

ISSN 1300-2805



GAZİ ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR YÜKSEKOKULU
Cilt: III Sayı: 1 Ocak 1998

BEDEN EĞİTİMİ
ve
SPOR BİLİMLERİ
DERGİSİ

JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES

Volume: III

Issue: 1

Januar 1998

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

Sahibi
Owner

Prof. Dr. Enver HASANOGLU
Gazi Üniversitesi Rektörü

Genel Yayın Yönetmeni
Editör - in - Chief

Prof. Dr. Kemal TAMER
Beden Eğitimi ve Spor Y.O. Müdürü

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. Güner EKENCİ
Doç. Dr. Mehmet GÜNAY
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
Prof. Dr. Emin ERGEN
Doç. Dr. Caner AÇIKADA
Doç. Dr. Fehmi TUNCEL

Yayın ve Dağıtım Koordinatörlüğü
Coordinators

Öğr. Gör. Oktay ÇİMEN
Arş. Gör. Fatih YENEL

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

Baskı

ÖZEN MATBAACILIK

Tel: 341 12 08

Dizgi

Mualla ATIL

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

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ
Cilt III Sayı 1 OCAK 1998

İÇİNDEKİLER

HAREKET ve ANTRENMAN BİLİMLERİ

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. Yaşar SEVİM | Türkiye'de Antrenör Eğitim Yapısı ve Temel İlkeleri.....1 |
| 2. Mehmet GÜNAY
İbrahim CİCİOĞLU | Sürantrenman ve Sporcu Performansı.11 |

SPOR SAĞLIK BİLİMLERİ

- | | |
|---|---|
| 3. Kadir GÖKDEMİR
Veysel KÜÇÜK
Hürmüz KOÇ | Burun Bantının (Nazivent) Futbolcularda Aerooik Kapasiteye Etkisi.17 |
|---|---|

SPORDA PSİKO - SOSYAL ALANLAR

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 4. Ömer ŞENEL
İbrahim YILDIRAN | Stres Veren Yaşam Olaylarının Spor Sakatlıklarıyla İlişkisi.23 |
| 5. Ercan SELÇUK
Latif AYDOS | Ankara Polis Akademisi Sporcu Olan ve Sporcu Olmayan Öğrencilerinin Bazı Kişilik ve Davranış Özelliklerinin Araştırılması.28 |
| 6. Mehibe AKANDERE | Üniversite Gençliği de Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Farklı Yaş Gruplarına Göre Etkisinin İncelenmesi.42 |

SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ

- | | |
|------------------------------------|---|
| 7. A. Faik İMAMOĞLU
Zafer ÇİMEN | Spor Yöneticileri İçin Etkili Zaman Yönetimi 51 |
| 8. Hakan SUNAY | Spor Yöneticilerinin Nitelikleri ve Eğitimi59 |



Gazi Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Yayınıdır.

CONTENTS

MOVEMENT and TRAINING SCIENCES

1. Yaşar SEVİM The Structure and Basic Principles of Coach Education in Turkey.....1
2. Mehmet GÜNAY Overtraining and Athletic Performance.11
İbrahim CİCİOĞLU

SPORTS and HEALTH SCIENCES

3. Kadir GÖKDEMİR The Efficient of the Nosbebant To The
Veysel KÜÇÜK Aerobic Capacity At the Footballers.17

TEACHING IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

4. Ömer ŞENEL The Relationship Between Stressful Life
İbrahim YILDIRAN Events and Sports Injuries.23
5. Ercan SELÇUK A Research to specify Certain Personality
Latif AYDOS Traits of Ankara Police Academy Students
who ave Active and Inactive in Sports. 28
6. Mehibe AKANDERE The Result of Sport's Effects Has Been Aimed
at Eliminating the Anxiety Common among to
the Age Variable the University Youth. 42

SPORTS MANAGEMENT SCIENCES

7. A. Faik İMAMOĞLU Effective Time Management for Sport Admi-
ZaferÇİMEN nistrators.....51
8. Hakan SUNAY Qualities and Education of Sport Managers. 59

TÜRKİYE'DE ANTRENÖR EĞİTİM YAPISI VE TEMEL İLKELERİ

Yaşar SEVİM (*)

ÖZET

Ülkemizde sporun gelişimi ve istenilen düzeye ulaşabilmesinin en önemli ön şartlarından birisinin spor eğitimi olduğu tartışılmazdır. Ancak uygulanacak olan eğitim programı kendi şartlarımıza ve öngörülen Türk spor eğitiminin ilkelerine uygun bir modelin parçaları olmalıdır.

Uygulanacak olan model; planlı ve bilimsel verilere dayalı olarak çağdaş spor bilgilerine sahip antrenör-hakem ve yönetici eğitiminin her kademesindeki sporculara olumlu biçimde yansıtacak bir kapsamı içine almalı; ve geliştirilecek olan modern uygulamada geçerli olmasına özen gösterilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Antrenör Eğitimi, Program, Planlama, Türkiye

THE STRUCTURE AND BASIC PRINCIPLES OF COACH EDUCATION IN TURKEY

ABSTRACT

First is of no discussion that, one of the most important preliminary must for the improvement of sport in our country and to reach the required level is sport education, but the education programme to be applied must fit to our conditions and must be the part of a model appropriate to the fundamental principles of the Turkish sport education.

The model to be applied; must cover the education of trainers, referees and managers having modern sport knowledge learning against planned and scientific data, which will reflect to athletes in all levels positively and attention must be paid for the model to be applied to be valid in the application throughout the model.

Key Words: Coach Education, Program, Planning, Turkey

GİRİŞ

1. ANTRENÖR EĞİTİMİ

Sporumuzun istenen düzeye erişmesinin temel şartlarından en önemlisi her düzeyde uygulama yapabilecek, bilgili yetenekli ve iy. eğitilmiş antrenörlere sahip olmaktır. Değişik spor dallarında yetişecek antrenörlerin spor dalının özelliği dikkate alınarak bir model içerisinde eğitilmesi ve geliştirilmesi bir zorunluluktur.

Bu nedenle, temel ilkeleriyle açıklayacağım yapının var olan ve daha öncelere göre değiştirilmiş yönetmeliğimizin uygulamasına katkıda bulunacağına inanıyorum.

* G.Ü. Beden Eğitimi ve Yüksekokulu/Ankara

- b) Gerekli araç ve gereç temini.
- c) Eğitime ayrılacak bütçe.
- d) Planlama; 1. Bölümde belirtilen uzun orta ve kısa süreli planlamaya uygun, planlamanın saptanıp yıllara göre değişik kademelerde uygulanması.
- e) Eğitimi destekleyici tedbirler.
- f) Spor eğitimi yapan kuruluşlarla iş birliği (Üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Bölümleri gibi).

b) Antrenör adaylarında aranacak şartlar:

Belirlenecek (GSGM)

c) Antrenör eğitiminin kapsamı:

Belirlenecek (GSGM)

d) Öğreticideki şartlar:

- a) Spor dalı ile ilgili uzman öğretim elemanları.
- b) Genel spor eğitimi ile ilgili spor uzmanları
- c) A ve B bölümlerindeki öğretim elemanlarının tespiti ve yetiştirilmesi.

e) Merkez spor kütüphanesi:

Tüm spor eğitimcilerinin ve sporcuların yararlanacağı geniş kapsamlı bir kütüphanenin kurulması. Bu şekilde tüm spor dallarının dünyadaki gelişimi; kitap, teknik dergi, video eğitim kaseti v.b. yayınlarla takip edilebilir. Böylece tüm spor eğitimine büyük katkı sağlanabilir.

f) Özel ve genel spor yayınlarının basımının özendirilmesi ve gerekli temel kitapların hazırlanması. (Bu konuda Eğitim dairesi aracılığı ile olumlu mesafe kat edilmiştir)

g) Bilimsel ve teknik dergi:

G.S.G.M.'nin bilimsel ve teknik bir yayına sahip olması.

1.1.3. AMAÇLARTEORİ VE METOD

Antrenör eğitiminin branşa özgü ve genel ders konularının teorik olarak amacı, hazırlanması, basılması ve her spor dalına göre standart uygulama metodunun ana ilkelerinin tespit edilmesi.

1.1.4. UYGULAMA

Eğitimin tüm şartları yerine getirildikten sonra ön uygulama ile yapılacaktır. Eğer detaylı olarak hazırlanan plan ve programlar uygulamada geçerlilik kazanırsa, istenilen antrenörlerin yetiştirilmesi mümkün olacaktır. Bu nedenle uygulama sağlıklı, düzenli ve spor eğitiminin amacına uygun olmalıdır.

1.1.5. DENETİM VE DEĞERLENDİRME

Asgari ölçüde de olsa çalışmaların denetimi ve değerlendirilmesi, tabanda ve üst düzeyde antrenör eğitimi yapan kuruluşları özendirme açısından motive eder ve en azından eğitimin sonuçlarını ortaya çıkartır.

Uygulanacak denetime ve değerlendirmeye göre:

- a) Uzun süreli antrenör eğitimi
- b) Orta süreli antrenör eğitimi
- c) Kısa süreli antrenör eğitimi, tekrar gözden geçirilir ve gerekli tedbirler alınır.

1.2. ANTRENÖR EğİTİMİ TASLAK KADEMELERİ

Antrenör eğitiminin temel model içerisindeki sürekli aşamaları (Bkz: Şekil 2) aşağıdaki biçimde düşünülebilir.

1.2.1. C-ANTRENÖR KURSU (1. Kademe)

Özellikle küçük ve generimizin ilk uygulamalarında, temel antrenör eğitimi almış oğreticilerimiz görev alacağından en önemli ve yoğun yapılması gereken bir eğitim programını ve uygulamalarını kapsmalıdır. (Detay için Bkz: Tablo 2)

1.2.1.1. ARA GELİŞİM KURS VE SEMİNERLERİ

Eğitimin süreklilik kazanabilmesi için uygulamaya katılan antrenrlerimizin belli sreler içerisinde bilgilerini tazelemeleri ve yeni gelişmeleri takip edebilmeleri için ara kurs ve seminerlere ihtiyaç vardır. Böylece alışan antrenör denetlenebilecek, motive edilebilecek ve kendini yenileyebilme şansına erişecektir. Açılacak ara kurs ve seminerlerin amacı, katılacakların hitap ettiği gruba ve antrenörlerin seviyesine göre olmasına zen gösterilmelidir.

1.2.2. B-ANTRENÖR KURSU (2. Kademe)

Orta ve üst düzeyde grup ve takım çalışması yapabilecek antrenörlerin eğitimine yönelik olmalıdır.

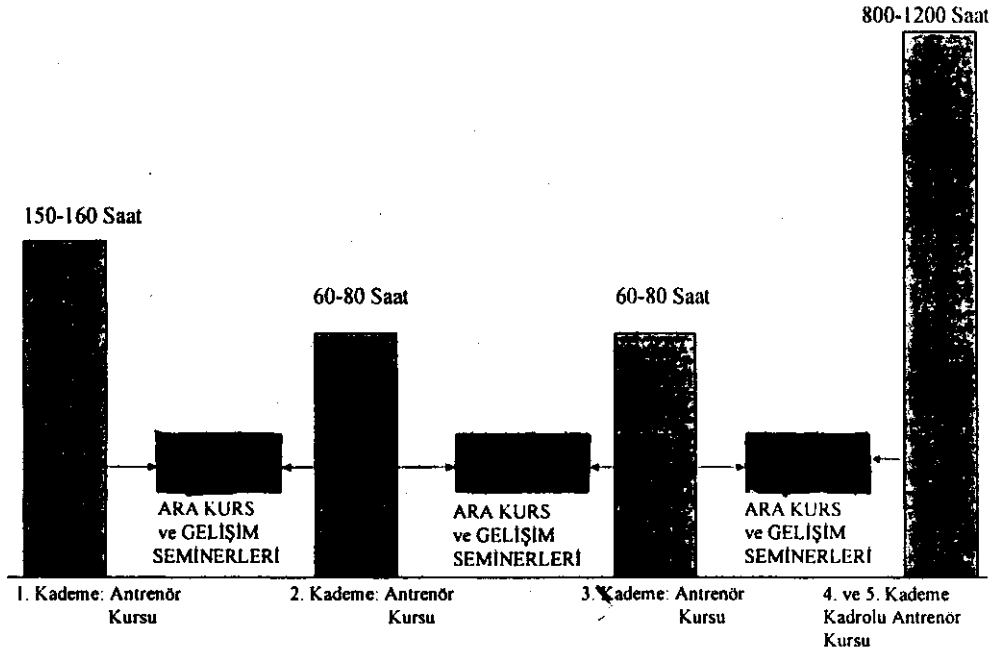
1.2.2.1 ARA KURS VE SEMİNERLER

1.2.3. A-ANTRENÖR KURSU (3. Kademe)

Üst düzey antrenörlerin eğitimi kapsar. Özellikle program, teksifi konularının detayını ve en son üst düzeydeki gelişmeleri inceler.

1.2.3.1. ÜST DÜZEY ARA KURS VE SEMİNERLER

Ülkemizde ve uluslar arasında yapılacak olan kurs ve seminerlere katılarak bilgi, görgü ve spor anlayışının geliştirilmesi.



Şekil 2: Fahri Antrenör Eğitimi Genel Görünümü

1.3. ANTRENÖR EĞİTİMİNİ BELİRLEYEN FAKTÖRLER

Antrenörlerimizin Federasyonların G.S.G.M. Spor Eğitim Dairesi ile iş birliği sonucu uygulanan programa göre yetiştirilmektedir. Ancak genel spor eğitimi çerçevesinde üniversitelerimizin Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinin, Beden Eğitimi ve Spor alanındaki öğrenci yetiştirmeleri, her kademedeki eğitim kurumlarındaki sporcu eğitimi bütünlük ve yardımlaşmayı gerektirmektedir.

Bu nedenle, gerçek anlamdaki eğitim ilkökul çağındaki spor yaşamında uygulanan spor eğitimiyle başlamakta, süregelen spor yaşamında yönlenerek, antrenör eğitimi ile antrenörlüğe ilk adım atılmaktadır. Durum böyle olunca antrenör eğitimi ve antrenörün yetişmesi spor eğitiminin vazgeçilmez bir parçası olup, bir çok faktör olumlu veya olumsuz eğitimi etkilemektedir.

Bu nedenle, ülkemizdeki spor eğitiminin yapısı ve genel hedefleri, sporun yaygınlaştırılması küçük ve gençlerimizin spor eğitiminin en önemli eğitim olduğunun benimsenmesi, çok sayıda ancak iyi yetişmiş antrenör sayısının çoğaltılması bu antrenörlerin özendirilmesi,

sporda eğitim programlarının gerçekçi bir biçimde ve her kademede ön plana alınması, tesisi sporcu ve kulüp sayısının artırılması, bütçede eğitime ağırlık verilmesi, okulların daha fazla spora özendirilmesi ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin özellikle ilgili dalda eğitilmesi, Özetle; Eğitimin ve eğitilen antrenörlerimizin sayısal kalitesinin yükseltilmesi ülkemizde sporun gelişim güvencesi olacaktır.

14. ÖNERİLER

Şimdiye kadar karşılaştığımız eğitim tecrübelerini dikkate alarak antrenör eğitimi ile ilgili olarak bazı öneriler sunmamızda yarar olacaktır. Antrenör eğitimi;

1. Her spor dalının kendine özgü yapısı dikkate alınarak standart uygulamalarla belirli bir yapıya kavuşturulmalı, ancak yasal ve teknik olarak gelişmeye açık olmalıdır.

2. Fahri antrenör ve kadrolu antrenör ye*'sürümesi değişik programlarla ele alınmalıdır.

3. Antrenör eğitimi Federasyonlarla işbirliği içerisinde Spor Eğitim Dairesi tarafından programlanmalı, ancak bu kuruluş çok geniş uygulama yapabilecek bir yapıya kavuşturulmalıdır. Bu konularda değişik dallardaki spor uzmanlarından oluşan bir komisyon Spor Eğitim Dairesi bünyesinde oluşturulabilir.

4. Kısa süreli veya güncel planlama değil, uzun süre planlama ele alınmalı ve bu planlamanın içerisine orta ve kısa süreli planlamalar yerleştirilmelidir. Örneğin: Belli bir spor dalı veya tüm spor dalları için uygulanacak olan kurs-seminer programları ihtiyaca göre takvime alınıp, gerekli duyurular yapılabilir.

5. Yeterli öğretim elemanı yetiştirilebilmelidir.

6. Antrenör ve sporcu öğretim merkezleri çoğaltılarak eğitime uygun iyi bir organizasyon içerisinde antrenör kurslarının uygulanmaları sağlanmalıdır.

7. Kaynağımız her derecedeki okullar olduğuna göre, özellikle Beden Eğitimi öğretmenlerini dallarında antrenör eğitimine yöneltmek ve gelişmelerini sürekli kılmak için yollar aranmalıdır. (Başarılı olanları özendirerek kurs ve seminerlere çağırma gibi)

8. Kurslara daha fazla katılımı sağlamak ve kurs verimliliğini artırmak için adayların katılımlarını kolaylaştırıcı yasal tedbirlerin çok önceden ilgili kurumlarla işbirliği içerisinde çözümlenmelidir.

9. Antrenör eğitimine ve antrenörlerin çıkışına belli bir denetim getirilmesi. Denetim; antrenör ve antrenör eğitiminin kalitesini arttıracak, çalışan antrenörleride motive edecektir.

10. Antrenörlüğe saygınlık kazandırılması, bunun içinde onu motive edecek tedbirlerin kademeli olarak alınması ve antrenörler yönetmelikle korunmalıdır.

11. Üst düzeydeki antrenörlerimize yurt dışındaki gelişmeleri takip edebilme ve gerekli kurslara katılabilme imkanlarının sağlanması. Ancak katılma şartları gerçekçi ilkelere oturmalı ve belli kurallara dayanılarak yapılmalıdır.

12. Tüm spor eğitimcilerimizin yararlanabileceği merkezi bir spor kütüphanesinin kurulması. Genel ve belli sporlara özgü tüm yayınlara üye olunarak bu yayınlar spor eğitimcilerimizin hizmetine sunulmalıdır.

13. Spor yayınları çoğaltılmalı ve teşvik edilmelidir.. (Bu konuda son zamanlarda büyük aşama kaydedilmiştir).

14. Üniversitelerimiz ve özellikle ilgili spor dalında uzmanlık öğrenimi yapan Beden Eğitimi ve Spor bölümleri ve yüksek okulları ile daha yakın teknik işbirliğine gidilmesi.

15. G.S.G.M. tarafından Türk sporu, eğitimi ve sporcuları üzerine yönelik bilimsel araştırmalar için bir teşvik fonu kurulmalı ve gerekli projeler desteklenmelidir.

16. Unutulmamalıdır ki; Antrenör eğitiminin kalitesi, sporcu eğitiminin kalitesine, dolayısıyla Türk sporunun gelişimine direkt yansiyacaktır.

2.ANTRENÖR EĞİTİM TASLAĞI ÖRNEĞİ

Sporumuzun gelişimi, çeşitli kategorilerdeki yetişkin antrenörlerin eğitimine ve bu antrenörlerin kulüplerde, federasyonlarda ve diğer kurumlarda çocukları, gençleri büyükleri sportif anlayış içerisinde eğitmesine bağlıdır.

Antrenörlerimizin eğitimi ise başlangıçtan en üst düzeye kadar birbirine bağlı ve birbirinin uzantısı olmalıdır.

Antrenörlerin basamaklaması ise;

a) Birinci kademe (C Antrenörü): Antrenörlerin temel eğitimini içerir (Özellikle yıldız, genç).

b) İkinci kademe (B Antrenörü): Amaçlı, planlı programlı biçimde o spor dalının teknik-taktik ve yan dallarının öğrenimini yapmak, orta ve üst düzeydeki sporcuları çalıştırabilecek bir düzeye erişmek.

c) Üçüncü kademe (A Antrenörü); Üst düzeyde antrenör eğitimini içerir.

d) Dördüncü ve beşinci kademe (Diplom Antrenör): Özel bir eğitimi gerektirir. Özellikle kadrolu antrenör yetiştirmeye yönelik bir eğitim. Bu çalışma üniversitelerle bağlantılı olarak en az 800-1200 saati içeren bir eğitimi kapsar.

2.1. ANTRENÖRLERİMİZE VERİLECEK HER "ANTRENÖR DERECEŚİ'NDE ARANILACAK ŞARTLAR

1. Eğitimin amacı
2. Antrenör kursuna katılabilme şartları
3. Eğitimin süresi
4. Eğitimi yürütecek kurul
5. Antrenör lisansının geçerlilik süresi
6. Lisansın yeniden uzatılabilme şartları
7. Lisansın geri alınması
8. Daha önce alınan derslerin ve kursların kabul edilme şartları

9. Eğitim ve öğretim kapsamı
 - a) Teknik alan
 - b) Taktik alan
 - c) Antrenman bilgisi
 - d) Spor hekimliği alanı
 - e) Pedagojik ve Psikolojik eğitim
 - f) Literatür ve kural bilgisi
10. Sınav şartları
 - a) Sınava katılma şartları
 - b) Sınav komisyonu
 - c) Sınav türleri
 - d) Sınavda dereceleme
 - e) Sınava katılmama durumu
 - f) Sınav tekrarlama durumu

2.2. C-ANTENÖRLÜK KURSUNUN KAPSAMI

Eğitim süresi 150-160 saat arasında değişebilir.

1. Tarihsel eğitim
 - * Sporun amacı
 - * Günümüzde spor tarihi ve spor tarihinin içeriği
 - * Türkiye'de sporun organizasyonu ve görevleri
2. Sportif organizasyon bilgisi
 - * Federasyonların yapısı ve görevleri
 - * Yönetmelikler
 - * Spor organizasyonlarının işleyişi
3. Spor hekimliği alanı
 - * Spor dalının tıp açısından özellikleri
 - * Spor sakatlıkları ve nedenleri
 - * İlk yardım ve spor sakatlıkları
 - * Spor dalına özgü sakatlıklar
 - * Değişik yaş gruplarında yüklenme yeteneği
4. Pedagojik-Psikolojik alan
 - * Motorik öğrenme ve öğrenme basamakları
 - * Spor metodu
 - * Öğretim ve öğrenim yolları
 - * Öğreticinin yönetim stili
 - * Antrenman ve müsabaka motivasyonunun temel ilkeleri

5. Antrenman Bilgisi

- * Semboller
- * Terminoloji
- * Antrenmanın temel ilkeleri
- * Antrenmanın planlanması ve periyotlanması
- * Motorik özellikler
- * Antrenmanda ve müsabakada yönetim
- * Testler

6. Teknik-Taktik

7. Literatür ve kural bilgisi

- * Literatür bilgisi
- * Kuralların antrenörlük açısından yorumu

2.3. B.ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİNİN KAPSAMI

Eğitim yaklaşık 60-80 saati kapsar.

1. Spor hekimliği
2. Pedagojik ve Psikolojik alan
 - * Uzun süreli antrenman planlamasının psikolojik temelleri
3. Antrenman bilgisi
 - * Spor dalma yönelik biomekanik bilgi
 - * Hareket bilgisinin temel ilkeleri
 - * Antrenmanın temel ilkeleri
 - * Antrenman çeşitleri ve temel yöntemleri
 - * Antrenman periyotlaması
 - * Motorik özellikler
 - * Spor dalına özgü testler
 - * Gözlem ve değerlendirme
4. Teknik-Taktik
5. Literatür ve kural bilgisi
 - * Kuralların yorumu

2.4. A- ANTRENÖR EĞİTİMİNİN KAPSAMI

Eğitim süresi 60-80 saati kapsar.

1. Spor hekimliği alanı
 - * Üst düzey sporunda yüklenme yeteneği
 - * Cinsiyet özellikleri
 - * Sporcu beslenmesi

- * Spor hekimliği araştırma sistemi
- * Doping
- 2. Pedagojik ve Psikolojik alan
 - * Antrenman motivasyonu
- 3. Antrenman bilgisi
- 4. Teknik-Taktik
- 5. Literatür ve kural bilgisi

2.5. DİPLOM ANTRENÖR EĞİTİMİ KAPSAMI

Eğitim süresi 800-1200 saati kapsar. Genellikle kadrolu antrenör eğitiminin üniversite-lerle bağlantılı olarak yetiştirilmesini içerir. Bu konu kapsamlı bir çalışmayı gerektirmektedir. Tüm kademeler arasında ise en az 2-3 yıllık bir antrenörlük uygulama şartı zorunlu olmalıdır.

Özetle; Antrenör eğitimi; Ülkenin spor yapısına uymalı, genel spor politikasının ilkeleri ile bağdaşmak, sürekli bilimsel yeniliklere ve spor dalı ile ilgili son gelişmelere açık olmalıdır.

KAYNAKLAR

- Almanya Spor Birliği (Deutsche Sportbund) Antrenör Eğitimi, Leistung Sport, 1996
- "Antrenör Eğitimi" Doktora Semineri Çalışmaları, Yön. Yaşar Sevim, G.Ü.B.E.S. Y.O., Ankara, 1995 (Yaşar Sevim)
- EHF (Avrupa Hentbol Federasyonu) Antrenör Eğitimi Taslağı, Lector-Praxis.2, 1996.
- G.S.G.M. Spor Eğitim Dairesi Antrenör Yönetmeliği, Ankara, 1997
- Hentbol Federasyonu Antrenör Eğitimi Düzenleme ve Çalışmaları, Ankara 1994

SÜRANTRENMAN VE SPORCU PERFORMANSI

Mehmet GÜNAY (*)
İbrahim CİCİOĞLU (*)

ÖZET

Sportif performansta sporcu ve antrenörlerin sıklıkla karşılaştıkları ve sporcunun performansını etkileyen sürantrenman fiziksel ve fizyolojik yorgunluktan kaynaklanan performans kaybı olarak tanımlanabilir.

Sürantrenmanın meydana gelmesindeki en önemli sebep yüklenme-dinlenme arasındaki oranın dengeli olmamasıdır. Fiziksel egzersizlerden sonra oluşan yorgunluk, yeterli soluk alamamaktan kaynaklanan kısa süreli yorgunluk, kas sisteminden kaynaklanan kronik yorgunluk olarak üç ana başlık altında toplanabilir. Sürantrenman sonucunda meydana gelen fonksiyonel değişiklikler şunlar olabilir; Nöromuskular, kardiovasküler, metabolik, hormonal, immünolojik ve Kinantropometrik değişimler.

Sonuç olarak, antrenörlerce sporcuların sosyal ve spor yaşantılarının kontrol altında tutulması, özellikle istirahat nabızlarının her sabah kontrol edilmesi, sporcunun vücut ağırlığının kontrolü, çalışma-dinlenme ve diyet dengesinin iyi ayarlanması ile muhtemel olan sürantrenman engellenmiş olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Sürantrenman, Performans

OVERTRAINING AND ATHLETIC PERFORMANCE

ABSTRACT

First Ly Overtraining can be defined as loosing of performance caused by physical and physiological fatigue that is the biggest problem for athletes and trainers.

The main cause of overtraining is the lack of balance between loading and recovery ratio. The effects of fatigue that is occurred after physical exercise can be assess into three topics; insufficient ventilation as a result of short time fatigue, muscular fatigue needs one or two days rest and cronic fatigue caused by nervous system. Also functional changes as a result of overtraining can be classified as Neuromuscular, Cardiovascular, Metabolic-Hormonal and Kinanthropometric changes.

As a result, it may be effective to prevent athletes from overtraining, trainers should control especially resting heart rate, body weight, loading-resting ratio, diet and social and sports life of athletes.

Key Words: Overtraining, Performance

GİRİŞ

Sürantranman (Overtraining) Oxford spor hekimliği sözlüğünde organizmanın psikolojik ve fizyolojik kapasitelerini aşan veya zorlayan yüklenme ile oluşan bir süreç olarak tanımlanmıştır (7).

* G.Ü. Beden Eğitimi ve Yüksekokulu/Ankara

- Bazal metabolizmadaki artış
- Vücut sıcaklığındaki artış
- Egzersizde daha fazla solunum
- Kas ve eklem ağrıları
- Huzursuzluk
- Bağışıklık mekanizmasındaki aksaklıklar ve bundan dolayı enfeksiyonlara yakalanabilme riski (2,7,8).
- Kan basıncının artışı
- Egzersizden sonra nabzın normale geçmesi
- Hareketlerde koordinasyon eksikliği
- Reaksiyon zamanında azalma

Sempatik formdaki SA çok sıklıkta görülmekte olup belirtileri ise, istirahat nabızı, kan basınçları, terleme artışından ve performans azalışından kolayca anlaşılabilir, tedavisi zor olmayan ve daha çok genç atletlerde görülen SA türüdür. Parasempatik formdaki SA ise, belirlenmesi zor olup yorgunlukta ortaya çıkmaktadır. Gerek teşhisi gerekse tedavisi bakımından çok zordur. Çoğunlukla istirahat nabzında, kan basınçlarında azalma görülmektedir (1,7). Parasempatik SA bazı araştırmalarda Addisonoid terimi ile eş anlamlı kullanılmış olup antrenman volümünün çok yüksek olması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Adını Addison hastalığından alan parasempatik (Addisonoid) SA, sürekli artan kansızlık, düşük kan basıncı ve sindirim bozuklukları ile karakterize edilmektedir (2).

Otonom sinir sisteminin parasempatik formundan kaynaklanan bu tür SA belirtileri ise;

- Performans azalması
- Beceri eksikliği-düşük koordinasyon
- Yorgunluk
- istirahat ve kan basıncının azalması

Parasempatik SA sürantrenmana uğramayan ve aşırı yüklenmeye maruz kalmayan sporcularda da görülebilir ve daha çok deneyimli atletlerde görülmekte olup, yavaş gelişmektedir (7). Kuipers'e göre (10) Mekanik SA dan söz etmek mümkündür. Mekanik SA lokomotor sistemde meydana gelen sakatlıklardan ve fazla yüklenmelerden dolayı iskelet kaslarının zarar görmesi ile oluşmaktadır. Antrenör, antrenmanla dinlenme arası orana dikkat etmez ise, atlet dinlenemeyerek bitkin hale gelecektir. Bu geç durumda bile antrenör yeterli teşhisi yapamaz ise, yorgunluk ve bitkinlik sonucu SA ortaya çıkacaktır. Bir sporcunun yüksek değişkenlikteki stress verici faktörlere (aile, iş, okul vb.) maruz kalması ve bununla beraber sporcunun kapasitesi üzerindeki ağır antrenmanların sporcuya uygulandığında SA sendromu ortaya çıkacaktır. Açık olan şudur ki, SA'nın sebepleri yenilmedikçe, sporcunun organizması kendini toparlayamaz. Ancak sporcunun yaşam tarzı ve antrenmanlar ile oluşacak fazla yüklenmelerden antrenör sorumludur. Alman gerekli önlemler ile istenilmeyen sürantrenman durumundan atletler kolayca korunacaktır (2).

Dinlenme ve antrenman arasındaki dengesizlikten kaynaklanan SA (11), uzun dönem performans düşüştür. Antrenmandaki toplam yük ile kişinin yük toleransı arasındaki uyumsuzluktur. SA'nın sebebi sadece kapasitenin üzerindeki ağır antrenmanlar değil, hatalı antrenmanlarında SA'nın sebebi olduğunun söylenmesi mümkündür (8) SA'nın etiyolojisinde beş muhtemel mekanizma söz konusudur: Oksijen taşıma sistemi, immünolojik fonksiyonlar, kas fonksiyonları, kas aktiviteilerinin metabolik etkileri ve hormonal fonksiyonlardır (12). SA'nın basit bir şekilde belirlenmesi» istirahat nabzının ve vücut ağırlığının sürekli kontrolü ile mümkündür (2,7).

SA sendromunun belirlenmesi fonksiyonel, biokimyasal, metabolik vb. parametrelerin incelenmesi ile mümkündür (16), Sürantren'-an sonucu meydana gelen fonksiyonel değişimler şunlardır (5):

- Nöromuskular
- Kardiovaskuler
- Metabolik-Hormonal
- İmmunolojik
- Kinatropometrik

Sürantrenman sonucu meydana gelen değişimleri şu şekilde sıralamak mümkündür:

- Testesteron-Kortizol serum kreatin kinase, serum prealbumin ve serum büyüme hormonunun artışı (2.7.9.),
- Kanda üre düzeyinin yüksekliği,
- Kandaki epinefrin ve norepinefrinin istirahat düzeyindeki artışından dolayı istirahat nabızı ve kan basıncındaki artış (17-18),
- Karbonhidrat eksikliği,
- Serum Laktat, ammonia, billurubin, katakolemin ve kortizol gibi metabolik ve hormonal belirleyicilerin konsantrasyonundaki değişiklikler (18),
- Hücre içinde bulunan enzimlerin kan seviyelerindeki değişiklikler,
- Sabit bir iş düzeyinde oksijen tüketimi, kalp atım sayısı ve kan laktatında artma (17),
- Uyku problemi ve yorgunluk,
- Sporcunun çalışma kapasitesinde ve performansında düşme,
- İştahsızlık ve çok fazla terleme (2,7,17,18).

Sürantrenman'ın belirlenebilmesi için;

- Serum üre konsantrasyonunun ölçülmesi,
- Serum Kreatin kinase konsantrasyonunun ölçülmesi,
- Bazal ürünleri Katakolaminin gece yansı ölçülmesi,
- Hematokrit, hemoglobin, demir, ferritin, kalsiyum, Magnezyum, Ürik asit, Kreatin, Total protein ve CPK*(Kreatin fosfokinase) in değerlendirilmesi (5,7,17,18),
- Kardiovaskuler fonksiyonların belirlenmesi gerekli görülmektedir.

Ancak, SA'nın belirlenmesi için basitçe sporcunun istirahat kalp atım sayılarının her sabah kontrol edilmesi, ve yoğun antrenman döneminde uykusuzluk probleminin görülmesi sürantrenman'ın bir başlama belirtisi olarak görmek gerekir (8).

Kısa süreli SA birkaç günde tedavi edilebilse de uzun süreli SA haftalar ve aylar sürecektir tedaviye ihtiyaç duymaktadır (13). SA'ya neden olan faktörler belirlenerek, antrenman miktar ve nitelikte beslenme, düzenli uyku sağlanır ve monoton antrenmanlardan kaçınılır. Bunlara rağmen sürantrenman ortadan kalkmıyorsa, sporcu müsabaka ve antrenmanlara sokulmaz. Sporcunun spor ve özel hayatı yeniden düzenlenir. Farklı ortamda yapılan hafif egzersizlerle aktif dinlenme gerçekleştirilir. Gerekirse doktorların yardımına başvurulur. Sporcunun fiziksel ve mental yönde rahatlamasına imkan tanınır (2,4,7,8,14).

Antrenman şiddetinin yüksekliği uygun olmayan dinlenme, enfeksiyon ve psikolojik stresslerden kaynaklanan (15) sürantrenman'ı önlemek ve yanşma öncesinde performansın üst düzeye çıkarılması için antrenman dinlenme ve diyet dengesinin sağlanması gerekir (3).

Antrenörler, sürantrenman'ın tedavi ve oluşum mekanizmalarını bilerek, sporcularda meydana gelebilecek SA'larda maksimum performansa erişilebilmesi için engelleyici faktör teşkil edeceklerdir (6).

Sonuç olarak antrenörlerce, sporclann sosyal ve spor yaşantılarının kontrol altında tutulması, özellikle istirahat nabzının sabahlan günlük kontrol edilmesi, sporcunun vücut ağırlığının göz önünde tutulması, dinlenme ve diyet arasındaki dengenin sağlanması ile oluşması muhtemel olan sürantrenman'ın önlenmesinde etkili bir yöntem olacaktır. Konuya bu açıdan yaklaşıldığında sürantrenman'a neden olan faktörlerin ve teşhis yöntemlerinin antrenörlerce bilinmesi, sporcunun yüksek performansa ulaşması için bir zorunluluktur.

KAYNAKLAR

- 1- ALTENBERGER, H.: Overtraining-an always lurking danger NEW studies in Athletics. 9 (3). 96.
- 2- BOMPA, T.O.: Theory and Methodology of training. IOWA. 84-87. (1986).
- 3- CISTILL, D., COFFEY, D.: Physiological aspects of overtraining and recovery. New Studies in Athletics. 9(3) 97. (1994).
- 4- DÜNDAR, U,: Antrenman Teorisi, Onlar Ajans, İzmir, 86-88. (1994).
- 5- HACKNEY, A.C, PERRMEN, S.N., NOWACKI, J.M.: Physiological profiles of overtrained and stale athletes: a reiew. New studies in Athletics 9(3) 99. (1994).
- 6- JOHNSON, M.B., THESE, S.M.: A review of overtraining syndrome. Recognizing the signs and symptoms. New studies in Athletics. 20(4). 71. (1994).
- 7- JURGEN, S. Overtraining. New Studies in Athletics. 9(3).93-95. (1994).
- 8- JURGEN. S.: Overtraining-Not always Caused by more training New Studies in Athletics. Volume: 9(4). 67. (1994).
- 9- KARVONEN, J.: Over training. New Studies in Athletisc. Vol: 9(3). 100. (1994)
- 10- KUÏPER S,H.: Overtraining in elite athletes. Rewiew and direction for the future. New studies in Athletics. Vol: 9(3). 101. (1994).
- 11- KUÏPERS.H.KEÏZAR, H.a: Overtranining in elite athletes. Rewiew and directions for the future. New studiesin athletics. Vol: 9(3) idi. (1994).
- 12- LEGROS,P.: Over training. New studies in Athletics. Vol: 9(3). 101-102. (1994).

13- LEHMAN, M.: Training-Overtraining a prospective, experimental study with experienced middle and long distance runners. *Int. J. of sports med.* 12(5). 444-452. (1991).

14- SEVİM.Y.: Antrenman Bilgisi ve Pers. Notlan. Gazi Büro Yayını, 1. Baskı, 69-75. (1992).

15- SIMON.G: The overtraining syndrome. *New studies in Athletics.* 9(3). 106. (1994).

16- VOIGHT, E.: Over training: Causal Mechanisms as well as diagnostics and preventive possibilities. *New studies in Athletics.* 9(4). 67. (1994).

17- WILMORE,J.H.,COSTILL,D.L.: Physiology of sport and exercise. *Human Kinetics.* U.S.A. 303-308. (1944).

18- ZUMPANO, M. DOBBINS.B.: Overtraining: a metabolic explanation. Over training isn't a failure of muscles. It's failure of Energy. *New studies in Athletics.* 9(4). 68. (1994).

BURUN BANTININ (NAZOVENT) FUTBOLCULARDA AEROBİK KAPASİTEYE ETKİSİ

Kadir GÖKDEMİR (*)
Veysel KÜÇÜK (**)
Hürmüz KOÇ (**)

ÖZET

Bu çalışma futbolcuların maç esnasında burun solunum yolunun en dar yerine taktıkları burun bantının (nazovent) solunuma yardımcı olarak aerobik kapasite üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya 23.3 4 yıl yaş, 176 4.4 cm boy uzunluğu ve 69.7 3.9 kg vücut ağırlığı ortalamalarına sahip 22 profesyonel futbolcu gönüllü olarak iştirak etmişlerdir, istatistiksel analizler için, aritmetik ortalama (x), standart sapma (s) ve student t-testi kullanılmıştır. Sonuç olarak maç esnasında buruna takılan burun bantının (nazovent) aerobik kapasiteye olumlu yönde bir etki yaptığı gözlenememiştir. (P>0.05)

Anahtar Kelimeler: Nazovent, Aerobik kapasite.

THE EFFICIENT OF THE NOSEBANT TO THE AEROBIC CAPACITY AT THE FOOTBALLERS

ABSTRACT

The aim of this study is searching the efficient of the nosebant on the aerobic capacity that, during the match, the footballers put on the narrow place of the nose respiration road in order to help the respiration. 22 professional footballers entered to this study as volunteers who have average of ages 23.3 4 years old, 176 4.4 cm lenght and 69.7 3.9 kg weight. The arithmetic mean (x), standart deviation (s) and student-t test is being used for the statistic analysis.

Finally; the nosebant, which is put on the nose during the match, has positive efficient to the aerobic capacity can not been seen.

Key Words: Nosebant, Aerobic capacity.

GİRİŞ

Solunumu kolaylaştırdığı ve akciğere giden hava miktarında artış olduğu varsayılarak son yıllarda özellikle futbolcular tarafından burnun üst tarafına plastik bir bant takılmaktadır.

* G. Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu /ANKARA

** Dumlupınar Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi B.E.S. Bölümü /KÜTAHYA

1996 Avrupa Futbol Şampiyonası sırasında futbolcuların burunlarına taktıkları bandın, futbolcuların burunlarında rahatsızlıkların olduğu yorumlarına yol açmıştır. Fakat sporcuların burnunda herhangi bir rahatsızlığın olmadığı, solunum kolaylığı sağlaması ve performansı arttırması için kullanıldığı anlaşılmıştır.

Solunum sırasında solunumu engelleyen dirençleri ortadan kaldırmak için çeşitli yöntemler kullanılmıştır. Bu unsurları ortadan kaldırmak veya yüzdesini düşürmek amacıyla kimyasal pek çok ilacın yanında araçlar da kullanılmıştır. Fakat uygulanan bu kimyasal ilaçlar burnun mukozasını tahriş etmiş, araçlar ise tam verimli bulunmamıştır. Son günlerde özellikle futbolcular tarafından oldukça rağbet gören plastik burun bandı da bu araçlardan bir tanesidir (1).

Bu bandın geliştirilmesindeki amaç, burnun iki yanını birbirinden ayrı tutmak ve burun boşluğunu genişleterek içeri giren hava miktarının artması sonucu horlamayı önlemektir. Daha sonraları egzersiz sırasında burundan solunumu kolaylaştırmak amacıyla sporcular tarafından da kullanılmaya başlanmıştır. Bu bandın gerçekten solunuma etkisinin olup olmadığı tartışılmaktadır (17).

Burun bandı takılmaya başladığı günden itibaren; bu araç performansı gerçekten olumlu yönden etkiliyor mu? Burun bandını sporcular kendilerini psikolojik olarak rahat hissettikleri için mi takıyorlar? Bazı firmalar bu bantları üreterek, yıldız futbolculara taktırıyor ve diğer sporcuların da almasıyla kar amacı mı güdüyor? Yıldız sporcuların takmaları diğer sporcuları da özendiriyor mu? gibi sorular gündeme gelmektedir.

Hayatımızı sürdürebilmemiz için, havadaki oksijeni (O₂) almak, hücrelerde oluşan karbondioksiti (CO₂) vücudumuzdan atmak zorundayız. İnsan organizmasında dokular için gerekli oksijen, akciğerlere alınan havadaki O₂'nin hemoglobin tarafından alınıp taşınması ile sağlanır. (7) Kan ile atmosfer havası arasında gaz değişimini oluşturabilecek şekilde özelleşmiş sisteme solunum sistemi diyoruz (15). Solunum sistemi; burun, ağız, yutak, gırtlak, soluk borusu, bronşiyoller ve alveollerden oluşmaktadır (10). Solunum sistemi burun boşluğu ile başlar. Burunun ön bölümü, üst solunum yolunun en dar (geçiş) yeridir. Burun solunumunda toplam havayolu direncinin yarısından çoğunu oluşturmaktadır. (11-16) Burun bandı takıldığında nazal valf bölgesinin genişletilmesi, burundan solunum yeteneğini artırabilir (3). Burun; alınan havanın ısıtılması, nemlendirilmesi ve havanın içindeki partiküllerin tutulması gibi üç temel fonksiyona sahiptir (4).

Burun boşluğunun yüzeyi geniş ve conhae (Konhe) adı verilen çıkıntılar vardır. Burundan alınan hava burun boşluğunda conhae'ye çarparak havanın ısısı vücut ısısına getirilir (10). Burun boşluğunun iç yüzeyini örten mukoza ıslak ve kan damarlarından zengin olduğu için alınan kuru havayı nemlendirir.

Burun deliklerinin girişindeki kıllar büyük partiküllerin uzaklaştırılmasında önemlidir. Hava burun yollarından geçerken conhaeye engelleyici, yön değiştirici yapıya çarpar. Hava bu engellere çarptığından hareket yönünü değiştirmek zorunda kalır. Havada asılı duran partiküller, havadan daha büyük kitle ve enerjiye sahip olduklarından gidiş yönlerini hava kadar hızlı değiştiremez ve bu nedenle yol boyunca engellerin yüzeyine çarparak ilerler ve mukoza örtüsü tarafından tutularak silyalarla farinkse iletdikten sonra yutulurlar (4).

Egzersizler sırasında dokuların oksijen ihtiyacı arttıkça, solunum sistemi ile vücuda giren O₂ miktarında da artmanın olması gerekir. Normal koşullarda akciğere alınan (inspirasyon) ve çıkarılan hava (ekspirasyon) 500 cc kadardır. Dakikada solunum frekansında ortalama 12'dir. Egzersiz sırasında soluk volümünü ve frekansın artması sonucunda dakika volümü artar ve organizmanın ihtiyacı olan O₂ sağlanmış olur (2). Egzersize bağlı olarak dokuların O₂ ihtiyacı arttıkça buna paralel olarak solunum sisteminin organizmaya aldığı O₂ de artar ve bu O₂ yi dokulara taşıyacak olan dolaşım sisteminin faaliyeti de o oranda artar. Solunum sistemi organizmaya farklı O₂ alsa dahi dolaşım sisteminin dokulara taşıyabileceği maksimal O₂ değeri sınırlıdır. Dolaşım sisteminde kalbin bir dakikada pompalayabileceği kan volümü sınırlıdır (Sporcularda bu miktar sedanterlere göre fazladır). Fakat solunum sistemi bu noktada bile organizmaya daha fazla O₂ alabilecek durumdadır. Bu ifadeden de anlaşıldığı gibi performansı sınırlayan solunum sistemi değil, dolaşım sistemidir (2). Fakat organizmaya alınması gereken minimum oksijeni dahi engelleyici her türlü faktör sporunun performansını olumsuz yönde etkileyecektir. Özellikle bronş tüplerinin ve akciğerin organizmaya alınan havanın ısıtılması, nemlendirilmesi ve filtre edilmesi gibi unsurları düşünüldüğünde, solunum sisteminin zincirinde ilk halka olan burunun aerobik kapasiteyi etkilemede rolü olduğunu söylemek gerekir (1).

Aerobik kapasite için, maksimal oksijen tüketimi (max V O₂) ve aerobik güç olmak üzere egzersiz fiziolojisinde aynı anlamda değişik terimler kullanılmaktadır (12). Aerobik kapasite, maksimal egzersiz esnasında bir dakikada tüketilen maksimal oksijen miktarı olarak tanımlanmaktadır (9). Aerobik kapasite sporcuların egzersiz esnasında verimini belirleyen fiziolojik bir kriter olarak kabul edilebilir. Fiziyojik olarak maksimal dayanıklılık kişinin maksimal aerobik kapasitesi olarak ifade edilmektedir (13). Max V O₂ kardiovasküler dayanıklılığın da ölçөгüdür (6). Kardiovasküler dayanıklılık, vücudun tamamının tekrarlanan ritmik egzersizlere karşı olan dayanıklılığıdır. Kardiovasküler dayanıklılık, O₂ taşınması, kalp akciğer sistemleri kas sisteminin O₂ kullanma kabiliyeti ile ilgilidir (8). Bir sporunun Max V O₂ si ne kadar yüksek ise o kadar uzun süreli egzersiz yapabilir (5).

Burun bandı ile ilgili yapılan araştırmalarda, deneklerin düşük şiddetteki egzersizlerde maksimum performanslarının %13 oranında arttığı görülmektedir. Şiddet orta düzeye çıkarıldığında ise normal şartlarda orta şiddetteki bir egzersizde burundan solunum yoluyla organizmaya alınması gereken O₂ miktarında ortalama 1.5 ml/kg/dk. düşüş görülmektedir d).

MATERYAL VE METOD

Nazovent olarak adlandırılan burun bandının egzersiz anında aerobik kapasiteye etkisinin tespiti amacıyla yapılan bu araştırma Türkiye Profesyonel 3.Ligi'nde futbol oynayan 22 sağlıklı futbolcunun gönüllü katılımları ile gerçekleştirilmiştir.

Deneklere ait fiziksel özellikler Tablo 1'de belirtilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Deneklerin Fiziksel Özellikleri

n = 22	Yaş (Yıl)	Boy (cm)	V. Ağırlığı (kg)
23.3	4.0	176 4.4	69.7 3.9

Deneklerin boylan 0.01 cm. hassasiyetinde olan Has marka boy ölçer ile ayaklar çıplak olarak, vücut ağırlıkları ise 0.01 kg. hassasiyeti olan Angel marka elektronik tartı aleti ile ölçülmüştür. Aerobik kapasite ölçümü için sporculann sürekli antrenman ve maç yaptıkları sahada 36 saat arayla burunlarına bant takmadan ve bant takarak iki ölçüm yapılmıştır.

Ölçümler için 20 m. Mekik koşu testi kullanılmıştır.

Denekler, futbol sahasında 20 m.lik hunilerle belirlenmiş mesafe arasında test protokolüne uygun olarak kaydedilmiş bir kasetten ses uyanan eşliğinde bir ritim ile koşturulup, iki ritim sesi arasında 20 m.lik mesafeyi tamamlayamadığı anda testi bırakması istenmiş ve skor kaydedilmiştir. Elde edilen sonuçlar değerlendirme cetvelinde deneklerin Max V02 değerleri ml/kg/dk cinsinden hesaplanmıştır (14).

İstatistiksel değerlendirme için aritmetik ortalama (x), standart sapma (s) ve student-1-testi kullanılmıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Deneklerin Aerobik Kapasite (ml/kg/dk) Değerleri

n=22	Buruna Bant Takılmadan (Nazoventsiz)	Buruna Bant Takıldığında (Nazoventli)
X	53.97	54.25
S	6.42	5.23
t	1.81	

Tablo 2'de görüldüğü gibi Nazovent diye adlandırılan burun bandının aerobik kapasiteye etkisini belirlemek amacıyla yapılan araştırma neticesinde, burun bandının aerobik kapasiteyi istatistiksel açıdan anlamlı olarak etkilemediği ($P>0.05$) görülmektedir. Aerobik kapasiteyi belirlemek için yapılan ölçümler, birincisinde deneklere burun bantı takılmadan,

ikincisinde ise burun bandı takılarak gerçekleştirilmiştir. İkinci ölçümdeki değerlerin birinci ölçüm değerlerine göre daha yüksek çıkması, deneklerin teste daha hakim olmalarından kaynaklanmıştır, diyebiliriz.

AKALAN ve MÜNİROĞLU'nun yaptığı, futbolda burun bandı ve solunum adlı çalışmada 10 sporcudan 9'unun burun bandı ile solunum yaptıkları düşük şiddetteki egzersizde maksimum performansları %13 oranında artırdığı görülmektedir (1). Burun bandı ile yapılan çalışmaların azlığı tartışma yönünden kısıtlamalara neden olmaktadır.

Nazivent ile tıp alanında yapılan çalışmalara bakıldığında, horlaması ve sabah yorgunluğu olan hastalarda uyku sırasında burun bandı ile burnun havayolu direncinin düşürülmesinin, sabah yorgunluğu ve horlama üzerinde yararları olduğu tespit edilmiştir (3).

Yine burun bandı ile yapılan diğer bir çalışmada ise astım ve nefes darlığı olan kişilerde özellikle soğuk, kuru ve tozlu ortamlarda solunum yapıldığında burun bantının nefes almaya yardımcı olduğu tespit edilmiştir (17).

Egzersiz fizyolojisi ve tıp alanında burun bandı ile yapılan çalışmalar karşılaştırıldığında, burun bantının egzersizde aerobik kapasiteyi etkilemediği, ancak tıp alanında tedavi amaçlı kullanıldığında ise etkili olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak çalışmamızda nazivent diye adlandırılan burun bantının egzersiz sırasında aerobik kapasiteyi olumlu yönde etkileyerek performansı artırıcı etkisinin olduğu gözlemlenmiştir.

KAYNAKLAR

1. AKALAN, C, MÜNİROĞLU, S.: Futbolda Burun Bandı ve Solunum, Futbol bilim ve Teknolojisi Dergisi, Sayı:2, 1996.
2. AKGÜN, N.: Egzersiz Fizyolojisi, 1. Cilt, 4. Baskı, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir 1992.
3. ARCHIVES OF OTOLARYNGOLOGY, Head Neck Surpery Otolaryngoloji. Baş ve Boyun Cerrahisi Arşivi, Nisan, 1997.
4. GUYTON, A.C.: (Çev: GÖKHAN, N., ÇAVUŞOĞLU, H.) Tıbbi Fizyoloji, 1. Cilt, 3. Baskı, Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul, 1989.
5. KARAKAŞ, S.E.: Sağlık, Spor ve Performans, 1. Yüksek İrtifa ve Spor Bilimleri Kongresi Bildirileri, Erciyes Üniversitesi, Tıp Fakültesi Yayınları, Kayseri, 1991.
6. KARAKUŞ, S., KOÇ, H.: Beden Eğitimi Derslerinin 14-16 Yaş Grubundaki Öğrencilerin Kuvvet ve Aerobik Gücüne Etkisi, Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, II. Spor Bilimleri Kongresi bildirisi, İstanbul, 1997.
7. KOÇ, H.: Spor Fizyolojisi Ders Notları, Tekin Kırtasiye Ltd. Şti., Kütahya, 1997.
8. KOÇ, H.: 14-16 Yaş Grubu Hentbolcu ve Beden Eğitimi Dersi Alan Öğrencilerin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin Eurofit Test Bataryasında Değerlendirilmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, 1996.

9. NOBLE, B.J.: Physiology of Exercies and Sport Times, Mirro/Mosby Coll, Publ USA, 1986.
10. NOYAN, A.: Yaşamda ve Hekimlikte Fizyoloji, 8. Baskı, Meteksan A.Ş., Ankara, 1993.
11. O'NELL, G., TOLLEY, N.S.: The Oretical Considerations of Nasal Airflow Mecha-nics and Surpical Implications. Clin Otolaryngol, 1988.
12. ŞENEL, Ö.: Aerobik ve Anaerobik Antrenman Programlarının 13-16 Yaş Grubu Er-kek Öğrencilerin Bazı Fizyolojik Parametreleri Üzerindeki Etkileri, Yayınlanmamış Dokto-ra Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, 1995.
13. TAMER, K.: Farklı Aerobik Antrenman Programlarının Serum Hormonları, Kan Li-pidleri ve Vücut Yağ Yüzdesi Üzerine Etkisi, G.Ü.: Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergi-si, Cilt 1, Sayı 1, Sayfa: 1-11, 1996.
14. TAMER, K.: Sporda Fiziksel - Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendiril-mesi, Türkerler Kitabevi, Ankara, 1995.
15. TUNÇEL, N.: Fizyoloji, A.Ö.F. Yayınlan, Yayın No. 222, Etam A.Ş., Eskişehir, 1993.
16. VAN DISHOCK, HAE.: Inspiratory Nasal Resistange Acta Otolaryngol (stackh), 1942.
17. VILLIGER, B.: Do Nose Plasters Really Help In Football FIFA Magazin, October, 1996.

STRES VEREN YAŞAM OLAYLARININ SPORSAKATLIKLARIYLA İLİŞKİSİ

Ömer ŞENEL (*)
İbrahim YILDIRAN (*)

ÖZET

Bu çalışmada, yaşam olaylarından kaynaklanan stresin, uygulamalı spor derslerinde oluşan spor sakatlıklarıyla ilişkisi araştırıldı. Bu amaçla, Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören 80 gönüllü 2. sınıf öğrencisine, strese yol açan yaşam olaylarının listelendiği 116 maddelik, Sorias tarafından Türk toplumuna uyarlanmış "Yaşam Olayları Testi" uygulanarak, toplam stres ağırlık puanları belirlendi. Aynı gruba, bir önceki öğretim yılında uygulamalı derslerde maruz kaldıkları spor sakatlıkları ve tekrar sayıları soruldu. Öğrenciler, spor sakatlığı geçiren (n = 45) ve geçirmeyenler (n = 35) olarak iki gruba ayrıldı. Sonuçta, spor sakatlığı geçiren öğrencilerin toplam stres puanlarının, spor sakatlığı geçirmeyenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tesbit edildi (p < 0.01). Spor sakatlıklarına yol açtığı bilinen bir dizi bireysel ve çevresel faktörlerle birlikte, yaşam olaylarından kaynaklanan stresin de akut spor sakatlıklarının oluşumunda etkili olduğu kanısına varıldı.

Anahtar Kelimeler: Stres, spor sakatlıkları.

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESSFUL LIFE EVENTS AND SPORTS INJURIES

SUMMARY

The purpose of this study was find out the relationship between stressful life events and athletic injuries occured practical sport sessions. A total of 80 P.E. students at the end of the 2. year in P.E. department of Gazi University were completed the "Life Event Questionnaire" which was adapted to Turkish people by sorias and total stress scores of then were calculated. In addition, sport injuries occured informer year were asked to participants. Subjects were categorised into groups as students who have sport injuries (n-45, and have not sport injuries n = 35.) As a result of this study; total stress scores of students who have sport injuries were significantly higher than students who have not sport injuries (p < 0.01). In addition to many external and internal factors causes to sport injuries, students who have experienced a high level of life change were at a greater risk of sustaining acute injuries than are students who have experienced a low amount of stresful life events.

Key Words: Stress, sports injuries.

GİRİŞ

Stres, organizmanın, fiziksel ve sosyal çevreden gelen uyumsuz şartlar nedeniyle, fiziksel ve ruhsal olarak zorlanması ve tehdit edilmesi sonucu ortaya çıkan ve bireyde hem bedensel, hem de psikolojik düzeyde bir takım belirtilerle kendini hissettiren bir durumdur (1, 12). Bedensel düzeyde meydana gelen değişiklikler, tüm insanlarda aynı basamaklar-

* G.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu /ANKARA

dan geçerken, psikolojik düzeyde cereyan edenler, kişilik ve çevre gibi bireysel şartlara bağlı olarak birçok değişiklikler gösterirler. Bedensel düzeydeki stres tepkisi, stres vericilerin türüne bağlı olmaksızın ortaya çıkan sabit bir tepkidir (1). Selye (13), organizmanın stres karşısında gösterdiği tepkiyi "Genel Uyum Belirtisi" olarak adlandırmış ve bunun üç safhalı bir süreç olduğuna işaret etmiştir. "Alarm Tepkisi" denilen birinci safha, organizmanın dış uyarıyı stres olarak algıladığı durumdur. Bu dönemde otonom sinir sistemi faaliyete geçer ve salgı bezlerini uyararak kana bol miktarda adrenalin ve noradrenalin salgılar, depolardaki yağ ve şeker kana karışır, solunum frekansı, alyuvar sayısı, kalp atım sayısı, kan basıncı, kas gerilimi ve bütün duyumlar artar, gözbebekleri büyür, sindirim yavaşlar veya durur; vücut alarm durumuna geçer ve ortaya çıkacak acil durumlara mücadeleğe hazırlanır (1,2, 11). Stres veren uyarıcı veya ortam devam ederse, "Direnc Dönemi" adı verilen ikinci safha ortaya çıkar. Bu dönemde, organizmanın alarm tepkisi sırasındaki belirtileri ortadan kalker ve stresli ortama bir tür uyum yapar. Organizma, normal şartlarda çalışıyormuş izlenimi vermesine rağmen, gerçekte, uyum enerjisi bitmektedir. Ardından, "Tükenme Dönemi" denilen safha başlar. İlk alarm döneminin özellikleri yeniden görülür, beden artık stresin baskısına dayanamaz, direncini kaybeder, hastalıklar ortaya çıkmaya başlar ve bazen ölümler sonuçlanır (1,2).

Holmes ve Rahe (5), hastalıkları öncesinde, bir çok kimsenin süre giden günlük hayat düzenlerinde değişiklikler olduğunu fark ederek, buna yol açan yaşam olaylarını belirlemişler ve en sık rastlanan 42 yaşam olayını, her bir olayın ortalama stres ağırlığını da tesbit ederek, bir listede toplamışlardır. Holmes ve Holmes (4), bir kimsenin bir yıl içinde toplam olarak 300 ya da daha yukarı stres puanı toplamaması halinde, stresin ağırlığı altında değişik bedensel ve psikolojik hastalıklar geliştirme ihtimalinin artacağını belirtmişlerdir. Ayrıca, bireylerin olayları anlamlandırması, değerlendirilmesi ve yönlendirilmesi, stresi azaltma veya çoğaltmada temel etkenlerdendir (2).

Türk toplumuna uygun bir yaşam olayları ölçeği ilk kez Sorias (14) tarafından geliştirilerek, 116 maddelik bir yaşam olayları listesi hazırlanmıştır. Yazar, olayların stres verici etkilerinin toplumumuzda Batıdan oldukça farklı olduğunu belirlemiştir. (14).

Stresle başa çıkma yolları, bedensel, zihinsel ve davranışçı teknikler olarak üç grupta planmaktadır (1). Birinci grupta, çeşitli gevşeme teknikleri, fiziksel egzersiz ve beslenme önerileri yer alırken, ikinci grup, uyumsuzluğa yol açan inançlarla uğraşma ve zihinsel düzenleme tekniklerinden oluşmaktadır. A tipi davranış biçiminin geliştirilmesi, güvenli girişkenlik davranışı eğitimi ve zaman düzenlemesi teknikleri, üçüncü gruptaki davranışçı başa çıkma yollarını kapsamaktadır (1).

Spor sakatlıkları çok kompleks risk faktörlerine dayanmakta ve bunlar genellikle harici ve dahili faktörler olarak iki kategoride incelenmektedir. Geçmişte, daha çok sportif aktivitenin tipi, süresi, çevresel şartlar, ekipman ve yarışma kuralları gibi harici faktörlerin spor sakatlıkları üzerine etkileri araştırılırken (8, 9, 10), son zamanlardaki çalışmalar, bireysel fiziksel karakteristikler (örneğin; yaş, fiziksel uygunluk, esneklik, vs.), psikolojik ve psikososyal faktörler üzerinde yoğunlaşmaktadır (7, 15).

Ülkemiz literatüründe, farklı spor branşlarındaki yarış ve rekabet ortamının, sporcuların stres düzeyleri üzerine etkilerini araştırılan çalışmalar yer alırken (3, 12), stres ve spor sakatlıkları ilişkisi henüz incelenmemiştir. Bu çalışmanın amacı, genelde tüm insanları etkileyen değişik yaşam olayları yanında, gerek teori!, ^e uygulamalı ders ve sınavlardan, gerekse yarışmacısı oldukları spor branşlarıyla ilgili antrenman ve müsabakalardan kaynaklanan yoğun bedensel ve ruhsal yüklenmeler altında bulduklarından hareketle, Beden Eğitimi ye Spor Yüksekokulu öğrencilerinin geçirmiş oldukları spor sakatlıkları ile strese yol açan yaşam değişiklikleri arasındaki ilişkiyi tesbit etmektir.

MATERYAL VE METOD

Bu çalışmaya, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 2. sınıf öğrencileri (n = 80) gönüllü olarak katılmışlardır. Öğrencilerin tamamı, aynı ders programını almakta, dolayısıyla, uygulamalı derslerde aynı saha ve salonları kullanmaktadırlar.

Öğrencilere Holmes ve Rahe (5)'nin geliştirdiği ve Sorias (14) tarafından Türk toplumu uyarlanan, insanların hayatları boyunca karşılaşılabilecekleri olayların listelendiği, Yaşam Olayları Testi (Sosyal Uyum Ölçeği) uygulanmış, son bir yıl içinde, listelenen olayların hangileriyle ve kaç kez karşılaştıklarını belirtmeleri istenmiştir. Ayrıca, öğrencilere, bir önceki öğretim yılı içinde, uygulamalı derslerde karşılaştıkları spor sakatlıkları ve tekrar sayıları sorulmuştur. Çalışmaya katılan öğrenciler, spor sakatlığı geçiren (n = 45) ve spor sakatlığı geçirmeyenler (n = 35) olarak iki gruba ayrılmış ve toplam stres ağırlık puanları belirlenmiştir. Her iki gruba ait puan ortalamaları arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığı "t testi" ile kontrol edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1: Spor Sakatlığı Geçiren ve Geçirmeyen Deneklerin Ortalama Stres Puanları

	Spor Sakatlığı Geçiren n = 45	Spor Sakatlığı Geçirmeyen n = 35
Stres Puanları \bar{X}	624.8	336.5
SD	336.7	174.3

p < 0.01

Bir öğretim yılı içindeki uygulamalı derslerde spor sakatlığı geçiren ve geçirmeyen deneklerin toplam stres puanlarının ortalama değerleri ve farkların istatistiksel değerlendirilmesi Tablo 1'de verilmiştir. Spor sakatlığı geçiren ve geçirmeyen öğrencilerin toplam stres puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p < 0.01)

Tablo 2, spor sakatlığı geçiren 45 öğrencinin, 9 ayrı sakatlık türü ile toplam olarak 54 kez karşılaştıklarını göstermektedir. Spor sakatlıkları içerisinde %61.1'lik bir oranla "burkulma" en yüksek değeri almaktadır. Bunu, %7.4'lük oranlarla, kas yırtılması, eklem kapsülü yırtılması ve bel ağrıları izlemektedir. Tendon kopması, ligament kopması, menisküs yırtılması ve kontüzyon %3.7'lik oranlara sahiptir. Beyin travması oranı ise %1.9'dur.

Tablo 2: Spor Sakatlıklarının Türlerine Göre Dağılımı

Sakatlık Türü	Sayı	%
1- Burkulma	33	61.1
2- Kas Yırılması	4	7.4
3- Eklem Kapsülü Yırılması	4	7.4
4- Bel Ağrıları	4	7.4
5- Tendon Kopması	2	3.7
6- Ligament kopması	2	3.7
7- Menisküs Yırılması	2	3.7
8- Kontüzyon	2	3.7
9- Beyin Travması	1	1.9
Toplam	54	100.0

TARTIŞMA VE SONUÇ

Spor sakatlığı geçiren ve spor sakatlığı geçirmeyen öğrencilerin stres puanları arasındaki anlamlı fark ($p < 0.01$), stresli yaşama sahip sporcuların spor sakatlıklarına maruz kalma ihtimallerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Lysens ve Arkadaşları (7), beden eğitimi bölümünde okuyan 99 öğrenci üzerinde yapmış oldukları benzer bir çalışmada, yüksek strese maruz kalmış öğrencilerin, stres düzeyi düşük öğrencilere nazaran, daha yüksek akut sakatlanma riskine sahip olduklarını tesbit etmişlerdir. Taerk ve Cryan (15) da, yüksek seviyede yaşam değişikliğine maruz kalan öğrencilerin, süregiden günlük hayat düzenlerinde daha az değişiklik olanlara göre, strese bağlı akut sakatlanma riskiyle daha fazla karşı karşıya olduklarını belirtmektedirler. Her iki çalışmanın sonuçları da, bu çalışmadan elde edilen sonuçlarla paralellik göstermektedir.

Yüksek stres değerine sahip bir sporcunun, stresin organizmada oluşturduğu bir takım olumsuz etkiler sonucu, uygulamalı dersler, antrenman veya müsabakalar esnasında koordinasyonunun bozulması, aşırı gerilim vb. nedenlere bağlı olabilecek aşırı kas gerginliği, konsantrasyon dağınıklığı, algılama yetersizliği, yanlış ya da eksik teknik uygulama gibi nedenlerle de sakatlığa maruz kalması doğaldır (6). Yapılan çalışmada sakatlık türlerinin dağılımına bakıldığında, büyük bir çoğunluğunun, bahsedilen çalışma sonuçlarına benzer şekilde akut sakatlıklar olduğu görülmektedir (%92.3). Öğrencilerin karşılaştıkları toplam 54 spor sakatlığı olayından 33'ünün (%61.1) burkulma türünde, gerçekleşmesi, stresin, koordinasyon bozukluğu ve dikkati toplayamama gibi bilinen sonuçlarıyla izah edilebilir.

Sonuç olarak, Beden Eğitimi ve Spor bölümü öğrencilerinin geçirmiş oldukları akut spor sakatlıklarının, yüksek düzeyde strese sahip olmalarıyla da ilişkili olduğu söylenebilir.

Dolayısıyla, stresle başa çıkma yollarının öğrenilmesi, öğrencilerin uygulamalı derslerde maruz kaldıkları spor sakatlıklarının önüne geçilmesi ya da asgari düzeye indirilmesinde rol oynayabilir. Bu çalışmanın daha yüksek sayıda sporcu veya öğrenciye uygulanması ve spor sakatlıklarının seyrinin bir hekim tarafından takibinin yapılması, sonuçların geçerliliğini arttıracaktır.

KAYNAKLAR

1. Baltaş, A., Baltaş, Z. (1987). Stres ve Başa çıkma Yolları, 5. basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.
2. Cüceloğlu, D. (1991). İnsan ve Davranışı. 2. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.
3. Çamlıyar, H. (1990). "Yarış ve Rekabet Ortamının Sporcuların Yaşadıkları Streslerine ve Davranışlarına Etkileri", Spor Bilimleri I. Ulusal Sempozyumu Bildirileri. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 130 - 13
4. Holmes, T.S., Holmes, T.H. (1970). "Short-Term Intrusions into Life-Style Routine", Journal of Psychosomatic Research, 14: 121 - 132.
5. Holmes, T.H., Rahe, R.H. (1967). "The Social readjustment rating scale", Journal of Psychosomatic Research, 11:213-218.
6. Işık E: Stres Kavramı. Spor Psikolojisi Ders notları. 1992.
7. Lysens, R.Y. (1986). "The Relationship Between Psychological Factors and Sport Injuries", J. Sports Med. 26: 77 - 84.
8. Macintosh, D.L., Skrien, T., Shephard, R.J. (1972). "Physical Activity and Injury" J. Sports Med. Phys. Fitn. 12: 224 - 237.
9. Medwed, R., P. - Medwed, V. (1973). "Causes of Injuries During the Practical Classes on Physical Education in Schools", J. Sports Med. Phys. Fitn. 13: 92 - 141.
10. Nicholas, J.A. (1975). "Risk Factors Sports Medicine and the Orthopaedic System", J. Sports Med. 3: 243-259.
11. Nitsch, J.R. (1987). "Stress: Entstehungsbedingungen, Symptome, Massnahmen", Sportpsychologie, 1:5-8.
12. Özbekçi, F. (1989). Farklı spor Dallarında Yaşanan Stress Düzeylerinin Araştırılması. Yayımlanmamış Doktora tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi.
13. Selye, H. (1976). Stress in Health and disease. Woburn, Mass.: Butterworth.
14. Sorias, S. (1982). Hasta ve Normallerde Yaşam Olaylarının Stres Verici Etkilerinin Araştırılması. Doçentlik Tezi, İzmir: E.Ü. Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı
15. Taerk, G.S., Cryan, (1977). "The Injury Prone Athlete: A Psychosocial Approach" J. Sports Med. Phys. Fitn. 17: 187 - 194.

ANKARA POLİS AKADEMİSİ SPORCU OLAN VE SPORCU OLMAYAN ÖĞRENCİLERİNİN BAZI KİŞİLİK VE DAVRANIŞ ÖZELLİKLERİNİN ARAŞTIRILMASI

Ercan SELÇUK (*)
Latif AYDOS (**)

ÖZET

Araştırma Ankara Polis Akademisi 4. Sınıf öğrencilerinden ferdi sporlarla uğraşan (judo, güreş ve taekwando) 30 öğrenci ile tesadüfi yöntemle seçilmiş ve sporla uğraşmayan 30 öğrenci arasında yapılmıştır. Araştırmanın amacı sporla uğraşan ve uğraşmayan öğrencileri bazı kişilik ve davranış özellikleri arasındaki benzerlik ve farklılıkları tespit ederek, bu özelliklere sporun olumlu veya olumsuz etkilerinin olup olmadığını araştırmaktır.

Araştırma tarama modelindedir. Konu ile ilgili literatür taranış ve anketlerde H.J. EYSENCK ve G. WILSON'un kişilik testleri kullanılmıştır. Testler 3 büyük kişilik grubu içerisinde toplam 12 alt kişilik boyutundan oluşmuştur.

- 1- Dışa dönüklük - İçer dönüklük
- 2- Duygusal denge - Duygusal dengesizlik
- 3- katılık - Esneklik

Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel karakteristiklerinde (yaş, boy, kilo) herhangi bir farklılık görülmemiştir.

Dışa dönüklük, İçer dönüklük boyutunda grupların ortalama puanları ile grafiklerin ortalama değerleri arasında benzerlik gözlenmiştir. Duygusal denge , Duygusal dengesizlik boyutunda farklılıklar gözlenmekle birlikte grupların puan dağılımında zikzaklar belirlenmiştir. Dikkatlilik - Esneklik boyutunda farklılık gözlenmiş ve bazı boyutlarda ise grafik ortalamaları ile paralellik bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Kişilik, mizaç, huy, karakter, davranış, spor.

A RESEARCH TO SPECIFY CERTAIN PERSONALITY TRAITS OF ANKARA POLICE ACADEMY STUDENTS WHO ARE ACTIVE AND INACTIVE IN SPORTS

ABSTRACT

The objective of the research is to determine certain similarities and differences in the personality and behavioral traits of Ankara Police Academy students who are both active and non active in sports, and especially find out whether the sports have a negative or positive effect on such traits.

For this research, 30, 4th year students of Ankara Police Academy involved in individual sports (such as judo, karate, wrestling and taekwondo) and another 30 students not involved in sports were selected with random sampling method.

Scanning methodology is used in the research. The literature pertaining to the subject were scanned. In this research H.J. EYSENCK - GLEN WILSON personality testing techniques were employed.

The tests were formed within 3 major personality groups, with a total of 12 personality sub groups.

- 1- Extroversion - Introversion
- 2- Emotional balance - Emotional Imbalance
- 3- Convergence - Flexibility

* Spor Bilim Uzmanı, Komiser

** G. Ü. Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu /ANKARA

A meaningful difference, from the statistical stand point in the average points of the groups, in introversion - extroversion dimensions were not observed. A similarity was detected between the average points of the groups and the mean graphic values.

In the emotional balance - emotional imbalance dimension and in happiness - sorrow personality dimensions and in the dependence - autonomy personality dimension, differences of 0.01 and 0.05 were respectively observed within the level of priority. Meaningful differences were not detected in the inferiority complex, selfrespect, hangi ups and fixed ideas dimensions. Variations have appeared in the points distribution of the groups.

Within the dimensions of aggressiveness-docility, the masculine -feminine dimension points were found to show a difference of 0.05 points. Differences from statistical stand point in the other groups were not detected. A parallel line was observed between the group mean points and graphic mean points.

Key Words: Personality, trait, Behavior, sports.

GİRİŞ VE AMAÇ

Beden, akıl ve ruh insan varlığında birleşmiş ve kaynaşmıştır. Akıl ve ruhu birlikte düşünürsek iki yönü arasında denge kuramayan insan rahatsızlığa ve mutsuzluğa mahkumdur. İnsanlar bedeni yönden sağlam ve hasta olabilecekleri gibi, psikolojik yönde sağlam, sıhhatli veya hafifden başlayıp derece derece önemli rahatsızlıklar içinde bulunabilirler. Bundan dolayı maddi ve manevi yapısı arasında denge kurabilen beden ve ruh sağlıklarını koruyup geliştirebilen insanlar mutlu bir hayat yaşayabilirler.

İnsanın hayatta başarıya ulaşabilmesi için ruh sağlığı yerinde bir kişilik geliştirmesi gerekir. Kişinin iç çatışmaları, bilinç altı ve bilinçli kaygı ve korkulan olmayan sağlam, tatmin edici fikri, ahlaki ve sosyal alışkanlıklara sahip sağlıklı, uyumlu, dengeli, verimli tavır ve alışkanlıklardan mürekkep bir kişiliğinin oluşması gerekir.

İnsan bir ortam içerisinde yaşar, davranışlarda bulunur ve ilişkiler kurar. Yaşam süresi içinde çeşitli faktörler ve olgular bu davranış ve ilişkileri etkiler. Bu etkiler insanın kendi kişiliğinden, içinde yaşadığı toplumdan ve toplumun içinde bulunduğu doğadan kaynaklanır (4,8).

Spor sosyal bir olay olarak bütün dünyada, çeşitli özellikleri ile toplumsal bir kurum ve çok sayıda insanın yaşam biçimi olmuştur. Spor insanın kendi kişiliğini anlama, ifade etme ve geliştirmede yardımcı olmaktadır (16).

Polis, bekçi, jandarma, muhafaza ve zabıta memurluğu gibi emniyet kuvveti mensuplarının hergün karşılaştıktan çeşitli tehlikeler karşısında moral bozukluğuna uğramadan başlarıyla hizmet vermeleri gerekmektedir. Bu hizmetleri vermeleri, hizmet sırasında diğer insanların tedirgin edici davranışlardan sakınmaları bu kişilerin kişilikleriyle yakından ilgilidir.

Bu araştırmanın amacı, Ankara Polis Akademisinde okuyan sporcu olan ve olmayan öğrencilerin bazı kişilik ve davranış özelliklerini karşılaştırarak, bu özelliklere sporun olumlu veya olumsuz etkilerinin olup olmadığını araştırarak, sporun emniyet mensupları arasında yaygınlaştırılması ve bu konuda yapılacak olan çalışmalara katkıda bulunmaktır.

KİŞİLİK

Kişilik kelimesi günlük hayatta sık sık kullandığımız terimlerden biridir. Psikolojide pek çok yönlerden tarif edilmiştir. Çeşitli tanımların göz önünde bulunduruldukları nitelikler pek çok olmakla beraber hemen her tanım şu iki hususu ihtiva etmektedir:

- 1- Fertlerin birçok yönlerden farklı olduğu
- 2- Bu farklılıklar içinde ferdin davranışlarının bütünüdür.

Kişilik kavramını "karakter" veya "mizaç" kavramıyla eş anlamlı kabul eden ve onların yerine kullananlar da vardır. Halbuki kişilik, karakter ve mizaç terimleri ayrı ayrı kavramları ifade ederler (1).

Kişilik, ferdin kendine özgü (characteristic) ve ayırıcı davranışlarının bütünüdür (13).

Kişilik, insanın doğuştan getirdiği ve sonradan kazandığı bedeni, ruhi ve sosyal bütün özelliklerin, birbirine etki ederek meydana getirdiği ahenkli bir bütündür (1,11,12).

Kişilik fiziksel, ruhsal aktiviteler ve tutumlar yönünden bir ferdin sürekli yinelenen ve alışılmış davranış örnekleridir (7).

İnsanın kişiliğinin dışa yansıyan yanlarını tanıması, diğer insanlarla kurulan ilişkilerin bilinçli olarak değerlendirilmesiyle olur.

Ruhbilim açısından kişilik sorununa yaklaşanlar, kullandıkları yöntemlere göre, değişik açıklamalar ve yorumlar yapmışlardır. Bunlar şu temel gruplar içinde toplanabilir (13):

- Kişilik, bütün bedensel özelliklerin, içgüdülerin, dürtülerin, eğilimlerin, kazanılmış deneyimlerin bütünüdür.
- Kişilik, bir insanın gelişme evrelerinde gerçekleştirdiği bağlantıların bütünüdür. Bu bütünlük içinde tutum ve davranışa yansıyan özellikler yer alır.
- Kişilik, eğilim ve deneyimlerin belirli evreler içinde bütünleşmesi sonucu oluşan bir süreçtir.
- Kişilik, bir insanın çevresine uyum sağlamak amacıyla yaptığı davranışlarının bütünüdür.
- Kişilik, bireysel farklılığa dayanan duyguların, düşüncelerin, becerilerin, yeteneklerin, alışkanlıkların oluşturduğu işlevsel bir bütündür.

KİŞİLİĞİ MEYDANA GETİREN UNSURLAR:

İnsan kişiliği bilinen ve bilinmeyen yanlarıyla dışa yansıtılan ve yansıtılmayan niteliklerden oluşur. Ferdin beden özellikleri, zeka durumu ve yetenekleri, mizacı, karakteri, sosyal özellikleri ve geliştirdiği "benlik" kavramı, insanın kişiliğini oluşturur. Bunların her birinin üzerinde kalıtım ve çevrenin etkisi olmakla birlikte, beden özellikleri zeka durumu ve mizaç üzerinde kalıtım, ferdin karakteri, sosyal özellikleri ve benlik kavramı üzerinde ise çevre daha etkili olmaktadır (1).

Benlik: ferdin kendi kişiliğine ait düşünceleri ve kanaatleridir. Ferdin beden özellikleri yetenekleri, değer yargıları, ülkü ve ideallerine ait kanaatleri onun benliğini meydana geti-

rir. Benlik ferдин kendisine bakış açısıdır.. Kendi değer yargıları ve ideallerine uygun davranmak, insanın kendisine olan saygısını, güvenini ve mutluluğunu artırır (5).

Entellektüel kabiliyetler, kişiliğe şekil veren en önemli faktörlerdendir. Kalıtımla bir potansiyel olarak gelmekte ve çevre ile işlenip gelişmektedir (12).

Sosyal tutumlar: Bir kişinin tutumları, yani sosyal olaylara karşı takındığı tavır, içinde bulunduğu toplumda şekil kazanır ve bu tutumlar kişilikte kendini gösterir.

Kişiliği meydana getiren unsurların derecelerine ve birbirlerini etkileme durumlarına göre, ferдин kişiliği oluşmakta, kişilik özellikleri meydana gelmektedir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir incelemede psikologlar, İngilizce'de kişilik özellikleriyle ilgili 18.000 kadar kelime tespit etmişlerdir. Daha sonra uygulanan testler ve kanaat ölçülerine dayanarak, bu özellikler ayıklanmış, birleştirilmiş ve aşağıda görüldüğü gibi müsbet (olumlu) ve menfi (olumsuz) olmak üzere 12 ana grupta toplanmıştır (10).

Müsbet

Uysal, güler yüzlü, sevimli.
Zeki, bağımsız, güvenilir.
Soğukkanlı, realist, dayanıklı.
Zorba, kendini beğenmiş, atılgan.
Neşeli, sokulgan, konuşkan.
Hassas, yufka yürekli, şefkatli.
Saygılı, görgülü, Kibar.
Vicdanlı, sorumluluk duygusu olan, titiz.

Girgin, kaygısız, iyi kalpli.
Canlı, sebatlı, güçlü, iradeli.
Alıngan, öfkeli, sabırsız.
Samimi, inanılır, hevesli.

Menfi

Dik kafalı, soğuk, huysuz
Ahmak, düşüncesiz, güvenilmez.
Heyecanlı, romantik, telaşlı.
Yumuşak başlı, sessiz, mütevazı.
Neşesiz, karamsar, suskun.
Vurdumduymaz, katı yürekli, ters.
Saygısız, görgüsüz, kaba.
Vicdansız, sorumluluk duygusu olmayan, ihmalkar.
ihtiyatlı, çekingen, ketum.
Cansız, gevşek, sönük
Bati(yavaş), tahammüllü, sakin.
Vesveseli, hain, bedbin.

Konuya biraz daha açıklık getirebilmek için, birbirine zıt, önemli kişilik özelliklerini şöyle sıralamak da mümkündür (6). Dışa dönüklük - içe dönüklük, baskıcılık - boyun eğicilik, sosyallik - antisosyallik, güvenilirlik - güvenilmezlik, dürüstlük - dürüst olmama, girişkenlik - sıkılganlık, dikkatsizlik, işbirliği yapma - işbirliği yapmama, cesurluk - korkaklık, çalışkanlık - tembellik, güvenme - şüpheli olma, naziklik - kabalık, sıcakkanlılık - soğukluk, düzenlilik - dağınıklık, aktiflik - pasiflik, kaygısızlık - kaygılılık, bağımlılık - bağımsızlık, mutluluk - mutsuzluk (6,14).

Olumlu ve olumsuz kişilik özelliklerinden en önemlilerini yansıtan bu listeyi, yeni sıfatlar eklemek suretiyle, daha da uzatmak mümkündür

Bir kimsede ne kadar çok olumlu kişilik özelliği toplanırsa, o kimsenin hayata ve topluma uyabilme, diğer insanlar tarafından aranılan, sevilen bir kimse olma ihtimali o oranda artar. Tersine, olumludan çok olumsuz kişilik özelliklerine sahip olanlar ise geçimsiz, başarısız ve mutsuz kimseler olurlar.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN KİŞİLİK ÜZERİNE ETKİLERİ VE SPORCULARIN KİŞİLİKLERİ

Spor ferde sağlık, iyi karakter, kişilik özellikleri, yapıcı ve üretken davranışlar kazandıran bir uğraşı alanıdır.

Beden eğitimi ve spor iradeyi güçlendirerek, insanın kendi kendine güveninin gelişmesini ve kişiliğinin olgunlaşmasını sağlar. Kişinin gizli yeteneklerini ve yaratıcı yönünün harekete geçirerek bedensel gelişmenin yanı sıra ruhsal ve sosyal gelişmeyi olası kılar. Puberte dönemi sonunda bedensel gelişmenin durmasına karşılık kişiliğin olgunlaşması ruhsal ve sosyal gelişme devam eder.

Sportif etkinliğin kişilik üzerinde etkileri bulunmaktadır ve spor dallarına göre değişiklik gösterir. Çeşitli bilim adamları, düşünürler, spor ahlakçıları, sportif etkinliğin kişilik üzerine etkilerini şöyle genelleştirmektedirler (4):

1. Spor karakteri şekillendirir.
2. Takım sporları işbirliği yapmayı öğretir.
3. Bireysel sporlar kişisel disiplini geliştirir.
4. Spor erkekçe mücadeleyi öğretir.
5. Beden eğitimindeki serbestlik ve zorunlu olmayış, öğrenci - öğretici ilişkilerini geliştirerek, sporcunun sosyalleşme sürecini kolaylaştırır.
6. Tehlikeli idmanlar cesareti artırır.
7. Bazı spor dalları yüksek bir iletişim değerine sahiptir. Özellikle bedensel temasın olduğu spor dallarında bu daha belirgindir.
8. Spor saldırganlık dürtülerini, doğal >olla ve sosyal kurallara uygun olarak boşaltmayı öğretir.

Sporcuların kişilik özellikleri incelendiğinde, birbirlerine benzedikleri ve bir grup olarak normalden çok büyük bir fark göstermedikleri saptanmaktadır. Bulunan fark, herhangi bir özel niteliğin olup olmaması tarzında değil de, derece farkı olarak ortaya çıkmaktadır. Bugün yarışma halindeki toplumda, atletlerde görülen hırs ve enerji, atlet olmayan kimselerde de vardır, ancak onlarınki değişik alanlara kalmıştır.

Acaba kişilik özelliklerinin belirli bir sporu yapmakta rolü var mıdır? İnsanları kişilik özelliklerine göre ayırmak için çeşitli testler vardır. Testlerin yorumlanması ve değerlendirilmelerindeki çeşitli sakıncalardan korunmak için grup ortamlarına (averajlarına) bakılmaktadır. Bu yolla araştırılınca kişisel farkların ortalamadan çok uzaklaştığı görülmektedir. İnsan varlığı bir bütün organizmadır; bir etkenin azıcık daha çok veya daha az olması, bütünü de-

giştirebilmektedir. Bu küçük farklar önemlidir. Mesela, çok "sinirli" dediğimiz insanlar vardır; ama bir parçacık "daha sinirli" olan birisi bambaşka bir kişi haline çabucak dönüşüp sözgelisi, bir anda katil bile olabilir; tıpkı kimyada herhangi bir yapıya, formüle yapacağımız çok küçük bir ilaveyle bambaşka bir maddenin ortaya çıkması gibi.

İÇ VE DIŞA DÖNÜKLÜK:

İçe - dönüklük ve dışa - dönüklük konusunda, İngiltere'de milli takım düzeyindeki 59 tenisçi üzerinde yapılan bir araştırmada çoğunluğun dışa-dönük kimseler olduğunu, ancak bunların içinde en başarılı olanların içe - dönük dediğimiz kişilik özelliği taşıdığını göstermiştir.

Uluslararası yarışmalar da aynı sonucu vermiştir. Çoğu dışa-dönük fakat aralarındaki en iyiler içe - dönük. Yapılan daha başka araştırmalar da genellikle kaybeden, pek başarılı olmayan takımların sporcularında, sosyal bakımdan istenilen niteliklerin bulunduğu belirlenmiştir. Yedek oyuncularla, devamlı takımda oynayan sporcular arasında yapılan başka bir araştırma da yedekler yönünden aynı sonucu vermiştir.

28'i Olimpiyatlara katılmış 94 güreşçi üzerinde yapılan bir diğer araştırma, güreşçilerin normal çoğunluktan fark gösterdiğini ortaya koymuştur. Güreşçilerin daha sert ruhlu, kendine güvenen kimseler oldukları, aynı testlerin uygulandığı atletlerin ise sinirliliğe ve "hastalık hastası" denilen yapıya yatkın oldukları görülmüştür. Bunun yanında sosyal bakımdan arzulanmayan bazı niteliklerin de atletlerde atlet olmayanlardan çok olduğu saptanmıştır.

1964 Olimpiyatlarına katılan kadın atletler üzerinde yapılan kişilik araştırmaları ise kişisel sporlar yapan kadınların takım sporu yapanlara göre daha içe - dönük, kapalı ve özgür düşünceli olduklarını göstermiştir.

Kişilikle spor türü üzerinde yapılan araştırmalar bazen çelişik sonuçlar vermekle birlikte, hiç çelişki göstermeyenler haltercilerdir. Bunların hemen hepsi, utangaç, aşağılık duygusu olan, çok kuvvetli ve hakim olmayı, erkekçe görünmeyi arzu eden kimselerdir (15).

MATERYAL VE METOD

Bu araştırma Ankara Polis Akademisi 4. sınıf öğrencilerinden tesadüfi yöntem ile belirlenen müsabık sporcu ve spor yapmayan 60 öğrenci üzerinde uygulanmıştır.

1.1. Sporcu grubun seçimi

4. Sınıf öğrencileri, arasında ferdi sporlardan güreş, judo, karate ve taekwando'da müsabık sporcu olan 30 öğrenciden oluşmuştur. Grubun yaş ortalaması 21,13 ± 0,73, boy 176,26 ± 5,85 ve kilo 70,43 ± 11,35 olarak tespit edilmiştir.

1.2- Sporcu olmayan grup

Aynı akademinin 4. sınıf öğrencileri arasından Beden Eğitimi dersleri dışında herhangi bir spor dalıyla uğraşmayan 30 öğrenci alınmıştır. Grubun yaş ortalaması 21,6 ± 0,77, boy 175,3 ± 4,60 ve kilo ortalaması 70,93 ± 7,57 olarak tespit edilmiştir.

Araştırmada H.J. EYSENCK-GLEN ^VÎLSON'un kişilik testleri kullanılmıştır (9). Verilerin aritmetik ortalaması (x), standart değişimi (SD), min-max değerleri, bağımsız gruplarda aritmetik ortalamalar arası farka ait t testi ve puanlar arasındaki korelasyon katsayısının manidarlığına bakılmıştır (0.01, 0.05 önem seviyesinde).

Testler 3 büyük kişilik grubu içerisinde toplam 12 alt kişilik boyutundan oluşmuştur:

1. Dışa dönüklük-içe dönüklük

- * Etkinlik-faal olmama
- * Sosyalik-sosyal olmama
- * Riske girme-ihtiyatlı olma
- * Sorumluluk-sorumsuzluk

2. Duygusal denge-duygusal dengesizlik

- * Kendini beğenme-aşağılık duygusu
- * Mutluluk-üzüntü
- * Takıntı ve saplantılı olma-saplantisız olma
- * Özgürlük, özerklik-bağımlılık

3. Katılık-esneklik

- * Saldırganlık-uysallık
- * İnsanları kullanma, çıkarıcılık-sezgisel yakınlık
- * Uzlaşmazlık-esneklik
- * Erkeklik-dişilik

BULGULAR

Bu araştırmaya katılan sporcu olan ve sporcu olmayan öğrencilere ait araştırma bulgularını aşağıdaki tablolarda özetlenmiştir.

1- Fiziksel karakteristikleri

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Fiziksel Karakteristikleri

Değişkenler		N	X	S.D.	Min - Max
Sporcu Grup	Yaş	30	21.13	0.730	20-22
	Boy		176.26	58.54	162-185
	Kilo		70.43	11.35	55-115
Sporcu Olmayan Grup	Yaş	30	21.6	0.77	21 - 24
	Boy		175.3	4.60	167-187
	Kilo		70.93	7.57	53-88

2- Boş zaman faaliyetleri:

Tablo 2. Sporcu Olan ve Olmayan Grubun Boş Zaman Faaliyetleri ve Dağılımı

DEĞİŞKENLER	SPORCU GRUP		SPORCU OLMAYAN GRUP	
	N	%	N	%
Kitap Okumak	12	40	12	40
Sporla Uğraşmak	8	26	1	3
Müzik Din. Televizyon Seyretmek, entrüman Çalmak	7	23	9	29
Bilgisayar Kullanmak	3	10	2	
Tiyatro ve Sinemaya Gitmek	1	3	4	13
Yürümek, Gezmek	3	10	5	16
Konuşmak, Sohbet Etmek	2	6	4	13
Gazete, Dergi Okumak	2	6		-
Yabancı Dil Çalışmak	1	3		-
Araba Kullanmak	-		2	6
Tamirat İşleriyle Uğraşmak	-		1	3
Ders Çalışmak, Düşünmek	-		2	6

3- Dışa dönüklük-içe dönüklük

Üç büyük kişilik tiplemesinin ilk grubu dışa dönüklük-içe dönüklüktür. Bu temel ayırım 4 karakter bileşenine bölünerek incelenmiştir. Bunlar etkinlik-faal olmama, sosyal olmama, riske girme, ihtiyatlı olma ve sorumsuzluk, sorumluluktur.

Tablo 3. Sporcu Olan (Grup 1) ve Olmayan (Grup 2) Öğrencilerin Etkin Olma ve Olmama Durumu

Değişkenler	N	X	S.D.	Min-Max	X ₁ -X ₁₁	t.	%'likfark	r																							
Grup 1	30	18.73	2.98	14 24.5	0.33	0.420	2.24	-0.207																							
Grup 1	30	18.40	3.11	12 26																											
Etkinlik	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Faal olmama

** :p<0,01, *:p<0,05

Tablo 4. Sosyal Olma-Sosyal Olmama Durumu

Değişkenler	N	X	S.D.	Min-Max	X ₁ -X ₁₁	t.	%'likfark	r																							
Grup 1	30	16.78	3.59	8 22.5	-0,92	-1,096	-5,48	-0,234																							
Grup 1	30	17.70	2.88	13 23																											
Sosyallik	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Sosyal olmama

** :p<0,01, *:p<0,05

Tablo 5. Riske Girme-İhtiyatlı Olma Durumu

Değişkenler	N	X	S.D.	Min-Max	X ₁ -X ₁₁	t.	%'lik fark	r
Grup 1	30	12.82	3.24	7.5 21,5	-0,66	-0,910	4	-0,207
Grup 1	30	13.48	2.31	9 15,5				
Riske Girme 30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 -16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 İhtiyatlı olma								

** :p<0,01, *:p<0,05

Tablo 6. Sorumluluk-Sorumsuzluk Durumu

Değişkenler	N	X	S.D.	Min-Max	X ₁ -X ₁₁	t.	%'lik fark	r
Grup 1	30	19.53	3.13	13 25	1,03	1,10	5,27	-0,176
Grup 1	30	18.50	4.07	11 27				
Sorumsuzluk 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 Sorumlu-								

** :p<0,01, *:p<0,05

4- Duygusal dengesizlik-Duygusal denge (uyum)

Kişilik tiplemesinin ikinci grubu duygusal dengesizlik-duygusal denge (uyum) dur. Bu grupta kendi içinde 4 karakter bileşenine bölünerek incelenmiştir. Bunlar aşağılık duygusu-öz saygı, üzüntü-mutluluk, takıntı ve saplantısız olma ve bağımsızlık özgürlük ve özerklik-tir.

Tablo 7. Aşağılık Duygusu-Öz Saygı Durumu

Değişkenler	N	X	S.D.	Min-Max	X ₁ -X ₁₁	t.	%'lik fark	r
Grup 1	30	20.42	4.91	11.5 27	2.33	1.834	11.41	0.144
Grup 1	30	18.09	4.93	11 29				
Aşağılık Duygusu 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 Özsaygı								

** :p<0,01, *:p<0,05

Tablo 8. Üzüntü-Mutluluk Durumu

Değişkenler	N	X	S.D.	Min-Max	X ₁ -X ₁₁	t.	%'lik fark	r
Grup 1	30	21,02	4,38	12 28	3,57	2,804**	17,0	-0,081
Grup 1	30	17,45	5,43	6 28				
Üzüntü 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23- 24 25 26 27 28 29 30 Mutluluk								

** :p<0,01,* :p<0,05

Tablo 9. Takıntı-Saplantı-Saplantısız Olma (Umursamazlık) Durumu

Değişkenler	N	X	S.D.	Min-Max	X ₁ -X ₁₁	t.	%'lik fark	r
Grup 1	30	15,20	3,33	U 21	-1,00	-1,153	-7,58	-0,342**
Grup 1	30	16,20	3,42	10.5 24				
Takıntı ve Saplantı 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10- 9 8 7 6 5 4 3 2 1 Saplantısız olma								

** :p<0,01,* :p<0,05

Tablo 10. Bağımlılık-Özgürlük ve Özerklik Durumu

Değişkenler	N	X	S.D.	Min-Max	X ₁ -X ₁₁	t.	%'lik fark	r
Grup 1	30	19,45	3,73	11.5 26	2,00*	2,062	10,28	-0,031
Grup 1	30	17,45	3,78	10 25				
Bağımlılık 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 - 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 Özgürlük ve özerkli!								

** :p<0,01,* :p<0,05

5- Dik başlık-yumuşak başlık

Kişilik tiplerinin 3.büyük grubunu Dik başlık-Yumuşak başlık oluşturmaktadır. Bu grup içerisinde saldırganlık-uysallık, çıkarıcılık-sezgisel yakınlık, uzlaşmazlık-esneklik ve erkeklik-dişilik gibi alt başlık boyutları bulunmaktadır.

Tablo 11. Saldırganlık-Uysallık Durumu

Değişkenler	N	X	S.D.	Min-Max	X ₁ -X ₁₁	t.	%'lik fark	r
Grup 1	30	11,85	3,78	7 23	-1,23	-1,092	-8,28	-0,416**
Grup 1	30	16,08	4,88	9 28				
Saldırganlık	28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13-12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0							Uysallık

** :p<0,01, *:p<0,05

Tablo 12. Çıkarıcılık-Duygu Sezgisi (Sempati) Durumu

Değişkenler	N	X	S.D.	Min-Max	X ₁ -X ₁₁	t.	%'lik fark	r
Grup 1	30	12,27	2,52	7 18,5	-0,53	-0,766	-4,31	-0,895*
Grup 1	30	12,80	2,83	6 18,5				
Çıkarıcılık	28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 - 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0							Sezgisel Yakınlık

** :p<0,01, *:p<0,05

Tablo 13. Uzlaşmazlık-Esneklik Durumu

Değişkenler	N	X	S.D.	Min-Max	X ₁ -X ₁₁	t.	%'lik fark	r
Grup 1	30	14,43	2,80	10,5 18,5	-1,29	-1,571	-8,93	-0,018
Grup 1	30	15,72	3,52	8 23				
Uzlaşmazlık	30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 - 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0							Esneklik

** :p<0,01, *:p<0,05

Tablo 14. Erkeklik-Dişilik Durumu

Değişkenler	N	X	S.D.	Min-Max	X ₁ -X ₁₁	t.	%'lik fark	r
Grup 1	30	15,52	2,58	M 20,5	1,51	2,008*	9,72	-0,007
Grup 1	30	14,01	3,21	7 20,5				
Erkeklik	30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12-11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0							Dişilik

** :p<0,01, *:p<0,05

TARTIŞMA

Bu araştırmada elde edilen bulgularla Ankara Polis Akademisinde okuyan, sporcu olan ve sporcu olmayan öğrencilerin fiziksel karakteristikleri, boş zaman faaliyetleri ve kişilik özellikleri arasındaki benzerlik ve farklılıklar tespit edilerek, bu özelliklere sporun olumlu veya olumsuz etkilerinin olup olmadığı araştırılmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel özelliklerinde 1. ve 2. Grubun yaş, boy ve kilo ortalamaları arasında paralellik vardır. Polis Akademisine alınan öğrencilerde yaş, boy ve kilo gibi fiziksel karakteristiklerde belli standartların zorunlu olması nedeniyle araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel özellikleri arasında farklılıklar görülmemiştir:

Araştırmaya katılan öğrencilerin boş zaman faaliyetleri dağılımına baktığımızda her iki grupta ilk sırayı % 40'la kitap okumak almıştır. 1. Grupta 2. Sırayı %26 ile spor yapma alırken; 2. Grupta % 29 ile müzik dinlemek ve TV seyretmek bulunmaktadır. Her iki grubun boş zaman faaliyetlerinde benzerlikler görülmüştür. Bunun nedeni yatılı olan öğrencilerin, belli disiplin standartlarına uymalarını gösterebiliriz. Kişilik modellerinden birincisi dışa dönüklük-içe dönüklüktür. Bu model içerisinde de etkin olma-olmama, sosyal olma-olmama, riske girme-ihliyatlı olma ve sorumluluk-sorumsuzluk gibi nitelikler vardır.

Dışa dönük kişiliğe ilişkin bir çok iyi yönlerin olduğu açıktır. Kişi hoş sohbet, neşeli ve daima hareket halindedir. İnsanları sever ve onlarla birlikte olmaktan hoşlanır, iyi dosttur, fıkralar anlatır, çoğunlukla sevimlidir ve genelde sosyal etkinliklere canlılık kazandırır. Bütün bunlar onu sosyal bir değer yapar. Diğer taraftan bunlara çoğunlukla güvenilmez, sık sık dost, kadın ve arkadaş değiştirirler. Çok kolay sıkılırlar. İlgilerini çekmeyen ya da vakit alan işleri yapmak onlara güç gelir (9).

İçe dönük kişilik bütün bunların tam tersidir. Çalışma hayatı açısından bakıldığında yaptığı iş satıcılık gibi başka insanlarla ilgili bir iş olmadığı takdirde, tercih edilecek kişidir. Yani dışa dönük kişinin içe dönük kişiden genelde üstün ya da aşağı sayılması gerektiğini söyleyemeyiz. Onlar sadece farklıdır. Her birinin üstünlük ve eksiklik getirdiği alanlar vardır.

Dışa dönüklük içe dönüklük boyutunda grupların ortalama puanları arasında istatistik açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Grupların ortalama puanları ile grafiklerin ortalama değerleri arasında benzerlik gözlenmiştir.

Araştırmada kullanılan ikinci tip kavram duygusallık, kaygı, uyumsuzluk, dengesizlik ya da nevrotizmdir. Bu kavramda çeşitli özellikler arasında ilişki bulunduğunun deneysel olarak tespit edilmiş olduğu gerçeğine dayanmaktadır. Bu tipin aşağılık duygusu-özsaygı, üzüntü-mutluluk, takıntı ve saplantı-saplantısız olma, bağımlılık - özgürlük ve özerklik özelliklerinden oluştuğunu görmekteyiz.

Duygusal dengesizliğin tamamen istenmeyen bir şey olduğu düşünülebilir. Güçlü duyguların, böyle duygulan taşıyan kişiler için güçlükler yaratması tabii ki mümkündür. Ancak bu duyguların bazı şeylerin başanmasında çok büyük yardımları olabilir.

Olağanüstü yaratıcı sanatçılar üzerinde yapılan çalışmalar, orta düzeyde kişiler hatta zayıf sanatçılarla karşılaştırıldığında başarılı gruptakilerin her birinin duygusallık üzerinde yüksek puan tutturdıkları görülmüştür. Öyle görülmektedir ki, bu insanların ürettikleri sanat eserleri, güçlü bir duygusal kişilikten zorla sıkılıp çıkartılmıştır. Duygular aynı zamanda kişiyi motive de ederler. Bu nedenle güçlü duyguların olması kişiyi hareket halinde tutması için yararlı olabilir. Üstelik duygudan yoksun olmak da ideal sayılmaz (18).

Nevrotik içe dönük tipler sürekli kaygı ve endişe içindedir. Alınan sinirli ve tedirgindir.

Aşın duyarlıdır. Zaman zaman durgunluk, isteksizlik, ilgisizlik durumları olur. Gerçeklerden kaçır, güvensiz ve aşağılık duygusu vardır. İnsanlarla kolay ilişki kuramaz. Topluluklarda arka planda kalır. Nevrotik dışa dönük tiplerse kaygılı endişeli ve tedirgindir. Ruhsal gücü zayıf ve yetersizdir. ilgi alanı dardır. Devamlı bedensel yakınmaları vardır. Neşesiz, karamsar ters huylu, durgun ve isteksizdir. Düşünmeden karar verir, çabuk hareket eder sık sık yenilir. Amaç ve beklenti düzeyi düşüktür. Yaptığı işleri abartır ve övünür. 13

Araştırma sonuçlarına göre her iki grubun aşağılık duygusu - özsaygı puan ortalamaları arasında fark önemsiz çıkmıştır. Her iki grubun ortalamaları da aşağılık duygusu puanları içerisinde.

Araştırma sonuçlarına göre her iki grubun üzüntü mutluluk puanları arasındaki fark istatistik açıdan 0.01 önem seviyesinde bulunmuştur. Grupların puan ortalamaları arasında % 17'lik fark vardır.

Aşın derecede düşük puan alanların dépressif bir rahatsızlığı olma ihtimali vardır.

Araştırmaya katılan gruptan sporcu olan grupta en düşük puan 14 olarak görülürken sporcu olmayan gruptaki puan dağılımı oldukça dikkate değer bir dağılım göstermiştir. Grubun 1/3'ü ortalama ve üzerinde puan alırken, 2/3'ü ortalamanın altında ve en alt grup sayılabilecek puanlar almışlardır. Bu sonuçlar akademi öğrencileri içerisinde dépressif rahatsızlığı olan öğrencilerin olabileceğini göstermiştir. Takıntılı olma - takıntısız olma boyutunda ko-relasyon katsayısı 0.01 önem seviyesinde olurken t testi sonucu anlamsız çıkmıştır.

Araştırmaya katılan grupların özerklik --bağımlılık puan ortalamaları arasındaki fark 0.05 seviyesinde bulunmuştur. İki grubun puan ortalamaları arasında %10'luk fark görülmeyle birlikte, her iki grubunda puan ortalamaları bağımlılık boyutundadır. Sporcu olan grubun puanı sporcu olmayan gruba göre özgürlük ve özerlik boyutuna daha yakındır. Akademik yapısından dolayı okuyan öğrenciler ile "otoriteye boyun eğme" kurumsal güce sorgulamadan uyum gösterme arasında bir benzerlik gözlenmiştir (2,3).

Kişilik faktörlerinin bir araya geldiği 3. büyük grubunu "dik başlılık , yumuşak başlılık" oluşturmuştur. Bu grup üzerinde saldırganlık - uysallık, çıkarıcılık - sezgisel yakınlık, uzlaşmazlık - esneklik ve erkeklik - dişilik gibi alt kişilik boyutları araştırılmıştır. Dik başlılık önceden tartışılmış olan diğer tip kavranılan gibi tek başına ne iyi ne de kötüdür. Kişisel niteliklerden biri olan zeka, hemen hemen tamamen iyi bir nitelik olarak kabul edilirken, diğer kişisel niteliklere "iyi" ya da "kötü" olarak değerlendirmek çok daha güçtür. İnsanların çoğunluğu kendilerinden oldukça yüksek düzeyde olduğunu düşünürler. İçe dönükler genellikle içe dönükleri, dışa dönüklerde dışa dönükleri beğenir ve onları tercih ederler (9).

Dik başlılık kişilik grubunda ilk ölçeceğimiz saldırganlıktır. Bu ölçekten yüksek puan alanlar öfke nöbetleri dövüşme, şiddetli tartışma ve istihzalı davranışlar yoluyla öfkelerini doğrudan ya da dolaylı olarak dışa vururlar. Kimden gelirse gelsin hiç bir anlamsız söze dayanamazlar. Kendilerine karşı çıkanı geri püskürtmeye ya da onunla "ödeşmeye" kendilerini zorunlu hissederler. Düşük puan alanlar ise, kibar sakindir. Kişisel çatışmadan kaçınmayı tercih ederler, ne fiziksel ne de dolaylı şiddetten hoşlanmayan kişilerdir. Bu ölçekte erkeklerin ortalama puanı daha yüksektir.

Araştırmaya katılan grupların ortalama puanları arasındaki fark istatistik açıdan önemli bulunmamıştır. Grupların ortalama puanların saldırganlık boyutunda daha yakın olduğu gözlenmiştir.

Araştırmaya katılan her iki gruba ait çıkarıcılık - sezgisel yakınlık, katılık - esneklik ortalama puanları arasındaki fark istatistik açıdan anlamlı bulunmamıştır.

Erkeklik - dişilik adı verilen sön ölçek dolaysız olarak erkekleri kadınlardan ayırt etmek in deneysel olarak bulunmuş maddeler üzerinde odaklanmıştır. Bu ölçekten yüksek puan 'an kişiler tırmanan böceklere, kan görmeye ve diğer tüyler ürpertici görüntülere aldırılmaz, şiddete, zorluğa, edepsizliğe ve küfüre dayanıklıdırlar, rahatsız olmazlar. Ağlamak ya a aşkını dışa vurmak gibi duygusallığın hiç bir türünü gösterme eğilimleri yoktur ve seziden acımasızlıktan şiddetten hemen ve çok rahatsız olurlar. Aşk, çocuklar, güzel sanatlar içekler ve giyim türü ince konulara büyük ilgi duyarlar. Beklendiği gibi erkeklerin ortalara puanı kadınlardan daha yüksektir.

Araştırma sonuçlarına göre her iki grubun ortalama puanları erkeklik boyutu içerisindeir. Grupların puan ortalamaları arasındaki fark istatistik açıdan 0.05 seviyesinde anlamlı bulunmuştur. Grup puanları arasında da 10'luk bir farklılık görülmüştür. Sporcu olan grubun ortalama puanı erkeklik boyutu içerisinde ve diğer gruptan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

KAYNAKLAR

1. AKBAYRAK, N. Ruh Sağlığı ve Rehberlik, Ankara 1977.
2. ARKUN, E, Psikolojide Yeni Çalışmalar, M. Gomellauru, Ergendeki Çatışmalar ve Sosyal Beklentiler, istanbul 1982.
3. ARKUN, E. ae, J.L. Morris, Meslek Seçiminde Bir Determinant Olarak Riski Göze Alma Eğilimi.
4. BAŞER, E, Uygulamalı Spor Psikolojisi, B.T.G.M. Yay, Ankara, 1986.
5. BAYMUR, F. Genel Psikoloji, İstanbul, 1969
6. COLE, Luella-Morgan, J.John, Çocukluk ve Gençlik Psikolojisi, Çev. B.H. Vassaf, İstanbul 1968.
7. ÇİFTER, İ, Psikiyatri, 3. Baskı, G.Ü., Bas. Yay. Y. Okl. bas., Ankara
8. ERDEM, S, Sosyoloji, İstanbul 1984.
9. EYSBNCCK, H.J.G., Wilson, Kişiliğinizi Tanıyın, 2. basım,
10. GARRET, H.E., Psikolojiye Giriş, Çev. İE. Öncül, M.E.B. İstanbul 1974.
11. GİLLET, R.P.C. Pietroni, Depresyon (overcoming depression) Çev. 2. Basım.
12. KÜTEVİN, Enk. Kit. İst. 1990.
13. KÖKNEL, Ö., Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, Altın Kitaplar, 13. basım, 1st. 1995.
14. LİTTAUER, F., Kişiliğinizi Tanıyın, Çev. D. Dizman, 3. basım, İstanbul 1996.
15. PETROV, R, importance and role of psychologacal preperation of wrestlers within the system of their general preperation, Basic aspect of tranin in wrestling, FİLA, 1986.
17. KANAD, H.F, Kısaltılmış Pedagoji. M.E.B. İstanbul. 1977.

ÜNİVERSİTE GENÇLİĞİNDE GÖRÜLEN KAYGININ GİDERİLMESİNDE SPORUN FARKLI YAŞ GRUPLARINA GÖRE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Mehibe AKANDERE (*)

ÖZET

Araştırmada üniversite gençliğinde görülen kaygının giderilmesinde sporun farklı yaş gruplarına göre etkileri incelenmiştir.

Araştırma örneklemini Konya Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesinin 7 farklı bölümünde okuyan 311 spor yapmayan öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada sürekli kaygı ölçeği (STAI) kullanılmıştır. Deney grubuna uygulanan spor etkinliklerinin sonucu değerlendirilmiştir.

Bunun sonucunda yaş değişkenine göre başlangıçta birbirine yakın kaygı düzeyleri görülmüştür. Spor etkinliklerinin tüm yaş kategorileri kaygı düzeyinde azalma meydana getirdiği ortaya çıkmıştır. Söz konusu azalma 19-20 yaş grubunda en yüksek düzeydedir.

Bu araştırma sonucunda, spor etkinliklerinin üniversite gençliğinde görülen kaygının giderilmesinde yaş gruplarında çok etkin bir rol oynadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Gençliği, Kaygı, Spor, Yaş.

THE RESULT OF SPORTS EFFECTS HAS BEEN AIMED AT ELIMINATING THE ANXIETY COMMON AMONG TO THE AGE VARIABLE THE UNIVERSITY YOUTH

SUMMARY

In this research the result of sport's effects has been aimed at eliminating to anxiety common among to the age variable the university youth.

311 students who are not involved with sports and studying in 7 different departments of Education Faculty of Konya Selçuk University have formed the exemplification of the research. Anxiety Standart (STAI) has always been used in the research. The result of the sport activities applied to the groups of experiment has been evaluated.

According to the age variable, a similar level of anxiety has been seen at the beginning. It has appeared that the sport activities have caused a decrease in all age categories and anxiety levels. The decrease mentioned has its highest level in 19-20 age group.

As a result of this research, it has been determined that sport activities have played a very significant role in eliminating the anxiety common among the university youth.

Key Words: University youth, Anxiety, Sport, Age

* Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / KONYA

GİRİŞ

Nitelikli ve kaliteli insan yetiştirerek gelişime katkıda bulunmak tüm ülkelerin amacıdır. Bu da eğitim kurumlarının görevidir. Üniversiteler üstün vasıflı insanları ülke ihtiyaçları doğrultusunda yetiştirmekle görevlidir. Başarıyı etkileyen etmenlerden birisi de insanın psikolojik durumudur. Kaygı da bu duygulardan birisidir ve insanlarda var olan temel bir duygudur. Sosyal ve fiziki çevreden gelen sosyolojik, fizyolojik ve psikolojik uyumsuzluklar tehdit edici durum yaşatabilir. Aşırı kaygı insanların normal vücut fonksiyonlarını yerine getirememelerine neden olmaktadır. Kaygı stresin yaşam biçimi olarak ortaya çıkmakta, strese bağlı olarak yükselmekte ve azalmaktadır.

Sporun insan ruh ve beden sağlığına olan olumlu katkıları bilinmektedir. Sosyalleşme, kendine güven, başarılı olma, iyi ilişkiler kurma, sporun amaçlarındandır.

Sporun zihinsel ve fiziksel hastalıklara çare olarak sunulduğu gerilme ve depresyon durumlarında iyileştirici olduğu bilinmektedir.

20 yıldan uzun zamandır çalışmalar egzersizin kaygı üzerindeki etkisini araştırmaktadır. Egzersizin makul bir yoğunlukta yapılması (%60 maksimum kalp atışı) ve 20 dk. sürdürülmesi gerekmektedir (Ragling, Morgan, 1987).

Seim'e göre kaygıyı etkili bir biçimde azaltmak için egzersizin nefes tükenmesine sebebiyet vermeden ve en az 20 dk. ile bir saat gibi bir zamanda yapılması, haftada 3 kez tekrar edilmesi gerekmektedir (Sime, 1984).

Driscoll, üniversite öğrencilerinde kaygının azaltılması için fiziksel çaba ve olumlu düşünceyi bir arada toplayarak bir araştırma yapmıştır. Tedavi yöntemi olarak kaygıya neden olan olaylara karşı olumlu düşünceyi kullanmış ve yine kaygının azaltılması için koşu egzersizini beraber uygulamıştır. % 70 oranında maksimal kalp atışı ile yapılan bir koşudan sonra 20 dk. meditasyon ve sakin bir dinlenmenin etkisini araştırmıştır. Sonuçta böyle bir tedavinin sinirsel kaygıyı azalttığını ortaya koymuştur (Driscoll, 1976).

Yapılan bir başka çalışmada, orta yaşta polis ve itfaiyecilere haftada 3 gün egzersiz 12 hafta süre ile uygulanmıştır. Bu süre sonucunda deneklerde kondisyon yükselmesi yanı sıra, kaygıda önemli oranda azalma görülmüştür (Folkins, Sime 1981).

Farklı yaş gruplarındaki sporcuların üzerine yapılan bir başka araştırma sonucunda, yetişkin ve orta yaşlılarda kaygı düzeyi düşük, gençlerde ve 60 yaş üzeri kişilerde ise yüksek bulunmuştur (Cratty, 1976).

Kaygının azaltılmasında egzersiz davranış terapisi, fizikoterapi ve ilaç tedavisi birlikte kullanılmıştır. Egzersiz kaygıyı artırıcı düşüncelerden insanları uzaklaştıran, otonomik sinir sistemini düzenlemektedir. Kaygı problemi olan her dört kişiden birinde profesyonel tedavide egzersizle kaygının bir kısmı kontrol altına alınmaya çalışılmış ve etkili olunmuştur (Sime 1984).

Sporun bu yararlı etkileri nedeni ile bu çalışmada üniversite gençliğinde görülen kaygının giderilmesinde cinsiyete göre etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın evrenini Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesinin 7 bölümünde okuyan kız ve erkek öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmaya 1., 2. sınıf öğrencileri dahil edilmiştir. 311 öğrenciye sürekli kaygı ölçeği (STAI) uygulanmıştır. Elde edilen puanlar en yüksekten, aşağıya

ğıya doğru sıralanmış ve en yüksek puan alan öğrencilerin % 25'i olan 60 öğrenci alınarak iki grup deney ve kontrol grubu olarak oluşturulmuştur.

Deneklere 2,5 ay süre ile haftada 3 kez ve her ders saati 1,5 saat olmak üzere jimnastik, voleybol, atletizm branşlarında spor etkinlikleri uygulanmıştır. Ayrıca öğrencilerden 10 dakika egzersiz programını her sabah kendilerinin yapmaları istenmiştir.

Araştırmada deneysel metod uygulanmıştır. Kontrol grubu kendi haline bırakılırken deney grubuna sportif etkinlikler yaptırılmıştır. Her iki gruba araştırmanın başında ve sonunda olmak üzere kaygı ölçeği uygulanmıştır.

Verilerin analizinde her grup için aritmetik ortalama, tepe değer, standart hata, standart sapma, varyans, dizi genişliği, en düşük ve en yüksek puan değerleri hesaplanmıştır. Varyans analizi sınanmış, .05 güven düzeyi benimsenmiş ve kontrol edilmiştir.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırmada elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

Deney ve kontrol grubunu oluşturan öğrencilerin bölümlere dağılımı Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Deney ve Kontrol gruplarını Oluşturmak Amacıyla Sürekli Kaygı Ölçeği Uygulanan Öğrencilerin Bölümlere Dağılımı.

BÖLÜM	TOPLAM ÖĞRENCİ MEVCUDU	ÖLÇEĞİN UYGULANDIĞI ÖĞRENCİ SAYISI	ORAN (%)
Türk Dili ve Edebiyatı	126	57	45
Kimya	123	44	36
Tarih	130	48	37
Coğrafya	113	34	30
Sınıf Öğretmenliği	97	19	20
Müzik	60	51	85
Anaokulu	56	48	86
TOPLAM	705	311	44

Sürekli kaygı ölçeğinden 311 öğrencinin elde ettikleri puanlar büyükten küçüğe doğru sıralanmıştır. Bu sıralamada ortaya çıkan dağılımda 'en yüksek kaygı puanına sahip' olan % 25 oranındaki öğrenci grubu 311 kişi içinden seçilerek alınmıştır. Örneklemi oluşturan 60 öğrencinin cinsiyet özellikleri Tablo 2'de gösterilmiştir:

Tablo 2. Kontrol ve Deney Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı.

	Kız		Erkek		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Kontrol Grubu	14	46.7	16	53.3	30	100.0
Deney Grubu	15	50.0	15	50.0	30	100.0
Toplam	29	48.3	31	51.7	60	100.0

Tablo 2'de görüldüğü gibi, kontrol grubunda kız ve erkeklerin oranı birbirine çok yakın, deney grubunda ise eşittir. Bu durum kontrol ve deney gruplarının cinsiyet değişkeni açısından aynı özellikte olduğunu göstermektedir.

Kontrol ve Deney Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Yaş Değişkeni Açısından Özellikleri

Örnekleme oluşturan 60 öğrencinin yaş özellikleri Tablo 3'de gösterilmiştir: Buna göre kontrol ve deney grubunda öğrencilerin dert yaş kategorisine dağıldıkları gözlenmektedir. Bunların sayılan ve oranları Tablo 3'de görülmektedir.

Tablo 3. Kontrol ve Deney Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Yaş Değişkenine Göre Dağılımı.

	17-18		19-20		21-22		23 ve Fazla		Toplam	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Kontrol Grubu	4	13.3	21	70	3	10.0	2	6.7	30	100.0
Deney Grubu	15	50.0	12	40	3	10.0	4	13.3	30	100.0
Toplam	19	63.3	33	55.0	6	10.0	6	10.0	60	100.0

Kontrol ve deney gruplarında 19-20 yaş grubundaki öğrencilerin oranları, diğer yaş gruplarındakiden daha fazladır. Her iki grupta da ikinci sırayı 17-18 yaş grubunda bulunanlar almaktadır.

(17-18) Yaş Grubuna Ait Kontrol Grubu ile Deney Grubu Birinci Ölçümlerinin Karşılaştırma Sonuçları

Tablo 4. Kontrol ve Deney Grubu Öğrencilerinin Birinci Ölçümlerinin (17-18) Yaş Grubu İçin Karşılaştırılması ve Anlamlılık Sınaması Sonuçları

	Kontrol Grubu	Deney Grubu	Sd	Hesaplanan t Değeri	Kritik t Değeri	Sonuç
Aritmetik Ortalama	53.75	53.54	6	0.0628	2.015	p> .05
Varyans	29.58	35.27				

Kontrol ve deney grubunda bulunan (17-18) yaş grubundaki öğrencilerin birinci ölçümlerine ilişkin karşılaştırma ve anlamlılık sınavının sonuçları Tablo 4'de gösterilmiştir.

Buna göre bu yaş kategorisinde bulunan kontrol ve deney grubu öğrencilerinin ilk ölçümleri arasında (0.21) puanlık bir fark bulunmaktadır. Gerçekleştirilen anlamlılık sınavında bu fark .05 düzeyinde anlamlı görülmemiştir. Bu durum uygulamanın başında, bu yaş kategorisi için, deney ve kontrol gruplarında, kaygı düzeyi bakımından farklılık olmadığını göstermektedir.

(17-18) Yaş Grubuna Ait Kontrol Grubu ile Deney Grubu Son Ölçümlerinin Karşılaştırma Sonuçları

Tablo 5. Kontrol ve Deney Grubu Öğrencilerinin Son Ölçümlerinin (17-18) Yaş Grubu İçin Karşılaştırılması ve Anlamlılık Sınavı Sonuçları.

	Kontrol Grubu	Deney Grubu	Sd	Hesaplanan t Değeri	Kritik t Değeri	Sonuç
Aritmetik Ortalama	58	41.45	10	11.27	1.833	p< .05
Varyans	4	12.67				

Tablo 5 incelendiğinde belirtilen yaş kategorisinde bulunan deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin kaygı düzeylerinde (16.55) puanlık fark sözkonusudur. Bu yaş kategorisinde kontrol grubundaki öğrencilerin kaygı düzeyleri, ilk ölçümle son ölçüm arasında (4.25) puan artarken; deney grubundaki öğrencilerin kaygı düzeyleri (12.09) puan azalmıştır. Bu durum deney grubuna uygulanan spor etkinliklerinin kaygıyı azaltma üzerindeki gerçek etkisinin, bu yaş kategorisi için, (16.34) puan olduğunu göstermektedir.

Açıklanan farkın anlamlı olup olmadığı t-testi ile kontrol edilmiştir. Bu yaş kategorisi için deney ve kontrol gruplarında gözlenen ortalamalarının farkı .05 düzeyinde manidar bulunmuştur. Aynı yaş kategorisi üzerinde gözlenen ilk ölçme sonuçlarının farkının .05 düzeyinde anlamlı olmadığı düşünüldüğünde, son ölçme sonuçları üzerinde gözlenen anlamlılık, deney grubuna uygulanan spor etkinliklerinin, kaygıyı azaltma konusundaki olumlu tesirinin neticesidir.

(19-20) Yaş Grubuna Ait Kontrol Grubu İle Deney Grubu Birinci Ölçümlerinin Karşılaştırma Sonuçları

Tablo 6. Kontrol ve Deney Grubu Öğrencilerinin Birinci Ölçümlerinin (19-20) Yaş Grubu İçin Karşılaştırılması ve Anlamlılık Sınavı Sonuçları.

	Kontrol Grubu	Deney Grubu	Sd	Hesaplanan t Değeri	Kritik t Değeri	Sonuç
Aritmetik Ortalama	54.6	57.08	19	-0.953	1.729	p> .05
Varyans	38.44	58.26				

Buna göre bu yaş kategorisinde bulunan kontrol ve deney grubu öğrencilerinin ilk ölçümleri arasında (2.48) puanlık bir fark bulunmaktadır. Bu yaş kategorisinde bulunan deney grubu öğrencilerinin kaygı düzeyleri, uygulamanın başlangıcında (2.48) puan daha yüksektir. Gerçekleştirilen anlamlılık sınavında bu fark .05 düzeyinde anlamlı görülmemiştir. Bu durum uygulamanın başında, bu yaş kategorisi için, deney ve kontrol gruplarında, kaygı düzeyi bakımından farklılık olmadığını göstermektedir.

(19-20) Yaş Grubuna Ait Kontrol Grubu ile Deney Grubu Üçüncü Ölçümlerinin Karşılaştırma Sonuçları

Tablo 7. Kontrol ve Deney Grubu Öğrencilerinin Son Ölçümlerinin (19-20) Yaş Grubu İçin Karşılaştırılması ve Anlamlılık Sınavı Sonuçları

	Kontrol Grubu	Deney Grubu	Sd	Hesaplanan t Değeri	Kritik t Değeri	Sonuç
Aritmetik Ortalama	58.47	43	9	9.254	1.739	p< .05 *
Varyans	13.86	25.64				

Tablo 7 incelendiğinde belirtilen yaş kategorisinde bulunan deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin son ölçümleri kaygı düzeylerinde (15.47) puan farklılık söz konusudur. Bu yaş kategorisinde kontrol grubundaki öğrencilerin kaygı düzeyleri, ilk ölçümle son ölçüm arasında (3.87) puan artarken; deney grubundaki öğrencilerin kaygı düzeyleri (14.08) puan azalmıştır. Bu durum deney grubuna uygulanan spor etkinliklerinin kaygıyı azaltma üzerindeki gerçek etkisinin, başlangıçta deney grubunda kontrol grubuna kıyasla gözlenen (2.48) puanlık fazlalık da dikkate alındığında, bu yaş kategorisi için, $(3.87+14.08+2.48=20.43)$ puan olduğunu göstermektedir.

Açıklanan farkın anlamlı olup olmadığı t-testi ile kontrol edilmiştir. Bu yaş kategorisi için deney ve kontrol gruplarında gözlenen puan ortalamalarının farkı .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Aynı yaş kategorisi üzerinde gözlenen ilk ölçme sonuçlarının farkının .05 düzeyinde anlamlı olmadığı düşünüldüğünde, son ölçme sonuçları üzerinde gözlenen anlamlılık, deney grubuna uygulanan spor etkinliklerinin, kaygıyı azaltma konusundaki olumlu tesirinin sonucudur.

(21-22) Yaş Grubuna Ait Kontrol Grubu ile Deney Grubu Birinci Ölçümlerinin Karşılaştırma Sonuçları

Tablo 8. Kontrol ve Deney Grubu Öğrencilerinin Birinci Ölçümlerinin (21-22) Yaş Grubu İçin Karşılaştırılması ve Anlamlılık Sınavı Sonuçları.

	Kontrol Grubu	Deney Grubu	Sd	Hesaplanan t Değeri	Kritik t Değeri	Sonuç
Aritmetik Ortalama	54	59.3	2.4	-1.050	2.919	p> .05
Varyans	7	70.3				

Buna göre bu yaş kategorisinde bulunan kontrol ve deney grubu öğrencilerinin ilk ölçümleri arasında (5.3) puanlık bir fark bulunmaktadır. Deney grubunu oluşturan öğrencilerin kaygı düzeyleri (5.3) puan daha yüksektir. İki grubun ortalamalarına ait farklar üzerinde hesaplanan t değeri (1.050) dir. Gerçekleştirilen anlamlılık sınamasında bu fark .05 düzeyinde anlamlı görülmemiştir. Bu durum uygulamanın başında, bu yaş kategorisi için, deney ve kontrol gruplarında, kaygı düzeyi bakımından farklılık olmadığını göstermektedir.

(21-22) Yaş Grubuna Ait Kontrol Grubu ile Deney Grubu Son Ölçümlerinin Karşılaştırma Sonuçları

Kontrol ve deney grubunda bulunan (21-22) yaş grubundaki öğrencilerin üçüncü ölçümlerine ilişkin karşılaştırma ve anlamlılık sınamasının sonuçları Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9. Kontrol ve Deney Grubu Öğrencilerinin Son ölçümlerinin (21-22) Yaş Grubu İçin Karşılaştırılması ve Anlamlılık Sınaması Sonuçları.

	Kontrol Grubu	Deney Grubu	Sd	Hesaplanan t Değeri	Kritik t Değeri	Sonuç
Aritmetik Ortalama	57.7	49.3	2.56	4.419	2.919	p< .05 *
Varyans	133	93				

Tablo 9 incelendiğinde belirtilen yaş kategorisinde bulunan deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin son ölçüme ait kaygı düzeylerinde (8.4) puan farklılık sözkonusudur. Bu yaş kategorisinde kontrol grubundaki öğrencilerin kaygı düzeyleri, ilk ölçümle son ölçüm arasında (3.7) puan artarken; deney grubundaki öğrencilerin kaygı düzeyleri (10.0) puan azalmıştır. Bu durum deney grubuna uygulanan spor etkinliklerinin kaygıyı azaltma üzerindeki gerçek etkisinin, bu yaş kategorisi için (19.0) puan olduğunu göstermektedir.

Açıklanan farkın anlamlı olup olmadığı t-testi ile kontrol edilmiştir. Bu yaş kategorisi için deney ve kontrol gruplarında gözlenen puan ortalamalarının farkı .05 düzeyinde manidar bulunmuştur. Aynı yaş kategorisi üzerinde gözlenen ilk ölçme sonuçlarının farkının .05 düzeyinde anlamlı olmadığı düşünüldüğünde, son ölçme sonuçları üzerinde gözlenen anlamlılık, deney grubuna uygulanan spor etkinliklerinin, kaygıyı azaltma konusundaki olumlu tesirinin neticesidir.

(23 ve +) Yaş Grubuna Ait Kontrol Grubu ile Deney Grubu Birinci Ölçümlerinin Karşılaştırma Sonuçları

Tablo 10. Kontrol ve Deney Grubu Öğrencilerinin Birinci Ölçümlerinin (23 ve +) Yaş Grubu İçin Karşılaştırılması ve Anlamlılık Sınaması Sonuçları.

	Kontrol Grubu	Deney Grubu	Sd	Hesaplanan t Değeri	Kritik t Değeri	Sonuç
Aritmetik Ortalama	55	51.5	3.7	2.11	2.353	p> .05
Varyans	2	7				

Buna göre, bu yaş kategorisinde bulunan kontrol ve deney grubu öğrencilerinin ilk ölçümleri arasında (3.5) puanlık bir fark bulunmaktadır. Kontrol grubundaki öğrencilerin kaygı düzeyleri, belirtilen miktar kadar daha yüksektir. Gerçekleştirilen anlamlılık sınavında bu fark .05 düzeyinde anlamlı görülmemiştir. Bu durum uygulamanın başında, bu yaş kategorisi için, deney ve kontrol gruplarında, kaygı düzeyi bakımından farklılık olmadığını göstermektedir.

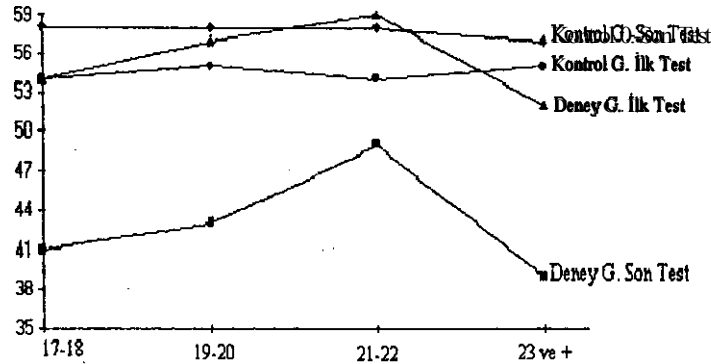
(23 ve +) Yaş Grubuna Ait Kontrol Grubu ile Deney Grubu Üçüncü Ölçümlerinin Karşılaştırma Sonuçları

Tablo 11. Kontrol ve Deney Grubu Öğrencilerinin Son Ölçümlerinin (23 ve +) Yaş Grubu İçin Karşılaştırılması ve Anlamlılık Sınavı Sonuçları.

	Kontrol Grubu	Deney Grubu	Sd	Hesaplanan t Değeri	Kritik t Değeri	Sonuç
Aritmetik Ortalama	57	39.5	3.8	6.736	2.353	$p < .05$
Varyans	2	23				

Tablo 11 incelendiğinde belirtilen yaş kategorisinde bulunan deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin kaygı düzeylerinde son ölçüm sonucuna göre (17.5) puan farklılık sözkonusudur. Bu yaş kategorisinde kontrol grubundaki öğrencilerin kaygı düzeyleri, ilk ölçümle son ölçüm arasında (2.0) puan artarken; deney grubundaki öğrencilerin kaygı düzeyleri (12.0) puan azalmıştır. Uygulamanın başlangıcında deney grubundaki öğrencilerin kaygı puanlarının kontrol grubundaki öğrencilere göre (3.5) puan daha düşük olacağı da hesaba katıldığında; deney grubuna uygulanan spor etkinliklerinin kaygıyı azaltma üzerindeki gerçek etkisinin, bu yaş kategorisi için, (10.5) puan olduğunu görülecektir.

Açıklanan farkın anlamlı olup olmadığı t-testi ile kontrol edilmiştir. Bu yaş kategorisi için deney ve kontrol gruplarında gözlenen puan ortalamalarının farkı .05 düzeyinde manidar bulunmuştur/Aynı yaş kategorisi üzerinde gözlenen ilk ölçme sonuçlarının farkının .05 düzeyinde anlamlı olmadığı düşünüldüğünde, son ölçme sonuçları üzerinde gözlenen anlamlılık, deney grubuna uygulanan spor etkinliklerinin kaygıyı azaltma konusundaki olumlu tesirinin neticesidir.



Şekil 1. Kontrol Ve Deney Gruplarına İlişkin 1.2. ve Son Ölçümlerin Yaş Kategorileri Açısından Grafikselsel İfadesi.

Yukarıdaki grafik incelendiğinde aşağıdaki sonuçlara ulaşılmaktadır:

1. Uygulamanın başlangıcında deney grubunda da kontrol grubunda da bütün yaş kategorilerinde bulunan öğrencilerin kaygı düzeyleri birbirine yakındır.

2. Bununla beraber göreceli olarak 17-18 yaş grubunda bulunanların kaygı düzeyleri, kontrol ve deney grupları için başlangıçta birbirine daha yakın (0.21) olduğu gözlenmiştir. Başlangıçta birbirinden en farklı (5.3) grup ise 21-22 yaş grubunda bulunan öğrencilerdir.

3. Kontrol grubunda yer alan bütün yaş kategorilerinde ilk test ile son test arasında yaklaşık (6.0) puanlık bir yükselme gözlenmiştir.

Spor etkinliklerinin kaygıyı azaltmada üzerinde en fazla etkisi gözlenen yaş grubu (19-20) yaş grubu öğrencileridir. Son ölçümde kaygı düzeyi en düşük grup olarak gözlenmesine karşılık, real olarak spor faaliyetlerinin en az etkisi olduğu gözlenen grup ise (23 ve +) yaş grubu öğrencileridir. Uygulamanın başlangıcında da kaygı düzeyi en düşük olduğunun gözlendiği yaş kategorisi deney grubu içinde (23 ve +) yaşa sahip olanlardır.

SONUÇ

Kontrol ve deney gruplarının yaş değişkenine göre karşılaştırılması sonucunda, başlangıçta tüm yaş gruplarında kaygı düzeyleri birbirine yakın bulunmuştur. Her iki grupta 19-20 yaş kategorisinde bulunan öğrencilerin oranı diğer gruplara oranla daha fazladır. Spor etkinlikleri sonucunda bütün yaş kategorilerinde kaygıda azalma olmuştur. Kaygı düzeyinin en fazla azaldığı grup 19-20 yaş grubudur. Spor etkinlikleri bu grup üzerinde diğer yaş gruplarından daha etkili olmuştur. En az etkinlik görüldüğü grup ise 23 yaş ve üzeri olan gruptur. Uygulamanın başında da kaygı düzeyi en düşük olarak gözlenen grup, deney grubu içerisinde 23 yaş ve üzeri olanlardır. Tüm yaş kategorilerinde kaygı puanı ortalamaları farkının .05 düzeyinde anlamlı olması deney grubuna uygulanan spor etkinliklerinin kaygıyı azaltma konusundaki olumlu etkisinin göstergesidir. Sonuç olarak; spor ve kaygı arasında negatif bir ilişki vardır. Spor söz konusu olduğunda gençlerde görülen kaygı düzeyinde azalma olmaktadır. Araştırma, üniversite öğrencilerinin içinde buldukları kaygının giderilmesinde farklı yaş gruplarına göre sportif faaliyetlerin etkin bir yol olduğunu ortaya koymaktadır.

KAYNAKLAR

CRATTY, B.Y.; Psychology in Contemporary Sports, Englewood Cliff, p. 186, New Jersey, s. 186, 1976.

DRISCOLL, R.; Anxiety Reduction Using Physical Exertion and Positive Images, Psychological Record, 26, p, 87,94, 1976.

FOLKINS, C.H., SIME, W.E.; Physical Fitness Training and Mental Health, American Psychologist, 36, p. 373-389, 1981.

RAGLING, J.S. MORGAN, W.P.; Influence of Exercise and Quiet Rest on State Anxiety on Blood Pressure, Medicine and Science in Sport and Exercise 19 (5), p. 453-463, 1987.

SIME, W.E.; Psychological Benefits of Exercise Training in the Healthy Individual, In, Y.D. Mattarozo, (Ed), Behavioral Health, A Handbook of Health Enhancement and Disease Prevention, New York, p. 488-507, 1984.

SPOR YÖNETİCİLERİ İÇİN ETKİLİ ZAMAN YÖNETİMİ

A.Faik İMAMOĞLU (*)
Zafer ÇİMEN (*)

ÖZET

Günümüzde spor alanındaki hızlı gelişmeler ve spora olan talebin giderek artması nedeniyle, bu alanda görev yapan yöneticilerin kendi sorumluluk alanları içinde başarılı olmaları beklenmektedir.

Ancak, yöneticilerin ve örgütlerin başarılı olabilmeleri günümüz koşulları içinde son derece önemli bir kavram haline gelen zamanı iyi değerlendirmelerine bağlı olduğu tartışılmayacak bir gerçektir.

Bu nedenle, spor yöneticilerinin, zamanı daha iyi yönetmede karşılaşacakları problemleri bertaraf etmede kullanılmak üzere bMahn deneyimler sonucu geliştirilen "zaman yönetimi stratejileri" nden azami ölçüde faydalanmaları bireysel ve örgütsel amaçlara etkili ve verimli ulaşabilmede önemli bir kolaylık sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Zaman Yönetimi, Spor Yöneticisi.

EFFECTIVE TIME MANAGEMENT FOR SPORT ADMINISTRATORS

SUMMARY

Today, because of rapid developments in sport area and regular increment needs of sport activities, managers who work in this area are expected to be successful to their responsibilities.

However, recently it's a undisputable reality that, successfulness of organizations and their managers are dependent on using method of an important conception of time.

Therefore, sport managers have to use "time management strategies" which were developed by some experiences, to get rid of the problems in using the time and to reach the purpose of organization easily in productive and effective manner.

Key Words: Time Management, Sport Manager.

GİRİŞ

Zaman, insanların içinde buldukları an anlamında herkesin eşit imkanlarla sahip olduğu pek az şeylerden birisidir. Cinsiyet, ırk, inanç, yaş ve görev farkı gözetmeksizin herkes aynı miktarda zamana sahiptir (Sisley, 1983). Zaman kullanımında insanların karşı karşıya olduğu asıl mesele, zamanın nasıl daha etkili kullanılacağı noktasında önem taşımaktadır. Bu nedenle bir yöneticinin öncelikli amacı, üretim yeteneğini en üst düzeye çıkararak bir iş için harcanan zamanı en aza indirmektir. Çünkü, tasarruf edilemeyen, sadece tüketilip kaybedilen ve geri getirilmesi mümkün olmayan zamanın etkili ve verimli kullanılması gerekmektedir (Eren, 1996, S.98).

* G Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu /ANKARA

Bu gereklilik "zaman yönetimi" kavramının varlığına ve önemine işaret etmektedir. Ancak, akışını değiştiremediğimiz veya durduramadığımız "zamanı yönetmek" yerine "kendimizi zaman dilimi içinde yönetebilmek" ya da "etkili yaşam için zaman kullanımı" (Cüceloğlu, 1997, s. 287) kavramları daha uygun düşmektedir.

Yöneticilikte belirli bir zamanda daha çok iş yapmak veya aynı miktar işi daha az zamanda başarmak önemlidir (Eren, 1996, s. 98). Bir örgüt içinde öncelikli olarak yönetici merkezli zaman kayıpları çözümlendiğinde; yönetici iş ortamındaki diğer zaman kayıplarının sebepleri üzerine daha çok zaman ayırma şansına sahip olabilecektir. Bununla birlikte, gerçekte bir çok yönetici alışlagelmiş bir yapı içinde çalışarak veya bölümünün uzun süreli amaçlarının gerçekleşmesinde herhangi bir katkı sağlamayacak yöntemler üzerinde durarak aşırı zaman harcamaktadırlar (Sisley, 1983).

Bu makalenin amacı, toplumda giderek önem kazanan spor alanında yönetici kademesinde bulunan kişilerin zamanlarını kontrol etmelerine yardımcı olabilecek bazı pratik önerilerde bulunmaktadır. Böylece yöneticiler, çok çalışmak yerine zamanı etkili kullanmak suretiyle daha rasyonel çalışma yeteneğine sahip olacaklardır.

ZAMAN YÖNETİMİ KAVRAMI

Zaman, bir sinema filmi gibi, sürekli akıp giden, ne olduğunu tam bilemediğimiz, sorgulayamadığımız, sorsak bile pek kavrayamadığımız (Bozkurt, 1992), belirli aralıklarla ifade edilen (saat, gün, yıl gibi) soyut bir kavramdır. Bu soyut kavramın yönetilmesinde problemin kaynağı zamanın kendisinden değil, bireylerin mevcut zamanlarını nasıl kullandıkları ve bu zaman içinde neler yaptıklarında görülmektedir.

Yöneticilerin iş alanındaki etkililiklerinin temelde zamanlarını iyi kullanmalarına bağlı olduğu görüşünün oldukça yaygın olduğu günümüzde (Cole, 1993, s. 179), zaman kullanımında yetersiz olan yöneticilerin hiç bir şeyi doğru yönettiğinden söz etmek mümkün değildir. Çünkü, zaman kaynağının etkin ve verimli kullanılmaması ile sadece örgütlerde iyi sonuçların elde edilmemesi yanısıra (Karakoç, 1990), bireylerin iş dışı yaşamlarında başarılı olması ve sağlıklı ilişkiler geliştirmesi de söz konusu olmamaktadır.

Tüm bu sebepler insanların zamanlarını nasıl daha etkili ve üretken kullanabileceklerine yönelik ihtiyaçlarının giderilebilmesi amacıyla "zaman yönetimi" diye anılan bir kavramın ortaya çıkmasına neden olmuştur.

ZAMAN YÖNETİMİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Zaman yönetimi, yöneticilerin yaptığı işlerin zamanlamasını ve içeriğini kontrol etmelerini gerektirmektedir (Oncken ve Mass, 1993). Aksi takdirde maksimum etkililik kazanmak üzere planlanamayan ve yönetilemeyen zamanın kullanımı birtakım engelleyici faktörlere maruz kalacaktır (Carnall ve Maxwell, 1993, s. 135). Bu nedenle yönetici zamanını iyi değerlendirebilmek için önce sorumluluğu altındaki işleri yapmasına engel olan faktörleri tespit ederek, bu faktörlere göre işlerini ve işlerin yapıma şeklini organize etmelidir.

Zamanın etkin bir şekilde kullanılmasını engelleyen faktörleri genel olarak dört grupta toplamak mümkündür (Pakdemir, 1992); a- Kişisel özellikler, b- Sosyal ilişkiler ve kültürel özellikler, c- Organizasyon ve d- İş dışı yaşam.

Kişisel Özellikler

Her yöneticinin yaratılışından, aldığı eğitimden veya yaşadığı çevreden kazandığı alışkanlıklardan dolayı bir takım farklılıklara sahip olması kaçınılmazdır ve bu farklılıklar sonucu oluşan çalışma alışkanlığı ve kişiliği yöneticinin zaman kullanımında etkili olabilmektedir.

Yönetici, astları aracılığı ile iş gören, politika belirleyen, planlama yapan ve örgütü amaçlara göre yönlendiren kişidir. Ancak, bazı yöneticilerin "astlara güvenememesi", "yeni fikirlere açık olmaması" ve "ben daha iyi yaparım" gibi duygularla hareket etmeleri (Kaymakçıoğlu, 1985, s. 11) zaman kayıplarına neden olmaktadır.

Bunun yanında yöneticilerin plansız ve dağınık çalışması, iş yaparken oyalanması, kararsız bir kişiliğinin olması, hayır diyememesi, ziyaretleri kısa kesmemesi gibi kişisel özellikler zaman kaybettirici diğer faktörlerdir (Pakdemir, 1992).

Sosyal İlişkiler ve Kültürel Özellikler

Meslektaşlarla, eş dostla veya çalışanlarla yapılan boş ve faydasız konuşmalar, gereksiz telefon ve mektuplar, sorunlu astlar, yöneticilerin zamanını alan ve etkin bir çalışma ortamından uzaklaştıran sosyal faktörlerdir (Cole, 1993, s. 181).

Birtakım kültürel özellikler de zamanın verimli kullanılmasını engelleyebilmektedir. Örneğin, gelen ziyaretçinin gitmek istemesiyle ziyaretin bitmesi, telefon konuşmasının bitirilmemesinin araya bağlı olması gibi durumlar sayılabilir. Ayrıca dost ve yakınların bazı ricaları ve onları kıramama da zaman kaybettirici önemli bir faktördür (Pakdemir, 1992).

Organizasyon

Yönetici zaman tüketiminde ekonomik olmaya başladığında, örgüt ve yönetici diğer örgüt ve yöneticilere göre bir avantaj kazanabilecektir (Zenz, 1994).

Ancak, bazı örgütlerde yöneticiler organizasyonun doğasından kaynaklanan nedenlerden dolayı zaman kayıpları yaşamaktadırlar. Bunlar, faaliyetlerin yürütülme şekli, haberleşme sistemi, personelin nitelik ve niceliği, fiziki çalışma koşulları, bürokrasi, kırtasiyecilik, sık yapılan toplantılar ve emir komuta zincirinin belirsizliği gibi faktörlerdir (Pakdemir, 1992).

İş Dışı Yaşam

Her yöneticinin iş dışında bir yaşamı ve sosyal çevresi olması kaçınılmazdır. Bu nedenle yöneticinin, ailesine, eş ve dostlarına zaman ayırarak onlara karşı sorumluluklarını da yerine getirmesi gerekmektedir.

Yönetici, her ne kadar zaman kaybı gibi görünse de planlı bir şekilde ailesi ve dostlarıyla yapabileceği sporları ve sosyal faaliyetleri seçerek hem sorumluluklarını yerine getirmeli hem de iş stresinden uzaklaşarak sağlıklı, mutlu ve zinde olmayı sağlamalıdır (Scott, 1993, s. 245-247). İş ve iş dışı yaşamına dengeli zaman ayırmayı başarabilen yönetici çalışma hayatında da başarılı olma şansını artıma imkanına sahip olabilecektir.

ZAMAN KULLANIMINDA BAZI KİŞİSEL NİTELİK VE STİL FARKLILIKLARI

Bireylerin kişisel özelliklerinden veya alışlagelmiş yapılarından dolayı diğerlerine göre farklı bir takım nitelik veya stilleri olması kaçınılmazdır. Bu nedenle, insanın kendi yapısını daha iyi bildiği düşünüldüğünde, yöneticiler zamanlarını planlarken veya kullanırken bu

özelliklerini de dikkate alarak bir değerlendirme yapmaları yerinde olacaktır. Örneğin, bir yönetici sabahın erken saatlerinde, bir diğer öğleye doğru, bir diğer ise akşam üstü daha verimli çalışıyor olabilir. Bu durumda yöneticilerin düşünce ağırlıklı önemli işlerini kendisini daha verimli hissettiği saatlere, rutin işlerini ise daha verimsiz olduğunu hissettiği saatlere kaydırmaları uygun olacaktır (Alexander, 1991; Sezgin, 1995).

Bunun yanında bazı yöneticiler oluşan bir problemi hemen çözmek yerine, mevcut problemin üstüne yenilerinin eklenmesine göz yumarak problemler yığının hepsini birden çözümlenmeyi düşünür. Astları, meslektaşları gibi yardım alabileceği kişilerden de yardım isteme eğiliminde olma alışkanlığı taşımadıkları için problemleri zamanında ve etkili bir şekilde çözemezler (Cole, 1993, s. 81; Anda, 1992, s. 31).

Bazı yöneticiler de amaçlarına ulaşmada ilkeli davranışlar sergilerken, bazıları da ilkelelerinden taviz vererek veya herhangi bir ilkesi olmadığından dolayı görevleri dışında birtakım davranışlar içinde bulunarak adama göre iş yapmayı veya başkalarının işlerine yardımcı olmayı adet haline getirerek kendi meseleleri ile uğraşmaya vakit ayıramazlar (Cole, 1993, s. 181).

SPOR YÖNETİCİLERİ İÇİN ZAMAN YÖNETİMİ STRATEJİLERİ

Her yönetici gibi, spor yöneticileri de, zamanı etkili ve verimli kullanmada bazı önlemler almak suretiyle zaman kayıplarını asgariye indirerek verimliliğin artırılmasını sağlamalıdır. Kuşkusuz bu önlemler, yöneticilere, iş ve iş dışı faaliyetlerinde zamanlarını verimsiz kullanmada tesirli olabilecek faktörlerin bertaraf edilmesinde, hangi meselenin daha önemli olduğunun belirlenmesinde ve zamanın boşa harcanmamasında önemli katkılar yapacaktır (Meyers, 1992, s. 278)

Planlamaya Önem Verme

Planlama, yöneticinin organize etme, yönlendirme, kontrol gibi görevlerini de etkileyen temel bir fonksiyondur (Sisley, 1983). Yönetici yapacağı işleri planlarken bu işler için harcayacağı zamanın da planlamasını yapmalı, ihtiyaç duyulan araç-gereç ve insan gücünden ekonomik şekilde yararlanarak amaçlara ulaşmak etkinlik ve sürat sağlamalıdır (Yertutan, 1989). Böylece zamanın verimli kullanılması gerçekleşmiş olacaktır.

Zaman planlaması yapabilmek için zamanı dilimlerine bölerek yapılacak işlere önem ve öncelik sırası vermek, işleri zaman dilimleri içerisine dağıtıp yerleştirmek gerekir. Ancak plan yapmaya ve yapılan plana uymaya insanın doğası gereği yaşanan birtakım güçlükler vardır. Bunlar yapılan plana uymama, planın özgürlükleri kısıtladığı inancı, önseziye bağlı olarak karar verme isteği ve planlamaya zaman olmadığı gibi düşüncelerdir (Altınöz, 1997). Kısa süreli de olsa yönetici taviz vermeden zamanını planladığı şekilde kullanmaya başladığında bu tip düşüncelerin yersiz olduğunun farkına varacak ve zamanı planlı bir şekilde kullanmanın değerini anlayacaktır.

Zamanın planlanmasını yapmaya başlayan bir yönetici sorumluluğu altındaki bütün faaliyetleri göz önünde bulundurarak işleme başlamalıdır. Zaman planlamasında ilk adım, iki ya da üç hafta boyunca basit bir günlüğe otuz dakikalık periyotlar içinde neler yapıldığı kaydedilerek, işlerin büyük bir kısmına ne kadar zaman ayrıldığına tespit edilmesidir (Virgilio ve Krebs, 1984). Bu tespitler yoluyla yönetici günlük, haftalık ve aylık işlerin, eğlence ve dinlenme faaliyetlerinin neler olduğu ve bunlar için gerekli zamanın ne kadar tuttuğu hakkında genel bir bilgi sahibi olacaktır. İkinci adım ise bu bilgiler ışığında amaçlar da

göz önüne alınarak bir zaman planı yapmaktır. En son aşama da hazırlanan planın işleyip işlemediği ve ihtiyaçlara cevap verip veremediğinin tespit edilmesi ve gerekli düzeltmelerin yapılmasıdır (Yertutan, 1989).

Çalışmaların Bölünmesini Engelleme

Yöneticilerin programlarını uygulamada karşılaştıkları en önemli problem çalışmaların bir başkası tarafından bölünmesidir. Bu bölünmeler, hesapta olmayan konuklar, telefonlar ve toplantılar olarak ele alınabilir.

Konuklar

Dengeli bir yaşamda sosyallik önemlidir, fakat sosyal faaliyetlerin iş dışı yaşamda yani sosyal zamanlar içinde tutulması faydalı bir karar olacaktır (Meyers, 1992, s. 282). Bu tip bir düzenleme yapılmadığı taktirde yönetici kendisi veya astları ile birlikte önemli bir mesele üzerinde yoğunlaşmışken veya acil bir çalışma esnasında gelen bir konuğun işleri kesintiye uğratması muhtemeldir (Scott, 1993, s. 266). Zamanını iyi yöneten bir yönetici bu şekilde bir olumsuzlukla karşılaşmamak için gerekli tedbirleri zamanında alabilen yöneticidir. Bu tedbirleri şöyle sıralayabilir; (Altınöz, 1997; Mckenzie, 1995; Sezgin, 1995)

Belirli ziyaret saatlerinin saptanması,

Sekretere randevuları ayarlama sorumluluğu verilmesi,

Gelen ziyaretçilere yöneticinin yoğun olduğu izleniminin verilmesi için konuşmaların ayakta yapılması,

Astların problemlerini not ederek'gelmelerinin sağlanarak, sorunları arama süresinin kısaltılması,

Astları büroya çağırarak yerine, geçiyormuş gibi yaparak yanlarına gidip konuşma süresinin yönetici tarafından ayarlanması,

Ziyaretin kısa sürebilmesi için ziyaretçilere içecek vs. ısmarlanmaması

Kapının her an açık olduğu izlenimi yartamama, yani açık kapı politikası izlenmemesi gereksiz ziyaretlerin olmamasını veya olursa ziyaret süresinin kısaltılmasında faydalı olacaktır.

Telefonlar

Telefon, çoğu kez çalışmaların ortasına izinsizce gelen ve işleri kesintiye uğratarak düşüncelerin kaybolmasına neden olan modern hayatın vazgeçilmez bir aracıdır (Scott, 1993). Özellikle Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerde, zaman kayıplarının temel kaynağı gibi algılanan telefonun yarattığı zaman kayıplarını bertaraf etmek için yöneticilerin aşağıdaki yolları denemeleri faydalı olacaktır (Altınöz, 1997);

Sekretere gerekli görüşmeleri aktarma ve gereksizleri geri çevirme yetki ve talimatı verme,

Konuşmaları ayakta yaparak meşgul izlenimi verme,

Konuşmaların gidişini yöneticinin yönlendirmesi ve

Çok önemli meseleler üzerinde yoğunlaşma söz konusu ise telefonun fişininin çekilmesi zamanın daha iyi kullanılmasını sağlayacaktır.

Toplantılar

Toplantı yapmak veya toplantılara katılmak yöneticilerin en önemli iletişim çabalarından birisidir. Ancak, bazı toplantıların gerekli olmadıkları, hatta zorlama bir yapı oluşturmaları herkes tarafından bilinir. Bu nedenle, aslında yönetici açısından son derece önemli olan toplantıların açacağı zaman kayıplarını en aza indirebilmek için şu önerilerden yararlanılabilir: (Altmöz, 1997; Mckenzie, 1995);

Toplantılarda gündem kullanma ve toplantı süresince gündeme bağlı kalarak gereksiz konuşmaları engelleme,

Gündem maddelerini göz önüne alarak toplantı zamanını sınırlama ve zamanı aşmaya çalışma,

Toplantı gündemine göre bilgisine ihtiyaç hissedilen ve karar almada etkili olabilecek kişileri çağırma

Yetki Devri

Modern bir düşünce yapısına sahip bir yöneticinin bütün sorumlulukları üzerine alarak sorunlar kümesinin altında yok olmasını engelleyen ve zaman kayıplarını azaltan en önemli uygulamalardan biri, belirli ölçüler içinde yetki devredebilmektir. Böylece yönetici-ler ayrıntıları alt kademelere bırakıp iş yükünü hafifletirken, astlarına bireysel gelişme imkanı sağlayacak ve kendisi ve örgütü daha başarılı olabilecektir. Ancak zaman tasarrufu sağlayabilecek bir yetki devri için verilen görevlerin anlaşılabilir kısımların yinelenmesi, gereği olmayacak şekilde açık olması ve verilen göreve uygun bir ast ve uygun bir süre seçilerek etkililik ve verimliliğin olumsuz etkilenmesinin engellenmesi, faydalı olabilecek önerilerdir.(Altmöz, 1997).

Başlanılan İş Bitirme

Gerekli bulunan veya başlanılan bir iş bitirilinceye kadar ertelenmeden sürdürülmesi yöneticiye zaman kazandıracaktır. Çünkü, ele alınan problem üzerinde düşünülürken oluşacak fikirlerin dağılması, başka meselelerin araya girmemesi ile engellenir ve çözüme ulaşma yolunda bir kolaylık sağlanabilir (Meyers, 1992, s. 281).

Destek Sisteminden Yararlanma

Bir yöneticinin bizzat yapması gerekmeyen işleri olabilir. Zamandan tasarruf etmek isteyen bir yönetici bu tip meseleleri düşünerek, onlarla uğraşmak üzere yardım isteyebileceği kişileri, örneğin; çocuklarını, eşini, yakınlarını, odacısını vb. devreye sokarak daha önemli işlerini yapmak için uygun bir çalışma zamanı kazanabilir (Virgillo ve Krebs, 1984).

İş Sınıflaması

Bir yönetici sorumluluğu altında olan işleri zorluk derecesine göre; açık, anlaşılır ve zor işler olarak ve muhtemel çalışma sürelerine göre; kısa süreli (bir saatten az) ve uzun süreli (günlük, haftalık) işler şeklinde sınıflandırarak (Alexander, 1991) zaman planlamasının buna göre yapılması zaman tasarrufu sağlayacaktır.

"Hayır" Diyebilmek

Zamanını iyi yönetebilen bir yönetici, planlar dahilinde olmayan yeni sorumluluk, yeni proje veya yakınların üzerine atmaya çalıştığı işleri zamanını düşünmeden kabul etmemelidir. Bunu başarabilmek için ise "hayır" demeyi öğrenmelidir. Aksi takdirde yönetici

problemleri çözmeye izlemesi gereken yoldan uzaklaşır ve zamanını yerine getirmesi gereken sorumluluklarla değil, başkalarının sırtına yüklediği sorumluluklarla geçirerek işinde başarılı olma ihtimalini zayıflatmış olur (Virgillo ve Krebs, 1984).

SONUÇ

Örgütler ve onların yöneticileri hizmet sundukları kişi veya grupların isteklerini tatmin edici cevaplar verdikleri takdirde başarılı addedilebilirler.

Bu bağlamda, örgütlerin amaçlarına erişebilmelerinin çevrelerine sundukları hizmetlerde faydalandıkları kaynakları kullanma şeklinin belirleyici olan "zaman yönetimi" ile sıkı bir ilişkisi olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır ve bu sonucu doğrulayacak bilgiler mevcuttur.

Buna göre örgütlerin etkililiği ve verimliliği, onların yönetilmesini gerçekleştiren yöneticilerinin "zaman yönetimi"ndeki başarısı ile ilişkili olduğundan dolayı yöneticilerin etkililiklerini artırabilmek için sunulan stratejilerden azami ölçüde faydalanmaları hem kendi başarıları hem de içinde buldukları örgütün amaçlarına düzenli bir şekilde ulaşabilmeleri için bir gereklilik arz etmektedir.

KAYNAKLAR

- 1- ALEXANDER, L.D.; "Etkili Zaman Yönetimi Teknikleri", **Uludağ Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi**, Sayı; 1-2, s. 209-213, Mart-Kasım, 1991, s. 209-213.
- 2- ALTINÖZ, M.; "İş Ortamında Etkili ve Verimli Zaman Kullanımı", **Standart Dergisi**, Şubat 1997, s. 100-105.
- 3- ANDA, D.; VİVELL, S.: **The School Planner, A Time Management Program**, South-Western Publication Inc., Cincinnati, Ohio, 1992.
- 4- BOZKURT, G.; "Sosyal Zamanlar", **Kalkınmada Anahtar Verimlilik Dergisi**, MPM Yayınları, Sayı; 40, Nisan 1992, s. 7.
- 5- CARNALL, C; MAXVELL, S.: **Managment, Principles and Policy**, 2 nd. edition, ICOSA Publishing, Chippenham, Wiltshire, 1993.
6. COLE, G.A.; **Management Theory and Practise**, 4 th. Edition, Dp Publication Ltd., London, 1993.
- 7- CÜCELOĞLU, D.; **İyi Düşün Doğru Karar Ver**, 19. Baskı, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 1997.
- 8- EREN, E.; **Organizasyon ve Yönetim**, 3. Baskı, Beta Basım Yayım, İstanbul, 1996.
- 9- KARAKOÇ, N.; "İşletmelerde Etkenliği Belirleyen Bir Kaynak: Yönetimsel Zaman", **Verimlilik Dergisi**, MPM Yayınlan, 2/1990, s. 33 - 44.

10. KAYMAKÇIOĞLU, E.; KILIÇ, H.; ZORLUBAŞ, H.; **Yöneticilik El Kitabı**, İş Bankası Yayınları, Ankara, 1985.
- 11- MEYERS, F.E.; **Motion and Time Study**, Prentice-Hall Inc. Comp., s. 278. 282, 281, New Jersey, 1992.
- 12- MCKENZIE, R.A.; "Zaman Tuzağına Yakalanmamak İçin", **Kalkınmada Anahtar Verimlilik Dergisi**, MPM Yayınları, Sayı; 74, Şubat 1995, s. 15.
- 13- ONCKEN, W; WASS, D.L.; "İşletme Yöneticisinin Zamanı", **Verimlilik Dergisi**, MPM Yayınları, 2/1993, s. 115-124.
14. PAKDEMİR, I. ; "Yönetici ve Zaman Kullanımı", **İstanbul Sanayi Odası Dergisi**, Sayı; 311, Ocak 1992, s. 55-59.
- 15- SCOTT, D.; **Zamanı İyi Değerlendirmek**, Kültür Bakanlığı Yayınları, (Çev: Prof. Dr. M. Ağırlioğlu), Ankara 1993.
- 16- SEZGİN, A.; "Zamanı Siz Yönetin", **Kalkınmada Anahtar Verimlilik Dergisi**, MPM Yayınları, Sayı; 84, s. 14, Aralık 1995.
- 17- SİSLEY, B.L.; "Timely Tips: Time Management for Administration", **Physical Educator**, Vol; 40, No; 2, May, 1983, pp. 75-77.
- 18- VIRGİLLO, S.J.; KREBS, D.S.; "Effective Time Management Techniques", **JOPERD**, April, 1984, pp. 68-73.
- 19- YERTUTAN, C; "Zamanın ve Enerjinin Verimli Kullanılması", **Kalkınmada Anahtar Verimlilik Dergisi**, MPM Yayınları, sayı; 10, Ekim, 1989, s. 13.
- 20- ZENZ, GJ.; **Purchasing and Management of Materials**, 7 th. Edition, J. Wiely and Sons inc. Publishers, pp. New York, Brisbane, Toronto, Singapore. Chichester, 1994.

SPOR YÖNETİCİLERİNİN NİTELİKLERİ VE EĞİTİMİ(*)

Hakan SUNAY (**)

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, spor yöneticilerinin, niteliklerini tespit etmek ve spor yöneticisinin yetişmesine esas teşkil eden içerik kategorilerini belirlemektir. Çalışma durum saptamaya yöneliktir. Bu çerçevede üç üniversitenin yöneticilik lisans eğitim programı incelemeye alınmıştır. Sonuçta, üniversitelerin spor yöneticiliği lisans eğitim programlarında okutulan yönetim derslerinin ders isimleri, kredileri ve saatleri karşılaştırmalı olarak incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor Yöneticiliği, Spor yöneticisinin eğitimi

QUALITIES AND EDUCATION OF SPORT MANAGERS

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the qualities of sports manager and to determine content categories which are the basis of being sport managers. The study, is for situation determination. In this frame, 3 universities, bachelors degree programs were taken. As a result, the names, credits and hours of the lessons in bachelors degree education programs of sport management of universities were compared.

Key Words: Sports management, education of sport manager.

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Günümüzde sporda kazanılan uluslararası basanlar, toplumun günlük yaşamında ve moral düzeyinde oldukça önemli bir değer taşıyor hale gelmiştir. Her geçen gün ilerleyen bilim ve teknolojinin yardımıyla spordaki rekorlar yenilendikçe, sporcu veya takımların temsil ettikleri ülkenin teknik, teknolojik, eğitim ve ekonomik standartları yarıştırlır hale gelmiştir. Bu bakımdan "Spor bir toplumun aynasıdır" sözü, hiç de yersiz kullanılmış bir söz değildir (1). Bu nedenle bir ülkenin sporda başarılı olabilmesi, o toplumun ekonomik gelişmişliği ile birlikte; eğitim alanında ve teknolojik yönden gelişmişliğine de bağlı olmaktadır. Bu bağlamda, spordaki başarıyla kalkınmışlık derecesi arasına pozitif bir ilişkinin varlığından söz edilebilir.

Spor, insanın gelişim özelliklerine doğrudan etki yaptığı gibi, barış, sevgi, kardeşlik, hoşgörü, saygı, dürüstlük, özveri gibi özellikleri de beraberinde getirmektedir. Ayrıca spor, sürekli barışın sağlanması ve ülkeler arasındaki ilişkilerin daha iyi sürdürülmesi ile toplumsal sağlığın korunması gibi hususlarda da günümüzde önemli bir araçtır.

* Spor Yönetiminde Güncel Sorunlar Sempozyumu (5-7 Haziran 1997 / Erciyes Üniversitesi, BESYO-Kayseri)'na sunulan bildiri

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

Böylesi bir önem arzeden spor olgusunun yönetimi de, günümüzde oldukça önemli hale gelmektedir. Önceden belirlenmiş olan amaçları gerçekleştirmek için bir takım faaliyetleri insan gücüyle ve insanlarla birlikte yürütmek anlamına gelen yönetim, en genel ifadesiyle, rasyonel eylem olarak da tanımlanmaktadır. Rasyonel eylem kavramı, istenilen amaçları en az kayıpla gerçekleştirmek olarak ele alınabilir. Bu kavrama dayanılarak tanımlanan yönetim, yüksek derecede rasyonelliğe olan işbirliği içindeki insan çabalarını ifade etmektedir (11). Bu açıdan yönetim sürecinin çeşitli alanlar için geçerli olan planlama, teşkilatlandırma, yönlendirme, koordinasyon ve denetim gibi fonksiyonları ile bunlara ilişkin ilke ve yöntemler, sportif faaliyetler ve spor organizasyonları için de geçerlidir. Kuşkusuz, yöneticilerin organizasyon amaçlarını gerçekleştirebilmeleri, büyük ölçüde yönetim fonksiyonlarına verilen değere ve bu fonksiyonların nasıl kullanıldığına bağlıdır. Bu yaklaşım çerçevesinde spor yönetimi, genel yönetim ilke ve kurallarının spor alanına uygulaması olarak kabul edilebilir.

Bu çerçevede, hammadesi insan olan ve halkla sürekli ilişki içinde bulunan spor kurum ve kuruluşlarında dinamik bir yönetim yapısına sahip olması gerekir. Özellikle spor ortamını oluşturan yönetici, sporcu, eğitici, tesis, araç gereç ve sportif yarışma programları gibi unsurlar, amaçlara uygun olarak bir araya getirilmelidir.

Bu açıdan bakıldığında spor yönetimi; sporcu-yönetici, sporcu - spor teşkilatı ve spor teşkilatı ile halk arasındaki ilişkileri düzenleyen bir mekanizma olarak da değerlendirilebilir. Öte yandan, spor kulüpleri, milli ve uluslararası spor kuruluşları ile uluslararası spor organizasyonları, spor yönetiminin ne kadar geniş boyutlar ihtiva ettiğini göstermektedir. Anlaşılacağı gibi spor yöneticiliği, kendi içinde ihtisaslaşmayı gerektiren alanlar, çeşitli görev ve sorumluluklar ve bunları gerçekleştirecek bilgi ve becerileri kapsamaktadır. Öyleki, bir spor organizasyonundaki yöneticinin görevi, o organizasyondaki herkesin çabalarını koordine etmek ve ortak bir amaca yönlendirmek, böylece yönetimin başarılı olmasını sağlamaktır. Şüphesiz yöneticilerin, organizasyonun amaçlarını gerçekleştirmeleri için teşkilat üyeleri arasındaki koordinasyonu sağlamaları ve azami verimi sağlayan bir ekip çalışmasının nasıl yapılabileceğini de bilmeleri gerekir. Nitekim günümüzde, bilim ve teknolojiye kaydedilen büyük gelişmelere rağmen insan unsurunun, özellikle spor yöneticilerinin spor organizasyonlarında taşıdığı önem derecesinde herhangi bir azalma olmamış, aksine bu önem giderek artmıştır (16). Öte yandan, yönetim ve spor bilimleri, toplumun spor ekonomik ve toplumsal yönden kalkınabilmesi o toplumun sahip olduğu her düzeydeki yöneticilere bağlamaktadırlar (8, 16, 22). Nitekim günümüzde spor yöneticiliği bir meslek olarak kabul edilmekte ve sporun amatörce, sadece heves ya da sevgiyle yönetilmesinin mümkün olamayacağı ileri sürülmektedir (12, 16, 17).

Her ne kadar spor yöneticilerinin eğitilmesi, spor kamuoyunca önemli bir çözüm yolu olarak görülmüşse de günümüzde, gerek spor kulüpleri ve gerekse spor teşkilatlarında spor yöneticisi olarak görev yapan hiçbir yöneticide formasyon ve nitelik aranmamakta, herhangi bir eğitimden geçirilmemektedir (1, 12, 16, 19). Hatta bununla ilgili olarak Bilgin (7) kulüp yöneticilerinin hiç olmazsa, spor ve kulüp yöneticiliği kursunda kısa süreli kurslar veya gelişim kursları ile ilgili eğitimi görmeleri gerektiğini belirtmiştir. Konu, 1990 yılında gerçekleştirilen spor şurasında ele alınmış, Türk sporunun gelişmesi için, spor yöneticilerinin önemli rollerinin olduğu, gerek kamu, gerekse özel spor kurum ve kuruluşlarda görev alacak spor yöneticilerinin iyi bir eğitimden geçmeleri gerektiği önemle vurgulanmıştır (9, 19, 20, 23). Ancak, mevcut spor yöneticileri halen fahri çalışan kişilerden oluşmakta, bunlardan da ancak boş zamanlarında yararlanılabilmektedir (1, 10).

1.1. Spor Yöneticisinin Nitelikleri

Günümüzde bir spor yöneticisinin çok yönlü niteliklere sahip olması, özellikle spor organizasyonlarında sıkça ihtiyaç duyulan pratik becerileri, teorik bilgilerle destekleyebilecek bir formasyona sahip olması gerekir. Program geliştirme ilkeleri doğrultusunda iyi bir spor yöneticisi adayı için belirlenen hedefler, yetiştirilen kişide bulunması istenilen, eğitim yoluyla kazandırılabilir nitelikteki özelliklerdir. Davranış değişikliği olarak belirtilen bu özellikler bilgi, beceri, ilgi, tutum ve alışkanlıkla ilgili olabilir. O halde bir spor yöneticisinin yetiştirilmesinde şu boyutların gözönüne alınması gerekmektedir (5, 22). Bunlar;

1. Genel Kültür
2. Spor Alan Bilgisi
3. Spor Yöneticiliği Meslek Bilgisi'dir.

Kamu yönetimi yelpazesi içinde yer alan eğitim yöneticilerinin yetiştirilmesi konusunda yapılan araştırmalarda da benzer sonuçlara rastlanmaktadır.

Başaran (5) yaptığı bir çalışmada, iyi bir eğitim yöneticisinde bulunması gereken nitelikleri üç alanda grublandırılmaya çalışmaktadır. Bunlar;

1. Genel Kültür Bilgisi
2. Eğitim Bilgileri
3. Yönetim Bilgileridir.

Kaya'da (24) eğitim yöneticilerinin hizmet öncesi ve hizmet içi eğitimlerini çeşitli açılardan incelemiştir. Sonuçta, Kaya eğitim yöneticiliğinin meslekleşmesi gerektiğini belirterek yönetim alanındaki bilgisizliklerinden kaynaklanan yönetimsel sorunların ancak bu yolla giderilebileceğini savunmuştur. Eğitim yöneticileri için yorumlanabilen bu araştırma sonuçlarını spor yöneticileri için de yorumlamak mümkündür.

Buna göre, bir spor yöneticisinin sahip olması gereken Genel Kültür, kişi ve toplum ile sporun sorunlarını tanıma, çözüm yolları arama, yurdun ekonomik ve kültürel kalkınmasına katkıda bulunma bilinci kazandırmayı amaçlar.

Bu niteliklere sahip olmak için genel kültür eğitimi alan her spor yöneticisi adayı

- * Kendisi ile barışık, eleştiriye ve öz eleştiriye açık olma.
- * Etkili bir iletişim gücüne sahip olma.
- * Türkçeyi iyi bilme; açık, anlaşılır ve yalın bir biçimde kullanma.
- * Bilgisayar kullanma becerisine sahip olma.
- * İletişim kurabilecek düzeyde yabancı dil bilgisine sahip olma.
- * Kurum içi ve dışındaki kişi ve kurumlarla işbirliği yapma, gerektiğinde onlara rehberlik etme,
- * Çevresiyle işbirliği yapma imkan ve kaynaklardan yararlanma.
- * Sporcuların sorunlarına duyarlı olma ve çözümünü için çalışma, davranışlarını gösterir.

Spor Alan Bilgisi, Spor yöneticisi adaylarına, spor bilimlerinin uygulamalı ve teorik alanlarında fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal gelişimlerini sağlama ve yaşam boyu spor

yapma bilimi ve niteliklerini kazandırmayı amaçlar.

Bu niteliklere sahip olmak için, spor alan bilgisi eğitimi alan her spor yöneticisi adayı,

* Sporun tanımı ve tarihsel gelişimi hakkında bilgi sahibi olma

* İnsan organizmasının yapısı ve görevleri, gelişimi ve hareketleri ile ilgili bilgi sahibi olma

* İnsan hareketlerini analiz edebilecek bilgi ve gözlem becerisine sahip olma,

* Spor branşlarının kural, teknik ve taktikleri ile ilgili bilgi*ve becerilere sahip olma.

* Sporla ilgili tesis, araç-gereç ve teknolojiyi bilme, kullanma ve geliştirme,

* Sporla ilgili yapılan inceleme ve araştırmaları izleme ve değerlendirme yapma,

davranışlarını gösterir.

Spor Yöneticiliği Meslek Bilgisi, Spor yöneticisi adaylarına yönetimin fonksiyonları ile ilke, yöntem ve kuramlarının spor alanına uygulamasına yardımcı olacak disiplin ve nitelikleri kazandırmayı amaçlar.

Bu niteliklere sahip olmak için spor yöneticiliği meslek bilgisi eğitimi alan her spor yöneticisi adayı,

* Yöneticiliği sevme, benimseme ve spor yönetimi alanında çalışmaktan zevk alma,

* Spor yöneticisinin Türk Spor Teşkilatı içindeki yerini, görev ve sorumluluklarını bilme,

* Spor mevzuatını bilme,

* Sportif faaliyetleri organize etme bilgi ve becerisine sahip olma,

* Türk Spor Teşkilatını tanıma, onlarla ilişki kurma ve sürdürme,

* Uluslararası spor teşkilatları hakkında bilgi sahibi olma,

* Hizmetiçi eğitim programları geliştirmesi hakkında bilgi sahibi olma,

* Yönetim fonksiyonları ve bu fonksiyonların spor yönetimi alanında kullanımı hakkında bilgi sahibi olma,

* Astarına ve çevreye karşı tutarlı davranış gösterme,

* Güvenilir, disiplinli ve liderlik özelliklerine sahip olma,

* Toplumun spor konusundaki beklenti, istek ve ihtiyaçlarını bilme,

* Halkla ilişkiler konusunda bilgi sahibi olma,

davranışlarını gösterir.

Anlaşılabacağı gibi, bir spor yöneticisinde olması gereken nitelikler ve bu niteliklere bağlı olarak görülmesi gereken davranışlar oldukça kapsamlı ve önemlidir. Bu davranışların kazandırılması ise ancak teorik ve uygulamalı olarak gerçekleştirilen bir eğitim programıyla söz konusu olabilecektir. Bu çalışmanın amacı da, sözkonusu nitelikleri kazandırmayı hedefleyen, üniversitelere bağlı beden eğitimi ve spor yükseköğretim kurumlarının spor yöneticiliği programlarını incelemektir.

1.2. Spor Yöneticilerinin Eğitimi

Türkiye'de spor yöneticileri iki yaklaşımla yetiştirilmektedir. Birinci yaklaşıma göre spor yöneticileri, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü teşkilatınca düzenlenen seminerlerle yetiştirilmektedir. Spor alanında hizmet veren teşkilat personeli ile spor kulüpleri yöneticilerinin bu hizmetleri daha iyi yapabilmelerine katkıda bulunabilmek amacıyla, GSGM tarafından, 1984-1994 yılları arasında 50 ilimizde "Spor Yöneticiliği" seminerleri gerçekleştirilen seminerlerde, spor kulüpleri yöneticilerine,

- * Spor kulübü teşkilat ilişkileri
- * Spor kulübü basın yayın organları ilişkileri
- * Spor kulüplerinde yöneticilik ilke ve prensipleri gibi konularda bilgiler verilmiştir (14).

İkinci yaklaşıma göre ise spor yöneticileri, üniversiteler tarafından açılan programlarca yetiştirilmektedir. Üniversiter anlamda spor yöneticiliği eğitimi ilk olarak, kapatılan Spor Akademilerinin son sınıflarında seçmeli uzmanlık dalı olarak verilmiştir (6). Ancak, spor yöneticiliği alanındaki asıl kapsamlı programlar, YÖK'nun 25.2.1993 tarih ve 2547 sayılı kanununun 7-d/2 maddesi doğrultusunda, Üniversitelere bağlı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarının bünyesinde açılabilen "SPOR YÖNETİCİLİĞİ" bölümlerince gerçekleştirilmeye başlanmıştır (3). Buna göre üniversitemizin spor yöneticiliği programlarıyla, spor örgütleri ve spor sektörünün çeşitli alanlarında (spor kulübü, spor il müdürlükleri, federasyonlar vb) istihdam edilmek üzere eleman yetiştirilmektedir.

Öte yandan üniversiteler, yalnızca spor yöneticiliği programı açarak spor yöneticisi yetiştirmekle kalmamakta, spor federasyonları ile işbirliği içinde gerçekleştirecek "MENEJERLİK (İdari ve Teknik) EĞİTİM PROGRAMLARI" hazırlayarak spor dallarına katkıda bulunmaya çalışmaktadırlar. Buna örnek olarak, Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunun 1995 yılında Futbol Federasyonu ile işbirliği içinde hazırladığı, "Menejerlik Eğitim Programı" gösterilebilir.

Toplam 30 iş günü süren, 132 saatlik menejerlik eğitim programının TEMEL DERSLER bölümünde,

* Spor Yönetimi	28 saat
* Spor Hukuku	14 saat
* Sporda Basın Yayın ve Halkla İlişkiler	14 saat
* Ekonominin Temel İlkeleri	14 saat
* Sosyal Psikoloji	10 saat
* Spor Etiği	8 saat
TOPLAM	88 Saatlik temel eğitim dersleri,

Programın ÖZEL ALAN DERSLERİ bölümünde ise

* Futbol Organizasyon Bilgisi	14 saat
* Futbol Teknik-Taktik Bilgisi	10 saat
* Futbol Mevzuatı	10 saat
* Futbol Kural Bilgisi	10 saat

TOPLAM

44 Saatlik özel alan eğitim dersleri yer almaktadır (4).

Üniversitelerin spor yönetimi alanına katkısı bu uygulamalarla kalmamaktadır. Üniversitelerin bazı (*) beden eğitimi ve spor yüksekokulları ile bölümlerince açılan yüksek lisans ve doktora programlarıyla da spor yönetimi alanına uzman elemanlar yetiştirilmektedir.

2. YÖNTEM

Bu çalışma, durum saptamaya yöneliktir. Örneklem olarak seçilen üniversitelere bağlı beden eğitimi ve spor yüksekokullarının spor yöneticiliği programları birbirleri ile karşılaştırılarak incelenmiştir. Çalışma, Ankara Üniversitesi, Gazi Üniversitesi ve Marmara Üniversitesinin spor yöneticiliği programları ve alanlarının karşılaştırılması ile gerçekleştirilmiştir. Karşılaştırma, örneklem olarak ele alınmış, spor yöneticiliği programı uygulayan üç üniversitenin spor yöneticiliği programında yer alan derslerin **isimleri, kredileri, saatleri ve sayıları ile programda yer alan içerik kategorilerinin** karşılaştırması iki boyutta gerçekleştirilmiştir. Bunlar;

2.1 Örneklem olarak ele alınmış üç üniversitenin spor yöneticiliği programında yer alan yöneticiliğe ilişkin derslerin

2.1.1. İsimleri

2.1.2. Kredileri

2.1.3. Saatleri

karşılaştırılmıştır.

2.2. Programların Genel Olarak İçerik Kategorilerinin Dağılımı

İncelenen üç üniversiteye bağlı beden eğitimi ve spor yüksekokullarının spor yöneticiliği programlarında yer alan genel kültür, spor alanı bilgisi ve spor yöneticiliği meslek bilgisine yönelik derslerin okutulduğu ders sayısı ile kredi ve saat (içerik kategorilerinin) dağılımlarının karşılaştırılması yapılmıştır.

3. BULGULAR VE YORUMLAR

Üniversitelere bağlı beden eğitimi ve spor yüksekokulları, spor yöneticiliği programlarındaki ders dağılımı ve sürelerinin oldukça yoğun olduğu görülmektedir (2,13,21). Üniversitelerin spor yöneticiliği bölümlerine ilişkin tespit edilen dersler ile kredi ve saatleri Tablo 1'de görülmektedir.

Tablo 1: Üniversitelere Bağlı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları Spor Yöneticiliği Programlarının Dersleri ve Kredi/Saatlerinin Dağılımı.

B. E. ve Spor Yüksekokulları Spor Yöneticiliği Programı Dersleri	ÜNİVERSİTELER					
	Ankara Üniversitesi		Gazi Üniversitesi		Marmara Üniversitesi	
	Kredi	Saat(*)	Kredi	Saat(*)	Kredi	Saat(*)
Yönetim Bilimi	2	28	2	28	5	56
Rekreasyon ve Spor (Rekreasyon ve Amnasyon)	2	28			4	56
Spor Org. ve Yönetim	2	28	2	28	4	56
Süor Hukuku	2	28	2 (Seç)	28	4	56
Temel Ekonomi ve İşletme Bilgisi	2	28	2	28	2 (Seç)	(28)
Kamu Kurumları ve Spor	2 (Seç)	(28)				
Türkiye'nin İdari Yapısında Spor Teşkilatı	2	28	2	28	4	56
Spor Yöneticiliği	2	28				
Yerel Yönetimler ve Spor	2 (Seç)	(28)	2 (Seç)	(28)		
Personel Yönetimi	2	28	3	42	2	28
Spor Alan ve Tesislerinin Tasarımı	2	28				
Sporda Basım-Yavm ve Halkla İlişkiler	2	28	3	42		
Spor Tesisleri İşletmeciliği	2	28	3	42	2	28
Spor Ürünleri Pazarlaması	2	28	2 (Seç)	(28)		
Spor Örgütlerinde Davranış	2 (Seç)	(28)				
Sporda Sosval Güvenlik	2 (Seç)	(28)	2 (Seç)	(28)		
Türk Spor Teşkilatının Yapısı ve İşleyişi			3	42		
Oreanizasvon Teknikleri			2	28		
Yönetim Psikolojisi			3	42		
Yönetim Sosvolojisi			2	28		
Rekreasyon Liderliği			3	42	2 (Seç)	(28)
Spor Etiği (Spor Ahlakı)	1	14	2	28	2	28
İdare Hukuku					4	56
Spor Politikası			2 (Seç)	(28)	2	28
Spor İktisadı			2 (Seç)	(28)	2	28
Gençlik ve Soor Eğitim Planlaması					2	28
Spor Pazarlaması					4	56
İş ve Sosyal Güvenlik Hukuku					4	56
Halkla İlişkiler					2	28
Sporda İletişim					2	28
Soor Yöneticiliği Uygulaması					10 (16 s)	224
(**) Seçmeli Dersler (6 Ders) (3 Kredi)			18	252		
Seminer (Spor Yöneticiliği)	2	56				
Temel Hukuk Bilgisi					4	56
	31	462	50	700	62	1008

(*) Bir yarıyıldaki ders saatleri 14 hafta üzerinden değerlendirilmiştir.

- (**) * Kamu Yönetimi
 * Yönetim Hukuku
 * Spor ve Sosyal Tarihi
 * Spor ve Çevre
 * B.E. ve Sp. Liderlik
 * Hizmetçi Eğitim
 * Örgütsel Değişme
 * Yönetimde İnsan İlişkileri
 * Toplum -Kültür, Eğitim ve Spor

Tablo 1'de görüldüğü gibi, üniversitelere bağlı beden eğitimi ve spor yüksekokullarında uygulanan Spor Yöneticilerinin yetiştirilmesine yönelik örneklem olarak alman yüksekokullarda, yönetim ve spor yöneticiliğiyle ilgili 4 yıl (8 sömestre) süren çeşitli teorik, uygulamalı ve staj derslerine yer verilmektedir. Bunlardan, Yönetim Bilimi, Spor Yönetimi ve Organizasyonu, Spor Hukuku, Temel Ekonomi ve İşletme Bilgisi, Türkiye'nin İdari Yapısında Spor Teşkilatı, Personel Yönetimi, Spor Tesisleri İşletmeciliği, Sporda Basın Yayın ve Halkla İlişkiler, Yerel Yönetimler ve Spor, Spor Pazarlaması, Sporda Sosyal Güvenlik gibi ders ve konular her üç yüksekokulda da yer almaktadır. Yönetim ve spor yöneticiliğiyle ilgili derslerin belirtildiği Tablo 1'de, Ankara Üniversitesinde 462 saat, Gazi Üniversitesinde 672 saat, Marmara Üniversitesinde ise 1008 saat spor yöneticiliği meslek bilgisi dersinin verildiği görülmektedir. Tablo 2'de ise Üniversitelere bağlı beden eğitimi ve spor yüksekokulları spor yöneticiliği programlarında yer alan genel kültür, spor alan bilgisi ve spor yöneticiliği meslek bilgisine yönelik derslerin okutulduğu kredi ve saatlerin toplamları görülmektedir.

Tablo 2: Üniversitelere Bağlı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları Spor Yöneticiliği Programları İçerik Kategorilerinin Dağılımı.

Üniversiteler	Ankara Üniversitesi			Gazi Üniversitesi			Marmara Üniversitesi		
	Kredi	Saat	SYMB(*) Ders Sayısı	Kredi	Saat	SYMB(*) Ders Sayısı	Kredi	Saat	SYMB(*) Ders Sayısı
Genel Kültür	36	504	—	18	252	—	—	224	—
Spor alan Bilgisi	99	1848	—	90	1596	—	105	1470	—
(Spor) Yöneticilik Meslek Bilgisi	31	462	(18)	50	700	(25)	62	1008	(18)
TOPLAM	166	2814	18	158	2548	2548	167	2702	18

(*) SYMB: Spor Yöneticiliği Meslek Bilgisi.

Tablo 2'de görüldüğü gibi, Üniversitelere bağlı beden eğitimi ve spor yüksekokullarının spor yöneticiliği programlarında okutulan genel kültür, spor alan bilgisi ve spor yöneticiliği meslek bilgisi derslerine ilişkin kredi ve saatlerinin toplamı oldukça yükündür. Dersler, 4 yıl gibi uzun süreli bir eğitim öğretim süresi içinde verilmektedir. Bunlardan Ankara Üniversitesinde genel kültür, spor alan bilgisi ve spor yöneticiliği meslek bilgisi derslerinin toplam süresi 2814 saat olarak belirlenirken, Gazi Üniversitesinde 2548 saat, Marmara Üniversitesinde ise 2702 saat olarak tespit edilmiştir.

Tablo 1 ve Tablo 2'de görüldüğü gibi, spor yöneticilerinin eğitiminde üniversitelere bağlı beden eğitimi ve spor yüksekokullarının büyük önemi ve rolü vardır. Güçlü, Yaman ve Yenel'in "Spor Yöneticilerinin Nitelikleri ve Eğitimi" konusunda yaptıkları araştırma sonucu da bu düşüncüyü doğrular niteliktedir (15). Güçlü ve arkadaşları, araştırmanın sonucunda spor yöneticiliği eğitimi almanın önemi üzerinde durmuşlar ve bir spor yöneticisinin ancak hem spor hem de yöneticilik alanlarında alacağı eğitimle başarılı olabileceğini vurgulamışlardır (15).

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, spor yöneticisinin, sporun sağlıklı olarak yönetiminde önemli bir unsur olduğu, spor yöneticilerinin, üniversitelerin b'den eğitimi ve spor yüksekokulu spor yöneticiliği bölümlerinde uygulanan kapsamlı bir eğitim programından geçmeleri gerektiği yargısına varılmaktadır.

Buna göre de,

1. Spor yöneticisini istihdam edecek olan GSGM, Federasyonlar, kulüpler ve diğer spor teşkilatları ile spor yöneticisini yetiştiren üniversiteler arasında sıkı bir işbirliği sağlanmalıdır.

2. Üniversitelere bağlı beden eğitimi ve spor yüksekokulu, spor yöneticiliği bölümünü bitirenlerin, spor teşkilatları bünyesinde istihdam edilmeleri sağlanmalıdır.

3. Üniversitelerde uygulanan spor yöneticiliği eğitim programlarının yanısıra, yine üniversitelerle işbirliği içinde GSGM, ilgili Federasyonlar ve Spor Kulüplerinin ilgilileri veya yöneticilerine Hizmetçi eğitim kursları ile menejerlik eğitim kursları düzenlenmelidir.

4. Sporla ilgili resmi ve özel teşkilatlarla, üniversitelerin ve ilgililerin katılacağı geniş çaplı bir komisyon kurularak üniversitelerde uygulanan programın geliştirilmesi sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

1. AÇIKADA, C. ve ERGEN, E. Bilim ve Spor, Büro-Tek Ofset Matbaacılık, (156) Ankara, 1990.
2. Ankara üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Lisans Programı, Çoğaltma, Ankara 1992.
3. Ankara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği, (2) Ankara, 1993.
4. Ankara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Futbol Menejerliği Eğitim Programı, Çoğaltma, Ankara 1995.
5. BAŞARAN, İ.E.: Türkiye Eğitim Sistemi, İkinci Basım, (187) Ankara 1994.
6. BİLGE, N.: "Türkiye'de Beden Eğitimi Öğretmeninin Yetiştirilmesi (Dün Bugün)" Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, (38), Ankara 1988.
7. BİLGİN, ORHAN: Sporumuzda Tesis Sorunları ve Kulüpler, Spor Bilimleri Dergisi, Beden Eğitimi Öğretmenleri ve Spor Kulübü Derneği Yayın organı, Sayı: 1 (18,19) İstanbul, 1990.
8. BOUCHER, R.L.: " The Utility of The Preemployment Interview Insights For Sport Administrator" Physical Educator, Vol. 41, No. 4, (195), December 1984.
9. CEYLAN, İ.: Beden Eğitimi ve Sporda Yükseköğretimi, Spor Şurası Bildirileri, Başbakanlık GSGM, 8-11 Mayıs 1990 (74, 75), Ankara 1991.

10. DEMİRCİ, N. : Sporda Yönetim Teşkilatlanma ve Organizasyonlar MEGSB-Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü, Yayın No: 35, Milli Eğitim Basımevi, (22,28), Ankara 1986.
11. DERELİ, T.: Organizasyonda Davranış, (84), İstanbul 1981.
12. EKENCİ, G.: Gençlik ve Spor İl Müdürlerinin Görev Alanlarını Önem ve Zaman Bakımından Değerlendirmeleri, G.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Sayı: 2, (84), Ankara, 1996.
13. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Lisans Programı, Çoğaltma Ankara 1993.
14. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü (GSGM), Sporda 10 Yıl, Gökçe Ofset, Yayın No: 18(26), Ankara, 1995.
15. GÜÇLÜ, N. YAMAN, M., YENEL, F.: "Spor Yöneticilerinin Kişisel Nitelikleri ve Eğitim Durumları" Amme İdaresi Dergisi, Sayı: 4 (58-62), Ankara 1996.
16. İMAMOĞLU, A.F.: Fonksiyonel Açısından Spor Yönetiminin Anlam ve Önemi, G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı: 1, (22,32) Ankara 1992.
17. KARASÜLEYMANOĞLU, A.: Yeni Boyutlarıyla Spor, 2. Baskı, Engün Yayınları (18,19), Ankara, 1989.
18. KETEN, M.: Türkiye'de Spor, ikinci Basım, Polat Ofset (74,75,76), İstanbul 1993.
19. KOKSAL, O.K.: Sporda Eğitim ve Öğretim, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Spor Şurası Bildirileri, (84), Ankara 1990.
20. LAVKOR, M.: Spor Eğitim Öğretim, Spor Şurası Bildirileri, Başbakanlık GSGM 8-11 Mayıs 1990, (108,109) Ankara 1991.
21. Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Lisans Programı, Çoğaltma, Ankara 1993.
22. PEKER, Ö.: Yönetici Eğitimi, TODAİE Yayınları (115), Ankara 19984.
23. ÖZDEN, Z.: Sporda Eğitim ve Öğretim, Spor Şurası Bildirileri, Başbakanlık GSGM 8-11 Mayıs 1990, (91,92), Ankara 1991.
24. KAYA, Y.K.: İnsan Yetiştirme Düzenimiz (82), Ankara 1984.

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 almak, 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 adları başlığın sağ altına gelecek şekilde birden çok yazar varsa alt alta yazılmalıdır. Yazarın veya yazarların adresi adının ve soyadının sonuna konulacak yıldızla birinci sahifenin alt kısmında gösterilmelidir.
- 9- Yazılar, yayın kurulunun belirleyeceği hakemler tarafından incelendikten sonra yayımlanacaktır.
- 10- Kaynakça yazar soyadlarına ve alfabetik sıraya göre yapılmalıdır. Kaynak gösterilirken kaynak numaraları metin içinde cümlelerin bittiği yerde parantez içinde verilmelidir.