

ISSN 1300-2805



GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR YÜKSEKOKULU

Cilt: I

Sayı: 3

Temmuz 1996

**BEDEN EĞİTİMİ**  
**ve**  
**SPOR BİLİMLERİ**  
**DERGİSİ**

JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES

Volume: I

Issue: 3

July 1996

**BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ**  
**Journal of Physical Education and Sports Sciences**

**Sahibi**  
Owner

Prof. Dr. Kemal TAMER  
Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor  
Yüksek Okulu adına

**Yazı İşleri Sorumlusu**  
Editör

Doç. Dr. İbrahim YILDIRAN

**Yayın Kurulu**  
Editorial Board

Prof. Dr. Kemal TAMER  
Doç. Dr. A. Faik İMAMOĞLU  
Doç. Dr. Yaşar SEVİM  
Doç. Dr. A. Azmi YETİM  
Doç. Dr. İbrahim YILDIRAN  
Yard. Doç. Dr. Suat KARAKÜÇÜK  
Yard. Doç. Dr. Özbay GÜVEN  
Yard. Doç. Dr. Ömer ŞENEL  
Ögr. Gör. Hasan Basri ÖNGEL

**Bilimsel Danışma Kurulu**  
Scientific Advisory Board

Prof. Dr. Eyüp İSPİR  
Prof. Dr. Bilge GÖNÜL  
Prof. Dr. Cihat ÖZÖNDER  
Prof. Dr. Erdal LŞIK  
Prof. Dr. Rana VAROL  
Doç. Dr. Caner AÇIKADA  
Doç. Dr. Fehmi TUNCEL

**Yayın ve Dağıtım Koordinatörlüğü**  
Coordinators

Yard. Doç. Dr. Emre EROL  
Yard. Doç. Dr. Muhsin HAZAR  
Ögr. Gör. Oktay ÇİMEN

**Yazışma Adresi**  
Correspondence address

Gazi Üniversitesi  
Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu  
06500 Teknikokullar / ANKARA  
Tel: (312) 222 50 57  
Fax:(312) 212 22 74

**Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi yılda dört kez yayınlanır.**  
**J.P.E.S.S. is published quarterly**  
**ISSN 1300 - 2805**

## İÇİNDEKİLER

### HAREKET ve ANTRENMAN BİLİMLERİ

1. Mahire SEVİM  
Yaşar SEVİM  
Mehmet GÜNAY  
Emre EROL  
Kombine Kuvvet Antrenmanlarının 18-25 Yaş Grubu Elit Bayan Hentbolcuların Performans Gelişimine etkisinin İncelenmesi. . . . .1
2. Gül BALTACI  
Nevin ERGUN  
Devlet Halk Dansları Oyuncularının Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin Değerlendirilmesi.. 11
3. Yaşar SEVİM  
Oktay ÖNDER  
Kadir GÖKDEMİR  
Çabuk kuvvete Yönelik İstasyon Çalışmasının 18-19 Yaş Grubu Erkek Öğrencülerin Bazı Kondüsyonel Özellikleri Üzerine Etkileri. . . . .18
4. Arslan KALKA VAN  
Erdal ZORBA  
Seydi A. AĞAOĞLU  
Şeydi KARAKUŞ  
Halil ÇOLAK  
Farklı Spor Branşlarında Bazı Fiziksel Uygunluk Değerlerinin Sedanter Grupla Karşılaştırılması. . . . .25

### BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ÖĞRETİMİ

5. İbrahim YILDIRAN  
A. Azmi YETİM  
Orta Öğretimde Beden Eğitimi Dersinin Öncelikli Amaçları Üzerine Bir Araştırma . . . . . 36

### SPORDA PSİKO-SOSYAL ALANLAR

6. Suat KARAKÜÇÜK  
Fatih YENEL  
Metin YAMAN  
Sporun Topluma Yaygınlaştırılması Bakımından Televizyon Spor Programlarının Etkinliği 44
7. Metin KAYA  
Kadir GÖKDEMİR  
Profesyonel Futbolda Sakatlanan Oyuncu Psikolojisi ve Kulüpler Tarafından Sağlanan Hizmetler Üzerine Bir Araştırma . . . . .57

### SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ

8. Hakan SUNAY  
A. Faik İMAMOĞLU  
Türkiye'de Antrenör Eğitim Programlarının Etkinliği. . . . .66
9. A. Azmi YETİM  
Spor Yönetiminde Liderlik. . . . .85



Gazi Üniversitesi  
Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Yayınıdır.

## CONTENTS

### MOVEMENT and TRAINING SCIENCES

1. Mahire SEVİM  
Yaşar SEVİM  
Mehmet GÜNAY  
Emre EROL  
Effects of Combine Strength Training on Elite  
Female Handball Players Aged 18-25 Years... 1
2. Gül BALTACI  
Nevin ERGUN  
Evaluation of Physical Fitness Parameters of  
the State Folk Dance Players.....11
3. Yaşar SEVİM  
Oktay ÖNDER  
Kadir GÖKDEMİR  
Effects of Circuit Training Related to  
Explosive Strength on some Contitional  
Characteristics of Male Students Aged 18-19  
Years.....18
4. Arslan KALKAVAN  
Erdal ZORBA  
Şeydi A. AĞAOĞLU  
Şeydi KARAKUŞ  
Halil ÇOLAK  
A Comparison of Different Sports Branches  
Players and Sedentary Groups Physical Fitness  
Parameters..... 25

### TEACHING IN PHYSICAL EDUCATION and SPORTS

5. İbrahim YILDIRAN  
A. Azmi YETİM  
A Research on Precedency Objectives of  
Physical Education Lessons in Secondary  
Education.....36

### PSYCHO - SOCIAL AREAS IN SPORTS

6. Suat KARAKÜÇÜK  
Fatih YENEL  
Metin YAMAN  
Effectiveness of Sport Programs on Television  
in Terms of Spreading of Sport in Society. . . . . 44
7. Metin KAYA  
Kadir GÖKDEMİR  
A Study on Psychology of Injured Professional  
Soccer Players and Health Duties Supplied by  
Clubs.....57

### SPORTS MANAGEMENT SCIENCES

8. Hakan SUNAY  
A. Faik İMAMOĞLU  
Effectiveness of Coach Training Programs in  
Turkey.....66
9. A. Azmi YETİM  
Leadership in Sports Administration. . . . . 85

## KOMBİNE KUVVET ANTRENMANLARININ 18-25 YAŞ GRUBU ELİT BAYAN HENTBOLCULARIN PERFORMANS GELİŞİMİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Mahire SEVİM \*  
Yaşar SEVİM\*  
Mehmet GÜNAY \*  
Emre EROL \*

### ÖZET

*Araştırma, elit bayan hentbolcularda kas geliştirici kuvvet antrenmanı, kas içi (intra muskular) maksimal kuvvet antrenmanı ve hentbola özgü çabuk kuvvet antrenmanı olarak belirlenmiş üç tip antrenmanın, sporcuların vücut kompozisyonları ve motorsal özellikleri üzerine etkilerinin saptanması amacı ile yapılmıştır. Çalışmaya 12 deney (boy uzunluğu, X: 169.25 ± 5.10 cm; vücut ağırlığı X: 62.5 ± 3.47 kg) ve 12 kontrol grubu (boy uzunluğu X: 165.75 ± 4.57 cm; vücut ağırlığı X: 59.73 ± 5.33 kg) olmak üzere 24 elit bayat hentbolcu denek olarak katılmıştır. Sporcuların antrenman programına başlamadan 1 hafta önce ve çalışmalardan 1 hafta sonra standart alan ve laboratuvar testleri ile, kuvvet, vücut kompozisyonu ve performans parametreleri test edilmiştir.*

*Antrenman programı 8 haftaya boyunca, haftada 4 gün olmak üzere toplam 32 çalışmayı kapsamıştır. Bu araştırmanın sonucunda, el kavrama kuvveti (P < 0.01), bacak kuvveti (P < 0.01), dikey sıçrama, durarak uzun atlama (P < 0.01) değerlerinde meydana gelen anlamlı artışlar, 20 m. sprint (P < 0.01) ve vücut yağ yüzdesindeki (P < 0.05) anlamlı azalmaların tesbit edilmiş olması, kombine kuvvet antrenmanlarının 18-25 yaş grubu elit bayan hentbolcuların atletik performanslarında olumlu gelişmeler kaydettiğini göstermiştir.*

## EFFECTS OF COMBINED STRENGTH TRAINING ON ELITE FEMALE HANDBALL PLAYERS AGED 18 - 25 YEARS

### ABSTRACT

*The research is made on elite female handball players in order to define the effect of three different types of trainings,- muscle developing strength training, intramuscular maximal strength training, and speed strength training specific for handball-, to their body composition, and motoric specialities. In this research 24 elite female handballer is used; 12 is control group (length, x:165.75 ± 4.57 cm; weight x: 59.73 ± 5.33 kg), 12 is experiment group (length, x: 169.25 ± 5.10, weight, x: 62.5 ± 3.47 kg). The athletes standart field, and laboratory tests, and performance parameters are tested one week before the training program started, and one week after the trainings.*

*The training program contains (totally 32 trainings) in 8 weeks, as 4 days in a week. At the end of this research as it is determined that there are significant increasings in handgrip strength (P < 0.01), leg strength (P < 0.01), throwing strength (P < 0.01), vertical jumping, double feet jumping ( P < 0.01), and significant decreasings in 20 meter sprint (P < 0.01), and body fat percent (P < 0.05). It is observed that combined strength trainings between 18-25 age grouped elite female handballers have positive development in athletic performance.*

## I. GİRİŞ

Bayan sporcularla, erkek sporcuların performanslarına ait değerlendirmeleri yaparken, bazı bilimsel temelleri gözönüne almak gerekmektedir. Bilinmektedir ki, bayan sporcular erkeklere göre daha az kas kitlesine sahip olmaları ve esential yağlarının daha fazla olması sebebi ile daha yüksek vücut yağ oranına sahiptirler. Bu farklılık, bayanların fizyolojik yapısından kaynaklanmakta olup, özellikle kuvvet açısından bayanların, erkeklere göre performanslarını sınırlayıcı bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (2, 3).

Diğer taraftan, bayanların menstrual cycles döneminde fizyolojik ve psikolojik performanslarında, erkeklere göre bir takım olumsuz performans kayıplarına uğradıkları tesbit edilen bilimsel bir gerçektir (2).

Son yıllarda bayanların performanslarının geliştirilmesi amacı ile kuvvet antrenmanlarına önem verildiği görülmektedir. Özellikle hentbol, basketbol, voleybol gibi sportif oyun branşlarında, bayan sporcuların müsabakalara performans açısından komple hazırlanabilmeleri ve performanslarının çok yönlü geliştirilmesi bakımından uygulanan antrenmanların, bir çok özelliği içermesi gerekmektedir. (4,5,6,7,8,10,11).

Bu araştırma, kombine olarak yapılan, çabuk kuvvet, kas içi maksimal kuvvet, kas geliştirici maksimal kuvvet antrenmanlarının kombinasyonu ile hazırlanmış olan antrenman programının elit bayan hentbolculann bazı performans parametreleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi amacı ile yapılmıştır.

## 2. MATERYAL VE METOD

### 2.1. DENEKLER

Denekler, Deney (n=12) ve kontrol grubu (n = 12) olan 24 sporcudan oluşmuştur. Test ve antrenman uygulamaları öncesi, sporcuların çalışmaya sağlık yönünden engel olacak durumlarının olmadığı saptanmıştır. Motorik ölçümler yapılmadan önce, gerekli ısınma çalışması yapılmış, yapılan çalışma ve ölçümlerde sporculara, çalışmanın amacı hakkında bilgi verilerek, uygulama istekleri ve motivasyon düzeyleri yükseltilmece çalışılmıştır. Deney grubunun boy ortalaması 169.25 cm. ( $\pm 5.10$ ), vücut ağırlığı ortalaması 62.5 kg. ( $\pm 3.47$ ); kontrol grubunun boy ortalaması 165.75 cm. ( $\pm 4.57$ ), vücut ağırlığı ortalaması ise 59.73 kg. ( $\pm 5.53$ )'dür.

### 2.2. ÖLÇÜM METODLARI

#### Laboratuvar Ölçüm Metodları:

**Boy-Ağırlık Ölçümü:** Deney ve kontrol grubuna ait sporcuların boylan çıplak ayak ile Holtain Ltd. marka boy ölçer ile; ağırlıkları ise Angel marka elektronik baskül ile ölçülmüştür.

**El Kavrama Kuvveti:** Ölçümler, 0-100 kg. arası kuvvet ölçen, Therapeutic Instruments Clifton el dinamometresi ile, sağ ve sol el için ayrı ayrı yapılmıştır. Deneklerden ikişer kez ölçüm alınmış ve en iyi sonuç kaydedilmiştir.

**Bacak Kuvveti Ölçümü:** Deneklerin bacak kuvvetlerinin ölçülmesi için Clifton NJ. Therapeutic Instruments bacak ve sırt dinamometresinde iki kez ölçüm yapılarak en iyi sonuç kaydedilmiştir.

**Vücut Kompozisyonu:** Deri altı yağ ölçümü, 0-60 mm. kalınlığı ölçen Clifton NJ. marka Skinfold Caliper ile yapılmıştır. Sporcuların vücut yağ oranları, Sloan ve Weir'in formülü ile hesaplanmıştır.

**Motorik Spor Testleri (Alan Testleri):** Durarak Sağlık Topunu Çift Elle Öne Atma Testi: (Test, omuz çevresi ve karın fleksör kaslarının çabuk kuvvetini ölçer). Denek sağlık topunu, sabit bir mesafeden, ayaklar aynı hizada olacak şekilde, kolları geriye götürmek sureti ile kuvvet aldıktan sonra maksimal gücü ile öne doğru çift el ile atar. Sonuç metre cinsinden tesbit edilir.

**Atış Kuvveti (Hentbol Topu İle):** Sporcu 600 gr. ağırlığındaki hentbol topunu sabit bir noktadan, ayakları sabit şekilde, maksimal gücü ile atar. Sonuç metre cinsinden tesbit edilir.

**20 m. Sprint Testi:** Denekler koşu mesafesi belirlenmiş bir zeminde, çıkış noktasında hazır durumda bekler. Çıkış işareti ile birlikte, maksimal hız ile, 20 m. koşar. Başlangıç ve bitiş arasındaki süre kronometre ile sn. olarak tesbit edilir.

**Durarak Uzun Atlama Testi:** Uygulayıcı, spor salonunda hazırlanan metrik platformda işaretlenmiş çizginin arkasından çift ayak ile maksimal güç kullanarak en uzak mesafeye atlamaya çalışır. Başlangıç çizgisi ile, sporcunun çizgiye en yakın bıraktığı iz arasındaki mesafe, metre cinsinden ölçülür.

**Dikey Sıçrama Testi:** Sıçrama öncesi ayaklar bitişik ve vücut dik durumda iken, tek kol gergin olarak yukarıya uzatılır, parmak ucunun değdiği yer işaretlenir. Daha sonra uygulayıcı adım almadan durduğu yerden çift ayak ile yukarıya sıçrar. Sporcunun sıçrayabildiği en uç nokta tesbit edilir. Başlangıç noktası ile sıçradığı nokta arasındaki mesafe, cm. cinsinden kayıt edilir.

### 2.3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN ANTRENMAN METODU VE ŞEKLİ

12 elit bayan hentbolcudan oluşan deney grubuna, 8 hafta süre ile, haftada 4 kez çalışma uygulanmıştır. Bayanlara yönelik kas geliştirici kuvvet antrenmanı (1A), 8 alıştırma meydana gelmiştir. Programda sırası ile, yan squat, bench-press, kasa üzerinde ters mekik, ense press, kol ve göğüs kaslarını geliştirme çalışması, kasa üzerinde yüz üstü yatış durumunda bacak gericilerinin çalıştırılması, sınav ve parmak ucu alıştırması bulunmaktadır. Alıştırmalarda her hareket için tekrar sayısı 6-12, seri sayısı 2-3, yüklenme şiddeti % 40-60, orta tempo ile piramidal metod ilkesi uygulanmıştır. Kas içi (intramuskular) maksimal kuvvet antrenmanı (1 B), 6 hareketten oluşmuştur. Programda, yarım squat, sağlık topu ile mekik çalışması, bench-press, kasaya yüzüstü yatışta sağlık topu ile ters mekik

çalışması, ense press ve parmak ucu hareketleri bulunmaktadır. Ahştırmalarda her hareketin, tekrar sayısı 1-6, seri sayısı 2-4, yüklenme şiddeti %75-90'dır. Çalışma piramidal metod ile uygulanmıştır. Bayanlara özgü çabuk kuvvet çalışması (2), sağlık topu koltuk altında kasaya çift ayak sıçrama, temel atış durumunda ağırlık ile atış çalışması, ağırlıkla omuzda sıçrama, bench-press, sağlık topu ile mekik çalışması ve ense presi hareketlerinden meydana gelmiştir. Her hareket için tekrar sayısı 2 x 15 (20 sn), seri sayısı 2-3, patlayıcı tempo, dinlenme süresi 40-60 sn. dir.

#### 2.4. İSTATİSTİK ANALİZ

Çalışmada deney ve kontrol gruplarının, antrenmanlar öncesi ve sonrası gelişim farklarının tesbiti için, gruplar arası test sonuçlarının ortalamaları arasındaki gelişim farkları t testi ile değerlendirilmiş, sonuçların 0.01 ve 0.05 önem seviyesinde anlamlı olup olmadığına bakılmıştır. Değerlendirmeler Apple Macintosh bilgisayarda, statwiev 512<sup>®</sup> paket program ile yapılmıştır.

Antrenman Programı:		
1. Hafta →	1 A 1 A 1 A 1 A	3. Hafta → 1 A 1 A 1 A 1 A
2. Hafta →	1 A 1 A 1 A 1 B	4. Hafta → 1 A 1 B 1 B 1 B
5. Hafta →	1 B 1 B 1 B 2	6. Hafta → 1 B 1 B 2 2
7. Hafta →	1 B 2 2 2	8. Hafta → 2 2 2 2



### 3. BULGULAR

Tablo 1: Deney ve Kontrol Grubunun Antrenman Programı Öncesi ve Sonrası Test Sonuçları

	DENEY GRUBU			KONTROL GRUBU		
	ANTRENMAN ÖNCESİ	ANTRENMAN SONRASI	t	ANTRENMAN ÖNCESİ	ANTRENMAN SONRASI	t
Yaş (yıl)	22.5±4.14	—	—	18.33±0.98	—	—
Boy Uzunluğu (cm.)	169.25±5.10	—	—	165.75±4.57	—	—
Vücut Ağırlığı (Kg.)	62.5±3.47	62.41±3.34	0.06	59.73±5.33	59.72±5.37	0.02
Vücut Yağ Yüzdesi (%)	16.07±1.43	14.76±1.21	2.56*	15.81±1.55	16.44±1.64	0.51
Sağ El Kavrama Kuvveti (kg.)	34.75±5.01	38.33±5.36	8.24**	36.5±8.7	36.41±8.5	0.29
Sol El Kavrama Kuvveti (kg.)	32.83±5.89	35.58±6.00	5.39**	30.9±6.3	31.33±6.52	1.44
Bacak Kuvveti (kg.)	119.91±26.73	127.75±22.81	5.78**	115.08±12.05	114.5±12.47	0.70
Dikey Sıçrama (cm.)	39.75±4.15	43.25±4.11	9.22**	42.16±3.88	43.58±3.89	1.44
D.uzun Atlama (cm.)	176.08±13.33	185.1±12.04	8.69**	181.33±14.79	181.41±12.61	0.66
20. m. Sprint	3.55±0.14	3.23±0.14	11.37**	3.45±0.08	3.42±0.09	1.87
Atış Kuvveti (3 kg. Sağlık topu) (m.)	6.64±0.69	7.31±0.63	10.27**	6.20±0.42	6.35±0.32	2.51*
Atış Kuvveti (600 gr. Hentbol Topu) (m.)	23.17±2.78	25.50±3.67	6.40**	21.50±1.18	21.61±1.27	0.40

\* P<0.05

\*\*P<0.01

Deney grubu sporcularının yaş ortalaması 22.5 yıl, kontrol grubunun 18.3 yıldır. Deney grubunun boy ortalaması 169.3 cm., vücut ağırlığı ortalamaları çalışmalar öncesi 62.5 kg, çalışmalar sonrası 62.4 kg. kontrol grubunun boy ortalaması 165.8 cm, vücut ağırlığı ortalamaları çalışmalar öncesi 59.7 kg, çalışmalar sonrası 59.7 kg'dır.

Deney grubunun motorik spor testleri sonuçlarına göre; antrenman öncesi ve sonrasında dikey sıçrama, durarak uzun atlama, 20 m. sprint, atış kuvveti ve hentbol topu ile atış kuvveti testleri (P < 0.01) düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Uygulanan laboratuvar testleri sonuçlarında, vücut yağ yüzdesi değerleri P < 0.05, sağ el kavrama kuvveti, sol el kavrama kuvveti, bacak kuvveti değerleri ise P < 0.01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur (Tablo 2).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılmış olan düzenli kombine kuvvet antrenmanları sonucunda, deney grubunun sağ el kavrama, sol el kavrama ve bacak kuvveti parametrelerinde meydana gelen istatistiksel açıdan anlamlı artışların ( $P < 0.01$ )\* motorik testlerle tespit edilmiş olan atış kuvvetlerinde de ( $P < 0.01$ ) elde edilmiş olması, antrenmanlar ile deney grubunu oluşturan deneklerin kuvvetlerinin geliştirildiğini göstermektedir. Bu anlamlı gelişimin, uzun süren yüklenmelere karşı kasta meydana gelen fizyolojik bir adaptasyon ve kas hacminde meydana gelen artışa bağlı olduğu (2, 11) bilinmektedir. Diğer taraftan, meydana gelen bu kuvvet gelişimi sadece hipertrofiye değil, sinir sisteminin adaptasyonu ve kaslar ile olan ilişki düzeylerinin gelişimine de dayandırılmalıdır (2, 11).

Dikey sıçrama, durarak uzun atlama ve 20 m. sprint parametrelerinde meydana gelen olumlu gelişmeler, yine antrenman dinamiğinden kiivnaklanmış olup, kombine kuvvet antrenmanlarının maksimal kuvvet, çabuk kuvvet ve kas içi maksimal kuvvet parametrelerini içermesi (4, 6, 10, 11) sonucunda oluşmuştur. Bilinmektedir ki; uygun yüklenme ve dinlenme ilkelerini içeren antrenmanların en az 6-8 haftalık bir periyotta uygulanması ile anlamlı kuvvet artışları elde edilebilmektedir (3).

Deney grubunda vücut ağırlığı açısından anlamlı bir değişimin elde edilememiş ( $P > 0.05$ ) ve vücut yağ yüzdesinde anlamlı bir azalmanın ( $P < 0.05$ ) meydana gelmiş olması: antrenmanlar ile oluşan hızlı metabolizma sonucu yağların azaltılmak, kas kitlesinin artırıldığını göstermektedir.

Sevim (9) yapmış olduğu araştırmasında: kombine kuvvet antrenmanlarının erkek hentbolcuların atış kuvvetini ve sıçrama düzeyini, Erol (1) ise dairesel çabuk kuvvet antrenmanlarının basketbolcuların atış kuvveti ve sıçrama yeteneklerini geliştirdiğini bildirirken, Günay (3) ise maksimal kuvvet antrenmanları ile %10-15'lik bir kuvvet gelişiminin elde edilebileceğini tesbit etmiştir.

Kombine kuvvet antrenmanları ile kuvvet, çabuk kuvvet, atış kuvveti ve sıçrama yeteneğinde meydana gelen gelişimler, antrenman programının karma oluşuna ve bu antrenman programında birden fazla motorik özelliğin geliştiriliyor olmasına bağlanmalıdır. Bu, özellikle antrenörler açısından, kısa bir zaman diliminde, birden fazla özelliğin ve performans gelişimine imkan veren bir metod olarak görülmelidir.

Sonuç olarak, kombine kuvvet antrenmanları ile bayan hentbolcuların kuvvet performanslarında olumlu artışlar elde edilmiş, vücut yağ yüzdesi azaltılmıştır.

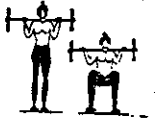
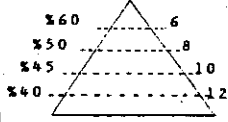







## KAYNAKLAR

1. Erol, E.: "Çabuk Kuvvet Çalışmalarının 16-18 yaş Grubu Basketbolculann Performanslarına Etkisi." Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Gazi Üniversitesi Sağ. Bil. Ens. Ankara 1992.
2. Fox, E.L., Bowers, R.W., Foss, M.L. The Physiological Basis of Physical Education and Athletics. 4th Edt, New York, 1988
3. Günay. M.: "Farklı Kuvvet Antrenman Metodlarının Vücut kompozisyonu Üzerindeki etkileri." Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağ. Bil. Ens., Ankara 1994.
4. Hollmann, W.: Sport-Medizin. Springer Verlag, 1972.
5. Klein, G.D., "Krafttraining für Handballer", Handball Training, 5: 3, 1988.
6. Letzeiter, H.: Krafttraining, Hamburg. 1988.
7. Letzeiter, H.: Ziele, Methoden und Inhalte des Krafttrainings. Hamburg, 1983.
8. Schobel, S.: "Verbesserung der Wurf und Sprungkraft", Handball Training, 3:5,1984.
9. Sevim: Y.: "Kombine Kuvvet Antrenmanının Üst Düzeydeki Hentbolculann Sıçrama ve Atış Kuvveti Üzerine Etkisi." Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağ. Bil. Ens. Ankara, 1988.
10. Tschiene, P. et ali: Moderne Tendenzen im Krafttraining des Hochleistungssports. ASEL 1975.
11. Weineck, J.: Optimales Training. Erlangen, 1988

PROGRAM 1A

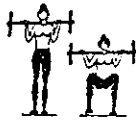

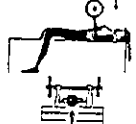



AMAÇ: Bayanlara yönelik kas geliştirici kuvvet antrenmanı

METOD: Pramidal Metod

NO	ALTISTIRMA	TEKRAR SAYISI	SERİ SAYISI	YÜKLENME	DİNLENME	UYGULAMA ÖRNEĞİ
1	 <p>Yarım Sukuat</p>	6_12	2_3	% 40-60 orta tempo	Set arası 2 dak. Seri arası Yaklaşık 4-5 dakika	<p>Ağırlık Tekrar</p> 
2	 <p>Benç Press(göğüs presi)</p>	6_12	2_3	% 40-60 orta tempo	Set arası 2 dak. Seri arası Yaklaşık 4-5 dakika	
3	 <p>Kase üzzerinde ters mekik (Auş Kolu bağlantılı)</p>	6_12	2_3	% 40-60 orta tempo	Set arası 2 dak. Seri arası Yaklaşık 4-5 dakika	
4	 <p>Ense Press</p>	6_12	2_3	% 40-60 orta tempo	Set arası 2 dak. Seri arası Yaklaşık 4-5 dakika	
5	 <p>Kol ve Göğüs kaslarını geliştirme çalışması</p>	6_12	2_3	% 40-60 orta tempo	Set arası 2 dak. Seri arası Yaklaşık 4-5 dakika	
6	 <p>Yüzüstü yataş durumunda bacak gericilerini çalıştırma</p>	6_12	2_3	% 40-60 orta tempo	Set arası 2 dak. Seri arası Yaklaşık 4-5 dakika	
7	 <p>şınav kol ve göğüs kasları için iune</p>	6_12	2_3	% 40-60 orta tempo	Set arası 2 dak. Seri arası Yaklaşık 4-5 dakika	
8	 <p>parmak ucu</p>	6_12	2_3	% 40-60 orta tempo	Set arası 2 dak. Seri arası Yaklaşık 4-5 dakika	





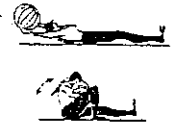

PROGRAM 1B

AMAÇ: Bayanlara yönelik kasıçı (intramüsküler)maksimal kuvvet antrenmanı  
 METOD: Pramidal Metod

NO	ALISTIRMA	TEKJAR SAYISI	SERJ SAYISI	YÖLENNME	DİNLENME	UYGULAMA ÖRNEĞİ
1		1_6	2_4	%75_90	Tam	Ağırhık Tekrar %90_1 %85_3 %80_4 %75_6
2		1_6	2_4	%75_90	"	"
3		1_6	2_4	%75_90	"	"
4		1_6	2_4	%75_90	"	"
5		1_6	2_4	%75_90	"	"
6		1_6	2_4	%75_90	"	"

## PROGRAM 2

AMAÇ: Bavyerlerde hentbolle ilgili çabuk kuvvet çalışması  
METOD: İstasyon Çalışması

NO	ALİSTİRMA	TEKRAR SAYISI	SİKİ SAYISI	YÜZLENEME	DİNLENME	UYGULAMA ÖRNEĞİ
1	Sağlık Topları koltuk altında kasaya çift ayak sıçrama, Gerginleşme-inme	2x5 20 sn.	2_3	patlayıcı tempo ile	40-60 sn.	
2	Temel atış durumunda ağırlıklı atış çalışması	2x5 20 sn.	2_3	patlayıcı tempo ile	40-60 sn.	
3	Ağırlıklı (bar) omuzda sıçrama	2x5 20 sn.	2_3	patlayıcı tempo ile	40-60 sn.	
4	Benç Press (Göğüs Presi)	2x5 20 sn.	2_3	patlayıcı tempo ile	40-60 sn.	
5	Sağlık Topu'yla Mekik çalışması	2x5 20 sn.	2_3	patlayıcı tempo ile	40-60 sn.	
6	Ense Presi	2x5 20 sn.	2_3	patlayıcı tempo ile	40-60 sn.	

## DEVLET HALK DANSLARI OYUNCULARININ FİZİKSEL UYGUNLUK PARAMETRELERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ\*

Gül BALTACI \*\*  
Nevin ERGUN \*\*

### ÖZET

*Antrenmanlı dansçılar sporcuların özel bir grubunu oluşturur. Halk dansları egzersizi kompleks hareketleri yapmak için tek ve özel becerilere ihtiyaç duyar. Bu çalışmanın amacı yaşları 24-34 arasında değişen 48 antrenmanlı devlet halk dansçısının (21 bayan, 27 erkek) fiziksel uygunluk parametrelerini belirlemektir. Kişiler elit düzeyde ve 6 ila 16 yıl arasında devlet halk dansı üzerinde çalışmaktaydılar. Dikey sıçrama testi kullanılarak anaerobik güç (erkekler,  $E = 159 \text{ kgml Sn}$ , bayanlar,  $B = 100 \text{ kgmlsn}$ ). Sit & reach ve gövde hiperekstansiyon testi kullanılarak esneklik ( $E = 15.89 \pm 10.82$ ,  $F = 19.52 \pm 7.6 \text{ cm}$ ); ( $E = 2252 \pm 4.88$ ,  $B = 2052 \pm 4.27 \text{ cm}$ ) belirlendi, sit-ups ve kas testleri (gövde fleksiyon ve ekstansiyon) sırasıyla ( $E = 45.78 \pm 5.8$ ,  $B = 2852 \pm 7.85 \text{ dk}$ ), ( $E = 4.62 \pm 0.53$ ,  $B = 4.62 \pm 0.42$ ), ( $E = 4.02 \pm 0.6$ ,  $B = 3.75 \pm 0.52$ ) dir. Burpee test kullanılarak çeviklik ( $E = 3 \pm 0.2/\text{dk}$ ,  $B = 2 \pm 0.4/\text{dk}$ ) bulundu. Araştırma sonucunda, Anaerobik güç değerleri aynı yaş ve cinsin sağlıklı sedanter popülasyonun sonuçlarından yüksek bulunmuştur. Esneklik ve kasal endürans verileri normlaştırılmış standartlarla karşılaştırıldığında erkek dansçıların verileri bayan dansçılarınkinden yüksektir. Sonuçta Türk Halk Dansların orta şiddetli endüranslı sporculara doğru bale ve futbol oyuncularına yakın değerleri gözlenmektedir.*

**Anahtar Kelimeler:** Halk Dansı, Fiziksel Uygunluk

## EVALUATION OF PHYSICAL FITNESS PARAMETERS OF THE STATE FOLK DANCE PLAYERS

### ABSTRACT

*Trained dancers presem themselves as a group of athletes. Folkloric dance exercise requires unique skills and traits to perform complex movements. The purpose of this study was to determine the physical fitness parameters of 48 trained folkloric dancers (21 females, 27 males) ranging in age from 24 to 34 years. The subjects were at the advanced level and had studied Turkish Folkloric Dance between 6 and 16 years. Anaerobic power was determined using vertical jump test (peak power, males,  $M = 159 \text{ kgmlsec}$ , females,  $F = 100 \text{ kgmlsec}$ ). Flexibility was determined using sit & reach test and trunk hyperextension test ( $M = 15.89 \pm 10.82$ ,  $F = 19.52 \pm 7.6$ ); ( $M = 2252 \pm 4.48$ ;  $F = 2052 \pm 4.27 \text{ cm}$ ), and muscle endurance using sit-ups, and muscle tests (trunk flexion and extension) ( $M = 45.78 \pm 5.8$ ;  $F = 2852 \pm 7.85 \text{ min}$ ), ( $M = 4.62 \pm 0.53$ ;  $F = 4.62 \pm 0.42$ ) ( $M = 4.02 \pm 0.6$ ;  $F = 3.75 \pm 0.52$ ), respectively. Agility was found using Burpee test ( $M = 3 \pm 0.2 \text{ lmin}$ ,  $F = 2 \pm 0.4 \text{ lmin}$ ). Results of the study found that anaerobic power values were higher than a healthy sedentary population of the same age and gender. Comparing the flexibility and muscle endurance data to norm referenced standards, the male dancers were higher than the female results. In conclusion, on the moderate to endurance trained athletes comparable to ballet dancers and football players.*

**Key words:** Folkloric Dance, Physical Fitness

\* Bu çalışma 23-24 Ekim 1994'te Ankara'da Spor Bilimleri III. Ulusal Kongresinde sunulmuştur.

\*\* H. Ü. Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Sporcu Sağlığı Ünitesi / ANKARA

## GİRİŞ

Günümüzde hızla gelişen teknoloji, insan gücüne duyulan gereksinmeyi giderek azaltmış ve bunun sonucu olarak insanın doğal yapısına uymayan bir yaşam biçimi ortaya çıkmıştır (1). Bu yeni yaşam biçimi ile birlikte spor, çağdaş insanın karşısına dikilen bu tehlikeye karşı dinamik, güncel yaşamın getirdiği streslerden uzak bir ortam yaratarak çözüm getirmekte ve kazandığı sağlıklı yaşam biçimiyle de koruyucu tıbbı yardımcı olmaktadır. Bundan dolayı spor dallarında başarılı olan kişilerde yapısal özellikler saptanarak, fiziksel yetenekler ve spor dalı arasındaki ilişkilere göre belirlenen ve yaşa bağlı olarak değişmeyen ideal sporcu modellerinin araştırılması son yıllarda özellikle gündemde olan bir araştırma konusu olmuştur (4,9). Yetenek bu olağan çabalardan yorulmanın günlük yaşam aktivitelerine eksik bir enerji ile katılmanın ve unutulmayan aniden ihtiyaç duyulan fiziksel çaba eksikliğin tam anlamıyla karşıtıdır (8). Bu nedenden dolayı kişilerin fiziksel uygunluğunu bir birey için gerekli olan aktivite miktarı ve cinsi belirleyecektir. Daha önce araştırılmamış olan Türk Halk Dansları Oyuncularının fiziksel uygunluğu ve fitnessgramları hakkında bilgi alınmak üzere bu çalışma planlanmıştır.

Halk dansı bale, diğer dans ve sporlara özgü kompleks hareketlerin birleşmesi ile ritmik olarak yapılan bir dans türüdür. Türk halk dansı, haftada 4 günü içeren antrenman programlarında her bir oyunun süresi 30-45 dakika arasında değişen, olup % 60-80 maksimum kalb atım hızı ile büyük kas gruplarını kapsayan, gelenek ve kültürümüzü müzikle birleştiren aktivitedir (14).

Bu çalışmanın amacı Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Sporcu Sağlığı Ünitesi ile Kültür Bakanlığı Devlet Halk Dansları Bölümü arasındaki protokol gereği profesyonel devlet halk dansları oyuncularının fiziksel uygunluklarını değerlendirmektir.

## MATERYAL VE METOD

Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu Sporcu Sağlığı Ünitesi ile T.C. Kültür Bakanlığı Devlet Halk Dansları Oyunları Bölümü arasındaki protokol gereği kontrollerini yaptırmak üzere gelen yaşları 24-34 arasında değişen 52 dansçıdan 48'inin (21 kadın, 27 erkek) fiziksel uygunluk düzeyleri araştırılmıştır. Dansçıların 26'sı sigara içmekte, diğerleri kullanmamaktadır. Dansçıların fiziksel özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

**Tablo 1: Dansçıların Fiziksel Özelliklen**

	<b>KIZ</b> $\bar{X} \pm SD$	<b>ERKEK</b> $\bar{X} \pm SD$
<b>YAŞ (yıl)</b>	<b>28.7 ± 3.05</b>	<b>29.78 ± 2.52</b>
<b>BOY (cm)</b>	<b>166.9 ± 4.36</b>	<b>177.57 ± 3.14</b>
<b>AĞIRLIK (kg)</b>	<b>55.76 ± 3.37</b>	<b>70.39 ± 4.88</b>



52 oyuncudan 4'ü hamilelik, doğum ve hastalıklar nedeniyle bu çalışmaya dahil edilmiştir. Kına gecesi, Kars, Köçekçe, Gaziantep, Çiftetelli ve Silifke oyunlarını oynayan dansçıların ortalama dans etme süreleri bayanlarda  $11.14 \pm 2.76$  yıl, erkeklerde ise  $10.07 \pm 3.46$  yıl idi.

Bu çalışmada boy uzunluğu, vücut ağırlığı, kemik uzunluğu, çevre ve deri altı yağ kalınlığı gibi antropometrik özellikler değerlendirilmiştir. Yapılan ölçümler ve testler şu şekildedir:

#### **Uzunluk Ölçümleri**

Boy, humerus ve femur uzunlukları olarak alınmıştır.

Boy uzunluğu: Stadiometre ile cm olarak alınmıştır.

Humerus uzunluğu: Antropometri ile üst ucu acromiona, alt ucu olecranon yerleştirilerek daha çok kemikle temas edecek şekilde ölçülmüştür.

Femur uzunluğu: Antropometri ile üst ucu spina iliaca anterior superiora, alt ucu femur kondilleri hizasına gelecek şekilde yerleştirilerek ölçülmüştür.

#### **Çevre Ölçümleri**

Üst ekstremitede bisepten, alt ekstremitede baldırdan olmak üzere 2 bölgeden alınmıştır.

Bisept çevre ölçümü: Dirsek maksimum ekstansiyonda iken bisept kası kastılmıştır ve kasın en şişkin ve en geniş çevresi ölçülmüştür.

Gastro-soleus çevre ölçümü: Görülebilen maksimum baldır kalınlığı ölçülmüştür.

#### **Deri Altı Yağ Kalınlığı Ölçümü:**

Başparmak ve işaret parmağıyla deri ve deri altı yağı tutularak, doğal deri katlanması yönünde ve kas dokusundan uzağa çekilmek suretiyle yapılmıştır. Kalibrenin göstergesinden milimetre cinsinden okunarak bisept, trisept, subskapular, abdominal, suprailium, bacak ve göğüsten alınmıştır. Bisept, trisept, subskapular ve suprailium'dan alınan değerlerin toplamından elde edilen sonuç ile deri altı yağ kalınlığı hakkında bilgi edinilmiştir.

Dansçıların fiziksel uygunluk düzeylerini saptamak için anaerobik güç, kassal kuvvet ve endurans, esneklik ve çeviklik parametreleri değerlendirilmiştir. Fiziksel uygunluk testleri aşağıdaki gibi yapılmıştır:

Anaerobik güç: Bu parametre için dikey sıçrama testi yapılmıştır. Durarak ulaşabildiği yükseklik arasındaki fark bulunarak bu fark LEWIS nomogramından kg.m/sn olarak hesaplanmıştır (15).

Esneklik: Esneklik sehpası üzerindeki cetvele uzanılan en uzun mesafe olarak değerlendirilmiştir.

Gövde hiperekstansiyonu: Yüzükoyun pozisyonda kişinin baş, omuz, boyun ve kollar kaldırabileceği maksimum noktada iken yer ile akromion arasındaki mesafenin ölçümü ile hesaplanmıştır.

Kassal Kuvvet ve Endurans:

a) Sit-up testi: Sülüstü pozisyonda dizler fleksiyonda iken oturma pozisyonuna gelmesiyle tamamlanan bir hareketin on dakika içindeki tekrar sayısı kaydedilmiştir.

b) Kas testi: i) Gövde fleksiyonu: rectus abdominus kası değerlendirilmiştir. Sırtüstü dizler fleksiyonda iken 5 üzerinden yapılan puanlama ile test gerçekleştirilmiştir, ii) Gövde ekstansiyonu: Erectör spinae kas grubu değerlendirilmiştir. Yüzükoyun, gövde ekstansiyonda iken 5 üzerinden yapılan puanlama ile yapılabilecek maksimum harekettir.

## BULGULAR

Antropometrik özelliklerin ortalamaları Tablo 2'de gösterilmiştir. Tablo'da görüldüğü gibi skinfold ölçümünün (biceps, triceps, subskapular, suprailiac) ortalaması bayanlarda erkeklerden daha fazladır.

**Tablo 2: Dansçıların Antropometrik Özellikleri**

	BAYANLAR n = 21	ERKEKLER n = 27
AĞIRLIK (kg)	55.76 ± 3.37	70.39 ± 4.88*
SKİNFOLD (mm)**	41.79±11.98	38.46 ± 13.73
ÇEVRE ÖLÇÜMÜ (cm)		
Biceps	24.22 ± 2.52	27.34 ± 1.84*
Gastro-soleus	34.7 ± 3.51	36.96 ± 2.21
GENİŞLİK ÖLÇÜMÜ (cm)		
Humeral	4.40±1.35	6.14 ± 0.86*
Femoral	8.06 ± 0.62	8.87 ± 0.51
VÜCUT YÜZEY ALANI (kg.m <sup>2</sup> )	1.64 ± 0.58	1.87 ± 0.71

\*P < 0.05

\*\*4 Skinfold bölgesinin toplamı (biceps, triceps, subskapular, suprailiac)

Vücut yüzey alanı ve 4 skinfoldun toplanılan arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p > 0.05$ ). Fiziksel uygunluk testlerine ait verilerin ortalamaları Tablo 3'te gösterilmiştir. Dikey sıçrama, sit-ups, ve burpee testlerinde bayanlar ve erkekler arasında erkekler lehine anlamlılık bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Sit & reach testinde bayanlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmamasına rağmen, bayanların ortalamaları daha yüksektir ( $19.52 \pm 7.6$  cm). Gövde ekstansiyonunda ise erkeklerde daha yüksek bir ortalama bulunmuştur ( $22.52 \pm 4.88$  cm).

**Tablo 3: Dansçıların Fiziksel Uygunluk Değerleri**

	Bayanlar n = 21	Erkekler n = 27
DİKEY SIÇRAMA (kg.m/sn)	100.62 ± 22.68	159 ± 21.82*
SİT REACH (cm)	19.52 ± 7.6	15.89 ± 15.82
GÖVDE HİPEREKSTANSİYONU (cm)	20.52 ± 4.27	22.52 ± 4.88
SİT -UPS (adet/dk)	28.52 ± 7.85	45.78 ± 5.8*
<b>KAS TESTİ</b>		
Gövde Fleksiyonu (0-5)	4.62 ± 0.42	4.62 ± 0.53
Gövde ekstansiyonu (0-5)	3.75 ± 0.52	4.02 ± 0.6
BURPEE (adet/dk)	2 ± 0.4	3 ± 0.2*

\* $p < 0.05$

Fiziksel uygunluk test profili (FİTNEGRAM) (11)

Vücut yağ yüzdesi	25
Kassal kuvvet ve endurans	10
Esneklik	10
Çeviklik	10
Anaerobik Güç	35
Çevre Ölçümü	5
Genişlik Ölçümü	5

### TARTIŞMA

Halk dansları gibi kompleks hareketlerden oluşan aerobik egzersizler fiziksel uygunluğun gelişiminde etkilidir. Devlet halk dansları oyuncularını genç ve erken dönemde

özelleşirken, düzenli antrenman programları ile çalışmalarını sürdürmektedirler (9). Genel fizik performanslarının ölçümü veya analizi üzerine herhangi bir araştırmanın olmaması bu çalışmanın planlanmasını doğurmuştur. Literatür incelendiğinde, bale dansçılarının fiziksel ve fizyolojik özellikleri açıklayan çalışmaların olduğu gözlemlenmiştir. Pekkarinen ve arkadaşları (1989) 27 genç bale dansçısının fiziksel ve fizyolojik profilleri üzerine yaptıkları çalışmalarında patlayıcı kuvvet ve bacak kaslarındaki mekanik gücün iyi olduğunu, orta derecede yağlı ve yüksek oranda esnek olduklarını bulmuşlardır (11).

Chmela ve arkadaşları (1988) 39 profesyonel bale dansçısının fizyolojik profillerini değerlendirmişler, anaerobik kapasitelerini ve kas kuvvetlerini diğer bale dansçılarından daha iyi bulmuşlardır. Çalışmamızda bulunan anaerobik güç değerlerinde, erkeklerin sonuçları bayanlarınkinden yüksek bulunmuştur ( $159 \pm 21.82$  kgm/sn) (4).

Pierce ve Daleng (1994) yaş ortalamaları 20.2 yıl olan 12 bale dansçısının anaerobik enerji sistemleri hakkında bilgi almak için Wingate test yapmışlar ve anaerobik güçlerini diğer sporcularından daha düşük bulmuşlardır (12).

Rimmer ve arkadaşları (1994) yaşları 19-25 arasında değişen 4 erkek, 9 bayan antrenmanlı bale dansçısının fizyolojik özelliklerini incelemişler, erkek dansçıların anaerobik güçlerini daha yüksek bulmuşlar, bununla birlikte bulunan sonuçların tenis ve voleybol oyuncularına ile aynı düzeyde olduğunu açıklamışlardır. Bizim çalışmamızda da sonuçlar bale dansçıları ve futbol oyuncularına ile aynı özellikte bulunmuştur (13).

Adame ve arkadaşları (1991) dans etmeyen sağlıklı kişilerin fiziksel uygunluk ve fitnessgramlarını karşılaştırmışlar, dansçılarla sağlıklı grup arasında önemli bir farklılık görememişlerdir (2).

Danieş ve arkadaşları (1984) 43 futbol oyuncusunun patlayıcı kuvvet ve antropometrik özelliklerini incelemişler, vücut yağ oranlarının fazlalığı nedeniyle, hız ve patlayıcı kuvvette önemli derecede eksiklik bulmuşlardır. Bundan dolayı bu sporculara etkili olan egzersiz ve beslenme programları önermişlerdir (6).

Bale (1991) 18 elit bayan basketbol oyuncusunun performans özellikleri, antropometrik ve vücut kompozisyon ölçümlerini incelemişler, diğer spor dalları ile uğraşan bayan sporcularla karşılaştırıldığında daha uzun, daha güçlü ve daha ağır olduklarının açıklamışlardır (3).

Hergenroeder ve arkadaşları (1993) 112 bayan bale dansçısının antropometrik ölçümleri ve vücut kompozisyonlarını belirlemişler ve sonuçları ideal bayan popülasyon oranına yakın bulmuşlardır (10).

Clarkson ve arkadaşları (1989) bale programına devam eden 83 bayanın antropometrik ölçümlerini araştırmışlardır. Sonuçların bizim çalışmamızdaki vücut yağ yüzdesi ve çevre ölçümlerine benzerlik gösterdiği görülmüştür (5).

Sonuç olarak, çalışmamızda devlet halk dansları oyuncularının fiziksel ve fizyolojik profillerinin yanı sıra fitnessgramları elde edilmiş ve halk dansçıları bu özelliklerinin futbol ve bale dansçılara benzerlik gösterdiği görülmüştür.

## KAYNAKLAR

- 1- Açıkkada C, Ergen E.: Bilim ve Spor, Büro-Tek Ofset Matbaacılık, Ankara 1990.
- 2- Adame D.D., Radell S.A. Johnson T.C.: Physical Fitness. Body Image and Locus of Control in College Women Dancers and Nondancers, Perceptual and Motor Skills. 1991.72:91-95.
- 3- Bale P.: Anthropometric. Body Composition and Performance Variables of Young Elite Female Basketball Players, J.Sports Med. 1991, 31:173-177.
- 4- Chemalar R.D., Schultz B.B., Ruhling R.O., Shephard T.A., Zupan M.F., Fitt S.S.: A Physiologic Profile Comparing Levels and Styles of Female Dancers, Phyc Sports-med., 1988. 16(7):87-94.
- 5- Clarkson P.M., Freedson P.S., Skrinar M., Keller B., Carney D.: Anthropometric Measurements of Adolescent and Professional Classical Ballet Dancers, J. Sports med., 1988.29:157-162.
- 6- Daniel M.L., Brown B.S., Gorman D.: Strength and Antropometric Characteristics of selected Offensive and Defensive University-level Football Players, Perceptual and Motor Skills, 1984. 59: 127-130.
- 7- Fox E.L., Bowers R.W., Foss M.L.: The Physiological Basis of Physical Education and Athletics, New York, Saunders College Publishing. 1988.
- 8- Greenberg J.S., Pergmen D.: Physical Fitness, 2nd edt., Prentice Hall. New Jersey. 1988.
- 9- Glirses C, Olgun P.: Sportif yetenek araştırma metodu, İstanbul, Türk Spor Vakfı, Araştırma No: 1. 1979.
- 10- Hergenroeder A.C., Brown B., Klish W.J.: Anthropometric Measurements and Estimating Body Composition in Ballet Dancers, Med. Sci. Sports Exerc, 1993, 25 (1) 145-150.
- 11- Pekkarinen H., Litmanen H., Mahlaki S.: Physiological Profiles of Young Boys Training in Ballet, Br. J.Sports Med., 1989, 23(4): 245-249.
- 12- Pierce E.F., Daleng M.L.: Anaerobic Power of Female Dancers, Res. Quart, Exerc. Sport, Supplement, 1994, March, A-22.
- 13- Rimmer J.H., Jay D., Plowman S.A.: Physiological Characteristics of Trained ballet Dancers. Res. Quart. Exerc. Sport, Supplement, March, 1994. A-22.
- 14- Ryan A.J., Stephens R.E.: Dance Medicine: A Comprehensive Guide, Pluribus Press Inc., 1987,73-81.
- 15- Tamer K.: Fiziksel performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, Ankara, Gökçe Ofset. 1991.

**ÇABUK KUVVETE YÖNELİK İSTASYON ÇALIŞMASININ 18-19 YAŞ GRUBU ERKEK ÖĞRENCİLERİN BAZI KONDÜSYONEL ÖZELLİKLERİ ÜZERİNE ETKİLERİ**

Yaşar SEVİM \*  
Oktay ÖNDER\*\*  
Kadir GÖKDEMİR \*

**ÖZET**

1993 yılında 18-19 yaş grubu 24 erkek öğrenci (12'si Deney grubu, 12'si Kontrol grubu) motorik spor testleri ve laboratuvar testlerine tabi tutulmuştur. Deney grubundaki öğrenciler 8 hafta, haftada 3 gün olmak üzere çabuk kuvvete yönelik 6 hareketten oluşan çalışma bataryası ile istasyon çalışması yaparken, kontrol grubu öğrencileri sadece Beden Eğitimi derslerine katılmışlardır. 8 hafta sonunda aynı testler tekrarlanarak istatistiksel açıdan incelenmiş ve anlamlı bulunmuştur ( $p < 0.01$ ). Buna göre çabuk kuvvete yönelik istasyon çalışmasının 18-19 yaş grubu erkek öğrencilerin bazı kondüsyonel özelliklerin geliştirmede etkin ve geçerli model olarak uygulanabileceği gözlenmiştir.

**EFFECTS OF CIRCUIT TRAINING RELATED TO EXPLOSIVE STRENGTH ON SOME CONDITIONAL CHARACTERISTICS OF MALE STUDENTS AGED 18-19 YEARS**

**ABSTRACT**

In 1993, motor sports and laboratory tests were applied to a group of 24 male students between the ages of 18-19, 12 of whom formed the research group and the other 12 control group. While the students of the research group did circuit training with a training battery composed of 6 acts aiming at explosive power 3 days a week, for an 8 week period, the students of the control group just attended physical education classes. 8 weeks later the same tests were repeated and statistically evaluated and found significant. ( $P < 0.01$ ) with respect to that, it was found out that circuit training which aimed at explosive power can be applied as a valid and efficient model to improve some conditional features of the students aged between 18-19.

**1. GİRİŞ**

Motorik özelliklerin temelini kuvvet, sürat ve dayanıklılık teşkil etmektedir. Bu özelliklerin içerisinde kuvvet kendine özgü ayrı bir yer tutmaktadır. Kuvvetin antrenman bilimi açısından sınıflandırılmasında yer alan çabuk kuvvet, kas sinir sisteminin, bir rezistansa karşı büyük bir hızla kasılması ve hareketi oluşturmasıdır<sup>1</sup>. Kompleks bir metod olan istasyon çalışması zaman, malzeme ve organizasyon açısından avantajlara sahiptir<sup>3</sup>. Yapılan araştırmalar çabuk kuvvete yönelik istasyon çalışmalarının kondüsyonel özellikler üzerine etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmada, çabuk kuvvete yönelik istasyon çalışmasının kondüsyonel özellikleri üzerine etkileri incelenmiştir.

\* Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ANKARA

\*\* Maltepe Askeri Lisesi, Beden Eğitimi Grubu, İSTANBUL

## 2, MATERYAL VE METOD

### 2.1. Materyal:

Araştırma, 1993 yılında, yaşları 18-19 arasında değişen askeri lise öğrencilerinden oluşan 12'si deney, 12'si kontrol grubunda olmak üzere 24 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Deney grubu öğrencilerinin yaş ortalaması  $18.3 \pm 1.13$  yıl, boy ortalaması  $1.72 \pm 0.01$  cm'dir. Deney ve kontrol grubu öğrencileri aktif olarak bir spor branşında çalışma yapmamaktadırlar. Deney grubu 8 hafta, haftada 3 gün, çabuk kuvvete yönelik istasyon çalışması uygulamıştır. Kontrol grubu bu süre içerisinde özel bir antrenman programı uygulamamıştır.

### 2.2. Metod:

Çalışma süresi	25-30 sn.
Dinlenme süresi	45-30 sn.
Tempo	Patlayıcı
Set sayısı	3
Setler arası dinlenme	5 dk. aktif dinlenme

Çalışma bataryası: (1) Mekik, (2) Yarım squat, (3) Sağlık topunu çift el atma, (4) Bench press, (5) Kasada ters mekik, (6) Kasaya çift bacak sıçrama-inme

#### 2.2.1 Ölçümler

**2.2.1.1. Boy, Ağırlık Ölçümü:** Denekler çıplak ayak ecza tipi boy ölçüm aletiyle, vücut ağırlıkları ise ecza tipi baskül ile şortlu olarak ölçülmüştür.

**2.2.1.2. Vücut Yağ Yüzdesi Ölçümü:** 0-60 mm. kalınlığı ölçen Skinfold Caliper ile test edilmiştir. Ölçümler vücudun sağ tarafının şu bölgelerinden yapılmıştır: (1) Triceps, (2) Göğüs, (3) Subskapula, (4) Suprailiak, (5) Abdominal, (6) Uyluk

Behnke ve Wilmore'nin vücut yoğunluğu, vücut yağ yüzdesi formülü ile hesaplanmıştır<sup>22</sup>.

Yoğunluk (gr/ml):  $1.08543 - 0.00086 (\text{Abdominal SF}) - 0.00040 (\text{Uyluk SF})$

VY% :  $(4.950 / \text{Yoğunluk} - 4500) \cdot 100$

SE : 0,0076

**2.2.1.3. El Kavrama Kuvveti Ölçümü:** 0-100 kg. arası kuvvet ölçen Therapeutic Instruments Clifton el dinamometresi ile yapılmıştır.

**2.2.1.4. Anaerobik Güç Ölçümü:** Sargent sıçrama testi ile yapılmıştır<sup>22</sup> Şu formül kullanılmıştır<sup>23</sup>

$$P = \sqrt{49} \cdot W \cdot \sqrt{D}$$

P: Anaerobik güç (kg.m/sn), W: Vücut ağırlığı (kg.), D: Sıçrama mesafesi (m.),  $\sqrt{4,9}$ : Standart zaman

**2.2.2. Alan Testleri:** Aşağıdaki testler kullanılmıştır. Isınmaya müteakip 3 denemenin en iyisi alınmıştır. (1) Durarak sağlık topunu çift elle öne atma, (2) Durarak sağlık topunu tek elle (sağ ve sol) atma, (3) Mekik, (4) Kasada ters mekik, (5) Durarak uzun atlama, (6) Dikey sıçrama, (7) 30 m. koşu, (8) Maksimal kuvvet (bench press-yanm squat), (9) Kasa çift bacak sıçrama inme.

**2.2.3. İstatistiksel Metod:** Araştırmada deney ve kontrol gruplarının antreman öncesi ve sonrası gelişim farklarının tesbiti için, grupların test ölçüm sonuçlarının aritmetik ortalamaları (X) ve standart sapmaları (SS) hesaplanmış, bağımsız gruplarda aritmetik ortalamadaki farka ait "t" testi kullanılmıştır. Sonuçların  $p < 0.01$  ve  $p < 0.05$  önem seviyesinde anlamlı olup olmadığı araştırılmıştır.

### 3. BULGULAR

**Tablo 1: Deney ve Kontrol Gruplarının Fiziksel Özellikleri**

Denek No	Yaş (Yıl)	Boy (m)	Ant. öncesi Ağır. (kg)	Ant. sonrası Ağır. (kg)	Yaş (Yıl)	Boy (m)	Ant. öncesi Ağır. (kg)	Ant. sonrası Ağır. (kg)
1	18	1.79	78.0	79.5	19	1.79	78.5	79.0
2	18	1.74	72.0	74.0	18	1.78	57.0	57.0
3	18	1.76	61.5	62.0	19	1.72	61.0	61.5
4	18	1.78	59.0	59.5	18	1.75	61.0	61.0
5	18	1.73	59.5	61.0	19	1.73	66.5	65.0
6	18	1.70	50.5	52.0	18	1.70	57.5	58.0
7	19	1.70	60.5	60.5	18	1.72	53.0	52.0
8	18	1.70	58.5	69.0	19	1.72	52.0	54.0
9	19	1.68	63.0	64.0	18	1.72	66.5	57.0
10	18	1.69	58.0	59.0	18	1.70	67.0	66.0
11	18	1.72	63.0	63.0	19	1.66	54.0	55.0
12	19	1.67	63.0	65.0	18	1.75	61.5	62.0
x	18.3	1.72	63.041	64.125	18.4	1.73	60.458	60.665
SS	0.5	0.04	7.098	7.249	0.5	0.03	7.457	7.208
SX	0.13	0.01	2.04	2.09	0.15	0.01	2.15	2.08



**Tablo 2: Motorik Spor Testleri**

**Vücut Ağırlığı ((kg.))**

n:12	x	SS	Sx	t Testi	P
Deney Grubu	ö: 63.041 s: 64.125	0.792	0.228	0.001	*P<0.01
Kontrol Grubu	ö: 60.458 s: 60.625	0.961	0.277	0.560	P>0.05

**Dikey Sıçrama (cm.)**

n:12	x	SS	Sx	t Testi	P
Deney Grubu	ö: 45.333 s: 49.666	1.923	0.555	0.000	*P<0.01
Kontrol Grubu	ö: 46.250 s: 48.000	2.967	0.845	0.063	P>0.05

**Durarak Uzun Atlama (cm.)**

n:12	x	SS	Sx	t Testi	P
Deney Grubu	ö: 180.000 s: 191.916	15.216	4.393	0.020	*P<0.05
Kontrol Grubu	ö: 191.916 s: 187.333	14.847	4.286	0.308	P>0.05

**30 m. Koşu (sn.)**

n:12	x	SS	Sx	t Testi	P
Deney Grubu	ö: 5.225 s: 5.472	0.147	0.043	0.000	*P<0.05
Kontrol Grubu	ö: 5.275 s: 5.452	0.288	0.083	0.056	P>0.05

**Sağlık Topunu Çift El İle Atma (cm.)**

n:12	x	SS	Sx	t Testi	P
Deney Grubu	ö: 868.000 s: 1038.750	72.639	20.969	0.000	*P<0.01
Kontrol Grubu	ö: 845.916 s: 845.333	94.410	27.254	0.983	P>0.05

**Sağlık Topunu Sağ El İle Atma (cm.)**

n:12	x	SS	Sx	t Testi	P
Deney Grubu	ö: 966.083 s: 1110.666	70.523	20.358	0.000	*P<0.01
Kontrol Grubu	ö: 977.916 s: 992.666	76.347	22.042	0.517	P>0.05

**Sağlık Topunu Sol El İle Atma (cm.)**

n:12	x	SS	Sx	t Testi	P
Deney Grubu	ö: 750.500 s: 815.083	80.667	23.287	0.018	*P<0.05
Kontrol Grubu	ö: 740.000 s: 780.750	98.818	28.526	0.181	P>0.05

**Ters Mekik (tekrar)**

n:12	x	SS	Sx	t Testi	P
Deney Grubu	ö: 27.833 s: 31.833	3.861	1.115	0.004	*P<0.01
Kontrol Grubu	ö: 25.583 s: 25.500	2.778	0.802	0.919	P>0.05

**Mekik (tekrar)**

n:12	x	SS	Sx	t Testi	P
Deney Grubu	ö: 25.000 s: 30.916	2.466	0.712	0.000	*P<0.01
Kontrol Grubu	ö: 24.583 s: 24.583	1.595	0.461	1.000	P>0.05

**Kasaya Çift Bacak Sıçrama-İnme (tekrar)**

n:12	x	SS	Sx	t Testi	P
Deney Grubu	ö: 27.000 s: 38.583	3.088	0.892	0.000	*P<0.01
Kontrol Grubu	ö: 25.416 s: 30.166	1.865	0.538	0.000	*P<0.01

**Maksimal Bench-press (kg.)**

n:12	x	SS	Sx	t Testi	P
Deney Grubu	ö: 50.000 s: 59.791	6.611	1.908	0.000	*P<0.01
Kontrol Grubu	ö: 48.541 s: 49.375	4.438	1.281	0.529	P>0.05

**Maksimal Yarım Squat (kg.)**

n:12	x	SS	Sx	t Testi	P
Deney Grubu	ö: 88.541 s: 103.541	17.742	5.122	0.014	*P<0.05
Kontrol Grubu	ö: 88.541 s: 89.625	7.716	2.227	0.636	P>0.05

**Tablo 3: Laboratuvar Testleri Sonuçları**

**Sağ El Pençe Kuvveti (kg.)**

n:12	x	SS	Sx	t Testi	P
Deney Grubu	ö: 45.083 s: 47.041	5.237	1.512	0.222	P>0.05
Kontrol Grubu	ö: 43.916 s: 46.125	4.649	1.342	0.128	P>0.05

**Sol Pençe Kuvveti (kg.)**

n:12	x	SS	Sx	t Testi	P
Deney Grubu	ö: 42.416 s: 46.333	3.759	1.085	0.004	*P<0.01
Kontrol Grubu	ö: 42.208 s: 43.341	2.831	0.817	0.131	P>0.05

**Vücut Yağ Yüzdeleri (%)**

n:12	x	SS	Sx	t Testi	P
Deney Grubu	ö: 10.584 s: 9.967	0.891	0.257	0.035	*P<0.05
Kontrol Grubu	ö: 10.876 s: 10.773	0.633	0.183	0.585	P>0.05

**Anaerobik Güç (kg.m./sn.)**

n:12	x	SS	Sx	t Testi	P
Deney Grubu	ö: 38.317 s: 39.402	2.263	0.653	0.125	P>0.05
Kontrol Grubu	ö: 36.938 s: 37.675	1.189	0.343	0.055	P>0.05

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan araştırmalara göre <sup>9, 11, 20</sup> kuvveti antrenman yolu ile etkileyen faktörler bulunmaktadır. Kuvvet gelişimi kasların kasılabilme büyüklüğüne, kasılma süre ve kapsamına, antrenman kalitesine, sayısına, uygulanan metodlara, çalışma sırasına, beslenme ve mevsim şartları gibi dış etkenlere bağlıdır.

Deney grubu için hazırlanan antrenman programında, alıştırmanın seçimi, uygulama ilkeleri, antrenman sayısı ve diğer dış etkenlerin palanlanması, çabuk kuvvete yönelik istasyon çalışması antrenman ilkeleri ile paralellik göstermiştir.

Gearon<sup>7</sup> kuvvet çalışmasının vücut kompozisyonuna etkisini araştırmış ve 8 haftalık çalışma sonunda, vücut ağırlığına (t: 2.29; P < 0.05) ve yağsız vücut kütlesinde ki (t: 1.78; P < 0.05) değişmeyi anlamlı bulmuştur.

Erol<sup>5</sup>, yaş grubu 16-18 olan 28 genç basketbolcu üzerinde yapmış olduğu çalışmasında deney grubu sporcularının kuvvet antrenmanını istatistiksel açıdan anlamlı bulmuştur (P < 0.01). Maksimal bench press, maksimal yarım squat, dikey sıçrama ve vücut yağ yüzdesi değerleri arasındaki değişimler istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur.

Sailors<sup>10</sup>, yapmış olduğu çalışma sonrasında squat ve bench press'deki gelişmeyi (P < 0.01) anlamlı bulmuştur.

Gemar<sup>6</sup>, 8 hafta süre ile 3 gruba yapmış olduğu çalışmada, durarak uzun atlama değerlerinin gelişmesi ağırlık çalışma grubu için 11.2 cm. olmuştur.

Erol<sup>5</sup>, 16-18 yaş grubu 28 genç basketbolcu üzerinde yapmış olduğu çabuk kuvvet çalışmasında deney grubu sporcularının mekik hareketi (P < 0.01), kasa çalışması (P < 0.01), sağ ve sol el itme kuvveti (P < 0.05) ile sağ ve sol pençe kuvvetini (P < 0.01), istatistiksel

açından anlamlı bulunmuştur. Anaerobik güç değerlerini istatistiksel açıdan anlamsız bulunmuştur ( $p > 0.05$ ).

William<sup>21</sup> , tek başına pençe kuvvetinin bütün vücut kuvvetini temsil edebileceğini belirlemiştir.

Tamer<sup>19</sup> , yaptığı araştırmada ODTÜ, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencilerinin vücut yağ yüzdesini erkek öğrenciler için, % 12.5 bulunmuştur.

Araştırmaya katılan deney grubu öğrencilerinin 30 m. koşu değerleri, istatistiksel açıdan anlamsız bulunmuştur ( $p > 0.05$ ). Sürat antrenman metodunu incelediğimizde sürat artışına; hareket reaksiyonu, azami hareket hızı, ivmelendirme faktörlerinin etkili olduğu saptanmıştır. Çalışma bataryasının bu faktörleri artırıcı etkisi bulunmamıştır.

Araştırmaya katılan deney grubu öğrencilerinin anaerobik güçlerinde 1.085 kg. m/sn. artış meydana gelmesine rağmen gelişme istatistiksel açıdan anlamsız bulunmuştur ( $p > 0.05$ ).

Deney grubu öğrencilerinin çalışma sonrası vücut yağ yüzdesi ölçümleri aritmetik ortalaması azalma göstermiştir. Ancak vücut ağırlıklarında artış meydana gelmiştir. İstatistiksel açıdan iki test de anlamlı bulunmuştur. Uygulanan antrenman programı vücut yağ kütlesini azaltırken vücut kas kütlesinde artış meydana getirmiştir. Bu da kuvvetin bir ifadesidir.

Deney grubu öğrencilerine uygulanan 11 motorik spor testlerindeki gelişmeler, 30 m. koşu hariç anlamlı bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). 4 laboratuvar testinde ise sağ el pençe kuvveti ve anaerobik güç haricindeki gelişmeler istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Kontrol grubu öğrencilerinin motorik spor testleri ve laboratuvar testleri sonuçları ise istatistiksel açıdan anlamsız bulunmuştur ( $p > 0.05$ ).

Yapılan çalışma sonucunda; çabuk kuvvete yönelik istasyon çalışmasının 18-19 yaş grubu erkek öğrencilerin bazı kondüsyonel özelliklerini geliştirmede etkin ve geçerli bir model olarak uygulanabileceği görülmüştür.

#### **KAYNAKLAR**

- 1- Açıkkada, C. ve Ergen E. (1990), Bilim ve Spor, Büro Tek Ofset Matbaacılık, Ankara, 169.
- 2- Ademinin, S.A. et al. (1988), "Effect of Continuous and Interval Running Programmes of Aerobic and Anaerobic Capacities in School Girls, Aged 13 and 17 Years", J. Sports Med. Phys. Fitness, Vol. 28, 3,
3. Bompa, T.O. (1986), Theory and methodology of Training, Dubuque, Iowa W.A.
- 4- Fetz, F. und Konoxl, E. (1978), Sportmotorischer Tests, Verlag Bartel und Wernitz K.G., Berlin-Münih, 38,42,47.

- 5- Erol, E. (1992), Çabuk Kuvvet Çalışmalarını 16-18 Yaş Grubu Genç Basketbolcuların Performansına Etkisinin Deneysel Olarak İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, G.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ankara.
- 6- Gemar, J. (1987), "The Effects Of Weight Training and Plyometric Training on Vertical Jump. Standing Long Jump and 40 m Sprint", Birmingham Young University, Dissertation Abstracts int., Vol. 48, No: 7, 2944
- 7, Gearon, J.P. (1987), "The Effects of Weight Training on The Body Composition and Strength of Præadolescent Boys", Boston University, Vol. 49, No. 12.
- 8- Hickson, R.C. (1980), "Interference of Strength Development by Simultaneous Training for Strength and Endurance", Eur. J. Appl. Phys., 45:225-63
- 9r Klein, G., Matthiess, R. and Sommer, S. (1987), Allgemeine Kraftübungen mit dem Medizinballtraining, No. 6, 20, 28.
- 10- Sailors, M. (1987), "Comparison of Responses to Weight Training in Pubescent Boys and Men", The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, Vol. 27, 30-37
- 11- Schobel, S. (1984), Verbesserung der Wurf und Sprung Kraft, Handballtraining, Vol. 3, Munster, 5-12.
- 12- Sevim, Y. (1986), Futbolda Antrenman Būgisi, B.T.G.M. yayımı, Ankara.
- 13- Sevim, Y. (1988), Hentbolda Kombine Kuvvet Antrenmanlarının Sıçrama ve Atış Kuvvetine Etkisi, Doktora Tezi, G.Ü.E.F. Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara.
- 14- Sevim, Y. (1989), Doktora Ders Notları, Ankara
- 15- Sevim, Y. ve Şengül, E. (1989), Sağlık Topu ile Güç Geliştirme Alıştırmaları, G.S.G.M., Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı, Yayın No.89, Ankara.
- 16- Sevim, Y. (1991), Basketbol, Gazi Büro Kitabevi, Ankara
- 17- Sevim, Y. (1992), Antrenman Bilgisi Ders Notları, Gazi Büro Kitabevi, 1. Baskı, Ankara, 22, 115, 142,147.
- 18- Sevim, Y. (1992 ), Hentbol teknik taktik, Gazi Büro kitabevi, 1. Baskı, Ankara, 243-246
- 19- Tamer. K. (1991), Fiziksel Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, Gökçe Ofset Matbaacılık, 1. Baskı, Ankara, 114-119.
- 20- Weineck, J. (1988), Optimales Training, J.V.G.A. Beitræge zur Sportmedizin, 6. Auflage, Erlangen, Band. 100.
- 21- William, C, Reid, R.M. and Coutts, R., (1973), "Observations Aerobic Power of University Rugby Players and Professional Soccer Players", British J. of Sports Med., Vol. 7,390-391

## FARKLI SPOR BRANŞLARINDA BAZI FİZİKSEL UYGUNLUK DEĞERLERİNİN SEDANter GRUPLA KARŞILAŞTIRILMASI

Arslan KALKAVAN \*  
Erdal ZORBA \*  
Şeydi A. AĞAOĞLU \*\*  
Şeydi KARAKUŞ \*\*\*  
Halil ÇOLAK \*

### ÖZET

*Bu çalışmada okullararası yarışmalarda ilk 3 dereceye giren 12-15 yaş grubu 46 futbolcu, 30 basketbolcu, 32 voleybolcu ile aynı yaşta 19 sedanter grubun antropometrik ve fiziksel uygunluk değerlerini kapsayan 58 değişkenin karşılaştırılması yapılarak test edildi. Çalışmadaki parametrelerde sporcu gruplar ile sedanter grubun değerleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığının tesbit edilmesi için t-test, ANOVA ve Tukey istatistik analizleri uygulandı.*

*Sonuç olarak; sporcu gruplar ile sedanterlerin fiziksel uygunluk değerlerinin karşılaştırılmasında diastolik ve sistolik kan basıncı, dinlenme nabızı, sağ el kuvveti, esneklik, mekik, sırt ve bacak kuvveti, 50 m sürat koşusu, dikey sıçrama ve vücut yağ yüzdesi istatistiksel bakımdan anlamlı fark bulunmuştur ( $P < 0.05$ ). Ayrıca sporcu gruplar arasında yapılan karşılaştırmalarda uygulanan ANOVA ve Tukey testleri sonucunda anlamlı farklılıklar gözlenmiştir ( $P < 0.05$ ).*

*Sporcu gruplarla sedanter grup arasında antropometrik vücut yağ kalınlıkları ve somatotip değerleri de istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır ( $P > 0.05$ ).*

**Anahtar Kelimeler:** Futbolcular, Basketbolcular, Voleybolcular, Fiziksel uygunluk.

## A COMPARISON OF DIFFERENT SPORTS BRANCHES' PLAYERS AND SEDENTARY GROUP'S PHYSICAL FITNESS PARAMETERS

### ABSTRACT

*In this study randomly selected 46 football, 30 basketball, 32 volleyball players who held first three degree in school championship and randomly selected 19 sedentary students ranging in age from 12-15 were compared in order to 58 variables including anthropometric and physical fitness properties were tested during this study, t-test, ANOVA, Tukey were performed for investigating the differences between the sports teams and sedentary group parameters.*

*As a result of comparisons of sports branches groups and sedentary group physical fitness values (systolic and diastolic blood pressure, resting heart rate, flexibility, shuttle, shoulder and leg strength, 50 m speed, percentage of body fat, and vertical jump) significant statistical differences were observed ( $P < 0.05$ ). Furthermore, ANOVA and Tukey's tests showed that there were significant differences amongs the sports branches ( $P < 0.05$ ). Sports groups player and sedentary group's skinfold, somatotip structure and anthropometric measurements differences were not observed at the level of 0.05 significance ( $P < 0.05$ ).*

**Key Words:** Football, Basketball and Volleyball players, Physical fitness.

\* Karadeniz Teknik Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, SÖĞÜTLÜ, TRABZON

\*\* Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, SAMSUN

\*\*\* Dumlupınar Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, KÜTAHYA

## GİRİŞ

Düzenli yapılan egzersizlerin çocukların fiziksel ve fonksiyonel kapasitelerini artırdığı bazı araştırmacılar tarafından ileri sürülmektedir. Çocuklarda fiziksel çalışma kapasitesi büyüme üe birlikte önemli derecede değişir. Kapasitenin tanımlanması normalde submaksimal egzersiz tipleri, maksimal aerobik ve anaerobik kapasitenin belirlenmesini kapsar (Akgün ve ark. 1986; Akgün ve ark., 1989). Fiziksel uygunluk; fizyolojik fonksiyon veya motor performansın belirlenmesine yönelik testler ile değerlendirilmektedir. Bu testler yalnızca temel kuvvet ve dayanıklılığı değü aynı zamanda sürat, çabuk kuvvet ve çabukluğu da içermektedir. Buna bağlı olarak gelişmiş bazı ülkelerde gelişme çağındaki çocukların fiziksel ve antropometrik yapılarının belirlenmesi gayesiyle değişik test bataryaları geliştirilmiştir (Açıkada ve ark. 1991). Bu test bataryalarından EUROFIT testi günümüzde bilim adamları tarafından daha yaygın olarak kullanılmaktadır ve bununla ilgili ülkemizde ilk ciddi çalışmalar Ege Üniversitesi bünyesinde Akgün tarafından başlatılmıştır.

Ülkemizde de çocuk ve gençlerin fiziksel uygunluk ve antropometrik yapılarının belirlenmesi amacıyla sedanter ve sporcu gruplar üzerinde; Akgün ve ark. (1986), İşlegen ve ark. (1988), Özer (1989), Baltacı ve ark. (1989), Demirel ve ark. (1990), Açıkada ve ark. (1991), Kutlu (1991), Enisler ve Durusoy (1992), Kuter ve Öztürk (1992), Kayatekin ve ark. (1993), Ziyagil ve ark. (1994), Zorba ve ark. (1995) tarafından çeşitli araştırmalar yapılmıştır.

Bu tür çalışmaların ışığı altında ülkelerin genel yapısına bağlı olarak çocukların ve gençlerin büyüme ve gelişmelerini tesbit etmek mümkündür. Ülke genelinde gençlerin fiziksel ve antropometrik gelişmesine etki eden faktörleri belirlemek ve norm geliştirmek için farklı\* yörelerde benzer testler yapılarak ülke geneli hakkında daha geçerli bilgiler etmek mümkündür. Bu sebeple çocukların farklı spor dallarındaki fiziksel uygunluk parametreleri ile sedanter grup arasındaki farklılıklarının araştırmak için örnekleme yöntemi ile futbol, basketbol ve voleybol dallarında Giresun ilinde 1993-1994 eğitim öğretim yılında okullar arası yarışmalarda dereceye girmiş takımlarda yer alan erkek sporcular ile aynı yaş grubundaki sedanter öğrencilerin karşılaştırılması yapıldı.

## MATERYAL VE METOD

### *Denek Seçimi:*

Bu çalışmada 1993-1994 eğitim ve öğretim yılında okullararası il birinciliği yarışmalarında futbol (n=46), basketbol (n=30) ve voleybol (n=32) branşlarında dereceye giren ve okul takımlarında oynayan 12-15 yaş grubundaki erkek öğrenciler ile bu okullarda okuyan ve spor yapmıyan, aynı yaş grubundaki rastgele seçilmiş 19 erkek öğrenci kontrol grubu olarak kullanıldı.

*Boy re ağırlık:* 0.1 kg hassaslıkta bir kantar ve bu kantardaki metal bir çubuk vasıtasıyla 0.1 cm hassaslıkta boy ölçer aleti ile ölçüldü. Holtain kalibresi ile; Subscapula, triceps, biceps, chest, midaxille, suprailiac 2, abdomen thigh ve calf bölgelerinden mm cinsinden kalınlıklar kaydedildi.

*Çevre Ölçümleri:* Lafeyette ölçüm aleti şeridi kullanılarak: baş, boyun, göğüs, omuz, karın, kalça, biceps ekstensiyon, biceps fleksiyon, fleksiyonda biceps 2, önkol, el bileği uyluk, diz, baldır ve ayak bileği olmak üzere toplam 15 bölgeden alınarak cm cinsinden kaydedildi ve deri altı yağ kalınlığı ile birlikte hesaplanarak yağ yüzdesine (VY) dönüştürüldü (Parizkova, 1961).

#### **Formül;**

$$VY = -142262054 + 0.4511863 (\text{triceps mm}) - 0.7370612 (\text{suprailiak 2 mm}) + 0.4242313 (\text{abdominal mm}) + 0.9937581 (\text{el bileği çevresi cm}).$$

*Uzunluk ölçümleri:* Lafeyette ölçüm aleti şeridi ile ; Gövde (büst), kol açıklığı, önkol uzunluğu, tüm kol uzunluğu, uyluk uzunluğu, baldır uzunluğu ve tüm bacak uzunluğu olarak toplam 7 değişken cm cinsinden ölçüldü.

*Çap ölçümleri:* Lafeyette (01290) model antropometrik ölçüm aleti ile; biakrominal, göğüs, göğüs derinliği, bi-iliak, bi-trokhanter, femur bi-canduler, ayak bileği, humerus, bi-kondüler ve el bileği olmak üzere toplam 9 değişken cm cinsinden kaydedildi ve bu değerlerden deneklerin somatotipleri hesaplandı (Fox ve ark. 1988; Noble, 1986).

*Diğer fiziksel uygunluk ölçümleri:* Kalp atım sayısı ve kan basınçları Samsung 55-600 digital tansiyometre ile ölçüldü. Dikey sıçramada ulaşılan yükseklik cm cinsinden değerlendirildi. Pençe kuvveti el dinamometresi ile sağ ve sol olarak ayrı ayrı (kg) cinsinden alındı. Takei kiki Kagyo Co. Ltd'nin dinamometresi ile bacak ve sırt kuvveti, esneklik otur-eriş testi ile, mekik ve 50 metre testler uygulandı. Elde edilen değerler SPSS paket programında aritmetik ortalama (x), standart sapma (SS) range değerleri alındıktan sonra dört grup arasında Anova test uygulandı.

## **BULGULAR**

### ***Fiziksel Uygunluk Ölçüm Değerleri:***

Bu çalışmadan elde edilen fizyolojik ve motorik verilere göre 12-15 yaş grubundaki futbolcular, basketbolcular ve voleybolcularla sedanter grup arasında fiziksel uygunluk değerleri bakımından önceki çalışmaları-destekler şekilde anlamlı farklılıklar bulundu. İstatistik analizler sonucunda elde edilen veriler tablo 1'de verilmiştir. Elde edilen verilere göre sporcu gruplar ve sedanter grup arasında yaş, boy kilo ve sol-el kavrama kuvveti balonundan istatistik! bakımından anlamlı farklılıklar bulunmadı.

Anova testi neticesinde sporcu gruplar ve sedanter grup arasında istatistiki olarak 0.05 anlamlılık seviyesinde aşağıdaki farklılıklar saptandı (P < 0.05):

**Diastolik kan basıncı** (Futbolcular 57.5 ± 10.28 mmHg, Voleybolcular 52.6 ± 9.4 mmHg, mmHg, Basketbolcular 54.3 ± 9.33 mmHg, Sedanterler grup 65.2 ± 6.6 mmHg). Yapılan Tukey's testi neticesinde (HSD = 4.52) sedanter grubun diastolik kan basıncı diğerlerinden anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur (F4,103 = 7.995; P < 0,05).

**Sistolik kan basıncı** (Futbolcular 111 ± 16.2 mmHg, Voleybolcular 104 ± 18 mmHg, Basketbolcular 107 ± 12 mmHg, Sedanter grup 110 ± 8.59 mmHg). Yapılan Tukey's testi

neticesinde (HSD = 5.01) futbolcu ve sedanter grubun sistolik kan basıncı voleybolculardan anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur (F4, 103 = 1.922; P < 0.05).

**Dinlenme kalp atımı** (Futbolcular 77.6 ± 9.01'say/dk, Voleybolcular 79.8 ± 7.9 say/dk, Basketbolcular 85 ± 5.35 say/dk, Sedanter grup 83.6 ± 4.84 say/dk). Yapılan Tukey's testi neticesinde (HSD = 5.17) Basketbolculann dinlenme nabızı futbolcu ve voleybolculardan anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur (F4,103 = 7.061; P < 0.05).

**Sağ el kuvveti** (Futbolcular 35 ± 7.56 kg, Voleybolcular 32.7 ± 5.59 kg, Basketbolcular 33 ± 6.82 kg, Sedanter grup 32.4 ± 6.08 kg). Yapılan Tukey's testi neticesinde (HSD = 2.6) sedanter grubun sağ el kuvveti futbolculardan anlamlı bir şekilde düşük bulunmuştur (F4,103= 1.658; P< 0.05).

**Esneklik** (Futbolcular 19.00 ± 4.77 cm, Voleybolcular 19.6 ± 5.13 cm, Basketbolcular 18.8 ± 4.02 cm, Sedanter grup 16.4 ± 2.06). Yapılan Tukey's testi neticesinde (HSD = 2.31) sedanter grubun esneme becerisi diğerlerinden anlamlı bir şekilde düşük bulunmuştur (F4,103 = 2.178; P< 0.05).

**Mekik** (Futbolcular 26.45 ± 3.41 say/dk, Voleybolcular 24.8 ± 1.8 say/dk, Basketbolcular 25.1 ± 2.45 say/dk, Sedanter grup 21.6 ± 2.24 say/dk). Yapılan Tukey's testi neticesinde (HSD = 2.7) sedanter grubun mekik sayısı diğerlerinden anlamlı bir şekilde düşük bulunmuştur (F4,103 = 3.519; P < 0.05).

**Sırt kuvveti** (Futbolcular 79.52 ± 17.21 kg, Voleybolcular 72 ± 14 kg, Basketbolcular 80.9 ± 14.8 kg, Sedanter grup 64.5 ± 14.5 kg) Yapılan Tukey's testi neticesinde (HSD = 6.47) voleybolcuların sırt kuvveti anlamlı bir şekilde futbol ve basketbolculardan düşük bulunurken, sedanter grubun sırt kuvveti diğerlerinden anlamlı bir şekilde az bulunmuştur (F4,103 = 5.976; P< 0.05).

**Bacak kuvveti** (Futbolcular 75.5 ± 18.3 kg, Voleybolcular 70.3 ± 13.1 kg, Basketbolcular 73.7 ± 17.8 kg, Sedanter grup 57 ± 15.2 kg) Yapılan Tukey's testi neticesinde (HSD = 13.32) sedanter grubun bacak kuvveti diğerlerinden anlamlı bir şekilde düşük bulunmuştur (F4,103 = 5.934; P< 0.05).

**50 metre sürat koşusu** (Futbolcular 7.18 ± 0.48 sn, Voleybolcular 8.09 ± 0.48 sn, Basketbolcular 7.4 ± 0.55 sn, Sedanter grup 8.73 ± 0.33 sn). Yapılan Turkey's testi neticsinde (HSD = 0.61) sedanter grubun 50 m sürat koşusu diğerlerinden anlamlı bir şekilde düşük bulunmuştur (F4,103 = 5.497; P < 0.05).

**Dikey sıçrama** (Futbolcular 30.6 ± 5.64 cm, Voleybolcular 34 ± 3.98 cm, Basketbolcular 34.6 ± 7.67 cm, Sedanter grup 23.4 ± 2.75 cm). Yapılan Tukey's testi neticesinde (HSD = 7.2) sedanter grubun dikey sıçrama becerisi diğerlerinden anlamlı bir şekilde düşük bulunmuştur (F4,103 = 17.886; P < 0.05).

**Vücut Yağ Yüzdesi (VYY)** (Futbolcular 5.92 + 2, Voleybolcular 4.6 ± 1.6, Basketbolcular 13.4 ± 2.9, Sedanter grup 5.86 ± 1.8). Yapılan Tukey's testi neticesinde (HSD = 1.52) Futbolcuların ve sedanter grubun VYY' leri voleybolcu ve basketbolculardan anlamlı bir şekilde düşük bulunmuştur (F4,103 = 5.445; P < 0.05).

Genel olarak sporcu grubu ile sedanter grup arasındaki en büyük fark kuvvet, sürat ve diastolik kan basıncında gözlenmektedir. Yani sporcu grupları sedanter gruba göre daha kuvvetli ve süratlidir. Aynı zamanda diastolik kan basıncı ve kalb atım değerleride daha düşüktür.



Akgün ve arkadaşlarının 1989'da Ege bölgesinde 12-15 yaş grubunda olan spor yapmayan erkek öğrencilerde belirledikleri boy ( $157.0 \pm 8.4$ ) ve kilo ( $47.17 \pm 9.7$  kg) değerleri bu çalışmadaki değerlerden düşük olarak bulunurken, sistolik ( $115.71 \pm 11.06$  mmHg), diastolik ( $73.98 \pm 7.72$  mmHg), dikey sıçrama ( $37.2 \pm 7.1$  cm), sut ve bacak kuvvetleri (sırasıyla  $76.15 \pm 26.05$  kg;  $66.49 \pm 21.3$  kg), sürat koşusu ( $8.72 \pm 0.79$  sn) değerleri yüksek bulunmuştur. Bu çalışmada elde edilen kan basıncı değerleri ABD'de (1977) ve Venezuela'daki (1980) çalışmalarda elde edilen değerlerle benzerlik göstermektedir. Boreham (1986) 12-14 yaş grubu erkeklerin dikey sıçramasını  $33.0 \pm 5.8$  cm, Demirel ve ark. (1990) 7-11 yaş grubunun değerlerini  $32.94 \pm 6.1$  cm bulurken; bu çalışmada elde edilen dikey sıçrama değerleri daha düşük bulunmuştur. Ayrıca sporcular üzerinde yapılan dikey sıçrama testlerinde Kuter ve Öztürk (1991) elit basketbolcuların sıçrama değerlerini  $58.7 \pm 9.5$  cm olarak tesbit etmişlerdir.

El kavrama kuvveti ölçümlerinde Ziyagil ve ark. (1990), Borelram (1986), Demirel ve ark. (1990) iki elin ortalama değerini alırken; diğer çalışmalarda Jelyer (1977), Akgün ve ark. (1986), Kuter ve Öztürk (1991), Baltacı ve ark. (1991) sağ ve sol el kavrama kuvvetlerini ayrı ayrı ölçmüşlerdir. Bu çalışmalar içerisinde en düşük değeri  $12.14 \pm 9.21$  kg ile Ziyagil ve ark. (1994) sedanter grup üzerinde tesbit ederken, en yüksek değerleri Kuter ve Öztürk (1991) elit basketbolcular üzerinde  $40.9 \pm 7.1$  kg ile tesbit etmişlerdir. Bu çalışmaya en yakın değerler olarak Akgün ve arkadaşlarının (1986) sedanter grup üzerinde tesbit ettiği değerler görülmektedir.

#### ***Antropometrik Ölçüm Değerleri***

Bu çalışmada tablo 2 de görüldüğü gibi futbolcular, voleybolcular ve basketbolcular ile sedanter grup arasında çap, çevre, uzunluk, deri altı yağ kalınlığı ve somatotip yapılarında 0.05 anlamlılık seviyesindeki ANOVA ve Tukey's testlerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak sporcu grupların uzunluk çap ve çevre ölçümleri sedanter gruba göre aritmetik ortalama olarak daha yüksek, deri altı yağ kalınlıkları bakımından ise daha düşük bulunmuştur. Ayrıca somatotip yapılarında da aritmetik ortalama olarak futbolcuların mezomorfik değerlerinin sedanter gruba nazaran yüksek olduğu gözlenirken, endamorfik değerlerin düşük olduğu tesbit edilmiştir.

İşleyen ve arkadaşları (1989) 12-14 yaş grubu futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmada abdomen  $6.55 \pm 3.29$  mm, triceps  $6.41 \pm 1.83$  mm ve suprailiak  $7.45 \pm 3.21$  mm dir. 15-17 yaş grubundaki futbolcularda ise abdomen  $9.91 \pm 3.25$  mm, triceps  $7.73 \pm 1.6$  mm ve suprailiak  $10.79 \pm 3.51$  mm değerleri bulunmuştur. Kayatekin ve arkadaşları ise bu değerleri sırasıyla  $11.01 \pm 1.46$  mm,  $4.91 \pm 0.42$  mm ve  $5.95 \pm 0.5$  mm olarak tesbit etmiştir. Ziyagil ve arkadaşları 10-12 yaş grubu erkek çocuklar üzerinde yaptıkları çalışmada sporcular grubunda biceps  $5.55 \pm 1.55$  mm, triceps  $8.41 \pm 2.82$  mm, sabscapula  $5.62 \pm 1.61$  mm, suprailiak  $6.44 \pm 2.52$  mm ve baldır çevresini  $10.18 \pm 3.08$  mm olarak tesbit etmişlerdir. Bu çalışmada ise abdominal  $11.99 \pm 2.88$  mm, triceps  $9.72 \pm 1.8$  mm ve suprailiak  $6.08 \pm 95$  mm olarak bulunmuştur.

Akgün ve arkadaşları (1986) 11-17 yaş grubu erkek öğrenciler üzerinde yaptıkları antropometrik ölçümlerde 13 yaş grubunda triceps  $9.91 \pm 4.5$  mm, abdominal  $11.79 \pm 6.2$ , suprailiak  $10.96 \pm 0.30$  mm ve uyluk  $14.43 \pm 4.68$  mm tesbit etmişlerdir. Yine aynı çalışmada

14 yaş grubunda bu değerler sırasıyla  $8.46 \pm 3.20$  mm,  $10.46 \pm 5.28$  mm,  $9.47 \pm 4.73$  mm ve  $12.75 \pm 4.28$  mm olarak bulunmuştur.

Kuter ve Öztürk (1991) Türkiye şampiyonu olmuş yıldız basketbolcular üzerinde yaptıkları çalışmada gövde  $92.9 \pm 3.9$  cm, kol açıklığı  $181 \pm 9.3$  cm ve tüm bacak uzunluklarını  $88.7 \pm 3$  cm olarak ölçmüşlerdir. Aynı çalışmada diğer takımların değerlerini ise gövde  $94.2 \pm 3.2$  cm, kol açıklığı  $175.5 \pm 21.3$  cm ve tüm bacak uzunluklarını  $87.4 \pm 2.1$  cm olarak tesbit etmişlerdir (Daha önce yapılan çalışmaların sonuçları tablo 4 de geniş olarak verilmiştir).

Bu çalışmada tablo 3'de görüldüğü gibi sporcu grubun skinfold değerlerinin hepsi sedanter gruptan daha düşük bulunmuştur. Ölçüm sonucunda elde edilen bu farklılıklardan sedanter gruptaki deneklerin futbol, basketbol ve voleybol grubunda bulunan deneklere göre deri altı yağ kalınlıkları bakımından daha fazla, kol ve bacak uzunlukları bakımından daha kısa oldukları gözlemlendi.

Araştırmamızda, sporcuların uzunluklarının aritmetik ortalama olarak sedanter gruptan daha fazla olduğu tesbit edilmiştir. Sporcu grupların somatotip yapılarının incelenmesinde sedanter grupla 0.05 seviyesinde her ne kadar ektomorfik, endomorfik ve mezomorfik yapı olarak anlamlı bir fark gözlenmemişse de sedanter grup sporculara nazaran endomorfik ve mezomorfik ölçümleri daha yüksek, ektomorfik ölçümleri ise düşük çıkmıştır (bkz. Tablo 3).

Sonuç olarak, 12-15 yaş grubundaki sporcular ile sedanter grup arasında fiziksel uygunluk olarak anlamlı farklılık olduğu ve ayrıca önceki çalışmalara paralel olarak fiziksel uygunluk değerlerinde anlamlı fark bulunduğu antropometrik yapılarda ise istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmamasına rağmen futbolcuların ölçüm değerlerinin sedanter gruptan daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Tablo 1: 12 -15 Yaş Futbolcular, Voleybolcular ve Basketbolcular İle Sedanter Grubun Fiziksel Uygunluk Ölçüm Değerleri.

DEĞİŞKEN	FUTBOL (N=44)				VOLEYBOL (N=32)				BASKETBOL (N=30)				KONTROL GRUBU (N=19)				F	P
	MEAN	SD	MİN	MAX	MEAN	SD	MİN	MAX	MEAN	SD	MİN	MAX	MEAN	SD	MİN	MAX		
Yaş	14.1 ± 0.7		12	15	14 ± 0.84		12	15	13.9 ± 1.06		12	15	13.8 ± 0.85		12	15	0.751	P> 0.05
Boy	165 ± 8.26		146	182	165 ± 8.05		151	178	165 ± 9.4		152	183	163 ± 8.94		146	177	0.419	P> 0.05
Kilo	52.2 ± 0.09		15	69	50.7 ± 6.54		39	61	50.2 ± 8.54		34	64	51.2 ± 7.31		39	67	0.397	P> 0.05
DBP(mmHg)	57.5 ± 0.28		43	82	52.6 ± 9.4		38	75	54.3 ± 9.33		45	81	65.2 ± 6.6		53	74	7.995	P< 0.05*
SBP (mmHg)	111 ± 16.2		79	142	104 ± 18		65	136	107 ± 12		86	135	110 ± 8.59		95	128	1.922	P< 0.05*
Orn. nabz	77.6 ± 9.01		57	96	79.8 ± 7.9		61	96	85 ± 5.35		75	96	83.6 ± 4.84		73	93	7.061	P< 0.05*
Sol el kav kuv	32 ± 7.52		18	45	30.1 ± 5.09		20	42	30.4 ± 6.01		20	46	31.2 ± 6.29		23	45	0.711	P> 0.05
Sağ el kav kuv	35 ± 7.56		20	50	32.7 ± 5.59		22	44	33 ± 6.82		20	46	32.4 ± 6.08		23	45	1.658	P< 0.05*
Esneklik	19 ± 4.77		15	38	19.6 ± 5.13		15	36	18.8 ± 4.02		15	29	16.4 ± 2.06		13	20	2.178	P< 0.05*
Mekik	26.5 ± 3.41		18	33	24.8 ± 1.8		20	29	25.1 ± 2.45		21	29	21.6 ± 2.24		18	26	3.519	P< 0.05*
Sirt Kuvveti	79.5 ± 17.2		35	110	72 ± 14		42	97	80.9 ± 14.8		45	105	64.5 ± 14.5		35	85	5.976	P< 0.05*
Bacak Kuv.	75.5 ± 18.3		41	120	70.3 ± 13.1		43	90	73.7 ± 17.8		35	115	57 ± 15.2		30	75	5.934	P< 0.05*
50 m sürat koşu	7.18 ± 0.48		6.1	8.2	8.09 ± 0.34		7.36	8.7	7.4 ± 0.55		6.4	8.3	8.73 ± 0.33		8.1	9.2	5.497	P< 0.05*
Dikey sıçrama	30.6 ± 5.64		21	50	34 ± 3.98		25	45	34.6 ± 7.67		18	49	23.4 ± 2.75		18	30	17.886	P< 0.05*
Vüc.yağ yüz.	15.1 ± 2.9		13.2	19	13.2 ± 3		11.2	17	13.4 ± 2.9		11	16.2	14.7 ± 2.9		12.5	18	5.445	P< 0.05*

**Tablo 2: Sporcularla Sedanterlerin Antropometrik Ölçüm Değerleri.**

DEĞİŞKENLER	FUTBOL GURUBU (n=46)				VOLEYBOL GURUBU (n=32)				BASKETBOL GURUBU (n=30)				KONTROL GURUBU (n=19)				F
	X	SD	MIN	MAX	X	SD	MIN	MAX	X	SD	MIN	MAX	X	SD	MIN	MAX	
Sub-Scapula	7.05 ± 1.89	4.2	11.8	6.11 ± 1.16	4.44	9.92	6.45 ± 1.65	2	12.8	7.13 ± 1.53	5.6	11.8	2.747				
Triceps	9.72 ± 1.8	4.2	14.2	8.44 ± 1.79	3.8	10.1	6.51 ± 1.8	3	11.4	8.97 ± 1.39	5	10.2	4.268				
Biceps	5.44 ± 1.59	3.2	10.8	6.63 ± 1.46	3.2	8.6	4.58 ± 1.19	2.8	7	5.57 ± 1.23	4	8.2	3.425				
Göğüs	6.08 ± 2.12	3.8	12	5.73 ± 1.66	3.8	10	5.7 ± 1.6	3.6	10.2	6.52 ± 2.8	4.5	11	0.972				
Midaks	6.31 ± 1.88	3.4	10.6	5.89 ± 1.45	3.2	9.3	5.61 ± 1.34	3.2	8.4	6.46 ± 1.53	4	10.2	1.927				
Supra-iliak	6.08 ± 1.95	3.2	12.2	5.99 ± 1.36	4	8.8	5.68 ± 1.78	2.8	9.2	7.36 ± 1.29	3.4	9.8	4.164				
Abdominal	11.99 ± 2.88	5.4	15	9.48 ± 2.43	5.4	15	7.81 ± 2.11	4.2	11.2	14.43 ± 2.44	7.4	15	8.67				
Dyluk	12.19 ± 1.8	8.2	15.2	10.4 ± 2.64	5.4	15.8	9.26 ± 2.42	4.6	12.6	12.82 ± 1.4	8.2	18	14.63				
Calz	10.99 ± 2	7.6	15	9.91 ± 2.64	5	15	8.83 ± 2.14	5.2	12.2	12.18 ± 2.36	8.4	17	9.991				
Gövede	85.04 ± 6.95	70	98	79.77 ± 5	71	88	87.96 ± 4.46	80	97	82.73 ± 6.96	76	88	8.897				
Kol-Açık	161 ± 18.57	144	177	160.75 ± 29.13	140	176	163.1 ± 11.91	141	184	158.15 ± 19.71	146	175	1.007				
Başkol	36.15 ± 4.01	19.05	33	29.83 ± 2.96	27	33	26.85 ± 4.12	22	37	26.5 ± 2.96	21	33	7.659				
Önkol-Us	25.76 ± 2.75	22	33	26.12 ± 2.5	22	34	23.64 ± 2.79	21	35	24.71 ± 1.74	22	28	0.998				
Tüm-Kol	66.84 ± 5.12	59	79	71.96 ± 3.25	64	79	65.8 ± 5.21	58	78	66.52 ± 5.34	59	78	10.044				
Dyluk-Us	32.89 ± 5.37	21	43	31.75 ± 3.09	30	43	29.6 ± 2.93	24	36	32.81 ± 3.53	25	42	16.67				
Bal-düz	39.32 ± 4.28	29	46	39.65 ± 2.58	36	45	41.03 ± 4.13	34	47	38.84 ± 4.28	27	46	1.89				
Tüm-Bacak	79.89 ± 6.39	65	97	85.79 ± 4.88	75	95	77.26 ± 7.43	65	88	80.1 ± 7.32	65	97	9.32				
Biağcom	33.38 ± 4.42	29.2	34.4	35.1 ± 2.7	29	34.2	34.85 ± 2.37	29	39.5	34.6 ± 2.33	29.5	39	0.559				
Bumbicon	5.32 ± 0.55	4.2	6.6	5.02 ± 0.4	4.1	5.9	5.64 ± 0.53	4.6	6.8	5.3 ± 0.47	4.3	6	7.651				
Göğüs-Gen	21.94 ± 1.54	20.3	22.6	23.48 ± 1.45	20	26.3	23.88 ± 2.62	20.4	25	23.64 ± 1.16	22	25	0.427				
Göğüs-Der	17.22 ± 1.4	14.9	20.5	16.58 ± 1.16	14.3	18.5	16.71 ± 1.41	14.2	19.4	17.09 ± 1.42	15	20	1.724				
Elbil-Capı	4.91 ± 0.4	4	5.7	5.03 ± 0.33	4.4	5.8	4.8 ± 0.49	3.7	6	5.06 ± 0.22	4.6	5.5	1.268				
El-İliac	25.73 ± 1.53	22	28.7	25.71 ± 2.01	22.3	30.5	25.49 ± 1.81	21.5	29	25.37 ± 1.63	22.5	28.5	0.271				
Birekoma	29.16 ± 1.35	24	34	29.43 ± 1.25	25	34	28.65 ± 1.27	23.1	32.8	28.71 ± 2.42	24	33.5	0.953				
Pambicon	12.61 ± 1.74	7.7	19.7	8.82 ± 10.44	7.9	9.6	8.76 ± 10.39	7.9	9.8	8.84 ± 10.39	7.8	9.6	1.276				
Ayakbilmek	6.44 ± 10.36	1.4	27.4	6.29 ± 10.37	5.4	27.3	6.49 ± 10.46	5.8	27.9	6.64 ± 10.35	6	27.4	2.45				
Baş	34.58 ± 1.63	31	38.5	34.3 ± 1.38	30.3	37.4	33.02 ± 1.1	31.5	36.6	34.47 ± 1.48	31.5	37	1.284				
Boyum	32.34 ± 2.65	27	36	31.46 ± 2.09	27	35	32.06 ± 2.4	28.4	38	32.18 ± 2.35	27	36	0.839				
BaşGöğCev	19.13 ± 1.62	16.5	19.2	18.51 ± 1.65	16	20	18.16 ± 1.33	16	20	18.91 ± 1.51	16.5	20	1.718				
Omuz	92.8 ± 6.05	76	109.5	93.89 ± 5.6	84.5	104.3	91.77 ± 5.12	81.5	102	91.35 ± 6.12	69	102	0.865				
Bel	67.5 ± 4.67	37	76	66.59 ± 4.7	36	76	66.32 ± 4.24	38	78	67.6 ± 4.94	38	75	0.476				
Kalça	74.96 ± 6.38	61.5	88	73.12 ± 6.3	61	99	76.25 ± 5.91	68	91.5	75.18 ± 6.34	62	91	1.156				
Embicep	21.67 ± 1.73	17.5	24.5	21.09 ± 1.85	17	25	21.03 ± 1.89	16.5	25.5	21.08 ± 1.65	17.5	24	1.111				
Flexibicep	24.31 ± 2.7	18.5	32.2	23.78 ± 2.12	18	37.5	23.87 ± 2.15	18.5	28	23.6 ± 1.83	18	26.5	1.403				
Önkol	22.76 ± 1.85	18	28	22.5 ± 1.29	19.5	24.5	22.42 ± 1.48	19	25	22.44 ± 1.54	19	24.5	0.364				

DEĞİŞKEN	FUTBOL (N=46)				VOLEYBOL (N=32)				BASKETBOL (N=30)				KONTROL GURUBU (N=19)				F	P
	MEAN	SD	MIN	MAX	MEAN	SD	MIN	MAX	MEAN	SD	MIN	MAX	MEAN	SD	MIN	MAX		
Ektomorfik	2.05 ± 0.65	1	4	1.72 ± 0.57	1	4	1.73 ± 0.56	1	4	2.57 ± 0.52	1	4	1.67			P> 0.05		
Mezomorfik	5.09 ± 0.43	1	65	5.57 ± 0.55	1	61	5.29 ± 0.59	1	65	5.17 ± 0.38	1	6	1.34			P> 0.05		
Ektomorfik	3.21 ± 0.99	1	5	3.67 ± 1.42	1	5.5	3.48 ± 1.54	1	5	2.89 ± 0.79	1	4	1.82			P> 0.05		

**Tablo 3: Sporcularla sedanter gurubun somototip yapı ölçüm değerleri.**

Tablo 4: 10 - 15 Yaşları Arasındaki Ürkek Denekler Üzerinde Yapılan Değişik Fiziksel Uygunluk Testlerinin Sonuçları.

ÇALIŞMALAR	DENEK SAYISI	DENEK TÜRÜ	YAŞ	BOY	KİLO	SBP	DBP	DİN. NAB	SAÇ EL	SOLEL	ORT. KUV.	ESNEK	SIRT
13 Seligen ve ark. 1975	303	Sedan	12	148.4	38.9	x	x	x	23.3	21.5	22.4	20.6	x
13 Seligen ve ark. 1975	326	Sedan	15	168.3	56.2	x	x	x	35.8	33.6	34.7	22.8	x
8 Dalstrom ve ark. 1986	609	Sedan	12	152.2	41.7	107.8	66.4	84	24.2	22.3	23.3	x	x
8 Dalstrom ve ark. 1986	600	Sedan	15	171.2	58.7	12.7	70	81	36.7	34.5	35.6	x	x
4,5 Akgun ve ark. 1986	55	Sedan	11	143.7	36.7	114	75.3	x	23.7	20.9	22.3	6.3	53.1
4,5 Akgun ve ark. 1986	117	Sedan	12	146	39.3	116.6	75.9	x	24.5	22.2	23.4	8.8	55
4,5 Akgun ve ark. 1986	114	Sedan	13	154.3	44.4	115.9	74.7	x	28.5	24.8	26.7	8.8	62.
4,5 Akgun ve ark. 1986	116	Sedan	14	160.1	48.8	115.6	73.1	x	32.4	29.1	30.8	8.8	88.5
4,5 Akgun ve ark. 1986	77	Sedan	15	166.8	56.2	114.7	72.3	x	35.1	32	33.6	9.7	99.1
4,5 Akgun ve ark. 1986	479	Sedan	15	154.2	45.1	115.4	74.3	x	28.8	25.8	27.3	8.5	71.6
7 Borehamen 1986	35	Sedan	12-14	143	37	x	x	x	x	x	26.1	14.3	x
22 Ozer ve ark. 1989	70	Cimnast	11	135.6	28.5	x	52.6	79.8	x	x	x	x	x
9 Demirel ve ark. 1990	19	Sedan	11	146	38.9	x	x	x	x	x	23.11	19.2	x
15 Kuter ve Ozturk 1991	13	Basket	13-15	181.6	65.6	x	x	x	40.9	40.4	40.7	x	102
15 Kuter ve Ozturk 1991	10	Bas n-e	13-15	182.5	69.9	x	x	x	39.5	40.3	39.9	x	112
16 Kutlu 1991	x	Gures-e	11-13	145.9	38.9	x	x	x	x	x	x	x	x
6 Baltacı ve ark. 1992	61	Gures-e	11-14	141.3	35.9	101	65.5	81.2	23.1	22.9	23	x	x
22 Ozer ve ark. 1992	89	Cimnast	10	110.4	26	x	x	x	x	x	x	x	x
20 Orçaldıran 1993	20	Yuzucu	10-11	128	26.9	x	65.2	83.6	x	x	x	x	x
29 Ziyagil ve ark. 1994	30	Sporcu	10-12	143.2	34.5	x	x	76	x	x	23.1	21.5	x
29 Ziyagil ve ark. 1994	30	Sedan	10-12	139.8	33.5	x	x	85	x	x	12.1	21.5	x
18 Mechelen ve ark. 1994	14	Sedan	12	159.1	45.8	x	x	x	x	x	14.2	17	x
18 Mechelen ve ark. 1994	18	Sedan	13	162.1	49.4	x	x	x	x	x	15.5	18	x
18 Mechelen ve ark. 1994	21	Sedan	14	168.6	55.4	x	x	x	x	x	18.4	19	x
18 Mechelen ve ark. 1994	21	Sedan	15	175.1	61.6	x	x	x	x	x	19.5	21	x
19 Zorba ve ark. 1994	32	Voleyb	12-15	165.4	50.7	103.6	52.6	79.8	32	30.1	31.1	19.6	72
20 Zorba ve ark. 1994	19	Sedan	12-15	162.9	51.2	110.1	65.2	83.6	32.4	31.2	31.8	16.4	64.5

## KAYNAKÇA

- Açıkada, C, Ergen, E., Alper, R. Sarpyener, K. (1991). Erkek Sporcularda Vücut Kompozisyonu Parametrelerin İncelenmesi, SBD. 2, 2, 1-25.
- Açıkada, C, Ergen, E. (1992). Spor ve Bilim, Büro-Tek Ofset, 210-223.
- Akgün, N. (1992). Egzersiz Fizyolojisi, GSGM Yayınlan, EÜ Basımevi, 1, 205-206.
- Akgün, N. ve Ark. (1986). Preliminary Results of Motor Fitness, Cardiorespiratory Fitness and Body Measurements in Turkish Children. 5 th. Research Seminnary on Testing Physical Fitness, 25, 51.
- Akgün, N., İşleğen, Ç., Ertat. A., Ergen, E., Çolakoğlu, H. ve Emlek, Y. (1989). Eurofit Test Results of Children in the Western Part of Turkey. E.Ü.
- Baltacı, G. Zorba E, Doğan A, Kutlu M. Kaçmaz İ. (1992). 11-14 Yaş Grubu Karakucak Güreş Projesinde Yeralan Çocukların Fiziksel Uygunluk ve Antropometrik Yapıların Tesbiti, Romatizma Der. 7, A:3, 61-67.
- Boreham, C.A., Policska, V.J. and Nichols, A. Ak. (1986). Fitness Testing of Belfast Schoolchildren. Fifth European Research Seminal on Testing Physical Fitness Formia, 52-57.
- Dalhström et all (1985). Atheroscleros Precursors in Finish Children and Adolescent. Height, Weight, Body Mass Index and Skinfolds and Their Corelation To Metabolic Variables. Acta Pediator Scand Si pp, 18, 65-78.
- Demirel, H. ve ark. (1990). Ankara'da Yükseliş Koleji İlkokul Bölümünde 7-11 Yaş Grubu Çocuklarda EUROFİT Uygulaması. Spor Bilimleri II. Ulusal Bildirileri HÜ. Spor Bil ve Tek. Yük. Ok. Yayını, 601-610.
- Enisler N. ve Durusoy F. (1992). Futbolcu ve Spor Yapmayan Genç Erkeklerde Vücut Yağ Oranı İle Aerobik Kapasite İlişkisi. Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi. 85-92.
- Ergen, E. (1983). Egzersiz Yapan Çocukların Akciğer Volüm. Değişiklikleri, Spor Hekimliği Der. 18, 3, 131-140.
- Erol, A. ve Sevim, Y. (1993). Çabuk Kuvvet Çalışmalarının 16-18 Yaş Grubu Basketbolçuların Motorsal Özellikleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. SBD 4, 3, 25-37.
- EUROFİT (1983). Testing Physical Fitness-Provisional Handbook. Strasbourg, 17-22.
- Reck, S.J. (1983). Body Composition of Elite American Athletes. The American J. Sp. Med. 11,6, 398-403.
- Fox, E. L., Bowers, R. W. And Carter, J. (1988). The Physiological Basis of Physical Education and Athletics. Saunders Collage Pub. 553-584.
- İşleyen Ç., Ertat A., Çolakoğlu H., Emlek Y. (1988). 12-14 Yaş ve 15-17 Yaş Futbol Takımlarının Bazı Fonksiyonel Parametrelerinin Kontrol Grubu İle Karşılaştırılması. Spor Hekimliği Dergisi. 23, 1, 9-15.

- Kayatekin, M., Şemir t., Selamoğlu, S., Turan, M., Avan, L., Acarbay, Ş., (1993). Bir Genç Futbol Takımının Fizyolojik Profili. Spor Hekimliği Dergisi, 23, 1,9-15.
- Kuter, M., ve Öztürk, F. (1992). Türkiye Şampiyonu Yıldız Basketbol Takımının Fiziksel ve Fizyolojik Profilinin, Dereceye Giremeyen Bir Takım İle Karşılaştırılması, Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi Bilgileri, H. Ü. Yay. 265-271.
- Kutlu, M. (1991). Minik Türk Güreşçileri Minimal Ağırlık Tahmin Denklemi Geliştirilmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi
- Mc Ardle, W.d. (1981). Exercise Physiology-Energy, Nutrition and Human Performance. Philadelphia.
- Michelen, W.V. et all. (1994). 12-16 Yaşlarındaki Hollanda'lı Çocukların Eurofit Değerlendirme Tablosu (Çev. T. Hazır). Antrenman Bilgisi Sempozyumu. H.Ü. Sp. Bil. Ve Tek. Yüksek. Ok. Yay. 33-61.
- Noble, B. J. (1986). Physiology of Exercise and Sports, Mosby Pub. Toronto, 328-329, 1986.
- Özçaldıran, B. Durmaz (1993). 10-11 Yaş Grubu Çocuklarda Egzersiz ve Yüzme Antrenmanlarının Kardio - Respiratuar Etkisi. Spor Hekimliği Dergisi, 28,1, 1-10.
- Özer K. (1989). Antropometri-Sporda Morfolojik Planlama, MÜ Yayınları, İstanbul
- Özer K, ve Ark. (1993). 6-11 Yaş Cimnastikçüerinin Morfolojik Özellikleri. Spor Hekimliği Dergisi, 28,4, 149-162.
- Özkan, B. Odabaş İ, Pınar S. (1994). Arterial Blood Pressure Values in a Schoolage Population in Erzurum: Relation With Age, Sex, Weight, Height and Ponderosity Index. Tur. J. Med. Sci. Tubitak, 22: 171 -177.
- Öztürk, M. (1988). Spor Yapmayan 11-12 Yaş Grubu Erkek Çocukların EUROFIT Test Sonuçları İle Yapısal Komponentlerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, M.Ü. İstanbul.
- Seamundsen, G. (1986). Report on Icelandic Experimentation. Fifth European Research Seminar on Testing Physical Fitness Formia. 115-128.
- Tamer K. (1991). Fiziksel Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Gökçe Matb. 31-122.
- Wilmore J.H. (1983). Body Composition in Sport Exercise: Direction For Future Research, Med. Sei. Sport And Exercise, 15, 1, 21-31.
- Ziyagil M.A. (1991). Güreşçilerin Antropometrik Özellikleri, Biyomotor Yetenekleri ve Basanları Arasındaki İlişkinin Araştırılması. Yayınlanmamış Doktora Tezi, M.Ü, İstanbul.
- Ziyagil M.A, Tamer K, Zorba E, Uzuncan S, Uzuncan H. (1991). Eurofit Testleri İle 10-12 Yaşları Arasındaki Erkek Öğrencilerin Aerobik Güç ve Fiziksel Uygunluklarının Ölçülmesi. Gazi Ün. Bilim ve Spor Dergisi (Yayına Kabul Edildi).
- Zorba E. (1989) Milli Takım Düzeyindeki Türk Güreşçileri İçin Derialtı Yağ Kalınlığı Denklemine Geliştirilmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, M.Ü. İstanbul.

## ORTA ÖĞRETİMDE BEDEN EĞİTİMİ DERSİNİN ÖNCELİKLİ AMAÇLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA\*

İbrahim YILDIRAN \*\*

A. Azmi YETİM \*\*

### ÖZET

*Araştırma, lise ve dengi okullar beden eğitimi dersi öğretim programlarında belirlenmiş olan "Beden Eğitiminin Genel Amaçları"ndan hareket ederek; öğrenci, öğrenci velisi, beden eğitimi öğretmeni ve bunları eğiten öğretim elemanlarından oluşan dört ilişki grubu perspektifinden, okul beden eğitiminin öncelikli amaçlarını tesbit etmeye yöneliktir. Bu amaçla, Ankara il merkezinde eğitim ve öğretim veren farklı türdeki 6 liseden basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle belirlenen 181 öğrenci, 39 öğrenci velisi, aynı liselerde görev yapan 29 beden eğitimi öğretmeni ve beden eğitimi ve spor eğitimi veren bir yüksek öğrenim kurumunda çalışan 23 öğretmen eğitimcilerinden, beden eğitiminin 18 genel amacının listelendiği anket formu üzerinde en önemli 5 amacı önem sırasına göre işaretlemeleri istenmiştir. Frekans tekrarları ve bunlara ilişkin yüzdeler değerlendirilerek, grupların öncelik verdikleri amaçlar belirlenmiştir. Gruplara ait öncelikli amaçlar dizininin, sadece 7 anman dağılımından oluştuğu, gerek genel, gerekse gruplar arası değerlendirmede sosyal kapsamlı amaçların ilk sıralarda yer aldığı, bunları zihinsel ve fiziksel amaçların takip ettiği görülmüştür. Yalın sportif erdem, etik değerleri içeren bir amacın tüm gruplarca en önemli amaçlardan biri olarak ilk sıralarda zikredilmesi, toplumsal bir beklenti ifadesi olarak algılanmıştır. Genellikle fiziksel gelişim amacının ön planda tutulduğu müfredat programları bu doğrultuda geliştirilmeli; beden eğitimi ve spor aktiviteleri içinde, öğrencilerin günlük hayata transfer edebilecekleri uygun davranış biçimleri öğretmen tarafından kasıtlı olarak uygulanmalı, pekiştirilmelidir.*

**Anahtar Kelimeler:** Orta Öğretim, Beden Eğitimi Dersi, Öncelikli Amaçlar.

## A RESEARCH ON PRECEDENCY OBJECTIVES OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN SECONDARY EDUCATION

### ABSTRACT

*The purpose of this research is to find out precedence objectives of PE from perspective of four dependent group such as student, parent, PE teacher and instructors who educate them in terms of general aims of PE assessed in PE curriculum for high schools. With this purpose, a questionnaire was given to 181 students, 39 parents, 29 PE teachers work at 6 different high schools in Ankara and 23 instructors work in a PE department of a university. The most important 5 objects were choosen according to priority row among 18 general objectives of PE by subjects participated into this study. Frequency repetitions and related to them percent were evaluated and precedence of objectives were assessed. Distribution of precedence objectives of PE was focused on around only 7 objective, social objectives were perceived as the most important, mental and physical objectives followed them respectively. Taking the first place of an objective includes fair play and ethic values was perceived as a society expectation. Curriculum plans M'hich give priority to physical development must be improved in this directions. In PE and Sport activities suitable behavior varieties that student can transfer them into their daily life must be applicated and thightened by PE teachers.*

**Key Words:** Secondary Education, PE Lessons, Precedency Objectives.

\* H.Ü. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu'nun düzenlediği, Spor Bilimleri 111. Ulusal Kongresi (20-22 Ekim 1994)'ne sunulan bildiri.

\*\* Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beşevler / ANKARA



## GİRİŞ

Eğitim daima eğitilmesi gerekenin gelecekteki davranışlarına yöneliktir. O halde, bir "Eğitim Hedefi", eğitilenin eğitim yoluyla gerçekleştirilmesi gereken gelecekteki durumunu tanımlayan bir "norm"dur. Spora ilişkin olarak "Eğitim Hedefi" ise, eğitim ve öğretimde sportif faaliyetlerin niçin anlamlı ve önemli olduğu ve bu yolla spor yapmanın davranışında hangi değişimlerin bekleneceği sorusuna cevap vermektedir.

Günümüzde Beden Eğitimi ve Spor yetişmekte olan nesillerin temel kaynağı olan insanın fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimini amaç edinen ve genel eğitimin tamamlayıcısı ve ayrılmaz bir parçası olarak görülen bilinçli ve planlı faaliyetlerdir.

Sistemli Beden Eğitimi ve Spor faaliyetlerinin başlangıcından itibaren her toplum, kendi toplumsal ihtiyaç ve şartları doğrultusunda yukarıda belirtilen özelliklerin kazandırılmasına yönelik bir dizi amaç kategorileri belirlemekte ve onları yeni oluşan taleplere göre yeniden değerlendirmektedir.

Beden Eğitimi ve Sporun amaçlarının sınıflandırılması çalışmaları 20. yüzyılın başından itibaren yaygınlaşmaya başlamıştır. Çalışmalar kronolojik olarak değerlendirildiğinde amaçlar kategorisindeki gelişim çizgisi ortaya çıkmaktadır. Bowdler ve Buskirk (1926), ders kitapları, makaleler ve magazinlerden derledikleri çok sayıda amaçları; 1. İyi vatandaşlığı geliştirme, 2. Fiziksel gelişim, 3. Sağlık gelişimi, 3. Zihinsel gelişim, 5. Fiziksel rehabilitasyon ve 6. Boş zaman değerlendirme eğitimi gibi ana başlıklar altında toplamışlardır. Nash (1948) amaçları dört grupta değerlendirmiştir: Sinir kas gelişimi, Organik gelişim, Yonımlayıcı gelişim ve Heyecansal gelişim. Irwin (1960), beden eğitiminin amaçlarını, fiziksel, sosyal, duygusal, rekreasyonel ve zihinsel amaçlar olarak tanımlamış, Rasch (1965) ise, farklı tanımlamalarla beden eğitimi ve sporu, biyolojik, estetik, psikolojik, entellektüel, sosyal, etik ve bütünleştirici amaç gruplarında değerlendirmiştir. Nixon ve Jewett (1969), genel amaçlardan davranışsal amaçlara yönelerek, amaçları, duyuşsal, bilişsel ve psikomotor olarak gruplamayı tercih etmişlerdir.

Ülkemiz literatüründe ise Beden Eğitimi ve Sporun amaçlarında genellikle, organik gelişim, sinir-kas gelişimi, zihinsel gelişim ve duygusal gelişim temel olarak alınmıştır. (Tamer, 1987). Okul beden eğitiminin amaçları, Sel (1993) tarafından farklı bir gruplandırılmaya tabi tutulmuş ve kişisel amaçlar ve toplumsal amaçlar olarak sınıflandırılmıştır. Benzer bir gruplandırmayı Selçuk (1990) yapmış ve amaç kategorilerini kişisel, toplumsal ve ekonomik amaçlar başlıklarıyla ele almıştır.

Terminolojide birliğin sağlanamaması, öğrenciye sunulacak mesleğin yomlanmasında her zaman ana problemlerden birini oluşturmaktadır. Bu olgu özellikle, değişik grup ve cinsiyetlerin beden eğitiminin amaçlarını algılamalarındaki farklılıkla da açık olarak ortaya çıkmaktadır. Bu doğrultuda yapılan bir çalışmada (Jackson 1912), lise öğrencilerinin, beden eğitiminin öncelikli amaçları olarak sırasıyla spormenlik, işbirliği ve takım oyunu, fiziksel fitness, spor öğrenme ve beceri öğrenme kavramlarını belirledikleri görülmüştür.

Bu araştırma, lise ve dengi okullar beden eğitimi dersi öğretim programında belirlenmiş olan "Beden Eğitiminin Amaçlanandan hareket ederek; öğrenci, öğrenci velisi, beden eğitimi öğretmeni ve bunları eğiten öğretim elemanlarından oluşan dört ilişki grubu perspektifinden, okul beden eğitiminin öncelikli amaçlarını tesbit etmeye yöneliktir.

#### **MATERYAL VE METOD**

Araştırmaya, Ankara il merkezinde eğitim öğretim veren farklı türdeki 6 liseden basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle belirlenen değişik sınıflardan 181 öğrenci, 39 öğrenci ailesi, aynı liselerden 29 beden eğitimi öğretmeni ile beden eğitimi ve spor eğitimi veren bir yüksek öğrenim kurumunda görev yapan 23 öğretim elemanı gönüllü olarak katılmıştır.

Beden eğitiminin öncelikli amaçlarını belirlemek amacıyla Millî Eğitim Bakanlığı'nca hazırlanan "İlköğretim Okulları Lise ve Dengi Okullar Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programları"nda belirlenen 18 genel amaç değiştirilmeksizin alınmıştır. Deneklerden, beden eğitiminin aşağıda verilen 18 genel amacından en önemli 5 amacı, anket formu üzerinde önem sırasına göre işaretlemeleri istenmiştir. Frekans tekrarları ve bunlara ilişkin yüzdeler değerlendirilerek, grupların öncelik verdikleri amaçlar belirlenmiştir. Amaçlar şunlardır (MEGSB, 1988):

- 1- Atatürk'ün ve düşünürlerin beden eğitimi ve spor konusunda söyledikleri sözleri açıklayabilme.
- 2- Bütün organ ve sistemlerini seviyesine uygun olarak güçlendirme ve geliştirebilme.
- 3- Sinir, kas ve eklem koordinasyonunu geliştirebilme.
- 4- İyi duruş alışkanlığı edinebilme.
- 5- Beden eğitimi ve sporla ilgili temel birgi, beceri, tavır ve alışkanlıklar edinebilme.
- 6- Ritim ve müzik eşliğinde hareketler yapabilme.
- 7- Halk oyunlarımızla ilgili bilgi ve beceriler edinme ve bunları uygulamaya istekli olabilme.
- 8- Millî bayramlar ve kurtuluş günlerinin anlamını ve önemini kavrama, törenlere katılmaya istekli olabilme.
- 9- Beden eğitimi ve sporun sağlığa yararlarını kavrayarak boş zamanlarının spor faaliyetleri ile değerlendirmeye istekli olabilme.
- 10- Temel sağlık kuralları ve ilk yardım ile ilgili bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıklar edinebilme.
- 11- Tabiatı sevmek, temiz hava ve güneşten faydalanabilme.
- 12- İşbirliği içinde çalışma ve birlikte davranma alışkanlığı edinebilme.
- 13- Görev ve sorumluluk alma, liderlere uyma ve liderlik yapabilme.
- 14- Kendine güven duyma, yerinde ve çabuk karar verebilme.
- 15- Dostça oynama ve yarışma, kazananı takdir etme, kaybetmeyi kabullenme, hile ve haksızlığın karşısında olabilme.
- 16- Demokratik hayatın gerektirdiği tavır ve alışkanlıklar edinebilme.
- 17- Kamu kaynaklarını iyi kullanma ve koruyabilme.
- 18- Spor araç ve tesisleri bilgisi.

## BULGULAR

Farklı grupların orta öğretimde beden eğitimi dersinin öncelikli amaçları konusunda verdikleri cevapların frekans ve yüzdelik dağılımları ayrı ayrı ve toplam değerler olarak Tablo Tde verilmiştir.

**Tablo 1: Farklı Referans Gruplarına Göre Orta Öğretimde Beden Eğitimi Dersinin Öncelikli Amaçları.**

AMAÇLAR	LİSE ÖĞRENCİLERİ		ÖĞRENCİ VERİLERİ		BED. EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİ		ÖĞRETMEN EĞİTİCİLERİ		GENEL ORTALAMA	ÖNCELİK SIRASI	
	N	%	N	%	N	%	N	%			
1	38	30.0	11	28.2	12	41.4	1	4.3	26.0		8
2	95	52.5*	18	46.2*	10	34.5	15	65.2*	49.6*	4	
3	72	39.8	14	35.9	13	44.8*	7	30.4	37.2		7
4	40	22.1	2	5.1	4	13.8	3	13.0	13.5		14
5	81	44.8*	17	43.6*	11	37.9	19	82.6*	52.2*	3	
6	35	19.3	0	0.0	1	3.4	0	0.0	5.7		17
7	20	11.1	3	7.7	1	3.4	1	4.3	6.6		16
8	29	16.0	14	35.9	7	24.1	3	13.0	22.3		11
9	103	56.9*	22	56.4*	16	55.2*	17	73.9*	60.0*	1	
10	41	22.7	12	30.8	7	24.1	6	26.1	25.9		9
11	47	26.0	7	17.9	3	10.3	0	0.0	13.6		13
12	41	22.7	11	28.2	8	27.6	4	17.4	24.0		10
13	63	34.8	15	38.5*	15	51.7*	6	26.1	37.8		6
14	75	41.4*	14	35.9	14	48.3*	9	39.1*	41.2*	5	
15	79	43.6*	24	61.5*	15	51.7*	16	69.6*	56.6*	2	
16	20	11.1	3	7.7	5	17.2	6	26.1	15.1		12
17	4	2.2	3	7.7	2	6.9	0	0.0	4.2		18
18	22	9.3	5	12.8	1	3.4	2	8.7	9.3		15

N = 181

N = 39

N = 29

N = 23

39

Farklı gruplara göre öncelikli amaçlar

**Amaç 1: Atatürklün ve düşünürlerin beden eğitimi ve spor konusunda söyledikleri sözleri açıklayabilme:** Bu amaç hiçbir grup tarafından öncelikli amaçlar arasında gösterilmemiştir (%26). Ancak, beden eğitimi öğretmenlerinde %41.4 gibi yüksek sayılabilecek bir oran söz konusudur.

**Amaç 2: Bütün organ ve sistemlerini seviyesine uygun olarak güçlendirme ve geliştirebilme:** Bu amaç, beden eğitimi öğretmenleri hariç tüm gruplar tarafından en önemli 5 amaç içerisinde gösterilmiştir. Genel ortalamada önem sırasına göre 4'üncü (%49.6) sırada yer alan bu amaç, lise öğrencileri tarafından 2'nci (%52.5), Öğretmen eğitimcileri (%65.2) ve öğrenci aileleri (%46.2) tarafından da 4'üncü sırada değerlendirilmiştir.

**Amaç 3: Sınır, kas ve eklem koordinasyonunu geliştirebilme:** Tüm grupların ortalamaları bazında değerlendirildiğinde en önemli 5 amaç içinde yer almamasına rağmen (%37.2), beden eğitimi öğretmenleri tarafından 5'inci en önemli amaç olarak belenmiştir (%44.8).

**Amaç 4: İyi duruş alışkanlığı edinebilme:** Hiç bir grup tarafından öncelikli amaçlar arasında zikredilmemiştir (%5.1 - %22.1).

**Amaç 5: Beden Eğitimi ve sporla ilgili temel bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıklar edinebilme:** Genel ortalamaya göre, tesbit edilen en önemü 3'üncü amaç durumundadır (%52.2). Öğretmen eğitimcilerinin %82.6 ile çok önemü buldukları bu amaca, öğrenciler (%44.8) ve aileleri (%43.6) de öncelik tanımışlardır.

**Amaç 6: Ritm ve müzik eşliğinde hareketler yapabilme:** Genel ortalamada oldukça düşük değerlerden birine sahip olan bu amaç (%5.7), öğretmen, öğretmen eğitimcisi ve öğrenci aileleri tarafından hemen hemen hiç zikredilmemiş, en yüksek değere öğrencilerde gözlenen %19.3'lük bir oranla ulaşmıştır.

**Amaç 7: Halk oyunlarımızla ilgili bilgi ve beceriler edinme ve bunları uygulamaya istekli olabilme:** Bu amaç tüm gruplar tarafından önemsiz bulunmuştur (% 6.6).

**Amaç 8: Millî bayramlar ve kurtuluş günlerinin anlamını ve önemini kavrama, törenlere katılmaya istekli olabilme:** En önemli 5 amaç arasında yer almamakla birlikte, bu amaca ailelerin daha fazla önem verdikleri görülmektedir (%35,9).

**Amaç 9: Beden eğitimi ve sporun sağlığa yararlarını kavrayarak hoş zamanlarını spor faaliyetleri ile değerlendirmeye istekli olabilme:** Genel ortalamada % 60.6 ile en önemli birinci amaç konumundadır. Öğrenciler (%55.9) ve beden eğitimi öğretmenlerinin (%55.2) birinci sırada öncelik tanıdığı bu amaç, gerek öğretmen eğitimcilerinde (%73.9) gerekse öğrenci ailelerinde (%56.4) 2'nci amaç olarak belirtilmiştir.

**Amaç 10: Temel sağlık kuralları ve ilk yardım ile ilgili bilgi beceri, tavır ve alışkanlıklar edinebilme:** Bu amaç hiçbir grup tarafından öncelikli amaçlara dahil edilmemiştir (%25.9).

**Amaç 11: Tabiatı sevme, temiz hava güneşten faydalanabilme:** Beden eğitimi öğretmenleri tarafından tamamen değerlendirme dışı bırakılan bu amaç (%0), genel ortalamada da (%25.9) öncelikli bulunmamıştır.

**Amaç 12: İşbirliği içinde çalışma ve birlikte davranma alışkanlığı edinebilme:** Hiç bir grupta öncelikli ilk 5 amaç arasında yer almamıştır (%24.0).

**Amaç 13: Görev ve sorumluluk alma, liderlere uyma ve liderlik yapabilme:** Bu amaç, öğretmenler tarafından ikinci (%51.7) öncelikli amaç olarak belirlenmiştir. Grup ortalamalarına göre ise (%37.8) öncelikli amaçlar arasına girmemiştir.

**Amaç 14: Kendine güven duyma, yerinde ve çabuk karar verebilme:** Bu amaç, öğretmenler (%48.3) tarafından 4'üncü, öğrenciler (%41.4) ve öğretmen eğitimcileri (%39.1) tarafından 5'inci sırada öncelikli amaçlar arasında gösterilmiştir. Genel ortalamada ise %42.2 ile 5'inci en önemli amaç konumundadır.

**Amaç 15: Dostça oynama ve yarışma, kazananı takdir etme, kaybetmeyi kabullenme, hile ve haksızlığın karşısında olabilme:** Tüm gruplar tarafından belirlenen öncelikli ilk beş amaç arasında 2'inci sırada yer almıştır (%56.6). Öğrenciler tarafından %51.7 ile 2'inci, öğretmen eğitimcilerince %69.6 ile 3'üncü, öğrenci aillerince de %61.5 üe en önemli, 1'inci amaç olarak işaretlenmiştir.

**Amaç 16: Demokratik hayatın gerektirdiği tavır ve alışkanlıklar edinebilme:** Genel ortalamalarda (%15.5) öncelikli amaçlar arasına giremeyen bu amaç, %26.1 ile en yüksek orana öğretmen eğitimcilerinde ulaşmıştır.

**Amaç 17: Kamu kaynaklarını iyi kullanabilme ve koruyabilme:** Genel olarak beden eğitiminin öncelikli bir amacı olarak görülmemiş, öğretmen eğitimcileri tarafından tamamen önemsiz bir amaç olarak değerlendirilmiştir (%0).

**Amaç 18: Spor araç ve tesisleri bilgisi:** Bu amaç, gerek genel grup ortalamalarında, gerekse ayrı ayrı gruplar bazında öncelikli amaç olarak nitelendirilmemiştir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Lise ve dengi okullar beden eğitimi dersi öğretim programlarında belirlenmiş olan beden eğitiminin genel amaçlarının öğrenci, öğrenci ailesi, beden eğitimi öğretmeni ve bunları eğiten öğretim elemanları gibi birbiriyle ilişkili grupların öncelikli amaçları belirlemede önemli bir homojenlik göze çarpmaktadır. Lashuk ve Vickers (1987)'in, orta öğretim beden eğitimi dersinin öğrencilere neler kazandırdığı konusunda Kanada'da yaptıkları bir araştırmada ise, öğrenci, öğrenci velileri, Beden Eğitimi öğretmenleri ve bunları yetiştiren öğretim elemanları arasında önemli beklenti farklarının olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmamızda, gnıplara ait öncelikli amaçlar dizininin sadece 7 amacın dağılımından oluştuğu ve 11 amacın hiçbir grup tarafından öncelikli ilk 5 amaç arasında zikredilmediği görülmüştür. Bu olgu, beden eğitimi öğretmeni yetiştiren öğretim kurumlarının müfredat programlarıyla, lise ve dengi okullar beden eğitimi dersi programlarının, öğrencilere kazandırılması gereken öncelikli nitelikler bakımından yeniden gözden geçirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Gerek genel, gerekse gnıplarası değerlendirmede sosyal kapsamlı amaçların ilk şualarda yer aldığı ve bunları fiziksel ve zihinsel nitelikleri geliştirmeye yönelik amaçların takip ettiği görülmektedir.

Öğrencileri boş zamanlarını sportif aktivitelerle değerlendirmeye istekli kılma ile sportif aktiviteler esnasında dostça oynama ve yarışma, kazananı takdir etme, kaybetmeyi kabullenme, hile ve haksızlığın karşısında olabilmeye yönelik iki amaç tüm gruplarca öncelikli amaç olarak algılanmıştır. Boş zamanların spor yoluyla anlamlı bir şekilde değerlendirilmesini ve yalm sportif erdemi, etik değerleri kapsayan bu iki amacın tüm gruplarca en önemli amaçlar olarak ilk sıralarda zikredilmeleri toplumsal bir beklenti ifadesi olarak değerlendirilebilir.

Beden eğitiminin, öğrencilerde kendine güven duyma, yerinde ve çabuk karar verebilme gibi psiko-sosyal niteliklerin geliştirilmesine yönelik amacı, öğrenci, öğretmen ve öğretmen eğitimcileri tarafından öncelikli amaçlar içinde zikredilirken, görev ve sorumluluk alma, liderlere uyma ve liderlik yapabilme gibi sosyal ağırlıklı bir amaç da beden eğitimi öğretmenleri ve öğrenci velileri tarafından öncelikli amaçlardan sayılmıştır.

Beden eğitimi yoluyla öğrencilere, beden eğitimi ve sporla ilgili temel bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıklar kazandırmayı hedefleyen sosyal ve zihinsel kapsamlı bir amaç da, öğretmen eğitimcilerince birinci öncelikli amaç olmak kaydıyla öğrenci ve öğrenci velileri tarafından da öncelikli amaçlar arasında gösterilmiştir. Müfredat programlarının uygulayıcısı konumundaki beden eğitimi öğretmenlerinin bu amacı öncelikli amaç olarak görmedikleri, bunun yerine sinir, kas ve eklem koordinasyonunu geliştirme amacını öncelikli amaçlar listesine aldıkları tesbit edilmiştir. Bu amacın başka hiçbir grup tarafından öncelikli amaç olarak görülmemiş olması ilginçtir. Bütün organ ve sistemlerini uygun olarak güçlendirme ve geliştirme amacı, öğrenci, öğretmen eğitimcisi ve öğrenci ailelerince en önemli amaçlardan biri olarak görülürken, öğrenciler tarafından ikinci en önemli amaç olarak sosyal ve zihinsel amaçlardan önce zikredilmiştir.

Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, sosyal ve zihinsel amaçların öncelikli olarak tercih edilmesine rağmen hazırlanan resmi programda ve uygulamada fiziksel amaçların ön planda olduğu görülmektedir. Ayrıca, programda fiziksel amaçların nasıl uygulanacağı ve kazandırılacağı uygulayıcıya teferruatlı bir biçimde gösterilirken, psiko-sosyal ve zihinsel niteliklerin beden eğitimi dersi içinde nasıl geliştirileceği belirtilmemiştir.

Beden eğitimi ve sporun, sadece kedilerinin uygulanmalarından dolayı insan yetiştiren ve eğiten bir etkiye sahip oldukları söylenemez. Diğer bir deyişle koşma, atma, atlama, yüzme, kürek, kayak, cimnastik, futbol, vs. gibi spor disiplinleri insanın karakter ve ahlak oluşumunu, uygulanmış oldukları için, biçimlendiremezler. Ancak, bunlar kişilik gelişiminin mümkün olduğunca iyi tamamlanması yolunda insanın ulaşması gereken hedefler için uygun bir ortam teşkil ederler. Daha açık bir ifadeyle, dürüstlük, sadakat, doğruluk, hoşgörü ve başka bir çok erdemli davranış biçimini hayata geçirmek ve değerlendirmek için, hayatın bir alanı olarak spor oldukça güzel fırsatlar sunmaktadır.

## ÖNERİLER

Genellikle fiziksel gelişim amacının ön planda tutulduğu müfredat programları bu doğrultuda geliştirilmeli, beden eğitimi ve spor aktiviteleri içerisinde öğrencilerin günlük hayata transfer edebilecekleri uygun davranış biçimleri öğretmenler tarafından kasıtlı olarak uygulatılmalı ve pekiştirilmelidir. Bunların gerçekleştirilebilmesi için, beden eğitimi öğretmeni yetiştiren yüksek öğretim kurumlarının, öğretmen adaylarına bu nitelikleri kazandırmaları ve buna uygun olarak, örneğin, sporda etik değerler ve fair play, spor felsefesi, sosyalleşme ve spor gibi derslerin lisans düzeyinde programda yer alması sağlanmalıdır.

## KAYNAKLAR

- Bowdlear, C., Buskirk, L., (1926), "An Analysis of the Aims of Physical Education", American Physical Education Review, 31, 592-595.
- Irwin, L., (1960), The Curriculum in Health and Physical Education. The C.V. Mosby Co.
- Jakson, C, (1952), "Are You Meeting the Needs?" Journal of the American Association for Health, Physical Education and Recreation, 23, 37-38.
- Lashuk, M., Vickers, J., (1987), "The Ranking of Physical Education Objectives by Four Groups", International Journal of Physical Education. 24,3; 18-26
- MEGSB, (1988), İlköğretim Okulları, Lise ve Dengi Okulların Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programları, İstanbul, M. Eğitim Basımevi.
- Nash, J., (1948). Physical Education: interpretations and Objectives. New York, A.S. Barnes and Co.
- Nixon, J., Jewett, A., (1969). An Introduction to Physical Education. Philadelphia, W.B. Saunders Co.
- Rösch, H.E., (1965), Leibeserziehung in der Volksschule. Schriften für die Schulpraxis, Frankfurt, München, Paul List Verlag.
- Sel, R., (1993), Beden Eğitimi, Oyun Öğretimi, İstanbul, MEB. Yay.
- Selçuk, H., (1990), İlk ve Orta Öğretim Okullarında Beden Eğitimi, İstanbul, Ders Kitapları A.Ş.
- Tamer, K., (1988), Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi, Eskişehir, Anadolu Ün. Yay. 200

## SPORUN TOPLUMA YAYGINLAŞTIRILMASI BAKIMINDAN TELEVİZYON SPOR PROGRAMLARININ ETKİNLİĞİ

Suat KARAKÜÇÜK \*  
Fatih YENEL \*\*  
Metin YAMAN \*

### ÖZET

*Araştırma; televizyonların sporun topluma yaygınlaştırılması bakımından önemini ortaya koymayı hedeflemiştir. Bu amaçla, TRT 1, Kanal - D, AW, STAR, SHOW TV ve Kanal - 6 televizyonlarının tesadüfi olarak alınan bir haftalık yayın programları incelenmiştir. Televizyonların genel yayınları içerisinde spor programları %2.9 - %5.6 arasında değişmektedir. Spor programlarının branşlara göre dağılımında ise, futbolun %50.6 ile %86.7 oranlarında geniş bir yer aldığı görülmüştür. Program içerikleri gözönünü alındığında, televizyonların halka pasif izleyici durumuna getirdiği, aktif katılma yönlendirmede sorumluluklarını yeterince yerine getiremediği sonucuna ulaşılmıştır.*

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Toplum, Televizyon

## EFFECTİVENESS OF SPORT PROGRAMS ON TELEVISION IN TERMS OF SPREADING OF SPORT IN SOCIETY

### ABSTRACT

*The purpose of this study to asses the effectiveness of sport, programs on TV in terms of spreading of sport in society. With this aim one week sport program of TRT - 1, CHANNEL D, ATV, STAR, SHOW TV and CHANNEL 6 were randomly selected to analyze. The rate of sport programs were 2.9 - 5.6% among all W programs. In distribution of sports programs alording to branches; futboll had the bigges partion with 50.6 - 86.7 % It was concluded that TV sport programs hat not got enough in fluce to partici pafe sedantary people into sport.*

**Key Words:** Sport Society, Television

### 1. GİRİŞ

İnsanların gerek yakın, gerekse uzak çevrelerinde olup bitenler hakkında bilgi almaları gelişmiş ve uzmanlaşmış araçlarla sağlanmaktadır. Teknolojik gücün simgesi haline gelen ve geniş halk kitlelerini haberleşme ağıyla birbirlerine bağlayan bu araçlara kitle iletişim araçları denilmektedir. Bunlar, haber verme, eğitim, eğlence, çeşitli mal ve hizmetlerin reklamlar aracılığıyla tanıtılması ve propaganda gibi önemli fonksiyonlar üstlenmişlerdir (10:3).

Kitle iletişim araçlarının hızla ilerleyen bir süreç içerisinde artan etkinliği, çok çeşitli rekreasyon uğraşlarının ortaya çıkmasına da yardımcı olmaktadır. Bu uğraşlar içerisinde ise spor önemli bir yer tutmaktadır.

\* Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, ANKARA

\*\* Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ANKARA



Gazete, dergi, radyo gibi kitle iletişim araçları içerisinde önemi her geçen gün biraz daha artan televizyonun, diğer bir çok fonksiyonu yanında insanların boş zamanlarını daha çok pasif şekilde sporla değerlendirebilecek, ancak aktif spora da yönlendirebilecek önemli bir teşvik gücüne sahip olduğu görülmektedir.

Televizyonun etkili bir kitle iletişim aracı olduğu tartışmasız kabul edilmektedir. Ancak televizyonun etkisinin izleyici üzerinde oluşabilmesi için öncelikle onun seyredilmesi gereklidir.

Bu konuda yapılan araştırmalar televizyonun bir pasif rekreasyon aracı olarak çeşitli yaş kategorileri, eğitim ve cinsiyet gibi faktörlere dayalı yeterince rağbet gördüğünü ortaya koymaktadırlar. Norveç'te geniş nüfus üzerine yapılan bir araştırma sonuçlarına göre, gençlerin %77'si hergün ve bunların %21'i günde bir saatten az, %32'si bir ile iki saat arası ve %24'ü ise iki saatten fazla televizyon seyretmektedirler. Cinsiyetlere göre ise, erkekler kadınlardan daha çok televizyon seyretmektedirler (5:93). Fransa'da ise, 8-15 yaş grubunda bir çocuk yılda toplam 900 saat televizyon karşısında kalmaktadır. Genç insanların ise %40'ı televizyonu bir numaralı eğlenceleri olarak görmektedirler (8:40). Bütün bu sonuçlar kuşkusuz televizyonun geniş halk kitlesine rahatça ulaşabildiğini ortaya koymaktadır. Bu durumda televizyon insanları yakinen ve her konuda rahatça etkileyebilmektedir.

Bu yaklaşım içerisinde televizyon spor programlarının yaym politikalarına göre insanlar üzerine spora aktif katılımı veya sadece pasif seyirciliği teşvik edecek bir etkileme gücünden söz edilebilir.

Televizyonun diğer programlarında olduğu gibi spor programlarının da amacı, öncelikle mümkün olan en fazla seyirciyi ekran karşısına çekebilmektir. Bu nedenle televizyon kuruluşları çeşirli politikalar oluşturmaktadırlar. Bu politikalar içerisinde sporun heyecan, rekabet ve taraftarlık özelliklerini ön plana çıkarıp, yarışmacı yönünü ekranlara taşıyarak genellikle pasif bir seyirci kitlesine hitap eden program uygulamaları ile az da olsa, yaş ve cinsiyet özellikleri dikkate alınarak dışarda aktif katılımı özendirip, teşvik edecek eğitici, öğretici, bilgilendirici ve yönlendirici program uygulamaları olduğu gözlenmektedir. Yani geniş bir çatı altında "spora izlemeyi" ya da "sporu yapmayı" destekleyen televizyon spor politikalarına rastlanılmaktadır.

Her iki şekildeki uygulamalarda da seyirci aktif yada pasif spora teşvik edilebilmektedir. Belçika ve Kanada'da adölasan çağındaki çocuklar ile yetişkinlere sorulan "spora katılımınızda etki eden ilk unsur ne olmuştur?" sorusuna her iki ülkede ve her iki dönemdeki insanların da cevabı büyük bir oranla "televizyonda spor programları izleyerek" şeklindedir. Yine aynı araştırma içinde, "kitle iletişim araçları sporla olan ilişkinizde ne ölçüde cesaretlendirici veya cesaretinizi kinci olmaktadır?" sorusuna da deneklerin %50'den fazlasının "cesaretlendirici etki yapmaktadır" şeklinde cevap verdikleri görülmüştür (3:65-67). Buna göre, televizyon spor programlarını izlemenin, spor faaliyetlerine olan ilginin başlamasında ve spora katılımı konusunda genellikle cesaret verici bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Bu durumda televizyonun, sponın toplumda vazgeçilmez işlevleri üstlenen bir toplumsal kurum haline gelmesinde ve bu toplumsal kurumu oluşturan kitlesel ilginin sürekli canlı tutulmasını ve gelişmesini sağlayabümesinde önemli roller üstlendiği görülmektedir. (2:419).

Diğer taraftan televizyon spor yayınlarının, insanları aktif katılımdan uzaklaştıran etkilerinden de söz edilmektedir. Acaba televizyonda ki spor programlarının izlenmesi ile spor olaylarına dikkatin azalmasına yönelik bir ilişki var mıdır? Ya da televizyonda spor olayı, insanları aktif spor etkinliklerinden alıkoymakta mıdır?

Norveç'te %60 oranındaki spora ilgi duymayan yetişkin nüfusa bunun ana nedeni sorulduğunda, %35'inin cevabı futbola ilgi duyduklarını ancak televizyonda yeteri kadar bu branşın gösterildiği ve bunun içinde bu branşa katılımlarının olmadığını belirtmişlerdir. Bu durum bir kısım insanın televizyondaki bazı spor olaylarının fazlalığından spora devam etmediklerini ortaya koymaktadır (3:69).

Tamamen rating amaç edinilerek yapılan spor programlarının seyirciyi pasifize etme yanında diğer olumsuz etkileri de bulunabilmektedir. Sporu olduğundan farklı gösteren faüllü süper star programlar, cinsiyet değiştirmiş ve bunu ön plana çıkaran ünlü sporcuların mücadeleleri, tehlike ve adeta ölümle eşdeğer tutulmaya çalışılan dağcılık, stadyum içinde ve dışında yaşanan küfür, şiddetin gösterilmesi gibi programların özellikle uygunsuz saatlerde (örneğin, çocuğunu spora yönlendirebilecek etkin bir insan olan annenin izleyebileceği gündüz saatleri gibi) ekranlara yansıtılması öncelikle anne-babaları, çocukları ve genç insanları kuşkusuz olumsuz etkileyecektir (5:98).

Televizyonların bu tür programlarla, izleme oranını yükseltme ölçütü ile iyi yayıncılık iddialarının bir anlamının olamayacağı gayet açık görülmektedir. Bu yaklaşım içerisindeki televizyoncuları belki de iyi giyinmiş ve iyi para kazanan televizyon holiganları olarak isimlendirmek bile mümkündür.

Televizyon spor programlarının, eğitici, öğretici ve yönlendirici amaçlarını görmezliğe gelerek, ratinglerini yükseltecek program politikalarına daha fazla önem vermeleri, kuşkusuz çok etkin bir kitle iletişim aracının, sağlıklı bir toplumun oluşmasında temel fonksiyonlarını tam olarak yerine getirememesine neden olmaktadır.

Televizyonlar elbette bir pedagojik enstitü değillerdir. Çoğunun ticari amaçları bulunmaktadır. Ancak toplumsal sorumlulukları da söz konusudur. Bu nedenle belirli oranlardaki spor programlarının, kitleleri aktif spora yönlendirebilecek ve sporu topluma yaygınlaşmasını sağlayabilecek içerikli yapılması gerektiği düşünülebilir.

Çocukların değişik spor disiplinleriyle tanışabilecekleri özel çocuk programları yapılarak onları yönlendirmek mümkündür. İnsanlara değişik doğa ya da diğer spor etkinliklerinden örnekler göstererek, spor ile "şampiyon olmak gerekmeden"de uğraşabilmenin ve zevk almanın mümkün olabileceği anlatılabilir.

Değişik branşlardan ünlü sporcuların teknikleri spor ve özel yaşamları ekranlara getirilerek, insanlarda "onlar gibi olma" istekleri de oluşturulabilir.

Televizyon; haber, eğlence ve sanat gibi bütün programlarıyla zaten insanların önemli bir boş zaman değerlendirme aracı olarak bilinmektedir. Bu durumda televizyonu, spor programları da dahil izleyenlerin yüzdesi oldukça yüksektir. Ancak Fransa'da "bir numaralı eğlencemiz televizyondur" diyen insanlara "eğer şansınız olsaydı ne yapardınız" diye sorulduğunda bunların %40'ı spor ya da başka bir şey yapacağını belirtmişlerdir, %19'u ise yine televizyon seyredeceğini belirtmiştir (8:49). Bu durumda insanların yapacak başka bir şey-

leri bulunmadığı için televizyonu tercih ettikleri ve televizyonun aktif spora yönlendirici programlarının da burada daha fazla anlam taşıdığı ortaya çıkmaktadır.

Türkiye'de kitle iletişim araçlarının sporla tanışması yazılı basın yoluyla ilk defa 1891 yılında Ali Ferruh Bey'in Servet-i Fünun'da yayınlanan Eskrim ile ilgili bir yazısıyla başlamıştır.. Bunu Selanikte çıkan Asır gazetesinin spora yer vermesi ve 1911'de Tasviri Efkar'da Abidin Daver'in ilk maç yazısı takip etmiştir. 1933'de Haber ilk spor sayfasını yapmıştır. 1952'de ise Türk Spor adlı ilk günlük gazete çıkarılmıştır. Radyo'da ise spor yayıncılığı 1933'de İstanbul'da Türkiye-İtalya arasındaki bir güreş müsabakasının Sait Çelebi tarafından naklen verilmesiyle başlamış, 1934'de ise Fenerbahçe-Avusturya WAC takımı arasındaki maç telefon aracılığı ile Eşref Şefik tarafından naklen verilmiştir. Radyo spor yayıncılığı özellikle 1950'li yıllardan itibaren hızla ilerlemiştir (9:38).

Televizyon ise, Türkiye'de 1968'de yayın hayatına başlamıştır. Spor yayınları ise Türkiye Futbol Liglerinin önemli maçlarıyla İstanbul Teknik Üniversitesinden yine o yıllarda başlatılmıştır. 1971 Akdeniz oyunları ile televizyonda ilk naklen yayım gerçekleştirilmiş ve bunu takip eden yıllarda ise yurt içi ve yurt dışı spor yayınlarında çok hızlı bir gelişme sürecine girilmiştir (9:39).

Türkiye'nin sporda istenilen başarıyı yakalayabildiği söylemek çok zordur. Sporun topluma yaygınlaşması, uluslararası elde edilen sonuçlar, spor tesislerinin varlığı, kullanılabilirliği, işletmeciliği gibi birçok temel konuda yeterli bir düzey yakalayamadığı ortadadır.

Sporadaki bu yeterli gelişmenin sağlanamamasında örgütlenme, yönetim, finansman, politikalar, eğitimsizlik gibi birçok nedeni belirtmek mümkündür. Ayrıca çoğunlukla televizyon izlemeyi diğer eğlencelere ve faaliyetlere tercih edebilen Türk toplumunda yeterli ve anlamlı televizyon spor programlarının eksikliği ve yeterince yaygın olmaması da önemli neden olarak gösterilebilir.

Bu anlamda dünyanın birçok ülkesinde de televizyon ile spor ilişkisi kurulmaya ve gerek sporun topluma yaygınlaştırılması gerekse sportif başarının arttırılmasına yönelik olarak geliştirilmeye çalışılmaktadır (3:71).

Bu çalışmanın amacı, görsel basın olarak da adlandırılan televizyonun, önemli bir kitle iletişim aracı olarak sporla olan ilişkisini ortaya koyabilmek ve spor programlarının genel politikalarını değerlendirebilmektir. Bu amaçla, devlete ve özel sektöre ait televizyonların genel yayın akışları içerisinde spor yayınlarının, televizyonun rekreatif değeri de göz önüne alınarak beklenen amaçlara uygunluğu araştırılmakta ve bu doğrultuda çözüm önerileri aranmaktadır.

## **YÖNTEM**

Araştırma için, halen Türkiye'de en fazla izlenme oranına sahip TRT-1, Kanal-D, ATV, STAR, SHOW TV ve Kanal - 6 televizyonları değerlendirmeye alınmıştır.

TRT bünyesinde yer alan ve spor kanalı olarak da bilinen TRT-3 araştırma sonuçlarının etkilememesi için sadece özel televizyonlarla devlet televizyonları arasındaki mukayese için değerlendirilmelere alınmış diğer değerlendirilmelerde kullanılmamıştır.

Araştırma ile ilgili veriler, tesadüfi olarak belirlenen 2-8 Aralık 1995 tarihleri arasında kalan 1 haftalık televizyonların yayın akışlarını kapsayan dönem için, TRT spor servisi arşivinden ve Hürriyet Gazetesi haftalık televizyon dergisi Teleskop'tan yararlanarak elde edilmiştir.

## BULGULAR VE YORUM

Araştırmaya dahil edilen televizyon kanallarından TRT-1 ve STAR aralıksız yayın yapmakta olup, haftalık yayın süreleri 10.080 dakikadır. ATV'nin 8.820 dakika, Kanal D, Show TV ve Kanal - 6'nın haftalık toplam yayın saatleri ise 8.400'er dakikayı bulmaktadır.

Kanalların bir haftalık yayın süreleri içerisindeki program türlerine bakıldığında (Tablo1); bütün kanallar için değişik oranlarda, ancak en fazla yayın süresini sinema-tiyatro ve diziler almaktadır. Bunu bazı kanallarda farklı olmasına rağmen genelde aktualite ve magazin, müzik eğlence ile haber ve haber programları izlemektedir. Birbirlerine yakın oranlarla ise kültür ağırlıklı yarışma, reklamlar ve spor programları bütün kanallarda son sıralarda yer almaktadır.

**TABLO:1**  
**Televizyon Kanallarına Göre Bir Haftalık Program**  
**Türlerinin Dakika Olarak Dağılımı**

### TELEVİZYON KANALLARI

PROGRAM TÜRÜ	TRT 1		KANAL D		ATV		STAR		SHOW		KANAL 6	
	Süre	%	Süre	%	Süre	%	Süre	%	Süre	%	Süre	%
Haberler ve Haber Prog.	2275	22.5	818	9.7	890	10	940	9.3	840	10	800	9.5
Müzik ve Eğlence Prog.	2240	22.2	1132	13.4	1240	14	1495	14.8	1187	14.1	1170	13.9
Genel Eğitim Prog.	120	1.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Aktualite ve Magazin Prog.	1130	11.2	1718	17	1955	22.1	2305	22.8	1733	20.6	1690	20.1
Sinema-Tiyatro ve Diziler	3310	32.8	3670	43.6	3635	41.2	3975	39.4	3670	43.6	3720	44.2
Yarışma Programları	310	3.1	382	4.5	400	4.5	370	3.6	320	3.8	395	4.7
Spor Programları	325	3.2	290	3.4	295	3.3	570	5.6	250	2.9	245	2.9
Reklamlar	370	3.6	390	4.6	405	4.5	425	4.2	400	4.7	380	4.5
TOPLAM	10080	100	8400	100	8820	100	10080	100	8400	100	8400	100

Tablo 1 'de görüldüğü gibi, yayın akışı içerisinde spor programlarına en fazla yer ayıran kanal %5.6 ile STAR televizyonudur. Bu kanalın yayınlarında, diğer kanallara göre spor programlarına daha fazla ağırlık verilmesinin önemli nedenlerinden birisi olarak profesyonel bir futbol takımı olan ve Türkiye birinci liginde yer alan İstanbul Spor takımına sahip olması gösterilebilir.

STAR'ı %3.4'lük bir oranla Kanal D izlemektedir. ATV %3.3 ile üçüncü sırada yer alırken, çok büyük imkanlara ve yayın alanına sahip, ticari endişeler gibi düşünceleri bulunmayan devletin en büyük televizyon kanalı TRT 1 ise %3.2'lik bir oranla dördüncü şuada bulunmaktadır. Show TV ve Kanal-6 ise %2.9'luk yayın süreleri ile son şuaları paylaşmaktadırlar.

Genel olarak bakıldığında, Türkiye'deki televizyon kanallarının toplam yayınlan içerisinde spora ayırdıkları sürenin yetersiz olduğu görülmektedir. Gelişmiş Avrupa ülkelerinde bu süre %7 ile %13 arasında değişmektedir. Alman ARD %8.7, ZDF %9.5, İtalya RAI %13, Fransa TFI %7, İsrail IBA %10, Belçika RTB, %8, BRT %11.7, İngiltere ITV %9 ve İsveç SVT %10 civarında spor programlarına yer ayırmaktadırlar. Bu oranlar, Türkiye'deki televizyon kanallanna göre oldukça yüksek bir değeri ortaya koymaktadır (9:37).

Televizyon kanallarının, sadece spor programlarına yüzde olarak daha fazla yer vermemeleri de, televizyon-spor ilişkisinin sağlıklı bir şekilde kurulabilmesi için elbette yeterli olamamaktadır. Yayın politikaları ve program içerikleri bu ilişkinin kurulabilmesi için büyük önem taşımaktadır.

Araştırma örneklemini oluşturan televizyon kanallarında yayınlanan spor programlarının, branşlara göre dağılımı Tablo-2'den incelendiğinde, branşlar arasında önemli bir dengesizliğin olduğu söylenebilir.

TABLO 2

**Televizyon Kanallarında Yayınlanan Spor Programlarının  
Branşlara Göre Dağılımı**

TELEVİZYON KANALLARI	SPOR BRANSLARI	SÜRE (DAKİKA)	%
TRT 1	Futbol	194.6	59.8
	Basketbol	33.1	10.1
	Voleybol	25.0	7.6
	Güres	14.6	4.4
	Hentbol	11.0	3.3
	Atletizm	4.0	1.2
	Karate-Judo	3.0	0.09
	Halter	3.2	1
	Atıcılık	2.0	0.06
	Cimnastik	6.5	2
	Diğer	28.0	8.6
	TOPLAM	325	100
KANAL D	Futbol	217.5	75
	Spor Magazin	72.5	25
	TOPLAM	290	100
ATV	Futbol	194.7	66.0
	Basketbol	47.3	16.1
	Spor Magazin	53.0	17.9
	TOPLAM	295	100
STAR	Futbol	494.2	86.7
	Motor Sporları	34.8	6.1
	Spor Magazin	29.6	5.1
	Diğer	11.4	2
TOPLAM	570	100	
SHOW TV	Futbol	155.0	62
	Spor Magazin	91.5	36.6
	Diğer	3.5	1.4
	TOPLAM	250	100
KANAL 6	Futbol	124.2	50.6
	Basketbol	40.0	16.3
	At Yarışları	44.0	17.9
	Spor Magazin	36.8	15
	TOPLAM	245	100

TRT 1'in haftalık 325 dakikalık spor programları arasında 194.6 dakikalık sürenin futbolu ayrıldığı (%59,8) görülür, Türkiye'de gerek topluma yaygınlaşması, gerekse, uluslararası başansı bakımından oldukça başarılı bir yerde bulunan basketbola ise, 33.1 dakika ve %10.1'lik bir süre, yine önemli bir ana branş olarak kabul edilen atletizme de %1.2 gibi çok az bir süre ayrılmaktadır.

Diğer özel kanallarda ise durum pek farklı görülmemektedir. Kanal D, futbolu %75'lik bir yer verirken ATV %66, Show TV ise %62 oranında ekranlarına futbolu getirmektedir. Star'ın ise, %86.7'lik bir oranda futbolu en fazla süre ayırdığı ortaya çıkmaktadır. Kanal 6 yayınlarında kısmen dengeli bir dağılım göze çarpmaktadır. Futbolu %50.6'lık bir süre verilmişken basketbola %16.3, at yarışlarına %17.9 ve spor magazin programlarına da %15 oranında bir yer ayrılmıştır. Tablo 2'de de görülen özel televizyon kanallarındaki futboldan sonra yer alan spor magazin programlarında da futbol konu olarak ağırlık taşımaktadır. Bu durumda futbolu ayrılan sürenin daha da arttığı ortaya çıkmaktadır. Böylece televizyon kanallarının spor programları adeta futbol programlarına dönüşmektedir.

Futbol, birçok Avrupa ülkesinde de spor programlarının öncelikli ve ana branşı durumundadır. Fransa ve Belçika'da %35, İngiltere'de %40, Danimarka'da %50, Portekiz'de ise %90 oranında ekran futbolu ayrılmaktadır. Bunun yanı sıra, İsveç'te kayak ve buz hokeyi, İsrail'de ise basketbola yönelik programlar çoğu zaman futbolun önüne geçmektedir (9:42). Bu durumda Portekiz'in dışındaki çoğu Avrupa ülkelerinde futbol, öncelikli branş olmasına rağmen, ekranlarda yer alma oranlarının Türkiye'deki uygulamalara oranla daha düşük ve dengeli olduğu görülmektedir.

Türkiye'deki televizyonlarda görülen bu durum yayılı basında da kendisini göstermektedir. İstanbul'da yapılan bir araştırmaya göre gazete spor sütunlarının %60'ı futbolu yöneliktir ve geri kalan %40'ı ise öteki branşlara ayrılmaktadır (9:42).

Televizyon spor programlarında futbol niçin daha fazla yer almaktadır? sorusunun cevabı, kuşkusuz televizyonların izlenme oranlarını yükseltebilmeyi öncelikli amaç olarak benimsemeleridir. Futbol dışındaki branşlarda ancak görülen bir sporcu ya da büyük bir spor organizasyon başansı ekranlara gelmekte ve kuşkusuz bu yaklaşımda kitlelerin spora ilgisini çekebilmektedir. Ancak bazı yaş grupları veya daha değişik kitlelerin aktif spora katılımı veya değişik ilgilerinin çekilebilmeleri için bu yeterli olamamaktadır. Elbette futbolda ne kadar başarı vardır da bu kadar yer işgal etmektedir? gibi bir som da akla gelebilir. Tabii futbol başarısının ötesinde Türkiye'de ve dünyanın birçok bölgesinde başlıbaşına bir olaydır ve kitlelerin ilgisini çekmektedir.

Televizyonlar bir bakıma futbola bu denli ağırlık vermeye kendilerini mecbur hissetmektedirler. Nitekim, televizyonların futbola olan bu aşın ilgisi yayıncıların, futbolun televizyon izleyicisine daha cazip gelmesini sağlayacak ve izleyicinin değişimine ayak uyduracak şekilde, sportif heyecanı daha güçlendirmek, dramatikleştirmek, dramatikleştirmek ve gerilim frekansını yükseltebilmek için kurallar, organizasyonlar ve maç saatlerine kadar herşeyine müdahale etmeleri sonucunu bile doğurabilmektedir. Zira futbol, reklamın ilginçliğini artıracak yüksek bir seyir oranını, diğer birçok televizyon programlarına göre daha çok yükseltebilecek güçte görünmektedir.

Televizyon, futbolun toplumsal birçok özelliğinden arındırılarak, sadece goller, isimler ve sonuçlara indirgenen şekliyle, bir yığın rekabete ve ekonomik bağımlılığa esir olarak medyatik sahnelenmesine neden olabilmektedir. Yani ortaya adeta "televizyon futbolu" denilebilecek yeni bir ürün çıkarılmaktadır (7:374). Televizyon futbolu, izleyicinin dikkatini her türlü teferruattan arındırılmış olarak futbol maçına yönlendirmektedir. Buna göre futbol sporunun normal, algılanışını da değiştirmiş olmaktadır. Televizyon futbolu böylece, ekran karşısında stadyuma bile gitme gereği duymayan pasif izleyici konumundaki milyonlarca insanın çok geniş kabul gören bir "boş zaman eğlencesi" haline gelebilmektedir. Günlük normal hareketlerinden-bile, son yıllarda süratle gelişen ve kullanımının yaygınlaştığı modern elektrikli araçlar sayesinde geri kalan insan, bu araçların en önemlilerinden olan sadece televizyonu haftada en az yirmibir saat seyretmektedir. Bu bir insanın uzunca bir süre kendisini bir odaya hiç hareket etmeden hapsedmesi anlamına gelmektedir. Hareketsizlik ise kalp, damar ve dolaşım hastalıklarının en önde gelen nedeni sayılmaktadır (6:110).

Sahada oynanan futbol, televizyonların reklam yoluyla yüksek gelir beklentileri ile giderek stada gelenlerden ziyade ekranları basıdaki milyonlara yönelik olmaktadır. Televizyonların kendi ürettikleri yapaylığı aşabilmek için, stadyumdaki seyircinin coşkusunu, heyecanını ekranlara yansıtabilme ve bunun organizasyonunu yapma çabaları içerisinde olan kullanma durumunda oldukları da söylenebilir (7:378). Televizyonun, futbola olan müdahalesi daha birçok şekilde kendisini göstermektedir. UEFA'nın tamamen televizyonların baskısı altında almış olduğu yabancı futbolcu transferine konulmuş kısıtlamanın kaldırılması kararı buna güzel bir örnek teşkil eder (1:16). Basketbolda ise ABD sporcuları hariç tutulmak üzere FIBA bu yönde bir karar almak üzeredir. Bu uygulamaların sporun, tabanı oluşturup, genişletmekten çok, elit düzeyde ve sadece seyir amaçlı bir sonuç ortaya koyması kaçınılmazdır. Bu durumda televizyonların futbola olan düşkünlükleri, futbol yöneticilerinin de sorumluluğu içerisinde, futbol sporunun olumsuz etkilenmesine neden olabilmektedir.

Fransa'da 10-24 yaş arası gençlerin futbol dahil diğer ilgilendikleri spor branşlarının, televizyondan direkt gösterilmesini yeterli görmedikleri, bu branşlar hakkında onları pasif izleyicilikten kurtarıp, aktif katılıma yönlendirecek teknik bilgiler ve bu branşlara nerede nasıl katılacaklarına dair rehberlik hizmetleri de istedikleri ortaya konulmuştur. 25-29 yaş grubu insanlar ise, televizyon spor programlarının devamlı izleyici grubundadırlar. Ancak bu grup, sporun daha sağlıklı daha dolu bir yaşam için güzel bir araç olduğunun farkındadır. Ve bu kitle bunu nasıl yapabileceği konusunda meraklı davranmaktadır (8:46).

Devlet televizyonları olarak anılan TRT 1 ve TRT 3 kanalları ile araştırma örneği içinde bulunan özel televizyon kanalları toplam spor programları ile branş dağılımları bakımından mukayese edildiğinde, Talo 3'de de görüldüğü gibi kendi yayın süreleri içerisinde devlet televizyonlarının spor programlarına daha fazla ağırlık verdikleri, futbola ise diğer özel TV kanallarına göre daha az yer verdikleri sonucu görülmektedir.



**TABLO 3**  
**Haftalık Spor Programları ve İçerikleri Bakımından Devlet ve Özel Televizyon Kanallarının Mukayesesi**

Programlar	Spor Programları		Futbol		Diğer Branşlar	
	Süre	%	Süre	%	Süre	%
Devlet TV (TRT-1 TRT-3)	1355	9.2	789,6	58.7	565.4	41.3
Özel TV (Show, Kanal D, Star, ATV, Kanal-6)	1650	3.6	1208.4	69.8	441.6	30.2

Televizyonların topluma karşı üstlendikleri sorumluluk bakımından Devlet kanallarının bu sommluluklarını, özel televizyonlara oranla daha fazla yerine getirdikleri söylenebilir. Ancak, spor programları içerisinde %58.7 oranıyla futbola verilen ağırlık diğer ülkelere göre yüksek bir değeri ortaya koymaktadır. Bu durumda yine diğer branşların yayın şansları çok aza indirilmiş olduğu da görülmektedir.

Televizyon spor programlarında hakim olan politikalar içerisinde öncelikli olarak çok sayıda seyirciyi ekran karşısına çekebilecek anlayışı, sporu yapmaya yöneltmekten ziyade, sponı seyretme sonucunu doğurmaktadır. Bu yaklaşım ise, seyirciyi ekran başına bağlayabilecek ve pasif bir rekreatif uygulamayla karşı karşıya bırakabilecek futbolu ön plana çıkarmaktadır.

Oysa spor, televizyon programlarında en fazla görüldüğü şekilde sadece futbol yarışmalarından ibaret değildir. Spor, milyonlarca insan için zevk ve mutluluk verici aynı zamanda hareketsizliği önleyerek sağlık kazandıran rekreatif bir eğlence anlamını da taşımaktadır. Çeşitli kültür, eğitim, yaş gruplarında ve cinslerdeki insanların farklı isteklerine cevap verebilecek ve birçok değişik özellik taşıyan onlarca branşı da bulunmaktadır. Geleceğin strateji uzmanları, eğitim, kültür, sağlık, banş gibi önemli konuların planlamalarını yaparken, kuşkusuz insanların, teknolojik gelişmelere bağlı olarak sürekli artan boş zamanlarının nasıl değerlendirilmesi gerektiği konusunda da ciddi planlamalar yapmak durumundadırlar. Bu anlayış içerisinde spor önemli bir yer tutmaktadır ve sporun, sadece önemli bir kitle iletişim aracı olarak televizyondan pasif bir rekreasyon etkinliği olarak izlenmesi dışında, topluma yaygınlaştırılması ve insanların aktif spora katılımlarının sağlanmasında televizyonların bilgilendirici, özendirici ve yönlendirici rolleri dikkate alınarak uygun planlamaların yapılması zorunlu görülmektedir (4:83).

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Topluma karşı, haber verme, eğitim, eğlence, çeşitli mal ve hizmetlerin reklamlar aracılığıyla tanıtılması ve propaganda gibi birçok önemli fonksiyon üstlenmiş olan televizyon, kitlelerin yoğun ilgisi altında bulunmakta ve onları yakından etkileyebilmektedir.

Televizyon programları genellikle sinema, tiyatro ve diziler, aktualite ve magazin, müzik, eğlence ile haber ve haber programları ağırlıklı olmaktadır. Bu yayınlar içerisinde spor programları ise son sıralarda yer almaktadır. Araştırma örneklemini oluşturan televizyon kanallarından Star'da bu oran %5.6, Kanal D'de %3.4, ATV'de %3.3, TRT 1'de %3.2, Show TV ve Kanal D'de ise %2.9'dur.

Bu kanalların spor programlarının içeriklerine bakıldığında ise, branşlara göre dağılımın en fazla futbol ağırlıklı olarak gerçekleştirildiği görülmüştür. TRT 1, bir haftalık spor programları içerisinde futbolu %59.8, Kanal D %75, ATV %66, Show TV %62, Kanal 6 %50.6 ve Star %86.7'lik bir yer ayırmaktadır.

Bu durumda televizyon kanalları genel yayın politikaları içerisinde, Avrupa televizyon yayınlarına oranla spor programlarına daha az yer vermektedirler. Buna mukabil, spor programları içerisinde de genellikle ve öncelikle rating ön plana alınarak tek taraflı olarak futbol ağırlıklı verilmektedirler. Bu da yine Avrupa'nın bir çok ülkesine bağlı televizyonların futbola ayırdıkları süreden çok fazla bir dengersiz yayın politikasını ortaya koymaktadır.

Televizyon pasif bir rekreasyon aracıdır ve insanlar büyük bir oranla boş zamanda televizyon seyretmeyi tercih etmektedirler. Bu durumda televizyon yapımcıları da, onların bu isteklerinden yararlanarak ve daha da çoğaltarak, sporun pasif izleyicilikle heyecan ve rekabeti kolay yaratabilen futbol branşına ağırlık vermektedirler. Böylece, futbol dışında insanlar ekranlardan aktif spora katılıma yönlendirebilecek diğer branşların tanıtımını konusunda çok yetersiz kaldıktan görülmektedir.

Ayrıca, televizyonların iştahları kabarmakla yaklaşmış futbol, yayıncıların rating mücadelelerine boyun eğmek zorunda kalarak sporun özünü aykırı sayılabilecek kurallar, organizasyonlar ve programlar açısından birçok değişime uğramaktadır. Bu değişim, televizyonların isteği doğrultusunda evinden televizyon izleyen insanların ilgilerini çekecek şekilde gelişmektedir.

Devlet televizyonlarının da bu konuda yetersizlikleri ortadadır. Oysa öncelikli amaçları topluma hizmet olan devlet kanallarının daha sorumlu ve toplumu aktif katılıma yönlendirici bilinçli programlara yer vermesi gerektiği düşünülebilir.

Bu çalışma sonuçlarına göre; televizyon yayım politikalarının, sadece rating düşünülerek değil, aynı zamanda televizyonun insanları çok rahat yönlendirebilecek bir kitle iletişim aracı olarak, toplumsal sorumlulukları taşıdığı da göz önüne alınarak gerçekleştirilmesi önerisinde bulunabilir. Bu anlayışla, öncelikle spor programlarının içerikleri, insanlar sadece televizyon karşısına mahkum edecek ve pasif bir futbol izleyicisi durumuna sokacak yapıdan uzak hazırlanabilmelidir.

Sporun; boş zamanların aktif sporlarla değerlendirilmesi gibi toplumların beklentileri doğrultusunda üstlendiği yeni hizmetler, televizyonun yayım politikalarında göz ardı edile-

bilmektedir. Çok sayıda insan futbolun dışında, doğa sporları başta olmak üzere bir çok sporu tanımak, izlemek eğilimindedir.

Kuşkusuz futbolun popülaritesi ve yaygınlığı da göz önüne alınmalıdır. Ancak televizyon insanları boş zamanlarında sadece pasif izleyici konumundan uzaklaştıracak, doğa sporları, açık ya da kapalı alan, ferdi veya grupta yapılabilen, futbol dışındaki birçok spor branşını, aktif katılmaya yönelik tanıtıcı, yönlendirici ve bilgilendirici olarak programlarına alabilmelidir.

Televizyon spor programları toplum yararına olan "herkes için spor" sloganını yaşama geçirecek ve bunu belki de "hareketsizlik - ölüm tehlikesi" mesajıyla mesajıyla çarpıcı ve ilgi çekici hale getirip insanların aktif spora katılımlarına öncülük edebilmelidir.

Televizyon kanallarının, özellikle de aktif spora yönlendirici mesajların verilebileceği spor programlarının yayın saatleri önem arz etmektedir. Nitekim, hedef kitlelerin cinsiyetleri, meşguliyetleri, boş zamanları, ders çalışma, uykuya çekilme gibi durundan, iyi ayarlanabilmeli ve ona göre programlar yayımlanmalıdır.

Televizyonların bütün bu sorumluluklarını yerine getirirken, spor organizatörleri veya yöneticileriyle işbirliği içinde olmaları kaçınılmazdır. Televizyon yayıncıları, spor yöneticilerinden gerek spor yarışmalarının yayın saatleri göz önüne alınarak ayarlanmaları konusunda, gerekse değişik branşların tanıtımı ve cazibesinin ortaya konulabilmesinde yardım alabilmelidir. Spor yöneticileri ise, televizyonlardan bu konuda yararlanabilmelidir. Örneğin, spotun topluma yaygınlaştırılması bakımından televizyon kanallarına, çeşitli spor branşlarının tanıtımına, nerede ve nasıl yapılabileceğine yönelik bilgilendirici ve cezbedici ücreti mukabili reklamlar verilebilir. Bunlar bir futbol maçının devre arasında verilerek spora ilgisi sadece pasif izleyici konumunda olan insanların aktif katılıma yönlendirilmesine yönelik yada diğer saatlerde yayınlanan program aralarında gösterilerek spora ilgisiz gibi görünen insanların ilgisinin spora çekilmesi amaçlanabilir. Türkiye'de bu görevi öncelikle talebi karşılayacak alt yapıyı hazırlayarak, spordan sorumlu devlet kuruluşlarımızın, profesyonel reklam firmalarına hazırlatacakları filmlerin televizyon kanallarında gösterilmesini sağlayarak yerine getirmesi gerektiği düşünülmelidir,

#### KAYNAKLAR

- 1- Bayath, T.: "Televizyonun Gücü", **Milliyet Gazetesi**, 24 Şubat 1996.
- 2- Dönmezer, S.: **Sosyoloji**, Savaş Yayınlan, Ankara 1984.
- 3- Fasting , K: "Research on the Sports Side" **Report: Sport and TV Seminar**, Oslo-Margedal-Hovden, September, 19-23,1977.
- 4- Gieseler, K.: "Sports, Development and Growth, Is Relationship With Television" **Report: Sport and TV Seminar**, Oslo-Margedal-Hovden, September, 19-23, 1977.
- 5- Hoysaeter, J.: "National Cooperation Forms, Ways of Acting, Effects, Experiences", **Report: Sport and TV Seminar**, Oslo- Margedal-Hovden, Semtember, 19-23,1977.
- 6- jensen, R.C.: **Leisure and Recreation, Introduction and Overviewed**, Henry Kimp-ton Publishers, Philadelphia, 1977.
- 7- Klose, A.: "Televizyon Futbolu" (Der. ve Çev.: R.Horak, W.Reiter ve T.Bora: **Futbol ve Kültürü**, İletişim Yayınları, İstanbul 1993) içinde.
- 8- Quidet, C.: "Wiemer Research and Its Valne" **Report: Sport and TV Seminar**, Oslo-Margedal,Hovden, September, 19-23, 1977.
- 9- Talay, A.: **Sportif Dallar ve Spor Yazarlığı**, TRT, Yayın No: 169, Ankara 1986.
- 10- Tokgöz, O.: **Temel Gazetecilik**, SBF Yayınları, Ankara 1988.

## PROFESYONEL FUTBOLDA SAKATLANAN OYUNCU PSİKOLOJİSİ VE KULÜPLER TARAFINDAN SAĞLANAN HİZMETLER ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Metin KAYA \*  
Kadir GÖKDEMİR \*

### ÖZET

*Bu çalışma profesyonel futbolda sakatlanan oyuncuların psikolojik problemlerinin araştırılması ve kulüpler tarafından sağlanan hizmetlerin değerlendirilmesi amacıyla yöneliktir. Çalışmada, Ankara bölgesinde profesyonel futbol liglerinde yer alan Ankaragücü, Gençlerbirliği ve Keçiörengücü Spor Kulübü futbolcularına bir anket uygulanmış ve araştırma grubu tesadüfi olarak belirlenmiştir. Araştırma grubu 50 profesyonel futbolcudan oluşmuştur. Grubun yaş ortalaması 25 olarak belirlenirken, futbolcuların futbola başlama yaş ortalaması ise 14 (uçdeğerler 7-19 arası) olarak tespit edilmiştir.*

*Yapılan araştırma sonucunda, araştırma grubunda yer alan sporcuların tamamına yakınının (%96) kulüplerinde psikolojik danışmanlık hizmetlerinin ve psikolojik danışmanın bulunmadığı, %56'sının ise sakatlıkları süresince psikolojik tedavi görmedikleri belirlenmiştir. Sakatlanan sporcuların büyük bir kısmının sakatlıklarından dolayı takıma girememe korkusu ya da taraftar tepkisinden çekinme nedeniyle sakatlıklarını gizlemeyi düşünmedikleri tespit edilmiştir.*

*Sakatlanan sporcuların çok önemli bir kısmı (%76), sakatlıkları süresince tekrar sağlıklarına kavuşmayı düşünmektedirler. Bu sporculara sakatlıkları süresince olumlu konuşmaların yapıldığı, bu konuşmaları %29'luk oranla tedavi eden doktorun, %29'luk oranla arkadaşlarının, %25'lik oranla antrenörlerinin yaptığı belirlenmiştir.*

**Anahtar Kelimeler:** Futbol, Spor Psikolojisi, Spor Sakatlıkları

## A STUDY ON PSYCHOLOGY OF INJURED PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS AND HEALTH DUTIES SUPPLIED BY CLUBS.

### ABSTRACT

*The purpose of this study to investigate psychological problems of injured professional soccer players and to determine duties supplied by clubs. In this study 50 soccer players participated as subject that were randomly selected from Ankaragücü, Gençlerbirliği and Keçiörengücü Clubs. A questionnaire was applied to the players. Mean age of the subjects was 25 and mean beginning age of players to the soccer was 14 (minimum 7, maximum 19 years).*

*At the end of the study, the clubs had no psychological advisor (96%) and more than of players (56%) didn't have psychological treatment while they were injured the most of the player didn't hide their injuries in spite of being away from team (70%) and reaction of spectators (84%).*

*The major of the players (%76) thought while they were injured that either they can play football again or not. The rate persons who talked with injured players was determined as doctor 29% team-mate 29%, trainers 25%.*

**Key Words:** Soccer, Sports Psychology, Sports Injuries.

## GİRİŞ VE AMAÇ

İçinde bulunduğumuz çağda spor, hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Sportif aktivitelerde yer alma, insanın kişiliğini geliştirmede ve günlük hayatımızda artarak devam eden streslerden kurtulma açısından oldukça önemlidir. Spor, insanın kendi kendisini disiplin etmesine, karşılaşılabilecek psikolojik ve fizyolojik problemlerin yenilmesine yardım eder.

Sporun vazgeçilmez bir parçası olan spor psikolojisi kapsamı içinde idareci, antrenör ve sporculara yarışma ortamında önemli görevler düşmektedir. Bunların bir bütün halinde çalışması verimi artıracaktır.

Sporcuların kişilik özelliklerine bakıldığında çeşitli tipler göze çarpmaktadır. Yapı olarak neşeli, güvenli ve optimistik sporcu tipi, ki bu tip kişiler dışa dönük ve daha çok, iyi bir liderin özelliklerine sahiptirler. Herşeyi hafife alan, bazan ihmalkar olan, motivasyonu az ve fiziksel yeteneklerini nadiren tam anlamıyla kullanan sporcu tipi. Bunlar, antrenörlere ve idarecilere sorun oluşturan tip sporculardır. Sık sık yaralanmalardan ve temelde psikosomatik olan rahatsızlıklardan yakman sporcu tipi, bu tip sporcular kural olarak içe döndürülmüşlerdir (2). Bizim sporcularımızın çoğunda bir simülasyon hastalığı vardır. Kendilerinin hasta ya da sakat olduğunu söyleyerek başsarılarını örtmeye çalışmaktadırlar. Bu simülasyon çok önemli bir düşünce sakatlığı olarak sporumuzu tehdit etmektedir (9).

Spor sakatlıkları ve psikolojik faktörler arasındaki ilişki incelenirken, önce spor "sakatlanmasının" tanımını yapmak gerekir. Spor sakatlanması sporcunun egzersiz yapmasına ya da aktivitede bulunmasına en az bir hafta ara vermesine yol açan bir kemik, kas ya da eklem problemi olarak tanımlanmaktadır (5). Spor sakatlıkları belli bir zaman zarfında tanımlanabilen riskli faktörler sonucu ortaya çıkar. Stres ve spor sakatlıkları arasındaki ilişki, stres altında bulunan sporcunun oyuna konsantrasyonunun az olması nedeni ile ortaya çıkmasıdır. Araştırmalar sonucunda sakatlıklar, stres sakatlıkları ve sert sakatlıklar olmak üzere iki kategoride belirlenmiştir. Stres sakatlıkları, tendon sakatlıkları, diz kapağı sakatlıkları, sinovial kese sakatlığı, kas zorlanmaları gibi sakatlıklar kapsarken, sert sakatlıklar ise, burkulma, incinme, berelenme ve çürüme gibi sakatlıklar içerir (6).

Psikolojik açıdan, sakatlanan sporcuların inceleme ve sınırlanmış fiziki aktiflik üzerinde psikolojik etkenlerin incelenmesi konusu önemlidir. Psikolojik yeteneklerin önemi, özellikle 1984 Sarayova (Saraybosna Kış Olimpiyatları, Yugoslavya)'da başarıya ulaşmak sporcuları eğitmek, konsantrasyon, zihni dinlendirme ve güven konusunda antrenör ve sporcuların birlikte yaptıkları kriterler sonrası anlaşılmıştır (11). Bu araştırmanın sonucunda, sporcu kendi kendine konuşarak "ne olur, eğer olursa ne olur, olmazsa ne olur" gibi sorular sormaktadır. Sakatlanan sporcuda psikolojik başlanın sebep olduğu değişik hisler ortaya çıkmıştır. Çok sık rastlanan ve uykusuzluk, mide bozukluğu, iştahsızlık, yorgunluk, hareketsizlik gibi somatik şikayetlere yol açan psikolojik baskılardır. Bu problemlerin yanı sıra sakatlıkla mücadele gücünden yoksunluk gibi problemler de ortaya çıkmaktadır (6).

Ciddi spor sakatlanmalarının hepsi psikolojik reaksiyonları beraberinde getirir. Kontrolü olmayı iyice öğrenmiş olan sporcu bile yaralanma durumunda bazı stres semptomları gösterebilir. Uzun süre için çalışmalarını engelleyecek yoğunlukta bir sakatlanmaya manız kalan bir sporcu, genellikle, sakatlığını inkar ya da inanmama, öfkelenme, pazarlık ya da tartışma, depresyon ve yavaş yavaş sakatlığını kabullenme ve uyum sağlama reaksiyonları gösterir (5).

Sakatlık sonrası meydana gelen stres bazı dış ve iç faktörlerle ilgilidir. Kişinin sosyal davranışlarını açıklayabilmek için kişiyi etkileyen dış ve iç faktörlerin birlikte ele alınması ve bunlara aynı yaklaşımda bulunulması gerekir. Sporunun dış ve iç faktörlerden etkilenmesi de büyük önem taşır. Bu durum ise, onun kişiliğiyle yakından ilgilidir (4).

Dış faktörlerden gelen baskılar; sakatlığının meydana geldiği zaman, sporunun o anki takımındaki yeri, yarıştığı spor dalı, antrenörü, ailesi takım arkadaşları v.b. sebeplerden kaynaklanan baskılardır. İç faktörlerden gelen baskılar ise, sakatlık yarışma öncesi olmuş ise sporcu yarışmaya hazırlanamadığı için psikolojik bir iç baskı altına girer. Sporcu birinci planda etkileyen ise kendi düşünceleridir.

Antrenörün, ailenin ve takım arkadaşlarının sporcuya, "takıma ne zaman dönüyorsun, seni özledik" gibi telkin edici sözleri onun cesaretini artırır ve psikolojik yönden üzerindeki baskıyı birazcık olsun kaldırır. Fakat sporcuyu olumsuz yönde de etkileyebilir. Kendini motive etmek sporcunun iyileşmesi üzerinde büyük etki yapar. Eğer kişi kendini motive edemiyorsa onu tedavi eden uzmanlara, ona önderlik ve rehberlik etmek gibi önemli görevler düşer. Çünkü bu kişi kendine psikolojik yönden yeterli olamamaktadır.

Sporde psikolojik uyum, fiziksel uyum ve rehabilitasyon kadar önemlidir. Ülkemizde sporcuların psikolojik bir takım problemleri olduğu bilinmektedir. Özellikle profesyonel futbol dalında psikolojik uyum basan üzerinde olumlu etkisinin olmasına rağmen, bu konuya gerekli önemin verilmediğini söyleyebiliriz.

Spor sakatlanmalarında, sporcuların psikolojik durumları kadar, kulüp çalışanları tarafından bu sporculara sunulacak olan koruyucu ve rehabilitasyon hizmetleri de oldukça önemlidir. Bu hizmetler genellikle, spor koruyucu hekimlik alanına girmektedir.

Spor sakatlanmaların her spor dalına has tipik özellikler vardır. Yaralanmalardan korunma, bunların tedavilerinden daha önemlidir. Kulüp çalışanlarının yaralanmalardan korunma yönünden, sporcuların bilgilendirmeleri, yaralanmalara ve sakatlıklara neden olan faktörlerle sporcunun mücadele etmesini sağlamaları gerekir (3). Futbolcularda düzensiz ve uygunsuz antrenmanların, potansiyel bir yaralanma faktörü olabileceği gözden uzak tutulmamalıdır. Diğer sporculara göre futbolcuların çok daha az esnek oldukları ve çoğunda kas sertliğinin var olduğu gözlenmiştir (3). Futbolcuların sakatlanmalar durumunda, tedavinin yarıya, psikolojik yönden koruyucu hekimlik hizmetlerinin de devreye sokulması gerekmektedir. Çünkü, koruyucu spor hekimliği hiç bir zaman sadece tedavi edici hekimlik hizmetlerinden ibaret değildir. Spor Anatomisi, Spor Fizyolojisi, Spor Fizyopatolojisi, Spor Hijyeni ve Spor Psikolojisi gibi özel öğrenim gerektiren bilim dalları üzerine kurulmuş bir koruyucu hekimlik dalıdır. Bu alanın kullanılması, sakatlanan sporcunun, hem tedavisinin en kısa zamanda olumlu sonuç vermesini, hem de psikolojik uyumunu kolaylaştıracaktır (8).

Bu çalışmada, profesyonel futbolda sakatlanan oyuncuların psikolojik durumları ile sakatlanan sporculara kulüpleri tarafından sunulan hizmetler araştırılarak, özellikle sakatlanmanın psikolojik yönü üzerinde durulmuştur. Böylece futbolcularda, sakatlanma sonucu oluşabilecek psikolojik sorunların giderilmesiyle hem sporcunun, hem kulübün başarı oranının yükseltilebileceği ifade edilmek istenmiştir.

## MATERYAL VE METOD

Bu çalışmada, Ankara'da profesyonel futbol liglerinde top oynayan Ankaragücü kulübünden 17, Gençlerbirliği kulübünden 19, Keçiöregücü kulübünden 14 futbolcuya bir anket uygulanmış ve denekler tesadüfi olarak belirlenmiştir. Araştırma grubunun yaş ortalamaları 25 olan 50 profesyonel futbolcudan oluşmuştur. Bu futbolculara tarafımızdan hazırlanan ve 39 soru içeren anket formu uygulanmıştır. Anket sonuçları frekans ve yüzde değerleri belirlenmek suretiyle değerlendirilmiştir.

## BULGULAR

Profesyonel futbolda sakatlanan oyuncu psikolojisi ve kulüpler tarafından sağlanan hizmetleri belirlemek amacıyla yapılmış olan bu çalışmada elde edilen veriler Tablo 1 ve Tablo 2'de verilmiştir.

**TABLO 1. Profesyonel Futbolda Sakatlanan Oyuncuların Psikolojik Durumları İle İlgili Soruların Dağılımı**

Soru		n	%
1	Sakatlanan sporculara, psikoterapi veya psikolojik tedavi.		
	- Uygulandı	15	30
	- Uygulanmadı	28	56
	- Cevapsız	07	14
	- Toplam	50	100.0
2	Takımı galip durumda iken sakatlanan sporcuların oyuna sakat olarak,		
	- Devam etmeyi düşünen	23	46
	- Devam etmeyi düşünmeyen	21	42
	- Cevapsız	06	12
	- Toplam	50	100.0
3	Takımı mağlup durumda iken sakatlanan sporcuların oyuna sakat olarak,		
	- Devam etmeyi düşünen	27	54
	- Devam etmeyi düşünmeyen	16	32
	- Cevapsız	07	14
	- Toplam	50	100.0
4	Takımı oyuncu değiştirme hakkını kullandıktan sonra sakatlanan sporcuların, oyuna sakat olarak,		
	- Devam etmeyi düşünen	30	60
	- Devame tmeyi düşünmeyen	12	24
	- Cevapsız	08	16
	- Toplam	50	100.0
5	Sakatlanan sporculardan, takıma girememe korkusu ile sakatlığını,		
	- Gizlemeyi düşünen	09	18
	- Gizlemeyi düşünmeyen	35	70
	- Cevapsız	06	12
	- Toplam	50	100.0



**Tablo 1 'in devamı**

<b>6</b>	Sakatlanan sporculardan, taraftarların tepkisinden çekindiği için sakatlığını,		
	- Gizlemeyi düşünen	02	04
	- Gizlemeyi düşünmeyen	42	84
	- Cevapsız	06	12
	- Toplam	50	100.0
<b>7</b>	Sakatlanan sporculardan sakatlıkları süresince,		
	- Sürekli sakat kalma korkusu düşünen	09	16
	- Futboldan uzak kalma korkusu düşünen	24	42
	- Transfer yapamama korkusu düşünen	11	19
	- iyileşip eski performansına ulaşmayı düşünen	13	23
- Cevapsız	00	00	
	- Toplam	57	100.0
<b>8</b>	Sakatlanan sporculardan, sakatlığı süresince geleceği hakkında,		
	• Sağlığına kavuşmayı düşünen	38	76
	- Antrenörlük veya idarecilik yapmayı düşünen	04	08
	- Başka bir meslekte çalışmayı düşünen	05	10
	- Cevapsız	03	06
	- Toplam	50	100.0
<b>9</b>	Sakatlanan sporculardan, sakatlıkları süresince takımının almış olduğu neticelerde,		
	• Galibiyetlerde payının olduğunu düşünen	07	14
	- Mağlubiyetlerde suçluluk düşünen	08	16
	• Galibiyetlerde sadece sevinen	23	46
	- Cevapsız	12	24
	- Toplam	50	100.0
<b>10</b>	Sakatlanan sporculardan, sakatlanma sonrası antrenörün tepkisi konusunda,		
	• Sakatlanmasına üzüldüğünü düşünen	18	36
	- Takıma faydalı olamayacağı için üzüldüğünü düşünen	17	34
	• İlgisiz kaldığını düşünen	15	30
	- Cevapsız	00	00
	- Toplam	50	100.0
<b>11</b>	Sakatlanan sporculardan, sakatlanma sonrası idarecilerin tepkisi konusunda		
	• Sakatlanmasına üzüldüklerini düşünen	13	26
	- Takıma faydalı olamayacağı için üzüldüklerini düşünen	14	28
	- Tedavisi ile ilgilendiklerini düşünen	10	20
	- İlgisiz kaldıklarını düşünen	09	18
- Cevapsız	04	08	
	- Toplam	50	100.0

**Tablo 1 'in devamı**

<b>12</b>	Sakatlanan sporculardan, tedavi olduktan sonra futbola başlarken,		
	- Futbolu özlediğini düşünen	29	58
	- Tekrar sakatlanma korkusu düşünen	14	28
	- Cevapsız	07	14
	- Toplamı	50	100.0
<b>13</b>	Sakatlanan sporculardan, tedavi olduktan sonraki başarısızlığını		
	- Daha önceki sakatlığına bağlı olduğunu düşünen	18	36
	- Daha önceki sakatlığına bağlı olmadığını düşünen	26	52
	- Cevapsız	06	12
	- Toplam	50	100.0

**TABLO 2: Profesyonel Futbolda Sakatlanan Oyunculara Kulüpleri Tarafından Sağlanan Hizmetler İle İlgili Soruların Dağılımı**

Soru		n	%
<b>1</b>	Profesyonel futbol kulüplerinde,		
	- Psikiyatrist veya psikolojik danışman var	02	04
	- Psikiyatrist veya psikolojik danışman yok	48	96
	- Cevapsız	00	00
	- Toplam	50	100.0
<b>2</b>	Psikolojik tedavi ihtiyacı duyan sporculara bu tedaviyi,		
	- Psikiyatrist uyguladı	01	02
	- Psikolog uyguladı	00	00
	• Diğer (antrenör, idareci, ailesi, arkadaşları) uyguladı	05	10
• Cevapsız	44	88	
	- Toplam	50	100.0
<b>3</b>	Sakatlanan sporculara, sakatlıkları süresince psikolojik yönden,		
	- Olumlu konuşmalar yapıldı	37	74
	- Olumlu konuşmalar yapılmadı	05	10
	- Cevapsız	08	16
	- Toplam	50	100.0
<b>4</b>	Sakatlanan sporculara, sakatlıkları süresince psikolojik yönden olumlu konuşmaları.		
	- Antrenörleri yaptı	16	25
	- İdarecileri yaptı	06	09
	- Tedavi eden doktoru yaptı	19	29
	- Tedavi eden masörü yaptı	05	08
	- Arkadaşları yaptı	19	29
- Cevapsız	00	00	
	- Toplam	65	100.0

5	Sakatlanan sporculardan, sakatlık sonrası antrenörlerinden,		
	- Acısını paylaşarak moral vermesini bekleyen	16	27
	- Tedavisine yardımcı olmasını bekleyen	29	48
	- Özlük haklarını savunmasını bekleyen	11	18
	- Cevapsız	04	07
	- Toplam	60	100.0
6	Sakatlanan sporculardan, sakatlık sonrası idarecilerinden,		
	- Acısını paylaşarak moral vermesini bekleyen	18	27
	- Tedavi için yurtdışına göndermelerini bekleyen	10	15
	- Tedavi masraflarını ödemelerini bekleyen	19	28
	- Oynamadığı maçlarda galibiyet halinde pirim vermelerini bekleyen	20	30
	- Toplam	67	100.0

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, Ankara bölgesi profesyonel futbol takımlarından Ankaragücü, Gençlerbirliği ve Keçiörengücü kulüplerinde top oynayan sporculara "profesyonel futbolda sakatlanmış oyuncu psikolojisi ve kulüpler tarafından sağlanan hizmetler" konusunda yapılan araştırmada elde edilen sonuçlar değerlendirilmiştir.

Yapılan araştırmada futbolcuların tamamına yakını (%96) kulüplerinde psikiyatrist ve psikolojik danışman bulunmadığını, yarısından fazlası (%56) sakatlanma sonrası psikoterapi ve psikolojik tedavi görmediklerini belirtmektedirler. Halbuki, psikolojik tedavinin de en azından diğer tedaviler kadar önemli ve tamamlayıcı bir tedavi olduğu bir gerçektir (1, 5). Sakatlanmış futbolcuların %46'lık bir oranı takımı galip durumda iken sakat olarak oyuna devam etmeyi düşünürken, %42'lik bir oran ise sakat olarak oyuna devam etmeyi düşünmemektedir. Bu durum, futbolcularda profesyonel anlayışın tam olarak yerleşmediği şeklinde yorumlanabileceği gibi, sosyal güvencelerinin yeterli olmaması olarak da yorumlanabilir. Araştırma sonuçları sakatlanmış futbolcuların yarısından fazlasının (%54) takımı mağlup durumda iken sakat olarak oyuna devam etmeyi düşündüklerini ortaya koymuştur. Bu durum, Türk futbolcusunun aşırı derecede hissi olması, mağlubiyetin getireceği sıkıntıları arkadaşlarıyla paylaşmak istemeleri olarak düşünülebilir. Sakatlanmış futbolcuların büyük bir oranı (%60), takımı oyuncu değiştirme hakkını kullandıktan sonra sakat olarak oyuna devam etmeyi düşündüklerini belirtmişlerdir. Bu durum, futbolcunun takım arkadaşlarına, kulübe ve taraftarlara karşı olan sorumluluk duygusu olarak yorumlanabilir.

Sakatlanmış futbolcuların %70'lik bir oranı takıma girememesi düşüncesiyle sakatlıklarını gizlemediklerini belirtmektedirler. Sporcuların büyük bir oranının dış baskılan gözle alarak böyle bir davranış içerisinde oluşları, profesyonelliği gereği olarak değerlendirilebilir. Aynı

zamanda sakatlanan futbolcuların %84'lük bir oranının taraftar tepkisinden çekindiği için sakatlığını gizlemediği belirlenmiştir.

Araştırma sonuçları, sakatlanan sporcuların yanya yalan bir oranının (%42) sakatlıktan süresince sürekli sakat kalma korkusu yaşadıklarını göstermiştir. Ciddi spor yaralanmalarının hepsi psikolojik reaksiyonları da beraberinde getirmektedir. Sporcuda spor hayatının sona ereceği ile ilgili olarak bir anksiyete oluşabilir. Sporcuda bir tür endişe gelişebilir (5).

Sakatlanan sporcuların büyük bir kısmı (%76), sakatlıktan süresince sağlıklarına kavuşmayı düşünmektedirler. Aynı sporcuların sakatlıkları süresince futboldan uzaklaşma korkusu hissetmeleri ise, onların futbolu bir meslek olarak seçtiklerinin göstergesidir. Sakatlıkların sporcu üzerinde yarattığı düşüncelerden birisi de, sakatlanma süresince performansını kaybedeceği ve kısa sürede bunu tekrar kazanamayacağı, ayrıca bu sakatlığın ileride tekrar etmesi ya da onu çalışmalar veya müsabakalar esnasında rahatsız edeceği korkusudur (4). Bu durumda olan sporcuların kendi kendilerine yetemedikleri de bir gerçektir. Sporcuya psikolojik tedavi yönünden yardımcı olmak gerekir. Araştırma grubunun büyük bir kısmının sakatlıktan süresince takımın almış olduğu mağlubiyetlerde üzüldüğü, galibiyetlerde sevinmeleri, onların takımlarına karşı sorumluluk duygusunun çok fazla olduğunu göstergesi olarak kabul edilebilir.

Araştırma grubunun %36'lık bir oranı, sakatlanma sonrasında, antrenörünün sakatlandığına üzüldüğünü düşünürken, %34'lük bir oran ise, antrenörün, sporcunun takıma faydalı olamayacağı için üzüldüğünü belirtmişlerdir. Oranlar değerlendirildiğinde, profesyonel futbolda antrenör sporcu etkileşiminin pek iyi olduğu söylenemez. Sporcular genellikle yaptıkları iş gereği gerilime girme eğilimindedirler. Antrenör bu tip gerginlikleri, sporcunun korkularını, engellenme duygusunu, günlük krizlerini karşılayıp yatıştırarak beceride bir kimse olmalıdır (5).

Sakatlanan futbolcuların %58'i, tedavi olduktan sonra futbola başlarken, futbolu özlediğini düşünürken, %28'i ise tekrar sakatlanma korkusu yaşamaktadır. Sakatlanmış bir sporcunun rehabilitasyonunda hem fiziksel hem de fizyolojik faktörler gözönüne alınmalıdır. Fiziksel olduğu kadar psikolojik rehabilitasyon da önemlidir. Psikolojik bir yara, fiziksel bir yara gibi gözle görülmez. Bu yönden sporcuya daha fazla önem verilmeli, rahatlatılmalı ve spora dönmeye konsantre edilmelidir (10). Araştırma sonuçları, sakatlanan futbolcuların, tedavi olduktan sonraki başarısızlıklarının, daha önceki sakatlığa bağlı olmadığını düşündüklerini ortaya koymuştur. Bu ise; futbolcunun sakatlığını kabullenemediğini göstermektedir (5).

Araştırma sonucunda, profesyonel futbol kulüplerinin %96'sında psikiyatrist ve psikolojik danışmanın olmadığı tespit edilmiştir. Futbolcuların sakatlanma durumlarında, tedavinin yanısıra psikolojik yönden koruyucu hekimlik hizmetlerinin de devreye sokulması gerekmektedir (8). Profesyonel kulüplerin böyle önemli bir konuyu ihmal etmiş olmaları oldukça düşündürücü olarak değerlendirilmektedir. Psikolojik tedavi ihtiyacı duyan sporculara, bu tedavinin kimin tarafından yapıldığı şeklindeki soruyu, futbolcuların %88'nin cevapsız bıraktıkları görülmüştür. Bu durum, psikolojik tedavi gören insanların toplumumuzca yanlış değerlendirildiğinin, futbolcular üzerindeki olumsuz etkinin sonucu olarak yorumlanabilir.

Sakatlanan sporcuların büyük bir oranına (%74) sakatlıkları süresince psikolojik yönden olumlu konuşmaların yapıldığı, bu konuşmaların %29'unu tedavi eden doktorun, %29'nü arkadaşlarının, %25'ini ise antrenörlerinin yaptığı tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalar, sporcuların sakatlıkları süresince iç ve dış baskıların altında kaldığını, belirli süre sonra sporcunun kendi kendine yetemediğini, bu aşamadan sonra kulüp çalışanlarının, antrenörün ve doktorun psikolojik yönden sporcuya yardımcı olmalarının sporcuyu rahatlatacağını ve onun daha çabuk sakatlıktan kurtulup, oynayabilir duruma gelebileceğini göstermektedir (3, 4, 5). Sakatlanan futbolcuların %48'lik bir oranı, antrenörlerinden tedavileri süresince yardım beklerken, %30'luk bir oranının ise sakatlık sonrası oynamadığı maçlarda da galibiyet halinde prim verilmesini bekledikleri tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; profesyonel futbol liglerinde top oynayan futbolculara sakatlıkları süresince yalnız tedavi hizmetlerinin sunulduğu, normal tedaviden çok daha önemli olan psikolojik tedavi hizmetlerinin ihmal edildiği belirlenmiştir.

#### KAYNAKLAR

1. Akgün, N.: Spor, Sağlık ve Spor Hekimliği, Milli Eğitim Basımevi, Ankara, 1986.
2. Başer, E.: Uygulamalı Spor Psikolojisi, MEGSB, Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü, Yayın No :31, Ankara 1986.
3. BÖBER, R.: Spor Yaralanmalarında Korunma, Milli Eğitim Basımevi, Ankara, 1986.
4. Çakiroğlu, T.: Antrenör- Sporcu İlişkileri ve Başarıda Spor Psikolojisinin Önemi, (Yayımlanmamış Master Tezi), Gazi Univ., Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1987.
5. Cengizlier, İ., HASÇELİK, Z., ÖZKER, R.; "Sporcularda görülen Davranış Biçimleri ve Zihinsel Uygunluk", Spor Hekimliği Dergisi, Cilt: 24, Sayı:1, Mart 1989.
6. Lysens. R., VANDEN, Auweele - OSTYN, M.: "The Relationship Between Psychological Factors and Sports Injuries", Journal of Medicine, (Çev. Öztan, N.) Leuven, 1986.
7. Özbaydar, S.: İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi, Serbest matbaası, İstanbul, 1983.
8. Sungur, C: Spor Koruyucu Hizmetleri ve Hijyen, G.S.A. (Yayımlanmamış Ders Notları). Ankara, 1975.
9. Uras. A.: Milliyet Gazetesi. Sayfa: 15. Sütun: 6 y, 6 Mayıs 1990.
10. Uslu. B.: Sportif Yaralanmalar, GSGM Spor Eğitimi Daire Başkanlığı, Yayın No: 96, Ankara. 1990.
11. Weiss. M. Maureen-Troxel, K. Richards.: "Psychology of the Injured Athlete", Athletic Training, S:2, Philadelphia, 1986.

## TÜRKİYE'DE ANTRENÖR EĞİTİM PROGRAMLARININ ETKİNLİĞİ

Hakan SUNAY \*  
A. Faik İMAMOĞLU \*\*

### ÖZET

*Bu araştırmanın amacı, Türkiye'de antrenör eğitim programlarının etkinliğini tespit etmek ve geleceğe dönük geliştirme önerilerini belirlemektir. Araştırmanın amacını gerçekleştirmek üzere toplanan veriler iki yoldan elde edilmiştir. İlk olarak konu ile ilgili literatür taranmış daha sonra Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü (GSGM) tarafından 1987-1994 yıllarında çıkartılan antrenör eğitim yönetmeliğine göre yetiştirilmiş antrenörlerin, antrenör eğitim programlarının etkinliğine ilişkin görüş ve önerilerinin belirlendiği bir anket uygulanmıştır. Araştırmaya, 24 spor branşından 286 antrenör katılmıştır.*

*Sonuç olarak antrenörlerin GSGM tarafından uygulanan antrenör eğitim programlarının amaçlarını farklı şekilde algıladıkları ve programdan beklentilerinin farklı olduğu ortaya çıkmış, programların, fiziksel olanaklar ile süre bakımından yetersiz kaldığı belirlenmiştir. Ayrıca Antrenörler, programda yer alan Spor anatomisi, Spor Sosyolojisi derslerini programlarda gereksiz, muhteva bakımından da yetersiz bulurlarken, Beceri Öğretimi, Antrenörlük Uygulanışı, Bitirme Tezi (Seminer) ve Türk Dili Diksiyon gibi dersler, program da yer almasına olumlu yaklaşmışlardır. Öte yandan antrenörlerin bir bölümünde, programda yer alan öğretici kadro ve günlük ders çizelgelerinden hoşnut olmadıkları belirtilmiştir.*

*Bu sonuçlar, GSGM tarafından uygulanan antrenör eğitim programlarının etkinliği açısından tartışılmış ve programların etkinlikle yürütülebilmesi için bazı öneriler verilmiştir.*

**Anahtar Kelimeler:** Antrenör, Antrenör Eğitim Programları, Antrenör Eğitimi.

## EFFECTIVENESS OF COACH TRAINING PROGRAMS IN TURKEY

### ABSTRACT

*The purpose of this research is to establish the effectiveness of coach training programs in Turkey and to determine the future-based improvement suggestions. The data collected with the aim of the realization of the purpose of the research was obtained through two different questionnaires prepared for the purpose of the determination of opinions and suggestions as to effectiveness of the coach training program issued by the Directorate-General of Youth and Sport (GSGM) between the years 1987-1994. 286 coaches from 24 different branches have been evaluated in this research.*

\* Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Tandoğan/ANKARA  
\*\* Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beşerler/ANKARA

*As a result, it's now clear that trainers have perceived the purpose of trainer training programs which have been applied by GSGM in a different way and the expectations from these programs are not similar, it has been demonstrated that programs are not adequate for the physical opportunities and a matter of time. Also, as the trainers find the selection of Sport anatomy, Sport Sociology, Sport Management and Organization and Sport Psychology courses program unnecessary, and the contents of these courses inadequate. They believe in the other hand a great amount of the trainers point at their dissatisfaction with the instructive staff and daily courses programs which take part in the programs.*

*Those facts have been discussed regarding to the activity of the trainer training programs which were applied by GSGM and necessary provisions to produce programs actively have been proposed.*

**Key Words:** Coach, Coach Training Programs, Education of Coaches.

## GİRİŞ VE AMAÇ

İnsan fikir ve ruh unsurlarıyla birlikte bütünlüğünü meydana getiren vücudunu belli amaçlar için eğitmek düşüncesi insanlığın evren üzerindeki varlığı kadar eskidir (3). Bu düşünce çerçevesinde toplumlar, insanın fiziksel gelişiminin yanısıra, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimini sağlayan spor eğitimine oldukça önem vermişlerdir (4). Gerçekten de, spor eğitimi, insanların fizik ve ruh yapılarını geliştiren hareket faktörünün hemen her çeşidini ve bütün prensiplerini kapsayan en uygun bir araç olup, genel eğitimin bir parçasıdır.

Günümüzde gerek basın yayın organlarının spora yaklaşımı, gerekse insanların strese kurtulma, vücutlarını formda tutma çabaları ve hepsinin ötesinde sporla kazanılan uluslararası başarılar, toplumun günlük yaşamında ve moral düzeyinde oldukça önemli hale gelmiş, spora bir boyut kazandırmıştır. (20). Öte yandan her geçen gün ilerleyen bilim ve teknolojinin yardımıyla spordaki rekorlar yenilendikçe, spor sahalarında yaşanan sporcu ve takımların temsil ettikleri ülkenin teknik, teknolojik, eğitim ve ekonomik standartları da yükselmektedir (1). Ancak günümüzde ülkeler arasında gelişen uluslararası dostluk olgusu ile birlikte bilimsel ve teknolojik yenilikler, spora çağdaş bir anlam kazandırmıştır. Böylece spor, ülkelerin kültürel ilişkilerini sağlayan, ülkeler arasındaki sorunları gideren ve ülkeleri birbirine yaklaştıran bir araç niteliği de kazanmıştır (2, 4, 8, 12, 26). Hiç şüphesiz sporda bu hedeflere ulaşmak, öncelikle eğitim ve öğretime önem vermeyi ve sporda eğitici kadroları bilimsel ölçülere uygun eğitim programlarından geçirmeyi gerekli kılmaktadır.

Sporda eğitici kadro denildiğinde akla ilk gelen "Antrenör"dür. Antrenör adı verilen spor eğitimcilerinin spordan gelişmesinde oldukça önemli bir yeri vardır. Özellikle sporda gelişmiş ülkeler, sporcuların yetişmesi ve başarısında büyük rolü olan antrenörleri yetiştiren eğitim programlarını, bilimsel çalışmalara dayandırmışlardır (11, 25). Nitekim günümüzde sportif gelişme gösteren ülkelerden Rusya ve Bulgaristan'da antrenör eğitimi 4 yıllık öğretime dayalı spor fakültelerinde yapılmakta (9, 13, 23), Almanya ve Romanya'da ise 2 yıl süren eğitim programları uygulanmaktadır (17, 18).

Türkiye'de antrenörlerin yetiştirilmesi görev ve sorumluluğu 3289 sayılı yasa uyarınca Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü (GSGM) Spor Eğitimi Daire Başkanlığınca gerçekleştirilmektedir. Ancak aynı Yasanın 20. maddesinin geçici 2. maddesine göre üniversiter düzeyde spor eğitimi veren enstitü, bölüm, yüksekokul ve spor akademisi mezunlarına geçmişte olduğu gibi şu anda da I. kademe antrenörlük yapma hakkı tanınmaktadır. O halde anlaşılacağı üzere, Türkiye'de antrenörler iki yaklaşımla yetiştirilmektedir. Bu yaklaşımlardan birincisine göre, üniversitelerin spor eğitimi veren programlarından mezun olanlar, spor dalı uzmanlık alanlarına göre ilgili spor branşının I. kademe antrenörü olabilmektedir. Bu yaklaşımla yetişen antrenörler, hizmet öncesi eğitimlerini üniversitelerde tamamlamış olmaktadır.

İkinci yaklaşıma göre ise, GSGM Spor Eğitimi Dairesi tarafından hazırlanan antrenör eğitimi ile ilgili yönetmelik uyarınca I. kademe Temel antrenör eğitimi programında toplam 156 saatlik teorik ve uygulamak alanları kapsayan dersleri 20-23 günlük sürede görerek antrenör yetiştirilmektedir (6).

Kuskusuz, sporcuların eğitimi ve başarılarında oldukça önemli görev ve sorumlulukları bulunan, adeta bir öğretmen gibi önemli niteliklere sahip olması gereken bir antrenörün yetiştirilmesinin önemli bir konu olduğu ortadadır. Bu nedenle antrenör eğitiminde uygulanan eğitim programının etkinliği önem taşımaktadır. Bu açıdan bakıldığında, günümüzde oldukça büyük bir antrenör potansiyelinin yetiştirildiği GSGM tarafından yürütülen 20-23 günlük programların etkinliği, spor kamuoyunca halen tartışılan konuların başında yer almaktadır (7, 14, 15, 18, 20,24).

Bu araştırmanın temel amacı, Türkiye'de GSGM tarafından uygulanmakta olan antrenör eğitim programlarının etkinliğini saptamak ve bu tür programların daha etkinlikle yürütülebilmesi için önerilerde bulunmaktır. Bu temel amaç çerçevesinde araştırmanın ayrıntılı amaçları ise şöyle saptanmıştır;

1. Antrenörlerin, günümüzde uygulanmakta olan antrenör eğitimi programlarının etkinliği konusunda görüşlerini ve bu konudaki geleceğe dönük geliştirme önerilerini belirlemek.
2. Antrenörlerin hizmet öncesi eğitimleri konusunda öneriler getirmektir.

## **MATERYAL VE METOD**

### **2.1. Materyal**

Araştırmanın evrenini, Türkiye'de Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü tarafından antrenör eğitimi yönetmeliği çerçevesinde uygulanmakta olan antrenör eğitim programından mezun olmuş, GSGM bünyesinde federasyonu olan 25 spor branşının I, II ve III kademelerdeki 5459 antrenörü oluşturmaktadır.\* Antrenör eğitim yönetmeliğinin 2. maddesinde (6) profesyonel olarak uğraşıldığı belirtilen, futbol, sualtı sporları, satranç, dağcılık, otomobil sporları, bilardo ve izcilik spor dallarının antrenörleri ya da çalıştırıcıları, araştırma kapsamı dışında tutulmuştur.

\* Bilindiği gibi bugün antrenör eğitimi, 11.10.1994 tarih ve 22048 sayılı yönetmelik çerçevesinden gerçekleştirilmektedir. Ancak bu araştırmaya başlanıldığında, 17.8.1987 tarih ve 19547 sayılı yönetmelik yürürlükte bulunmaktaydı. Bu nedenle, birbirinden muhteva itibarıyla pek farklı olmayan her iki yönetmeliğe göre antrenör eğitimi programlarına katılmış olan antrenörler, araştırma kapsamına alınmıştır.



Araştırmanın örneğini, 1987 yılından itibaren 25 spor branşından antrenör eğitimi programına katılarak mezun olmuş, I, II ve III. kademe antrenörlerin %5'i GSGM Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığı antrenör kayıtlarından tesadüfi örneklem alma yöntemiyle seçilmiştir. Ancak daha sonra örneklem grubundaki antrenörlere uygulanan anketlerden bazılarının değerlendirme dışı bırakılması ve bazının da geri dönmeyişi nedeniyle araştırmaya katılan spor branşı sayısı 24'e, antrenör sayısı da 286'ya düşmüştür. Döndü oranı, %85.3'tür. örnekleme giren antrenörler, spor branşı türlerine göre, "bireysel ve takım sporları" olarak iki kategoride toplanmıştır. Bunlardan; Atletizm, Atıcılık, Badminton, Bincilik, Bisiklet, Boks, Buz Sporları, Cimnastik, Eskrim, Halter, Güreş Judo, Karete, Kürek, Kayak, Masa Tenisi, Okçuluk, Vücut Geliştirme, Taekvando, Tenis, Yelken ve Yüzme antrenörleri bireysel spor antrenörleri adı altında, Basketbol, Hentbol ve Voleybol antrenörleri ise takım sporları antrenörleri adı altında kategorileştirilmiştir. Örnekleme giren antrenörlerin, spor türlerine göre kategorileştirilmeleri Tablo 1'de görülmektedir.

**Tablo 1: Örnekleme Giren Antrenörlerin Spor Branş Türlerine Göre Dağılımı ve Oranları**

Spor Türü	f	%
Bireysel Spor Türü Antrenörleri	162	56.6
Takım Sporları Türü Antrenörleri	124	43.3
<b>TOPLAM</b>	<b>286</b>	<b>100.0</b>

## 2.2. Metod

Tarama modeli şeklinde yürütülen araştırmaya ilişkin veriler iki yoldan elde edilmiştir. İlk olarak, konu ile ilgili literatür taranmış, daha sonra GSGM tarafından 1987 ve 1994 yılında çıkartılan antrenör eğitim yönetmeliğine göre yetiştirilmiş antrenörlerin, antrenör eğitim programlarının etkinliğine ilişkin görüş ve önerilerine yönelik bir anket uygulanmıştır.

Hazırlanan anket önce uzman görüşüne sunulmuş, daha sonra 25 kişilik bir antrenör grubuna aralıklı olarak iki defa uygulanmıştır. Sonuçta, antrenörlerin sorulara verdikleri cevapların tutarlılığına bakılarak bazı sorular ve maddeler anketten çıkartılmıştır. Böylece anket, son düzeltmeler yapıldıktan sonra çoğaltılarak örneklem grubuna bizzat ve postayla ulaştırılmıştır.

Ankette elde edilen veriler, frekans ve yüzelerle açıklanmış ve yorumlanmıştır. Karşı kıstırmalarda  $X^2$  testi kullanılmıştır.

### 3. BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırmanın bulguları, iki kesim halinde elde edilmiştir.

#### 3.1. Antrenörlerin kişisel özelliklerine ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan antrenörlerin çoğunluğu (%69), 28-37 yaşları arasındadır. Yaşları 43-52 arasında olan antrenörlerin oranı ise oldukça azdır (%1.4). Antrenörlerin çoğunluğu (%69), üniversite mezunudur. Ortaöğretim mezunu antrenörlerin oranı ise %31.1'dir. Antrenörlerin çoğunluğu (%43) memurdur, mesleği öğretmen olanların oranı ise %29'dur. Bunların içinden de beden eğitimi öğretmeni olanlar çoğunluktadır (22.7). Örnekleme giren antrenörlerin, antrenörlükteki kademeleri de birbirlerinden farklıdır. Antrenörlerin çoğunluğunu, antrenörlük programına katılıp da antrenörlük yapmayanlar (%27.3) ile 1-2 yıl antrenörlük yapıyor olanlar (%27.3) teşkil etmektedir. 1987 antrenörlük eğitim yönetmeliğine göre 8 yıla kadar antrenörlük yapanların oranı, programlardan mezun olup, halen antrenörlük yapmayanlarda dahil edilirse %95.4'e ulaşmaktadır, antrenörlük kıdemini 8 yıldan fazla olup da örnekleme giren antrenörlerin oranı ise, oldukça düşüktür (%4.6) Bu bulgu, araştırmaya katılan antrenörlerin yaşlarına ilişkin bulguyla birbirini desteklemektedir.

#### 3.2. Antrenörlerin GSGM tarafından uygulanan antrenör eğitim programları konusundaki mevcut durum ve geliştirme önerilerine ilişkin görüşleriyle ilgili bulgular

Bir eğitim programı, pek çok boyutları açısından ele alınabilir. Kim nerede, nasıl, ne için, ne zaman, ne ölçüde vb. gibi soruların cevaplarının herbiri, programın bir boyutunu oluşturmaktadır. Her tür eğitim programında olduğu gibi antrenör eğitim programında da etkinlik, bu boyutların birbirleriyle en iyi biçimde etkileşimine bağlıdır. Bu nedenle örnekleme giren antrenörlerin mevcut duruma ilişkin görüş ve önerileri, aşağıda belirtilen dokuz boyut göz önüne alınarak incelenmiştir. Bu boyutlar; **Amaç, Antrenörlerin programdan beklentileri ve beklentilerin gerçekleşme düzeyi, Programa katılma biçimi, Öğretici kadro, Fiziksel olanaklar, Kişilerarası ilişkiler, Ders seçimi ve muhtevası, Öğretim Süreçleri, Değerlendirme Süreçleridir.**

##### 3.2.1 Amaç:

Tablo 2'de görüldüğü gibi uygulanmakta olan mevcut antrenör eğitim programlarının amaçlarına ilişkin antrenörlerin görüşleri, beklentilerine ilişkin görüşlerinden farklıdır.

Tablo 2'ye göre örnekleme giren antrenörlerin çoğunluğu (%57.7 çok ve pek çok düzeyde), programların amacının "spor branşına ilişkin bilgileri tazelemek" %54.6'sı ise (çok ve pek çok düzeyde) "programda ders veren öğretim elemanlarının antrenörlük tecrübelerinden yararlanmak" olduğunu belirtmişlerdir. Ancak, öneri olarak ise antrenörlerin çoğunluğu (%26.7). yukarıda belirtilen amaçları içeren programlar yerine öncelikle "ilgili spor branşına ilişkin yeni gelişmeleri öğretmek" ve "ilgili kategoride görev yapabilecek düzeyde antrenörlük formasyonunu kazandırmayı amaçlayan" (%24.2) programların uygulanmasında birleştiklerini belirtmişlerdir. Bu bulgu, antrenörlerin kursları oldukça ciddiye aldıklarını ve aynı zamanda spor branşına ve mesleğe olan ilginin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

**Tablo 2: Antrenör Eğitim Programına İlişkin Amaçların Antrenörlerin Beklentilerine Uygunluk Düzeyi**

Beklentilere Uygunluk Düzeyi	Hiç		Az		Orta		Çok		Pek Çok		Toplam	
	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)
Antrenör Eğitim Programlarına İlişkin Amaçlar												
Antrenörlerin Sınırlandırılmaları	27**	9.4	70	24.5	79*	27.6	75*	26.2	35	12.3	286	100
Spor Branşına İlişkin Yeni Gelişmeleri Öğretme	57	19.9	94*	32.5	47**	16.4	40**	14	48**	16.8	286	100
"Teorik ve uygulamalı derslerle" antrenörlerin spor dalına ilişkin bilgilerini tazelemek	1**	0.3	34	11.8	86	30.1	114*	39.9	51	17.8	286	100
Programda ders veren öğretim elemanlarının antrenörlük tecrübelerinden yararlanmak	5**	1.7	32	11.2	93*	32.5	113*	39.5	43	15.1	286	100
Boş zamanların olumlu geçirilmesini sağlamak	136*	47.6	78	27.3	36	12.6	21**	7.3	15**	5.2	286	100
<b>Toplam</b>	<b>226</b>	<b>15.8</b>	<b>308</b>	<b>21.5</b>	<b>341</b>	<b>23.8</b>	<b>363</b>	<b>25.5</b>	<b>192</b>	<b>13.4</b>	<b>1430</b>	<b>100</b>

\* En yüksek düzey değeri

\*\* En düşük düzey değeri

$\chi^2$  : 78.112 sd: 16 p < 0.05

### 3.2.2. Antrenörlerin Programdan beklentileri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeyi

Kuskuşuz her antrenör adayı, katılacağı antrenör eğitim programına bir beklenti içinde girer. Antrenörlerin bu beklentilerinin belirlenmesi, öğretim faaliyetlerinin planlamasında ve eğitim programlarının geliştirilmesinde oldukça önemlidir.

Tablo 3: Antrenörlerin Antröner Eğitim Programına Katılmadan Önceki Beklentileri

Antrenörlerin Antrenörlük Eğitimi Programından Beklentileri	Hiç		Az		Orta		Çok		Pek Çok		Toplam	
	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)
İlgili spor branşını antrenörlük yapacak düzeyde tanımak	34**	11.9	61*	21.3	58	20.3	77*	26.9	56	19.6	286	100.0
İlgili spor branşına ait yalnızca teknik taktik becerileri bir başkasına öğretecek düzeyde tanımak	10**	3.5	47	16.4	64	22.4	90*	31.5	75*	26.2	286	100.0
Antrenörlük kursunda yalnızca "Temel Öğretimi Programı" adı altında verilen derslerin (Spor Anatomisi, Spor Fizyolojisi vs) ilgili spor branşıyla olan yanlarını kapsayacak bilgileri öğrenmek	29	10.1	89*	31.1	83*	29.0	63	22.0	22**	7.8	286	100.0
Antrenörlük kursunda yalnızca "Özel antr. bilgil. spor dalı teknik. taktik öğrenmek	3**	1.0	24	8.4	67	23.4	126*	44.1	63	23.1	286	100.0
Antrenörlük eğitim programında yer alan temel ve özel eğitim programı kapsamındaki ilgili teorik ve uygulamalı dersleri spor branşında uygulama becerisini elde edecek düzeyde öğrenmek	4**	1.4	3**	1.0	59	20.6	122*	42.7	98	34.3	286	100.0
Spor branşıyla ilgili yeni gelişmelerden haberdar olmak	2**	0.7	5**	1.7	50	17.5*	117*	40.9	112*	39.2	286	100.0
Beş zamanlarını olumlu değerlendirmek	99*	34.6	67	23.4	56	19.6	44	15.4	20**	7.0	286	100.0
Toplumda antrenörlükle saygı kazanmak	83*	29.0	86*	30.1	69	24.2	37	12.9	11**	3.8	286	100.0
Antrenörlük diplomasıyla ek gelir imkanı sağlamak	82*	28.7	70*	24.5	70*	24.5	42	14.6	22**	7.7	286	100.0
Sporcu olarak ulaşamadığı hedeflere antrenör olarak ulaşmak	90*	33.6	70	24.5	63	22.0	34	11.9	23**	8.0	286	100.0
Spor branşıyla ilgili yeni insanlarla tanışmak	00	21.0	103*	36.0	70	24.5	31	10.8	22**	7.7	286	100.0
İlgili spor branşındaki diğer antrenörlerle rekabet edebilecek bir düzeye ulaşmak	43	15.0	94*	32.9	82*	28.7	43	15.0	24**	8.4	286	100.0
Programda ders veren öğretim elemanlarının antrenörlük tecrübelerinden yararlanmak	39**	13.6	37**	12.9	50	20.6	99*	34.7	52	18.2	286	100.0
Ev yaşamının sıkıcılığından uzaklaşmak	183*	64.0	73	25.6	19	6.6	7	2.4	4**	1.4	286	100.0
İş yaşamının sıkıcılığından uzaklaşmak	137*	47.9	72	25.2	53	18.5	16**	5.6	8**	2.8	286	100.0
Karşılaşma heyecanını ve rekabetin getirdiği zevki yakalamak	23**	8.0	90*	31.5	90*	31.5	48	16.8	35	12.2	286	100.0
Antrenörlük imkanlarından yararlanarak bol bol seyahat etmek	149*	82.1	82	28.7	43	15.0	8	2.8	4**	1.4	286	100.0
<b>TOPLAM</b>	1076	22.1	1073	22.1	1055	21.7	1004	20.6	654	13.5	4862	—

$\chi^2$  : 87.365

sd: 64

p < 0.05

\* En yüksek değer düzeyi

\*\* En düşük değer düzeyi

Tablo 4: Antrenör Eğitim Programlarına İlişkin Beklentilerin Gerçekleşme Düzeyi

Antrenörlerin Antrenörlük Eğitimi Programından Beklentileri	Hiç		Az		Orta		Çok		Pek Çok		Toplam	
	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)
İlgili spor branşını antrenörlük yapacak düzeyde tanımak	36**	12.6	57	19.9	52	18.2	82*	28.7	59	20.6	286	100.0
İlgili spor branşına ait yalnızca teknik taktik becerileri bir başkasına öğretecek düzeyde tanımak	21**	7.3	106*	37.1	47	16.4	72	25.2	40	14.0	286	100.0
Antrenörlük kursunda yalnızca "Temel Öğretim Programı" adı altında verilen derslerin (Spor Anatomisi, Spor fizyolojisi vs) ilgili spor branşıyla olan yanlarını kapsayacak bilgileri öğrenmek	33**	11.5	68	23.8	59	20.6	88*	30.8	38**	13.3	286	100.0
Antrenörlük kursunda yalnızca "Özel antr. bilgisi, spor dalı teknik, taktik öğrenmek	40	14.0	114*	39.9	65	22.7	63	22.0	4**	1.4	286	100.0
Antrenörlük eğitim programında yer alan temel ve özel eğitim programı kapsamındaki ilgili teorik ve uygulamalı dersleri spor branşında, uygulama becerisini elde edecek düzeyde öğrenmek	35**	12.2	110*	38.5	60	21.0	56	19.6	25**	8.7	286	100.0
Spor branşıyla ilgili yeni gelişmelerden haberdar olmak	98*	34.3	72	25.2	50	17.4	36**	12.6	30**	10.5	286	100.0
Boş zamanlarını olumlu değerlendirmek	12**	4.2	68	23.8	78*	27.3	89*	31.1	39*	13.6	286	100.0
Toplumda antrenörlükle saygı kazanmak	15**	5.2	52	18.2	64	22.4	96*	33.6	59	20.6	286	100.0
Antrenörlük diplomasıyla ek gelir imkanı sağlamak	8**	2.8	23	8.0	76	26.6	109*	38.1	70	24.5	286	100.0
Sporcu olarak ulaşamadığı hedeflere antrenör olarak ulaşmak	18**	6.3	21**	7.3	38	13.3	106*	37.8	101*	35.3	286	100.0
Spor branşıyla ilgili yeni insanlarla tanışmak	29**	10.1	96*	33.6	62	21.7	48	16.8	51	17.8	286	100.0
İlgili spor branşındaki diğer antrenörlerle rekabet edebilecek bir düzeye ulaşmak	45	15.7	23**	8.1	65	22.7	105	36.7	48	16.8	286	100.0
Programda ders veren öğretim elemanlarının antrenörlük tecrübelerinden yararlanmak	22**	7.7	28**	9.8	98*	34.3	102*	35.7	36**	12.6	286	100.0
Ev yaşamının sıkıcılığından uzaklaşmak	13**	4.5	27**	9.4	46	16.1	79	27.6	121*	42.3	286	100.0
İş yaşamının sıkıcılığından uzaklaşmak	30**	10.5	38**	13.3	58	20.3	111*	38.8	49	17.1	286	100.0
Karşılaşma heyecanını ve rekabetin getirdiği zevki yakalamak	36**	12.6	46	16.1	62	21.7	86*	30.8	54	18.8	286	100.0
Antrenörlük imkanlarından yararlanarak bol bol seyahat etmek	52	18.2	91*	31.8	52	18.2	63	22.0	28**	9.8	286	100.0
<b>TOPLAM</b>	<b>598</b>	<b>12.3</b>	<b>1040</b>	<b>21.4</b>	<b>1032</b>	<b>21.2</b>	<b>1340</b>	<b>27.6</b>	<b>852</b>	<b>17.5</b>	<b>4862</b>	<b>—</b>

$\chi^2$  : 99.612

sd: 64

p < 0.05

\* En yüksek değer düzeyi

\*\* En düşük değer düzeyi

Tablo 3 ve 4'den de anlaşılacağı gibi, antrenörlerin programdan beklentileri, amaçlara ilişkin önerileriyle aynı paraleldedir. Öyleki, antrenörlerin çoğunluğu (%80.1 çok ve pekçok düzeyde) programdan "ilgili spor branşına ilişkin yeni gelişmelerden haberdar olmayı "beklerken %77'si (çok ve pekçok düzeyde) programdan "ilgili spor branşında uygulama becerisi elde etmeyi" beklemektedir. Ancak, Tablo 4'de görüldüğü gibi antrenörlerin bu beklentileri gerçekleşmemiş ya da az düzeyde gerçekleşmiştir. Beklentilerle ilgili bu sonuç, öğretmenler üzerinde yapılan muhteva bakımından benzer bir araştırma sonuçlarıyla (13, 22), paralellik göstermektedir. Araştırmalarda örnekleme giren ilkökul öğretmenleriyle, lise Fen, Matematik, Türkçe, Edebiyat ve Beden Eğitimi öğretmenlerinin çoğunluğu, katıldıkları hizmet içi eğitim programlarında kendilerini mesleki açıdan daha verimli hale getirip, uzmanlaşmalarını sağlayan ve bilim ve teknolojideki yeni gelişmeleri öğrenmeyi amaçlayan programları beklediklerini belirtmişlerdir. Nitekim Açıkada ve Ergen (1), bilim ve teknolojinin bilime yansımaları, sporda rekorları hazırlayan faktörler arasında değerlendirmektedir. Sonuç olarak, antrenörlerin programın amacına ilişkin görüş ve beklentilerine göre GSGM tarafında uygulanan antrenör eğitim programlarının temel amacı, antrenörlerin sınıflandırılması, bilgilerinin tazelenmesi ve spor branşına kazanılmış tecrübelerin aktarılması olduğu düşünülebilir. Öte yandan, antrenörlerin yeni gelişmelerden haberdar olma beklentisiyle, temel ve özel eğitim programlarındaki dersleri tanıma ve bir başkasına öğretebilme beklentisinin yeterli düzeyde gerçekleşmemesi, antrenörlerin amaçlara ilişkin görüşleriyle tutarlı, ancak programın etkinliği açısından olumsuz bir bulgudur.

### 3.2.3. Programa Katılma Biçimi

Bir eğitim programının başarısını, kişilerin bu programlara istekle katılmaları önemli ölçüde etkilemektedir.

**Tablo 5: Antrenörlerin Antrenör Eğitim Programlarına İsteyerek Devam Etme Durumlarına İlişkin Görüşler**

<b>Programa İsteyerek Devam Etme Durumu</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
İsteyerek Devam Ettim	189	66.2
Kararsızım	63	22.0
İstemeyerek Devam Ettim	21	7.3
Cevapsız	13	4.5
<b>TOPLAM</b>	<b>286</b>	<b>100.0</b>

Örnekleme giren antrenörlerin çoğunluğu (%79.7), programlara kendi istekleriyle müracaat ederek kaıldıklarını belirtmişlerdir. Ancak, Tablo 6'da görüldüğü üzere antrenörlerin yalnızca %66.2'si sprogramlara isteyerek devam ettiklerini telirtmiştir. Bu bulgu, antrenörlerin programlara katılmak istediklerini, ancak sonradan bazı zorluklarla karşılaştıkları izlemine vermektedir. Nitekim, antrenörlerin programlara tekrar katılma isteği ile katılımı özendirme konusundaki önerileri, bu sonucu doğrulamaktadır. Öyle ki, antrenörlerin çoğunluğu (%34.3), eğitim programlarını üniversitelerce hazırlanmasını, %22'si ilgili spor branşında uluslararası tecrübeli yabancı uzmanların ders vermesini, özendirici tedbir olarak belirtmişlerdir.

Bu bulgular arasından antrenörlerin, antrenör eğitim programlarının üniversitelerce hazırlanmasını önermeleri, onların spor dalma ilişkin yeni gelişmeleri öğrenme amacı ile mesleki açıdan daha verimli hale gelip uzmanlaşma amacından kaynaklanıyor olabilir.

### 3.2.4. Öğretici Kadro

Bir çok araştırmacının da (13, 22, 26, 28) belirttiği gibi bir programın başarısında, o programda görev yapan öğretici kadro büyük ölçüde rol oynamaktadır.

Tablo 6: Antrenörlerin Öğretici Kadronun Seçimine İlişkin Görüş ve Önerileri

Öğretici Kadronun Seçimi (Öneri)	ÖĞRETİCİ KADRO									
	İyi Seçilmiş		İyi Seçilmemiş		Kararsızım		Cevapsız		TOPLAM	
	f)	(%)	f)	(%)	f)	(%)	f)	(%)	f)	(%)
Üniversite öğretim elemanlarından seçilmeli	20	10.9	2	8.3	5	6.4	—	—	27	9.4
GSGM'de çalışan spor uzmanlarından seçilmeli	—	—	—	—	1	1.3	—	—	1	0.3
Beden eğitimi öğretmenlerinden seçilmeli	3	1.6	—	—	—	—	—	—	3	1.0
İlgili spor branşında üst düzey görev yapan baş antrenörlerden seçilmeli	17	9.3	—	—	6	7.7	—	—	23	8.1
Üniversite öğretim elemanları ve GSGM uzmanlarından seçilmeli	4	7.1	1	4.2	2	2.6	—	—	16	5.6
Üniversite öğretim elemanları ve beden eğitimi öğretmenlerinden seçilmeli	4	2.2	3	12.5	2	2.6	—	—	9	3.2
GSGM spor uzmanları ve baş antrenörlerden seçilmeli	25	13.7	2	8.3	12	15.4	—	—	39	13.7
İhtiyaç oranında hepsinden	48	26.2	9	37.5	23	29.4	1	100.0	81	28.3
Üniversite öğretim elemanları ve baş antrenörlerden seçilmeli	53	29.0	7	29.2	27	34.6	—	—	67	30.4
<b>TOPLAM</b>	<b>183</b>	<b>100.0</b>	<b>24</b>	<b>100.0</b>	<b>78</b>	<b>100.0</b>	<b>1</b>	<b>100.0</b>	<b>286</b>	<b>100.0</b>

$\chi^2$  : 22.089

sd: 24

p < 0.05

Tablo 6'da görüldüğü gibi, öğretici kadronun iyi seçilmediğini savunan antrenörlerin %23.1'i, öğretici kadronun yetişkinlere öğretim yollarını bilmediğini neden olarak göstermiştir. Bu nedenler öğrultusunda antrenörler, öğretici kadronun üniversite öğretim elemanları ve üst düzey görev yapan baş antrenörlerden oluşmasını önermiştir. Öte yandan programdan öğretici kadro olarak, GSGM uzmanlarından yararlanılmasını önerenlerin oranı ise oldukça düşüktür (%0.3). Bu durum, antrenör eğitim programlarında görev alacak öğretici kadronun çoğunlukla üniversite öğretim elemanları\* ve baş antrenörlerden seçilmesinin önerilmesi bakımından olumlu, GSGM uzmanlarının önerilmemesi bakımından da dikkat çekicidir.

### 3.2.5. Fiziksel Olanaklar

Antrenörlerin, antrenör eğitim programlarında kendilerine sunulan fiziksel olanaklardan pek hoşnut olmadıkları belirlenmiştir. Buna göre antrenörleri %24'ü, barınma konusunda sorunların çıktığını belirtirken, %33'i ders yapılan yerden hoşnut olmadıklarını ifade etmiştir. Genellikle il dışından programa katılanlarda görülebilecek barınma konusuyla ilgili sorunlar, programdan sağlanan verim açısından olumsuzluk yaratabilir. Öte yandan, antrenörlerin çoğunluğu (%70), programdaki yeme olanağının yeterli olduğunu belirtirken %58.4'ü çalışma, %75'i dinlenme olanağını yetersiz bulmuşlardır. Antrenörler bu durumu, yeme için "yemek yenecek yerin olmamasına" bağlarken, çalışma ve dinlenme olanaklarıyla ilgili yetersizlik nedenini ise, kalman tesiste çalışma ve dinlenme ortamının olmaması ile ders çizelgelerinin iyi düzenlenmemesine bağlamışlardır.

### 3.2.6. Kişilerarası İlişkiler

Eğitim programının verimini etkileyen bir değer önemli boyut, bu programa katılan kişiler arasındaki ilişkiyledir. antrenörlerin, öğretici kadro ile olan ilişkilerinin genellikle iyi düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ancak antrenörlerin birbirleriyle olan ilişkilerinin ise o kadar iyi olmadığı saptanmıştır.

Öte yandan antrenörlerin çoğunluğu (%40.6), ders işlenirken sınıf atmosferinin "kısmen iyi" olduğunu belirtirken, %38.8'i "iyi", %20.4'ü ise "iyi olmadığını" belirtmiştir. Sınıf atmosferi iyi değildi görüşünü belirtenlerin çoğunluğu (%40.7), farklı eğitim düzeyi ve değişik spor kariyerindeki kişilerin programlara katılmalarını neden olarak göstermişlerdir. Bu sonuç, antrenörlerle ilgili benzer bir araştırma bulgusuyla aynı paraleldedir (26).

Öte yandan antrenörlerin çoğunluğu (%61.5), yöneticilerin problemleri hemen çözümlene yollarını aradıklarını belirtmişlerdir. Problemlerin çözümünün tamamen ilgisiz kaldıklarını belirtenlerin oranı ise oldukça düşüktür (%4.6).

\* Üniversitelerin spor eğitimi veren yüksekokul ya da bölümlerinde görev yapan öğretim elemanlarından söz edilmektedir.



### 3.2.7. Ders Seçimi ve Muhtevası

Örnekleme giren antrenörlerin programdaki derslerin seçimine ilişkin görüşleri, eğitim düzeylerine göre değişmektedir. Spor eğitimi veren üniversitelerden mezun antrenörlerin çoğunluğu, programda yer alan tüm derslerin antrenörlerin eğitimi için gerekli olduğunu belirtirken, ortaöğretim kurum mezunu antrenörlerin %39.3'ü "Spor Sosyolojisi" dersini, %32'si Spor Hekimliği dersini, %36'sı Spor Anatomisi dersini, %25'i de Spor Dalı Oyun Kuralları dersini gereksiz bulduklarını ifade etmişlerdir. Antrenörlerin programdaki derslerin seçimine ilişkin görüşleri ilgilendikleri spor türüne göre de değişmektedir. Bunlardan takım sporları antrenörleri programda yer alan derslere, bireysel spor türü antrenörlerinden daha olumlu yaklaşmaktadırlar. Buna göre, takım sporları antrenörlerinin çoğunluğu, programda yer alan tüm dersleri gerekli bulurken, bireysel spor türü antrenörlerinin %40.9'u Spor Sosyolojisi dersini, %30'u Spor Anatomisi dersini, %25'i Spor Yönetimi ve Organizasyonu dersini, %20.4'ü Spor Dalı Oyun Kuralları dersini %17.3 ise Spor Psikolojisi dersini gereksiz bulmuşlardır. Antrenörlerin programda yer alan bu derslere ilişkin görüşleri arasında az da olsa bu farklılıkların, spor türüne özgü olabileceği düşünülebilir. Öte yandan bu durum, bireysel spor türü antrenörlerinin sadece çalıştıkları konuyla yoğunlaşmak istediklerini, sporun diğer konularıyla fazla yoğunlaşmak istemediklerini ortaya çıkarmaktadır. Takım ve bireysel sporla uğraşanların farklı özelliklere sahip olabileceğiyle ilgili olarak Özoğlu (21), takım sporlarıyla uğraşanların özellikle takım bilincine sahip olmak zorunda olduklarını, böylece, takım sporlarıyla işbirliği, yardımlaşma, birbirlerinin yarış esnasında neler yapabileceğini kestirebilme gibi özelliklerin de geliştirilebileceğini vurgulamıştır.

Buna göre programda yer alan her iki spor türüne ait antrenörler için önemli olan (2C) Spor Psikolojisi, Spor Yönetimi ve Organizasyonu dersleri ile Spor Sosyolojisi ve Spor Anatomisi dersini antrenörlerin, azda olsa gereksiz bulmaları olumsuz bir bulgudur. Bu durum, antrenörlerin söz konusu dersleri veren öğretim elemanlarından veya derslerin iyi verilmeyişinden kaynaklanıyor olabilir.

Öte yandan, antrenörlerin %29.5'i programda yer alan derslerin seçimiyle ilgili olarak programda, eğitim ve öğretimle ilgili derslerin yer alması gerektiği önerisinde bulunurlarken, %27.6'sı "derslerin birbiriyle yakıdan ilgili ve birbirini tamamlayıcı nitelikte olması gerektiğini", %26.2'si ise, "programlarda ilgili spor branşına ilişkin her konuda geniş bilgi verecek derslerin yer alması gerektiğini" savunmuşlardır. Antrenörlerin bu önerileri ışığında, üniversitelere bağlı spor eğitimi veren yükseköğretim veya bölümlerin programlarında yer alan dersler gözönünde bulundurularak 31 ders saptanmış ve antrenörler bu derslerin gerekliliklerine ilişkin bir değerlendirme yapmışlardır. Bunlardan programda yer almayan Beceri Öğretimi, Antrenörlük Öğretim Uygulaması Bitirme Tezi (Seminer), Türk Dili ve Diksiyon dersleriyle Spor Politikası ve Motor Gelişim derslerinin programda yer almasına olumlu yaklaşmışlardır.

Ayrıca antrenörlerin ders muhtevalarına ilişkin görüşleri de belirlenmiştir. Buna göre antrenörlerin %37.5'i, "ders muhtevalarının tamamen spor dalına özgü, ilgili I. II veya III. kademe antrenörlerin eğitim amaçlarına uygun olarak hazulandığını" belirtirken, %19.6'sı "eğitim programlarında verilen ders muhtevalarının birbirleriyle bağlantıların olmadığından", %17.8'i ders muhtevalarının "sıkıcı ve bilinenlerin tekrarı niteliğinde olduğundan", %9.4'ü de "spordaki yeni gelişmelerden uzak olduğundan" yakınmaktadırlar. Bu çerçevede

antrenörler, Spor Anatomisi, Spor Yönetimi ve Organizasyonu, Spor Sosyolojisi ve Spor Psikolojisi derslerini yararlı bulmadıklarını belirtirken, Spor Dalı Özel Antrenman Bilgisi, Spor Dalı Teknik Taktik ve Spor Dalı Oyun Kuralları dersi ile Spor Fizyolojisi, antrenman Bilgisi, Spor ve Beslenme, Sporda Gözlem Ölçme ve Değerlendirme ve Öğrenme ve Öğretme Yöntemleri dersini oldukça yüksek oranlarda yararlı bulduklarını ifade etmişlerdir. Oysa antrenörlerin yararlı bulmadıkları Spor Anatomisi, Spor Yönetimi ve Organizasyonu ile Spor Sosyolojisinin, spor olgusu içinde önemli bir yeri bulunmaktadır. Öyleki, spor, günümüzde, kişisel ve toplumsal amaçların gerçekleştirilmesinde yararlıdan çok önemli bir fonksiyon kazanmıştır (10) Bu çerçevede, uğraşı alanı insan ve toplum olan antrenörlerin, sporun insan ve toplumsal yapıya olan etkilerini öğrenmeyi yararsız bulmaları düşündürücüdür. Bu sonuç, ilgili derslerin antrenör eğitim programlarında iyi verilemeyeşinden de kaynaklanıyor olabilir.

Antrenörler, derslerde muhteva olarak, spor branşlarıyla ilgili uygulamalardan gelen sorunların çözümlenmesini ve konuyla ilgili temel kavram ve tanımların öğretilmesini önermişlerdir.

### **3.2.8. Öğretim Süreçleri**

Bir eğitim programının diğer boyutları kadar önemle üzerinde durulması gereken bir yönü de, öğretim süreçleridir. Muhtevanın programa katılanlara en etkin biçimde nasıl öğretilceği sorusuna verilecek cevap son derece önem taşımaktadır.

#### **i. Derslerde Kullanılan Öğretim Yöntemleri**

Antrenör eğitim programlarında uygulanan öğretim yöntemleriyle, antrenörlerin uygulamalarını önerdikleri öğretim yöntemlerinin birbirinden farksız olduğu saptanmıştır. Buna göre antrenörler, antrenör eğitim programlarında bazen klasik bazen modern öğretim yöntemlerinin kullanılmasını isterken, yalnızca klasik yöntemin uygulandığı programların yetersiz olduğunu ve bu yöntemle işlenen derslerin yer aldığı programların kazandıracığı bilgi ve becerileri antrenörlük yaşantılarında kullanamayacaklarını belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılan antrenörlerin, programlarda kullanmak üzere bazen klasik bazen modern yöntemi içeren karmayöntemi önermeleri, olumlu bir bulgu olarak kabul edilebilir.

#### **ii. Program Süresi**

Örnekleme giren antrenörlerin çoğunluğu (%45.1), antrenör eğitim programlarının süresini "kısa" bulmuştur. Programları "çok uzun" (%11) ya da "uzun" (%5.2) bulanların oranı ise oldukça düşüktür. Küçükahmet (16), "bir meslek kazandırmaya yönelik ve sonunda bir belge ya da sertifika verilecek programın amacına ve öğretilecek muhtevanın kapsamına uygun olması gerektiğini belirterek, genellikle böyle bir programın süresinin uzun olabileceğini" vurgulamıştır. Buna göre, antrenörlük eğitiminin kapsamı dikkate alındığında, antrenörün kısa sürede yetiştirilmesiyle ilgili uygulama, sporun gelişimi açısından yetersiz olabilir. Bu itibarla, örnekleme giren antrenörlerin, uygulanan 20-23 günlük antrenör eğitim programlarının süresinin kısa bulmaları, olumlu bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir.

### iii. Basılı Kaynak Sağlama

Antrenörlerin çoğunluğu (%46.2), derslerde kullanılan basılı kaynakları sağlayabildiklerini belirtirken, %35'i herhangi bir kaynak gösterilmediğini, genellikle derste not tuttuklarını ifade etmiştir. Öneri olarak ise, antrenörlerin çoğunluğu (%56.7), kurs yönetimi tarafından tüm derslere ilişkin basılı kaynakların kursiyelere verilmesi gerektiğini belirtmiştir.

### iv. Günlük Ders Çizelgesinin Hazırlanması

Örnekleme giren her iki spor türü antrenörlerinin, programlara ilişkin günlük ders çizelgelerinin hazırlanmasıyla ilgili görüşleri arasında bir paralellik görülmektedir. Antrenörlerin çoğunluğu (%60.1), günlük ders çizelgesinin oldukça yoğun olduğunu, böylece ders çalışacak zaman bulamadıklarını belirtmişlerdir. Günlük ders çizelgelerinin çok iyi hazırlanmış olduğunu belirtenlerin oranı ise, oldukça düşüktür. (%7.3). Buna göre antrenörlerin çoğunluğu (%38.5), sabahları dört saat ders yapılmasını, öğleden sonra ise sportif sosyal ve kültürel etkinliklerle özel işlere zaman ayrılmasını önermiştir. O halde derslerin yalnızca sabahları dört saat yapılması, öğleden sonrasının ise sportif, sosyal ve kültürel faaliyetlere ayrılması, programlara olan ilgiyi de arttırabilecektir.

### v. Sınıf Mevcudu

Antrenörlük gibi mesleğe yönelik bir eğitim programının, yetişkinlere yönelik programların olması ve katılımı gerektiren yöntemler uygulama zorunluluğu bulunması, sınıf mevcudu ile yakından ilgilidir. Örnekleme giren antrenörlerin çoğunluğu (%88.2), 25-30 kişilik sınıflarda ders yaptıklarını ifade etmişlerdir. Bununla ilgili olarak Küçükahmet (16), "bir mesleğe yönelik eğitim programlarında, bir sınıfta bulunacak öğrenci sayısının 20-25'i geçmemesine dikkat edilmelidir" derken Varış (27), "Bireysel öğretimde öğrencinin gelişim temposuna ve öğrenme gücüne uyulacağından, sınıfta öğrenci sayısının az olmasının önem taşıdığını" belirtmiştir. Eğitimcilerin, sınıftaki öğrenci sayısının öğretimi olumsuz yönde etkileyebileceği görüşleriyle, spor eğitimcilerinin bu konudaki görüşlerinde aynı paralel olduğu tespit edilmiştir (5, 10, 19).

### vi. Derslere Devamın Kontrolü

Antrenörlerin çoğunluğu (%49), "her öğretim elemanının derslerde yoklama yaptığını" belirtmiştir. Antrenörlerin derslerdeki devamın kontrolüne ilişkin mevcut durum ile önerileri arasında bir paralellik görülmektedir. Buna göre derslere giren her öğretim elemanı yoklama yaptı diyen antrenörlerin çoğunluğu (%50.7) "öğretim elemanınız yoklama yapması gerektiğini" önermiştir. Öte yandan, derslere "isteyen geldi isteyen gelmedi" ile "isteyen gelsin, istemeyen gelmesin" görüşünü savunan antrenörlerin oranı ise oldukça azdır. Ancak bu konuda biraz daha hoşgörülü davranılmasını isteyen antrenörlerin az da olsa arttığı dikkati çekmektedir (mevcut durumda %4.5, öneride %10.4).

### 3.2.9. Değerlendirme Süreçleri

Bir eğitim programının son aşaması değerlendirmedir. Programın amaçlara ne ölçüde ulaşıldığı değerlendirme sonucunda ortaya çıkmaktadır, antrenörlerin çoğunluğu (%74.1), her dersten ders süresi bitiminde ayn ayn ve farklı zamanlarda birer sınav yapıldığını" belirtmiştir. Ancak bu uygulama, antrenörler tarafından düşük oranda önerilmiştir (%17). Ant-

renörlerin çoğunluğu (%48.3), programlara katılanlara programdan ne ölçüde yararlandıklarını saptamak üzere bir ön test bir de son test yapılmasını önermiştir. Bu noktada, antrenörlerin değerlendirme süreci olarak ön test-son test yapılmasını istemesi, olumlu bir bulgu olarak değerlendirilebilir.

Ayrıca antrenörler, program sonunda başarılı ve başarısız olanlara verilecek ödül ve alınacak önlemlerle ilgili önerilerini de belirtmişlerdir. Buna göre antrenörlerin çoğunluğu (%35.7), basanda ödül olarak "antrenör olduğu kademedeki yer alan bir spor kulübünde antrenörlük yapması ağılanmalıdır" derken, yine antrenörlerin çoğunluğu (54.5), başarısızlıkta alınacak önlemlerle ilgili olarak "antrenör adayına bir bütünleme hakkı tanınmalı" önerisinde bulunmuştur.

#### 4. SONUÇ VE ÖNERİLER

1. Antrenörlerin program amaçlarını farklı şekilde algıladıkları ve beklentilerinin farklı olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca, antrenörlerin programda yer alan temel ve özel eğitim derslerini öğrenme beklentileri ile spor branşına ilişkin yeni gelişmelerden haberdar olma beklentisinin yeterli düzeyde gerçekleşmediği saptanmıştır.

Bu sonuca göre, spor dalma ilişkin bilgileri tezelemeyi amaçlayan programlardan çok, ilgili spor branşına ilişkin yeni gelişmeleri öğreten ve ilgili kategoride görev alabilecek düzeyde her kademe için antrenörlük formasyonu kazandırmayı amaçlayan programlar uygulanmalıdır.

2. Antrenör eğitim programlarına katılanların önceleri oldukça istekli oldukları, ancak program sonuna bu isteklerinin az da olsa kaybolduğu anlaşılmıştır. Antrenörler bu durumu, programlarda eski bilgilerin tekrar edilmesine, kurs zamanının uygun olmayışına, yeme, dinlenme, çalışma, mali olanakların yetersizliğine bağlamışlardır.

Bu sonuca göre:

a. Antrenör eğitim programlarının, ilgili üniversitelerin öğretim elemanı, tesis, malzeme gibi imkanları dikkate alınarak programları, GSGM ile işbirliği içinde üniversitelerde açılması gerçekleştirilmelidir.

b. İlgili spor branşında uluslararası tecrübeye sahip yabancı uzmanların ders verilmesi sağlanmalıdır.

c. Programlara katılanlara daha iyi yeme, yatacak çalışma ve dinlenme olanağı sağlanmalıdır.

3. Antrenörlerin bir kısmı programlarda yer alan öğretici kadroyu beğenmemektedir. Antrenörler bu durumu, öğretici kadronun klasik bilgilere sahip olduklarına ve uygulamayı iyi bilmediklerine bağlamışlardır.

Bu sonuca göre;

Programlarda öğreticilik yapacak kadronun, konusunun teorik ve uygulamasını çok iyi bilen, öğretmenlik meslek bilgisi eğitimi almış ve yetişkinlerle çalışma tecrübesine sahip il-

gili alanlarda görev yapan öğretim elemanları ile üst düzey takımlarda görev yapan baş antrenörlerden oluşturulması sağlanmalıdır.

4. Antrenörlerin, antrenör eğitim programlarında kendilerine sunulan fiziksel olanakların pek hoşnut olmadıktan anlaşılmasıdır.

Bu sonuca göre programların, spor branşıyla ilgili tesis ve malzemelerin kolayca temin edilebileceği üniversite veya spor merkezlerinde uygulaması planlanmalıdır.

5. Antrenörlerin, öğretici kadro ile olan ilişkilerinin genellikle iyi düzeyde olduğu anlaşılmaktadır. Ancak antrenörlerin birbirleriyle olan ilişkilerinin o kadar iyi olmadığı belirlenmiştir. Antrenörler bu durumu, programa katılanların farklı eğitim düzeyinde ve farklı spor kariyerinde olmalarına bağlamışlardır.

6. Antrenörlerin bir bölümünün, antrenör eğitim programlarında gereksiz ve yararsız olarak değrelendirdikleri, Spor Anatomisi, Spor Sosyolojisi, Spor Yönetimi ve Organizasyonu ve Spor Psikolojisi derslerinin öğretim programları, antrenörlerin önerileri de dikkate alınarak, çağdaş literatür ışığında alan uzmanlarıca tekrar gözden geçirilmelidir.

7. Antrenörler, programda yer almayan Beceri Öğretimi, Antrenörlük Öğretim Uygulaması, Bitirme Tezi (Seminer) Türk Dili ve Diksiyon dersleriyle, Spor Politikası ve Motor Gelişim derslerinin programda yer almasına olumlu yaklaşmışlardır.

Bu sonuca göre, programda Beceri Öğretimi, Antrenörlük Uygulaması, Bitirme Tezi (seminer) ve Türk Dili ve Diksiyon dersleriyle Spor Politikası ve Motor Gelişim derslerinin yer dması sağlanmalıdır.

8. Antrenörler derslerin muhtevalarıyla ilgili olarak da spor branşıyla ilgili uygulamalardan gelen sorunların çözümlenmesini ve konuyla ilgili temel kavram ve tanımların öğretilmesini önermişlerdir.

9. Antrenörler, antrenör eğitim programlarında bazen klasik, bazen modern öğretim yöntemlerinin kullanılmasını isterken, yalnızca klasik yöntemin uygulandığı programların yetersiz olduğu ve bu yöntemle işlenen derslerin yer aldığı programların kazandıracağı bilgi ve becerileri antrenörlük yaşantılarında kullanamayacaklarını belirtmişlerdir.

Bu sonuca göre, antrenör eğitim programlarında ağırlığı modern öğretimi yöntemlerinin oluşturduğu, ancak klasik yöntemlerin de yer aldığı karma yöntem uygulanmalıdır.

10. GSGM ile işbirliği halinde üniversitelerde uygulanacak antrenör eğitim programlarının da yeterli olabilecek bir süre tespit edilmelidir.

11. Antrenörlerin çoğunluğunun program öncesinde basılı kaynakları elde ettikleri anlaşılmaktadır. Ancak ilgili kaynaklar, programa katılanlar tarafından bizzat sağlanmakta ve bu durum maddi kayıp yanında zaman kaybına da neden olabilmektedir.

Bu sonuca göre, derslerde kullanılan basılı kaynakların tümü, program yönetimi tarafından temin edilmeli, gerekirse GSGM tarafından kaynak kitaplar bastırılmalıdır.

12. Programa katılan antrenörlerin günlük ders programlarından hoşnut olmadıkları anlaşılmaktadır. Bununla ilgili olarak antrenörler, programların oldukça yoğun olduğunu hatta ders çalışacak ve dinlenecek zaman bulamadıklarını belirtmişlerdir.

Bu sonuca göre, ders programları öğleden önce 4 saat olarak planlanmalı, öğleden sonraları düzenli olarak eğitsel, sportif, sosyal ve kültürel etkinliklere ayrılmalıdır.

13. Antrenörler, sınıf mevcudunun 30 kişiden fazla olmaması görüşünde birleştikleri, özellikle sporcularla birebir çalışma gerektiren spor branşlarına ilişkin antrenör eğitim programlarında bu sayının daha da azaltılmasını istedikleri anlaşılmaktadır.

Bu sonuca göre sınıflar, 30 kişiyi aşmamalı, özellikle bireysel spor türüne ilişkin spor branşlarında bu sayı, 16-20 arasında olmalıdır.

14. Antrenörler derse devam konusunda titizlikle durmaktadırlar. Ancak, antrenörler, az da olsa, derse devam konusunda hoşgörülü davranılmasından yanadırlar.

Bu sonuca göre, antrenörlerin programı sürekli izlemesi sağlanmalıdır.

15. Antrenörlerin değerlendirme süreçleriyle ilgili olarak programların ne ölçüde yararlı olduğunu saptamak istedikleri anlaşılmaktadır. Bunun sonucunda, başarılı olanlara ödül, başarısız olanlara karşı ise alınacak önlemler de belirlenmiştir.

Bu sonuca göre,

a. Programın ne ölçüde yararlı olduğunu saptamak üzere programa katıklara ön test ve son test uygulamalıdır.

b. Program sonunda başarılı olan bireysel spor türü antrenörlerinin bir sonraki antrenörlük programına öncelikle katılması sağlanmalı, takım sporları antrenörlerinin ise, ilgili antrenör kademesinde yer alan bir spor kulübünde antrenörlük yapmaları özendirmelidir.

c. Başarısız olan antrenörlere ise bir sınav hakkı daha tanınmalıdır.

Araştırma sonuçlarına göre, bu alanda gerçekleştirilebilecek bazı araştırma konuları da şöyle belirtilebilir;

- Antrenör eğitim programlarının bir değerlendirilmesi yapılabilir. (Bir antrenör eğitim programı örneğinde),

- Dünyadaki antrenör eğitim sistemleriyle, Türkiye'deki antrenör eğitim sistemleri karşılaştırılarak incelenebilir.

- Türkiye'de spor eğitimi veren üniversitelerden mezun antrenörler ile kısa süreli programlardan mezun antrenörlerin mesleğe karşı tutumları tespit edilebilir.

## KAYNAKLAR

1. Açıkkada, C, Ergen, E. Bilim ve Spor, Büro Tek Ofset Matbaacılık, 1-41, Ankara (1990).
2. Alkan, C., Taymaz, H., Öğretmeyi Öğretmek, Pedagogik Formasyon Seti, No: 1, 18, Ankara (1987).
3. Alpman, C, Eğitim Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi, Milli Eğitim Basımevi, 1, İstanbul (1972).
4. Anın, A.C., Türkiye'de Cumhuriyet Devrimde Beden Eğitimi Öğretmeni Yetiştirme Çahşmalan ve Aşamalan, Spor ve Bilim Dergisi, Sayı: 1, 9-13, istanbul (1991).
5. Aslan, N., Orta Öğretim Kurumlarında Beden Eğitimi Spor EitkmlMerini Nasıl Daha Verimli ve İşlevsel Duruma Getirebiliriz? Türk Eğitim Demeği (5-6 Mayıs 1988), Ortaöğretim Kurumlannda Beden Eğitimi ve Sorunlan Konulu İlköğretim Toplantısında Sunulan Bildiri, 225-230, Ankara (1988).
6. Başbakanlık, 11.9.1994 tarih, 22048 Sayılı Resmi Gazete, 1-3, Ankara (1994).
7. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Spor Şurası 1990, Gökçe Ofset, 110-111, Ankaa (1990).
8. Carter, J., The Champions, Program Behavior Improvement in Physical Education, JOPERD,66-67, (1989).
9. Forbes, W., Gymnf.sties in Soviet Union, The Gymnast Supplement 11.111, January (1988).
10. Gezgin, M.F.,Amman, T, Temel Eğitimde Yararlılık açısından Spor Olgusu, Eğitim Kunımlannda Beden Eğitimi ve Spor II Ulusal Sempozyumunda Sunulan Bildiri (16-18 Aralık 1993) Milli Eğitim Basımevi, (234), Ankara (1994).
11. Helvacı, S., "Türkiye ve Dünyadaki Antrenör Eğitim Modelleri", G.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayım lanmamış Yüksek lisans Tezi, 17-38, Ankara (1988).
12. Johnson, C, Asistant Club, Coach, Coaching Theory Manual, Britich Amateur Athletic Board, Published BAAB,3-6, London (1984).
13. Karaküçük, S., Beden Eğitimi Öğretmeninin Eğitimi, G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Yayın No: 19, 74-85, Ankara (1989).
14. Koç, Ş., Neden Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Bilim Dergisi, Yıl: 3, Sayı: 9-10-11-12, Aran Matbaacılık, 14-15 istanbul (1992).
15. Koksall, O.K., Sporda Eğitim ve Öğretim, Spor Şurası Bildirileri, Başbakanlık G.S.G.M., 77,80,88 Ankara (1990).
16. Küçükahmet, L., Hizmet İçi Eğitim (Teori ve Ugulamalan), G.Ü. İletişim Fakültesi Matbaası, 30,35,42,53, Ankara (1992).

17. Lvn, F., Übungsleiter Ausbildung im Leichtathletik, Verband Nodhein, 18, Cologne(1988).
18. Özkara, A., Spor Silimleri ve Antrenör Eğitimi, Spor Bilimleri I. Ulusal Sempozyumu Bildirileri, H.Ü. Basımevi, 64.77. Ankara (1990).
19. Özmen, Ö., Çağış Sporda Eğitim Üçgeni, Yılmaz Matbaası, 35 İzmir (1976).
20. Özer, K., Sporda Eğitim ve Öğretim, Spor Şurası Bildirileri, Başbakanlık GSGM. Yayını, 60,61. Ankara (1990).
21. Özoğlu, S.Ç. Spor Psikolojisi, E. Ü Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri İçin Hazırlanmış Ders Notları, 19, İzmir (1979).
22. Özyürek, L., Öğretmenlere Yönelik Hizmet İçi Eğitim Programlarının Etkinliği, A.Ü. Eğitim Fakültesi Yayınları. No: 102, Ankara Üniversitesi basımevi, 12.14.95. 144, Ankara (1981)
23. Shelding, G., Analyse der Sport Lehrer und Trainer Ausbildung in der USSR, Verlag Ingrid z waline 17. Hamburg (1988).
24. Sunay, H., Gündüz N., Türkiye'de Beden Eğitim Öğretmeni ve Spor Adamı Yetiştirme Politikası, Çağış Eğitim Dergisi, 4.1: 19. Sayı: 199. (41), Ankara (1994).
25. Tiryaki, G., Olimpiyatlara Hazırlanmada Bilimsellik ve Yetenek Seçimi, İ.T.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bör.imü (17-18 Kasım 1994), Türkiye ve Olimpiyat Konulu Sempozyumda Sunulan bildiri, 163-169, İstanbul (1994).
26. Uysal, Z., "Türkiye'de Voleybol Antrenörlerinin Yetiştirilmesi", A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 1-3, 52-79, Ankara (1991).
27. Varış, F., Eğitimde Program Geliştirme Teori ve Teknikler, A.Ü. Eğitim Fakültesi, Yayınları, No: 157, Dördüncü Baskı, 20-22, 220-221, Ankara (1988)
28. Yıldırım, İ., Karaküçük, S., İmamoğlu, A.F., Ekenci, G., Beden Eğitimi ve Spor Öğrenimi Veren Yükseköğretim Kurumlarının Öğretim Programlarının Toplumsal Beklentilere Uygunluk Düzeyleri Bakımından Analizleri, Eğitim Dergisi, Sayı:3. (55-70), ANKARA (1993).



## SPOR YÖNETİMİNDE LİDERLİK

A. Azmi YETİM \*

### ÖZET

*İnsanlar çeşitli ihtiyaçlarını karşılamak için değişik örgütleri oluşturmuşlardır. Örgütler bir anlamda insanların ortak nitelikteki ihtiyaçlarının sonuçlarıdır. İnsanların yanı toplulukların mutluluk ve refahı, örgütsel amaçların gerçekleşme düzeyi ile es anlamdadır. Örgütsel amaçların gerçekleşmesi de örgütlerin yönetimine bağlıdır. Yönetim, insan ve diğer kaynakların belirlenen amaçları gerçekleştirmede kullanılmasıdır. Bu anlamda örgüt ve yönetim ayrılmaz kavramlardır.*

*Yönetim denildiğinde, yöneten yani formal veya informal lider çok önemlidir. Bütün alanlarda olduğu gibi spor yöneticilerinin de başarıya ulaşması yöneticilerinin liderlik özellikleriyle yakından ilişkilidir.*

*Anahtar Kelimeler: Spor Yönetimi, Liderlik*

## LEADERSHIP IN SPORTS ADMINISTRATION

### ABSTRACT

*People have established different organizations to meet their various needs. In a sense, the organizations have appeared as a result of people's common needs. The realization of the objectives of the organizations has a close relation with the happiness and prosperity of the society and depends on the administration of the organizations. The administration is the use of human and other sources for the realization of the certain objectives. In this sense, the organization and the administration are not separate terms.*

*In administration, the administrator in other words formal or informal leader is very important. As in all fields the success of the sports administration is closely related to the characteristics of the leadership of the administrators.*

*Key Words: Sports Administration, Leadership*

### GİRİŞ

Bugün, dünyanın her yerinde milyonlarca insan, mal ve hizmet üretmek amacıyla, günün her saatinde çalışmakta yüzbinlerce kişi de bu çalışmalarını yönetmektedir. Bütün bu faaliyetler, örgüt adı verilen iktisadi, sosyal, kültürel, askeri, sportif, dini ve siyasi amaçlı işbirliği sistemleri içinde yerine getirilmektedir. Örgütler, insanların tek başlarına yapamadıklarını bir araya gelerek, daha etkili ve verimli bir biçimde başarımlarını sağlayan birer araçlardır.

Tarihin en eski devirlerinden bu yana insanlığa hizmet eden örgütlerin, çağımızda da iktisadi kalkınma, sanayileşme, bilimsel ve teknolojik gelişme, haberleşme, spor hizmet ve faaliyetleri v.b. alanların başarıya ulaşmasında büyük önem taşırlar. Özellikle modern toplumlarda, insanlar örgütlerde doğar, eğitim görür, çalışır, tedavi olurlar. Ayrıca, insanlar boş zamanlarını örgütlerde değerlendirirler, örgütlerde ibadet ederler, spor yaparlar, eğlenirler ve nihayet gözlerini örgütlerde kaparlar. Özetle, modern toplumlarda fertler günlük yaşantılarında, iktisadi, sosyal, kültürel, sportif, dini v.b. kurumlarda ihtiyaçlarını gidermek için sürekli ilişki halindedirler.

\* Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beşevler/ANKARA

Bilindiği gibi çağımızda örgütler, toplum hayatım çeşidi yönlerden etkilemekte, insanların refah ve mutluluğunda büyük rol oynamaktadırlar. Ancak, bütün bu rol ve önemlerine rağmen, örgütler amaçların gerçekleştirilmesinde araç rolü oynarlar. Bu nedenle örgütlerin rol ve önemleri, etkileri bir biçimde yönetilmelerine bağlıdır.

Yönetim düşüncesinin temel unsurunu ve konusunu oluşturan "Yönetim" kavramı, en geniş anlamda; amaçların etkili ve verimli bir biçimde gerçekleştirilmesi için birden çok insanın işbirliği ve koordinasyonunu sağlamaya yönelik faaliyetlerdir. Bir başka ifadeyle yönetim; örgüt amaçlarının etkili ve verimli olarak gerçekleştirilmesi maksadıyla, planlama, örgütleme, yürütme, koordinasyon ve denetim fonksiyonlarına ilişkin, kavram, ilke, teori, model ve tekniklerin sistematik ve bilinçli olarak, maharetle uygulanmasıyla ilgili faaliyetlerin tümüdür (Baransel, 1979, s. 23-25).

Yönetim herşeyden önce bir iş ve faaliyetler zinciridir. Yönetimsel faaliyetler, özellikle yöneticiler tarafından yerine getirilirler. Yönetimsel faaliyetler işbirliği sistemlerinin sürekliliği ile doğrudan ilgili faaliyetlerdir.

Bu faaliyetler bir organ olarak yöneticilerin fonksiyonlarını, yönetim sürecinin de evrelerini oluştururlar.

Yönetim, aynı zamanda bir uygulama ve bir sanattır. Yönetim uygulamalarının toplum hayatı kadar eski olması nedeniyle sanatların en eskisi, yönetimin önemli ve evrenselliği nedeniyle de, sanatların en önemlisidir.

Yönetim bilimindeki gelişmeler, yönetimin sanat yönünü azaltmamıştır. Aksine, yönetimin giderek bilimsel bilgiye dayanan bir sanat niteliğini kazanmasını sağlamıştır. Bilindiği gibi, bilimin ve sanatın fonksiyonu farklıdır. Bilimin fonksiyonu olgu ve olayları açıklamak, sanatın fonksiyonu ise, arzulanan sonuçlar ve somut durumlar yaratmaktadır. Bilim bilgiyi, sanat ise uygulamayı ifade eder.

Yönetim bilimi uygulamalı bir disiplin olarak, yöneticilere yol gösterici ilkeler sağlar. Yönetici bu genel ilkeleri maharetlerini kullanarak, özel durumlara uygular. Bu nedenle, yönetim bilimi ne kadar gelişirse gelişsin, genel ilkelerin, özel durumlara maharetle uygulanması söz konusu olacaktır.

Sanayi devriminin, yönetim düşüncesi bakımından yarattığı en önemli sonuçlardan biri, hiç şüphesiz yöneticiye olan talebi arttırmasıdır. Bunun sonucu olarak da, örgütsel düzeyde yöneticiler grubunun, toplumsal düzeyde de yöneticiler sınıfının oluşmasma yol açmıştır. İşletmelerin büyümesi, sermaye ihtiyacının ve çalışan personel sayısının artışı girişimci yöneticilerin işini zorlaştırmış ve böylece girişim, sermayedarlık ve yönetim fonksiyonlarının ayrı kişilerde toplanmasını zorunlu hale gerilmiştir. Bu da, profesyonel yöneticiliği doğurmuştur.

Yönetici bir örgütün hedeflerini gerçekleştirirken, örgütün en etkili ve en yeterli bir biçimde işlemlerini sağlayabilen akıllı, bilgili, tecrübeli ve liderlik vasıflarından yararlanan kişidir.

Liderlik ise, belirli amaçları şevk ve heyecanla gerçekleştirebilmek için başkalarını ikna edebilme yetenğidir. Liderlik yöneten ile yönetilen arasındaki bir ilişkiyi kapsar.

Lider ve yönetici kavranılan bkbirinden farklıdır, çünkü liderlik yöneticiliğin bir parçasıdır. Yöneticiler fikir yaratma, karar alma, planlama, organize etme, motive etme, haberleşme ve kontrol etme v.b. fonksiyonlarını yerine getirirler. Bütün bu fonksiyonlar rasında liderlik etme ve yol gösterme fonksiyonu da vardır. Böylece yönetici, liderlik vasıflarını kullanarak, örgütte çalışan kişileri motive eder ve onları örgüt amaçları doğrultusunda yönlendirerek yönetim fonksiyonlarından beklenen yararları sağlar. Liderlik, bir örgüt ve örgütteki insanları ve tüm potansiyeli başyana ulaştırmanın son hareketidir. Örgütlerin başyana olabilmesi için liderlik kaçınılmaz bir unsurdur.

Spor kurumu ve organizasyonlarını meydana getiren unsurların kuruluş ve işleyişini; spor nimet ve faaliyetlerinin en iyi şekilde yürütülmesini sağlamaya çalışan spor yönetiminde de liderlik özellikli bir öneme sahiptir. Spor yöneticiliği sporun genel amaç ve ilkeleri doğrultusunda çok önemli vasıfları gerektiren bir meslektir. Bu vasıflardan bir tanesi ve en önemlisi, emrindeki ve çevresindeki insanlara örnek ve lider olmasıdır.

Bu çalışmanın amacını, yönetimde liderlik, yöneticinin liderlik vasıfları ve sosyal birer sistem olan spor kurum ve organizasyonlarının yönetiminde liderliğin rolü ve önemi ile başyana etkisinin incelenmesi oluşturmaktadır.

## **LİDERLİK TANIMLARI VE LİDERLİK İHTİYACI**

Liderlik konusu, yönetim bilimi ve sosyal psikoloji içinde çok geniş kapsamlı olarak incelenmiş nadir konulardan biridir. Liderlik olgusu ordunun, şirketlerin, resmi kurumların, spor kulüplerinin yönetilmesinden siyasi partilerin ve dini grupların yönetilmesine kadar uzanır.

Liderlik kavramıyla ilgili olarak yapılan tanımların bir çoğunun tanımı yapanların kendi görüşlerini yansıttığından konunun açıklanması zannedildiği kadar kolay değildir. Aslında liderlik kavramı yöneten ile yönetilen arasındaki ilişkileri kapsar. Etkin liderliğin örgüt amaçlarının gerçekleştirilmesinde tüm çalışanların gayretlerine yön vermesi gerekir. Liderlik veya rehberlik olmadıkça bireysel ve çrgütsel amaçlar arasındaki bağlar gevşeyebilir. Liderden mahrum bir örgüt insan ve makina topluluğundan başka bir şey değildir. Liderlik belirli amaçları şevk ve heyecanla gerçekleştirebilmek için başkalarını ikna edebilme yeteneğidir. Bir grupta bağlılık sağlayan ve onu belli amaçlar doğrultusunda motive eden insan faktördür. Lider durumunda olan kimse, çalışan insanları motive etmedikçe ve onları amaçlar doğrultusunda yönlendirmedikçe, planlama, organize etme ve karar verme gibi yönetim fonksiyonları fazla anlam taşunaz (Tekarslan, 1989, s. 103-104).

Belirli amaçlara yönelmiş bulunan insan gruplarının hedeflere doğru yönlendirilmesi ayrı bir beceri ve ikna etme yeteneği gerektirir. O halde, lider, mensubu olduğu grubun amaçlarını belirleyen ve bu amaçların gerçekleştirilmesinde gruba en etkili bir biçimde yönlendiren kişi olarak tanımlanabilir (Tekarslan, 1989, s.104).

Yönetim literatüründe hiçbir kavram liderlik kadar çeşitli anlamlarda kullanılmamıştır. Liderlik bazen bir kişilik özelliği, bazen belli bir makamın niteliği bazen de bir davranış türü olarak kullanılmıştır. Bir görüşe göre liderlik, amaçların başarılması yönünde, diğerlerini etkileme süreci, başka bir tanıma göre, örgütün amaçları ile uyumunu ya da uyumunu, di-

gerlerinin davranışlarını belli hedeflere yöneltmek için etkileme olarak tanımlanabilir (Can, 1984 s. 255).

Diğer bir tanıma göre ise liderlik, astların görevlerini gayret ve güvenle yapmaya yöneltme sanatıdır (Tekaslan, 1989, s. 104).

Bir başka ifadeyle liderlik, toplu biçimde yapılan çalışmalarda, insanları aynı amaç doğrultusunda harekete getiren niteliklerin tümüne denir (Tortop, 1993, s. 118).

Bu farklı yaklaşımlar arasındaki ortak yön liderlik sürecinin, grubun işe ilişkin faaliyetlerinin yönetilmesini kapsadığıdır. Liderlik sürecinin bu niteliğinin vurgulanması yönetim süreci ile kavramsal ayırım sorununa yol açmaktadır. Lider ve yönetici kelimelerinin birbirinin yerine kullanılması söz konusu değildir. Yöneticiler fikir yaratma, karar verme, planlama, örgütleme, yönetme, motive etme, haberleşme ve kontrol gibi yönetim fonksiyonlarını yerine getirirler. Bütün bu fonksiyonlar arasında liderlik etmek ve rehberlik ya da yol gösterme fonksiyonu da vardır. Bu nedenle, bir yöneticinin etkin bir biçimde yön verme konusundaki yeteneği onun yönetme hususundaki yeteneğini ve başarısını etkileyebilir. Oysa liderlik daha çok başkalarının davranışlarını etkileyebilirle ihtiyacıdır (Hicks, Gullett, 1981, s. 233).

Bu yaklaşımla liderliği örgütlerde davranışları etkileme süreçlerinden biri olarak nitelemek mümkündür. Etkileme, örgütlerde kişiler veya grupların davranışlarında değişmeye yol açma olarak tanımlanırsa; güç ve yetki gibi liderlik de bu çerçevede değerlendirilebilir. Liderlik, etkileme farklılığı olarak da tanımlanabilir. Sosyal gruplarda sürekli kişiler arası etkileme ilişkileri söz konusu olduğuna göre, "etkilemesi" fazla olanlara liderler, "etkilenmesi" daha fazla olanlara ise izleyiciler denilebilir. Liderlerin etkileme gücünü oluşturan etmenleri ise, meşru güç, ödüller üzerinde denetim, zorlama gücü, uzmanlık ve ferdi nitelikler olarak özetlemek mümkündür (Tekarslan, 1989, s. 104-105).

Liderliğin belirleyici etkileri konusunda getirilen değişik yaklaşımlar "kişi özelliklerine", "davranış tarzlarına" ve "ortamın süreç üzerindeki etkilerine" ağırlık vermişlerdir. Eldeki bulgulardan çıkan sonuç her zaman geçerli tek bir en iyi liderlik tarzından söz edilemeyeceği yönündedir. Liderlik tarzının etkinliği grubun amaçlarına, grup üyelerine ve ortama bağlıdır. Bu nedenle belkide vurgulanabilecek en önemli nokta liderin esnek olma ve şartlara uyabilmesi gereğidir (Tekarslan, 1989, s. 131).

Sanayi, ticaret, kamu, eğitim, spor vb. alanlardaki işletme ve kurumlar orta ve üst düzey yöneticilerine büyük önem vermektedirler. Bu kimselerden örgütleri ve dolayısıyla toplumu refaha kavuşturup, güçlendirecek etkili bir liderlik beklenir (Beşeri Münasebetler, 1971-1972, s. 144).

Etkin liderliğin, organizasyonunun amaçlarının gerçekleştirilebilmesinde tüm çalışanların gayretlerine yer vermesi gerekir. Liderlik ve rehberlik olmadıkça ferdi ve organizasyonel amaçlar arasındaki bağlar istenilen seviyede olmaz. Bir grupta bağlılık sağlayan ve onu belirli amaçların gerçekleştirilebilmesi için motive eden unsur insan faktörüdür. Lider durumda bulunan kimse kişileri motive etmedikçe ve onları amaçlar doğrultusunda yönetmedikçe, planlama, organize etme ve karar verme gibi yönetim görevleri bir fayda sağlamaz. Liderlik bir organizasyon ve organizasyondaki insanları ve tüm potansiyeli başa-

riya ulaştıran son harektir. O halde bir organizasyonun başarılı olabilmesi için liderlik kaınılma bir unsurdur (Hicks, Gullett, 1981, s. 234).

## **LİDERLİK TARZLARI**

Bir yönetici tarafından seçilen liderlik tarzı veya yöntemi, o yöneticinin lider olarak etkinliğini büyük ölçüde etkiler. Uygun bir liderlik tarzının seçimi hem ferdi hem de organizasyonel amaçların gerçekleştirilmesini sağlar. Uygun olmayan liderlik tarzı veya motivasyon teknikleri kullanıldığı taktüde organizasyonel amaçlar gerçekleştirilemez ve çalışanlar kırgın, üzgün, saldırgan, güven ve tatmin duygusundan mahrum kişiler haline gelebilirler. Liderlik tarzları genellikle otoriter (otoriter), demokratik ve bırakın yapsınlar (laissez-faire) bir başka ifadeyle liberal olmak üzere üçe ayrılabilir (Hicks, Gullett, 1981, s. 234).

### **Otoriter (Otoriter) Lider**

Otoriter liderlik tarzında tüm yetki liderde toplanmıştır ve her tür karar lider tarafından alınır (Hicks, Gullett, 1981, s. 234). Otoriter liderin temel davranış biçimleri, grubun amaçlarını, politikalarını tümüyle kendi basma tesbit etmek, ne iş yapılacağını ve nasd yapılacağını belirlemek, grup faaliyetlerinden kendini ayrı tutmak ve astları hakkında yaptığı değerlendirmelerde kişisel bir tutum takınmak şeklinde açıklanabilir (Tekarslan, 1989, s. 107).

### **Demokratik Lider**

Demokratik liderlik tarzı yönetimin neoklasik döneminde popüler olmuştur. Demokratik liderlikte esas olan husus, çalışanların, kararlara katılmalarına izin vererek ve böylece organizasyonel amaçların gerçekleştirilmesinde çalışanların işbirliği yapmalarını sağlamaktır. Bu tarzda çalışanların kendilerinin de katıldığı kararla destekleyeceklerine ve dolayısıyla üretkenliği arttıracaklarına inanılır (Hicks, Gullett, 1981, s. 236).

Demokratik liderin davranış özellikleri de aşağıdaki gibi özetlenebilir: Politikalar liderin katkısı ile grup tarafından tartışılarak oluşturulur. Faaliyetlerin kapsamı tartışma sırasında belirlenir ve genel yaklaşımlar ortaya çıkar. İş dağılımı gruba bırakılır. Lider işin büyük bir kısmını üstlenmemekle birlikte bir grup üyesi gibi davranır, eleştiri ve övgülerinde nesnel olmaya çalışır (Tekarslan, 1989. s. 107).

### **Liberal (Laissez-Faire) Lider**

Liberal ya da tamamen serbest bırakma tarzı liderlikte ise, lider grup politikalarını oluşturulmasında katkısını en azda tutarak gruba bırakır. İşe ilişkin grup tartışmalarında katkısı en az düzeydedir, sadece başvurulduğu zaman katılır. Faaliyetleri yönlendirme konusunda ve grup üyelerinin performanslarının değerlendirilmesi için bilinçli hiçbir çaba sarfetmez.

Liderlik alanında yapılan araştırmalarda elde edilen başlıca sonuçlar, otoriter gruplarda iş miktarının, demokratik gruplarda ise niteliğin en yüksek olduğu, Laissez-faire yaklaşımının ise hem nitelik hem de verim açısından etkin olmadığını göstermektedir. Ayrıca otoriter lider gruptan ayrıldığında çalışma tümüyle dururken, demokratik grupta performansta salt küçük bir düşme olduğu gözlenmiştir. Demokratik liderliğin grup üyelerinin morali ve tatmini açısından da olumlu sonuçlara yol açtığı, otoriter gruplarda ise üyeler arasında tatmin-

sizlik, geçimsizlik ve saldırganlığın yaygın olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular ve deneyler çerçevesinde uzun dönemde demokratik liderliğin en etkin ve verimli tarz olduğu sonucuna varılabilir (Tekarslan, 1989, s. 108).

## BİR LİDER OLARAK YÖNETİCİ VE FONKSİYONLARI

Liderliğin, yönetimin bir parçası, yöneticiliğin de bir fonksiyonu olduğunu daha önce belirtmiştik. Bu bakımdan bir lider tarafından uygulanan görevler, bir yöneticinin uyguladığı görevlerden daha özel veya somuttur.

Örgütün ya da grubun mahiyeti ne olursa olsun bütün liderler ya da yöneticiler, muayyen bir dereceye kadar, çok çeşitli fonksiyonları yerine getirmeye mecburdurlar. Çünkü, grupların ya da örgütlerin belirlenen amaçlarına ulaşabilmelerinde, liderlerinin ya da yöneticilerinin fonksiyonlarını yerine getirmelerinin önemi çok büyüktür.

Bir yöneticinin fonksiyonları aşağıdaki gibi özetlenebilir: (Hicks, 1981,s. 238; Turhan 1983, s. 248 - 256).

**1- Uzlaştırma:** Organizasyonda, üyelerin izlemesi gereken yol konusunda anlaşama-dıklan zaman lider durumunda bulunan kişi arabuluculuk yapar ya da kararları kendisi vererek sorunu çözer.

**2- Önerilerde Bulunma:** Bir lider ya da yöneticinin önerilerde bulunması, fikir ve görüşlerini, direkt emir şekline başvurmaksızın elemanlarına aktarma imkanı doğurur. Böylece, elemanların itibarı korunmuş ve kararlara katılması sağlanmış olur.

**3- Amaçların Belirlenmesi:** Organizasyonların amaçları otomatik sağlanmaz. Amaçların lider ya da yöneticiler tarafından belirlenmesi gerekir.

**4- Katalize Etme:** Bir organizasyonda bir işi ya da hareketi başlatmak ve geliştirmek için bir güce ihtiyaç vardır. Bu güç yönetici tarafından, kurumda çalışan ve kendisine bağlı elemanlarda çalışma arzusu uyandırabilmek için bir katalizör olarak hareket etmek yoluyla sağlanır.

**5- Güven Sağlama:** Sorunlar karşısında olumlu ve iyimser bir tavır takınmakla yöneticiler kendilerine bağlı elemanlarda güven duygusu uyandırabilir.

**6- Temsil Etme:** Yönetici başında bulunduğu organizasyonu dış çevreye karşı temsil eder ve organizasyonun sembolü olarak görülür.

**7- İlham Verme:** Yöneticiler bir kurum ya da organizasyonda çalışan elemanlara yaptıkları işin değerli ve önemli olduğunu hissettirmek yoluyla onları organizasyonel amaçları kolayca benimseyebilmeleri ve bu amaçları gerçekleştirebilmek için etkin bir biçimde çalışmaları konusunda heveslendirmiş olurlar.

**8- Övgü:** İnsan ihtiyaçlarından bir tanesi, başkalarından beklenen itibar ve onları tarafından tanınmadır. Yöneticiler kendilerine bağlı elemanların bu ihtiyaçları yönünden doyuma ulaşabilmelerinde, iyi davranışları ve başarıları halinde onları samimiyetle överek onlara yardımcı olabilirler. Bu övgüyü onlara işlerinin önemli olduğunu, yaptıkları işlerin beğenildiğini, bu yüzden kendilerine içten sevgi duyduklarını göstermek yoluyla belirtebilirler.

Yukarıda sayılan liderlik ve yöneticilik fonksiyonlarına ilave olarak, liderlerin, icraatçı, planlayıcı, siyaset tayin edici, organizatörlük, uzmanlık, örnek olma, ideoloji oluşturma, mükafat ve ceza, koruyucu, isteklendirici, dostluk geliştirme v.b. çok değişik asli ve tali fonksiyonları vardır (Turhan, 1983, s. 248-256).

Her ne kadar liderlik, herhangi bir grup ya da örgütte yukarıda bahsedilen bütün fonksiyonları gerektiriyorsa da her fonksiyonun önem derecesi, fonksiyonların karşılıklı ilişkileri ve her fonksiyonun

yona has yerine getirilme tarzı grubun ya da örgütün tipine bağlıdır.

Gayri resmi ve informal gruplarda liderlik fonksiyonunun çoğu belirlemek imkanı bulamazlar, buna karşılık aile, siyasi partiler, ticari, endüstriyel işletmeler, askeri birlikler, eğitim kurumları ve spor kulüpleri ile organizasyonlarında ve özellikle resmi kurumlarda bütün liderlik fonksiyonları önemlidir.

### **BİR LİDER OLARAK YÖNETİCİ VE ÖZELLİKLERİ**

Bir yöneticinin özelliklerini örgütte yönettiği kişilerin özellikleriyle ilgili olarak düşünmek gerektiği halde, başarılı bir yönetici için ayrıca belirli liderlik vasıfları da gereklidir. Bu vasıfları belirlemesi bir kişinin bu önemli alana girip girmemesi gerektiğine karar vermesine yardımcı olmak için önemlidir. Bu ayrıca bir kişinin yönetici olması, örgütteki yönetimi değerlendirmesine yardımcı eder.

Bir lider olarak yöneticinin sahip olması gereken bir çok özellik ya da nitelikler mevcuttur. Bunlardan bazıları aşağıya çıkarılmıştır: (Bucher, 1987, s. 15-19).

#### **Kavramsal Beceriler**

Kavramsal beceriler örgütü bir bütün olarak görme, fikirler ortaya koyma, sorunları çözme ve bunlara çözüm yolları bulabilme yeteneklerini kapsar. Etkili bir yönetici olmak isteyen bir kişi için şu önemli hususlara işaret edilir. Zamanı etkili kullanma, başkalarını motive etme, bir takım oluşturma, idare kurma, uzman tavsiyesinden yararlanma, önemli kararlar verme, ortak bir karara varmak için tartışma, kendini geliştirme, genel konuşma yeteneği, iş planlaması, hafıza yeteneği, yazma, daha iyi fikirler üretme ve okuma kişinin kendini geliştirmesinde ve yöneticilik pozisyonunda gerekli görülmektedir.

#### **Doğruluk**

Bir yöneticinin en önemli özelliklerinden birisi hiç kuşkusuz doğruluğu veya dürüstlüğüdür. Bir liderin, örgüt üyelerini etkileyip etkileyememesi, işbirliği sağlayıp sağlayamaması ve örgütün amaçlarını gerçekleştirip gerçekleştirilememesi büyük ölçüde doğruluğuna bağlıdır. Herkes yöneticinin dürüst ve samimi olmasından, sözlerini yerine getirmesinden, gizli bilgileri saklamasından dolayı duydukları güven hissinden hoşlanırlar. Yöneticiler dürüst olmadıkları takdirde böyle bir güven duygusu ortaya çıkmaz. Bu durum ise, bir niteliği yerine getirmeme, zayıf bir morale ve verimsiz bir örgüte sebep olur.

#### **İyi İnsan İlişkileri Kurabilme Yeteneği**

İyi bir yönetici, örgüt üyeleri arasında iyi çalışma ilişkileri geliştirme, insanlarla iyi geçinebilme ve insanlar için çalışma ortamı sağlama yeteneğine sahiptir.

Amerika, Dans, Eğlence, Beden Eğitimi ve Sağlık Birliği eski başkanı (AAHPRERD) yöneticiler için şu hususları önermiştir (Bucher, 1987, s. 16): Samimi olun, anlayışlı olun, başkalarının fikirlerine saygılı olun, ne söyleyeceğinize ve nasıl söyleyeceğinize dikkat edin, dürüst ve adil olun, düşünürken ve karar verirken akıllı olun, insanların hatalarına tolerans gösterin, alçak gönüllü olun, örgüt toplantıları için iyi plan yapın. İşyerindeki elemanlarla iyi geçinebilme yeteneği yönetici için gerekli olan bir niteliklerdir. Bir teşkilatın amaçlarını yerine getirebilmesi ancak ortak bir çabayla mümkündür. Yönetici ya da liderin en önemli görevlerinden biri hiç kuşkusuz, emrinde çalışan insanların çabalarını örgüt amaçları doğrultusunda birleştirebilmektir. Liderlik olmadan ortak çabadan söz etmek zordur. Yönetici, örgütün kuruluş amaçlarını yerine getirecek personelin bekledikleri liderlik davranış ve özelliklerine sahip olmalıdır.

### **Karar Verme Yeteneği**

Yönetici ya da lider gerekli kararları zamanında verebilmelidir. Bu neyin önemli, neyin akılcı, bakan için en iyi şansa neyin sahip olduğunu anlama yeteneğini ve kararın sonucunda ileriki gelişmeleri önceden görme yeteneğini gerektirir. Karar en uygun zamanda ve kurumun hedefleri doğrultusunda doğru olanı seçmeyi gerektirir. Yönetici karar vermeye istekli ve yetenekli olmalıdır.

### **Sağlık ve İş İçin Uygunluk**

İyi bir sağlık ve fiziksel uygunluk bir yönetici için gereklidir. Yöneticinin fiziksel ve ruhsal sağlığının iyi olmaması yönetimin de iyi olmamasına neden olur. Yöneticinin tahammüle, dayanma gücüne sahip olması gerekir. Yönetim hizmetleri çoğu zaman sıkıcı şartlar altında uzun saatler süren yorucu işleri gerektirir. Bu şartlar altında gereken kuvvete ve tahammüle sahip olunmaması, örgütün refahı ve başarısı için gerekli olan işlerin yerine getirilmemesi demektir.

### **Sorumluluk Üstlenmek**

Her yönetici sorumluluk üstlenmeye istekli olmalıdır. Yönetici birçok insanın refahını etkileyecek işler yapar. Eğer örgütün amaçları yerine getirilecekse planlar, programlar hazırlanmalıdır. Yönetici işiyle ilgili sorumlulukları üzerine almalıdır. Etkin bir yönetici sorumluluklarını yerine getiremediğinde huzursuzluk duyacaktır.

### **İş Bilgisi**

Yönetici, örgütün meşgul olduğu işlerde uzmanlık bilgisinden yararlanır. Eğer yönetici bir sanayi kurumunda görev yapıyorsa üretim işlemini, bankada çalışıyorsa, finans ve muhasebe, eğitim kurumunda çalışıyorsa eğitimi, spor alanında çalışıyorsa spor işlerini çok iyi bilmeli yani çalıştığı alana hakim olmalıdır. Örgütün başarılı bir şekilde işlemesi için bir yönetici, örgütle ilgili teferruatlı bilgilerin çok yararlı, son derece değerli olduğunu bilmelidir.

### **Teknik Becerilere Sahip Olmak**

Teknik beceriden kasdedilen bilginin ve yeteneğin uygulanmasıdır. Bu becerilere sahip olan kişi zamanını, çabalarını ve diğer insanların işlerini mümkün olduğunca etkili bir şekilde planlar ve düzenler. Daha önemli işler yapılırken, ayrıntılar üzerinde boş yere zaman harcamaz. Görevler rahat, elverişli, sakin ve mantıklı bir ortam içinde yerine getirilir. Bir yöneticinin başansız olmasına neden olan üç durumun varlığından söz edilebilir: Bunlar; Görevlerini "son derece heyecanlı bir tavırdan", "gerilim içinde" yapması ve "ge-reğinden fazla teferruatla ilgilenmesi".

Yönetici ya da liderler için gerekli olduğu kabul edilen nitelikler oldukça fazladır. Yukarıda sayılanlara cesaretili, sabırlı, cömert, bilgili, adaletli ve merhametli olma, otorite kurabilme, saygınlık ve şahsi teşebbüs yeteneği v.b. nitelikleri de ilave etmek mümkündür. Sayılan bütün bu niteliklerin lider ve yöneticilerin şahsında bütünleşmesi onların başarılı olmasında büyük önem taşır (Ergezer, 1985, s. 45-49).

### **SPOR YÖNETİCİLİĞİ VE LİDERLİK**

Bütün kurum ve organizasyonlarda en önemli rolü ve sorumluluğu taşıyan kişiler kuşkusuz yöneticilerdir. Spor kurum ve organizasyonlarında da spor hizmet ve faaliyetlerinin belirlenen amaçları doğrultusunda yerine getirilmesini sağlayan kişiler spor yöneticileridir. Spor politikalarının milli ve milletlerarası düzeyde uygulanması ve çağdaş spor anlayışına uygun olarak yürütülmesinde spor yöneticileri çok önemli rol oynarlar.

İyi bir yöneticinin en önemli fonksiyonlarından birinin liderlik olduğu daha önce belirtilmişti. Sporun sosyal bir olgu, spor olgusunda hedefinin fert ve toplum olması spor yöneticiliğinde liderlik fonksiyonunu daha da ön plana çıkartmaktadır. Bir spor kurumundaki yönetici sadece kurum işleriyle



ilgili teferruatla ilgilenen, özel makamında oturan kişi olamaz. Spor yöneticisi, kurumun amaçlarının gerçekleştirilmesi için bütün unsurları harekete geçiren örgüt içi ve dışı insan ilişkilerini düzenleyen ve geliştiren onları sevk ve idare eden, belirli yönde onlara liderlik ve rehberlik eden ve onları etkileyen kişidir (Bucher, 1987, s. 10).

Bir spor yöneticisinin liderlik özelliklerine sahip olması ve bu özelliklerini hayata geçirmesi, yönettiği kurumun amaçlarına ulaşması başka bir ifadeyle kendisinin başarılı olması demektir.

Spor yöneticisinde liderlik fonksiyon ve özelliklerinin hepsinin var olması arzu edilen bir durumdur. Ancak, amaçların belirlenmesi, temsil etme, uzlaştırma, önerilerde bulunma, cesaret, icraatçı, planlayıcı, siyaset tayin edici, organizatörlük, örnek olma ve dostluk geliştirme (Hicks 1981, s. 238; Turhan, 1983, s. 248-256) gibi fonksiyonlar ile; popülerlik, yaratıcılık, sosyallik, centilmenlik, doğruluk, iyi/insan ilişkileri kurabime yeteneği, sorumluluk üstlenmek (Bucher, 1987, s. 15-19) gibi özellikler öncelikli olarak spor yöneticisinde bulunması gerekir. Çekingen, sosyal yönü olmayan veya içe dönük olan bir kimse genellikle lider ve dolayısıyla spor yöneticisi olamaz (Hicks, 1979, s. 213).

Spor yönetimde başarıya ulaşılabilmesi için spor yöneticisinin çağdaş yönetim ve yöneticilik anlayışı çerçevesinde aşağıdaki hususları da önemle gözönünde bulundurması gerekir (Beşeri Münasebetler, 1971-1972, s. 151).

- **İnsanlarda güven yaratma. Spor yöneticisi yada lider olmak için, kişinin yönlendireceği kimselerin güvenini kazanması ve spor kurumunda görev yapan personeli ve spor camiasının güvenini kazanmalıdır.**

- **Belli amaç ya da amaçlara ulaşmada sebat Basan ye başarısızlık durumlarında güvenini kaybetmeme ve olaylar karşısında soğukkanlılığım koruyarak istikrarlı bir çizgi takip edebilme spor yöneticilerinin taşıması gereken çok önemli bir özelliktir.**

- **Yanlış anlamlara yol açmayan haberleşme yeteneği. Yönetici, erişilecek amaçları başkalarına açıklayıp, benimsetebilme yeteneğine sahip olmalıdır.**

- **Başkalarının söylediklerine ya da fikirlerine önem vermek, Spor yönetimde demokratik davranıştı yöneticilerin basan şansını her zaman yüksektir,**

- **İnsanlarla ve personel ile candan ilgilenmek. (Beşeri münasebetler spor yönetimde ve yöneticiliğinde asıl amaçlara ulaşmada anahtar rol oynar.)**

- **İnsanları ve tepkilerini anlamak. Spor yöneticisi kurumundaki personelin ve çevrenin görüş ve tepkilerini almalı ve sağlıklı bir biçimde değerlendirmelidir.**

- **Objektif olmalı. Spor yöneticisi objektif ve tarafsız olmalıdır.**

- **Samimiyet, Yönetici ya da önder samimi olmalıdır. Bu spor yöneticiliği için temel bir fonksiyondur. Düşünce ve davranışları ile kuşku yaratmamalıdır.**

Teşkilatlarında lider olmak isteyen spor yöneticileri, teşkilatlarını çok iyi tanımalı ve teşkilat hedeflerini birlikte çalıştıkları bütün personeli ve onların şahsi ve mesleki ihtiyaçlarını çok iyi bilmelidir. Ayrıca teşkilatın hedeflerine, personelin şahsi ihtiyaçlarına ve onların kişisel özelliklerini düzenli bir şekilde kullanabilecekleri uygun bir ortam yaratmak spor yöneticilerinin görevidir (Bucher. 1987, s. 10-11).

## SONUÇ

Bütün örgüt ya da organizasyonlar belli amaçları gerçekleştirmek için kurulurlar. Belirlenen amaçların gerçekleştirilmesi örgüt ya da organizasyonların basan ile yönetilmelerine bağlıdır. Bütün kuruluş ya da organizasyonların yönetilmesi ise aynı zamanda liderliği gerektirir. Kuruluşların başında bulunan kişilerin, başanlı olabilmeleri, liderlik özellikleri taşıması ve liderlik fonksiyonlarını yerine getirmesiyle mümkündür. Kurumların yönetilmesi, yapılması gereken bütün işleri kapsar, bütün çalışmalar, insanların çabalama ve liderliğe bağlıdır. Çünkü verimli ve etkin bir çalışma ortamını ve işbirliğini ancak liderlik özelliğine sahip yöneticiler sağlayabilir.

Spor kurum ve organizasyonlarının, sporun genel amaç ve temel ilkeleri doğrultusunda, spor hizmet ve faaliyetlerinin istenilen biçimde gerçekleştirilmesi, bir başka ifade ile spor kurumlarının başarı ile yönetilebilmesi için bu alanda düzeyli, bilgili, etkin spor yöneticilerine ihtiyaç vardır. Spor kurum ve organizasyonlarının başarıyla yönetilmesi ve hedeflerine ulaşması, bu kurum ve organizasyonların yapısı ve amaçları doğrultusunda hizmet verebilecek liderlik özelliklerini azami ölçüde taşıyan ve fonksiyonlarını yerine getiren yöneticilerin görev almasıyla mümkündür. Her ne kadar liderlik ile yöneticilik aynı şey değilse de yöneticiliğin önemli ve vazgeçilmez fonksiyonlarından biri de liderliktir. Liderlik vasıfları olmayan bir yöneticinin kurumdaki insan ilişkilerini kuruluş amaçları doğrultusunda uyumlu bir şekilde koordine etmesi mümkün değildir. Yöneticinin personel üzerine etkili olabilmesi liderlik özelliklerine bağlıdır. Spor olgusu ve yönetiminin yapısı ve işleyişi gözönüne alındığında, spor yöneticilerinin liderlik özellik ve fonksiyonlarından daha fazla istifade etmeleri gerektiği kolayca anlaşılır.

Spor yönetiminde liderlik, başarıya ulaşmanın vazgeçilmez unsurlarından biridir. Spor politikalarının milli ve milletlerarası düzeyde uygulanmasında ve çağdaş spor anlayışına uygun olarak yürütülmesinde spor yöneticileri çok önemli rol oynarlar. Spor yöneticilerinin, spor kurum ve organizasyonlarını basan ile yönetebilmeleri ancak onların liderlik fonksiyon ve özelliklerini, örgütlerinde çağdaş yönetim anlayışı doğrultusunda etkili ve verimli bir biçimde kullanabilmeleri ile mümkün olabilir.

## KAYNAKLAR

- Baransel, A., Çağdaş Yönetim Düşüncesinin Evrimi, Cilt: I, İstanbul, 1979.
- Bücher, C.A., Management of Physical Education and Athletic Programs. St. Louis. Toronto. Santa Clara, 1987.
- Can, H., Tuncer, D., Ayhan, D.Y. İşletme ve Yönetim, Ankara, 1984.
- Eren, E., Yönetim ve Organizasyon, İstanbul, 1991.
- Ergezer, B., Okul Yönetiminde Liderlik, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara, 1985.
- E.t.T.I.A. Beşeri Münasebetler, Okuma Parçası, Eskişehir, 1971-1972.
- Hicks, H.G., Gullett, C.R. Organizasyonlar; Teori ve Davranış, (Çev: Besim Baykal), İstanbul, 1981.
- Hicks, H.G., Örgütlerin Yönetimi: Sistemler ve Beşeri Kaynaklar Açısından, Ankara, 1979.
- Tekarslan, E., Sosyal Psikoloji, İstanbul, 1989.
- Tortop, N., Isbir, E., Aykaç, B., Yönetim Bilimi, Ankara, 1993.
- Turhan, M., Cemiyet İçinde Fert, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul, 1993.

# YAYIN KURALLARI

- 1- Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisinde Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerinin teorik ve uygulamalı alanlarına ilişkin araştırmalar ile yayın kurulunun uygun göreceği veya isteği üzerine hazırlanmış derleme yazılar yayımlanabilir. Konular şunlardır: Beden Eğitimi, Spor Eğitimi, Antrenman ve Hareket Bilimleri, Spor Yönetimi, Organizasyonu ve İşletmesi, Spor Sosyolojisi, Spor Psikolojisi, Sporcu Sağlığı, Spor Kültürü ve Tarihi, Spor Felsefesi.
- 2- Dergiye gönderilen yazılar A4 daktilo kağıdına ve sahifelerin bir yüzüne iki satır aralıklı, sağda 2 cm, solda 3 cm boşluk bırakılarak elektrikli daktilo veya bilgisayar ile yazılmalıdır.
- 3- Makalelerde Türkçe ve İngilizce özetler ve anahtar kelimeler yer almalı, kaynakça dahil 8 daktilo sayfasını geçmemelidir. Yazılar iki kopya halinde ve yazarın açık adresi, telefonu varsa faks numarası eklenerek gönderilmelidir.
- 4- Gönderilen yazılarda sade bir Türkçe kullanılması gerekmektedir. Aşın yeni veya aşırı eski kelimelere gerekmedikçe yer verilmemelidir. Türkçe ve yabancı dilde yerleşmiş spor terminolojisine özen gösterilmelidir.
- 5- Fotoğraflar siyah-beyaz olmalı, arkalanna numara verilerek ayrı bir zarfa konulmalıdır. Ayrıca, metin içerisinde fotoğrafların yerleşeceği yere not düşülmelidir.
- 6- Şekil, grafik ve tablolar aynı bir kâğıda baskıya girecek şekilde çizilmiş veya yazılmış olarak gönderilmelidir.
- 7- Makalelerin her türlü sorumluluğu yazara aittir. Yazılar yayınlansın ya da yayınlanmasın geri gönderilmez. Yayınlanmasına, kısaltılmasına veya bölümler halinde yayınlanmasına yayın kımıltı karar verir.
- 8- Yazar adı veya adları başlığın sağ altına gelecek şekilde birden çok yazar varsa alt alta yazılmalıdır. Yazarın veya yazarların adresi adının ve soyadının sonuna konulacak yıldızla birinci sahifenin alt kısmında gösterilmelidir.
- 9- Yazılar, yayın kurulunun belirleyeceği hakemler tarafından incelendikten sonra yayınlanacaktır.
- 10- Kaynakça yazar soyadlarına ve alfabetik sıraya göre yapılmalıdır. Kaynak gösterilirken kaynak numaralan metin içinde cümlelerin bittiği yerde parantez içinde verilmelidir.