

ISSN 1300-2805



**GAZİ ÜNİVERSİTESİ**  
**BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR YÜKSEKOKULU**

Cilt: I

Sayı: 4

Ekim 1996

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

**JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES**

Volume: I

Issue: 4

October 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  
Doç. Dr. Suat KARAKÜÇÜK  
Doç. Dr. Özbay GÜVEN  
Yard. Doç. Dr. Ömer ŞENEL  
Öğr. 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 IŞIK  
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  
Öğr. 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. Güllem ERSÖZ Erkek Voleybol Oyuncularının Sezon Öncesi,  
Mitat KOZ Sezon Ortası ve Sezon Sonu Fiziksel Uygunluk  
Hakan SUNAY Düzeyi Parametrelerindeki Değişmeler.....1-7  
Nevin GÜNDÜZ
2. M.Akif ZİYAGİL Bir Yıllık Antrenmanın Yıldızlar Kategorisindeki  
Erdal ZORBA Serbest Stil Türk Milli Takım Güreşçilerinin  
Mehmet KUTLU Vücut Kompozisyonu ve Fizyolojik Özellikleri  
Kemal TAMER Üzerine Etkisi.....9-16  
Kani TORUN
3. Latif AYDOS Güreşçilerde Kısa Süreli Kilo Kaybını Kuvvet ve  
Dayanıklılık Üzerine Etkilerinin İncelenmesi.....17-26
4. Metin DEMİR Dayanıklılık Antrenmanının Aerobik  
Güce Etkisi.....27-34

### BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ

5. Yasemin SUNAY Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersinden  
Hakan SUNAY Beklentileri ve Beklentilerin Gerçekleşme Düzeyi....35-53

### SPORDA PSİKO - SOSYAL ALANLAR

6. Suat KARAKÜÇÜK Stresle Başaçıkma Rekreasyon Faktörü.....55-64  
Zekiye BAŞARAN
7. Kadir GÖKDEMİR Güreş Hakemlerinin Boş Zaman Anlayışları  
Suat KARAKÜÇÜK Üzerine Bir Araştırma.....65-73

### SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ

8. A. Faik İMAMOĞLU Türkiye ve Bazı Avrupa Ülkelerinde (Almanya,  
Mehmet KOÇAK Avusturya, İngiltere ve İskoçya) Futbol Antrenör  
Hakan SUNAY Yetiştirme Programlarının Karşılaştırmalı Olarak  
İncelenmesi.....75-84



Gazi üniversitesi  
Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Yayınıdır.

## CONTENTS

### MOVEMENT and TRAINING SCIENCES

1. Gülfem ERSÖZ  
Mitat KOZ  
Hakan SUNAY  
Nevin GÜNDÜZ  
Changes Physical Fitness Level Parameters of Male  
Volleyball Players in Preseasonal, Seasonal and  
Postseasonal Periods .....1
2. M.Akif ZYAGL  
Erdal ZORBA  
Mehmet KUTLU  
Kemal TAMER  
Kani TORUN  
Effects of Yearly Training on Body Composition  
and Physiological Properties of Turkish  
National Free-Style Cadet Wrestlers.....9
3. Latif AYDOS  
Effects of Rapid Weight Loss on Strength and  
Endurance of Elite Wrestlers.....17
4. Metin DEMR  
Effects of Endurance Training on Aerobic Power.....27

### TEACHING in PHYSICAL EDUCATION and SPORTS

5. Yasemin SUNAY  
Hakan SUNAY  
The Expectations of High School Students  
from Physical Education Lessons and the  
Level of Realization of the Expectations.....35

### PSYCHO - SOCIAL AREAS IN SPORTS

6. Suat KARAKÜÇÜK  
Zekiye BAARAN  
Recreation in Stress Management.....55
7. Kadir GKDEMR  
Suat KARAKÜÇÜK  
A Study on Perception of Leisure Time by  
Wrestling Referees.....65

### SPORTS MANagements SCIENCES

8. A. Faik İMAMOGLU  
Mehmet KOÇAK  
Hakan SUNAY  
A Comparative Study of Football Trainer  
Education Programs in Turkey, Germany, Austria,  
England and Scotland.....75

**ERKEK VOLEYBOL OYUNCULARININ SEZON ÖNCESİ,  
SEZON ORTASI VE SEZON SONU FİZİKSEL UYGUNLUK DÜZEYİ  
PARAMETRELERİNDEKİ DEĞİŞMELER**

GüTfem ERSÖZ (\*)  
Mitat KOZ (\*)  
Hakan SUNAY (\*)  
Nevin GÜNDÜZ (\*)

**ÖZET**

*Voleybol gibi takım oyunlarında teknik-taktik beceri, antropometrik özellikler ve fiziksel performans kapasitesi tüm takımın başarısına katkıda bulunan önemli faktörlerdir. Pek çok takım oyununda olduğu gibi voleybolda da, sezon öncesi hazırlık döneminde fiziksel uygunluk düzeyinin geliştirilmesine yönelik antrenmanlar yapılırken, teknik-taktik çalışmalara ve hazırlık maçlarına daha az zaman ayrılmaktadır. Yarış ya da maç döneminde ise oyuncular teknik-taktik çalışmalara ve maçlara yoğunlaştıklarından, fiziksel uygunluk düzeyinin geliştirilmesine ayrılan zaman azalabilmektedir (i). Bu nedenle, sezon öncesi çalışmalar ile ulaşılan fiziksel uygunluk düzeyinin tüm sezon boyunca korunması takım başarısı için oldukça önemlidir.*

*Bu noktadan hareketle, bu çalışmada, bir sezondaki 4 farklı dönemde yapılan yoğunluğu ve türü farklı çalışmaların erkek voleybol oyuncularının fiziksel uygunluk düzeyi parametrelerinde -ki değişmelere etkisinin araştırılması planlandı. Çalışma 9 erkek voleybol oyuncusu ile gerçekleştirildi. Antrenmanlar 4 grup altında planlandı: a) Sezon öncesi hazırlık dönemi (6 hafta), b) Maç sezonunun 1. yarısı (8 hafta), c) Ara dönemi (4 hafta), d) Maç sezonunun 2. yarısı (8 hafta). Çalışmada belirtilen antrenman programlarının sonunda olacak şekilde toplam 4 kez şu ölçümler yapıldı: Sıçrama testi olarak semiquat pozisyonda maksimal vertikal squat sıçraması ve, ters hareketle sıçrama (counter movement jump), maksimum oksijen tüketimi (V02 max.), vücut yağ oranı, sürat, alt gövde ve hamstring esnekliği.*

*Alt gövde-hamstring esnekliğinin ve her iki sıçrama türünün 2.3. ve 4. ölçümlerde 1. ölçüme göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulundu ( $P < 0.05$ ). Süratin ise, 2. ve 3. ölçümlerde 1. ölçümden anlamlı şekilde farklı olduğu ( $P < 0.05$ ), diğer parametrelerdeki değişmelerin ise, istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptandı ( $p > 0.05$ ).*

*Mevcut çalışmaların ana sonucu erkek voleybol oyuncularının sezona yeterli aerobik kapasite ile girdikleri ve bunun maç sezonu boyunca korunabildiği, buna karşın esneklik ve sıçrama yetkilerini geliştirmek amacıyla sezon öncesi dönemde yapılan antrenmanların yetersiz olduğu, bu yetilerdeki eksikliğin sezon içinde kapatılabiliğidir.*

**Anahtar Kelimeler :** Voleybol Oyuncuları, Antrenman Dönemleri, Fiziksel Uygunluk

## CHANGES IN PHYSICAL FITNESS LEVEL PARAMETERS OF MALE VOLLEYBALL PLAYERS IN PRESEASONAL, SEASONAL AND POSTSEASONAL PERIODS

### ABSTRACT

*Technique capacity, anthropometric measurements and physical fitness level are very important properties in all team games like volleyball. Such as other team games, in volleyball, pre-seasonal physical fitness training program is more emphasized than technique. During the competitive season coaches spend more time on technique and tactic (3). Preseasonal, physical fitness training is very important for the team success.*

*In this study we investigated the effects of four different training periods on the physical fitness level parameters of the male volleyball players. 9 male volleyball players were recruited for this study. Training program was divided in to four different periods. a-Preseasonal preparation period (6 weeks), b-First part of the competitive season (8 weeks), c-HalfTime (4 weeks), d- Second half of the competitive season (8 weeks). The tests which we applied were such as; 1- Maximal vertical squat jump and counter movement jump, 2-Maximal oxygen consumption (Astrand-Rhyming Protocol), 3-Body Composition, 4-30 m. sprint test 5-Sit and reach test (Lower extremity and Hamstring Flexibility).*

*The results showed that, flexibility and vertical jump tests improved in the second, third and fourth measurements when compared to the first measurement ( $p < 0.05$ ). Sprint test results were better in the second and third measurements compared to the first one ( $p < 0.05$ ). Changes of the other parameters were insignificant ( $p > 0.05$ ).*

*The main result of the present study is that, volleyball players reach to a sufficient, endurance level at the beginning of the season. Flexibility, vertical jumping and 30 m sprint results are not as good as the endurance level but they have been improved during the competitive period.*

**Key words :** Volleyball Players, Training Periods, Physical Fitness.

### GİRİŞ

Voleybol gibi takım oyunlarında teknik-taktik beceri, antropometrik özellikler ve fiziksel performans kapasitesi tüm takımın başarısına katkıda bulunan önemli faktörlerdir(3). Voleybolda oyuncunun boy uzunluğu ve vertikal sıçrama yeteneği savunma ve hücumda önemlidir(7). Bütün bunların yanında günümüzde oyuncuların daha hızlı, daha çabuk, daha becerikli ve daha güçlü olmaları gerekmektedir. Çünkü voleybolda çeşitli sıçramalar ve ani koşular oyun esnasında sıkça tekrarlanmaktadır. Günümüz voleybol oyuncusu çabukluk, beceri, güç ve hızı yanında esneklik ve dayanıklılık gibi oyunda önemli rol oynayabilen fiziksel uygunluk parametrelerini de en üst düzeyde tutmalıdır (5).

Pek çok takım oyununda olduğu gibi voleybolda da, sezon öncesi hazırlık döneminde fiziksel uygunluk düzeyinin geliştirilmesine yönelik antrenmanlar yapılırken, teknik-taktik çalışmaları ve hazırlık maçlarına daha az zaman ayrılmaktadır. Yarış veya maç döneminde ise oyuncular teknik taktik çalışmalara ve maçlara yoğunluklaştıklarından, fiziksel uygunluk düzeyinin geliştirilmesine ayrılan zaman azalabilmektedir(3). Bu nedenle sezon öncesi çalışmalar ile ulaşılan fiziksel uygunluk düzeyinin tüm sezon boyunca korunması takım başarısı için oldukça önemlidir.

Bu noktadan hareketle, bu çalışmada, bir sezondaki 4 farklı dönemde yapılan yoğunluğu ve türü farklı çalışmaların erkek voleybol oyuncularının fiziksel uygunluk düzeyi parametrelerindeki değişmelere etkilerinin araştırılması planlandı.

## **MATERYAL VE METOD**

### **Denekler**

Çalışma 9 erkek voleybol oyuncusu ile gerçekleştirildi. Oyuncular bölgesel ligde mücadele eden bir takımdandırlar, tüm oyuncular voleybolda 3-5 yıllık antrenman ve yarışma özgeçmişine sahiptir.

### **Antrenman Planı**

Antrenmanlar 4 grup altında planlandı:

- a) sezon öncesi hazırlık dönemi (6 hafta)
- b) Maç sezonunun 1. yarısı (8 hafta)
- c) Ara dönem (4 hafta)
- d) Maç sezonunun 2. yarısı (8 hafta)

Altı haftalık sezon öncesi hazırlık döneminde, haftada 2-3 kez ağırlık çalışması, 2 kez dayanıklılık antrenmanı. 2 defa da teknik-taktik antrenmanı ve hazırlık maçı yapıldı.

Maç sezonunun ilk yarısında ağırlık çalışması ve dayanıklılık antrenmanı haftada 2-3'e indirilerek teknik-taktik antrenmanlar ve hazırlık maçları 3-4'e çıkartıldı.

Dört haftalık ara dönemde ise hazırlık dönemindeki antrenman türü ve sıklığı uygulandı.

Maç sezonunun ikinci yarısında teknik-taktik antrenmanlar ve hazırlık maçları haftada 3-5'e çıkartıldı, ağırlık çalışması ve dayanıklılık antrenmanı haftada 2-3'e indirildi.

Bütün antrenman programı boyunca çalışmaların oransal değerleri Şekil 1 de görülmektedir.

### **Testler**

Bu çalışmada ölçümler sezon hazırlık dönemi sonunda (1. ölçüm), maç sezonunun 1. yarısı sonunda (2. ölçüm), ara dönem sonrasında (3. ölçüm), ve maç sezonunun 2. yarısı sonunda (4. ölçüm) olmak üzere 4 ayrı zamanda yapıldı. Aşağıdaki fiziksel uygunluk parametreleri test edildi.

Sıçrama testleri olarak semiquat pozisyonunda maksimal vertikal squat sıçraması ve ters hareketle sıçrama (counter movement jump) yaptırıldı. Sıçrama anında eller yanda kalça üzerinde tutularak, her bir test 3 kez tekrarlandı, üç denemenin ortalaması alındı. Digital zaman ölçer (Newtest 1000 Testing System, Finland) ile sıçramalardaki havada kalış zamanı ölçüldü. Ölçülen değer vücut ağırlık merkezinin boyundaki değişimleri hesaplamada kullanıldı, sonuçlar cm olarak ifade edildi.

Maksimum oksijen tüketimi ( $V_{O2\ max.}$ ) Monark bisiklet ergometre sinde (Monark 814E,

Sweden) sıbmaksimal kalp hızından indirekt ofarak Fox eşitliği ile hesaplandı(2). Bu amaçla 150 W iş yükünde 5. dakikada ulaşılan kalp hızı denklemdaki yerine konuldu, bulunan değer vücut ağırlığına bölündü ve  $V_{O2}$  max. ml/kg/dk olarak ifade edildi. Dinlenme ve sumaksimal kap atım hızları Polar (Polar Inc., Port Washington, NY) kalp atım hızı ölçüm monitörü ile ölçüldü.

Vücut yağ oranı deri kıvrım kalınlıklarının 3 bölge skinfold yöntemlerine göre ölçülüp hesaplanması ile bulundu ve % yağ olarak ifade edildi (1). Vücut Kitle İndeksi (BMI, Body Mass Index) vücut ağırlığı mm kg değerinin boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesi ile bulundu ve  $kg/m^2$  olarak ifade edildi.

#### **İstatistiksel Yöntem**

Değerler aritmetik ortalama ( $X$ )± Standart Sapma (SD) olarak ifade edildi. Dört zaman da yapılan ölçüler arasında anlamlı fark olup olmadığı Student t testi ile değerlendirildi. Anlamlılık düzeyi olarak  $P < 0.05$  kabul edildi.

#### **BULGULAR**

Boy, kilo, BMI, % yağ ve esneklik ölçümlerindeki değişimler Tablo 1'de görülmektedir. Kilo ve % yağ oranı değerlerinde hafif değişimler olmasına karşın, dönemler arasında anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Alt gövde ve hamstring esnekliğinde ise 2., 3. ve 4. ölçümlerin 1. ölçüme göre sırasıyla % 17.5, % 16.27 ve % 14.59 oranlarında anlamlı bir şekilde dahayüksek olduğu saptanmıştır ( $P < 0.05$ ).

Dinlenme ve sıbmaksimal kalp atım hızı, sistolik/diyastolik kan basınçları ve  $V_{O2}$  max. değerleri Tablo 2'de görülmektedir. Dinlenme kalp atım hızının 2., 3. ve 4. ölçümlerde 1. ölçümden sırasıyla % 12.7, % 11.52 ve % 11.36 oranlarında anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu görülmektedir ( $P < 0.05$ ).

Dikey sıçrama, ters hareketle sıçrama ve sürat değişiklikleri Şekil 2'de görülmektedir. Her iki sıçrama türünde de maç sezonunda yapılan ölçümlerin (2., 3. ve 4. ölçüm) sezon öncesi hazırlık döneminde yapılan ölçümden (1. ölçüm) anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir ( $P < 0.05$ ). Süratin ise 2. ve 3. ölçümlerde, 1. ölçümden anlamlı şekilde farklı olduğu bulunmuştur ( $P < 0.05$ ).

Diğer parametrelerdeki değişimler istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $P > 0.05$ ).

#### **TARTIŞMA**

Bu çalışmanın birinci sonucu erkek voleybol oyuncularının sezona yeterli aerobik kapasite ile girdikleri ve bunun maç sezonu boyunca korunabildiği, buna karşın esneklik ve sıçrama yetilerini geliştirmek amacıyla sezon öncesi dönemde yapılan antrenmanların yetersiz olduğu, bu yenilerdeki eksikliğin sezon içinde kapatılabildiğidir.

Ortalama 46.34 ml/kg/dk. olarak bulunan hazırlık dönemi sonu  $V_{O2}$  max. değeri hafif artışlar dışında sezon boyunca anlamlı bir değişiklik göstermemektedir. Çalışmada bulunan  $V_{O2}$  max. değeri voleybol oyuncuları için ortalama bir değerdir. Çünkü voleybolcularda  $V_{O2}$  max. değerinin 41.3-60.2 ml/kg/dk arasında değişebildiği bildirilmektedir (4).



Dayanıklılık çalışmasının oranı maçlar esnasında hafif azalma rağmen V02 max. un değişmemesi teknik-taktik, çalışmaların ve maçların yoğunluğuna bağlanabilir. Daha önceki çalışmalarda da voleybolcularda (3) ve basketbolcularda benzer sonuçlar bulunmuştur (6).

Dayanıklılığın tersine sıçrama yetisindeki değişimler ise hazırlık döneminde yapılan kuvvet artırıcı antrenmanların yeterli olmadığını göstermektedir. Maç döneminde güç antrenmanlarının oranında artış olmamasına rağmen sıçrama yetisindeki artış yine teknik-taktik çalışmalara ve maçlara bağlanabilir. Çünkü voleybol oyuncularında nöromusküler performans özellikleri sıçrama gücünde son derece önemlidir (3). Bu nedenlerden dolayı teknik-taktik çalışmalar ve maçlarda yapılan tekrarlar nöromusküler iletinin hızlanmasına ve kasların güçlenmesine katkıda bulunarak sıçrama yetisinin artışına yol açabilir.

Sonuç olarak voleybol gibi topla oynanan oyunlarda sezona optimum fiziksel uygunlukta girebilmek için, sezon öncesi hazırlık döneminde yapılan teknik-taktik çalışmaların ve maçların sayısı artırılmalıdır. Ayrıca sıçrama yetisi üzerine nöromusküler özelliklerin etkisi ile ilgili daha kesin sonuçlar için EMG çalışmalarına gereksinim vardır.

#### **KAYNAKLAR**

- 1- Adams G.M.: Exercise Physiology Laboratory Manual, Dubuque: WmC Brown Publishers, 1990.
- 2- Fox E.L. A simple, accurate technique for predicting maximal aerobic power. J Appl Physiol 1973; 35(6): 914-916.
- 3- Hakkinen K.: Changes in physical fitness profile in female volleyball players during the competitive season. J Sports Med Phys Fitness 1993; 33:223-32.
- 4- Hakkinen K.: Effects of competitive season on physical fitness profile in elite basketball players. J Human Movement Studies 1988; 15:119-28.
5. Thissen-Milder M., J.L. Mayhev: Selection and classification of high school volleyball players from performance tests. J Sports Med. Phy. Fitnes 1991, 31. 380-384.
- 6- Turnagöl H.H.: Voleybolun Fizyolojisi-II, Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi 1995; 2 (6): 22-26.
7. Viitasalo Anthropometric and physical performance characteristics of male volleyball players. Can J Appl Spt sci 1982; 7 (3): 182-188.

Tablo 1. Boy,kilo, BMI, % yağ ve esneklik ölçümlerindeki değişimler

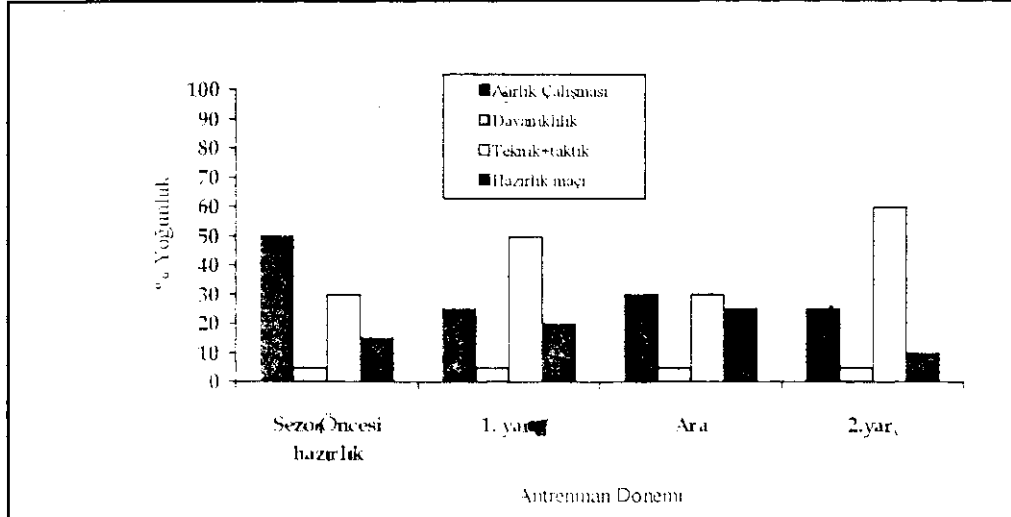
	Hazırlık Dönemi (X ± SD)	Sezonun 1. Yarısı (X ± SD)	Ara Dönem (X ± SD)	Sezonun 2. Yarısı (X ± SD)
Boy(cm)	184±4.30	184±4.30	184±4.30	184±4.30
Kilo(Kg)	75.66 ± 5.87	76.33 ± 5.33	76.00 ± 5.22	76.94 ± 4.58
BMI(Kg/m <sup>2</sup> )	22.34 ± 2.35	22.49 ± 2.18	22.44 ± 2.14	22.65 ± 1.98
% Yağ	7.94±2.30	6.51±2.08	6.46±1.90	6.25±2.13
Esneklik(cm)	26.66±2.54	31.33±2.72*	31.00±2.23*	30.55±2.54*

\* P ≤ 0.05 ile Hazırlık Döneminden farklı

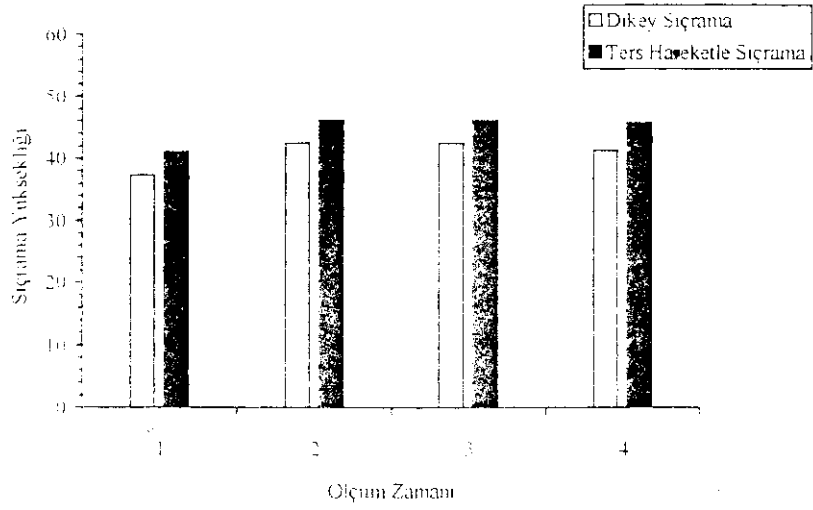
Tablo 2. Dinlenme ve submaksimal kalp atım hızı, sistolik/diyastolik kan basıncı, VO2 max. ve sürat ölçümlerindeki değişimler.

	Hazırlık Dönemi (X ± SD)	Sezonun 1. Yarısı (X ± SD)	Ara Dönem (X ± SD)	Sezonun 2. Yarısı (X ± SD)
Dinlenme Kalp Atım Hızı(Atım/dk)	68.44 ± 11.23	60.11 ± 7.68*	60.55 ± 7.66*	60.66 ± 7.81*
Submaksimal Kalp Atım Hızı(Atım/dk)	145.22 ± 14.14	137.77±9.52	137.00±9.09	136.5±8.47
Sistolik Kan Basıncı (mmHg)	114.44±6.82	116.66±7.50	115.55±5.83	116.11±6.50
Diyastolik Kan Basıncı (mmHg)	73.33±4.33	71.11±7.81	68.88±5.46*	68.88±5.46*
VO2 Max.(ml/kg/dk)	43.34±5.32	47.86±3.64	48.15±3.47	47.61±3.07
Sürat (30 m , sn)	4.25±0.22	4.45±0.23*	4.46±0.20*	4.41±0.26

\* P ≤ 0.05 ile Hazırlık Döneminden farklı



Şekil 1. Antrenmanların oransal miktarı.



Şekil 2. Dikey sıçrama ve ters hareketle sıçrama değerlerindeki değişimler.

**BİR YILLIK ANTRENMANIN YILDIZLAR KATEGORİSİNDEKİ  
SERBEST STİL TÜRK MİLLİ TAKIM GÜREŞÇİLERİNİN  
VÜCUT KOMPOZİSYONU VE FİZYOLOJİK ÖZELLİKLERİ  
ÜZERİNE ETKİSİ**

M. Akif ZİYAGİL (\*)  
Erdal ZORBA (\*\*)  
Mehmet KUTLU (\*\*\*)  
Kemal TAMER (\*\*\*\*)  
Kani TORUN (\*)

**ÖZET**

*Bu çalışmanın amacı Türkiye Yıldızlar Serbest Stil Güreş Milli Takımında yer alan sporcuların vücut kompozisyonu ve fizyolojik özelliklerinde, meydana gelen bir yıllık değişimi belirlemektir. Yaş ortalaması 16.09 yıl olan 12 milli takım güreşçisi bu çalışmaya denek olarak katıldı. Yapısal ve fonksiyonel özellikleri kapsayan 22 değişken, Haziran 1989 ve Haziran 1990 tarihlerinde Denizli'de yapılan milli takım kampları esnasında test edilmiştir. Değişkenlerin pre-test ve post-test değerleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığının tesbitinde 0.05 anlamlılık seviyesinde Mest analizleri yapıldı. Sonuçlar deneklerin istirahat kalp atım sayısı, sağ ve sol el kavrama kuvveti, dikey sıçrama yüksekliği, sürat ve esnekliklerinde istatistiksel olarak anlamlı değişimin olduğunu göstermiştir. Güreşçilerin vücut yağ yüzdesi, vücut ağırlığı, yağsız vücut kütlesi ve boy uzunluğunda anlamlı bulunmasa da bir artış gözlenmiştir.*

*Anahtar kelimeler:* Güreş, Vücut Kompozisyonu ve Fizyolojik Değişim.

**EFFECTS OF YEARLY TRAINING ON BODY COMPOSITION AND  
PHYSIOLOGICAL PROPERTIES OF TURKISH NATIONAL  
FREE-STYLE CADET WRESTLERS**

**ABSTRACT**

*The purpose of this study was to determine body composition and physiological changes of cadet wrestlers in the period of a year. Twelve subjects (mean age 16.09 years) from Turkish National Cadet Wrestlers were participated in this study. Total 22 variables of structural and functional were tested during national team camps between period of May 1989 and May 1990 in Denizli, t-test results showed that changes in subjects' mean resting heart rate, right and left hand grip, 50 m speed and flexibility were found significant at the level of 0.05. Furthermore, increasing of mean percent body fat, body weight and lean body weight were observed. However, those were not found significant.*

*Key words:* Wrestling, Body Composition and Physiological Alteration.

- \* Karadeniz Teknik Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Söğütli/Trabzon  
\*\* Muğla Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kötekli/Muğla  
\*\*\* Fırat Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor bölümü, Elazığ.  
\*\*\*\* Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara

## GİRİŞ

Sporcuların performanslarındaki anlamlı artışların sebebi olarak üstün yeteneğin mümkün olduğunca erken yaşlarda bulunmasının yanısıra yetenekli sporcuların en iyi şekilde antrene edilmesi de gösterilebilir. Çağdaş güreş antrenörü güreşçilerini şampiyonalara hazırlarken bilimsel testler vasıtasıyla uygulanan antrenman programının etkinliğini değerlendirebilir. Yapılan test sonuçlarını bir önceki test sonuçlarıyla kıyaslayarak Güreşçilerin yapısal ve fonksiyonel özelliklerinde meydana gelen olumlu ve olumsuz değişikliklerin teshilini, dolayısıyla çalışma programının yeniden düzenlenmesini mümkün kılabilir.

Günümüze kadar birçok araştırmacı (Gürses ve Olgun, 1978; Kaçar ve İpbüken, 1981; Filiz, 1988; Akgün, 1989; Dönmez, 1989; Baykuş; 1989, Çınar, 1989; Kutlu, 1989; Zorba, 1990; Güven, 1990; Ziyagil, 1991; Kutlu, 1991; Gökdemir, 1991; Kılıç, 1993; Savranbaşı, 1993; Kolukısa, 1994; Doğu ve ark., 1994; Ağaoğlu, 1994; Arslan, 1994; Ergen ve ark., 1994a; Ergen ve ark., 1994b; Ergen ve ark., 1994c; Gür ve ark., 1994a; Gür ve ark., 1994b; Çankaya ve ark., 1994) Türk güreşçileri ile ilgili çalışmalar yapmışlardır.

Yapılan diğer çalışmalardan farklı olarak bu çalışmanın amacı, Haziran 1989 ve Haziran 1990 tarihleri arasında milli takım kamplarında dünya şampiyonasına hazırlanan güreşçilerin vücut kompozisyonu ve fizyolojik özelliklerinde 1 yıl içinde meydana gelen değişimi belirlemektir.

## MATERYAL VE YÖNTEM

Haziran 1989'da Denizli'de Yıldızlar Dünya Serbest Güreş Şampiyonasına hazırlanan 12 yıldız milli güreşçi bu çalışmaya denek olarak katılmış ve ilk ölçümleri alınmıştır. Deneklerin ikinci ölçümleri ise, 1 yıl sonra Haziran 1990 tarihinde yine Denizli'deki milli takım kampı esnasında alınmıştır.

Boy uzunluğu ve vücut ağırlığı hassas (0.1 kg) bir kantar ve bu kantardaki metal bir çubuk vasıtası ile (0.1 cm hassaslıkta) ölçüldü. Skinfold ölçümleri Behnke ve Wilmore'nın (1969) metoduna göre yapıldı. Vücut yağ yüzdesinin (VYY) hesaplanmasında Zorba'nın (1989) denklemi kullanıldı. Siinning'in (1975) formülünün hesaplanmasıyla istirahat dakika kalp atım sayısı belirlenirken, istirahat kan basıncı ölçümlerinde de stethoscope ve sphygmomanometer kullanılarak yapıldı. Lafayette Instrument Company tarafından üretilen J00405 model spirometre kullanılarak vital kapasite belirlendi.

Deneklerin max V02'leri 12 dakika koşusunda 1 dakikadaki ortalama hızın belirlenmesiyle Amerikan Spor Hekimliği Koleji'rin (1980) önerdiği denkleme göre yapıldı. Sağ ve sol el kavrama kuvvetlerinin ölçümleri 78011 model Lafayette Instrument Company tarafından üretilen dinamometre ile yapıldı. Dikey sıçrama skoru Lewis Nomogramına göre (Fox ve arkadaşları, 1988) değerlendirilerek bacakların anaerobik gücü (kg.m.sn) hesaplandı. Ayrıca 50 metre sürat koşusu testi yapıldı. Hubbard Reaction Timer aleti ile deneklerin el ve ayaklarının ses ve ışığa karşı reaksiyon zamanları ölçülmesi için otur-eriş testi kullanıldı.

Pre-test ve post-test esnasında güreşçilerin vücut kompozisyonu ve fiziksel uygunluk

özellikleri arasındaki farklılığın belirlenmesi için t-testi analizleri kullanıldı. Farklılıkların belirlenmesinde 0.05 anlamlılık seviyesi kabul edildi.

## BULGULAR VE TARTIŞMA

Bompa (1986) güreş sporuna başlama yaşını 13-14 yaş, uzmanlaşma yaşını 15-16 yaş ve yüksek performansa ulaşma yaşını da 24-28 yaş olarak bildirmiştir. Diğer bir ifadeyle üst düzey bir güreşçinin yetişebilmesi için 10 yıllık bir zaman dilimine gereksinim vardır. Bu uzun süre güreş teknik ve taktiklerinin geliştirilmesinde olduğu kadar güreşçinin yapısal özelliklerinin ve biyomotor yeteneklerinin arzulan seviyeye çıkarılması için de gereklidir.

Makaveev ve arkadaşları da (1978) uluslararası güreş müsabakalarında başarılı olabilmek için 5 yıllık eğitim öğretim ülke içi deneyimin, 3 yıllık uluslararası müsabaka deneyiminin ve son olarak yılda 1200 saat antrenman ve 70-80 müsabaka yapmanın gerekliliğini ifade etmektedir.

Kunst ve Florescu (1971) güreş sporunda performansı oluşturan ana faktörler olarak motor kapasitesinin %50, biyometrik niteliklerin %10 ve psikolojik kapasitenin % 40 oranında etkin olduğunu bildirmiştir. Aynı araştırmacılar, motor kapasitenin % 40'mı dayanıklılığın, %30'unu gücün ve %30'unu da koordinasyon yeteneğinin; biyometrik niteliklerin %35'ini uzun kolların, %35'ini boy kilo oranının ve %30'unu da boy bacak oranının; psikolojik kapasitenin %40'mı azmin, %30'unu konsantrasyonun ve %30'unu da insiyatifin oluşturduğunu belirtmişlerdir.

Bu çalışmanın denekleri yıldızlar (Kadet) kategorisinde uzmanlaşma döneminde antrenman yapan sporculardır. Bu dönemde uygulanan antrenman programının vücut kompozisyonu ve fizyolojik özellikler üzerinde ne derece etkin olduğu veya arzulan seviyelere ulaşıp ulaşılmadığı hem antrenör hem de sporcu açısından fevkalade önemlidir.

Tablo I'de yıldızlar kategorisindeki Türk milli güreşçilerinin vücut kompozisyonu ve fizyolojik özelliklerindeki 1 yıllık değişim sunulmuştur.

Bu çalışmanın sonuçları istatistiksel bakımdan anlamlı olmasa da, boy, vücut ağırlığı, yağsız vücut kütlesi, biceps, triseps, göğüs, subskapula, karın skinfold ölçümlerinde, 7 skinfold toplamında ve vücut yağ yüzdesinde artışların olduğunu göstermektedir.

Boy uzunluğu ve yağsız vücut kütlesindeki değişimlerin dışında, skinfold ölçümlerinde, 7 skinfold toplamı ve vücut yağ yüzdelerindeki artış olumsuz gibi gözükse de, gerçekte değişim normal sınırlar içerisinde olmuştur. Zira Amerikan Spor Hekimliği Koleji (1977) güreşçilerin minimal vücut yağ yüzdelerinin %7 oranında olmasını ve tıbbi otoritelerin onayı da olmadan %5'in altına vücut yağ oranının azaltılmamasını tavsiye etmektedir.

Baer ve arkadaşları (1983) vücut kompozisyonundaki değişimleri gözlemek amacıyla 1982 yılında sezon öncesi ve sonrasında ortalama yaşı 16.7 yıl, boyu 174.9 cm ve vücut ağırlığı 70 kg olan liseli güreşçilerin vücut yağ yüzdelerini sualtı ölçüm tekniği ile test etmiştir. Sezon öncesinde %14.4 olan vücut yağ oranını sezon sonrasında %12.9 olarak bulmuşlardır.

İstirahat esnasında dakika kalp atım sayısı bu çalışmada 1 yıllık period içerisinde anlamlı

Bir Güreşçi rakibini iterken, çekerken, kaldırırken, çevirirken ve onun hareketlerine karşı koyarken kuvvetini kullanmak zorundadır. Güreşte kuvvet ölçümleri önemlidir. Zira Cisar ve arkadaşları (1987) önkol ve bacak kuvvetini orta seviyede güreşte başarının tahmin aracı olarak bildirmiştir. Bu çalışmada sağ ve sol ev kavram kuvveti ve dikey sıçrama yüksekliğinde anlamlı bir artış meydana gelmiştir. Lewis Nomogram'ında bacakların anaerobik gücü değerlendirildiğinde, anlamlı olmasada bir artış gözlenmiştir.

**Tablo 1 - Yıldızlar Kategorisindeki Türk Milli Güreşçilerinin Vücut Kompozisyonu ve Fizyolojik Özelliklerindeki 1 Yıllık Değişim (N=12).**

DEĞİŞKENLER	pre-test	post-test	t değeri	fark	% fark
Yaş (yıl)	16.09 ± 0.42	17.09 ± 0.31			
Boy (cm)	164.63 ± 11.83	165.48 ± 11.41	0.1774	0.84	0.51
Vücut Ağırlığı (kg)	60,20 ± 12.82	66.0 ± 14.09	1.0546	5.8	9.63
Yağsız vücut kütlesi (kg)	56.54 ± 11.67	61.38 ± 12.34	0.9S72	4.84	8.56
Skinfold Ölçümleri (mm)					
Biceps	3.08 ± 0.35	3.10 ± 0.41	0.1081	0.02	0.65
Triseps	4.58 ± 1.18	5.76 ± 1.59	2.0621	1.18	25.76
Göğüs	3.47 ± 0.47	3.68 ± 0.96	0.7034	0.22	6.34
Sub-Skapula	6.62 ± 1.57	7.06 ± 1.79	0.643	0.44	6.65
Karın	6.17 ± 1.62	6.43 ± 2.17	0.3308	0.26	4.21
Supra-illiak	5.01 ± 1.34	6.07 ± 1.86	1.6022	1.06	21.16
Karın	6.78 ± 1.82	8.80 ± 3.59	1.7496	2.03	29.94
7 Skinfold toplamı (mm)	35.70 ± 6.85	41.28 ± 9.99	1.5941	5.56	15.57
Yücul yağ yüzdesi (%)	5.99 ± 0.94	6.71 ± 1.32	1.553	0.73	12.19
İstirahati kalp alım sayısı (alım/1 dk)	64.58 ± 7.56	56.18 ± 3.68	-3.4606 *	-8.4	13.01
istirahat sisloolik kan basıncı (mm/lig)	100.50 ± 9.20	107.83 ± 6.24	2.2858 *	7.33	7.29
İstirahat diastolik kan basıncı(mın/IIg)	67.33 ± 9.47	71.33 ± 8.02	1.1168	4	5.94
12 dk koşu testi (m)	2722.5 ± 227.44	2764.16 ± 212.67	0.4635	41.67	1.53
Max V02 (ml. kg.dk)	48.84 ± 3.77	49.57 ± 3.55	0.4892	0.73	1.49
Yılal kapasite (ml)	4520.83 ± 904.19	4204.17 ± 676.04	0.9716	316.67	7.0
Sağ el kavrama kuvveti (kg)	34.92 ± 7.29	42.46 ± 6.26	4.5203 *	12.54	35.91
Sol el kavrama kuvveti (kg)	33.50 ± 7.03	43.33 ± 6.49	3.5625 *	9.83	29.34
Dikey Sıçrayış (cm)	44.50 ± 7.48	53.00 ± 4.95	3.2827 *	8.5	19.10
Lewis nomogram (kg.m.sn)	89.93 ± 22.55	106.42 ± 23.34	1.7591	16.48	18.33
50 m sürat (sn)	7.76 ± 0.27	7.29 ± 0.39	3.4469 *	0.47	6.06
Otur-Eriş testi (cm)	29.08 ± 6.84	35.30 ± 5.27	2.4931 *	6.22	21.39
Elin ışığa reaksiyon zamanı (mlsn)	18.67 ± 1.66	17.70 ± 1.64	1.4368	0.97	5.20
Elin sese reaksiyon zamanı (mlsn)	18.52 ± 1.86	17.30 ± 1.47	1.7726	1.21	6.53
Ayağın ışığa reaksiyon zamanı (mlsn)	22.25 ± 1.87	22.15 ± 2.23	-0.1139	-0.1	0.44
Ayağın sese reaksiyon /zamanı (mlsn)	21.48 ± 1.68	21.46 ± 1.96	-0.303	-0.02	0.09

Dereler aritmetik ortalamalar : standart sapmalardır.

(\*) 0.05 seviyesinde anlamlı farklılık vardır.

Pre-test= başlangıçta yapılan test. Post-test= bir yıl sonra yapılan test

bir şekilde azalmıştır. Astrand ve Rodahl (1986) sürekli yapılan antrenmanın bir şahsa istirahat ve egzersizde yavaş kalp atımı ve aitmiş, kalp atım volümüyle birlikte kardiyak output'ta (kalp dakika volümü) artışa sebep olduğunu bildirmiştir.

Yine istirahat sistolik kan basıncındaki istatistiksel anlamlı artış ve diastolik basıncındaki matematiksel artışta De Vries (1974) tarafından bildirilen normal sınırlar içerisinde. Shaver'de (1974) 25 haftalık antrenmandan sonra istirahat egzersiz ve toparlanma döneminde kalp atım sayısında ve kan basıncında önemli azalmaların olduğunu bildirmiştir.

Max V02'nin tahmini için kullanılan 12 dk. koşu testi sonucunda anlamlı artış gözlenmemiştir. Dolayısıyla aerobik güç'te önemli bir artış meydana gelmemiştir. Fiziksel uygunluğu ve performansı tahminde önemli olmayan, fakat bazı solunum sistemi rahatsızlıklarının anlamlı göstergesi olan (Mc Ardle, 1981) vital kapasite değerleri normal şahıslarda farklı olmamakla birlikte anlamlı değişme meydana gelmemiştir.

Bir güreşçi rakibini iterken, çekerken, kaldırırken, çevirirken ve onun hareketlerine karşı koyarken kuvvetini kullanmak zorundadır. Güreşte kuvvet ölçümleri önemlidir. Zira Cisar ve arkadaşları (1987) önkol ve bacak kuvvetini orta seviyede güreşte başarının tahmin aracı olarak bildirmiştir. Bu çalışmada sağ ve sol el kavrama kuvveti ve dikey sıçrama yüksekliğinde anlamlı bir artış meydana gelmiştir. Lewis Nomogram'ında bacakların anaerobik gücü değerlendirildiğinde, anlamlı olmasa da bir artış gözlenmiştir.

Song ve Cipriano (1984) 18-24 yaşları arasındaki üniversiteli güreşçilerde sezon öncesi 223 kg olan anaerobik gücü sezon sonunda 249 kg olarak ölçmüşlerdir.

Freischlag (1984) 104 antrenmanlı lise güreşçisinin kasım ayında 37-72 kg olan ortalama el kavrama kuvvet değerini 3 ay sonra şubat ayında 42.27 kg. olarak ölçmüştür. Clark ve arkadaşları (1984) 7-9 yaşları arasındaki 23 Güreşçinin 3 aylık güreş sezonundan sonra kuvvetlerinin geliştiğini fakat aerobik kapasitelerinin gelişmediğini bildirmiştir. Bu çalışmadaki Türk Güreşçileri ile ilgili sonuçlara benzer şekilde Housh ve arkadaşları (1989) ortalama yaşı 16.36 yıl olan 197 lisanslı güreşçinin cybex-II izokinetik kuvvet aletinde önkol ve bacak kuvvetlerini ölçmüş ve kuvvet oranının yaşa bağlı olarak artan yağsız vücut kütlesiyle birlikte gelişmediğini bildirmiştir.

Hız bir güreşçi için hücumda, savunmada ve kontra-atakta hareketleri kısa bir zamanda uygulama yeteneğidir. Hızı etkileyen faktörler olarak katılım, reaksiyon zamanı, dışsal direnç karşı koyma yeteneği, teknik konsantrasyon, kazanma arzusu ve kas esnekliği ifade edilir (Bompa 1986).

Bu çalışmadaki hız ve esneklik ölçümlerinde 1 yıl içinde anlamlı değişim meydana gelmiştir. Pre- test ve post-test ölçüm değerlerinin her ikisi de Baykuş (1989) tarafından 18-20 yaş serbest stil milli güreşçileri için bildirilen 7.56 saniyelik hız değerlerine benzerken, esneklik açısından bu çalışmanın denekleri Baykuş'un bildirdiği 29.83 cm'lik değerden daha iyi durumdadır.

El ve ayağın ışık ve ses uyarısına karşı basit reaksiyon zamanının ölçüm değerlerinde anlamlı olmayan (0.05 seviyesinde) değişimler meydana gelmiştir. Yine pre-test ve post-test sonuçları Baykuş (1989) tarafından 18-20 yaş serbest stil milli güreşçileri için bildirilen re-



aksiyon zamanı değerinden biraz daha iyi gözükmetedir (ışık el = 18.83, ışık ayak - 22.72, ses el = 21.11, ses ayak = 25.39 ml sn).

Sonuç olarak, bir yıllık antrenman sonucunda yıldızlar kategorisindeki serbest stil Türk milli güreşçilerinin istirahat kalp atım sayısı ve sistolik kan basıncı, sağ ve sol el kavrama kuvveti, dikey sıçrama yüksekliği, 50 m sürat koşusu ve esneklik özelliklerinde 0.05 seviyesinde anlamlı değişme gözlemlendi. Bunlara ilaveten boy uzunluğunda, ortalama vücut yağ yüzdesinde, vücut ağırlığında ve yağsız vücut kütlelerinde artışlar gözlemlendi. Fakat bu değişimler istatistiksel bakımdan anlamlı bulunmadı.

Belirli antrenman programlarının etkinliğinin sporcuların vücut kompozisyonu ve fiziksel uygunluk seviyelerinin daha iyi takip edilmesi için, sezon öncesi, sezon ortası ve sezon sonrasında daha detaylı araştırmaların yapılması yararlı gözükmetedir.

#### KAYNAKLAR

- 1- Ağaoğlu, S. (1994) Yetenekli Minik Güreşçilerin Seçimi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi. İstanbul.
- 2- Akgün, N. (1992) Egzersiz fiziolojisi, Gökçe Ofset Matbaacılık, 2, 234-236.
- 3- American College of Sports Medicine (1976) Position stand on weight loss in wrestlers. Med Sci Sports. 8 (2): XI-XIII.
- 4- American College of Sports Medicine (1980) Guidelines for Graded Exercise Testing and Exercise Prescription. Lea and Febiger, Philadelphia.
- 5- Arslan C. (1994) Elit Güreşçilerde C Vitamini Yüklemesinin Max V02 Kapasitesine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- 6- Astrand, P.O., and K.Rodahl (1986). Textbook of Work Physiology. Third Edition, New York, McGraw-Hill Book Co.
- 7- Baykuş, S. (1989) The Analysis of Physiological Characteristics of 17-20 years old the Turkish National Free Style and Greco-Roman Espoir Teams Wrestlers. (Unpublished Master Thesis). Middle East Technical University.
- 8- Baer C. L. et al. (1983) Body composition changes in High school wrestlers; a test of predictive equation. Medicine and Science in Sports and Exercise (Supplement), 157.
- 9- Behnke, A.K. and J.h.Wilmore (1974) Evaluation of regulation of Body Built and Composition. Prentice-Hall, Englewood Cliffs.
- 10- Bompa T. (1986) Theory and Methodology of Training. Dubuque, Iowa, W.A.
- 11- Çankaya, C, Gür, H., Akça, C, Cesur, A., Demirci, U., Özdemir, E. (1994) Türkiye Gençler Serbest Güreş Şampiyonasının Analizi, III. Spor Bilimleri Kongresi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- 12- Çınar, G. (1989) A Measurement of Blood Lactate Accumulation of Turkish and Other Nations' Wrestlers Who Participated in 32 nd European Free Style Wrestling Championship. Unpublished Masters Thesis. Middle East Technical University: Ankara.

- 13- Cisar C. J. et al, (1987) Pre-season Body Composition, Build and Strength as Predictors of High School Wrestling Success, *Applying Sports Sciences Research*, 1, 66-70
- 14- Clarke D. et al. (1984) Physiological alterations in 7 to 9 year old boys following a season of competitive wrestling. *Research Quarterly for Exercise and Sports*, 55, 4, 318-322.
- 15- de Wries, H. A. (1974). *Physiology of Exercise and Sports Academic Press*, 55, 4, 318-322.
- 16- Doğu, G., Zorba E., Ziyagil M.A., Aşçı H. ve Aşçı A. (1994) Elit Türk Güreşçilerinin Vücut Yağ Oranlarının Hesaplanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 6, 2, 3-14.
- 17- Dönmez, B. (1989) M.T.A. ve Şekerspor Serbest Takım'Güreşçilerinin Seçilmiş Bazı Fizyolojik Özelliklerinin Ölçümü ve Karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Master Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.*
- 18- Ergen E., Turnagöl H., Paker S., Güner R., Zengeroğlu A. M., Cinemre A. (1994a) Yağlı Güreşçilerin Fizyolojik Profilleri. III. *Spor Bilimleri Kongresi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.*
- 19- Ergen E., Hazır T., Cinemre A., Güner R., Erdener U., Çağlar A., (1994b) Serbest Güreşçilerde Hareket Süratinin Ölçülmesi İçin Bir Yöntem Önerisi. III. *Spor Bilimleri Kongresi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.*
- 20- Ergen E., Hazır T., Cinemre A., Güner R., Erdener U., Çağlar A. (1994c) Güreşçilerde Bacak Süratinin Ölçülmesi İçin Bir Yöntem Önerisi. III. *Spor Bilimleri Kongresi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.*
- 21- Filiz K. (1988) Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde Okuyan Serbest ve Grekoromen Güreşçilerin Vücut Ağırlık Merkezleri ile Vücut Yağ Oranlarının Karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Master tezi, Gazi Üniversitesi. Ankara.*
- 22- Fox E. L., Bowers R.W. & Foss M.L. (1988). *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics. Saunders College Publishing, New York.* 12-61, 286-323, 554-580.
- 23- Freislag J. (1984) Weight loss, body composition and health of high school wrestlers. *The Physician and Sports Medicine*, 1, 121-126.
- 24- Gökdemir K. (1991) Karakucak Projesi Doğrultusunda Müsabaka Yöntemi ile Seçilmiş olan Erkek Çocukların Bazı Fiziksel Özelliklerinin Yetenek Seçimindeki Etkisinin Araştırılması. *Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.*
- 25- Gür H., Akkurt S., Akkova B., Küçükoğlu S. (1994a) Elit serbest ve grekoromen Güreşçilerin Dirsek ve Diz Kas Kuvvetlerinin Karşılaştırılması. III. *Spor Bilimleri Kongresi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.*
- 26- Gür H., Akkurt S., Akkova B., Küçükoğlu S. (1994b) Türkiye Gençler Serbest Güreş Şampiyonasında Sikletlerinde İlk Dörtlüye Giren Güreşçilerin Antropometrik Özellikleri Ve Bunların Uyguladıkları Tekniklerle Olan İlişkisi. III. *Spor Bilimleri Kongresi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.*
- 27- Gürses Ç. ve Olgun P. (1979) *Sportif Yetenek Araştırma Metodu. Türk Spor Araştırma Vakti, Araştırma No: 1, İstanbul.*

- 28- Güven Ö. (1990) Güreş ve Zeka. Türk Güreş Vakfı Yayını, Güreş Dergisi, 32-35,
- 29- Hoısh T. S. et al. (1989) Validity of anthropometric estimation of body compositions in high school wrestlers. Research Quarterly, 60, 3, 239-245.
- 30- Kaçar M. ve İpbüken Y. (1981) 1980 Avrupa Serbest Güreş Şampiyonasına Katılan Serbest ve Grekoromen Güreşçilerde Vücut Yağ Oranları. Spor Hekimliği Dergisi, 4, 135-128.
- 31- Kılıç R. (1993) Dairesel Çabuk Kuvvet Antrenmanının 14-16 Yaş Grubu Erkek Güreşçilerin Bazı Özellikleri Üzerine Etkisi, Yayınlanmamış Master Tezi, Gazi Üniversitesi. Ankara.
- 32- Kolukısa S. (1994) 36'ncı Avrupa Serbest Güreş Şampiyonasında Kullanılan Etkili Tekniklerin Belirlenmesi, Teknik, Puan, Pasivite ve Müsabaka Süresi Gibi Kriterlerin Analizi. Yayınlanmamış Master Tezi. K.T.Ü. Trabzon.
- 33- Kurist and Florescu (1971) In T.O. Bompa Theory and Methodology of the Training, Kendall/Hunt Publishing Company, Toronto, 1990, 343-344.
- 34- Kutlu, M. (1990) The Analysis of Selected Physiological Characteristics of 15-16 Years old Turkish Greco-Roman and Free Style National Cadet Team Wrestlers. (Unpublished Master Thesis), Middle East Technical Univdrsisy.
- 35- Kutlu, M. (1991) Minik Türk Güreşçileri İçin Minimal Ağırlık Tahmin Denklemi Geliştirilmesi. Yayınlanmış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi. İstanbul.
- 36- Makaveev O. et al. (1978) Children on the Mat. FILA Publications. Belgrat.
- 37- Mc. Ardle W. D. et al (1981) Exercise Physiology. Lea and Fehiger, Philidelphia, 201-204.
- 38- Savranbaşı R. (1993) Çocuklarda Güreş Eğitime Yaklaşımlar, Güreş Federasyonu Bülteni, Güreş Dergisi,5, 23-27.
- 39- Shaver L.G. (1974) Effects f a season varsity wrestling on selected physiological parameters. Journal of Sports Medicine, 14, 139-145.
- 40- Sinning, W. E, (1975) Experiments and Demonstration in Exercise Physiology, Sounders, London.
- 41- Song M.K. ve Cipriano (1984) Effect of seasonal training of physical and physiological function on elite varsity wrestlers. Journal of Sports Medicine, 24, 123-129.
- 42- Wilmore, J.H. & Behnke, R. (1969). Anthropometric estimation of body density and lean body weight in youth man. Journal of App. Physiology, 12, 349-355.
- 43- Ziyagil M. A. (1991) Güreşçilerin Antropometrik Özellikleri, Biyomotor Yetenekleri ve Başarıları Arasındaki İlişkinin Araştırılması. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- 44- Zorba, E. (1990) Milli Takım Düzeyindeki Türk Güreşçileri İçin Derialtı Yağ Kalınlığı Denklemi Geliştirilmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

## GÜREŞÇİLERDE KISA SÜRELİ KİLO KAYBININ KUVVET VE DAYANIKLILIK ÜZERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Latif AYDOS (\*)

### ÖZET

Bu araştırma ile üniversite öğrencisi elit güreşçilerin 48 saatlik süre içerisinde %5 kilo kaybederek kilo kaybı öncesi, kilo kaybı sonrası ve 16-18 saatlik toparlanmayı müteakip fizyolojik performansta görülen değişiklikler araştırılmıştır. Araştırmaya 17 güreşçi gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma genel dayanıklılık, temel kuvvet, çabuk kuvvet ve aerobik kapasite ölçümlerini içermekte olup 3 defa uygulanmıştır. 1. Uygulama kilo kaybı öncesi, 2. Uygulama kilo kaybı sonrası, 3. Uygulama 16-18 saatlik toparlanmayı takiben yapılmıştır. Ölçümler arasındaki fark, bağımlı gruplarda aritmetik ortalamalararası farka ait t-testi ile sınanmış sonuçların 0.01 ve 0.05 önem seviyesinde olup olmadığına bakılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre %5 lik hızlı kilo kaybı genel dayanıklılık, temel kuvvet, çabuk kuvvet ve aerobik kapasiteyi değişik seviyelerde olumsuz yönde etkilemiştir. Bu etkilenmenin toparlanma sonrası da azalarak devam ettiği görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Güreş, Kilo Kaybı, Kuvvet, Dayanıklılık.

## EFFECTS OF RAPID WEIGHT LOSS ON STRENGTH AND ENDURANCE OF ELITE WRESTLERS

### ABSTRACT

In this research physiological changes in performance of university elite wrestlers following 5 % weight lossing in 48 hours were assessed. 17 wrestlers we volunteered to participate in this research. General endurance, general strength, explosive strength and aerobic capacity were measured as follows. 1. Before weight loss, 2. After weight loss, 3. Following 16-18 hours recovery period,

The dependent measures were analysed using T-test differences for all dependent measures were considered significant at the  $P < 0,05$  and  $P < 0,01$  level. According to result of this research 5 % rapid weight loosing has negative effects on general endurance, general strength, explosive strength and aerobic capacity in different phases. In addition it was observed that these effects slightly continued after recovery period.

**Key Words:** Wrestling, Weight Loss, Strength, Endurance

## GİRİŞ

Değişik uygulamaları görülmekle birlikte, güreş en eski spor disiplinlerinden biridir. Geleneksel güreşlerde müsabıklar arasındaki denklik, boylar, çeşitli kurallar, uluslararası güreşte ise sikletlerle belirlenir\*.Sikletler muhtelif zamanlarda değişikliklere uğramıştır.

Güreş müsabakalarında denkliği belirleyen en önemli kuralın kilo olması, güreşçiler arasında kilo düşme ve ağırlık kontrolü uygulamalarını yaygınlaştırmıştır. Güreşçinin hangi siklette güreşeceği, ne kadar düşeceği, kilo düşmenin güreşçi üzerindeki etkileri gibi konularda değişik görüş ve davranışlar ortaya çıkmıştır.

Güreşçilerin müsabaka dönemlerinde aşırı kilo düştükleri görülmektedir(13). Kilo kayıplarının büyük bü\* bölümü genellikle tartıdan önceki günlerde olmaktadır. Bu düşüş ortalama %5 civarındadır (12). ve Tcheng - Tipton (20) ve Hırs (11), tarafından yapılan araşUrmalarla da tesbit edilmiştir.

Müsabık güreşçiler aşağıdaki uygulamalarla kilo düşmektedirler (3):

1. Vücut sıvısının azaltılması (dehidrasyon),

- Alman sıvı miktarının azaltılması,
- Sauna yoluyla terleme ve sıvı kaybı,
- Sıcak ortamda antrenmanla sıvı kaybı,
- Lastik, naylon, ter emen ve su geçirmez kıyafetlerle yapılan antrenmanlarla sıvı kaybı
- Laksatif, diüretik ve vomiting kullanılarak vücut total sıvısı azaltılması.

2. Vücut total yağ dokusunun azaltılması,

- Yarı açlık veya tam açlıkla yapılan perhizle,
- Ağır egzersiz içeren antrenmanlarla yapılır.

Hızlı kilo düşmenin psikolojik, fizyolojik ve potansiyel etkileri konusunda çok sayıda araştırma yapılmıştır. Bu araşUrmalarda kilo düşmenin :

- Renal fonksiyona etkileri,
- Vücut ısı düzenlemesine etkisi,
- Kas kuvveti ve dayanıklılığı üzerine etkisi (4,17)
- Beslenme ve yemek alışkanlıkları üzerine etkisi,
- İstirahat ve metabolik ritme etkisi,
- Kan elektrolitleri üzerine etkisi, (5)
- Hormonal seviyeler üzerine etkisi,
- Psikolojik etkileri, (6)
- Büyüme ve gelişmekte olan güreşçiler üzerine etkileri araşUrmıştır.

Bu araştırma ile üniversite öğrencisi elit güreşçilerin 48 saatlik süre içerisinde %5 kilo kaybederek, kilo kaybı öncesi, sonrası ve 16-18 saatlik kilo alma sonrası güreşçilerde meydana gelen fizyolojik performans değişiklikleri araştırılmıştır.

#### **MATERYAL VE METOD :**

Araştırma, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda okuyan elit 17 güreşçi üzerinde yapılmıştır. Denek güreşçilerin yaş ortalaması  $22.6 \pm 1.22$ , boyu  $169.5 \pm 6.26$ , kilosu  $73.0 \pm 12.13$  ve vücut yağ %'si  $9.75 \pm 2.63$  olarak bulunmuştur.

Testler üç bölüm halinde uygulanmıştır:

1. Kilo kaybı öncesi,
2. Kilo kaybı sonrası,
3. 16-18 saatlik toparlanma sonrası.

Deneysel periyod içerisinde güreşçiler 1. gün sabah saat 8.30'da kondisyon salonunda toplanarak uygulanan testlerin tanıtımı ve alıştırmaya çalışmaları gösterilmiş, fiziksel karakteristik ölçümleri ve testlerin 1. uygulaması yapılmıştır, İkinci gün akşam saat 17.00 - 17.30 arası kilo ölçümleri alınarak 48 saatlik süreç içerisinde vücut ağırlıklarının %5'ini düşmeleri istenmiştir. Kilo düşme şekli önceki uygulamaları dikkate alınarak güreşçilerin isteğine bırakılmış, herhangi bir kilo düşme metodu önerilmemiş ve kısıtlama da yapılmamıştır.

3. gün akşamı (48 saat sonrası) 17.00-19.00 arasında kilo ölçümleri yapılarak, testler ikinci kez uygulanmıştır. Güreşçilerin nasıl kilo düştikleri, kendilerini nasıl hissettikleri konusunda sorular yönetilmiş ve teshirler yapılmıştır.

4. gün saat 9.00-10.00'a kadar (tartı ile müsabaka arasında geçen süre) normal kilolarına dönmeleri istenmiştir. 4. gün sabah saat 10.00-12.00 arasında sporcuların kilo ölçümleri yapılarak testler 3. kez uygulanmıştır.

Uygulanan ölçümler :

1. Fiziksel karakteristik ölçümleri: Yaş, boy, kilo ve vücut yağ %'si,
2. Genel dayanıklılık testleri: Barfiks testi (maksimal sayıda), Paralelde dips testi (maksimal sayıda), Mekik testi (1 dak. mak. süratte)
3. Temel Kuvvet testleri: Sağ ve sol pençe kuvveti (Dinamometre ile), Maksimal bacak kuvveti ölçümü (Dinamometre ile), Maksimal sırt kuvveti ölçümü (Dinamometre ile)
- 4- Çabuk kuvvet ve aerobik kapasite: Durarak dik sıçrama ve durarak uzun atlama testi, Aerobik güç (Max V02) ölçümü (Cooper testi ile)

#### **İstatistik Metod :**

Alman ölçüm ve testlerin aritmetik ortalaması (X), standart değişimi (SD), standart hatası (SH) ve ranjı (R) tesbit edilmiştir.

1. Uygulama ile 2. uygulama (1-2), 2. uygulama ile 3. uygulama (2-3), 1. uygulama ile 3. uygulama (1-3) arasında %'lik değişimler ile bağımlı gruplarda aritmetik ortalamalar

arası farka ait t testi yapılmıştır. Sonuçların 0.01 ve 0.05 önem seviyesinde olup olmadığına bakılmıştır.

## BULGULAR

Araştırmaya katılan güreşçilere ait ölçüm sonuçları ve istatistik yorumu aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

### 1. Kilo değişimi

Araştırmaya katılan güreşçilerin normal kiloları, kilo düşme sonrası ve toparlanma sonrası kilolana ait veriler Tablo 1' de özetlenmiştir.

**Tablo 1 - Kilo Değişimi**

T	N	X	Karş. Ölçümler	X <sub>1</sub> - X <sub>2</sub>	SD	SH	T.Değeri	%'lik değer
1	17	73.00	1-2	3.27	0.756	0.183	17.75**	-4.48
2	17	69.33	2-3	-1.69	0.876	0.212	-7.98**	+51.80
3	.17	71.42	1-3	1.58	1.209	0.293	5.38**	-2.19

(\*\*) : $P < 0,01$ , (\*) : $p < 0,05$

Bu sonuçlara göre, 1-2, 2-3 ve 1-3. kilo ölçümü ortalamaları arasındaki fark istatistik açıdan 0.01 önem seviyesinde bulunmuştur.

Kilo ortalamaları arasındaki %'lik değişikliklerde ise, 1-2. ölçüm arasında %4.48'lik azalmanın toparlanma ile birlikte %51.8'i telafi edilmiştir. 1-3 ölçüm arasında ise - % 2.19'luk fark vardır. Toparlanma %100 gerçekleşmemiştir.

### 2. Genel dayanıklılık testleri

Genel dayanıklılık testlerine ait (Barfiks, Dips ve mekik testi) bilgiler Tablo 2'de özetlenmiştir.

Bu sonuçlara göre genel dayanıklılık testlerinin barfiks testi 1-2, 2-3,1-3, Dips testi 1-2, 2-3, Mekik testi 1-2. uygulamaları arasında t değeri 0.01, mekik testi 2-3'ü uygulamalar arasında t değeri 0.05 önem seviyesinde bulunmuştur.

Kilo düşme öncesi ile kilo düşme sonrası ölçüm sonuçları arasında ortalama %19'luk azalma görülmüş ve bu azalmanın %63'ü kilo alma ile telafi edilmiştir.

Kilo düşme öncesi ile kilo alma sonrası arasındaki fark % 8'dir. Toparlanma sonrası genel dayanıklılık kilo düşme öncesi duruma dönmemiştir.

**Tablo 2- Genel Dayanıklılık Testleri**

T. Adı	T. No	N	X	Karş. Ölçüm.	X <sub>I</sub> - X <sub>II</sub>	SD	SH	T.Değeri	%'lik Değişme
Barfiks T.	1	17	13.53	1-2	3.29	1.611	0.391	8.43**	-24.30
	2	17	10.24	2-3	-1.29	1.829	0.444	-2.92**	+39.20
	3	17	11.53	1-3	2.00	2.208	0.536	3.73**	-14.80
Dips Testi	1	17	16.52	1-2	3.93	2.749	0.667	5.91**	-23.00
	2	17	12.59	2-3	-2.76	3.133	0.760	-3.64**	+70.00
	3	17	15.35	1-3	1.17	3.087	0.749	1.57	-7.00
Mekik Testi	1	17	51.71	1-2	5.12	4.961	1.203	4.25**	-9.90
	2	17	46.59	2-3	-4.00	7.517	1.823	-2.19*	+78.10
	3	17	50.59	1-3	1.12	7.664	1.859	0.60	-2.16

### 3. Temel Kuvvet Testleri

Temel kuvvet testleri olarak sağ ve sol pençe kuvveti, sırt ve bacak ekstensör kaslarının ölçümleri ve istatistik yorumu Tablo 3'de verilmiştir.

**Tablo 3- Temel Kuvvet Testleri**

T. Adı	T. No	N	X	Kar. Testleri	X <sub>I</sub> - X <sub>II</sub>	SD	SH	T.Değeri	%'lik Değişme
Pençe Kuv. Sağ	1	17	52.29	1-2	3.82	2.243	0.554	7.03**	-7.30
	2	17	48.47	2-3	-1.94	2.249	0.546	-3.56**	+50.82
	3	17	50.41	1-3	1.88	1.654	0.401	4.49**	-3.59
Pençe Kuv. Sol	1	17	48.59	1-2	2.18	2.325	0.564	3.86**	-4.48
	2	17	46.41	2-3	-1.24	1.786	0.433	-2.85*	+56.81
	3	17	47.65	1-3	0.94	1.560	0.378	2.49*	-1.93
Sırt kuvveti	1	17	118.24	1-2	5.59	8.269	2.006	7.79**	-4.73
	2	17	112.65	2-3	-3.53	5.524	1.340	-2.63*	+63.14
	3	17	116.18	1-3	2.06	7.084	1.718	1.20	-1.74
Bacak kuvveti	1	17	191.76	1-2	10.00	7.706	1.869	5.35**	-5.21
	2	17	181.76	2-3	-3.83	4.851	1.176	-3.25**	+38.30
	3	17	185.59	1-3	6.17	5.736	1.391	4.44**	-3.21

(\*\*):  $P < 0.01$ , (\*):  $P < 0.05$



Sağ pençe kuvveti, 1-2, 2-3, 1-3, sol pençe kuvveti 1-3, bacak kuvveti 1-2, 2-3 ve 1-3 üncü uygulamalar arasındaki fark 0.01 önem seviyesinde, sol pençe kuvveti 2-3, 1-3, sut kuvveti 1-2, 2-3 üncü uygulamalarda sonuç 0.05 önem seviyesinde bulunmuştur.

Temel kuvvette kilo düşmeye bağlı olarak dört testin sonuçlarına göre ortalama % -5.43'lük azalma olmuştur. Bu azalmanın %52.3'ü kilo alma-toparlanmayla birlikte telafi edilmiştir. Performanstaki azalmanın ortalama %2.61'i 16-18 saatlik toparlanma sonrası telafi edilmemiştir. Temel kuvvetteki toparlanma kilo düşme öncesi duruma dönmemiştir.

#### 4. Çabuk kuvvet testleri ve aerobik kapasite

Tabloda çabuk kuvvet testleri olarak, durarak dik sıçrama ve durarak uzun atlama testi ile aerobik kapasite testinin 1. uygulama, 2. uygulama ve 3. uygulamaya ait ölçümlerin istatistik değerlendirmesi Tablo 4'de gösterilmiştir.

**Tablo 4- Çabuk Kuvvet Testleri ve Aerobik Kapasite**

T. Adı	T. No	N	$\bar{X}$	Karş. Ölçüm.	X <sub>I</sub> - X <sub>II</sub>	SD	SH	T.Değeri	%'lik Değişme
Durarak dik Sıçr. T.	1	17	51.18	1-2	4.12	5.372	1.303	3.16**	-8.05
	2	17	47.06	2-3	-1.47	4.303	1.044	-1.41	+35.67
	3	17	48.53	1-3	2.65	4.898	1.188	2.23*	-5.17
Durarak Uzun Atl. T.	1	17	234.7	1-2	11.60	11.336	2.749	4.21**	-4.94
	2	17	223.1	2-3	-1.90	8.565	2.077	-0.91	+16.37
	3	17	225.0	1-3	9.70	10.676	2.589	3.75**	-4.13
Max VO <sub>2</sub>	1	17	51.19	1-2	2.37	2.628	0.637	3.72**	-4.62
	2	17	48.82	2-3	-1.99	2.420	0.587	-3.39**	+83.96
	3	17	50.81	1-3	0.38	3.125	0.758	0.50	-0.74

(\*\*):  $P < 0.01$ , (\*):  $P < 0.05$

Durarak dik sıçrama testi 1-2, durarak uzun atlama testi 1-2, 1-3 üncü uygulamalar ile aerobik kapasite 1-2,2-3 üncü uygulamalarda ortalamalar arası farka ait T. değeri 0.01 önem seviyesinde, durarak dik sıçrama testi 1-3 üncü uygulamada ise 0.05 önem seviyesinde bulunmuştur.

Çabuk kuvvette ortalama % -6.50'lik bir azalma görülmüş bu azalmanın %26'sı kilo alma -toparlanmayla birlikte telafi edilmiştir. Kilo düşme öncesi ve kilo alma sonrası fark anlamlılığını korumuştur.% 6.44'lük azalmanın % 1.84 u telafi edilmemiştir. Toparlanmanın %74 u gerçekleşmemiştir.

Aerobik kapasitedeki hızlı kilo kaybına bağlı düşüş % 4.62'dir. Kilo almayla birlikte % 84 u telafi edilmiş, %16'sı telafi edilmemiştir.

### TARTIŞMA

Bu çalışma ile üniversitede okuyan ve elit sporcu olan güreşçilerin 48 saatlik süre içerisinde %5 kilo kaybederek kilo kaybı öncesi, sonrası ve normal kilosunu aldıktan sonra, güreşçide meydana gelen fizyolojik değişiklikler, genel dayanıklılık, temel kuvvet, çabuk kuvvet ve aerobik güçte meydana gelen değişiklikler araştırılmıştır.

Araştırmaya katılan güreşçilerin yaş, boy, kilo ve vücut yağ %'si gibi fizyolojik karakteristik ortalamalarının, elit Türk güreşçileri ve Olimpik güreş takımlarına benzerliği gözlenmiştir. (19)

Araştırma sonuçlarına göre güreşçilerin vücut ağırlıklarının ortalama %4.48'ini 48 saat içerisinde düştükleri, 16-18 saatlik toparlanma sonrası (tartı ile müsabaka arasında geçen süre) kaybettikleri kilonun %51.8'ini aldıkları gözlenmiştir. Bulgulara göre normal kilolarına dönüş tam olarak gerçekleşmemiştir.

Araştırmaya katılan güreşçilerin genel ve bölgesel kas dayanıklılığı vücut ağırlığının %5'ini kaybetmeleri sonrası olumsuz yönde etkilenmiştir.Araştırma sonuçları Bosco ve arkadaşlarının (8), aynı yönde yaptığı araştırma bulgularıyla uyum halindedir.

Torranin, Smith ve Byrd (21), tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre %4'lük kilo kaybını takip eden kassal dayanıklılık süresi tüm kas gruplarında izometrik çalışmada %31, izotonik çalışmada %29 kısalmıştır. Araştırmacılar bazı kas gruplarında dayanıklılığın, bazı kas gruplarına göre daha çok etkilendiğini gözlemlemişlerdir.

Serfass, Stull, Alexander ve Ewing (16), araştırmalarında hızlı kilo kaybı sonrası 5-6 saatlik toparlanma süresinde total rehidrasyonun oluşmadığı görüşüne varmışlardır.Bu görüş güreşçilerde vücut ağırlığının % 4-5'lik hızlı kilo kaybını izleyen 5-6 saatlik toparlanma süresinin yetersiz olduğunu bildiren Costil ve Sparks (9), Vaccaro, Zauner ve Cadenin (24), bulguları ile uyuşmakta ve araştırma sonuçlarıyla da paralellik göstermektedir.

Araştırma sonuçları %5'lik kilo kaybının temel kuvvet üzerinde genel dayanıklılığa oranla daha az etkili olduğunu göstermiştir. Bu durum Bosco, Terjung ve Greenleaf'ın (8), araştırma sonuçlarında da görülmekte ve araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Serfass ve arkadaşları (16), araştırmalarında üniversite güreşçilerinin el fleksörkaslarının güç seviyesinin üç günlük sürede, %5 kilo kaybına neden olan dehidrasyon tarafından belirgin bir şekilde değiştirilmediğini bildirmişlerdir. Bu görüşü Saltin (14), Singer-Weiss (18), Taylor (22), Tuttle (13), yaptıkları araştırmalar ile. %4-6 arasında hızlı kilo kaybına alışkın

olan güreşçilerin temel kuvvetini etkilemediği görüşü ile desteklemiştir.

Araştırma sonuçları hızlı kilo kaybının çabuk kuvvet ve Anaerobik gücü olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir. Bu sonuçlar, Saltin (15), Adolph ve arkadaşları (1), Ahlman ve Karvonen (2), Craigh ve Cammings (10), Bock'un (7), araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Singer ve Weiss (18), 5-7 günlük bir sürede ağırlıklarının %7'sini kaybeden güreşçilerde kardiyovasküler dayanıklılıkta ve kas kuvvetinde bir değişme bulmamışlardır. Bu sonuçlar araştırma sonuçlarıyla uyumsuzdur.

### SONUÇ

Araştırma sonuçları %5'lik hızlı kilo kaybıyla güreşçilerin fizyolojik performansında değişiklikler olduğunu göstermiştir. Genel ve bölgesel kas dayanıklılığı etkilenmiştir. Bu etkilenme çeşitli kas gruplarında ortalama %20, kilo alma sonrası ise ortalama %8 olarak tesbit edilmiştir. Çeşitli kas gruplarının temel kuvveti, hızlı kilo kaybı sonrası etkilenmiştir. Bu etkilenme ortalama %5, toparlanma sonrası ise %2.6 olarak bulunmuştur. Çabuk kuvvet ortalama %6.5, toparlanma sonrası ise %4.7 etkilenmiştir.

Araştırma sonuçları hızlı kilo kaybının aerobik kapasiteyi % 5 etkilediğini, toparlanma sonrası bu etkilenmenin ortadan kalktığını göstermiştir. Hızlı kilo kaybına bağlı olarak en fazla etkilenme genel dayanıklılıkta, kilo alma sonrası en az düzelme ise çabuk kuvvette görülmüştür.

### KAYNAKLAR

1. Adolph, E.F. and Members of the Rochester Desert Unit, Physiology of man in the desert, Int. pub. inc., Newyork, s. 48, 1947

2. Ahlman, K. M.J. Karvonen, Weight reduction by sweating in wrestlers and its effects on physical fitness, J.sports med. 1, 58, 1961.

3. Aydos, L., N.Konar, Güreşçilerde Kilo Düşme Metodları ve Yaygınlığının Araştırılması, G.Ü.G.Eğt. Fak. Der. sayı 1, s. 273-288, 1993

4. Aydos, L., Güreşçilerde Müsabaka Öncesi. Kısa Süreli Kilo. Kaybının Kuvvet ve Dayanıklılık Üzerine Etkilerinin Deneysel Olarak İncelenmesi, Yayımlanmamış Doktora tezi, M.Ü.S.B.Ens. İstanbul, 1991.

5. Aydos, L., O.Durmuş, M.Hazar, Güreşçilerde Kısa Süreli Kilo Kaybının Kan Elektrolitleri Üzerine Etkisi. G.Ü.G.Eğt. F. Der. C.8, sayı 1, 45-53, 1992.

6. Aydos L., A.A.Doğan, N.Konar, Hızlı Kilo Kaybının Türk Güreşçileri Üzerinde Psikolojik Etkileri, K.Tek. Ün., K.Tıp Der. C.8, s. 1, 17-21, 1995

7. Bock, W., E.L.Fox, R.Bawers, The effects of acute dehydration upon cardiorespiratory endurance, *J.S.MedP. Fitness*, 7, 2, 67, 1967.
8. Bosco, J.S., R.L.Terjung, J.E.Greenleaf, Effects of progressive hypohydration on max. isometric mus. Strength, *J.S.Med. P.Fit.* 81-86, 1968.
9. Costilli, D.L., K.E. Sparks, Rapid fluid replacement following thermal dehydration, *J.Appl. Phy.* V.34., n.3, 299-303, March 1973.
10. Craigh, F.N., E.G.Cummings, Dehydration and muscular work, *J.Appl. Phy.* 21, 2, 670-674, 1966.
11. Hurs, L.M., Food and water restriction in the wrestlers, *Am. J.M. Ass.* V. 241, n.9, 915-916, March 1979.
12. Khnzing, J.E., W.Karpowich, The effects of rapid weight loss and rehydration on a wrestling performance test, *J.S. Med*, 26, 149-156, 1986.
13. Nelson, S.S., K.D.Brawnel, Patterns of weight loss and regain in wrestlers, *M.Sci. S.Ex.*, V.22, n.6, 762-768, 1990.
14. Saltin, B., Aerobic and Anaerobic Work capacity after dehydration, *J.Appl. Phy.* V.19, n.6, 11/4-11/8, 1964.
15. Saltin, B., Circulatory response to submaximal and maximal exercise after thermal dehydration, *J.Appl. Phy.* V. 19, n.6. 1125-1132, 1964.
16. Serfass, R.C., G.A.Stull, J.F.Alexander, J.I.Ewing, The effects of rapid weight loss and attempted rehydration on strength and endurance of handgripping muscles in college wrestlers, *Res. Qur. S.Ex*, V.22, n.2, 229-234. 1990.
17. Scott, W., R.Ruth, A.Weltmann, Physiological effects of a weight loss regimen practiced by college wrestlers, *Med. Sci. S.Ex.* V.22, n.2, 229-234,1990.
18. Singer, R.N., S.A.Weiss, Effects of weight reduction on selected anthropometric physical and performance measures of wrestlers, *Res. Quart. S.Ex.*, 39, 2, 361, 1968.
19. Song, T.M.K., G.T.Garvie, Anthropometric, Flexibility, Strength and physiological measures of Canadian wrestlers and comparison of Canadian and Japanese Olympic wrestlers, *Can. J. Appl. S.Sci*, 5, 1-8, 1980.
20. Tchong, T.K., Tipton, C.M., IOWA wrestling study, Anthropometric measurement and prediction of "minimal" body weight for high school wrestlers, *Med. Sci. S.Exerc*, 5, 1-10, 1973.
21. Torranin, C, D.P.Smith, R.J.Byrd. The effects of acute thermal dehydration and rapid rehydration on isometric and isotonic endurance, *J.S.Med.*, 19, 1, 1979.

22. Taylor, H.L., E.R. Buskirk, J.Brozek, J.T.Anderson, F.Grande, Performance capacity and effects of caloric restriction with hard physical work on young men, *J.Appl. Phy.* 10, 421-429, 1957.

23. Tuttle, W.W., The effects of weight loss by dehydration and the withholding of food on the physiological response of wrestling. *Res. Qu. S.Ex.* 14, 154-166, 1943.

24. Vaccaro, P., C.W.Zauner, J.R.Cade, Changes in body weight hematocrit and plasma protein concentration due to dehydration and rehydration in wrestlers, *J.S.Med.*, 16, 45-53, 1976.

## DAYANIKLILIK ANTRENMANININ AEROBİK GÜCE ETKİSİ

Metin DEMİR (\*)

### ÖZET

*Araştırma, dayanıklılık antrenmanının uzun mesafe koşucularında dayanıklılığın gelişimi üzerine etkilerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Bu nedenle yaşları 17-23 arasında değişen 30 kişilik üniversite birinci sınıf öğrenci grubu bu (15 deney 15 kontrol) araştırmaya tabi tutulmuştur. Deney grubuna 8 haftalık ve haftada 3 gün dayanıklılık Antrenmanı uygulanmıştır. Kontrol grubuna haftada bir saat serbest çalışma yaptırılmıştır. Antrenman öncesi ve sonrası alan testleri (12 dok. Cooper testi, 5x30 m. sprint testi) ve deri altı yağ ölçümleri 3 bölgeden alınarak tekrarlanmıştır. Sonuç olarak deney grubu ile kontrol grubu arasındaki aerobik güç gelişimi istatistiksel anlamda önemli bulunmuştur ( $P<0.01$ ). Ayrıca 5x30 m. sprint testi deney ve kontrol grubu arasındaki gelişim farkı istatistiksel anlamda önemli bulundu ( $P<0.01$ ). Vücut yağ yüzdesinde deney grubu ile kontrol grubu arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $P<0.05$ ).*

*A n a h t e r K e l i m e l e r : Dayanıklılık Antrenmanı, Aerobik Güç*

## EFFECTS OF ENDURANCE TRAINING ON AEROBIC POWER

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to determine the effects of endurance training on development of endurance in long distance runners. 30 university students (aged 17-23 yrs) were assigned to either the experimental group or control group (15 per each group). Subjects in the experimental group were exposed to an endurance training program, three times per week for 8 weeks. The control group participated in a free activity program one time per week for an hour. Prior to training program all subjects were tested same field tests (12 min Cooper test and 5x30 sprint test) and skinfold thickness were taken. At the end of the 8 weeks same test were performed again. Consequently the results of cooper tests shows significant difference between experimental and control group ( $P<0.01$ ). Aerobic power development of experimental group statistically higher than control group ( $P<0.01$ ). There was a significant difference the scores of 5x30 sprint test between experimental and control groups ( $P<0.01$ ). According to Pre-test and post-test scores. Percent body fat of to groups was statistically different ( $P<0.05$ ).*

*Key Words : Endurance Training, Aerobic Power.*

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

## GİRİŞ

Dayanıklılık, sporda başarıyı oluşturan en önemli jnotorik özelliklerden birisidir. Mesafe koşularında sporcunun başarısına etkisi çok önemlidir. Krejçi ve Koch (10)'a göre organizmanın yüklenmeye uzun zaman ve kesintisiz olarak dayanabilme yeteneğidir. Morehouse ve Miller (12)'e göre; vücudun sürekli aktivitesinin sebep olduğu streslere dayanabilme yeteneğidir, Büyük Larousse'ta ise; bir canlı varlığın dış etkilere, zor koşullara dayanabilme gücüdür(4), şeklinde tanımlanmaktadır.

Dayanıklılık çeşitleri; aerobik dayanıklılık, anaerobik dayanıklılık, kısa, orta ve uzun süreli dayanıklılık olarak sınıflandırılabilir. Dayanıklılık antrenman metodları; devamlılık metodu, interval metodu, tekrar metodu ve yarışma metodu olarak sınıflandırılmaktadır (6).

Bu araştırmanın amacı, uzun mesafe koşularında dayanıklılık antrenmanının aerobik güce ve vücut kompozisyonuna etkisini ortaya koymak ve dayanıklılık antrenmanının atletizm sporundaki önem ve yararını bilimsel bulgulara dayandırmaktır.

## MATERYAL VE METOD

**Denekler** : Araştırma, yaşları 17-23 arasında değişen spora yeni başlayan üniversite birinci sınıf öğrencileri üzerinde yapıldı. 30 öğrenci, deney ve kontrol grupları olarak 15'er kişilik 2 gruba ayrıldı. Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubu sporcularının fiziksel özellikleri Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1. Deney ve Kontrol Grubundaki Sporcuların Antrenman Öncesi Fiziksel Özellikleri**

Deney Grubu			Kontrol Grubu			
	Yaş (Yıl)	Boy (cm)	Ağırlık (Kg)	Yaş (Yıl)	Boy (cm)	Ağırlık (Kg)
X	19.6	174.46	66.8	18.93	171.33	64.06
SS	1,68	4.45	5,59	1,86	4,56	5,97
SX	0,43	1,15	1,44	0,48	1,17	1,54

**Antrenman Yöntemleri** : Deney grubu: sekiz hafta süreyle ilk iki haftada 4, diğer haftalar 3'er gün olmak üzere sporcuların dayanıklılık antrenmanlarıyla (Interval metod) aerobik gücün geliştirilmesi programı yapılmıştır.

Program 1. Geneldayanıklılığın geliştirilmesi

Program 2. Özel dayanıklılığın geliştirilmesi

Program 3. Özel dayanıklılığın en iyi seviyeye çıkarılması

**Tablo 2. Deney Grubunda Uygulanan Antrenman Programı**

	Haftalar								
		1	2	3	4	5	6	7	8
Günler	1	P.1	P.1	P.2	P.2	P.2	P.2	P.3	P.3
	2	P.1	P.1	D	D	D	D	D	D
	3	D*	D	P.2	P.2	P.2	P.2	P.3	P.3
	4	P.1	P.1	D	D	D	D	D	D
	5	D	D	P.2	P.2	P.2	P.2	P.3	P.3
	6	P.1	P.1	D	D	D	D	D	D
	7	D	D	D	D	D	D	D	D

\* D. dinlenmeyi göstermektedir.

Kontrol grubuna sekiz hafta süreyle, haftada 1 saat Beden Eğitimi derslerinde serbest, kendi istekleri doğrultusunda çalışma yaptırılmıştır.

**Antropometrik Ölçümler** : Sporcuların boy ölçümleri çıplak ayakla ağırlıkları ise baskülde ve şortlu olarak ölçüldü. Vücut yağ ölçümleri deri katlama usulü ile SKİNFOLD CALİPER cihazıyla (Therapeutic Instruments marka) yapıldı. Vücut yağ yüzdesi hesaplaması için SLOAN (7) ile BROZEK ve arkadaşlarının (3) geliştirdikleri formülden yararlanıldı.

**SLOAN** Formülü DB:  $1.1043 - 0,001327$  (uyluk skinfold) -  $0,00131$  (Sub-skapular Skinfold)

**BROZEK** Formülü : Yağ %' si =  $(4.570 - 4.142) \times 100$

DB

**Dayanıklılığın Değerlendirilmesinde Kullanılan Testler** : Motorik ölçümler güvenliği ve doğruluğu ispatlanmış testlerle yapıldı. Testlerin uygulanışı; antrenman öncesi ve antrenman sonrası olmak üzere deney-kontrol gruplarına iki defa ölçüm işlemi yapıldı.



Cooper Testi Ölçümleri: 12 dk. koşu ölçümleri 400 m. lik olimpik değerlere sahip atletizm tartan pistte yapıldı. Sporculara konu hakkında gerekli bilgiler verildi. Ölçümler, sporcuların katettiği mesafelere göre yapıldı ve her sporcunun isminin karşısına koştuğu mesafeler metre cinsinden yazıldı. Aerobik dayanıklılık (V02 max,) Balke formülü ile hesaplanmıştır.  $V02 \text{ max.} = 33.3 + (x-150) \times 0.178 \text{ ml. kgr./dak.}$  (x=1 dak. koşulan mesafe).

5x30 m. Koşu Testi: Ölçümler kapalı atletizm tartan pistinde yapıldı. Konuyla ilgili ön bilgiler verildi. Koşular 5 kez tekrarlanıp, her koşu ölçümü sporcuların isimlerinin karşısına yazıldı.

İstatistiksel Değerlendirme. Deney ve kontrol gruplarının antrenman öncesi ve sonrası test değerleri arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı istatistiksel olarak değerlendirildi. Bu değerlendirmede t testi kullanılmıştır.

### BULGULAR

**Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Antrenman Öncesi ve Sonrası Vücut Yağ Yüzdesi ve Vücut Ağırlıkları Ölçümleri**

Deney Grubu				Kontrol Grubu		
Vücut Yağ % si	Ant. Önc.	Ant. Son.	Vücut Yağ % sinde azalma değerleri	Ant. Önc.	Ant. Son.	Vücut Yağ % sinde azalma değerleri
X	9.96	9.57*	-0.32	9,71	9,84	+ .013
ss	3.09	3.04	0.28	2,56	2.53	0.57
sx	0.79	0.78	0.07	0.66	0,65	0,14

\*p<0.05

Deney grubunun antrenman öncesi ve sonrası vücut yağ yüzdesi grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel anlamda önemlidir (P<0,01). Kontrol grubunda ise önemsizdir (P>0,05)

**Tablo 4. Deney ve Kontrol Grubu 12 dak. Cooper Test Sonuçları**

	Cooper Testi			Max. VO2 ml/kg./dak.			
	Ant. Önc. (ml)	Ant. Son. (ml)	Gelişim Değeri (ml)	Ant. Önc.	Ant. Son.	Gelişim Değeri (%)	
Deney Grubu	$\bar{X}$	2683	3023**	342	46.40	51.17**	10.82
	SS	220	154.66	132.8	-	-	-
	$S\bar{X}$	56.99	39.91	34.28	-	-	-
Kontrol Grubu	Cooper Testi			Max. VO2 ml/kg./dak.			
	$\bar{X}$	2598	2699	101	45.13	46.65	3.32
	SS	144.57	144.81	69.25	-	-	-
$S\bar{X}$	37.32	37.39	16.33	-	-	-	

\*\* :  $P < 0,01$

Deney grubu ile kontrol grubu arasındaki Cooper testi gelişim grup ortalaması farkı istatistiksel anlamda önemlidir ( $P < 0,01$ ).

**Tablo 5. Deney ve Kontrol Grubu 5 x 30 m. Test Sonuçları**

	Deney Grubu			Kontrol Grubu		
	Ant. Önc.	Ant. Son.	Gelişim Değeri	Ant. Önc.	Ant. Son.	Gelişim Değeri
$\bar{X}$	4.72	4.53**	-0.18	4.82	4.72	-0.09
SS	0.25	0.17	0.15	0.22	0.24	0.10
$S\bar{X}$	0.06	0.04	0.03	0.05	0.06	0.02

\*\* :  $P < 0,01$

Deney grubu ile kontrol grubu arasındaki 5x30 m. koşu testi gelişim farkı istatistiksel anlamda önemlidir ( $p < 0.01$ )

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Dayanıklılık, sporda başarıyı oluşturan en önemli motorik özelliklerden biridir. Yapılan bu çalışmada, mesafe koşularında önemli olan dayanıklılık gelişimini bilimsel bulgulara dayandırmaya çalışılmıştır. Yapılan araştırmalar, dayanıklılık gelişimini antrenman yoluyla etkileyen faktörleri ortaya koymuştur. Dayanıklılık gelişimi; kişinin fiziki özellikleri, antrenman kalitesi, sayısı, uygulanan metodlar, çalışmaların sırası, beslenme ve hava koşulları gibi etkenlere bağlıdır.

Deney grubu için düzenlenen antrenman programlarının seçimi, uygulama ilkeleri, antrenman sayısı ve dış etkenlerin planlanması ile literatürde açıklanan dayanıklılık antrenman ilkeleri paralellik göstermektedir.

Adeniran ve arkadaşları 8 haftalık devamlı koşu antrenmanı sonucunda 13-17 yaş grubu, erkek öğrencilerde %8, T lik yağ azalması tesbit etmiştir. Aynı çalışmada %10,2lik de aerobik kapasite artışı elde edilmiştir (1).

Şenel, 8 haftalık dayanıklılık antrenmanının 14-16 yaş grubu erkek lise öğrencilerinin vücut yağ yüzdelerinin azalmasında etkili olduğunu tesbit etmiştir (%9.67 azalma). Aynı çalışmada aerobik kapasitede %18'lik bir genişleme elde edilmiştir (13).

Lucaski (11), Jensen (9), Ulrich (14), Hartung (8) gibi araştırmacılar da aerobik antrenmanlar ile vücut yağ yüzdesinin azaldığını bildirmektedirler.

Uygulanan 8 haftalık dayanıklılık antrenmanı sonrası, değişik ölçümlerde literatürdeki bulgular paralelinde sonuçlar elde edilmiştir. Deney grubunda antrenmanlar sonrası vücut yağ %'sindeki azalma istatistiksel yönden önemli bulunmuştur ( $P<0,05$ ). Ayrıca aerobik kapasite artışında, deney grubundaki gelişim (%10,92), kontrol grubuna (3,32) göre önemli bulunmuştur ( $P<0,01$ ).

Chaterjee ve Bandoyopadhyay (5) 14 yaş grubu Hindistanlı çocuklarda yaptıkları araştırmada 12 dak. Cooper testinde, deney grubu ile kontrol grubu arasındaki gelişim grup ortalaması farkı istatistiksel anlamda önemli bulunmuşlardır. ( $P<0,05$ ). Aynı çalışma 50 yarda koşu testinde deney grubu ile kontrol grubu arasındaki gelişim farkı istatistiksel anlamda önemli bulunmuştur ( $P<0,(.01)$ ).

Uygulanan 8 haftalık dayanıklılık antrenmanı sonrası 12 dak. cooper testi deney grubu ile kontrol grubu arasındaki grup ortalaması gelişim farkı istatistiksel anlamda önemlidir ( $P<0,01$ ). Aynı çalışmada 5x30 m. koşu testi deney grubu ile kontrol grubu arasındaki grup ortalaması gelişim farkı istatistiksel anlamda önemli bulunmuştur ( $P<0,01$ ).

Bompa'ya göre aerobik kapasite pozitif olarak anaerobik kapasiteye transfer edilir. Aerobik kapasitesini geliştiren sporcu aynı zamanda anaerobik kapasitesini de geliştirmiş olur. Çünkü  $O_2$  borcuna ulaşmadan önce daha uzun süre fonksiyon gösterebilir ve  $O_2$  borcundan

sonra daha erken sürede toparlanabilir. Bu görüş 5x30 m. testinin aerobik kapasite ile yakın ilgisini ortaya koymaktadır(2).

**Sonuç olarak:** Deney grubunun antrenman öncesi ve sonrası grup ortalaması arasındaki vücut yağ %c sindeki azalma istatistiksel anlamda önemli bulunmuştur ( $P<0,01$ ). Kontrol grubunda ise önemsiz olduğu saptanmıştır ( $P>0,05$ ).Deney ve kontrol grubu 5x30 m. test sonuçları antreman öncesi ve sonrası grup ortalamaları farkı istatistiksel anlamda önemlidir ( $P<0,01$ ).Deney ve kontrol grubu 12 dak. Cooper test sonuçları antreman öncesi ve sonrası grup ortalamaları farkı, istatistiksel anlamda önemlidir ( $p<0,01$ ).Deney ve kontrol grubundaki aerobik güç (max.  $V_{O_2}$ ) gelişimi istatistiksel anlamda önemli bulunmuştur ( $P<0,01$ ).

#### KAYNAKLAR

1. Adeniran, S.A. and Torida, A.L, "Effects of different running programmes on body fat and blood pressure in Schoolboys aged 13-17 years 11 J. Sports Med. and Physical Fitness, Vol. 28, No:3 (1988) pp. 267-277.
2. Bompa T.O., Theory and Methology of Training. Dubuque; Iowa, W.A.,( 1986).
3. Brozek J., et al; Densitometric analysis of body composition,revision of sona quantitative assumptions,Ann-N.Y. acad Sei., (1963),
4. Büyük Larousse: sözlük ve ansiklopedi, Cilt: 5, 1986, (s. 2916).
5. Chatterjee, S., and Bandyopadh yay. A., Effect of Continuous slojw-Speed running forT2 weeks on 10-14 year-Old-Indion boys. BrJ. Sp. med 27 (3) 179-186 (1993).
6. Demir, M, Atletizm-Koşular, Ankara (1991).
7. Frolyth, H.S; Sinning, W.E.:The Anthropometric estimation of body density and lean body Weight of male athletes, Med. Sci. Sports (1973).
8. Horning, G.H.Et AIL: Effects of Exercise Training on Cardiovascular Risk Factors in-Sedentary. Med. Sci. Sports, Exercise 25 (5 suppl.) 124 (1993May).
9. Jensen, K.: Supplemental Training of Teh Dannish National Soccer Team for women, world Congr. On Sci. and Football. Abstracts Book. 81. Netherlands (1991).
10. Krejci, V., Koch, P. Sporcularda kas Yaralanmaları ve Tendon Hastalıkları, Çeviren, Sarpyener, K, Istanbul
11. Lucaski, H.C Blonchuk, W.W. : Maintenance of Aerobic Capacity and body composition of Volunteersresidin on a Metabolic research Unit. J.Sp, Med. Phys. Fitness (1989).

12. Morehouse, D.E., Miller, A.T.:Egzersiz Fiziyojisi, Çeviren, Akgün, N.,Th C.V Mosby Company (1971).
13. Şenel, Ö.: Effects of Continuous and interval runnig programs on aerobic and anaerobi capacities of highschoools boys aged 14-16 years. Masterthesis M.E.T.U. (1991).
14. UMch, I.Et. A II. : The Effects of Exercise intersitiy on Bady Composition. Med. Sei. Sports Exercise (1993).

## LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNDEN BEKLENTİLERİ VE BEKLENTİLERİN GERÇEKLEŞME DÜZEYİ

Yasemin SUNAY (\*)

Hakan SUNAY (\*\*)

### ÖZET

*Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin beden eğitimi dersinden beklentileri ve beklentilerin gerçekleşme düzeyini belirlemektir. Araştırmaya Ankara il merkezinde eğitim öğretim veren 6 liseden (2 özel, 4 resmi) toplam 1052 öğrenci (564 erkek, 488 kız) katılmıştır. Öğrencilere liselerde uygulanan beden eğitimi dersinden beklentileri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeyine yönelik bir anket uygulanmıştır. Anketten elde edilen veriler frekans ve yüzdelere açıklanmış ve yorumlanmıştır. Karşılaştırmalarda x<sup>2</sup> (kay kere) testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık için ise 0.05 anlamlılık düzeyi seçilmiştir.*

*Araştırma sonucunda, lise öğrencilerinin beden eğitimi dersinden fiziksel, sosyal, estetik, spora yönelme, ve katılma kapsamında beklentilerinin olduğu belirlenmiş, ancak bu beklentilerin gerçekleşme düzeylerinin oldukça düşük olduğu görülmüştür. Öte yandan, beden eğitimi dersiyse fiziksel gelişim elde etme, spora yönelme ve okul içi spor aktivitelerine katılma kapsamındaki beklentilerin ve bu beklentilerin gerçekleşme düzeylerinin ise okullar değişikliğine göre anlamlı bir farklılık oluşturduğu saptanmıştır. Öğrencilerin beden eğitimi, dersiyse düzenli spor yapma alışkanlığı kazanma, sağlıklı olma, sosyal ve estetik kapsamlı beklentilerinin ve beklentilerin gerçekleşme düzeylerinin ise sınıf değişikliğine göre anlamlı bir farklılık oluşturduğu belirlenmiştir.*

**Anahtar Kelimeler:** *Beden Eğitimi Dersi, Beklenti, Beklentilerin Gerçekleşme Düzeyi, Lise Öğrencileri.*

## THE EXPECTATIONS OF HIGH SCHOOL STUDENTS FROM PHYSICAL EDUCATION LESSONS AND THE LEVEL OF REALIZATION OF THE EXPECTATIONS

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to determine of high school students expectations from physical education lessons and the level to which these expectations were realized. Totally 1052 student (564 boys, 488 girls) from 6 high schools (2 private 4 government) in Ankara participated in this research. A questionnaire has been carried out about high schools students the expectations from physical education lessons and the level to which these expectation were realized. The data obtained from the questionnaires have been explained and interpreted with numbers and percentages. Qui Square test has been used in comparisons and the level of 0.05 importance has been chosen for statistical importance at the end research it was determined that high school students had some expectations from physical education lesson related to physical, social esthetical par-*

*icipation and aiming to sports however, it was seen that, the level of realization of this expectations is very low. And the other hand it was determined that there is a significant difference between, the expectations related to participation of physical lesson obtaining the physical development aiming to sports and participating in sports activities at school and the level of realization of this expectation related to difference of the schools it was determined that the expectations of students related to learning to get the habit of doing sports regularly by the lessons of physical education, being healthy, social and esthetical expectations and the level of realization of the expectations make significant different according to the differences, of tire classes.*

**Key Words:** Physical Education Lesson, Expectation, The Level of Realization of Expectation, High School Students.

## 1. GİRİŞ VE AMAÇ

Eğitim, toplumlar açısından vazgeçilmez bir gereksinimdir. "Eğitimin genel amacı, yetişmekte olan çocukların ve gençlerin topluma sağlıklı ve verimli bir şekilde uyum sağlamalarına yardımcı olmaktır"(30). Eğitimin bu amacı, topluma ve bireye eğitim programları aracılığı ile yansır, Eğitim programları, eğitimin amaçları ve bireye kazandırılacak davranış arasındaki yapı ve süreçlerin tümünü kapsayan bir kavram olarak algılanmalıdır. Öte yandan ,zaman boyutu içinde toplumsal ve politik sistemlerde meydana gelen değişimler, eğitim sistemini de etkilemektedir. Bu bağlamda çevresindeki değişmelere karşı duyarlı bir sistem olan eğitimin, genel ve özel amaçları sürekli geliştirilmeli, amaçların birey ve toplum beklentilerine cevap verip vermediği incelenmelidir. Bu da, program geliştirme sürecinin sürekli devam edeceği anlamına gelmektedir.

Bu çerçevede, eğitimin ayrılmaz bir parçası olan beden eğitimi derslerinin de bireyin ve toplumun beklentileri doğrultusunda geliştirilmesi oldukça önem taşımaktadır. Öyle ki, "Beden eğitimi programları yalnız okulda çalışmayı değil, aynı zamanda toplumla yaşama ve öğrenme koşullarını geliştirmeyi, bireyin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimine katkı amacına yönelik etkilerde bulunmasını da sağlamaktadır" (1,21). Ayrıca beden eğitimi dersleriyle bireyin motor becerilerdeki yeteneği konusunda kendini yeterli hissetmesi, yani koşma, tırmanma, dengede durma, sıçrama, takla atma gibi temel hareketleri geliştirmesi ile mümkündür. Böylece beden eğitimi dersleri, harekete ilişkin davranışlardaki değişiklikler yoluyla bireyin vücut kontrolü, koordinasyonu ve sinir kas sistemlerinin gelişimini sağlayarak beraberinde zihinsel ve psikolojik yönde uyumlu olmasını da sağlayacaktır (10,14,21,26).

Buna göre, ortaöğretim kurumlarında uygulanan beden eğitimi ders programlarının, gencin hareket ihtiyacını gidermeye ve organizmanın gelişmesini sağlamaya yönelik olması, modern hayatın hareketsizliğini gidererek, geliştirmesi için programdan etkilenen herkesin geliştirme sürecine katılması gerekmektedir. Bu katılımcılar genellikle yönetici, uzman öğretmenler, müfettişler, veliler ve öğrenciler olmaktadır. Ancak ne varki, özellikle öğrencilerin program geliştirme faaliyetine katılmaları gözardı edilmektedir. Oysa, öğrencilerin program geliştirme faaliyetine katılmaları önemli bir süreç olmaktadır.

Bireyde olumlu yöndeki davranışların kazandırılacağı yer öğretim kurumlarıdır. Bu öğretim kurumlarında yer alan beden eğitimi ders programlarındaki uygulamalarda, öğrenci

beklenti ve isteğinin gözönünde bulundurulması, öğrencilerin derse sevecek ve istekle katılmasını, çeşitli beceriler kazanmasını sağlayabilir. Bu çalışmada da beden eğitimi ders programlarından öğrenci beklentileri ve bu beklentilerin gerçekleşme düzeylerine ait görüşlerin saptanmasına çalışılmıştır.

Bu amaca ulaşabilmek için aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Lise öğrencilerinin, beden eğitimi dersinden beklentileri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeyi ile ilgili görüşleri nelerdir?

2. Lise öğrencilerinin, beden eğitimi dersinden beklentileri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeyine ilişkin görüşleri, öğrenim gördükleri okullara göre farklılık göstermekte midir?

3. Lise 1. 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin beden eğitimi dersinden beklentileri ve bu beklentilerin gerçekleşme düzeyine ilişkin görüşleri arasında bir farklılık var mıdır?

## 2. MATERYAL VE YÖNTEM

### 2.1. Materyal

Araştırmalın evrenini Türk Eğitim Sistemi içinde yer alan ortaöğretim kurumlarındaki Lise 1, 2 ve 3. sınıf kız ve erkek öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Ankara ili içinden sosyo-ekonomik düzeyi farklı üç bölgedeki 6 liseden tesadüfi örneklem alma yoluyla seçilen 1332 lise 1. 2. v 3. sınıf kız ve erkek öğrenciden oluşmaktadır. Ancak araştırma kapsamına alınan 1332 öğrenci anketinin 280'i, ciddiyyetten uzak doldurulduğu ve sonuçlarının yanlış yönlendirebileceği endişesiyle değerlendirmeye alınmamıştır. Sonuç olarak ise örneklem grubunu toplam 1052 öğrenci oluşturmuştur.

### 2.2. Yöntem

Araştırmaya ilişkin veriler iki yoldan elde edilmiştir. İlk olarak konu ile ilgili literatürden toplanan bilgilerden yararlanılmış, daha sonra örneklem grubuna, ortaöğretim kurumlarında uygulanan beden eğitimi dersinden beklentileri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeyine yönelik bir anket uygulanmıştır. Anket, üç aşamada oluşturulmuştur. İlk olarak, tesadüfi yöntemle seçilen 100 lise 1. 2. ve 3. sınıf öğrencisine konu ile ilgili açık uçlu sorular sorulmuştur. Daha sonra bu sorulara verilen cevaplardan kapalı uçlu 50 soru hazırlanmıştır. Hazırlanan kapalı uçlu sorular, uzman\* görüşleri alınarak inceleme ve düzeltmelerden geçirilmiş ve 25 soruluk bir anket taslağı oluşturulmuştur. Hazırlanan 25 soruluk anket taslağının üç ortadereceli okuldaki\*\* 150 öğrenci üzerinde ön uygulaması yapılmıştır. Ön uygulama sonunda elde edilen veriler ise, tekrar uzman\* görüşleri alınarak değerlendirilmiş ve ankete son şekli verilmiştir. Böylece 22 sorudan oluşan anket çoğaltılarak örneklem grubuna bizzat araştırmacılar tarafından ulaştırılmıştır.



Anketten elde edilen veriler, frekans ve yüzdelerle açıklanmış ve yorumlanmıştır, karşılaştırmalarda x<sup>2</sup> (kaykare) testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık için ise, 0.05 anlamlılık düzeyi seçilmiştir.

### **3. BULGULAR**

Araştırmanın bulguları üç kesim halinde elde edilmiştir.

#### **3.1. Örnekleme Giren Öğrencilerin Kişisel Özelliklerine İlişkin Bulgular**

Örnekleme giren öğrencilerin okullara göre dağılımlarına bakıldığında %21.0'nin TED Koleji, %20.5'inin Deneme Lisesi, %20.1'inin Cumhuriyet Lisesi, %16.9'unun Özel Yükseliş Koleji, %15.0'inin İncirli Lisesi ve %6.5'inin ise Kalaba Lisesi Öğrencisi olduğu görülmektedir. Örnekleme giren öğrencilerin, sınıflara göre dağılımında öğrencilerin çoğunluğunu (%44.9, 472 kişi) 3. sınıflar oluşturmaktadır. 2. sınıf öğrencileri %32.2 ile bunu takip etmektedir. Örnekleme giren öğrencilerin çoğunluğu (53.6), erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Kız öğrencilerin oranı ise %46.4'tür.

#### **3.2. Öğrencilerin Beden Eğitimi dersinden Beklentileri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyine İlişkin Görüşleri**

Öğrencilerin beden eğitimi dersinden beklentileri ve beklentilerin gerçekleşme düzeyine ilişkin görüşleri Tablo 1'de görülmektedir.

3.2.1. Beden eğitimi dersinden fiziksel gelişim sağlama konusundaki öğrenci beklentilerinin oranı % 84.8'dir. Ancak öğrencilerin çoğunluğu (% 54.4), bu beklentinin hiç karşılanmadığını belirtmişlerdir. Beklentinin tamamen karşılandığını belirtenlerin oranı ise, oldukça düşüktür (% 6.6).

3.2.2. Beden eğitimi dersindeki etkinliklerle fiziksel güzellik elde etme konusundaki öğrenci beklentilerinin oranı % 76.6'dır. Ancak öğrencilerin çoğunluğu (% 62.0), bu beklentinin hiç karşılanmadığını belirtmişlerdir. Beklentinin tamamen karşılandığını belirtenlerin oranı ise oldukça düşüktür (% 8.4).

3.2.3. Beden eğitimi dersindeki çalışmalarla kasların gelişmesi konusundaki öğrenci beklentilerinin oranı % 80.1'dir. Ancak öğrencilerin çoğunluğu (% 56.4), bu beklentinin hiç gerçekleşmediğini belirtmişlerdir. Beklentinin tamamen gerçekleştiğini belirtenlerin oranı ise oldukça düşüktür (% 8.4).

3.2.4. Beden eğitimi dersindeki etkinliklerle vücudun orantılı bir görünüme sahip olacağı konusundaki öğrenci beklentisinin oranı % 84.4'dür. Ancak öğrencilerin çoğunluğu (% 54.9) bu beklentinin hiç gerçekleşmediğini belirtmişlerdir. Beklentinin tamamen gerçekleştiğini belirtenlerin oranı ise oldukça düşüktür (% 9.31).

3.2.5. Beden eğitimi dersindeki etkinliklerle, vücudun düzgün duruş alışkanlığı kazanması konusundaki öğrenci beklentilerinin oranı % 89.1'dir. Ancak, öğrencilerin çoğunluğu (% 45.1) bu beklentinin hiç gerçekleşmediğini belirtmişlerdir. Beklentinin tamamen

**Tablo 1 - Beden Eğitimi Dersini Alan Öğrencilerin Beden Eğitimi Programından Beklentileri ve Beklentilerin Gerçekleşme Düzeyine İlişkin Görüşleri**

Öğrenci	Beden Eğitimi Dersiyle İlgili Beklentileri	BEKLENTİLER				Toplam	BEKLENTİLERİN GERÇEKLEŞME DÜZEYİ						Toplam
		Var		Yok			Tamamen		Kısmen		Hiç		
		f	%	f	%		f	%	f	%	f	%	
	Fiziksel gelişim sağlama	S90	84.8	160	15.2	1050	59	6.6	351	39.0	489	54.4	899
	Fizikselgüzelikeldeetme	S06	76.6	246	23.4	1052	40	4.9	271	33.1	508	62.0	819
	Kaslan geliştirme	S41	SO.1	209	19.9	1050	71	S.4	29S	35.2	478	56.4	847
	Vücudun orantılı bir görünüme sahip olma	SS7	84.4	164	15.6	1051	S3	9.3	320	35.S	490	54.9	893
	Düzenli duruş alışkanlığı kazanması	936	89.1	114	10.9	1050	112	11.9	405	43.0	425	45.1	942
	Müzikli cimmastik hareketleriyle estetik güzellik sağlama	829	78.8	223	21.2	1052	52	6.2	242	2S.9	544	64.9	838
	Düzenli spor yapma alışkanlığı kazanma	941	89.5	110	10.5	1051	121	12.8	410	43.3	416	43.9	947
	Sağlığın korunması	SS2	81.1	19S	18.9	1050	116	13.5	353	41.0	391	45.5	860
	Spor dalıyla ilgili yeteneğiniortayaçıkarma	906	S6.1	146	13.9	1052	122	13.3	375	40.9	420	45.8	917
	Spor yaparak kişiliğini geliştirme	842	80.1	209	19.9	1051	8S	10.4	329	3S.8	432	50.9	849
	Buluğ çağının gereği oluşabilecek olumsuz davranış kalıplarını beden eğitimi yaparak en aza indirme	845	80.4	206	19.6	1051	119	14.0	300	35.3	430	50.6	849
	Sınıf içi işbirliğini geliştirme	839	79.9	211	20.1	1050	101	11.9	36S	43.5	377	44.6	846
	Müzikli cimmastik hareketleri sonucunda yeni hareket formlarının üretilmesi	755	71.8	296	28.2	1051	50	6.5	250	32.6	466	60.8	766
	Fiziksel kapasitenin sınırlarını keşfetme	901	85.7	150	14.3	1051	117	12.9	391	43.0	401	44.1	909
	Beden eğitimi dersinin teorik ve uygulamalı yapılması	801	76.3	249	23.7	1050	57	7.0	284	35.1	469	57.9	S10
	Belli bir branşta spor yapmaya yönlendirilme	909	86.7	140	13.3	1049	133	14.5	359	39.1	426	46.4	918
	Genel bilgi derlerinin yarattığı zihin yorgunluğunun giderilmesi	945	89.8	107	10.2	1052	206	21.6	461	48.3	287	30.1	954
	Klüp ve spor salonlarında gerçekleştirilemiyen aktiviteleri beden eğitimi dersinde gerçekleştirme	837	79.7	213	20.3	1050	79	9.3	308	36.4	460	54.3	847
	Okuldaki spor araç-gereçlerden yararlanma	990	94.4	59	5.6	1049	141	14.2	452	45.4	402	40.4	995
	Beden eğitimi etkinliklerinin okul çerçevesinde düzenlenmesi	908	86.4	143	13.6	1051	99	10.8	370	40.3	448	48.9	917
	Okul spor takımlarına girebilme	S01	76.4	248	23.6	1049	100	12.3	237	29.3	473	58.4	810
	Okuldaki beden eğitimi dersinde spor branşları öğrenme	768	75.4	251	24.6	1019	133	16.5	269	33.4	403	50.1	805

gerçekleştiğini belirtenlerin oranı ise düşüktür (% 11.9).

3.2.6. Beden eğitimi dersinde yer alan müzikli cimmastik hareketlerinin estetik gelişimi olumlu yönde etkileyeceği konusundaki öğrenci beklentilerinin oranı % 78.8'dir. Ancak, öğrencilerin çoğunluğu (% 64.9u) bu beklentinin hiç gerçekleşmediğini belirtmişlerdir. Beklentinin tamamen gerçekleştiğini belirtenlerin oranı ise düşüktür (% 6.2).

3.2.7. Beden eğitimi dersi alarak yaşantısında düzenli spor yapma alışkanlığı kazanma konusundaki öğrenci beklentilerinin oranı % 89.5'tir. Ancak, öğrencilerin % 43.9u bu beklentinin hiç gerçekleşmediğini % 43.3 u ise beklentinin kısmen gerçekleştiğini belirtmişlerdir. Beklentinin tamamen gerçekleştiğini belirtenlerin oranı ise düşüktür (% 12.8).

3.2.8. Sağlığın korunmasıyla ilgili öğrenci beklentilerinin oranı % 81.1'dir. Ancak öğrencilerin çoğunluğu (% 45.5), bu beklentinin hiç gerçekleşmediğini belirtmişlerdir. Beklentinin tamamen gerçekleştiğini belirtenlerin oranı ise düşüktür (% 13.5).

3.2.9. Beden eğitimi dersleriyle öğrencilerin herhangi bir spor dalıyla ilgili yeteneğinin ortaya çıkmasıyla ilgili beklentilerin oranı, % 86.1'dir. Ancak öğrencilerin çoğunluğu (% 45.8), bu beklentinin hiç gerçekleşmediğini belirtmişlerdir. Beklentinin tamamen gerçekleştiğini belirtenlerin oranı ise düşüktür (% 13.3).

3.2.10. Öğrencilerin beden eğitimi dersiyle ruhsal dengenin korunması ve kendine güveni sağlayarak kişiliğın gelişmesini beklemektedirler. Ancak öğrencilerin çoğunluğu (% 50.9), bu beklentinin hiç gerçekleşmediğini belirtmişlerdir. Beklentinin tamamen gerçekleştiğini belirtenlerin oranı ise düşüktür (% 10.4).

3.2.11. Buluş çağının gereği, baskı sonucu oluşan davranış kalıplarının beden eğitimi dersleriyle en aza indirgenmesi konusunda öğrenci beklentilerinin oranı % 80.3'tür. Ancak öğrencilerin çoğunluğu (% 50.6), bu beklentinin hiç gerçekleşmediğini belirtmişlerdir. Beklentinin tamamen gerçekleştiğini belirtenlerin oranı ise düşüktür (% 14.0).

3.2.12. Beden eğitimi dersleriyle, sınıf içi işbirliğini geliştirme konusundaki öğrenci beklentilerinin oranı % 79.9'dur. Ancak, öğrencilerin % 44.6'sı bu beklentinin hiç gerçekleşmediğini belirtirken, % 43.5'i beklentinin kısmen gerçekleştiğini, % 11.9u ise tamamen gerçekleştiğini belirtmişlerdir.

3.2.13. Beden eğitimi dersleriyle müzikli cimmastik hareketleri sonunda yeni hareket formları üretme konusundaki öğrenci beklentilerinin oranı % 71.8'dir. Ancak, öğrencilerin çoğunluğu (% 60.8), bu beklentinin hiç gerçekleşmediğini belirtmişlerdir. Beklentinin tamamen gerçekleştiğini belirtenlerin oranı ise oldukça düşüktür (% 6.5).

3.2.14. Beden eğitimi dersleriyle, öğrencilerin, fiziksel kapasitelerinin sınırlarını keşfetme konusundaki beklentilerinin oranı % 85.7'dir. Ancak öğrencilerin % 44.7'i bu beklentinin hiç gerçekleşmediğini belirtirken, % 43.0'ı beklentinin kısmen gerçekleştiğini, % 12.9'u ise, tamamen gerçekleştiğini belirtmişlerdir.

3.2.15. Beden eğitimi dersinin teorik ve uygulamalı olarak yapılması konusundaki öğrenci beklentilerinin oranı % 76.3'tür. Ancak öğrencilerin çoğunluğu (% 57.9), bu beklentinin hiç gerçekleşmediğini belirtmişlerdir. Beklentinin tamamen gerçekleştiğini belirtenlerin oranı ise oldukça düşüktür (% 7.0).

3.2.16. Beden eğitimi dersleriyle belli bir spor branşında yönlendirilme konusundaki öğrenci beklentisinin oranı % 86.7'dir. Ancak, öğrencilerin çoğunluğu (% 46.4), bu beklentinin hiç gerçekleşmediğini belirtmişlerdir. Beklentinin tamamen gerçekleştiğini belirtenlerin oranı ise düşüktür (% 14.5).

3.2.17. Genel bilgi derslerinin yarattığı zihin yorgunluğunu gidermek konusunda beden eğitimi dersinden beklentisi olan öğrencilerin oranı % 89.8'dir. Beklentinin gerçekleşme düzeyine bakıldığında; öğrencilerin çoğunluğu (% 48.3), beklentinin kısmen gerçekleştiğini belirtirken, % 21.6'sı bu beklentinin tamamen gerçekleştiğini belirtmişlerdir. Beklentinin hiç gerçekleşmediğini belirtenlerin oranı ise % 30.1'dir.

3.2.18. Kulüp ve spor salonlarında gerçekleştirilemeyen aktivitelerin beden eğitimi dersinde gerçekleşmesini bekleyen öğrencilerin oranı % 79.7'dir. Ancak öğrencilerin çoğunluğu (% 54.3), bu beklentinin hiç gerçekleşmediğini belirtmişlerdir. Beklentinin tamamen gerçekleştiğini belirtenlerin oranı ise oldukça düşüktür (% 9.3).

3.2.19. Beden eğitimi dersleriyle okuldaki spor araç gereçlerinden yararlanma ile ilgili öğrenci beklentisinin oranı % 94.4'tür. Beklentinin gerçekleşme düzeyine bakıldığında; öğrencilerin çoğunluğu (% 45.4), bu beklentinin kısmen gerçekleştiğini belirtirken, % 40.4'ti beklentinin hiç gerçekleşmediğini belirtmişlerdir. Öte yandan beklentinin tamamen gerçekleştiğini belirtenlerin oranı ise düşüktür (% 14.2).

3.2.20. Beden eğitimi etkinliklerinin ders dışında da düzenlenmesiyle ilgili öğrenci beklentisinin oranı, % 86.4'tür. Ancak, öğrencilerin çoğunluğu (% 48.9), bu beklentinin hiç gerçekleşmediğini belirtmişlerdir. Beklentinin tamamen gerçekleştiğini belirtenlerin oranı ise oldukça düşüktür (% 10.8).

3.2.21. Beden eğitimi ders ve etkinliklere katılarak okul takımına girebilme konusundaki öğrenci beklentilerinin oranı % 76.4'tür. Ancak öğrencilerin çoğunluğu (% 58.4), bu beklentinin hiç gerçekleşmediğini belirtmişlerdir. Beklentinin tamamen gerçekleştiğini belirtenlerin oranı ise düşüktür (% 12.3).

3.2.22. Beden eğitimi dersinde bir spor branşıyla ilgilenmek isteyenlerin oranı % 75.4'tür. Ancak öğrencilerin % 50.5'i, bu beklentinin hiç gerçekleşmediğini belirtmişlerdir. Beklentinin tamamen gerçekleştiğini belirtenlerin oranı ise % 16.5'tir.

### **3.3 Bağımsız Değişkenlere Göre Beden Eğitimi Dersinden Öğrenci Beklentileri ve Beklentilerin Gerçekleşme Düzeyine İlişkin Görüşler**

Bu alt başlık altında öğrencilerin okul ve sınıf değişkenine göre beden eğitimi dersinden beklentileri ve beklentilerin gerçekleşme düzeyine ilişkin görüşleri yer almaktadır.

#### **3.3.1 Okul Değişkenine göre Beden Eğitimi Dersinden Öğrenci Beklentileri ve Beklentilerin Gerçekleşme Düzeyine İlişkin Görüşler**

Okul değişkenine göre öğrencilerin beden eğitimi dersinden bazı beklentileri ile bu beklentilerin gerçekleşme düzeyine ilişkin görüşleri arasında farklılıkların bulunduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 2 - Okullar Değişkenine Göre, Beden Eğitimi Dersinden Fiziksel Gelişim Sağlama ile İlgili Öğrencilerin Beklentileri ve Beklentilerin Gerçekleşme Düzeyi.**

Okul	Beklenti				Toplam	Beklentinin Gerçekleşme Düzeyi						Toplam
	Var		Yok			Tamamen		Kısmen		Hiç		
	f	%	f	%		f	%	f	%	f	%	
TED	192	87.6	27	12.3	219	23	11.7	88	44.9	85	43.3	192
Yükseliş	149	83.7	29	16.2	178	7	4.6	53	34.8	92	60.5	149
incirli	127	80.3	31	19.5	158	3	2.3	64	50.3	60	47.2	127
Kalaba	60	88.2	8	11.7	68	5	8.3	18	30.0	37	61.6	60
Cumhuriyet	194	91.9	17	8.0	211	16	8.1	80	40.8	100	51.0	194
Deneme	168	77.7	48	22.2	216	5	2.9	48	25.5	115	68.4	168
TOPLAM	890	84.7	160	15.2	1050	59	6.5	351	39.0	489	54.3	890

$\chi^2$ : 21.154

Sd: 5

0.01 < 0.05

$\chi^2$ : 21.154

Sd: 10

0.000 < 0.05

Tablo 2'de görüldüğü gibi Cumhuriyet Lisesi öğrencilerinin % 91.9'u ile Kalaba Lisesi öğrencilerinin % 88.2'si ve bunu takiben Yükseliş Koleji öğrencilerinin % 83.7'si beden eğitimi dersinden "fiziksel bir gelişim sağlama" beklentisinde olduklarını belirtirken, Deneme Lisesi öğrencilerinin % 68.4'ü, Kalaba Lisesi öğrencilerinin % 61.6'sı ve Yükseliş Koleji öğrencilerinin % 60.5'i, bu beklentinin hiç gerçekleşmediğini belirtmişlerdir.

**Tablo 3 - Okul Değişkenine Göre, Okul İçi Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Düzenlenmesi İle İlgili Öğrencilerin Beklentileri ve Bu Beklentinin Gerçekleşme Düzeyi.**

Okul	Beklenti				Toplam	Beklentinin Gerçekleşme Düzeyi						Toplam
	Var		Yok			Tamamen		Kısmen		Hiç		
	f	%	f	%		f	%	f	%	f	%	
TED	204	92.3	17	7.6	221	28	13.4	97	46.4	84	40.1	209
Yükseliş	163	91.5	15	8.4	178	13	7.9	60	36.5	91	55.4	164
incirli	115	73.2	42	26.7	157	7	6.0	60	52.1	48	41.7	115
Kalaba	56	82.3	12	15.5	68	9	15.7	22	38.6	26	45.6	57
Cumhuriyet	197	93.3	14	6.6	211	31	15.5	74	37.1	94	47.2	199
Deneme	173	80.0	43	19.9	216	11	6.3	57	32.9	105	60.6	173
TOPLAM	908	86.3	143	13.6	1051	99	10.7	370	40.3	448	48.8	917

$\chi^2$ : 50.681

Sd: 5

0.01 < 0.05

$\chi^2$ : 3\*1.032

Sd: 10

0.000 < 0.05

Tablo 3'de görüldüğü gibi, Cumhuriyet Lisesi öğrencilerinin % 93.3 u ile TED Koleji öğrencilerinin % 92.3 u ve bunu takiben Yükseliş Koleji öğrencilerinin % 91.5'inin beden eğitimi dersi kapsamında "okul içi sportif faaliyetlerinin düzenlenmesi" beklentisinde olduklarını belirtirken, Deneme Lisesi öğrencilerinin % 60.6'sı, Yükseliş Koleji öğrencilerinin % 55.4u ve bunu takiben Cumhuriyet Lisesi öğrencilerinin % 47.2'si, bu beklentinin hiç gerçekleşmediğini belirtmişlerdir.

**Tablo 4 - Okullar Değişkenine Göre Beden Eğitimi Dersinden Fiziksel Güzellik Elde Etme İle İlgili Öğrencilerin Beklentileri ve Bu Beklentinin Gerçekleşme Düzeyi.**

Okul	Beklenti				Toplam	Beklentinin Gerçekleşme Düzeyi						Toplam
	Var		Yok			Tamamen		Kısmen		Hiç		
	f	%	f	%		f	%	f	%	f	%	
TED	171	77.3	50	22.5	221	14	7.9	66	37.5	96	54.5	176
Yükseliş	152	85.3	26	14.6	178	6	3.9	51	33.3	96	62.7	153
incirli	113	71.5	45	28.4	158	2	1.7	58	33.0	75	65.2	115
Kalaba	52	76.4	16	23.5	68	3	5.7	15	28.8	34	65.3	52
Cumhuriyet	169	80.0	42	19.9	211	7	4.0	54	31.2	112	64.7	173
Deneme	149	68.9	57	31.0	206	5	5.33	47	31.3	95	63.3	150
TOPLAM	806	77.3	236	22.6	1042	40	4.7	291	34.6	505	60.5	819

$\chi^2$ : 18.470

Sd: 5

0.002 < 0.05

$\chi^2$ : 10.185

Sd: 10

0.424 > 0.05

Tablo 4'de görüldüğü gibi Yükseliş Lisesi öğrencilerinin % 85.3 u, Cumhuriyet Lisesi öğrencilerinin % 80.0'i ve bunu takiben TED koleji öğrencilerinin % 77.3 u, beden eğitimi dersinden "fiziksel güzellik elde etme" beklentisinde olduklarını belirtirlerken, örnekleme giren okullarda öğrenim gören öğrencilerin çoğunluğu (% 60.5), bu beklentinin hiç gerçekleşmediğini belirtmişlerdir.

**Tablo 5 - Okul Değişkenine Göre Beden Eğitimi Dersinin Öğrenciyi Belli Bir Branşta Spor yapmaya Yönlendirmesi Konusundaki Öğrenci Beklentileri ve Bu Beklentinin Gerçekleşme Düzeyi.**

Okul	Beklenti				Toplam	Beklentinin Gerçekleşme Düzeyi						Toplam
	Var		Yok			Tamamen		Kısmen		Hiç		
	f	%	f	%		f	%	f	%	f	%	
TED	201	91.7	18	8.2	219	34	16.5	97	47.3	74	36.1	205
Yükseliş	153	85.9	25	14.0	178	22	14.3	52	33.9	79	51.6	153
incirli	124	78.4	34	21.5	158	15	12.1	50	40.3	59	47.5	124
Kalaba	54	80.6	13	19.4	67	9	16.3	21	38.1	25	45.4	54
Cumhuriyet	200	94.7	11	5.2	211	38	18.6	76	37.2	90	44.1	204
Deneme	177	81.9	39	18.0	216	15	8.4	63	35.5	99	55.9	177
TOPLAM	909	86.6	140	13.3	1049	133	14.4	359	39.1	426	46.4	918

$\chi^2$ : 35.514

Sd: 5

0.000 < 0.05

$\chi^2$ : 22.767

Sd: 10

0.012 < 0.05

Tablo 5'de görüldüğü gibi, Cumhuriyet Lisesi öğrencilerinin % 94.7'si, TED Koleji öğrencilerinin % 91.7'si ve bunu takiben Yükseliş Koleji öğrencilerinin % 85.9'u, beden eğitimi dersi ile belli bir branşta spor yapmaya yönelme beklentisinde olduklarını belirtirlerken, örnekleme giren okullarda öğrenim gören öğrencilerin çoğunluğu (% 46.4), bu beklen-

tinin hiç gerçekleşmediğini belirtmişlerdir.

Öte yandan, öğrencilerin çoğunluğu (% 79.8); beden eğitimi dersi ile spor salonu ve kulüplerde gerçekleştirme imkanı bulamayan etkinlikleri gerçekleştirebilme, beklendisinde olduklarını belirtirlerken, öğrencilerin % 54.3 u, bu beklentinin hiç gerçekleşmediğini belirtmişlerdir. Ancak beklentinin tamamen gerçekleştiğini belirtenlerin oranı ise oldukça düşüktür (% 9.3).

3.3.2. Sınıflara Göre Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersinden Beklentileri ve Bu Beklentilerin Gerçekleşme Düzeyine İlişkin Görüşler

Örnekleme giren Lise 1., 2. ve 3. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin, okudukları sınıflara göre beden eğitimi dersinden beklentileri ve bu beklentilerin gerçekleşme düzeyine ilişkin görüşleri arasında farklılıkların bulunduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 6 - Sınıf Değişkenine Göre Beden Eğitimi Dersi Alarak Düzenli Spor Yapma Alışkanlığı Kazanma Konusundaki Öğrenci Beklentileri ve Bu Beklentinin Gerçekleşme Düzeyi.**

Sınıflar	Beklenti				Tonlam	Beklentinin Gerçekleşme Düzeyi						Toplam
	Var		Yok			Tamamen		Kısmen		Hiç		
	f	%	f	%		f	%	f	%	f	%	
1. Sınıf	206	85.4	35	14.5	241	16	7.69	111	53.3	51	38.9	208
2. Sınıf	520	94.4	19	5.6	339	33	10.2	119	37.0	169	52.6	321
3. Sınıf	415	88.1	56	11.8	471	72	17.2	180	43.0	166	39.7	418
TOPLAM	941	89.5	110	10.4	1051	121	12.7	410	43.0	416	43.9	947

$\chi^2$  : 13.800

Sd: 2

$\chi^2$ :

~~28.420~~

Sd: 4

0.001 < 0.05

0.000 < 0.05

Tablo 6'da görüldüğü gibi, Lise 1., 2. ve 3. sınıf öğrencilerin çoğunluğu "beden eğitimi dersi alarak düzenli spor yapma alışkanlığı kazanma" konusunda beklentileri olduğunu belirtirken, bu beklentinin lise 2. sınıf öğrencilerinin % 52.6'sı tarafından hiç gerçekleşmediği, lise 3. sınıf öğrencilerinin % 43.0'ı tarafından ise, kısmen gerçekleştiği belirtilmiştir.

**Tablo 7 - Beden Eğitimi Derslerinde Uygulanan Grup Çalışmalarıyla Sınıf İçi İşbirliğinin Gelişmesi Konusundaki Öğrenci Beklentileri ve Bu Beklentinin Gerçekleşme Düzeyi.**

Sınıflar	Beklenti				Toplam	Beklentinin Gerçekleşme Düzeyi						Toplam
	Var		Yok			Tamamen		Kısmen		Hiç		
	f	%	f	%		f	%	f	%	f	%	
1. Sınıf	195	50.9	46	19.0	241	21	10.5	96	48.2	82	41.2	199
2. Sınıf	289	85.5	49	14.5	338	42	14.4	98	33.7	150	51.7	290
3. Sınıf	355	75.3	116	24.6	471	38	10.6	174	48.7	145	40.6	357
<b>TOPLAM</b>	<b>839</b>	<b>79.9</b>	<b>211</b>	<b>20.0</b>	<b>1050</b>	<b>101</b>	<b>11.9</b>	<b>368</b>	<b>43.4</b>	<b>&gt; 77</b>	<b>44.5</b>	<b>846</b>

$\chi^2$ : 12.777

Sd: 2

0.002 < 0.05

$\chi^2$ : 8.420

Sd: 4

0.002 < 0.05

Tablo 7'de görüldüğü gibi lise 1., 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin çoğunluğu "beden eğitimi derslerinde uygulanan grup çalışmalarıyla sınıf içi işbirliğinin gelişmesi" konusunda beklentileri olduğunu belirtirken, bu beklentinin, lise 2. sınıf öğrencilerinin çoğunluğu (% 51.8) tarafından hiç gerçekleşmediği, lise 3. sınıf öğrencilerinin % 48.8'i tarafından ise, kısmen gerçekleştiği belirtilmiştir.

**Tablo 8 - Sınıf Değişkenine Göre Beden Eğitimi Dersindeki Sportif Etkinliklerle Okul Spor Takımlarına Girebilme Konusundaki Öğrenci Beklentileri ve Bu Beklentinin Gerçekleşme Düzeyi.**

Sınıflar	Beklenti				Toplam	Beklentinin Gerçekleşme Düzeyi						Toplam
	Var		Yok			Tamamen		Kısmen		Hiç		
	f	%	f	%		f	%	f	%	f	%	
1. Sınıf	182	75.5	59	24.4	241	20	10.8	74	40.0	91	49.1	185
2. Sınıf	274	81.0	64	18.9	338	33	12.0	61	22.1	181	65.8	275
3. Sınıf	345	73.4	125	26.6	470	47	13.4	102	29.1	201	57.4	350
<b>TOPLAM</b>	<b>801</b>	<b>76.3</b>	<b>248</b>	<b>23.6</b>	<b>1049</b>	<b>100</b>	<b>12.3</b>	<b>237</b>	<b>29.2</b>	<b>473</b>	<b>55.2</b>	<b>810</b>

$\chi^2$ : 13.800

Sd: 2

0.001 < 0.05

$\chi^2$ : 28.420

Sd: 4

0.000 < 0.05

Tablo 8'de görüldüğü gibi lise 1., 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin çoğunluğu "sınıf değişkenine göre beden eğitimi dersindeki sportif etkinliklerle okul spor takımlarına girebilme" konusunda beklentileri olduğunu belirtirken, bu beklentinin, öğrencilerin çoğunluğu (% 55.2) tarafından hiç gerçekleşmediği belirtilmiştir.

**Tablo 9 - Sınıf Değişkenine Göre Beden Eğitimi Dersinde Gerçekleştirilen Etkinliklerle Vücudun Orantılı Bir Görünüme Sahip Olması Konusundaki Öğrenci Beklentileri ve Bu Beklentinin Gerçekleşme Düzeyi.**

Sınıflar	Beklenti				Toplam	Beklentinin Gerçekleşme Düzeyi						Toplam
	Var		Yok			Tamamen		Kısmen		Hiç		
	f	%	f	%		f	%	f	%	f	%	
1. Sınıf	204	84.6	37	15.3	241	8	5.8	81	59.1	118	57.0	207
2. Sınıf	300	88.5	59	11.5	359	25	8.5	89	29.5	187	62.1	301
3. Sınıf	383	81.3	88	18.6	471	50	12.9	150	39.0	184	47.9	384
<b>TOPLAM</b>	<b>887</b>	<b>84.4</b>	<b>164</b>	<b>15.6</b>	<b>1051</b>	<b>83</b>	<b>9.3</b>	<b>320</b>	<b>35.8</b>	<b>489</b>	<b>54.8</b>	<b>892</b>

Sd: 2

0.021 < 0.05

$\chi^2$ : 23.829

0.000 < 0.05



Tablo 9'da görüldüğü gibi, lise 1., 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin çoğunluğu (% 84.4), "beden eğitimi dersi etkinlikleri ile vücudun orantılı bir görünüme sahip olması" konusunda beklentileri olduğunu belirtirken, bu beklentinin, öğrencilerin çoğunluğu (% 54.8) tarafından hiç gerçekleştirmediği belirtilmiştir.

**Tablo 10 -Sınıf Değişkenine Göre Sağlıklı Yaşam İçin Spor Yapma Konusundaki Öğrenci Beklentileri ve Bu Beklentinin Gerçekleşme Düzeyi.**

Sınıflar	Beklenti				Toplamı	Beklentinin Gerçekleşme Düzeyi						Toplam
	Var		Yok			Tamamen		Kısmen		Hiç		
	f	%	f	%		f	%	f	%	f	%	
1. Sınıf	201	83.7	39	16.2	240	20	9.7	92	44.8	93	45.3	205
2. Sınıf	291	85.8	48	14.1	339	33	11.3	115	39.5	143	49.1	291
3. Sınıf	360	76.4	111	23.5	471	63	17.3	146	40.1	155	42.5	364
<b>TOPLAM</b>	<b>852</b>	<b>81.1</b>	<b>198</b>	<b>18.8</b>	<b>1050</b>	<b>116</b>	<b>13.4</b>	<b>353</b>	<b>41.0</b>	<b>391</b>	<b>45.4</b>	<b>860</b>

$\chi^2$ : 12.784

Sd:2

$\chi^2$ :

28.420

0.002 < 0.05

0.049 < 0.05

Tablo 10'da görüldüğü gibi lise 1., 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin çoğunluğu (% 81.1), "beden eğitimi dersi ile sağlıklı yaşam için spor yapma alışkanlığı elde etme" konusunda beklentileri olduğunu belirtirken, bu beklentinin, öğrencilerin çoğunluğu (% 45.4) tarafından hiç gerçekleştirmediği belirtilmiştir.

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

4.1. Elde edilen bulgulara göre Lise öğrencilerinin beden eğitimi dersinden fiziksel, sosyal ve estetik kapsamlı beklentileri olduğu belirlenmiş, ancak bu beklentilerin gerçekleştirmediği tespit edilmiştir.

Beden eğitimi dersiyle kazanılması beklenen "fiziksel gelişim sağlama", "fiziksel güzellik elde etme", "kas geliştirme", vücudu orantılı bir görünüme kavuşturma" ve "vücuda düzgün duruş alışkanlığı kazandırma" gibi davranışlar, aynı zamanda beden eğitimi dersinin genel amaçlarından 2 ve 3. amacını yakından ilgilendirmektedir (17). Yıldırım, Yetim ve Şenel (33) farklı cinsiyetteki lise öğrencilerinin beden eğitimi dersinden beklentileri üzerinde yaptıkları, benzer bir çalışmada, beden eğitimi dersiyle fiziksel güzellik elde etme, kasların geliştirilmesi vücudun orantılı görünümü gibi fiziksel görünüme ilişkin amaçların lise öğrencileri için oldukça önemli olduğunu tespit etmişlerdir. Bu bakımdan öğrencilerin beden eğitimi dersiyle böyle bir beklenti içinde olması bakımından olumlu, fakat beklentinin yeterince gerçekleşmemesi bakımından da olumsuz bir bulgu olarak kabul edilebilir.

Öğrencilerin %78.8'i, beden eğitimi dersinde uygulanacak müzikli jimnastik hareketleriyle estetik gelişmelerinin olumlu yönde etkilenebileceği beklentisindedirler. Ancak bu beklentinin gerçekleştirmediği belirtilmiştir. Yıldırım, Yetim ve Şenel (33) tarafından yapılan benzer çalışmada da özellikle kız öğrencilerin beden eğitimi ve spor aktiviteleri sürecinde estetik açıdan biçimlendirilmelerini beledikleri ortaya çıkmıştır. Ayrıca bu olgu, Willgoose'un (31), 15-18 yaş grubu liseli kız öğrencilerin dış görünümüne kuvvetli bir ilgi duyma, denge ve zarafet gibi bedenistik özelliklere sahip oldukları yönündeki tespitleriyle

paralellik arz etmektedir. Öte yandan Loy ve Ingham (15) müzikli cimnastik hareketlerinin öğrencilerin kişisel zevkleri için bir kaynak oluşturduğunu belirtirken, Rarick (23), beden eğitimi dersinde uygulanacak müzikli cimnastik hareketleri sonunda öğrencilerin yeni hareket formları üretmesiyle, çatışma içinde olabilecek öğrencilerin bir fantazi dünyasında kısa süre yaşayabilecekleri bir tür tedavi ortamı sağlayabileceğini belirtmiştir.

Liselerde uygulanan beden eğitimi dersiyle öğrencilerde kazandılmak istenen en önemli davranış özelliği öğrencilerin ortaöğretim sonrasındaki yaşantılarında düzenli spor yapma alışkanlığı kazanmaları olmaktadır. Öğrencilerin beden eğitimi dersiyle düzenli spor yapma alışkanlığı kazanma konusundaki beklentilerinin oranı (%89.5) bu görüşü desteklemektedir. Ancak ne var ki, öğrencilerin yalnızca %12.8'i bu beklentinin tamamen gerçekleştiğini belirtmişlerdir. Bu olgu, Yalçınkaya, Saracaloğlu ve Varol (32) tarafından gerçekleştirilen benzer bir araştırma bulgusuyla aynı paraleldedir. Ayrıca bu bulgu, Kenyon v Mc Pherson (13) tarafından yapılan araştırma bulgusuyla da desteklenmektedir, Kenyon ve Mc Pherson'un öğrencileri spora katma konusunda yaptıkları çalışmadan elde ettikleri sonuçlara göre, beden eğitimi ve spora yüklenen değerlerle okullara yüklenen değerler arasında benzerlik ne kadar çoksa, sistemli spora katılmanın yoğunluğu o kadar çok sağlanmaktadır, öyleyse, içinde bulunulan ortamda ne kadar çok tesis ve spor yapma imkanı bulunuyorsa, düzenli spor yapma alışkanlığı da o ölçüde artabilecektir (23). Öte yandan bu durum, öğrencinin beden eğitimi dersinden sağlayabileceği faydanın farkında olmasıyla da ilgili olabilir.

Öğrenciler, beden eğitimi dersi yoluyla, sağlıklarının korunacağı beklentisindedirler. Bu olgu Gökmen ve Schnitger (7) tarafından yapılan benzer bir araştırma bulgusuyla aynı paraleldedir. Gökmen ve Schnitger araştırmasında üniversite öğrencileri, beden eğitimi dersini sağlıklı ve zindelik kazanmak için seçtiklerini belirtmişlerdir (7). Ancak ne var ki öğrenciler beden eğitimi dersi yoluyla sağlıklarının korunacağı beklentisinin gerçekleşmediğini belirtmişlerdir. Oysa, "sağlık yalnızca hastalık ya da zayıflığın olmaması değil, fiziksel, zihinsel ve topluma! açılardan da eksilmiş bir iyi olma durumudur" (19). Öyleyse, beden eğitimi ve sporun, insanın fiziksel zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimine olan katkısı balgamında sağlığa olan etkisi oldukça fazladır. Nitekim bugün insan organizmasının iki sistemi üzerinde spor yapmanın olumlu etkileri olduğu kesinlik kazanmıştır. Bunlar Kalp-Damar Sistemi ve kas-kemik (hareket) sistemidir. Bunun yanı sıra beden eğitiminin hormonlar ve iç organlar üzerine de olumlu etkileri olduğunu kanıtlayan çok sayıda araştırmaların bulunduğu belirtilmektedir (18).

Öğrenciler beden eğitimi dersi yoluyla bir spor branşıyla ilgili yeteneklerinin ortaya çıkmasını beklemektedirler. Ancak, öğrencilerin % 45.8'i bu beklentinin hiç gerçekleşmediğini belirtmişlerdir. Oysa lise dönemi öğrencilerin beden eğitimi dersleriyle birlikte bir spor dalındaki yeteneğini ortaya çıkarmak ve geliştirmek beklentisi o dönem çocuğunun ilgi ve ihtiyaçları arasında yer almaktadır (17). Sonuçta, öğrencinin sportif yeteneğini gözönünde bulunduran, yöntem açısından iyi planlanmış bir beden eğitimi dersi, başarılı bir öğrenme ve beklenen olumlu sonuçlar için gereklidir.

Öğrenciler beden eğitimi dersiyle ruhsal dengenin korunması ve kendine güven sağlanarak, kişiliğin gelişmesini beklemektedirler. Ancak, öğrencilerin % 50.9'u bu beklentinin hiç gerçekleşmediğini belirtmişlerdir. Oysa, beden eğitimi dersi kapsamında

gerçekleştirilen sportif aktiviteler. kişideki ruhsal dengeyi korumada, kendine güveni sağlamada ve kişiliğin geliştirilmesinde önemli rol oynamaktadır (9, 22).

Öğrenciler, beden eğitimi dersiyle buluş çağının gereği uyumsuz davranış kalıplarının en aza indirgenmesini beklemektedirler. Ancak, öğrencilerin % 50.6'sı bu beklentinin hiç gerçekleşmediğini belirtmişlerdir. Oysa, buluş çağının gereği doğal olan vücudun değişimi ve ruhsal dengenin sağlanması için gencin geriliminin azaltılması yoluyla desteklenmesi gerekmektedir. Bunun için beden eğitimi dersi kapsamında gerçekleştirilen sportif aktivitelerden yararlanılabilir. Böylece de vücuttaki gerilim azaltılabilir (9). Öte yandan takım halinde yapılan sportif çalışmalar zamanla gence böyle bir ortamda nasıl hareket edeceğini kendi hareketlerini ve heyecanını nasıl kontrol edeceğini bilme gibi konuları da öğretebilmektedir (10).

Öğrenciler, beden eğitimi dersinde uygulanan grup çalışmalarlarıyla sınıf içi işbirliğinin gerçekleşebileceğini beklemektedirler. Ancak öğrencilerin % 44.6'sı bu beklentinin hiç gerçekleşmediğini belirtmişlerdir. Oysa, beden eğitimi derslerinde gerçekleştirilen sportif aktivitelerle, grup halinde çalışma işbirliği içinde bulunma gibi grupla çalışma alışkanlığının kazanılması sağlanır.

Öğrenciler, beden eğitimi dersiyle güçlü ve zayıf yönleri tanıyıp kapasitelerinin sınırlarını keşfetmeyi beklemektedirler. Bu bulgu benzer yapılmış olan araştırma bulgularıyla da desteklenmektedir (23, 24, 28, 29). Ancak örnekleme giren öğrencilerin % 44.1'i bu beklentinin hiç gerçekleşmediğini belirtmişlerdir. Oysa, beden eğitimi etkinlikleri sırasında birey grup üyeleriyle kendisini karşılaştırma, güçlü ve zayıf yönlerinin farkına varma, başkalarının kendisi hakkındaki görüşleri ile kendisinin kendisi hakkındaki görüşlerini karşılaştırma, kısaca yetenek ve yeterliliklerinin farkına varma imkanı bulmaktadır (12, 26).

Öğrenciler liselerde uygulanan beden eğitimi dersinin teorik ve uygulamalı olarak işlenmesini beklemektedirler. Bu bulgu, Gökmenin (7) beden eğitimi derslerinin ODTÜ'de uygulanabilirliği konusunda yaptığı çalışmada elde ettiği bulgu ve Sunay'ın (25) beden eğitimi ve spor derslerinin Ankara Üniversitesinde uygulanabilirliği konusunda yaptığı çalışmada elde ettiği bulgu ile aynı paraleldedir.

Öğrenciler, beden eğitimi dersleriyle belli bir spor branşında yönlendirilmeyi beklemektedirler. Ancak öğrencilerin % 46.4ü bu beklentinin hiç karşılanmadığını belirtmişlerdir. Bilindiği üzere beden eğitimi ve spor dersi, ilkokullardan üniversitelere kadar her kademedeki öğretim kurumlarında yer almaktadır. Buna göre farklı öğretim kurumlarındaki beden eğitimi ve spor için öngörülen öğretim programları, uygulamada çevre koşullarına göre farklılık göstermektedir. Ancak çevre koşulları ve eğitim kurumlarının imkanları ne olursa olsun, uygulamadaki farklılık dersin asıl amacı olan çocuklarda ve gelişmekte olan gençlerde sportif becerinin sağlanması görevini mutlaka yerine getirmelidir (11). Konuyla ilgili olarak Çamhyer'de (4) lise çağı dönemindeki öğrencilerin belli bir spor branşında beceri kazanmasının oldukça önemli olduğu belirtilmiştir.

Öğrenciler, genel bilgi dersleriyle oluşan zihinsel yorgunluğun, beden eğitimi dersiyle giderilmesini beklemektedirler. Ancak öğrencilerin % 48.3'ü bu beklentinin kısmen gerçekleştiğini belirtirken % 30. Ti de hiç gerçekleşmediğini belirtmiştir. Konuyla ilgili

yapılmış benzer araştırma ve incelemeler, kültür derslerinin yarattığı zihin yorgunluğunun giderilmesinde spor etkinliklerinin önemli bir yer tuttuğunu ortaya koymaktadır (5, 6, 20, 26, 27). Öte yandan Avrupa Konseyi'nce hazırlanan bir raporla herkesin, özellikle de lise gençliğinin boş zamanlarının, spora ayrılması önerilmiştir (8). Öyleyse, lise gençliğinin genel bilgi dersleri dışında zamanlarını beden eğitimi ve spor etkinlikleriyle değerlendirmeleri gerek enerjinin boşaltılması, gerekse zihinsel yorgunluğun giderilmesi açılarından önemlidir.

Öğrenciler, beden eğitimi dersiyle, spor kulüp ve salonlarında gerçekleştiremedikleri sportif aktivitelerini gerçekleştirmeyi beklemektedirler. Ancak öğrencilerin % 54.3'ü bu beklentinin hiç gerçekleşmediğini belirtmiştir. Öğrenci beklentilerinin yarısından fazlasının gerçekleşme nedeni, beden eğitimi öğretmeninden, ders saatinin azlığından, dersin önemsenmeyişinden ve öğretim programlarından kaynaklanıyor olabilir. Sunay'ın (25) yaptığı benzer bir araştırmada da bu görüşü destekleyen bulgulara rastlanmıştır.

Öğrenciler, beden eğitimi dersiyle okuldaki spor araç-gereçlerinden yararlanmayı beklemektedirler. Ancak öğrencilerin % 45.4'ü bu beklentinin kısmen gerçekleştiğini belirtirken % 40.4'ü hiç gerçekleşmediğini belirtmişler. Bu bulgu, Gökmen ve Schnitger (7) tarafından yapılan benzer bir araştırma bulgusuyla desteklenmektedir. Gökmen'in araştırmasında, öğrencilerin okuldaki spor araç-gereçlerinden faydalanıp faydalanmadıkları sorulduğunda, öğrencilerin % 73.8'inin okul spor malzemelerinden yararlanamadığı ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin okul spor araç ve gereçlerinden yeterince yararlanamamalarının nedeni, okullarımızın kalabalık oluşundan kaynaklanıyor olabilir.

Öğrenciler, beden eğitimi dersi kapsamında yer alan sportif etkinliklerin yalnızca ders içinde değil, ders dışında da düzenlenmesini beklemektedirler. Ancak öğrencilerin % 48.9'u bu beklentinin hiç gerçekleşmediğini belirtmiştir. Oysa, sportif etkinliklerin ders dışı etkinliklerle tabana yayılması ve lise çağı gençlerin buldukları yaş döneminden itibaren bu etkinliklerin içine girmeleri, geleceğin sporcularının yetişmesi açısından önem kazanmaktadır. Öyleyse şampiyon okul takımı çıkarmak uğruna, okulun tüm imkanlarını az sayıda öğrenciye tanıma yerine, tüm öğrencileri faaliyet içine sokan okul içi çalışmalarına ve bu kapsamda sınıflararası sportif karşılaşmalara ağırlık verilmesi oldukça önemlidir (16).

Öğrenciler, beden eğitimi dersi ve etkinliklerine katılarak okul spor takımlarına girebilmeyi beklemektedirler. Ancak öğrencilerin % 58.4'ü bu beklentinin hiç gerçekleşmediğini belirtmişlerdir. Bu durum sınıfların kalabalık ve ders araç - gereçlerinin yetersiz oluşundan kaynaklanıyor olabilir. Kuşkusuz, okul spor takımlarına seçilerek sportif karşılaşmalara katılma, sporcu öğrenciler açısından önemli bir hayat ve deneyim alanıdır (14). Öyleki, okul spor karşılaşmalarına katılmanın, öğrencilerin fiziksel gelişimleri yanında, sosyal ve duygusal gelişimleri üzerinde de olumlu etkisi vardır (14, 26).

Öğrenciler beden eğitimi dersinde bir spor branşıyla ilgili etkinliklere katılmayı beklemektedirler. Ancak öğrencilerin % 50.1'i. bu beklentinin hiç gerçekleşmediğini belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan öğrencilerin % 25'i beden eğitimi dersinde katılmak istedikleri spor branşları olarak birinci sırada yüzmeyi seçerken, ikinci sırada (% 15.2), Basketbolü, üçüncü sırada (% 12.3) Futbolu, dördüncü sırada (% 11.1 )'i Tenisi ve beşinci sırada da (% 10.0) Voleybol sporunu seçmişlerdir. Yüzme ve Basketbol spor branşlarının lise öğrencileri

tarafından en yüksek beklenti yüzdesini oluşturduğu görünmektedir. Ancak Türkiye'deki hiçbir okulda henüz yüzme havuzu olmadığı ve programlarda yüzme konusunun ele alınmadığı dikkat çekmektedir. Oysa, Almanya'daki ilkokullarda yüzmeden başarısız olan öğrencilere mezuniyet diploması verilmediği görülmektedir (20).

Türkiye'de giderek önem kazanan Basketbol sporu ise, lise öğrencileri tarafından popüler bir spor etkinliği olma durumundadır. Öte yandan tenis, voleybol, cimnastik gibi kişisel temas ve beden bedene temasın olmadığı, spor etkinliklerinin de kız öğrenciler tarafından işaretlenmiş olduğu ve bu tür etkinliklerin kızlar için daha çekici gözüktüğü görülmektedir.

Bu bulgular, Yalçınkaya, Saracafoğlu ve Varol (32) tarafından yapılan araştırma bulgularıyla da desteklenmektedir.

4.2. Öğrencilerin okul değişkenine göre beden eğitimi dersinden bazı beklentileri ve beklentilerin gerçekleşme düzeyi yönünde anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Buna göre öğrencilerin beden eğitimi dersiyle "fiziksel gelişim sağlama", "fiziksel güzellik sağlama", "Belli bu\* branşta spor yapmaya yönelme" ve "okul içi spor etkinliklerine katılma beklentileri, okullar değişkenine göre anlamlı bir farklılık oluşturduğu yine beden eğitimi dersiyle "fiziksel güzellik sağlama", "okul içi spor etkinliklerine katılma" ve "maddi imkansızlıklar nedeniyle gerçekleştirilemeyen spor etkinliklerinin gerçekleştirilmesine" yönelik beklentilerin gerçekleşme düzeyleri, okullar değişkenine göre anlamlı bir farklılık oluşturmaktadır.

Bu durum, araştırma kapsamına giren okulların spor tesisleri, fiziksel imkanları ve okullarda görevli beden eğitimi öğretmenlerinin etkinlikleriyle sınırlı olabilir.

4.3. Öğrencilerin sınıf değişkenine göre beden eğitimi dersinden bazı beklentileri ve beklentilerin gerçekleşme düzeyi yönünde anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Buna göre, öğrencilerin beden eğitimi dersiyle, "Düzenli spor yapma alışkanlığı kazanma", "sağlıklı olma", "grup çalışmalarıyla sınıf içi işbirliğini geliştirme", "müzikli cimnastik hareketleri sonucu yeni hareket formları üretme" yönündeki beklentileri, sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık oluşturduğu yine, beden eğitimi dersiyle "orantılı bir vücut görünümüne sahip olma", "Düzenli spor yapma alışkanlığı kazanma", "Grup çalışmalarıyla sınıf içi işbirliğini geliştirme" yönündeki beklentilerin gerçekleşme düzeyleri, sınıflar değişkenine göre anlamlı bir farklılık oluşturmaktadır.

Bu durum, öğrencilerin sınıf değişkeni itibarıyla daha önce beden eğitimi dersine katılma durumlarından kaynaklanıyor olabilir.

## 5. ÖNERİLER

Araştırmanın sonuçlarına dayanarak şu öneriler geliştirilmiştir.

1. Beden eğitimi dersinde tesis araç-gereç ve malzeme eksikliği giderilmeli tesislerden tüm öğrencilerin eşit olarak yararlanması sağlanmalıdır.

2. Öğrencilerin birbirleriyle kaynaşması, takım ruhu oluşturulabilmesi, arkadaşlık duygularının geliştirilebilmesi için, yoğun öğrenci katılımı sağlayacak okul içi sportif

yarışmalara yönelik organizasyonlar yapılmalıdır.

3. Beden eğitimi ve sporun yararları konusunda okullarda çeşitli etkinlikler düzenlenmelidir.

4. Genel bilgi derslerinin öğrencide yarattığı zihin yorgunluğunun giderilmesi için beden eğitimi dersi, haftalık ders çizelgelerinde genel bilgi derslerinden sonra yer almalıdır.

5. Fiziksel kapasitenin ve sportif yeteneklerin ortaya çıkarılmasına yönelik okullarda hafta sonu spor branşlarına yönelik kurslar düzenlenmelidir.

6. Öğrencilerin beden eğitimi dersinde ilgilenmek istedikleri spor dalları birbirinden farklılık göstermektedir. Lise öğrencilerinin çoğunluğu, okullarda yüzme sporuyla uğraşmak istemektedirler. Buna göre, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne ait mevcut yüzme havuzlarıyla özel mülkiyete ait havuzlardan, okulların koordineli birşekilde yararlanılması sağlanmalıdır.

7. Ergenlik, inançların, alışkanlıkların, tutumların, ilgilerin değişebileceği ve aynı zamanda biçimlenebileceği bir dönemdir. Bu nedenle öğrencilere sistemli spor yapma alışkanlığı verilmesi gerekmekte, sunulacak beden eğitimi ders programının, öğrenci beklentisi gözönünde bulundurularak çekici etkinlikleri kapsar özellikte olması gerekmektedir. Bu bağlamda, eğer öğrencinin sportif becerilerinin gelişmesi, ömür boyu spor yapma alışkanlığı kazanması isteniyorsa, beden eğitimi programlarının geliştirilmesi aşamasında, öğrenci beklentileri gözönünde bulundurulmalıdır.

#### KAYNAKLAR

1. Akgün, N., **Egzersiz Fizyolojisi**, Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Yayınları, No: 1 (209), İzmir, 1982.

2. Başaran, F., Üniversite Öğrencileri Üzerinde Psiko-Sosyal Bir Araştırma, **V. Ulusal Psikoloji Kongresi**, Psikoloji Seminer Özel Sayısı, İzmir, 1990.

3. Coşkun, Z., "Türkiye'de Yükseköğretimde Spor Eğitimi Yapan Gençliğin Beklentileri ve Sorunları", Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 1986.

4. Çamlıyer, H., Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Yetiştirme Sistemimiz ve Sorunları, **1. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumunda Sunulan Bildiri** (19-21 Aralık 1991), Milli Eğitim Yayınları (378), Ankara. 1992.

5. Eryasar, D., "Boş Zamanların Değerlendirilmesi ve Spor", Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 1985.

6. Gökmen, H., Gençlerin Gelişmelerinde Beden Eğitimi Rolü, Türk Eğitim Derneği Tarafından Gerçekleştirilen **Ortaöğretim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Sorunları Konulu VI. Öğretim Toplantısında Sunulan Bildiri**, TED Yayınları, No: 6 (67), Ankara, 1988.

7. Gökmen, H., Schnitger, W.. **Zorunlu Seçmeli Beden Eğitimi Dersleri ve Orta**

**Doğu Teknik Üniversitesinde Uygulanabilirliği**, Alman Teknik İşbirliği Cemiyeti (GTZ), Türk Alman Projesi (33), Ankara, 1983.

8. Gençlik ve Spor Bakanlığı, **Okullarda Beden Eğitimi**, Eğitim Genel Müdürlüğü Yayınları, No: 4, Başbakanlık Basımevi, (33), Ankara, 1982.

9. Grupe, O., **Theorie in der Gymnasialen Obestufe** (74), Schorndorf, 1980.

10. Gündüz, N., Beden Eğitiminde Öğrencilerin Değerlendirilmesi, Türk Eğitim Derneği Tarafından Gerçekleştirilen **Ortaöğretim kurumlarında Beden Eğitimi ve Sorunları Konulu VI. Öğretim Toplantısında Sunulan Bildiri** (5-6 Mayıs 1988), TED Yayınları: 6 (151, 152), Ankara 1988.

11. Hasırcı, S., Yıldırım, M., Okullarda Spor Eğitimi Dersi ve Spor Öğretmeninin Niteliği, **1. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumunda Sunulan Bildiri** (19-21 Aralık 1991), Milli Eğitim Basımevi (479), Ankara, 1992.

12. Karagül, T., **Beden Eğitimi Öğretim Yöntemleri**, Anadolu üniversitesi Açık öğretim Yayınları No: 283 (8), Eskişehir, 1993.

13. Kenyon, G.S. and Mc Pherson., **Becoming Involved in Physical Activity and Sport: A Process of Socialization**, Physical Activity Human Growth and Development, G.I., Ripick (Ed). New York, London: Academic Press, 1973.

14. Koç, 3., Ortaöğretimde Beden Eğitimi Etkinliklere Genel Bir Bakış Yeni Yaklaşım ve Uygulamalar (Amaç, Yöntem ve Teknikler), Türk Eğitim Demeği Tarafından Gerçekleştirilen **Ortaöğretim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Sorunları Konulu VI. Öğretim Toplantısında Sunulan Bildiri** (5-6 Mayıs 1988), TED Yayınları No. 6 (7, 18, 19), Ankara, 1988.

15. Loy, J.W. and Inghom, A.G., **Play, Games and Sport in Psychosocial Development of Children and Youth. Physical Activity: Human Growth and Development** G.L. Raıcık (Ed.) Academic Press (125). New York, London, 1973.

16. Milli Eğitim Bakanlığı, **Temel Eğitim Okulları ile Ortaöğretim Kurumlarında Beden Eğitimi ve İzcilik Uygulamaları**, Milli Eğitim Basımevi, (32) Ankara, 1982.

17. Milli Eğitim Bakanlığı, **İlk-Ortaöğretim Kurumları Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Ders içi ve Ders Dışı Çalışmaları Talimatı**, Mesleki ve Teknik Açıköğretim Okulu Matbaası (85, 92), Ankara, 1994.

18. Merlerowicz, H. ve Meiler, W., **Training**, Berlin, Heidelberg, Springer Verlag New York: 1972.

19. Meysel, H., **Einführung in die Sportpädagogik**, München: UTB (217) Wilhelm Fink Verlag. 1976.

20. Mutlutürk, N., "Yükseköğretimde Spor ve Sorunlar", Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, (42), İzmir, 1982.

21. Nixon, J and Jewe H.A., **An Introduction to Physical Education**, Ninth Edition Alyn and Bacon. (75. 98), Boston, 1980.

22. Öktem, F., **Spor Psikolojisi** 1993-1994 Akademik Yılı Seminerler Dizisi Ed.: Fehmi Tıncel., ODTÜ Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Sağlık ve Rehberlik Merkezi (67), Ankara, 1994.
23. Rarick, G.L. (Ed.), **Physical Activity: Human Growth and Development**, Academic Press (285. 287). New York. London, 1973.
24. Seçkin. PL **"Ortaöğretim Gençliğinin Boş Zamanlarını Değerlendirmede Spor Etkinliklerin Önemi"**, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 1990.
25. Sunay, H., Beden Eğitimi ve Spor Derslerinin Ankara Üniversitesinde Uygulanabilirliği, **Çağdaş Eğitim**, Sayı: (220-221), (19-21), Ankara, 1995.
26. Tamer, K., **Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi**, Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayın No: 101 (6, 8), Ankara. 1987.
27. Tezcan, M., **Sosyolojik Açıdan Boş Zamanların Değerlendirilmesi**, A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları No: 1 16 (140), Ankara, 1982.
28. Tozok, K., "Değişik Yaş ve Farklı Meslek Sahibi İnsanların Beden Eğitimi ve Sporu Nasıl Algıladıklarına ilişkin Bir Araştırma" Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 1990.
29. Ünal, S., Boş Zamanlarının Değerlendirilmesinde Ailenin Yeri ve Görevleri, **Yaşadıkça Eğitim**, İstanbul, Mayıs, 1991.
30. Varış F; (Ed).. **Eğitim Bilimine Giriş**, Atlas kitabevi (8), Konya, 1994.
31. Wilgoose, C.E. **The Curriculum in Physical Education**, Prentice - Hall (256), New Jersey, 1984.
32. Yalçınkaya, M., Saracaloğlu, A.S., Varol, S.R., Üniversite Öğrencilerinin Spora İlişkin Görüşleri ve Beklentileri. **Spor Bilimleri Dergisi**, Sayı: 2, Cilt: 4, Ankara, 1993.
33. Yıldırım. İ. Yetim, A., Şenel. Ö.. Farklı Cinsiyetlerdeki Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersinden Beklentileri, **G.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, Sayı: 1, Cilt: 1, (53-57), Ankara, 1996.



## STRESLE BAŞA ÇIKMADA REKREASYON FAKTÖRÜ

Suat KARAKÜÇÜK (\*)

Zekiye BAŞARAN (\*\*)

### ÖZET

*Bu çalışmada, fiyolojik veya psikolojik önemli rahatsızlıklara neden olabilen stresle kişisel olarak mücadele stratejileri içerisinde yeralan, kişinin kendisine çalışma dışında özgürce kullanılabilceği bir boş zaman yaratabilmesinin gerekliliği ortaya konulmaya çalıŐılmaktadır. Elde edilen bu boş zamanın ise. öncelikle hareketsizliği giderici aktif uğraŐlar içeren boş zaman sporlarıyla ya da pasif katılımlarla değerlendirebilmesinin stres tepkilerinin azaltılmasındaki fonksiyonları incelenmektedir.*

*Anahtar Kelimeler : Stres, Spor, Boş Zaman, Rekreasyon.*

## RECREATION IN STRESS MANAGEMENT

### ABSTRACT

*In this study, necessity of creating leisure time in order to freely use out of working that exists in personnel stress fighting strategies was assessed. In addition effects of using leisure time with primarily physical sportive activities and if it is necessary with passive participations on reducing stress response were evaluated.*

*Key Words: Stress, Sport, Leisure Time, Recreation*

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

\*\* Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ANKARA

## GİRİŞ

Teknolojik ilerlemeler ve modern yaşam; sosyal ve kültürel değerlerin önlenemez değişimini, yaşanan rekabetleri ve toplumun çok karmaşık iş ve yaşam ortamlarını ön plana çıkartarak, insanların kendi sınırlarını zorlamalarına böylece çeşitli fizyolojik rahatsızlıklara ve bunalımlara neden olabilmektedir, insanların bu yüksek tempoda vermeye çalıştıkları mücadelede, her yaş ve meslek grubu için stress sözcüğü kendisine yaygın bir yer bulabilmektedir.

Buradan hareketle bu çalışmada stresle kişisel olarak mücadele için boş zamanları; haresizlik ve monotonluğu insanların değişen yaşam anlayışlarına paralel bir şekilde giderek, stres kaynaklarının etkisini en aza indirebilecek etkinliklerle değerlendirilmesinin fonksiyonelligini ortaya koymak amaçlanmaktadır.

### Stres ve Oluşumu

Stres; kişinin fizik ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayreti (Cüceloğlu, 1993,s. 321) veya organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir\* durumu ifade etmektedir. (Baltaş ve Baltaş, 1992, s. 23). Genellikle stres birey ve çevresi ile ilişkilendirilerek gerilim, endişe, baskı, çelişki, sıkıntı, engellenme, isteksizlik, zorlanma gibi olumsuz sayılabilecek sözcüklerle eş anlamlı görülmektedir.

Stresi oluşturan yani stres verici (stressor) olaylar, hava kirliliği, gürültü gibi fiziki çevreden; ağır iş, gece işi, aşırı ağır veya hafif iş, zaman baskısı altında çalışma, büyük sorumluluk gerektiren ve hiçbir katkı gerektirmeyen işler gibi iş ve meşguliyet konusundan ve insan hayatında karşılaşılan günlük, gelişimsel ve hayat krizleri niteliğindeki psiko-sosyal özelliklerden kaynaklanmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1992. s. 57). Ayrıca stres kaynakları iki açıdan gruplandırılmaktadır. Bunlar;

1. Stres kaynağının beden içinde (ör. diş ağrısı) veya dışı (ör. gürültülü ortam) oluşuna göre ve 2. Bedensel (ör. diş ağrısı veya gürültünün beraber etkisi) ve psikolojik (ör. bir yakının ölmesi, boşanma gibi) kökenli stres kaynaklarıdır (Cüceloğlu, 1993, s. 323).

Selye'ye göre sebebi ne olursa olsun stres vericilerin etkisine maruz kalan kişinin ortaya koyduğu bedensel bir tepki söz konusudur. Bu tepki, fizyolojik dengenin bozulmasına karşı, organizmanın bir karşı koymasını\* ve "Genel Adaptasyon Sendromu" olarak isimlendirilen alarm reaksiyonu, mukavemet ve bitkinlik dönemleri olmak üzere üç aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşamada, vücut strese neden olan etkenlere şok ve kontrşok tepkileriyle adapte olur. İkinci aşamada, vücut etkenin süregelen varlığına karşı koymaya başlar ve son aşamada vücudun adaptasyon enerjisi biter yani tükenme basamağına gelinir ve sonuç strese bağlı bir hastalık ya da ölümdür (Cleaver and Eisenhart, 1982, s. 32).

Çeşitli stresörlerin etkisinde kalan kişinin ortaya koyacağı psikolojik, fizyolojik veya davranışsal stres tepkileri onun, streslerin sıklığı ve yoğunluğuna bağlı olarak belirli bir zaman dilimi içerisinde değişik sorunlara maruz kalması sonucunu doğurabilmektedir. Migren, yüksek tansiyon, alerjiler, ülser, ishal, kabızlık, kalp hastalıkları, diyabet, kanser, şişmanlık, gibi fizyolojik; aile sorunları, uykusuzluk, depresyon, tükenme belirtisi gibi çeşitli psikolojik; zihinsel veya sigara, alkol, kaza yapma, şiddet ve isteksizlik gibi dav-

ranışsal rahatsızlıklar vücudun strese negatif tepkileri sonucu oluşabilmektedir. Böylece insan sağlığının bozulması, çalışma verimliliğinin düşmesi, yaşamdan zevk alamaması ve özellikle yakın çevresiyle olan duygusal ilişkilerinden uzaklaşması gibi bir çok problem ortaya çıkabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1992, s. 30; Cleaver and Einsenhart, 1982, s. 32; Sabuncuoğlu ve Tüzün, 1995, s. 151).

Stresin; yıkıcı stres (dystress) diye de bilinen ve genellikle stres karşılığı olarak algılanan, insan yaşamında olumsuz etkileri ve insana zarar veren yönünün dışında, bir de yapıcı stres (eugstress) olarak isimlendirilen; çalışma hayatında verimliliği, eğitimde başarıyı getiren, zaman zaman da zevk veren başlangıç ve sonu günler veya saatlerle sınırlı olan kazandırıcı bir çeşidinden de bahsedilmektedir (Ertekin, 1993, s. 5; Pehlivan, 1995, s. 59). İnsan, hangi tür olursa olsun herhangi bir stres vericinin etkisi altına girdiğinde, kalp atışının artması, kan basıncı ve kan şekerinin yükselmesi, kasların gerilmesi gibi bazı fizyolojik değişimlerin de yardımıyla "savaş ya da kaç" tepkisini ortaya koymaktadır. Buna göre, kişi karşılaştığı durumlara mücadele edecek ya da uzaklaşarak veya pasifleşerek kendisini koruma yoluna gidecektir (Baltaş ve Baltaş, 1992, s. 23; Cleaver and Einsenhart, 1982, s. 33).

#### **Stresle Mücadelede Rekreatif Anlayış**

İnsan, çağdaş yaşamın getirdiği koşullar içerisinde sık sık stres verici faktörlerle karşılaşabilmektedir. Bu faktörlerle karşılaşma sıklığı ve süresi ile stresle başa çıkma konusundaki kişilik donanımı, insanın streslere karşı devamlı açık olması anlamına gelmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1992, s.31). Hayatı birçok şekilde olumsuz etkileyen stresle başa çıkma, etkisini azaltmak veya onu dengelemek bu noktada önem kazanmaktadır.

Stresin, yoğun çalışma temposu içinde öncelikle iş hayatında meydana çıkıyor olması, stresle başa çıkmanın da ilk planda, örgütsel stresörleri ortadan kaldırmak gerektiğini düşündürmektedir. İkinci planda ise, çalışma yaşamı dışında ve kişisel anlamda boş zamanları değişik rekreatif etkinliklerle değerlendirerek stresle başa çıkma yollarının aranması gelmektedir.

Değişimle birlikte yaşanan örgütlerin büyümeleri ve karmaşık bir yapıya kavuşmalarıyla daha da belirginleşen ve şiddetini artıran işe bağlı stres kaynakları genel olarak örgütsel politikalar, örgütün yapısal özellikleri, fiziksel koşullar ve örgütsel süreçlerden oluşmaktadır. Ölçüsüz performans değerlendirme, dengesiz ücret, katı kurallar, rotasyon, belirsizlikler, sık sık yer değiştirmeler, örgütsel politikaları; merkeziyetçilik ve kararlara katılmama, yükselme şansının azlığı, formaliteler, aşırı uzmanlaşma, personel çalışmaları ve koordinasyon azlığı örgütün yapısal özelliklerini; kalabalık çalışma ortamı, gürültü, kirlilik, iş kazaları, yetersiz aydınlanma fiziksel koşulları; iletişimsizlik, başarıya yönelik yetersiz geri bildirim, belirsiz ve çelişkili amaçlar, haksız değerlendirme, yetersiz bilgi ise örgütsel süreçleri meydana getirmektedir (Ertekin, 1993, s. 12). Bu örgütsel stresörlerin ortadan kaldırılabilmesi için, genellikle destekçi bir örgütsel hava yaratmak, görevlerin enginleştirilmesi, örgütsel rollerin belirlenmesi ve çatışmaların azaltılması ile meslek gelişim yollarının planlanması ve danışmanlık gibi genel stratejiler uygulanabilmektedir (Pehlivan, 1995, s. 75-76).

Stresle mücadele özellikle, stres bakımından risk taşıyan bazı meslek grupları için daha

büyük önem taşımaktadır. Pilotlar, polisler, maden işçiliği gibi fiziki şartları ağır olan meslekler ile öğretmenlik riskli meslekler arasında görülmektedir (Ertekin, 1993, s. B-45; Baltaş ve Baltaş, 1992. s. 60; Presley and Robinson, 1991, s. 153).

Öğretmenlerin stres faktörleri genellikle, yönetim sorunları, zaman yetersizliği, gelir durumu, merkezi yönetim, velilerle ilişki, öğretim sorunları, müfredat programı ve başarı durumu ile ilgilidir. En fazla stresi 31-40 yaş arasında, en az strese 20-25 arasındaki öğretmenlerde görülmektedir. Ayrıca yabancı dil öğretmenlerinde stres yoğun olarak görülürken, beden eğitimi ve resim öğretmenlerinde bu yoğunluk en aza inmektedir (Özdayı, 1991. s. 5251).

Öğretmenlerin kişiliği, zihinsel ve bedensel sağlıkları, onların sınıfta gösterdikleri performansların da öğretme tekniği veya konu üzerindeki bilgisi kadar önemli kabul edilmektedir. (Presley and Robinson, 1991, s. 152). Bu nedenle, öğretmenlerin stresle başa çıkabilmeleri için onlara örgütsel stresörlerin ortadan kaldırılması ile kişisel olarak boş zamanlarını aktif ve olumlu etkinliklerle değerlendirebilmeleri öğretmenin durumu, sadece eğitim - öğretim üzerindeki etkisel bakımından değil, kendi mutluluğu bakımından da önemli ve ilgi gösterilmesi gerekli bir husustur.

Bu çalışmanın esas amacı da olan ve kişinin iş yaşamı dışında bireysel olarak stresle başa çıkma yollarının, çalışma dışında kalan boş zamanlarındaki meşguliyetleri ile yakın ilişkisi bulunmaktadır. Boş zamanların değişik etkinliklerle iyi değerlendirilmesi kişisel olarak stresle başa çıkmada önemli bir hareket alanı oluşturmaktadır.

Boş zaman, kişinin çalışma saatleri ve zorunlu olarak kendisine ayıracağı zamanın dışında kalan ve özgürce kullanabilmek ve seçme şansına sahip olduğu bir zaman parçasıdır.

Bu zaman parçasını, kendi içinde değerli olan, kişiye zevk ve mutluluk veren, gönüllü katılımı gerçekleştirilen etkinliklerle değerlendirmeye ise rekreasyon (boş zamanları değerlendirme) denilmektedir.

Rekreasyon, müzik, spor oynanan, halk oyunlarının da dahil olduğu çeşitli danslar, mekan içi veya mekan dışı aktiviteler ile ilmi ve kültürel faaliyetler şeklinde gruplandırılabilir. Jecek çok çeşitli etkinlik alanlarını kapsamaktadır. Kişinin rekreatif etkinliklere katılım tarzları göz önüne alındığında ise, spor yapmak, bir müzik aleti çalmak, resim yapmak, seyahat etmek, herhangi bir el işi ile uğraşmak gibi aktif ya da televizyon izlemek, radyo dinlemek, sinema veya tiyatroya gitmek, spor yarışmaları izlemek, kahvehanelere gitmek gibi pasif etkinlik gruplarından söz edilmektedir. (Karaküçük, 1995, s. 66, 72).

Rekreasyon; boş zamanda ve tek başına grupla, araçlı-araçsız, açık veya kapalı alanlarda, kent içi veya kent dışında, bir organizasyon içinde ya da dışına zorunlu olmadan seçilen zevk ve neşe verici her türlü etkinliklerden oluşmaktadır. Etkinlikler, genellikle kendisi dışında bir ödül bulunmayan, dıştan gelen bir zorlama ile değil, içten gelen bir istekle gerçekleştirilmektedir (Sweet, 1987, s.1; Bailey and Hoffman, 1991, s. 11).

Rekreasyon etkinliklerinin; ilginç ve ilgiyi artırmak için başka yapay bir motivasyon gerektirmeyen, eğlenceli ve kişinin yaşamı süresince de böyle devam eden, bedensel, ruhsal ve yaratıcılığı canlandıran, başarı kazanmaktan çok, insanın kendi yararı için yapılan, enerji,

gerginlik ve duyguların dışarı atılmasını, insanlar arasında iletişimi ve tepki vermeyi sağlayan, daha değişik meraklara ve uğraşılara yol açan, başkalarına ve çevreye zarar vermemeyi ve yararlı olmayı amaçlayan, sosyal hassasiyete ve paylaşmaya yol açan. Yaşamı anlamlı ve güzel kılan, insanları belirsizlikten ve sorunlarından uzaklaştıran en büyük ödülü etkinliğe bizzat katılım gerçekleştirmek olan ve tamamen gönüllü katılımı gerektiren bazı temel özellikleri bulunmaktadır (Jensen, 1977, s. 11).

Rekreasyonun yukarıda açıklanmaya çalışılan bu özellikleri ve etkinlik çeşitleri dikkate alınacak olursa, stresin etkisini en aza indirebilecek önemli bir panzehir olduğu görülebilir.

### **Stresle Başa Çıkma da Sporun Olumlu ve Olumsuz Etkileri**

Rekreasyon etkinliklerinin önemli bir bölümünü oluşturan spor, gerek aktif gerekse pasif katılımıyla çağdaş yaşamın hareketsizliği ve sorunlarından kaynaklanan stres ile sürekli karşı karşıya kalan insanın, bu hastalığın etkisini en aza indirme veya kontrol altında tutmasında önemli bir yer tutar.

Nitekim, insanlar yüzyıllar boyunca şöyle veya böyle çeşitli stres kaynaklarına maruz kalmakta ve öfke, hayal kırıklığı veya kızgınlık gibi duygularından uzun yürüyüşler yaparak, odun keserek veya sıkışıp kalmışlığın endişesini açığa vururcasına çılgınlık atarak kurtulmaya çalışmışlardır. Günümüzde de, kentsel sıkışmışlığın ve diğer modern yaşam ünitelerinin ortaya çıkardığı iletişimle insanlar daha farklı şekillerde organize edilen ve çok çeşitlilik arzeden birçok sportif aktivitelere katılarak ve bunu bir yaşam biçimine dönüştürülerek stresten kurtulma yollarını aramaktadırlar.

Düzenli yapılan sportif aktivitelerle insangüçlü bir vücuda sahip olabilmektedir. Vücudun bütün sistemleri, çalışan kaslar, kalp, hormonlar, metabolik reaksiyonlar ve merkezi sinir sisteminin duyarlılığı sportif uyarılmalarla güçlendirilmektedir. Bu rahatlama devresine ulaşmak, stres reaksiyonunu azaltabilmek için önem taşımaktadır (Cleaver and Eisenhart, 1982, s. 34).

Stresle spor ilişkilendirilmeye çalışılırken spor: stresle başa çıkma veya stres artırıcı bir etken olması bakımından iki yönlü olarak değerlendirilebilmektedir.

Sporun bir rekreatif etkinlik olarak tercih edildiği ve düzenli yapıldığı durumlarda stresle başa çıkma kolaylaşmaktadır. Her türlü fiziksel aktivite veya spor çeşitleri rekreasyon anlayışı içerisinde gerçekleştirildiğinde, salt faaliyetin içerisinde yarışma, kazanma, zorlama ve risk gibi faktörler bulunsun bile, faaliyetten kişinin psikolojik veya sosyolojik tatmini ve eğlenmesi söz konusu olabilmektedir. Bu tür etkinliklere söz konusu organizasyonları, kurum ve kuruluşları ile milli ve milletlerarası düzeyde adeta gelenekselleşmiş basketbol, voleybol, futbol, güreş, atletizm, halter anlayışlarına uygun gelişen heyecan ve macera duyguların ön plana çıkaran trekking, dağcılık, raket sporları, bisiklet, jogging, yüzme, rafting, plaj voleybolu, kayak, yamaç paraşütü ve çim kayağı gibi branşlar örnek verilebilir.

Özellikle son yıllarda yaşanan sosyokültürel ve ekonomik değişimlere paralel olarak insanların sağlığa olan düşkünlükleri, yeni vücut bilincinin gelişmesi, haz alma ve eğlenme amaçları boş zaman sporlarına olan eğilimi de artırmıştır. Özellikle insanların karşı karşıya bulunduğu sorunlardan birisi olan "hareketsizlik" ve bunun sonucu olarak ortaya çıkan kalp, damar ve dolaşım hastalıkları ve buna bağlı ölümlerin çoğaldığı bilinmektedir. (AVitenbro-

ek. 1993, s. 755) Hareketsizlik yani yavaş yaşam ve bunun sonucu olan organik direnç kayıpları ile insanların psiko-sosyal stres kaynaklarından kolayca etkilendiklerini de araştırmalar ortaya koymaktadır (Akgün, 1994, s. 174). Böylece, boş zamanlarda kişilerin kendilerine rahat bir ortam içerisinde yeterli hareketi sağlayabilecek rekreatif sporlara daha fazla yöneldikleri gözlenmektedir.

Nitekim yapılan araştırmalar, geleneksel sporlara olan ilginin aynı kaldığını ya da çok az geliştiğini, oysa özellikle doğaya yönelik, vücut teması gerektirmeyen eğlence eğilimli, macera ve heyecan içeren, kişiye ayrıca bir stres yükü vermeden bir hareketlilik sağlayan ve yavaş yaşamdan uzaklaştıran, ancak aşırı bir yarışma ve rekabet içermeyen boş zaman sporlarına olan ilginin çok hızlı geliştiğini ve buna bağlı olarak büyük bir sektörün oluştuğunu ortaya koymaktadır (Brettschneider, 1989,s. 25; Hornback, 1983, ss. 36).

Bu durumda modern yaşam temposu içinde sürekli stres kaynakları ile karşı karşıya kalan insan, stresle başa çıkma amacıyla, kendisine yeni bir stres kaynağı veya sağlık sorunu oluşturmayacak, ancak hareketsizliğini ortadan kaldıracak eğlenceli ve hoşça vakit geçürebileceği rekreatif özellik taşıyan spor aktivitelerine yönelmektedir.

**Tablo 1 - Çeşitli Spor Branşlarının Bıraktığı Etki Dereceleri**

Spor Branşları	Kalp-Damar Sağlığı	Kilo Kont.	Kas Fonk.	Esneklik	Huzur ve Rahatlık
Basketbol	9	9	8	6	3
Bisiklet	9	9	6	4	6
Goef	4	5	5	5	4
Jogging	10	9	6	2	9
Paten (Tekerlekli ve buz)	6	7	6	5	2
Kayak	8	8	8	6	3
Yüzme	10	8	8	7	5
Tenis	7	7	6	6	6
Yürüyüş	6	6	5	2	10
Ağırlık Kaldırma	4	6	10	2	7

*Değerlendirmeler 10 üzerinden yapılmıştır.*

*Kaynak: "The Healthing Center Notebook, 1979, Honolulu, Hawaii" (Bailas ve Baltaş, 1992, s. 200'deki alıntı).*

Nitekim tablo 1'de görüldüğü gibi rekreatif özellik taşıyan jogging, yürüyüş, tenis ve bisiklet gibi sporların huzur ve rahatlık verici özellikleri daha yüksektir.

Spor, bazı durumlarda ciddi bir stres kaynağı da olabilmektedir. Bazı insanların, spordaki rekabeti, iş dünyasındaki rekabet anlayışı içerisinde değerlendirmeleri, eğlenmenin ve sağlık elde etmenin ötesinde kazanma, ya da başarmayı ön plana çıkarmaları, sporun strese karşı koruyucu etkilerini ortadan kaldırabilmektedir.

Sportif etkinliklere karşı bu yaklaşım, spora özgü stres faktörlerinin ortaya çıkış nedenlerini açığa çıkarabilmektedir. Oldukça çekişmeli bir tenis veya badminton müsabakası iyi bir egzersizdir. Ancak tarafların aşırı bir rekabet duygusu içinde birbirlerini yenerek egolarını tatmin etmeye uğraşmaları bunaltıcı durumlarkadar, hayal kırıcı ve öfkelenendirici durumlar da yaratabilmektedir.

Sporun rekreatif özellikler taşıyan bir düşüncenin dışında rekor kırmak, şampiyon olmak gibi düşüncelerle yapıyor olması kazanmayı tek amaç haline getirmektir. Bu ise; seyirci, yönetici ve antrenör gibi oyun dışındakilerin baskısı, konsantrasyon bozuklukları, yaralanmaları, çekinden bir rakiple karşılaşma, takım içerisindeki huzursuluklar ve bunlara bağlı rahatsız edici bir stresin ortaya çıkması anlamına gelmektedir (Özbaydar, 1983. s. 197; İkizler, 1994, s. 69).

Spor, değişik çeşitleri ve uygulama tarzları ile her insana göre farklılık gösterebilen stres reaksiyonlarına sebep olabilmektedir. Ancak, bu tarz uygulamalar sıklık ve yoğunlukla bağlantılı olarak hoş olan olumlu stresin de (eustress) nedeni sayılabilmektedir. Örnek olarak, genellikle tek başına koşmak, yüzmek, kaymak ya da son zamanlarda popüler olan yüksek risk taşıyan, yamaş paraşütü, bung-jumping, motokros, zirve dağcılığı ve kaya tırmanışı gibi ölümü hiçe sayan, bir meydan okumayı sergileyen, geliştirilmiş teknik ve fiziksel dayanıklılık gerektiren ciddi yaralanma ve ölüm tehditi içeren spor branşları gösterilebilir.

Fiziksel aktiviteler veya rekreatif amaçlı da olsa aktif olarak gerçekleştirilen değişik spor branşlarının, herkes için stresle başa çıkma yolu olduğunu ileri sürmek de her zaman gerçekçi görünmemektedir. İnsanların stresi yenmede uyguladıkları yöntem ya da gösterdikleri başarı devamlı aynı düzeyde ve şekilde değildir. Bazı insanlar stresle başa çıkmada fiziksel ve kişilik donanımları bakımından farklılık göstermektedirler (Ertekin, 1993, s.98). Nitekim, yaşlı veya özürli kişiler ağırlık kaldıramayabilir, birkaç kilometre koşamayabilir ya da yürüyemeyebilir. Hatta sağlıklı ve atletik kişiler çoğu kere uygun zaman veya çevre bulamayabilirler ya da aktif spora karşı isteksiz davranabilirler.

Bu durumda spor, pasif etkinliklere de imkan verecek ortamlar yaratabilmektedir. Bir "boş zaman eğlencesi" olarak bir çok insan tarafından kabul gören spor yarışmalarını televizyondan ya da yerinden izleme, pasif katılım yoluyla stresi düşürmenin yerine göre önemli bir aracı olabilmektedir (Klose, 1993, s. 376).

Sporda pasif katılım, aynı zamanda aktif katılım için bir basamak rolü de oynayabilmektedir. Aktif spor yapan kişilerin önemli bir kesimi, spora yönlendirilmelerinde televizyonun rolünün olduğunu belirtmektedirler (Fasting, 1977, s. 52). Ayrıca spor yarışmalarını yerinde izleyen kişilerin de, seyirci sıralarından, yarışma alanlarına geçebilmeleri daha kolay olmaktadır.

Pasif sayılabilecek ve fazla hareket gerektirmeyen hobiler, çeşitli el hünnerleri, kitap okumak, sohbet toplantıları, çevreyle ilgilenmek ve televizyon izlemek gibi birçok etkinliklerin de; katılımcıların, aktivite sırasında kendilerinden geçip dış stres ekilerini göz ardı ederek, zaman zaman başarılı olmanın ve dinlenme memnuniyetinin zevkini tattırarak kan basıncını düşürüp, sinir sistemini rahatlatarak stresin azalmasında önemli rol oynadıkları kabul edilmektedir (Cleaver and Eisenhart, 1982, s. 34).

Kişinin sadece fiziksel ve ruhsal rahatlamayı amaç edinerek zihinsel kaygı, gerilim ve kuruntularından uzaklaşabilmek için, kendisini zihninin yönetimine bırakan meditasyonda, stresle başa çıkmada önemli bir boş zaman uygulaması olarak bilinmektedir (Pehlivan, 1995, s.69; Cleaver and Eisenhart. 1982. s. 35).

Sağlıklı yaşayabilmek için, insanların öncelikle streslerle ve onun etkileriyle başa çıkabilmenin yollarını bulmaları gerekmektedir. Bedensel ve zihinsel rahatlama sağlayan ve onları çalışmaya ve yaşamaya hazır duruma getirebilecek, özellikle çalışma dışında kalan boş zamanların değişik etkinliklerle çok iyi değerlendirilmesi zorunlu görülmektedir. Öncelikle de modern yaşamın ortaya çıkardığı ve önemli bir stres kaynağı da olabilen hareketsizlik sorunu bu etkinliklerle giderilmeye çalışılmalıdır.

"Aktivite Düzeyi Oto Değerlendirme Testi", günlük yaşantının normal aktivitelerini sıralamaktadır. Kırk puan ve daha altı bir skor, oldukça hareketsiz olduğunu ve stres ile buna bağlı birçok rahatsızlığın davetçisi olan yavaş yaşamın tercih edildiğini, ellibeş puanlık bir skorun ise, fiziksel olarak aktif olduğunu ve bu aktivitelerin yararlarından zevk alındığını göstermektedir. Bu test, kendi kendine yapılabilecek basitlikte düzenlenmiştir (Cleaver and Eisenhart. 1982. s. 36). Günlük yaşamın değerlendirilmesi ile hareketsizliği ortaya koyan bir sonuçta ise, "hareketsizlik = ölüm tehlikesi" uyarısı ile "sağlıklı yaşam için" boş zaman sporlarına yönelmeye yardımcı olabilecektir.

## SONUÇ

Rekreatif etkinlikler öncelikle kişi için zaman zaman bir stres kaynağı da teşkil edebilen iş veya çalışma ortamından farklı bir mekanda değişik aktivitelerle uğraşarak zihinsel ve fizyolojik olarak dinlenmesini, tazelenmesini amaç edinmektedir.

Çalışma yaşamı, günlük koşuşturmalar ve teknolojik imkanların ortaya çıkardığı hareketsizliğin neden olduğu tekrarlanabilen ve yoğunluğu yüksek stresörlerin etkisinin azaltılması, çalışma dışında kişinin öncelikle kendisine ayırabileceği özgür ve seçici olarak kullanabileceği bir boş zamanının olmasına bağlıdır. Sonrasında ise, boş zamanın eğitim, kültür, alışkanlıklar, imkanlar ve kişilik gibi kendisine özgü bu takım değer ölçüleri çerçevesinde seçebileceği etkinliklerle değerlendirebilmesi önem kazanır. Boş zaman etkinlikleri içerisinde, her düşünsel ve fiziksel yapıdaki insan için çok çeşitliliği, hareketliliği, değişkenliği ya da pasif - aktif yönleri olan spor önemli bir yer tutmaktadır. Sporun stresle başa çıkmada ve buna bağlı, öncelikle kalp ve damar hastalıkları gibi birçok rahatsızlıkların nedeni görülen hareketsizliği veya yavaş yaşamı engelleyecek önemli bir fonksiyon üstlendiği de anlaşılmaktadır.



## AKTİVİTE DÜZEYİ - OTO DEĞERLENDİRME TESTİ

Bir günü nasıl geçirmektesiniz?

Aktivite Çeşitleri	Saat	Saat Basma Sabit Puan	Toplam
1. Uyumak		x 0.85 puan/saat	
2. Oturmak			
a. Masa başında iş veya ders yapmak			
b. Televizyon izlemek			
c. Yemek yemek			
d. Okumak			
e. Diğer			
3. Ayakta Durmak		Toplam Değer x 15	
a. Ayakta diki lmek			
b. Giyinmek			
c. Diğer			
4. Yürümek		Toplam Değer x 2.0	
a. Yavaş yürümek		x 3 Puan/Saat	
b. Orta hızda yürümek		x 4 Puan/Saat	
c. Hızlı yürümek		x5 Puan/Saat	
5. Hafif Fiziksel Ev İşleri		x3 Puan/Saat	
6. Ağır Fiziksel Vücut Egzersizleri		x 4 Puan/Saat	
7. Yavaş Koşu (Jogging)		..... x 6 Puan/Saat	
8. Hızlı Koşu		x 7 Puan/Saat	
9. Rekreatyonel Raket Sporları		x 8 Puan/Saat	
10. Rekabet Sporları		x 9 Puan/Saat	
11. Merdiven Çıkmak			
TOPLAM SAAT	24	TOPLAM PUAN	

*Aktivitelere ayrılan toplam zaman 24 saati geçmemelidir.*

Bu çalışmanın sonuçlarına göre; stresle başa çıkabilmek veya etkilerini en aza indirebilmek için, iyi bir zaman planlaması ile çalışma dışı zamanın, çeşitli rekreatif etkinlikler yapabilmek amacıyla boş zaman olarak belirlenmesi ve özellikle hareketsizliği önleyici aktivite içeren boş zaman sporları ile değerlendirilmenin gerekliliği öneri olarak ileri sürülebilir.

#### KAYNAKLAR

- Acar Baltaş ve Zuhul Baltaş, **S\*res ve Başarı Yolları**, (12.Baskı), Remzi Kitabevi, İstanbul 1992.
- Andreas Klose, "Televizyon Futbolu", (Der: R.Horak, W. Retter ve T.Bora, **Futbol ve Kültürü**, İletişim Yayınları, 1993)
- Can İkizler, **Sporda Başarının Psikolojisi**, (Genişletilmiş 2. Baskı), Alfa Basım, İstanbul, 1974.
- Daan G.Vitenbroek, "Seasonal Variation in Leisure Time Physical Activity", **Medicine and Science in Sports and Exercise**, Vol: 25, No: 6, 1989.
- Doğan Cüceloğlu, **İnsan ve Davranışı; Psikolojinin Temel Kavramları**, (4. Baskı), Remzi Kitabevi, İstanbul, 1993.
- E.W.Sweet, **Sport and Recreation in Ancient Greece**, Oxford University Press, Oxford, 1987.
- G.W. Bailey and F.W. Hoffman, **Sports and Recreation: Introduction Fads**, Harrington Park Press, New York, 1991.
- İnayet Pehlivan, **Yönetimde Stres Kaynakları**, PEGEM Yayınları, Ankara, 1995.
- Kari Fasting, "**Research on The Sports Side**", **Report: Sport and TV Seminar**, Oslo-Morgedal Havden, September 19-23, 1977.
- Kenneth E. Homback, "Leisure and Recreation Trends; Which Way Is Up? **JOPERD**", April, 1993.
- Necati Akgün, "Yaşam Boyu Spor Nedir? Ne değildir?", (Ed. Y.Aköz); **Türkiye ve Olimpiyat Sempozyumu 17-18 Kasım 1994**, İTÜ Beden Eğitimi Bölümü Yayını, İstanbul, 1994.
- Nuhrayat Özdayı, "Resmi ve Özel Liselerde çalışan Öğretmenlerin İş Streslerinin Karşılaştırılması", İzmir **I. Eğitim Kongresi Bildirileri**, Dokuz Eylül üniversitesi İzmir, 27 Kasım 1991.
- R.C. Jensen, **Leisure and Recreation: Introduction and Overviewed**, Henry Kimp-ton Publishers, Philadelphia, 1977.
- Sabri Özbaydar, **İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi**, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1983.
- Sindey L. Pressey and F.B. Robinson, **Psikoloji ve Yeni Eğitim II**, (Çev. H.Tan), MEB Yayını, İstanbul, 1993.
- Suat Karaküçük. **Rekreasyon; Boş Zamanları Değerlendirme Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma**, Seren Matbaacılık, Ankara. 1995.
- Vicki Cleaver and Eisenhart, "Stress Reduction Through Effective Use .of Leisure" **JO-PERD**, October, 1982.
- W.O. **Brettschneider**, "Yount Culture and Yount Sports a Challenge for Sports Studies", **International Journal of Physical Education**, C. XXVI, 1993.
- Yücel Ertekin, **Stres ve Yönetim**, TODAİE Yayını, Ankara, 1993.
- Zeyyat Sabıncuoğlu ve Melek Tüz, **Örgütsel Psikoloji**, Ezgi Kitabevi, Bursa, 1991.

## GÜREŞ HAKEMLERİNİN BOŞ ZAMAN ANLAYIŞLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Kadir GÖKDEMİR (\*)

Suat KARAKÜÇÜK (\*)

### ÖZET

*Araştırma, Türkiye'de 1996 sezonunda aktif görev yapan 80 güreş hakemi üzerinde gerçekleştirilmiş ve Güreş hakemlerinin hakemliği hangi temel amaçlar doğrultusunda tercih ettikleri ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Buna göre, güreş hakemleri hakemliği maddi beklentiler dışında ve çok yüksek bir oranda boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla yapmaktadırlar. Bu amatör anlayış içerisinde güreşi çok sevmeye, daha önce güreş yapmış olma ve tanıdığı bu gruptan ayrılmayıp ilişkiyi hakemlikle sürdürme ön plana çıkmaktadır.*

**Anahtar Kelimeler:** Güreş hakemi, Rekreasyon

### A STUDY ON PRECEPTION OF LEASURE TIME BY WRESTLING REFEREES

#### ABSTRACT

*In this study, 80 wrestling referee who were aktive in 1996 season, participated as subject. The aim of study to investigate the main reason of referees to prefer wrestling referee. As a result of questionnair, the most of referee had preferred as a leisure time activity. Trough this amateur idea, the most of them were old wrestlers and they love the wrestling and they don't want to leave wrestling society and they try to continue their relations with them as referee.*

**Key Words:** Wrestling referee, Recreation.

### GİRİŞ

Spor organiasyonlarının sommlulari tarafından (Ulusal veya uluslararası federasyonlar-gibi) seçilen ve önceden belirlenmiş kurallar içerisinde yarışmaları yöneten, alınan puanları, galibiyetleri, mağlubiyetleri, cezaları belirleyen kişi şeklinde tanımlanabilen hakemlik (Meydan Larousse, 1992, s. 333), yarışması olan diğer bütünsporlar gibi güreş sporu için de en fonksiyonel birimlerden birisini oluşturmaktadır.

Güreş hakemliği, Türkiye'de gelenekselve modern anlamda iki türlü yapılmaktadır. Geleneksel güreş hakemliği, tarihçesi çok eskilere dayanan yağlı, karakucak, pırpıt, şalvar, aba gibi çoğunlukla yöresel yapılan güreş organizasyonlarında görülmektedir.

Selçuklularda daha soma da Osmanlılardaki toplum hayatında yoğun olarak yer alan geleneksel güreşte hakemlikgörevini "duacı" somaları ise "cazgır" ismiyle anılan kişiler yerine getirmişler ve yetkileri bugünkü hakemlerin yetkilerinden de daha fazla olmuştur. (Kahraman, 1995, s. 141-147).

\* Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / ANKARA

Modern anlamda güreş hakemliği ise, geleneksel güreş hareketleriyle önemli bir taban bulan Türkiye'de oldukça yaygın ve sevilerek yapılan amatör bü\* uğraş görünümündedir. Nitekim 1985 yılında 775 olan lisanslı güreş hakemi sayısı, 1994'de 1794'e ulaşmıştır (GSGM, 1995, s. 422). Geleneksel güreş organizasyonlarının yaygınlığı, güreş hakemliğinin yaygınlaşması ve sevilmesine önemli bir sebep teşkil etmektedir. Türkiye'de genellikle geleneksel ve modern güreş organizasyonları da Güreş Federasyonundan lisanslı hakemleri görmek mümkündür. Ancak sadece geleneksel güreşlerde görev alan yörenin sevilen ve eskilerin başarılı bir güreşçisi durumunda olan kişiler de bulunmaktadır.

Araştırmamız modern güreşin içinde bulunan güreş hakemleri üzerinde yoğunlaşmaktadır. Modern güreş hakemleri güreş sporunun topluma yaygınlaştırılmasında; hırçınlıklardan, kaba kuvvet gösterilerinden ve kavgalardan uzak, başarılı olanın adil ve adaletli bir şekilde hakkının teslim edildiği sporda çok çirkin görülen şike gibi olayların önüne geçip güreşin sevilmesini sağlayacak önemli roller üstlenmişlerdir.

Güreş hakemleri, öncelikle Uluslararası Güreş Federasyonunun (FILA) getirmiş olduğu kuralları yarışmalarda eksiksiz uygulamakla yükümlüdür. Kuralların herkese aynı dercede, tarafsız ve adil bir şekilde uygulanması öncelik taşır. Bu nedenle oyun kurallarının eksiksiz olarak yarışmalara yansması ve sporun toplum gözünde sevilir bir duruma gelebilmesi insan faktörünü ön plana çıkarmaktadır.

Belki de ülkedeki hakemlerin başarısı veya başarısızlığı ve toplumun spora karşı takındığı yumuşak veya gergin tavırlar ile toplumun genel olarak sosyal dokusu arasında bir ilişki aramak gerekecektir.

İnsan faktörünün, hakemlikte tarafsız olmak, kuralları iyi yorumlamak bakımından önemini vurgulayan FIFA, hakemlerle beraber, seyirci ve sporcuları da kapsayan on maddelik bir temel ahlaki belge sunmaktadır (Koloğlu, 1996). Buna göre; 1. Kazanmak için oynamak, 2. Centilmence oynamak (Fair Play), 3. Oyun kurallarıyla uyum içinde olmak, 4. Birbirine saygılı olmak, 5. Yenilgiyi şerefle kabullenmek, 6. Branşa olan ilgiyi geliştirme çabasında olmak, 7. Gizli pazarlıklar, doping, ırkçılık, şiddet ve diğer olabilecek tehlikeleri reddetmek, 8. Sahtekarlara karşı direnenlere yardımcı olmak, 9. Branşı küçük düşürücülere direnmek, 10. Branşı savunanları onurlandırmak.

Bu anlayışla, temelde amatör bü- yaklaşımın üzerine kurulmuş güreş sporunda hakemlik yapan kişilerin, sporcuların da çok büyük bir kısmının amatör yaklaşımına paralel olarak güreş sporunu sevmeleri ve boş zamanlarını daha önceden de güreşçi olarak buldukları grubun içinde kalabilmek ve onlardan kopmamak amacıyla hakemliğe yaklaştıkları söylenebilir.

Nitekim, güreş hakemlerinin almakta olduğu çok düşük düzeydeki ücretleri, hakemlerin profesyonel bir anlayışı ön plana çıkarmalarına da engel teşkil edecek bir unsur olarak görülmektedir.

Buradan hareketle bu araştırmanın amacını; Türkiye'de büyük bir potansiyele sahip güreş sporunda, önemli bü\* yeri olan güreş hakemlerinin, hakemliği rekreatif bir yaklaşımla mı yoksa maddi unsurları ön plana çıkaracak bü" anlayışla mı yaptıklarını ortaya çıkarmak oluşturmaktadır.

#### **YÖNTEM**

Araştırma tarama yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Türkiye'de 1996 sezonunda aktif görev

yapan hakemler içerisinde 80 kişiye, görev yaptıkları çeşitli güreş bünciliklerinde 10 sorudan oluşan anket uygulanmıştır. Frekans yığılmaları ve konulara ilişkin yüzdeler değerlendirilerek yorumlamalar yapılmıştır.

#### **BULGULAR**

Araştırmanın denek grubunu oluşturan güreş hakemlerinin %20'si 36 yaşın altında, geri kalanlar ise 36 yaşın üzerini oluşturmaktadır. Hakemlerin %76.3'ü bir yerde çalışmakta, diğerleri ise emekli durumundadır. Deneklerin %15'i bölge, %38.7'si milli ve %46.2'si ise uluslararası hakemlik derecelerine sahiptir. Ayrıca %55'inin aylık geliri 21 milyon liranın altında, %45'inin ise üzerindedir (Tablo 1).

**Tablo 1 - Kişisel Bilgiler**

<b>Kişisel Bilgiler</b>		<b>f</b>	<b>%</b>	<b>Toplam</b>
<b>Yaş</b>	36 yaş altı	16	20	80
	36 yaş ve üzeri	64	80	
<b>Meslek</b>	Bir yerde çalışmıyor	-	-	80
	Kamuda çalışıyor	50	62.5	
	Özel sektörde çalışıyor	2	2.5	
	Öğrenci	2	2.5	
	Emekli	19	23.7	
	Kendi işi	7	8.7	
<b>Gelir Durumu</b>	21 milyona kadar	44	55	80
	21 milyon ve yukarısı	36	45	
<b>Hakemlik Derecesi</b>	Bölge	12	15	80
	Milli	31	38.7	
	Uluslararası	37	46.2	

**Tablo 2 - Boş zamana sahip olma**

	f	%
Yeteri kadar boş zamanı var	25	31.2
Kısmen boş zamanı var	45	56.3
Hiç boş zamanı yok	10	12.5
<b>TOPLAM</b>	80	100

Güreş hakemlerinin yeteri kadar boş zamana sahip oldukları görülmektedir (Tablo 2). Bu durum onların işlerinden arta kalan boş zamanlarını hakemlik veya diğer etkinliklerle rahatlıkla değerlendirebileceklerini de ortaya koymaktadır.

**Tablo 3 - Hakemlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Faaliyetleri**

Faaliyet Çeşitleri	f	%
Kitap - gazete okuma	64	80
Müzik dinleme	20	25
TV izleme	53	66.2
Sinema ve tiyatroya gitme	8	10
Çarşı pazar gezme	12	15
Spor yapma	49	61.2
Değişik branşlarda hakemlik yapma	31	38.7
El işleriyle uğraşma	3	3.7
İlmi ve kültürel faaliyetler	14	17.5
Kahvehaneye gitme	3	3.7
Müzik aleti çalma	4	5
Birahane gibi yerlere gitme	-	-
Arkadaş ziyaretleri	26	32.5
Spor yarışmaları izleme	36	45
Sosyal ve toplumsal faaliyetler	24	30
n = 80		

Hakemler, boş zamanlarını daha çok kitap-gazete okumak, TV izlemek gibi pasif etkinliklerle değerlendirmektedir. Aktif katılım, daha çok spor yapmak şeklinde gerçekleşmektedir. Güreş hakemleri kahvehane, birahane gibi yerleri ise tercih etmemektedirler. Tablo 3'te görüldüğü gibi, güreş hakemlerinin sadece hakemlik değil, aktif ya da pasif değişik birçok etkinliğe de katılarak çok yönlü oldukları ortaya çıkmaktadır.

**Tablo 4 - Hakemliği Tercih Etme Nedenleri**

<b>Tercih Nedenleri</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
En iyi yapabildiğim için	9	11.2
Güreşi sevdiğim için	63	78.7
Para kazanmak için	5	6.2
Daha önce güreş yaptığım için	33	41.2
Boş zamanlarımı değerlendirmek için	4	5
Yapacak başka uğraşım olmadığı için		-
n = 80		

Güreş hakemlerinin, hakemliği tercih etme nedenlerinin başında "güreşi sevmek" gelmektedir (%78.7). Hakemliği "para kazanmak" gibi bir\* amaçla tercih edenler ise %6.2 gibi çok düşük bir oranı oluşturmaktadır (Tablo 4).

**Tablo 5 - Hakemlikten Beklentiler**

<b>Beklentiler</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Hakemlikte yükelebilmek	28	35
Güreşi başkalarına sevdirebilmek	34	42.5
Sosyal bir çevre edinebilmek	20	25
Maddi gelir elde etmek	3	3.7
Ünlü olabilmek	2	2.5
Statü kazanabilmek	1	1.2
Heyecan duyabilmek	7	8.7
Sağlık elde edebilmek	9	11.2
Farklı bir yaşantı	3	3.7
Daha önce sporcu olarak ortamda bulunmak	43	53.7
n = 80		

Güreş hakemlerinin, hakemlikten beklentileri daha önce güreş yaptıkları ortamdaki kopmamak ve bu oram içerisinde hakemlik yaparak bulunabilmek şeklinde yoğun olarak görülmektedir. (Tablo 5). Bu beklentiyi, güreşi başkalarına sevdirmek suretiyle yaygınlaştırmak beklentisinin %42.5 oranında yüksek olması da ayrıca desteklemektedir. Yine güreş hakemlerinin, maddi gelir elde etme gibi bir beklentilerinin % 3.7 gibi bir oranla çok düşük düzeylerde kaldığı gözlenmektedir.

**Tablo 6 - Yaş ve Gelir Durumu ile Hakemliği Tercih Etme Arasındaki İlişki**

Gelir Durumu	21 milyona kadar		21 milyon ve üzeri		36 yaş altı		36 yaş ve üzeri	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Tercih nedenleri								
En iyi yapabildiğim için	5	11.3	4	11.1	1	6.2	8	12.5
Güreşi sevdiğim için	36	81.8	26	59	15	93.7	46	71.8
Para kazanmak için	6	13.6	-		1	6.2	4	6.2
Daha önce güreş yaptığım için	15	34	17	38.6	5	31.2	27	42.1
Boş zamanlarımı Değerlendirmek için	2	4.5	2	4.5			4	6.2
Yapacak başka uğraşım olmadığı için	-		-		-		-	
	n = 44		n = 36		n = 16		n = 64	

Güreş hakemlerinin, hakemliği tercih etme nedenleri, gelir düzeyi ve yaş faktörleri de dikkate alındığında en yüksek oranda güreş sporunu sevmek ve daha önce güreş sporu yapmak olduğu görülebilir (Tablo 6). Buna karşın genelde çok düşük olan para kazanmak amacı geliri 21 milyon İma altında olanlarda % 13.6 olurken, geliri 21 milyon üzerindeki hakemler tercih nedeni olarak göstermemişlerdir.



**Tablo 7 - Yaş ve Gelir Durumu ile Hakemlikten Beklentiler Arasındaki İlişki**

<b>Beklentiler</b>	<b>36 yaş altı</b>		<b>36 yaş ve üzeri</b>		<b>21 milyona kadar</b>		<b>21 milyon ve üzeri</b>	
	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Hakemlikte yükselmek	9	56.2	18	28.1	16	36.3	12	33.3
Güreşi başkalarına sevdirmek	4	25	31	48.4	24	54.5	12	33.3
Sosyal bir çevre edinmek	4	25	16	25	12	27.2	8	22.2
Maddi gelir elde etmek	1	6.2	2	3.1	3	6.8		
Statü kazanmak	-		2	3.1	2	4.5	-	
Heyecan duyabilmek	1	6.2	5	7.8	2	4.5	4	11.4
Sağlık elde edebilmek	-		8	12.5	10	22.7		
Farklı yaşantılar elde etmek	1	6.2	2	3.1	2	4.5	1	2.7
Daha önce sporcu olarak bulunduğum ortamdan kopmamak	11	68.7	28	43.7	18	40.9	21	58.3
	n=16.		n=64		n=44		n=36	

Hakemlerin 36 yaş altı olanları hakemliği daha önceden içinde bulunduğu ortamdan kopmamak için tercih ettiklerini en yüksek oranda ortaya koymaktadır (Tablo 7). Maddi gelir elde etme beklentisi ise sadece geliri 21 milyon İka altı olan hakemlerde %6.8 oranında belirtilmektedir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada Türkiye'de öncelikli sporlar arasında yer alan, toplumda yaygınlığı ve uluslararası elde edilen başarılar bakımından önde gelen güreş sporunda önemli bir fonksiyonu yerine getiren hakemlerin, öncelikle hakemliği tercih etme ve hakemlikten beklentilerinin ortaya çıkartılmasına çalışılmıştır.

Elde edilen bulgulara göre; denek grubunu oluşturan güreş hakemlerinin dörtte üçünden fazlası bir yerde çalışmaktadır. Geri kalan kısmı ise emeklidir. Bu durumda hakemlerin tamamının bir işi veya düzenli bir geliri bulunmaktadır. Güreş hakemleri buna göre hakemliği, iş dışı kalan zamanlarında çoğunlukla kitap-gazete okumak, TV izlemek ve spor yarışmaları izlemek gibi pasif, spor yapmak, sosyal ve toplumsal faaliyetlere katılmak, ilmi ve kültürel etkinlikler yapmak gibi de aktif uğraşları bulunmaktadır.

Hakemler, %87.5 gibi yüksek bir oranla güreş hakemliği yapmak dahil, birçok etkinliğe ayıracak boş vakitlerinin kısmen veya tamamen olduğunu belirtmektedir. Bu hakemlerin, sosyal ve sportif etkinliklere yönelmelerinde önemli bir etken olarak görülebilir.

Güreş hakemleri hakemliği tercih etme nedenleri arasında "güreşi sevmeyi ön plana çıkarmışlardır. Para kazanma %6.2 gibi çok düşük bir düzeyde kalmıştır. Hakemlikten beklentilerde de önceliği daha önce sporcu olarak bulunduğu ortamdaki kopmamak ve güreşi başkalarına sevdirmek gibi amaçlar almıştır. Maddi gelir elde etme beklentisi ise, %3.7 gibi çok düşük bir oranda kalmıştır. Bu, hakemliği tercih etme nedenleriyle paralellik göstermektedir.

Basketbol, voleybol ve hentbol hakemleri üzerine Karaküçük ve Ermihan'ın (1996) yaptığı araştırma sonuçları da, güreş hakemlerinin hakemliği tercih etme ve hakemlikten beklenti yönündeki bulguları desteklemektedir.

Sunay ise, futbol hakemleri üzerine yaptığı araştırmada, futbol hakemlerinin hakemlikten en çok beklentilerinin üst klasman grubunda maç yönetmek olduğunu ortaya koyarken, sonraki beklentilerin boş zamanları olumlu değerlendirmek olduğunu belirtmektedir (Sunay, 1995, s. 21). Futbol hakemlerinin bu beklentisi, güreş hakemleriyle farklılık ortaya koymaktadır\*.

Güreş hakemleri özellikle orta yaş beklentileri arasında önemli bir yeri olan bir şeyler ortaya koyma, güç, statü, prestij elde etme (Freysinger, 1987, s. 45) gibi değerleri pek fazla önemsememektedirler. Nitekim araştırma bulgularına göre statü kazanmak %1.2, sosyal çevre edinmek %25 civarında kalmaktadır.

Yaş ve gelir durumu güreş hakemlerinin hakemlikten beklenti ve hakemliği tercih etmelerinde önemli bir ilişki ortaya koymamaktadır. Ancak hakemlikte yükseltilmek beklentisi 36 yaş altı güreş hakemleri tarafından %56.2 gibi bir oranla ifade edilmektedir. Maddi gelir beklentisi de geliri 21 milyon liranın altında olan güreş hakemleri tarafından diğer gruplara göre en yüksek ancak genelde %6.2 gibi düşük bir oranla ifade edilmektedir.

Güreş hakemleri, hakemliği güreşi sevdikleri, daha önceden güreş yaptıkları, güreşi başkalarına da sevdirmeyi düşündükleri ve boş zamanlarını bu şekilde benimsedikleri güreş

hakemliği yapmak suretiyle değerlendirmeyi tercih ettikleri için yapmaktadırlar. Maddi bir kazanç sağlamayı düşünmedikleri için hakemliğe ikinci bir iş olarak da bakmamaktadırlar.

#### **KAYNAKLAR**

Freysinger, V.J.; "The Meaning of Leisure in Middle Adulthood" **JOPERD**, October 1987.

GSGM, **Sporda 10 Yıl**, Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayını, Ankara 1995.

"Hakem", **Meydan Larousse BüyükLügat ve Ansiklopedi**, Sabah Yayını, C.8, İstanbul 1992.

Kahraman.A.; **Osmanlı Devletinde Spor**, Kültür Bakanlığı Yayını, Ankara 1995.

Karaküçük S. ve Ermihan N.; "Boş Zamanları Değerlendirme Açısından Voleybol, Basketbol ve Hentbol Hakemlerinin Hakemlik Anlayışları Üzerine Bir Araştırma", **Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, I (1996), 2, S. 59-69

Koloğlı, D.: "Futbola Rugby Kuralı", **Milliyet Gaetesi**, 20.3.1996.

Sunay, H.: "Ankara Bölgesi Futbol Hakemlerinin, Hakemliğe Yönelmelerine Etki Eden Motivasyonel Etkenler Üzerine Bir Araştırma", **Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi**, Ocak, No: 2, Ankara 1995.

**TÜRKİYE VE BAZI AVRUPA ÜLKELERİNDE (ALMANYA, AVUSTURYA, İNGİLTERE VE İSKOÇYA) FUTBOL ANTRENÖR YETİŞTİRME PROGRAMLARININ KARŞILAŞTIRMALI OLARAK İNCELENMESİ**

A.Faik İMAMOĞLU (\*)  
Mehmet KOÇAK (\*)  
Hakan SUNAY (\*\*)

**ÖZET**

*Bu alışmada, Türkiye ile Almanya, Avusturya, İngiltere ve İskoçya futbol antrenör eğitimi programları karşılaştirmalı olarak incelenmiştir. Karşılaştırma, incelenen söz konusu ülkelerin futbol antrenör eğitimi programlarıyla ilgili olarak, kategoriler, kursların süresi, katılma koşulları, konuların seçimi, değerlendirme ve düzenleyen birimler gibi unsurlar yönünde gerçekleştirilmiştir. Karşılaştırılan ülkelerin, futbol antrenörü yetiştirme programlarına ilişkin tespit edilen unsurlar açısından aralarında az da olsa bazı farklılıklar görölmektedir. Bu farklılıklar, özellikle ülkelerin uyguladıkları antrenör kademelerinde programların uygulama sürelerinde ve koşuların seçiminde yoğunlaşmaktadır.*

*Sonuçta, incelenen ülkelerin, futbol antrenör eğitim programlarında göre çarpan, başta ocuk ve gençlere danışmanlık eğitimi olmak üzere, kursların süresi, konuların seçimi ve kursları düzenleyen birimlere ilişkin uygulamaların ölkemiz futbol antrenör eğitiminde değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmıştır.*

***Anahtar Kelimeler** : Futbol, Futbol Antrenör Eğitim Programları, Futbol Antrenörü, Karşılaştirmalı Antrenör Eğitimi.*

**A COMPARATIVE STUDY OF FOOTBALL - TRAINER EDUCATION PROGRAMS IN TURKEY, GERMANY, AUSTRIA, ENGLAND AND SCOTLAND**

**ABSTRACT**

*A contrastive analysis between soccer trainer education programs in Turkey and those in Germany, Austria, England and Scotland has been made. In these programs, categories, duration, of programs participation conditions, the selection of subjects, evaluation, and organizers have been studied. In terms of above elements, there are some differences between the programs in question. These differences are especially in the duration of the program, and the selection of the subjects.*

*In conclusion, education of counselling for the children and the youth, duration of courses, selection of subjects, and organizers should be weel considered in soccer trainer education.*

***Key Words** : Soccer, Soccer Trainer Education Programs, Soccer, Trainer, Contrastive Soccer Trainer Education.*

\* Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/ANKARA

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

## 1-GİRİŞ VE AMAÇ

Spor, içinde yaşadığımız yüzyılda toplumlararası iletişimlerin kurulmasında önemli bir faktör olarak ekonomik, sosyal, kültürel düzeyde gelişimini sürdürmektedir (10). Özellikle futbol, tüm dünya toplumlarının ilgi odağını oluşturarak seyirci potansiyelinin ve katılımının en yüksek olduğu spor dalı haline gelmiştir. Bu nedenle futbolun gerek öğretiminde gerekse de niteliğinin yükseltilmesinde futbol antrenörlerinin tartışmasız önemi büyüktür. Özellikle profesyonel futbolda antrenörlerin bilimsel temellere dayalı antrenman planlaması düzenlemesi bu\* gereklilik halini almıştır (5,9,10). Öyleyse futbolun gelişmesinin tabanını teşkil eden futbol antrenörlerinin genç hatta çocuk yaştaki insanlara şekil vermesi, onları yönlendirmesi ve başarı kazandırması açısından görevi oldukça önemlidir. Öyle ki futbol antrenörü, sporcuları spor faaliyetlerine hazırlamak sporcu potansiyelini artırmak için okullar, kulüpler ve çevrede inceleme ve araştırma yapmak, günlük, haftalık ve yıllık çalışma programları hazırlamak, uluslararası kural ve teknikleri takip etmek, futbol branşı ile ilgili iç ve dış yayınları incelemek, futbolla ilgili olarak düzenlenen kurs, seminer ve diğer eğitim faaliyetlerine katılmak, yetenekli sporcuların daha üst performansa ulaşmaları için özel eğitim programları hazırlamak gibi, sporcuların yetiştirilmelerini ve gelişmelerini sağlamaya yönelik görev ve sorumluluğa sahiptir (1). Yukarıda belirtilen bu görev ve sorumluluklar, bir antrenörün yetiştirilmesinin ne kadar önemli bir konu olduğunu ortaya koymaktadır. Nitekim futbol da gelişmiş bazı Avrupa ülkeleri futbolcularının başarısında rolü olan antrenörlerini yetiştiren eğitim sistemlerini, bilimsel çalışma ve esaslara dayandırmışlar, bununla ilgili olarak da antrenörlerini etkili eğitim programlarından geçirerek yetiştirmişlerdir (3).

Ülkemizde ise futbol antrenörlerini yetiştirme işlevinin, Türkiye Futbol Federasyonuna ait olduğu görülmektedir. Ancak federasyonun bu işlevi etkin bir şekilde yerine getüip getirmedığı aktüel bir tartışma konusudur.

Bu noktadan hareketle eldeki çalışmanın temel amacı, dünyada futbol sporunda gelişme göstermiş olan ülkelere Almanya, Avusturya, İngiltere ve İskoçya gibi bazı Avrupa ülkelerinde uygulanan futbol antrenör eğitim programlarını incelemek ve ülkemizde uygulanan futbol antrenör eğitim programıyla karşılaştırmaktır.

## 2 - YÖNTEM

Bu araştırmada, Türkiye Futbol Federasyonu tarafından uygulanan antrenör eğitim programı, bazı yabancı antrenör eğitim programları ile karşılaştırılmıştır.

Karşılaştırmalarda yatay yaklaşım uygulanmıştır, Yatay yaklaşımda Türkiye de uygulanan futbol antrenör eğitim programlarının belirli unsurları ele alınmıştır. Buna göre, Türkiye ile karşılaştırılan ülkelerin futbol antrenör eğitim programları;

1. Programlara ilişkin kategoriler
2. Programların Süresi
3. Programa Katılma Koşulları
4. Derslerin (konuların) Seçimi
5. Değerlendirme

6. Programları Düzenleyen Birimler açısından beş unsur ele alınarak incelenmiştir.

### **2.1. Araştırmanın Sınırları**

Araştırmada, Türkiye ile Almanya, İngiltere ve İskoçya futbol antrenör eğitim programlarının kategorileri, süreleri, katılma koşulları, ders seçimi ve değerlendirme aşamaları ile programları düzenleyen birimler ele alınarak incelenmiştir.

Araştırma, incelenen ülkelerin futbol federasyonları ya da ilgili spor teşkilatlarıncı düzenlenen antrenör eğitim programlarıyla sınırlıdır.

### **2.2. Bilgi Toplamada Kullanılan Araç ve Teknikler**

Türkiye ile Almanya, Avusturya, İngiltere ve İskoçya'da uygulanan futbol antrenör eğitim programlarının karşılaştırmalı olarak inceleme amacını taşıyan bu çalışmada gerekli olan veriler, basılı kaynaklara dayanmaktadır, Bu nedenle, söz konusu ülkelerin futbol antrenör yetiştirme programlarına ilişkin kaynaklar taranmıştır.

Türkiye'ye ilişkin verilerin toplanmasında, çalışma alanında yayınlanmış tüm kaynaklar ile federasyon yayınları ve yönetmelikler incelenmiştir.

Almanya, Avusturya, İngiltere ve İskoçya'da uygulanan futbol antrenör eğitim programlarına ilişkin verilerin toplanmasında ise söz konusu ülkelerin futbol federasyonları ile ilişki kurulmuş, konuyla ilgili yapılan yazışmalar sonucunda, ilgili ülkelere gelen kaynaklar dilimize çevrilerek değerlendirilmiştir.

## **3. BULGULAR VE YORUMLAR**

Bu kesimde, Almanya Avusturya, İngiltere ve İskoçya ile Türkiye'de uygulanan futbol antrenör eğitim programları; kategorileri katılma koşulları, ders süreleri, ders (konu) seçimi, değerlendirme ve kursları düzenleyen birimler açılarından altı boyutta ele alınarak belirtilmiştir.

### **3.1. Almanya'da Futbol Antrenör Eğitimi**

Almanya'da uygulanan futbol antrenör eğitim programlarının, kategorilerine sürelerine, kursa katılma koşullarına, değerlendirme şekillerine, görülen konulara ve kursları düzenleyen birimlere göre dağılımı, Tablo-1'de görülmektedir.

Tablo-1'de görüldüğü gibi Alman Futbol Federasyonu tarafından gerçekleştirilen antrenör eğitimi, Üç kategoride planlanmaktadır. Bunlar (B)Lisans antrenör eğitimi, (A) Lisans antrenör eğitimi ve Futbol öğretmeni eğitimi programlarıdır. Ancak bu programlardan ayrı olarak "Gençlere Danışmanlık Eğitimi" kursu sonucu herhangi bir sınav yapılmazken, diğer kurs kategorilerinde oldukça kapsamlı sınavların yapıldığı görülmektedir (6,7). Bu durum, gençlere danışmanlık eğitimi verecek çok sayıda eğitimciyi yetiştirerek futbolun yaygınlaştırılması düşüncesinden kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca Almanya'da, Alman Futbol Federasyonunun antrenör eğitimindeki etkinliğinin yanı sıra, Köln Spor Yüksekokulunun da antrenör eğitimine katkı sağladığı görülmektedir. Kuşkusuz bu durum, Almanyanın, ant-

renör ve spor eğitimcisinin yetiştirilmesini, akademik bir yaklaşımla ele aldığını göstermektedir.

### **3.2. Avusturya'da Futbol Antrenör Eğitimi**

Avusturya'da uygulanan Futbol antrenör eğitimi programlarının, kategorilerine, sürelerine, kursa katılma koşullarına, değerlendirme şekillerine, görülen konulara ve kursları düzenleyen birimlere göre dağılımı, Tablo-2'de görülmektedir.

Tablo-2'de görüldüğü gibi Avusturya Futbol Federasyonu tarafından gerçekleştirilen antrenör eğitimi, altı kategoride sürdürülmektedir. Bunlar, Gençlere Danışmanlık Eğitimi, Bölgesel Antrenör Eğitimi, Futbol Antrenör Eğitimi, Lisans Antrenör Eğitimi, (A) Lisans Antrenör Eğitimi programlarıdır. Ayrıca, Avusturya Futbol Federasyonu tarafından (A) Lisans Antrenör Eğitimi Kursunu bitirenlere, 3 gün süren 18 saatlik bir eğitim programıyla Kaleci Antrenörü Eğitimi de yaptırılmaktadır. Avusturya Futbol Federasyonu, gençlerin futbol eğitimlerine özel bir önem vermekte ve bu çerçevede 7 gün süren 50 saatlik "Gençlere Danışmanlık Eğitimi Kursu" adı altında bir eğitim programı gerçekleştirmektedir (2). Avusturya Futbol Antrenör Eğitimi uygulamasında bir diğer önemli durum da, lisans Antrenör Eğitimi kursunu bitiren antrenörlerin (A) Lisans Antrenör Eğitimi kursuna başlamadan önce, 1 yılı genç takımlarda olmak üzere 2 yıl faal antrenörlük yapma zorunluluklarıdır. Şüphesiz bu durum, antrenörlerin bilgi ve becerilerini uygulamaya yansıtılması, düşüncesinden kaynaklanmaktadır. Aynı zamanda bu uygulama, gençlerin futbol eğitimlerine verilen önemin bir başka göstergesidir.

### **3.3. İngiltere'de Futbol Antrenör Eğitimi**

İngiltere'de uygulanan Futbol Antrenör Eğitimi Programlarının, kategorilerine, sürelerine, kursa katılma koşullarına, değerlendirme şekillerine, görülen konulara ve kursları düzenleyen birimlere göre dağılımı Tablo 3'de görülmektedir.

Tablo-3'de görüldüğü gibi, İngiltere Futbol Federasyonu tarafından gerçekleştirilen antrenör eğitimi beş kategoride sürdürülmektedir. Bunlar, Ön Hazırlık Antrenörlük Kursu, Antrenör Hazırlık Kursu, Orta ve İleri Dereceli Antrenör Kursu, Uluslararası Ön Hazırlık Antrenör Sertifika Kursu ve Uluslararası Antrenör Diploma Kursudur. Öte yandan, İngiltere'de yürütülen antrenör eğitimi kurslarının kategorilerinde, eğitime ayrılan zaman açısından çeşitlilik görülmekte, ancak kurslara ilişkin kategorilerde görülen konularda ise, bir çeşitlilik görülmemektedir (12). Nitekim, Tablo-3'de de görüldüğü gibi İngiltere Futbol Antrenör Eğitimi kurslarında görülen konuların çoğunlukla, Futbol Teknik ve Taktik becerilerin öğretimi ile Antrenörlük uygulaması şeklinde verildiği anlaşılmaktadır.

### **3.4. İskoçya'da Futbol Antrenör Eğitimi**

İskoçya'da uygulanan Futbol Antrenör Eğitimi Programlarının kategorilerine, sürelerine, kursa katılma koşullarına, değerlendirme şekillerine, görülen konulara ve kursları düzenleyen birimlere göre dağılımı Tablo-4'de görülmektedir.

Tablo 4'de görüldüğü gibi, iskoçya Futbol Federasyonu tarafından gerçekleştirilen antrenör eğitimi beş kategoride sürdürülmektedir. Bunlar, (E) Başlangıç Sertifika Kursu, (D)

Gelişini Sertifika Kursu, (C) Kulüp Antrenör Sertifika Kursu, (B) Temel Lisans Diploması (Ulusal ve Uluslararası) ve (A) Düzey Sertifika Kursu'dur. İskoçya Futbol Federasyonunun (B) Temel Lisans Diploması düzeyinde, uluslararası kurs programı organize ettiği görülmektedir (13). İskoçyada uygulanan Futbol Antrenör Eğitim Programlarında gençlerin eğitimine de önem verildiği gözlenmektedir. Özellikle de, E ve D düzeyleri antrenörlük kategorilerine ilkökul öğretmenlerinin, ailelerin ve öğrencilerin katılabilmeleri, bu görüşü destekler niteliktedir.

### **3.5. Türkiye'de Futbol Antrenör Eğitimi**

Türkiye'de, Türk futbolu ile ilgili olarak her konuda tüm yetkiler, özerk bir yapılanma içerisinde, Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) bünyesinde toplanmıştır. Halen Antrenör eğitimi, 3813 sayılı kanunun verdiği yetki doğrultusunda, TFF Yönetim Kurulunun kabul ettiği "Teknik Yönetici ve Öğretici Talimatının esaslarma göre TFF tarafından yürütülmektedir.

Türkiye'de uygulanan Futbol Antrenör Eğitim Programlarının kategorilerine, sürelerine, kursa katılma koşullarına, değerlendirme şekillerine, görülen konulara ve kursları düzenleyen birimlere göre dağılımı Tablo-5'de görülmektedir.

Tablo-5'de görüldüğü gibi, Türkiye Futbol Federasyonu tarafından gerçekleştirilen antrenör eğitimi beş kategoride sürdürülmektedir. Bunlar; Futbol Eğitimliği Kursu, (B) Lisans Futbol Antrenör Kursu, (A) Lisans Futbol Antrenör Kursu, Teknik Direktör Eğitimi Kursu, Kaleci Antrenör Eğitim Kursu'dur (14). Öte yandan, Türkiye'deki profesyonel futbol takımlarında, teknik direktör olarak görev yapabilecek bir antrenör bin saatin üzerinde bir eğitimden geçmesi gerekmektedir (3). Bu durum günümüzde uygulanan futbol antrenör eğitimine verilen önemden kaynaklanıyor olabilir.

## **4. SONUÇ VE ÖNERİLER**

Bu kesimde, literatüre dayalı bilgilerden elde edilen bulguların sonuçlarına yer verilmiş, incelemeye alınan ülkelerin düzenledikleri Futbol Antrenör Eğitim Programlarının kategorileri, eğitim süreleri, kursa katılma koşulları, değerlendirme şekilleri, kurslarda görülen ders ve konuları ile kursları düzenleyen birimleri birbirleriyle karşılaştırılarak değerlendirilmiştir.

### **İncelenen Ülkelerin Futbol Antrenör Eğitim Programlarıyla İlgili Literatür Bilgilerden Elde Edilen Sonuçlar:**

#### **4.1. Futbol Antrenör Eğitim Programlarının Kategorileri Açısından:**

Futbol Antrenör Eğitimi Programlarına ilişkin kategoriler, incelenen ülkelere göre pek bir farklılık göstermemektedir. Almanya'da Antrenör eğitim programlarına ilişkin kategoriler dört kademede gerçekleştirilirken, Avusturya'da, İngiltere'de, İskoçya ve Türkiye'de farklı adlar altında beş kategoride gerçekleştirilmektedir.

Bunlardan, Almanya, İskoçya ve Türkiye'de kategorilere ilişkin kademelerin harflerle belirlendiği Avusturya ve İngiltere'de ise kategorilere ilişkin kademelerin tespit edilen amaçlara göre, adlandırıldığı görülmektedir. Örneğin; Almanya'da Gençlere Danışmanlık Eğitimi kursunun ardından kategoriler (B) Lisans, (A) Lisans biçiminde kademelleştirilir (6).



İngiltere'de Futbol Antrenör Eğitim kurslarına ait kategoriler, Ön Hazırlık Antrenör Kursu, Antrenör Hazırlık Kursu, Orta ve İleri Dereceli Antrenör Kursu, Uluslararası Ön Hazırlık Antrenör Sertifika Kursu ve Uluslararası Antrenör Diploma Kursu, biçiminde kademelendirilmektedir (11).

Ayrıca incelenen ülkelerde gerçekleştirilen Futbol Antrenör Eğitimi kurslarına ilişkin kategorilerin, başlangıç seviyesinde başlayan daha sonra aşama aşama milli takımlar ve profesyonel kulüplerde çalıştırıcılık yapabilecek düzeyde çocuk ve gençlerin eğitilmesine yönelik eğitimle eğitim programlarına geçiş sağlayan bu\* kademelendirmeyle yapılandırıldığı görülmektedir.

Öyleki, incelenen ülkelerden, Almanya ve Avusturya'da başlangıç eğitimi olarak kısa süreli Gençlere Danışmanlık Eğitimi kursu açılırken (6,7), İngiltere'de "Ön Hazırlık Antrenör Kursu" (12), İskoçya'da (E) Başlangıç Sertifika Kursu (13), Türkiye'de ise "Futbol Eğitimci Kursu" açılmaktadır (14). Kursların son aşamasında ise, Genellikle Almanya'da, Avusturya'da ve İskoçya'da olduğu gibi ya (A) Lisans Antrenör Eğitim kursu uygulanmakta ya da Türkiye'de uygulandığı şekliyle, Teknik Direktörlük Kursu adlı programlar uygulanmaktadır. Ayrıca, incelenen ülkelerde kaleci antrenörlüğüne özel bir önem verilmiş, kaleci antrenörleriyle ilgili ayrı bir program hazırlanmıştır.

#### **4.2. Program Süresi Açısından:**

İncelenen ülkelerin Futbol Antrenör Eğitimi program sürelerinde bazı farklılıklar bulunmaktadır (2,6,12,13,14). Almanya'da uygulanan Futbol antrenör eğitim programına göre gençlere Danışmanlık Eğitimi kursu 7 gün 40 saat sürerken, aynı isim altında Avusturya'da açılan program, 7 gün 50 saat sürmektedir. İngiltere'de benzer nitelikteki "Ön Hazırlık Antrenör Kursu" 1 hafta 26 saat, İskoçya'da açılan (E) Başlangıç Sertifika kursu" 1 gün 6 saat Türkiye'de açılan "Futbol Eğitimci Kursu" ise 2 hafta 70 saat sürmektedir. Öte yandan, antrenörlük kategorileri arasındaki geçişlerde de incelenen ülkeler arasında farklılıklar görülmektedir. Almanya'da Gençlere Danışmanlık Eğitimi kursunu takiben açılan (B) Lisans Antrenör Eğitimi Kursu 18-20 gün (120 saat) sürerken, Avusturya'da benzeri kursun devamında 7 gün (52 saat)süren Bölgesel Antrenör Eğitimi kursu, İngiltere'de 3-5 gün (18 saat) süren Antrenör Hazırlık Kursu, iskoçya'da 1 gün (6 saat) süren Gelişim Sertifika kursu ve Türkiye'de 4 hafta (140 saat) süren (B) Lisans Antrenör eğitim kursu açılmaktadır. İncelenen ülkelere ilişkin Futbol Antrenör eğitim kurslarının toplam süresinde farklılıklar görülmektedir. Almanya'da Futbol Antrenörü, toplam 552 saatte yetiştirilirken, Avusturya'da 800 saatte, İngiltere'de 362 saatte, İskoçya'da 126 saatte, Türkiye'de ise 980 saatte ((B), (A) Lisans ve Teknik Direktör Dahil edilmiştir) yetiştirilmektedir.

#### **4.3. Kurs Programlarına Katılma Koşulları Açısından;**

İncelenen ülkelerin Futbol Antrenör Eğitim programlarındaki kategorilere göre programa katılacak adaylarda bazı koşullar aranmaktadır (2,6,7,12,13,14). İncelenen ülkelerin kurs programlarına katılma koşullarıyla ilgili bazı şartları benzerlik göstermektedir. Bunlardan; Başlangıç ya da temel antrenörlük programlarından sonra gelen kurs programına katılma koşulu olarak, bir önceki programa katılmak koşul olmaktadır. Ayrıca, sağlıklı bir

fizik yapısına sahip olmak, sabıksız olmak, Futbol sporuyla önceden uğraşmak gibi özellikler de, yine incelenen ülkelere ilişkin katılma koşullarını oluşturmaktadır. Bu koşulların yanı sıra incelenen çeşitli kategorilerde Futbol Antrenörlüğü yapacak adaylarda bazı özellikler arandığı belirlenmiştir.

Almanya'da ve Avusturya'da Gençlere Danışmanlık Eğitimi kursuna katılmak için adaylarda aranan en önemli koşulun, önceden futbol sporuyla uğraşmak olduğu belirtilirken, İngiltere'de bu kategorideki kursa katılmak koşulu olarak, yapılacak bir teknik testten başarılı olma söz konusudur. İskoçya'da ve Türkiye'de ise başlangıç düzeyindeki kursa katılacak adayların, eğiticilik özelliği olan öğretmenler ve gençlik liderlerinden oluşacağı belirtilmektedir. Ayrıca Türkiye'de, Futbol Eğitmeni unvanı verilerek açılan kursa katılma koşulu olarak, "iyi anlatım ve konuşma yeteneği, fiziksel açıdan futbol sporuna uygunluk, "öğretmen yetiştiren fakülte ve yüksekokullardan birinden mezun olmak gibi özelliklerin de arandığı görülmektedir. Buna göre, Türkiye'de uygulanan Futbol Eğitmenliği Kursu sonuçlarına ilişkin beklentinin, diğer kategorilere (A,B. Teknik Direktör) göre farklı olduğu yorumu yapılabilir.

Öte yandan antrenörün yabancı dil bilme özelliği. Almanya'da uygulanan (B), (A) ve Futbol Öğretmeni programlarda koşul olarak aranırken. Türkiye'de yalnızca Teknik Direktörlük kursunda koşul olarak aranmaktadır. Ayrıca antrenörün bulunduğu kategoride çalışması ve ilgili kategoride pratik yapması koşuluna programları incelenen ülkelerden Almanya, Avusturya, İngiltere ve Türkiye'de rastlanmaktadır.

#### **4.4. Derslerin (Konuların) Seçimi Açısından:**

İncelenen ülkelerdeki futbol antrenörlük eğitimi programlarında görülen ders veya konuların benzer isimlerde verildiği, ancak sözkonusu derslerin, kategorilere göre dağılımlarında bazı farklılıklar görülmüştür (2, 6, 12, 13, 14). Öyle ki, Almanya'da gençlere Danışmanlık Eğitimi programında teknik taktik, Oyun Kuralları. İlk yardım, Antrenman Bilgisi (sürat, dayanıklılık) Spor organizasyonu ve Topla Beceri gibi dersler yer alırken, Avusturya'da Teknik Beceri Kazanma ve Kullanma Koordinatif Yetenekler Oyun Formları, Salon Antrenman, Genel Vücut Eğitimi. Çocuk ve Gençler için Spor Organizasyonu, Antrenman Bilgisi, Gelişim Basamakları, Antrenman Planlaması ve Psikoloji gibi konular. İngiltere'de, ön hazırlık antrenörlük kursu ile uluslararası ön hazırlık antrenörlük kursunda futbol yıldızlarının yetiştirilmesi gibi konular, İskoçya'da, (B) başlangıç sertifika kursunda (D) Gelişim sertifika kursunda, (C) kulüp antrenör sertifika konusunda ve (B) temel lisans diploması kursunda gençlerin ferdi becerileriyle takım performanslarının geliştirilmesi ve genç takım yönetimi gibi konular, Türkiye'de ise, B, A ve Kaleci antrenör kursunda yaş ve gelişim basamakları ile futbol eğitmeni kursunda çocukların futbol eğitimi konuları yer almaktadır.

Öte yandan, çocuk ve gençlere yönelik dersler dışında Almanya'da Teknik Taktik, Oyun Kuralları, Spor Organizasyonu, Yönetim Bilgisi, İlk Yardım. İnsan ve Takım Yönetimi, Antreman Plansı ve Periyodlaması, Maç ve Antreman Gözlem ve Değerlendirmesi, Özel Antreman Bilgisi, Spor Psikolojisi. Spor Biyolojisi gibi konular yer alırken (6,7), Avusturya'da pratik olarak, Teknik ve Taktik, Oyun Formları, Salon Antrenmanı, Teknik Alanlar Kaleci Antrenmanı, Genel Beden Eğitimi, teorik olarak, Antreman Bilgisi, Gelişim

Basamakları,- Spor Psikolojisi, Antreman Planlaması, İlk Yardım, Oyun Kuralları Fonksiyonel Anatomi. Hareket Bilgisi, Antrenman Bilgisi, Motorik Özelliklerin Eğitimi, Din Bilgisi, Yabancı Dil, Beden Eğitimi Tarihçesi ve Bitirme Tezi gibi konular (2). İngiltere'de, Antrenörlük Uygulaması, Antrenörlük Teorisi, Teknik Taktik, Futbol Federasyonu Yönetmeliği Öğrenme ve Antrenörlük Prensipleri, İlk Yardım, Maçta Antrenörlük, Oyun Kuralları Müdafaa ve Hücum Prensipleri, Futbol Teknik Becerileri (Dar olan oyunları 11:11 yapılan pratik çalışmalar, aldatmalar, boş alan yaratmak, paslar, topla koşmak, top sürme, şut, gole gitmek, kalecilik) Maç Performans Analizi, gibi konular ile 1. lig takımlarını ziyaretler (12). İskoçya'da Fitness I, II, Oyun Kuralları, Sakatlıkların Tedavisi, I, II, Antrenörlük Gelişimi, Hakem ve Antrenör, Özürlüler için Antrenörlük, Psikolojik Hazırlık ve Büyükler Takım Yönetimi gibi konular (13) yer almakta, Türkiye'de ise, Antreman Bilgisi, Teknik Taktik, Fizik Kondisyon, Kalecilik, Takım Sevk ve İdaresi, Yönetim Bilgisi, Spor Psikolojisi, Oyun Kuralları, Spor Sakatlıkları ve İlk Yardım, Beslenme, Maç-Antreman Gözlem ve Değerlendirmesi, İnsanın Genel Yapısı, Anatomi, Fizyoloji, Antrenman Planlaması, Spor tıbbı gibi konular yer almaktadır (14).

İncelenen ülkelerdeki futbol antrenör eğitimi programlarında yer alan derslerin çoğunlukla pratik ağırlıkta olan teknik taktik konuları ile antrenman bilgisinden oluşmaktadır. Öte yandan futbol sporuna yönelik teorik konuların ise programda önemli bir yeri bulunmaktadır. Öyle ki, pratik olarak gerçekleştirilen Antrenörlük Uygulamaları ve Stajın yanısıra, teorik olarak hazırlanan Bitirme Tezi ve Diploma Çalışması gibi dersler, Avusturya ve Türkiye'de uygulanan eğitim programlarında önemli bir yer tutmaktadır.

#### 4.5. Değerlendirme Açısından

Antrenör Eğitimi programlarında uygulanan değerlendime sistemleri, incelenen ülkelere göre benzer özellikler göstermektedir. Örneğin, Almanya ve Avusturya'da uygulanan çocuk gençlere yönelik antrenör eğitimi programları ile İskoçya'da uygulanan (E) Başlangıç Sertifika Kursu gibi antrenör eğitimi programlarında sınav yapılmaktadır. (2, 6, 7, 13). Ancak Futbol sporuyla uğraşmış eski sporcularla, futbol sporuyla ilgilenen futbol severleri, antrenörlüğe teşvik etmek ve özendirme amacıyla yapıldığı düşünülen bu uygulamanın, antrenörlük kademeleri ilerledikçe değiştiği görülmektedir. Almanya'da ve Türkiye'de uygulanan kurslarda kursiyerler, futbol pratik, yazılı, sözlü ve serbest konuşma (konferans) ile değerlendirilirken, Avusturya ve İngiltere'de yazılı ve pratik sınavla, İskoçya'da ise yalnızca yazılı sınavlarla değerlendirilmektedir (2, 6, 7, 12, 13, 14).

Ayrıca bu değerlendirmelerin dışında, Almanya'da antrenörlük belgesi olan antrenörlerin, 3 yıl içinde 20 saatlik gelişim kursuna katılma zorunluluğu ve ev ödevi uygulaması, Avusturya'da ve Türkiye'de ise Diploma Çalışması kapsamında Bitirme Tezi hazırlama söz konusudur (2, 14). Özellikle Bitirme Tezi uygulaması, antrenörün futbol sporunun sorunlarına karşı çözüm yolları bulma girişimlerini arttıracığından ve antrenörleri araştırmacılığa yönelteceğinden olumlu bir uygulamadır. Nitekim, futbol sporu dışındaki 24 spor branşı üzerinde yapılan bir araştırmada da, antrenörlerin büyük bir çoğunluğunun Bitirme Tezi uygulaması ile Seminer çalışmasına olumlu baktığı belirlenmiştir (11). Ayrıca Koçak'ın futbol antrenörleri üzerinde yaptığı araştırmaya sonuçlarında benzer bulgulara raslanmıştır (4).

#### 4.6. Futbol Antrenörlük Kurslarını Düzenleyen Birimler Açısından

İncelenen ülkelerde uygulanan futbol antrenörlük kurslarını, çoğunlukla ilgili ülkenin Futbol Federasyonu düzenlemekte ise de, kursların düzenlenmesinde başta üniversiteler olmak üzere Gençlik ve Spor Teşkilatlarının da dolaylı ve doğrudan katkıları bulunmaktadır. Örneğin, İngiltere, İskoçya ve Türkiye'de Futbol Federasyonunca düzenlenen antrenörlük kurslarına üniversiteler dolaylı katkılarda bulunurken, (11, 12, 13), Almanya ve Avusturya'da düzenlenen kurslarda, Futbol Federasyonunun yanısıra ilgili gençlik ve spor eğitimi veren birimlerinin doğrudan katılımı ve işbirliği sağlanmaktadır. (2, 5, 6).

Futbol Antrenörlük kurslarının ilgili ülkenin Futbol Federasyonunca düzenlenmesi, sporun merkezden yönetilmesinin doğal bir sonucu olarak düşünülebilir. Kuşkusuz, ilgili Futbol Federasyonlarının, kurs organizasyonlarını yalnızca kendilerinin gerçekleştirmeleri mümkün değildir. Öyleyse, futbol federasyonlarının, başta üniversitelerin spor eğitimi veren bölümleri olmak üzere diğer spor teşkilatlarından katkı ve işbirliği sağlamaları antrenörlerin daha iyi eğitilmeleri açısından önemlidir.

#### ÖNERİLER

Futbol antrenörlerinin yetiştirilmesiyle ilgili olarak farklı ülkelerde uygulanan eğitim programlarının aynen benimsenmesi, model olan ülkelerin farklı yapı ve gereksinimleri nedeniyle her zaman olumlu sonuçlar vermeyebilir. Bu nedenle her ülke, kendi koşullarını ve gereksinimlerini gözönünde bulundurarak uygulamalarını bu yönde gerçekleştirmelidir. Ancak, dünyada futbol sporunda başarılı olmuş ülkelerin sporda önemli bir unsur olan antrenörlerini nasıl bir programla yetiştirdiklerini de incelemek, önemli bazı bulguları da beraberinde getirmektedir.

Bu bağlamda, ülkemizde uygulanan futbol antrenör yetiştirme modeli, incelenen ülkelerdeki uygulamalar gözönünde alınarak geliştirilebilir. Buna göre,

1 - Almanya, Avusturya ve İskoçya'da uygulanan, gençleri futbol sporuna özendirici nitelikteki, gençlere kısa süreli Danışmanlık veya Başlangıç Sertifika Kursu Kategorisinde kurslar düzenlemeli ve bu kurslarda, küçük yaş grubu çocukların futbol sporundaki becerilerinin geliştirilmesine yönelik teorik ve uygulamalı konular yer almalıdır.

2- Antrenörlük kurslarında teorik derslerin yanısıra uygulamalı çalışmalara geniş yer verilmelidir. Uygulamalı çalışmalar kapsamında Almanya'da uygulandığı şekliyle Eğitim Pratiği (Staj), İngiltere'de uygulandığı şekliyle Profesyonel Futbol Kulüplerini ziyaret uygulamalarına yer verilmelidir.

3. Almanya ve Avusturya'da uygulandığı gibi Futbol Antrenörlük kursları, Futbol Federasyonunun organizasyonu, üniversiteler ve spor teşkilatının katkı ve işbirliğiyle düzenlenmelidir.

4. Kurslarda işlenen ders ve konular, Almanya ve Avuturya'da uygulandığı gibi teorik ve uygulamalı olarak ayrı ayrı ele alınmalı, pratik konuların işlenmesinde İngiltere'de uygulandığı şekliyle, antrenör adaylarının uygulamalı olarak gerçekleştirebilecekleri konulara ağırlık verilmelidir.

5. Avusturya ve Türkiye'de uygulanan futbol antrenör eğitim programlarında yer alan Birtirme Tezi ve Seminer çalışmaları yaygınlaştırmalı, her kategoride belirlenen amaca göre, seminer ya da Almanya'da uygulandığı gibi ev ödevi programlarda yer almalıdır.

#### **KAYNAKÇA**

1. BAŞBAKANLIK. GENÇLİK VE SPOR GENEL MÜDÜRLÜĞÜ, SPOR EĞİTİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI, **Antrenörlerin Çalışma Esas ve Usulleri Yönergesi**, Yayın No: 96, s. 8-10. Ankara. (1990).

2. DIE. AUSBILDINGSSTUFEN IM BEREICH DER ÖSTERREICHISCHE, **Fussball-trainer Ausbidihg**, (1995).

3. İNAL, N.A., UEFA'ya Üye ülkelerdeki Futbol Antrenör Eğitimlerinin Mukayeseli Olarak İncelenmesi; Türk Futbol Antrenörleri Eğitimi Üzerine Bir Araştırma, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, s. 78, 82, 83, İstanbul, (1995).

4. KOÇAK, M., Türkiye'de Futbol Antrenörlerinin Yetiştirilmesi, Temel Sorunlar ve Uygulamalar Üzerine Bir Araştırma, G.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara, (1996).

5. KOLUDAR. S., **Futbolda Antrenörlük ve Eğitim Öğretim İlkeleri**, Türk Tarih Kurumu Basımevi: S. 48, 63. Ankara ( 1998).

6. LUDOLPH, F. **Deutscher FussballBund Trainerausbildung**, Frankfurt-Main (1995).

7. NEBL, H./**Bayerischer Fussball-Verband E.V.** Organisations-Leitfaden für die Trainer Ausbildung, für Trainer Lehrgänge, München, (1991).

8. ÖZTABAG. L., **Spor Psikolojisi**, Türkiye Futbol Federasyonu Teknik Kitap Yayınları: 4. s. 8. İstanbul (1973).

9. ÖZTABAG. L., **Spor Psikolojisi**, Türkiye Futbol Federasyonu Teknik Kitap Yayınları:5, s. 8. İstanbul ( 1974).

10. SUNAY, H., Ankara Bölgesi Futbol Hakemlerinin Hakemliğe Yönelmelerine Etki Eden Motivasyonel Etkiler Üzerine Bir Araştırma, **Hacettepe Üniversitesi Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi**, Sayı: 2 s. 18. Ankara, Nisan. (1995).

11. SUNAY, H.. Türkiye'de Antrenör Eğitim Programlarının Etkinliği, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, s. 83, Ankara, (1995).

12. THE ENGLAND FOOTBALL ASSOCIATION **Coaching and Education Scheme**, (1996).

13. THE SCOTTISH FOOTBALL ASSOCIATION COACH EDUCATION **Courses**, **Glasgow**, (1995).

14. TÜRKİYE FUTBOL FEDERASYONU, **Teknik Yönetici ve Öğretici Yönetmeliği**, İstanbul (1995).

**Tablo 1. Almanya Futbol Antrenör Eğitim Programlarının Kategorilerine, Sürelerine, Katılma Koşullarına, Değerlendirme Şekillerine, Görülen Konulara ve Kursları Düzenleyen Birimlere Göre Dağılımı (6,7)**

Alman Futbol Antrenör Eğitimi Kurslarının Kategorisi	Kursun Eğitim Süresi	Kursa Katılma Koşulları	Değerlendirme Şekilleri	Kurslarda Görülen Ders ve Konular	Kursları Düzenleyen Birimler
Gençlere Danışmanlık Eğitimi Kursu	7 Gün (40 Saat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bir spor kulübü üyesi olmak</li> <li>• 16 yaşını bitirmiş olmak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sınav yapılmamaktadır.</li> <li>- Bitirenlere katılma belgesi verilir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teknik, taktik.</li> <li>- Oyun kuralları.</li> <li>• İlk yardım.</li> <li>- Antrenman Bilgisi (kuvvet, sürat, dayanıklılık)</li> <li>• Spor organizasyonu,</li> <li>- Topla beceri</li> </ul>	Alman Futbol Federasyonu ve Eyalet Federasyonları işbirliği
(B) Lisans Antrenör Eğitim Kursu	18-20 gün (120 Saat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kursa katılma dilekçesi vermek</li> <li>- Bir spor kulübüne üye olmak</li> <li>- Sağlıklı olmak</li> <li>• Sabıksız olmak</li> <li>- 18 yaşını bitirmiş olmak</li> <li>• Futbol branşına uygunluk göstermek (testle ölçülecek)</li> <li>- Yeterli Almanca dilbilgisine sahip olmak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Futbol pratik sınavı</li> <li>- Sözlü sınav</li> <li>• Serbest konuşma (konferans)</li> <li>• 3 yıl içinde (20) saatlik gelişim kursuna katılmak zorunluluğu vardır.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teknik, Taktik.</li> <li>• Yönetim Bilgisi.</li> <li>- Spor Hekimliği.</li> <li>- Oyun Kuralları, tıbbi Yardım.</li> <li>• Antrenman Bilgisi (Kondisyon),</li> <li>- İnsan ve Takım Yönetimi,</li> <li>- Gençlerde ve Yetişkinlerde Futbol Öğretim Bilgisi ve Metodu.</li> <li>• Spor Organizasyonu,</li> <li>• Antrenman Planlaması ve Periyodlaması,</li> <li>- Maç, Antrenman Gözlem ve Değerlendirme,</li> <li>- Spor Biyolojisi</li> </ul>	Alman Futbol Federasyonu ve Eyalet Federasyonları işbirliği
(A) Lisans Antrenör Eğitim Kursu	28 Gün (1 ay) (120 Saat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (B) Lisans antrenörlük belgesine sahip olmak</li> <li>- 1 yıl gençler kategorisinde olmak üzere 2 yıl (B) lisansıyla antrenörlük yapmış olmak</li> <li>• Sağlıklı olmak</li> <li>• Sabıksız olmak</li> <li>• Branşa uygunluk göstermek (testle ölçülecek)</li> <li>• Yeterli Almanca dil bilgisine sahip olmak</li> <li>• Beden eğitimi bölümlerini bitirenler için Futbol uzmanlık dalını pekiyi veya iyi dereceyle bitirmiş olmak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Futbol pratik sınavı</li> <li>• Yazılı sınav</li> <li>• Sözlü sınav</li> <li>• Serbest konuşma (konferans)</li> <li>• Kural Bilgisi 3 yıl içinde (20) saatlik gelişim kursuna katılmak zorunluluğu vardır.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Özel Antrenman Bilgisi</li> <li>• Yönetim Bilgisi</li> <li>- Spor Hekimliği (Spor Sakatlıkları ve Tedavisi)</li> <li>- Oyun kuralları</li> <li>- İnsan ve Takım Yönetimi</li> <li>- Gençlerde ve Yetişkinlerde Futbol Öğretim Bilgisi ve Metodu</li> <li>- Antrenman Planlaması ve Periyodlaması</li> <li>• Spor Psikolojisi</li> </ul>	Alman Futbol Federasyonu
Futbol Öğretmeni Eğitimi Kursu	6 Ay 2 ay ders 2 ay pratik 2 ay staj (272 Saat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (A) Lisans Antrenörlük belgesine sahip olmak</li> <li>- (A) lisansıyla en az 1 yıl antrenörlük yapmış olmak</li> <li>• Eğitim durumunu ve sportif yaşamını belirten özgeçmişini vermek</li> <li>- Sağlıklı olmak</li> <li>• Sabıksız olmak</li> <li>• Yeterli Almanca dil bilgisine sahip olmak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Futbol pratik sınavı</li> <li>• Yazılı sınav</li> <li>• Sözlü sınav</li> <li>• Ev ödevi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Özel Antrenman Bilgisi</li> <li>- Teknik, Taktik</li> <li>- Yönetim Bilgisi</li> <li>- Spor Hekimliği (Dahiliye ve Ortopedi)</li> <li>• Antrenman Bilgisi (Gençlerin antrenmanı)</li> <li>- İnsan ve Taktim Yönetimi</li> <li>• Antrenman Planlaması ve Periyodlaması</li> <li>• Maç, antrenman gözlem ve değerlendirmesi</li> <li>• Spor Psikolojisi</li> <li>- Spor Hukuku,</li> <li>• Kulüp Yönetimi,</li> <li>• Güzel Konuşma,</li> <li>• Spor Fizyoterapisi,</li> <li>- Eğitim Pratiği (Staj)</li> <li>- Kondisyon Antrenmanı ve Cimnastiği,</li> <li>- Kaleci Antrenmanı</li> </ul>	Köln Spor Yüksek Okulu ve Alman Futbol Federasyonu işbirliği

**Tablo 2. Avusturya Futbol Antrenör Eğitim Programlarının Kategorilerine, Sürelerine, Katılma Koşullarına, Değerlendirme Şekillerine, Görülen Konulara ve Kursları Düzenleyen Birimlere Göre Dağılımı (2)**

Avusturya Futbol Antrenör Eğitim Kurslarının Kategorisi	Kursun Eğitim Süresi	Kursa Katılma Koşulları	Değerlendirme Şekilleri	Kurslarda Görülen Ders ve Konular	Kursları Düzenleyen Birimler
<b>Gençlere Danışmanlık Eğitimi Kursu</b>	7 Gün (50 Saat)	- Eyalet Federasyonuna bağlı bir futbol kulübünde veya herhangi bir okulun futbol takımında oynamış olmak - Sabıksız olmak	- Sınav Yapılmamaktadır. - Kursa Katılıma belgesi verilmektedir.	Pratik Olarak: Teknik. Beceri Kazanma ve Kullanmak. Koordinatörlük Yetenekler. Oyun Formları Salon Antrenmanı. Genel Beden Eğitimi Teorik Olarak; Çocuk ve Gençler için Organizasyon. Antrenman Bilgisi. Gelişim Basamakları Antrenman Planlaması. Öğretim Yöntemleri. Spor Psikolojisi. Pedagoji.	Avusturya Futbol Federasyonu ve Eyalet Federasyonları İşbirliği ile
<b>Bölgesel Antrenör Eğitim Kursu</b>	7 Gün (152 Saat)	- Eyalet içinde bir kulüp veya herhangi bir okulun futbol takımında oynamış olmak - Gençlere danışmanlık eğitim kursunu bitirmek.	- Yazılı ve uygulamalı sınav yapılmaktadır	Pratik Olarak: Teknik Alistirmalar. Kondisyon Antrenmanı. Taktik Alanlar (Boş Alana Koşu. Pas Verme. Markaj. Pas Almak v.b.). Salon Antrenmanı. Kaleci Antrenmanı. Oyunlar). Öğretime Giriş Teorik Olarak: Avusturya Antrenör Eğitimi. Antrenman Bilgisi. Kondisyon Antrenmanı. Metod Taktik. İlk Yardım. Oyun Kuralları. Öğretim Yöntemleri.	Avusturya Futbol Federasyonu ve Eyalet Federasyonları İşbirliği ile
<b>Futbol Antrenörü Eğitimi</b>	1 Ay 1.2. Sömestire 2'şer Hafta (200 Saat)	- Gençlere Danışmanlık ve Bölgesel Antrenör Eğitimi Kurslarını Bitirmek. - Kulübün genç takımında 1 yıl çalışmak. 1. Lig futbol takımında en az 7 yıl oynamış Milli ve Milli olmayan oyuncular bu kursa direkt alınır. - Yeterlik sınavını kazanmak.	- Yazılı ve uygulamalı sınav yapılmaktadır - Başarılı olanlara antrenör sertifikası verilir.	Pratik Olarak: Pratik Alistirmalar. Pratik Metodik Alistirmalar. Teorik Olarak: Fonksiyonel Anatomi. İlk Yardım. Spor Psikolojisi. Didaktik. Metodik. Hareket Bilgisi. Blyomekanik Antrenman Bilgisi. Özel Antrenman Bilgisi. Oyun Kuralları. Politik Öğretim. Pedagoji.	Avusturya Beden Terbiyesi Genel Müd. ve Avusturya Futbol Federasyonu İşbirliği ile
<b>Lisanslı Antrenör Eğitimi Kursu</b>	40 Gün 3.4. Sömestire 3'er Hafta (250 Saat)	- Futbol Antrenörü Eğitimi Kursunu bitirmiş olmak.	- Yazılı ve uygulamalı sınav yapılmaktadır - Spor Bakanlığı Diploması verilir.	Pratik Olarak; Pratik Alistirmalar. Pratik Metodik Alistirmalar Metodik Alistirmalar Teorik Olarak; Fonksiyonel Anatomi, ilk Yardım Spor Psikolojisi. Didaktik. Metodik. Hareket Bilgisi. Blyomekanik Antrenman Bilgisi. Özel Antrenman Bilgisi. Oyun Kuralları.	Avusturya Beden Terbiyesi Genel Müd. ve Avusturya Futbol Federasyonu İşbirliği ile
<b>(A) Lisans Antrenör Eğitimi Kursu</b>	40 Gün (250 Saat)	- 24 yaş ve üzerinde olmak (beden eğitimi öğretmenliğini programını bitirenler hariç) - 4 sömestrdik futbol antrenörü ile lisans antrenörü eğitiminin başarı ile bitirmek. - Mahalli küme 2. lig veya Eyalet İlgli takımlarının birinde 2 yıl çalışmak. - Profesyonel veya Amatör oynamış olanlar için. 1 ilgin 21 yaş altı 16-18 yaş altı takımlarında çalışmış olmak.	Diploma (Bitirme Tezi) - Yazılı ve Sözlü Sınav Bir Takımla Staj. (Üst Düzey IA) Lisans Antrenörlük Belgeside Verilir.	- Bitirme Tezi. - Motorluk Özelliklerin Eğitimi. - Antrenman Bilgisi.	Avusturya Futbol Federasyonu
<b>Kaleci Antrenör Eğitimi</b>	3 Gün (18 Gün)	- (A) Lisans antrenör eğitim kursunu bitirmiş olmak. - Mezuniyet sınavını pekiyi ile bitirmiş veya A Milli takımında 10 resmi maç oynamış antrenörler 1 yıl genel mesleki lisanslı antrenörlük veya mahalli kümede 1 yıl antrenörlük yapmış olmak.	Yazılı ve uygulamalı sınav yapılmaktadır	- Motorluk Özelliklerin Eğitimi. - Koordinatörlük Yetenekleri Geliştirmek. - Oyun ve Maça Uygun Antrenman Şekilleri, vb.	Avusturya Futbol Federasyonu

**Tablo 3. İngiltere Futbol Antrenör Eğitim Programlarının Kategorilerine, Sürelerine, Katılma Koşullarına. Değerlendirme Şekillerine, Görülen Konulara ve Kursları Düzenleyen Birimlere Göre Dağılımı (12)**

İngiltere Futbol Antrenör Eğitimi Kurslarının Kategorisi	Kursun Eğitimi Süresi	Kursa Katılma Koşulları	Değerlendirme Şekilleri	Kurslarda Görülen Ders ve Konular	Kursları Düzenleyen Birimler
ön Hazırlık Antrenör Kursu I. Kademe Antrenör Sertifikası	1 Hafta (26 Saat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>İngiliz Vatandaşı olmak</li> <li>En az 17 yaşında olmak</li> <li>Futbol sporuyla uğraşmış olmak</li> <li>Yapılacak teknik testten başarılı olmak</li> </ul>	Yazılı ve uygulamalı sınav	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pratik Antrenörlük.</li> <li>Antrenörlük Teorisi,</li> <li>Oyun Kuralları.</li> <li>Kazanma Formülü</li> <li>Futbol Teknik. Taktik ve Becerileri,</li> <li>Futbol Federasyonu Yönetmeliği</li> <li>Futbol Yıldızlarının Yetiştirilmesi</li> </ul>	İngiltere Futbol Federasyonu
Antrenör Hazırlık Kursları	3-5 Gün (18 Saat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>İngiliz Vatandaşı olmak</li> <li>Ön Hazırlık Antrenörlük Kursunu başarıyla bitirmek</li> <li>Enaz 18 yaşında olmak</li> </ul>	Yazılı ve uygulamalı sınav	<ul style="list-style-type: none"> <li>Futbol Teknik Becerileri</li> <li>Dar Alan Oyunları</li> <li>Oyunun Değişik Sahfalarının uygulanması</li> <li>11:11 yapılan pratik çalışmalar</li> </ul>	İngiltere Futbol Federasyonu
Orta ve İleri Dereceli Antrenör Kursu	13 Gün (78 Saat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>İngiliz Vatandaşı olmak</li> <li>Profesyonel 1. ligde Futbol oynamış olmak veya menajer yada Antrenör olarak 1. ligde tam gün çalışmış olmak.</li> <li>Ön hazırlık Antrenör kursunu bitirmiş olmak.</li> <li>Antrenör hazırlık kursunu bitirmiş olmak ve referansı bulunmak.</li> </ul>	Yazılı sınav (Uygulamalı antrenörlük ve antrenörlük teorisi)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Öğrenme ve Antrenörlük Prensipleri.</li> <li>Kazanma formülü.</li> <li>Maç.</li> <li>Şutlar.</li> <li>Kalecilik.</li> <li>Müdafaa ve Hücum Prensipleri.</li> <li>Serbest Vuruşlar.</li> <li>Futbol Taktik ve Becerileri.</li> <li>İlk Yardım.</li> <li>Maçta Antrenörlük.</li> <li>Profesyonel 1. Lig Kulübünü Ziyaret Etmek.</li> <li>Orta Saha ve Müdafaa Alanını Savunmak,</li> <li>Dar Alanda Küçük Oyunlar ve Değerlendirilmesi.</li> <li>Boş Alan Yaratmak</li> </ul>	İngiltere Futbol Federasyonu
Uluslararası Ön Hazırlık Antrenör Sertifikası Kursu	20 Gün (120 Saat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>» 21 yaşın üzerinde olmak</li> <li>Sağlıklı olmak</li> <li>Futbol oynamış olmak</li> <li>Veya beden eğitimi öğretmenliği diploması bulunmak</li> </ul>	Uygulamalı Antrenörlük ve Yazılı sınav	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aldatmalar,</li> <li>Boş Alan Yaratmak.</li> <li>Paşlar,</li> <li>Kazanma Formülü.</li> <li>Hücumda Boşluk Yaratmak ve Hareketlilik.</li> <li>Topla Koşu.</li> <li>Dripling.</li> <li>Şut Teknikleri.</li> <li>Gole Gitmek,</li> <li>Kalecilik ve Hücum Prensipleri.</li> <li>Oyun Kuralları,</li> <li>Futbol Yıldızlarının Yetiştirilmesi</li> </ul>	İngiltere Futbol Federasyonu
Uluslararası Antrenör Diploma Kursu	20 Gün (120 Saat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uluslararası ön Hazırlık Antrenör sertifikası kursuna katılmış olmak.</li> <li>En azından 21 yaşında olmak.</li> <li>Fiziksel uygunluğa sahip olmak.</li> </ul>	Uygulamalı Antrenörlük Teorisi, yazılı sınav	<ul style="list-style-type: none"> <li>Antrenörlük ve Öğretim Teorisi Analizi,</li> <li>Maç Performans Analizi,</li> <li>Antrenörlük Uygulanması,</li> <li>Spor Bilimi.</li> <li>1. Lig Futbol Takımlarını Ziyaret Etmek,</li> <li>Kazanma Formülleri ve Strateji</li> <li>6:6 Oyunlar,</li> <li>Boş Alan Yaratmak.</li> <li>Paşlar,</li> <li>Dripling ve Dönüşler,</li> <li>Şut.</li> <li>Müdafaa ve Hücum Prensipleri</li> <li>Kalecilik.</li> <li>Serbest vuruşlar.</li> </ul>	İngiltere Futbol Federasyonu



**Tablo 4. İskoçya Futbol Antrenör Eğitim Programlarının Kategorilerine, Sürelerine, Katılma Koşullarına, Değerlendirme Şekillerine, Görülen Konulara ve Kursları Düzenleyen Birimlere Göre Dağılımı (13)**

İskoçya'da Uygulanan Futbol Antrenör Kurslarının Kategorisi	Kursun Eğitim Süresi	Katılma Koşulları	Değerlendirme Şekilleri	Kurslarda Görülen Ders ve Konular	Kursları Düzenleyen Birimler
(E) Başlangıç Sertifika Kursu	1 Gün (6 Saat)	- İlkokul öğretmenleri - Genel kulüp liderleri - Aileler - Öğrenciler bu kursa kabul edilmektedir.	Yazılı ve Uygulama Sınav yapılmaktadır.	- Bu Programda Amaç: 5-8 Yaş Grubu Çocukların Becerilerini Geliştirme Yollarının Öğretimidir. Bununla İlgili Konular Yer Alır.	İskoçya Futbol Federasyonu
(D) Gelişim Sertifika Kursu	1 Gün (6 Saat)	- İlk ve orta okul öğretmenleri - Kulüp liderleri bu kursa kabul edilmektedir.	Yazılı ve Uygulama Sınav yapılmaktadır.	- Bu Programda Amaç: 9-14 Yaş Grubu Çocukların Becerilerini Geliştirme Yollarının Öğretimidir. Bununla İlgili Konular Yer Alır.	İskoçya Futbol Federasyonu
(C) Kulüp Antrenör Sertifika Kursu	5 Gün (30 Saat)	- E ve D sertifika kurlarını bitirmek esastır.	Yazılı ve Uygulama Sınav yapılmaktadır.	- Bu Programda Amaç, Genç Ortaokul Seviyesi ve Üzeri Çocuk ve Gençlerin Ferdi Becerilerini ve Takım Performanslarının Geliştirilmesine Yönelik Konulara Yer Verilir.	İskoçya Futbol Federasyonu
(B) Temel Lisans Diploması	7 Gün (42 Saat)	- (C) kulüp antrenörlük sertifikasına sahip olmak. - 5 yıl profesyonel futbol oynamış olmak. - (D) ve (E) gelişim kurslarını bitirmiş olmak.	Yazılı ve Uygulama Sınav yapılmaktadır.	- Genel Takım Yönetimi, - Fitness I, - Oyun Kuralları, - Çocuklarla Çalışma, - Sakatlıkların Tedavisi I, - Antrenörlük Gelişimi	İskoçya Futbol Federasyonu
(B) Temel Lisans Diploması (Uluslararası Kurs)	7 Gün (42 Saat)	- (C) sertifikasına veya İskoçya Futbol Federasyonunun kabul ettiği eş değer sertifikaya sahip olmak. - 5 yıl profesyonel oyuncu olmak. - Bu programa deniz aşın ülke adayları katılabilirler şartlar aynen geçerlidir.	Yazılı ve Uygulama Sınav yapılmaktadır.	- Genç Takım Yönetimi, - Fitness I, - Oyun Kuralları, - Çocuklarla Çalışma, - Sakatlıkların Tedavisi I, - Antrenörlük Gelişimi.	İskoçya Futbol Federasyonu
(A) Orta Düzey Sertifika Kursu	7 Gün (42 Saat)	- (B) Temel Lisans Diplomasına Sahip Olmak.	Yazılı ve Uygulama Sınav yapılmaktadır.	- Büyükler Takım Yönetimi, - Fitness II, - Sakatlıkların Tedavisi, - Hakem ve Antrenör, - Özürlüler İçin Antrenörlük, - Psikolojik Hazırlık, - Maç Analizi,	İskoçya Futbol Federasyonu
(A) İleri Düzey Lisans Diploması (Avrupa Lisansına Çevrilebilir)	7 gün (42 saat)	- (A) Orta Düzey Sertifika Kursunu Bitirmiş Olmak	Yazılı ve Uygulama Sınav yapılmaktadır.	- Büyükler Takım Yönetimi, - Maç Analizi, - Fitness II, - Sakatlıkların Tedavisi, - Hakem ve Antrenör, - Özürlüler İçin Antrenörlük - Psikolojik Hazırlık	İskoçya Futbol Federasyonu

**Tablo 5. Türkiye'de Futbol Antrenör Eğitim Programlarının Kategorilerine, Sürelerine, Katılma Koşullarına, Değerlendirme Şekillerine, Görülen Konulara ve Kursları Düzenleyen Birimlere Göre Dağılımı (14)**

Türkiye'de Uygulanan Futbol Antrenör Kurslarının Kategorisi	Kursun Eğitim Süresi	Kursa Katılma Koşulları	Değerlendirme Şekilleri	Kurslarda Görülen Ders ve Konular	Kursları Düzenleyen Birimler
(B) Lisans Futbol Antrenör Kursu	3 Hafta (1 Ay) (140 Saat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- İhza ilse ve dengi okul mezunu olmak.</li> <li>- Enaz 5 yıl lisanslı futbol oynamış olmak.</li> <li>- Kn az 23 yaşında en fazla da 35 yaşından gün almamış olmak.</li> <li>- Sağlıklı olmak.</li> <li>- Sabıksız olmak.</li> <li>- TFF disiplin kurullarından 3 aydan fazla ceza almamış olmak.</li> <li>- TFFce yapılan mülakattan başarılı olmak.</li> </ul>	Yazılı, sözlü ve pratik sınav, serbest anlatım.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Antrenman bilgisi, yaş ve gelişim basamakları, teknik, taktik, tılk kondisyon, kalecilik, takım sevk ve İdareci, yönetim bilgisi, spor psikolojisi, oyun kuralları, spor sakatlıkları ve İlk yardım, beslenme.</li> </ul>	Türkiye Futbol Federasyonu
(A) Lisans Futbol Antrenör Kursu	8 Hafta (2 Ay) (280 Saat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enaz ilse ve dengi okul mezunu olmak</li> <li>- En az 26 en fazla da 40 yaşından gün almamış olmak.</li> <li>- Sağlıklı olmak.</li> <li>- Sabıksız olmak.</li> <li>- TFF disiplin kurullarından 3 aydan fazla toplam 6 ay ceza almamış olmak.</li> <li>- En az 1 kez A milli takımında oynamış olanlar yukarıdaki şartlara sahip ise kursa alınrlar.</li> <li>- En az 10 yıl profesyonel futbol oynamış olanlar yukarıdaki esaslara sahip ise kursa alınrlar.</li> </ul>	Yazılı, sözlü ve pratik sınav, serbest anlatım.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- insanın genel yapısı, anatomi, fizyoloji spor psikolojisi, beslenme, antrenman bilgisi, yaş ve gelişim basamakları, teknik taktik, fizik kondisyon, antrenman planlaması, kalecilik, takım sevk ve İdareci, spor sakatlıkları ve ilk yardım, oyun kuralları, yönetim bilgisi, maç antrenman gözlem ve değerlendirme.</li> </ul>	Türkiye Futbol Federasyonu
Teknik Direktör Eğitimi Kursu	16 Hafta (4 Ay) (560 Saat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enaz ilse ve dengi okul mezunu olmak.</li> <li>- Enaz 30 yaşında olmak.</li> <li>- Asgari düzeyde 1 yabancı dil bilgisine sahip olmak ve Dunu belgelemek.</li> <li>- Sağlıklı olmak.</li> <li>- Sabıksız olmak.</li> <li>- TFF disiplin kurulundan bir defada 3 aydan fazla toplam 6 ceza almamış olmak.</li> </ul>	Yazılı, sözlü ve pratik sınav, serbest anlatım. Tez hazırlama, seminer hazırlama.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- insanın genel yapısı, anatomi, fizyoloji spor psikolojisi, beslenme, antrenman bilgisi, yaş ve gelişim basamakları, teknik taktik, fizik kondisyon, antrenman planlaması, kalecilik, takım sevk ve İdareci, spor sakatlıkları ve ilk yardım, oyun kuralları, yönetim bilgisi, maç antrenman gözlem ve değerlendirme.</li> </ul>	Türkiye Futbol Federasyonu
Kaleci Antrenör Eğitimi Kursu	8 Hafta (2 Ay) (280 Saat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enaz ilse ve dengi okul mezunu olmak.</li> <li>- Enaz 5 yıl profesyonel takımlarda kaleci olarak oynamış olmak veya en az (B) lisans kursu mezunu olmak.</li> <li>- Sağlıklı olmak.</li> <li>- Sabıksız olmak.</li> <li>- TFF disiplin kurulundan bir defada 3 aydan fazla toplam 6 ay ceza almamış olmak.</li> <li>- Eğitim kurulu tarafından yapılacak mülakatta başarılı olmak.</li> </ul>	Yazılı, sözlü ve pratik sınav kendi pratiği	<ul style="list-style-type: none"> <li>- İnsanın genel yapısı</li> <li>- Anatomi</li> <li>- Fizyoloji</li> <li>- Spor psikolojisi</li> <li>- Beslenme</li> <li>- Antrenman bilgisi</li> <li>- Yaş ve gelişim Dasamaklan</li> <li>- Teknik, taktik, fizik, kondisyon</li> <li>- Antrenman planlaması</li> <li>- Oyun kuralları</li> <li>- Yönetim bilgisi</li> <li>- Spor sakatlıkları ve İlk yardım.</li> </ul>	Türkiye Futbol Federasyonu
Futbol Eğitmenliği Kursu	2 Hafta (70 Saat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Öğretmen yetiştiren fakülte ve yüksekokullardan birinden mezun olmak.</li> <li>- Enaz 23 üzeri ve 40 yaşında olmak.</li> <li>- Sağlıklı olmak.</li> <li>- Sabıksız olmak.</li> <li>- Fiziksel açıdan uygun ve futbola yatkın olmak.</li> <li>- İyi anlatım ve konuşma yeteneğine sahip olmak.</li> </ul>	Yazılı, sözlü ve pratik sınav, kendi praği, futbol eğitmenliği TFF tarafından açılan 2-3 günlük futbol eğitimi seminerlerine katılmak zorundadırlar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Çocukların futbol eğitimi</li> <li>- Kalecilik.</li> <li>- Beslenme</li> <li>- Oyun kuralları</li> <li>- Spor sakatlıkları ve İlk yardım.</li> </ul>	Türkiye Futbol Federasyonu

# YAYIN KURALLARI

- 1- Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi'nde 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. Aşırı yeni veya aşırı eski kelimelere gerekmedikçe yer verilmemelidir. Türkçe ve yabancı dilde yerleşmiş spor terminolojisine özen gösterilmelidir.
- 5- Fotoğraflar siyah-beyaz olmalı, arkalarına numara verilerek ayrı bir zarfa konulmalıdır. Ayrıca, metin içerisinde fotoğrafların yerleşeceği yere not düşülmelidir.
- 6- şekil, grafik ve tablolar ayrı 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 kurulu karar verir.
- 8- Yazar adı veya adlan 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, yaym kurulunun belirleyeceği hakemler tarafından incelendikten sonra yayınlanacaktır.
- 10- Kaynakça yazar soyadlarına ve alfabetik sıraya göre yapılmalıdır. Kaynak gösterilirken kaynak numaraları metin içinde cümlenin bittiği yerde parantez içinde verilmelidir.