri ve sonuçları hakkında raporlar gönderilerek, bu konuda kulüplerin daha dikkatli davranmaları gerektiği yönünde farkındalık oluşturulabilir.

- Misafirperverliği ile bilinen Ülkemiz insanının, kendisine misafir gelen veya misafir gittiği deplasmanda çirkin ve kötü tezahürat nedeniyle disiplin cezasına çarptırılması ayrı bir sosyolojik araştırma konusu olarak ele alınabilir.
- Taraftarlar yüzünden kulüplerin katlanmak zorunda oldukları maddi külfetin boyutu, kulüpler tarafından taraftarlarıyla paylaşılabilir, bu konuda bir sonraki sezonda daha dikkatli olmaları gerektiği yönünde telkinlerde bulunulabilir.
- TFF tarafından düzenli olarak yapılan en centilmen takım, sporcu, idareci ve taraftar değerlendirmelerinin basında daha yaygın olarak gösterilmesi, bu konuda diğer takım taraftarlarının da bilinçlenmesini ve motive olmalarını sağlayabilir.
- Kulüp tüzel kişiliği adı altında ceza alınmasına neden olanlar dahil olmak üzere ceza alınmasına neden olan her kimse, cezanın ondan tahsil edilmesi bu konudaki eylemleri azaltabilir.
- Özellikle çirkin ve kötü tezahürat da dahil olmak üzere çoğu disipline konu davranışın ilk seferinde sadece uyarı cezasının veriliyor olduğu dikkate alındığında, bunun taraftarları “ilk defasında ceza gelmiyor” düşüncesine sevk edebileceği ve bu olumsuz davranışları sergileme yönünde cesaretlendireceğini söylemek yanlış olmayabilir. Bunu önlemek için bir önceki sezon örneğin çirkin ve kötü tezahürat yüzünden disiplin cezası almış bir takımın, takip eden sezondaki ilk çirkin ve kötü tezahüratında disiplin cezası uyarı yapılmadan verilebilir.
- Sezon içinde centilmen davranış sergileyen sporcuların basında daha fazla haber yapılması, diğer branşlarda da iyi uygulama örneklerinin ön plana çıkartılması, fair-play konusundaki bilincin artmasına ve ne olduğu konusundaki merakın artmasına vesile olabilir.
- 3. Lig takımlarının disipline çok daha fazla konu olduğu, saha olaylarının da giderek arttığı dikkate alınarak bu liglerde yer alan takımlar için, disiplin cezalarına neden daha çok konu olduklarını araştırır bilimsel çalışmaların yapılması gerektiği söylenebilir.
- 6222 sayılı Sporda Şiddet ve Düzensizliğin Önlenmesine Dair Kanun hükümlerinin tüm spor kulüplerine anlatılması, uygulanmasının sağlanması, her kademedeki görevlilerin (yönetici, antrenör, sporcu, diğer görevliler vb.) Kanun hükümlerine uyma konusundaki motivasyon düzeylerini arttırmak için seminer, eğitici filmler, broşürler gibi bilgilendirici faaliyetlere ağırlık verilmesi önerilebilir.

## Kaynaklar

- APA, b.t. Saldırganlık. <https://dictionary.apa.org/aggression>, Erişim Tarihi: 24.11.2023.
- Babbie E. (2007). *The Practice of Social Research*. (11th Ed.), Belmont, CA: Wadsworth Publishing.
- Çiçek, E. (2018). Türkiye’deki Profesyonel Futbol Faaliyetlerinde Disiplin İhlali Oluşturan Fiiller ve Bunların Kulüplere Maliyeti, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Malatya,
- Dunning, E. (2011). *Sport Matters Sociological Studies of Sport, Violence and Civilization* (3rd. Ed). Taylor and Francis e-library, New York.
- Eryılmaz, F. (2021). Video Yardımcı Hakem (VAR) Teknolojisinin Profesyonel Futbol Disiplin Kurulu Kararlarına Etkisi ve Hakemlerin VAR’a Dair Algıları, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Fair Play, TMOK, [https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Detay2/Fair\\_Play/28/1](https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Detay2/Fair_Play/28/1), Erişim Tarihi: 24.11.2023.
- Fair Play, <https://www.sporbilim.com/sayfa.asp?mdl=haber&param=4>, Erişim Tarihi: 24.11.2023.
- Futbol Disiplin Talimatı, <https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/TALIMATLAR/Futbol-Disiplin-Talimatı.pdf>, Erişim Tarihi: 30.10.2023.
- Gökçe O. (1995). İçerik Çözümlemesi, Sosyal Bilimlerde Bir Araştırma Yöntemi, (2. basım) Selçuk Üniversitesi Yayınları No: 1, Konya.
- Graeme Souness bayrak olayını 20 yıl sonra BBC’ye anlattı, <https://www.bbc.com/turkce/spor-38020199>, Erişim Tarihi: 20.10.2023.
- Gümüşgöl, O. (2016). Futbol Seyircilerinde Saldırganlık, Şiddet ve Holiganizme Yönelik Davranışların Önlenmesinde Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Hakeme Yumruk Avrupa Basınında. <https://tr.euronews.com/2023/12/12/hakeme-yumruk-avrupa-basininda-turkiyede-cilginlik>, Erişim Tarihi: 14.12.2023.
- Jhangiani, R. ve Tarry, H. (2014). *Principles of Social Psychology*. <https://opentextbc.ca/socialpsychology/>, Erişim Tarihi: 24.11.2023.
- Sporda Şiddet ve Düzensizliğin Önlenmesine Dair Kanun (6222 Sayılı), <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuatmetin/1.5.6222.pdf>, Erişim Tarihi: 24.11.2023.
- Şimşek, B. ve Or. M.E. (2023). Türkiye Futbol Federasyonu Profesyonel Disiplin Kurulu Tarafından Verilen Disiplin Cezalarının 2021-2022 Sezonunda Dağılımı Üzerine Bir Araştırma. *Beden Eğitimi Spor Sağlık ve Efor Dergisi / Journal of Physical Education Sports Health and Effort* 2023;3(2): (227-240). ISSN:2822-5619.
- Şirin, E.F. ve Sevilmiş, A. (2018). Spor Toto Süper Ligi Turgay Şeren Sezonunda Profesyonel Futbol Disiplin Kurulu Kararlarının İçerik Analizi. *Sporda Performans ve Araştırmaları Dergisi*, Araştırma Makalesi, 10(3), 325-334. DOI: 10.17155/omuspd.497958.
- Talimciler, A. (2016). Sosyolojik Açından Futbol Fanatizmi. *Sosyoloji Dergisi*, 15, s. 91-104.
- WHO, Saldırganlık. <https://www.who.int/groups/violence-prevention-alliance/approach>, Erişim Tarihi: 24.11.2023.