



ISSN 1300-2805

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR YÜKSEKOKULU

Cilt: X

Sayı: 2

Nisan 2005

GAZİ
BEDEN EĞİTİMİ ve
SPOR BİLİMLERİ
DERGİSİ

GAZİ JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES

Volume: X

Issue: 2

April 2005

**GAZİ BEDEN EĞİTİMİ
VE SPOR BİLİMLERİ
DERGİSİ**



**GAZİ JOURNAL OF
PHYSICAL EDUCATION
AND SPORTS SCIENCES**

Sahibi ◆ **Owner**

Prof. Dr. Kadri YAMAÇ
Gazi Üniversitesi Rektörü

Genel Yayın Yönetmeni ◆ **Editor-in Chief**

Prof. Dr. A. Faik İMAMOĞLU
Beden Eğitimi ve Spor Y.O. Müdürü

Yazı İşleri Sorumlusu ◆ **Editor**

Prof. Dr. İbrahim YILDIRAN

Yayın Kurulu ◆ **Editorial Board**

Prof. Dr. Kemal TAMER	Prof. Dr. Suat KARAKÜÇÜK
Prof. Dr. A. Faik İMAMOĞLU	Prof. Dr. Özbay GÜVEN
Prof. Dr. Yaşar SEVİM	Prof. Dr. Mehmet GÜNAY
Prof. Dr. A. Azmi YETİM	Prof. Dr. Güner EKENCİ
Prof. Dr. İbrahim YILDIRAN	Prof. Dr. Ömer ŞENEL

Bu Sayının Hakemleri ◆ **Scientific Advisers of this Issue**

Prof. Dr. Gül BALTACI (Hacettepe Ü.)	Prof. Dr. A. Azmi YETİM (Gazi Ü.)
Prof. Dr. Hasan KASAP (Marmara Ü.)	Doç. Dr. Tayfun AMMAN (Marmara Ü.)
Prof. Dr. Sami MENGÜTAY (Marmara Ü.)	Doç. Dr. Hülya AŞÇI (Başkent Ü.)
Prof. Dr. Kamil ÖZER (Akdeniz Ü.)	Doç. Dr. Emre EROL (Gazi Ü.)
Prof. Dr. Güner EKENCİ (Gazi Ü.)	Y. Doç. Dr. Sürhat MÜNİROĞLU (Ankara Ü.)

Yayın ve Dağıtım Koordinatörlüğü ◆ **Coordinators**

Yrd. Doç. Dr. Fatih YENEL Arş. Gör. Pınar KARACAN DOĞAN
Arş. Gör. Mehmet TUNÇKOL

Yazışma Adresi ◆ **Correspondence Address**

Gazi Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Abant Sokak No: 12 Gazi Mahallesi/ANKARA
Tel : (0.312) 202 35 34 - 202 35 40 • Faks : (0.312) 212 22 74
E.mail:besyo@gazi.edu.tr

Baskı ◆ **Print**

Sim Matbaacılık Ltd. Şti.
Tel : (0.312) 230 22 09 • Faks : (0.312) 230 41 39
E-mail:simmatbaasi@tinet.net.tr

Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi yılda dört kez yayımlanır.

G.J.P.E.S.S. is published quarterly

ISSN 1300-2805

**GAZİ BEDEN EĞİTİMİ
VE SPOR BİLİMLERİ
DERGİSİ**

Cilt
Sayı
Nisan



X
2
2005

**GAZİ JOURNAL OF
PHYSICAL EDUCATION
AND SPORTS SCIENCES**

Volume
Issue
April

İÇİNDEKİLER

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ÖĞRETİMİ**

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin
Ders Zaman Yönetimi Davranışları
ve Kullandıkları Öğretim
Yöntemleri

3 - 10
Leyle SARAÇ YILMAZ
Mustafa Levent İNCE
Sadettin KİRAZCI
Şeref ÇİÇEK

CONTENTS

**TEACHING AND TRAINING
SCIENCES**

Time Management Strategies and
Teaching Style Preferences
of Physical Education
Teachers

Ritm Eğitiminin Kompleks Cimnastik
Beceri Öğrenimi Üzerine Etkisinin
Değerlendirilmesi

11 - 24
Oya ERKUT ATILGAN
Salih PINAR

Evaluation of the Effect of Rhythm
Education on Acquiring Complex
Gymnastics Skills

**SPORDA PSİKOSOSYAL
ALANLAR**

Yaz Spor Çalışmalarının 9-13 Yaş Grubu
Bireylerin Sosyal Yetkinlik Beklentisine
Etkisi

25 - 34
Füsün ÖZTÜRK KUTER
Şenay KOPARAN ŞAHİN
Güven ÖZKAYA
Mehmet EFE

**PSYCHO - SOCIAL AREAS IN
SPORT**

The Effects of Summer Sport Schools'
on Social Self-Efficacy Expectation
of 9-13 Ages Groups Subjects

**HAREKET VE ANTRENMAN
BİLİMLERİ**

Ankara'daki Amerikan Futbolu
Oyuncularının Bazı Fiziksel ve Somatotip
Özelliklerinin İncelenmesi

35 - 42
Ali ÖZKAN
Bayrak ARIBURUN
Ayşe KİN İŞLER

**MOWEMENT AND TRAINING
SCIENCES**

An Examination of Some Physical and
Somatotype Characteristic of American
Football Players in Ankara

SPOR SAĞLIK BİLİMLERİ

Balerinlerde Kemik Mineral
Yoğunluğu ve Fiziksel Uygunluk:
Kesitsel Çalışma

43 - 52
Macide TÜZÜN
Kemal TAMER
Feza KORKUSUZ
Hülya AŞÇI

SPORTS HEALTH SCIENCES

Bone Mineral Density and Physical Fitness
in Ballet Dancers: A Cross
Sectional Study

SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ

Gençlik ve Spor İl Müdürlerinin
Yöneticilik ve Liderlik Becerilerinin
Değerlendirilmesi

53 - 64
Tennur YERLİSU
A. Faik İMAMOĞLU

SPORTS MANAGEMENT SCIENCES

Evaluation of the Managerial and
Leadership Skills of the Local
Directors of Youth and Sports

Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD), X (2005), 2

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN DERS ZAMAN YÖNETİMİ DAVRANIŞLARI VE KULLANDIKLARI ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ

Leyla SARAÇ YILMAZ *
Mustafa Levent İNCE *
Sadettin KİRAZCI *
Şeref ÇİÇEK *

ÖZET

Bu çalışmanın amacı beden eğitimi öğretmenlerinin ders zaman yönetimi davranışlarının ve tercih ettikleri öğretim yöntemlerinin belirlenmesidir. Ayrıca, ders zaman yönetiminde cinsiyet, okul tipi, okul düzeyi farkları incelenmiştir. Araştırmaya 30 beden eğitimi öğretmeni katılmıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinin dersleri videoya kayıt edilmiştir. Zaman yönetimi stratejileri "Ders Süresi Zaman Yönetimi Analiz Formu" öğretim yöntemi tercihleri ise "Mosston Öğretim Yöntemleri Yelpazesi Değerlendirme Formu" kullanılarak video kayıtlarından analiz edilmiştir. İstatistiksel analiz için tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Öğretmenlerin 40 dk'lık bir dersin ortalama 6.8 dk'sını teorik bilgi için, 8.1 dk'sını sınıf yönetimi ve organizasyonu için ve ortalama 19.9 dk'sını fiziksel aktiviteler için kullandığı saptanmıştır. Derslerde kullanılan öğretim yöntemlerinin ise % 82.9'unun alıştırma, % 14.2'sinin komut, % 2.9'unun yönlendirilmiş buluş olduğu belirlenmiştir. Öğretmenlerin cinsiyetlerinin, çalıştıkları okulun tipinin ve okul düzeyinin, ders zaman yönetiminin hiçbir boyutunda farklılık yaratmadığı saptanmıştır (p > 0.05). Sonuç olarak, bu çalışmada öğretmenlerin derslerinde sınıf yönetimi ve organizasyonuna gereğinden fazla zaman ayırdıkları ve çok sınırlı sayıda öğretim yöntemi kullandıkları görülmüştür. Hizmet içi eğitim çalışmalarında öğretmenlere bu konularda eğitim verilmesi yararlı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Etkili Öğretim, Sınıf Yönetimi, Zaman Yönetimi, Öğretim Yöntemleri.

Geliş tarihi: 10.03.2005; Yayına kabul tarihi: 15.08.2005

* Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Ankara

TIME MANAGEMENT STRATEGIES AND TEACHING STYLE PREFERENCES OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

ABSTRACT

The purpose of this study was to describe time management strategies and teaching style preferences of physical education teachers. In addition, effects of the teachers' gender, school type and school level on time management strategies were analyzed. Thirty physical education teachers participated in this study. Video recordings of physical education teachers were obtained during their lessons. Time management strategies were analyzed using the "Time Management Analysis Form", and teaching style preferences were analyzed using "Mosston Spectrum of Teaching Style Checklist". Results indicated that teachers used 6.8 min for the theoretical knowledge, 8.1 min for classroom management and organization, and 19.9 min for physical activities in a 40-min lesson. Teachers' only preferred practice (82.9%), command (14.2%), and guided discovery teaching methods (2.9%) in their lessons. Teachers' gender, school type or school level did not significantly affect the time management strategies ($p > 0.05$). In conclusion, teachers spent too much time for the classroom management and organization, and use very limited number of teaching methods. In-service education programs for the teachers should include these issues.

Key Words: Teaching Effectiveness, Classroom Management, Time Management, and Teaching Styles.

GİRİŞ

Beden eğitimi öğretmenlerinin ders zamanını nasıl kullandıklarına ve derste kullandıkları öğretim yöntemlerine olan ilgi son 20-30 yıl içinde giderek artmıştır⁽¹⁾. Zaman yönetimine olan ilginin nedeni, ders amaçlarına dönük harcanan zamanın erişiyeye olan olumlu etkisidir⁽²⁾. Öğretim yöntemlerine olan ilginin nedenleri içinde ise, genel eğitimde program hedeflerinin daha üst bilişsel, duyuşsal ve sosyal hedeflere doğru yönelmesi ile birlikte, bunları geliştirmede daha etkin olan öğretim yöntemlerinin araştırılması sayılabilir^(1, 3).

Zaman yönetimi ile ilgili araştırmalar, beden eğitimi öğretmenlerinin sınıf yönetimi ve organizasyonu ile ilgili konulara harcadığı zamanın, sınıf ortamında yapılan diğer derslerden daha fazla olduğunu göstermektedir⁽⁴⁾. Beden eğitimi derslerinde öğrencilerin ders süresinin ancak % 30'unda ders amaçları doğrultusunda aktif olduğunu gösteren bulgular vardır⁽⁴⁾. Bu nedenle derslerde sınıf yönetimi ve organizasyonuna ayrılan sürenin mümkün olduğunca azaltılıp, öğrencilerin dersin hedefleri doğrultusunda aktif tutulması önerilmektedir^(5, 6). Beceri öğrenimi açısından da öğrencilerin mümkün olduğunca çok tekrar yapmasının önemi vurgulanmaktadır⁽⁶⁾. Etkili bir öğretim için öğrencilerin dersin % 50'sinden fazlasında fiziksel olarak aktif olması gerektiği belirtilmektedir⁽⁷⁾. Dersin % 25-35'inin teorik bilgi aktarımı için kullanılması önerilmektedir⁽⁷⁾.

Beden eğitimi derslerinde kullanılan öğretim yöntemleri ile ilgili yapılan çalışmalar, öğretmenler tarafından Mosston öğretim yöntemleri yelpazesindeki⁽¹⁾ onbir değişik yöntem içinde en çok tercih edilen yöntemlerin "alıştırma" ve "komut" yöntemleri olduğunu göstermektedir^(3, 9, 10). Bununla birlikte, ülkemizde anket yöntemi ile veri toplanarak yapılan bir çalışmada öğretmenler daha çok öğrenci merkezli yöntemleri tercih ettiklerini belirtmişlerdir⁽¹¹⁾. Mosston, öğretim yöntemleri yelpazesindeki yöntemlerin birinin diğerinden daha üstün olmadığını ifade ederken, ders hedefleri ile seçilen öğretim yöntemi arasındaki tutarlılığa dikkat çekmiştir⁽¹⁾. Buna rağmen, bir öğretim yöntemini yoğun olarak kullanırken diğerlerinden hiç yararlanılmaması özellikle

devinışsel, bilişsel, duyuşsal ve sosyal boyutlarda hedefleri olan bir dersin verimliliğinin azalmasına neden olabilir^(3, 12).

Ülkemizde, beden eğitimi derslerinde zaman yönetimi ile ilgili yeterince bilgi yoktur. Derslerde kullanılan öğretim yöntemleri ile ilgili bilgi ise öğretmenlerden anket ile veri toplama yöntemi ile yapılmış bir çalışma⁽¹¹⁾ ve öğretmenlik uygulamasına katılan beden eğitimi bölümü öğrencileri üzerinde doğrudan ders gözlemi ile yapılan birkaç çalışmaya dayanmaktadır^(3, 9, 13, 14). Beden eğitimi derslerinin doğrudan gözlem yolu ile incelenerek, derslerin işleniş şekli hakkında daha ayrıntılı bilgi edinilmesine ve hizmet içi eğitim programlarının ortaya çıkan bilgi doğrultusunda tekrar gözden geçirilmesine ihtiyaç vardır. Bu doğrultuda, çalışmamızın amacı beden eğitimi öğretmenlerinin ders zaman yönetimi davranışlarının ve derslerinde kullandıkları öğretim yöntemlerinin doğrudan ders gözlemi yöntemi ile incelenmesidir. Ayrıca, öğretmenlerin cinsiyetlerine, çalıştıkları okulun tipine (devlet-özel) ve okul düzeyine göre (ilköğretim-lise), ders zamanı yönetimi açısından bir farklılık olup olmadığının belirlenmesidir.

YÖNTEM

Katılımcılar

Çalışmanın örneklemini, Ankara ilinde 6-11. sınıflar düzeyinde eğitim veren ve bu çalışmaya gönüllü katılmayı kabul eden 150 beden eğitimi öğretmeninden, rastgele olarak seçilen 30 öğretmen oluşturmuştur (Tablo 1). Çalışmaya katılan öğretmenlerin yaş ortalaması 36.7±6.8 yıl, öğretmenlik deneyimleri ortalaması ise 14.7±7.4 yıl'dır.

Tablo 1: Katılımcılarla İlgili Demografik Veriler

Demografik Veriler	Katılımcılar	
	N	%
Cinsiyet		
Bayan	17	56.7
Erkek	13	43.3
Eğitim Verilen Kademe		
İlköğretim İkinci Kademe	19	63.3
Lise	11	36.7
Okul Tipi		
Devlet	19	3.3
Özel	11	36.7

Milli Eğitim Bakanlığı, okul idareleri ve öğretmenlerden izin alındıktan sonra öğretmenlerin müfredatta olan 40'ar dakikalık dersleri videoya kayıt edilmiştir. Kablosuz mikrofon kullanılarak öğretmenlerin eş zamanlı ses kayıtları alınmıştır. Video ve ses kayıtları öğrencilerin derse başlamak için sıraya geçmesi ile başlamış ve öğretmenin ders bitmiştir komutu ile sonlanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Öğretmenlerin zaman yönetimi davranışlarının belirlenmesi amacı ile "Öğretim Performansının Nitel Ölçümü Ölçeği" (Qualitative Measures of Teaching Performance Scale, QMPTS)⁽¹⁵⁾ ve "Beden Eğitimi-Akademik Öğrenme Zamanı" (Academic Learning Time-Physical Education, ALT-PE)⁽¹⁶⁾ içindeki kategorilerden yararlanılarak "Ders Süresi Zaman Yönetimi Analiz Formu" geliştirilmiştir.

"Ders Süresi Zaman Yönetimi Analiz Formu"; (a) teorik bilgi verilmesi için harcanan süre, (b) sınıf yönetimi için harcanan süre ve (c) fiziksel aktivite için harcanan süre olmak üzere 3 ana bölümden oluşmaktadır. Teorik bilgi aktarımı için harcanan süre,⁽¹⁾ ders ile ilgili teorik bilgiler verilmesi için geçen süreyi,⁽²⁾ hareketlerin öğretmen tarafından gösterilmesi sırasında geçen süreyi ve⁽³⁾ geribildirim ve hareketlerin uygulanması ile ilgili ipuçlarının verilmesi sırasında geçen süreyi kapsamaktadır. Sınıf yönetimi ve organizasyonu için harcanan süre ise,⁽¹⁾ öğretmenin sınıf organizasyonu,⁽²⁾ derse başlama ve bitirme,⁽³⁾ malzemelerin hazırlanıp toplanması,⁽⁴⁾ bir aktiviteden diğer bir aktiviteye geçişlerde harcanan süre,⁽⁵⁾ teorik ve fiziksel aktivitelerin öğretmen tarafından düzenlenmesi sırasında öğrencilerin hiçbir hareket yapmadan bekledikleri süreyi içermektedir. Fiziksel aktivite süresi ise,⁽¹⁾ ısınma,⁽²⁾ esneme,⁽³⁾ oyunlar ve⁽⁴⁾ fiziksel aktiviteler için ayrılan süreden oluşmaktadır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin zaman yönetimi davranışları, video kayıtlarının izlenmesi ve analiz formunda belirtilen davranışların her biri için geçen sürenin saniye cinsinden hesaplanması ile belirlenmiştir⁽¹⁷⁾. Aracın gözlemciler arası ve aynı gözlemcinin bir dersin iki farklı zamandaki gözlemi arasındaki tutarlılığı, rastgele olarak seçilen 7 dersin, 3 ayrı gözlemci tarafından değerlendirilmesi ile belirlenmiştir. Buna göre, gözlemciler arası tutarlılık, teorik bilgi aktarımı için % 96, sınıf yönetimi ve organizasyonu için % 98 ve fiziksel aktivite için ise % 97'dir. Aynı gözlemcinin bir dersin iki farklı zamandaki gözlemi arasındaki tutarlılık değeri ise, teorik bilgi aktarımı için % 98, sınıf yönetimi ve organizasyonu için % 97, fiziksel aktivite için ise % 99 olarak bulunmuştur. Beden eğitimi öğretmenlerinin derslerinde tercih ettikleri öğretim yöntemleri "Mosston Öğretim Yöntemleri Yelpazesi Değerlendirme Formu" kullanılarak analiz edilmiştir⁽⁸⁾. Bu araç için gözlemciler arası tutarlılık değeri % 98 ve aynı gözlemcinin bir ders için iki farklı zamandaki gözlemi arasındaki tutarlılık değeri ise % 99'dur.

İstatistiksel Analiz

Zaman yönetimi ile ilgili verilerin analizinde aritmetik ortalama, standart sapma ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Öğretim yöntemleri için ise sıklık ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Cinsiyet, çalışılan okulun tipi (devlet-özel) ve okul düzeyine göre (ilköğretim-lise) yapılan karşılaştırmalarda ise, Mann-Whitney u testi kullanılmıştır. Yanılma olasılığı $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Öğretmenlerin derste teorik bilgi aktarımına ayırdıkları ortalama süre 6.8 dk (411.2±221.8 sn) olarak bulunmuştur. Sınıf yönetimi ve organizasyonuna ayrılan ortalama sürenin 8.1 dk (483.3±183.5 sn) olduğu saptanmıştır. Fiziksel aktiviteler için ayrılan ortalama sürenin ise 19.9 dk (1196.1±240.4) olduğu görülmüştür. Kırk dk'lık bir derste kullanılan toplam sürenin ortalama 34.8 dk olduğu belirlenmiştir. Ders zaman yönetimi alt boyutlarına ayrılan süreler 34.8 dk'lık toplam ders süresi üzerinden yüzde olarak incelendiğinde, zamanın % 19.67'sinin teorik bilgi aktarımına, % 23.12'sinin sınıf yönetimi ve organizasyonuna, % 57.21'sinin ise fiziksel aktiviteye ayrıldığı görülmektedir.

Öğretmenlerin zaman yönetimi davranışları ile ilgili olarak cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > 0.05$, Tablo 2). Benzer şekilde, çalışılan okulun tipi, öğretmenlerin teorik bilgi aktarımı, sınıf yönetimi ve organizasyonu ve fiziksel aktiviteye ayırdıkları süreyi etkilememektedir ($p > 0.05$, Tablo 3). Öğretmenlerin okul düzeylerine göre teorik bilgi aktarımı, sınıf yönetimi ve organizasyonu ve fiziksel aktiviteye ayırdıkları süre birbirine benzerdir ($p > 0.05$, Tablo 4). Öğretmenlerinin en çok tercih ettiği öğretim yöntemlerin % 82.9 ile alıştırma, % 14.2 ile komut ve % 2.9 ile yönlendirilmiş buluş yöntemleri olduğu saptanmıştır (Tablo 5).

Tablo 2: Öğretmenlerin Cinsiyete Göre Zaman Yönetimi Davranışlarının İncelenmesi

	Erkek (n = 17)	Kadın (n = 13)	u	p
Teorik Ders Anlatımı (sn)	397.8 (205.0)	428.8 (249.7)	106.0	0.85
Sınıf Yönetimi Organizasyonu (sn)	437.4 (164.7)	543.5 (195.8)	74.0	0.13
Fiziksel Aktivite (sn)	1216.0 (234.2)	1170.1 (255.6)	101.5	0.71

Tablo 3: Öğretmenlerin Okul Tipine Göre Zaman Yönetimi Davranışlarının İncelenmesi

	Devlet (n = 19)	Özel (n=11)	u	p
Teorik Ders Anlatımı (sn)	387.9 (215.3)	451.5(237.7)	87.0	0.45
Sınıf Yönetimi Organizasyonu (sn)	509.8 (190.5)	437.7 (169.7)	69.0	0.13
Fiziksel Aktivite (sn)	1224 (244.4)	1146.6 (236.5)	75.5	0.20

Tablo 4: Öğretmenlerin Okul Düzeyine Göre Zaman Yönetimi Davranışlarının İncelenmesi

	İlköğretim (n = 19)	Lise (n=11)	u	p
Teorik Ders Anlatımı (sn)	393.92 (24.3)	441.0 (225.1)	93.0	0.62
Sınıf Yönetimi Organizasyonu (sn)	473.6 (200.5)	500.2(157.7)	85.0	0.40
Fiziksel Aktivite (sn)	1151.2 (199.9)	1273.6 (292.2)	80.0	0.29

Tablo 5: Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Derslerinde Kullandıkları Öğretim Yöntemleri

Öğretim Yöntemleri*	Öğretim Yöntemlerinin Kullanım Sıklığı	
	f	%
Komut	5	14.2
Alıştırma	29	82.9
Yardımlı Buluş	1	2.9
Toplam	35	100

Not: Bazı öğretmenlerin birden fazla öğretim yöntemi kullanması nedeni ile frekans (f) sayıları katılımcı sayısından daha fazladır.

*Mosston yelpazesinde yer alan 11 öğretim yöntemi tabloda verilmemiş, onun yerine sadece beden eğitimi öğretmenleri tarafından derslerde kullanılan öğretim yöntemleri tabloda yer almıştır.

TARTIŞMA

Beden eğitimi öğretmenlerinin ders zaman yönetimi ve kullandıkları öğretim yöntemlerini araştıran çalışmamız sonucunda öğretmenlerin derslerinde en çok zamanı fiziksel aktiviteye ayırdıkları, bunu sınıf yönetimi ve organizasyonu ve teorik bilgi aktarımının takip ettiği saptanmıştır. Bulgular, öğretmenlerin derslerinde kullandıkları öğretim yöntemleri açısından ele alındığında ise, yalnız "alıştırma" ve "komut" yöntemlerinin tercih edildiği görülmektedir. Öğretmenler tarafından diğer öğretim yöntemleri neredeyse hiç kullanılmamaktadır.

Çalışmamızda, ders süresinin % 57'sinin fiziksel aktiviteye ayrıldığı saptanmıştır. Bu sonuç, ders süresinin en az % 50'sinin fiziksel aktiviteye ayrılması gerektiğini ifade eden görüşle uyumludur⁽⁷⁾. Teorik bilgi aktarımına ayrılan sürenin ise, literatürde önerilen ders saatinin % 25-35 'i düzeyine çıkabilmesi için, sınıf yönetimi ve organizasyonuna ayrılan zamanın biraz daha azaltılmasını gerektirmektedir⁽⁷⁾.

Çalışmamızda, öğretmenin cinsiyetinin, okulun tipinin (devlet-özel) ve okul düzeyinin (ilköğretim-lise) sınıf zaman yönteminin hiçbir boyutunda farklılık yaratmadığı saptanmıştır. Bununla birlikte teorik ders anlatımı ve sınıf yönetimi ve organizasyonu verilerinin standart sapması oldukça yüksek bulunmuştur. Bu değişkenlerin etkisi hakkında kesin bir yargıya varılabilmesi için daha büyük bir örneklem üzerinde gözlem yapılması yön gösterici olacaktır.

Çalışmamızdaki öğretmenlerin derslerinde sadece "alıştırma" ve "komut" öğretim yöntemlerini kullanırken, diğer yöntemleri neredeyse hiç kullanmaması, anket yolu ile veri toplanan ve öğretmenlerin daha çok öğrenci merkezli yöntemleri kullandıklarını rapor ettikleri çalışma bulgusu ile çelişmektedir⁽¹¹⁾. Bu sonuç, öğretmenlerin kullandıklarını belirttikleri öğretim yöntemleri ile derslerinde gerçekte kullandıkları yöntemler arasında bir farklılık olduğu yönünde yorumlanabilir. Son zamanlarda hizmet içi eğitim uygulamalarında, medya ve diğer iletişim

araçlarında öğrenci merkezliliğin önemi giderek daha fazla vurgulanmaktadır. Öğretmenler bunlardan etkilenirken, öğrenci merkezliliği uygulamaya nasıl yansıtabileceklerini tam olarak kavrayamamış olabilirler.

Literatürde, öğrenci merkezli yöntemlerle işlenen derslerde sınıf yönetimi ve organizasyonunun önemli bir sorun yarattığı gösterilmiştir⁽⁹⁾. Beden eğitimi öğretmenlerini öğretmen merkezlilikten öğrenci merkezliliğe yönlendirebilmek için, öğrenci merkezli sınıf yönetimi ve organizasyonu konusuna önem verilmesi gerekmektedir. Böylece, ders zamanı yönetiminin daha verimli hale getirilmesi mümkün olabilir.

Sonuç olarak, bu çalışmada öğretmenlerin ders zamanı yönetimlerinde sınıf yönetimi ve organizasyonuna ayırdıkları süreyi azaltmaları gerektiği saptanmıştır. Öğretmenlerin cinsiyeti, çalıştıkları okulun devlet ya da özel okul olması veya ilköğretim veya lise düzeyinde olmasının, ders zamanı yönetimine herhangi bir etkisi saptanmamıştır. Çalışmanın önemli bulgularından birisi, öğretmenlerin derslerinde çok büyük oranda öğretmen merkezli yöntemlerden faydalanıyor olmasıdır. Öğretmenlere verilen hizmet içi eğitimlerde bu konuların gözden geçirilmesi önerilir.

KAYNAKLAR

1. Mosston, M., & Ashworth, S. (1994). *Teaching in Physical Education*. New York: MacMillan College Publishing Company.
2. Metzler, M. W. (1990). *Instructional Supervision for Physical Education*. Champaign, Human Kinetics.
3. İnce, M. L., Ok, A. (2005). Moving Prospective Physical Education Teachers to Learner Centered Teaching: Can it be Stimulated in a Traditional Context? *Journal of International Council for Health, Physical Education, Sport and Dance*, XLI (1), 6-12.
4. Gensemer, R. E. (1991). *Physical Education: Perspectives, Inquiry, Applications (2nd Ed.)*. United States: WM. C. Brown Publishers.
5. Siedentop, D., Mand, C., & Taggart, A. (1986). *Physical Education: Teaching and Curriculum Strategies for Grades 5-12*. Mountain View: Mayfield Publishing Company.
6. Rink, J. E. (1996). Effective Instruction in Physical Education. In S. J. Silverman, & C. D. Ennis (Eds.), *Student Learning in Physical Education: Applying Research to Enhance Instruction* (pp. 171-198). Campaign, Human Kinetics.
7. Cooledge, N. J., & Arbogast, G. W. (1995). Busy, Happy, and Good is Not Enough in Physical Education. *People & Education*, 3 (3), 273-283.
8. Langford, G. A., & Griffin, M. R. (2003). Modifying Activities to Enhance Continuous Movement and Participation. *Teaching Elementary Physical Education*, 14(2), 35-39.
9. Çiçek, Ş. (1998). *Evaluation of Physical Education Teacher Education Program at METU*. Unpublished Doctoral Dissertation, Middle East Technical University, Ankara.
10. Kovar, S. K., Ermiler, K. L., Mehrhof, J. H., & Napper-Owen, G. E. (2001). Choosing Activity Units to Promote Maximum Participation: Creative Physical Education Curricula. *Physical Educator*, 58(3), 114-123.
11. Güven, B., Demirhan, G. (2004). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sınıf Yönetiminin Öğretmen Davranışı Boyutuna İlişkin Görüşleri. *The TSSA 8th International Sports Science Congress*, November, 17-22.

12. Garn, A., & Byra, M. (2002). Psychomotor, Cognitive, and Social Development Spectrum Style. *Teaching Elementary Physical Education*, 13(2), 8-13.
13. Yıldırım, A. (2003). Analysis of Academic-Learning Time in Physical Education Classes of Prospective and In-Service Teachers. Unpublished Masters Thesis, Middle East Technical University, Ankara.
14. Hürmeriç, I. (2003). Assessment of Health-Related Physical Activity Level, Lesson Context and Teacher Behaviour in Elementary School Physical Education. Unpublished Masters Thesis, Middle East Technical University, Ankara.
15. Rink, J. E., & Werner, P. H. (1989). Qualitative Measures of Teaching Performance Scale (QMPTS). In P. W. Darst, D. B. Zakrajsek, & V. H. Mancini (Eds.), *Analyzing Physical Education and Sport Instruction* (pp. 269-275). Champaign, Human Kinetics Books.
16. Parker, M. (1989). Academic Learning Time-Physical Education (ALT-PE). In P. W. Darst, D. B. Zakrajsek, & V. H. Mancini (Eds.), *Analyzing Physical Education and Sport Instruction* (pp. 195-205). Champaign, IL: Human Kinetics Books.
17. Darst, P.W., Zakrajsek, D.B., & Mancini, V.H. (1989). *Analyzing Physical Education and Sport Instruction* (2nd Ed.) Champaign, Human Kinetics Books.

RİTM EĞİTİMİNİN KOMPLEKS CİMNASTİK BECERİ ÖĞRENİMİ ÜZERİNE ETKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Oya ERKUT ATILGAN *

Salih PINAR *

ÖZET

Bu araştırma kompleks cimnastik becerilerinin öğretiminde uygulanan geleneksel öğretim yöntemleri ile ritm ile öğretim yöntemlerinin beceri öğrenimi üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır.

Bu amaçla, daha önce cimnastik branşı ve müzikle ilgili deneyimleri olmayan, yaşları ons ekiz ile yirmi altı (21,3± 2,1 yaş / yıl) arasında değişen 13'ü deney grubu (21,5 ± 2,3 yaş / yıl) ve 12' si kontrol (21,0 ± 1,7 yaş / yıl) grubu olmak üzere toplam 25 erkek öğrenci araştırma kapsamına alınmıştır.

Her iki gruba, sekiz haftalık süre içerisinde, haftada üç gün ve günde bir buçuk saat olmak üzere bir ders programı uygulamıştır. Grupların ders içerikleri aynı, ancak ders işleme yöntemleri farklı olmuştur.

Her iki grubun ön test ve son test ölçümleri arasında gelişim farkı olup olmadığı parametrik olmayan Wilcoxon testi ile değerlendirilmiştir. Grupların ön test ve son test ölçümlerinin karşılaştırılmasında parametrik olmayan Mann-Whitney-U testi kullanılmıştır.

Sonuç olarak, zorunlu seri hareketleri ve seri ritmi teknik değerlendirme puanları arasındaki fark incelendiğinde; deney grubunun ön ve son testler arasındaki puan farkında $p<0.001$, kontrol grubunda ise $p< 0,05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Bu sonuçlar, cimnastik branşında, ritm yeteneğinin ve ritmikleştirme becerisinin geliştirilmesinin, hareketlerin doğru ve mükemmel teknikte sunumunda daha etkili olabileceğini göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Ritm Eğitimi, Cimnastik Becerisi, Motor Öğrenme

Geliş tarihi: 02.06.2005; Yayına kabul tarihi: 15.08.2005

* Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu/ İSTANBUL

EVALUATION OF THE EFFECT OF RHYTHM EDUCATION ON ACQUIRING COMPLEX GYMNASTICS SKILLS

SUMMARY

The aim of this study was to compare the effects of traditional education methods with rhythm aided teaching methods used for the acquisition of complex gymnastic skills, on motor characteristics and skill learning.

For this purpose we studied 25 male subjects, whose age ranged between 18 and 25 years (mean age 21,3± 2,1 years) and had no prior experience in gymnastics and music education. We constituted a study (13 subjects, mean age 21,5 ± 2,3 years) and a control group (12 subjects, mean age 21,0 ± 1,7 years).

Both groups received a standard education program (3 d/wk and 1.5 h/d) with identical content but different teaching methodology.

The intra-group development between the first and second test was assessed with the non-parametric Wilcoxon test. The inter-group differences between the first and second test was assessed with the non-parametric Mann-Whitney-U test. The correlation of dependent and independent variables were obtained by Pearson correlation.

As a result, comparison of differences in scores of the first and second test of obligatory movement series technique and rhythm, revealed a significant increase both in the study ($p<0.001$) and in the control group ($p<0.05$). This results show that developing rhythm and rhythmization skills will improve movement technique and accuracy in presentation.

Key Words: Rhythm education, gymnastics skills, motor learning

GİRİŞ VE AMAÇ

Müzik hayatımızın vazgeçilmez bir ögesidir. Müzik sanatının iki temel ögesi ritm ve sestir. İnsan yaşantısındaki devamlılık ve evrendeki doğal hareketlerin tümünde ritm vardır. Çevremize baktığımızda her nesnenin bir ritmi olduğunu ve bunun da çevremizde bir uyum yarattığını görürüz. Ormandaki seslerde, akan derelerde, deniz dalgalarında, insanlar tarafından oluşturulan seslerde hep ritm vardır⁽³⁾.

Ritmik duyguların müzik eşliğinde dansa ve harekete yansması görülür. Müzik insanı harekete geçiren bir olgudur. İnsanın biyolojisinde "ritmik duygu" vardır ve bu duygu öğrenmeyle şekillenir. Ritm yeteneğinin kazandırılmasına ilişkin eğitim programına ritm eğitimi denir^(13,16, 38). Beden Eğitimi ve sporda ritm eğitimi iki bölüme ayrılabilir⁽¹⁾. Müzikli genel ritm eğitimi⁽²⁾ spor branşına özgü hareket ritmi eğitimi⁽³⁾.

Cimnastik, karmaşık ve teknik hareketlerin yapılmasını gerektiren ve birçok motor performans özelliklerini içine alan, zor fakat popüler bir spor dalıdır. Sporun temel dallarından olan cimnastik her spor branşı için gerekli olan motor özelliklerin gelişimine katkıda bulunur^(42, 43).

Becerinin ayırt edici ritmik karakterine uygun işitsel bir eşlik sağlama bireyin beceriye ait ritmik ip uçlarını yakalamasını kolaylaştırıcı bir yardım olarak yararlı olduğu belirtilmektedir⁽²³⁾. Bu ilginç yaklaşım, beceriye yeni unsurları ekleyerek onu kolaylaştırmaktadır. Spor becerilerinin kazanılması ve uygulanmasında önemli bir yeri olan ritm yeteneğinin; birleştirme, yön verme, ayırt etme, denge, reaksiyon hızı, uyum yeteneği gibi yedi koordinatif özellikten biri olduğu

bildirilmektedir^(30, 7). Ritm yeteneği dışarıdan gelen sesi ve görsel olarak verilen ritmi aslına uygun olarak uygulayabilme yeteneği olarak tanımlanır. Bu yeteneğin çok teknik beceriler gerektiren sporlarda (artistik ve ritmik cimnastik, buz pateni gibi) özellikle müzik ile yapılan branşlarda büyük önemi olduğu belirtilmektedir^(30, 25, 13, 38).

Bu çalışma, becerilerin öğretim öncesi verilen genel ritm eğitimi ile hareketler esnasında verilen özel hareket ritminin, kompleks cimnastik becerilerinin öğrenilmesi ve motor özellikleri üzerine etkisinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır.

Çalışmamızın genel ve özel ritm eğitiminin Beden Eğitimi ve Sporda kullanımının artırılması ve bu alanda yapılacak olan çalışmalara bir yenilik getireceği düşünülmektedir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Kompleks cimnastik becerilerinin öğretiminde uygulanan geleneksel öğretim yöntemleri ile ritm ile öğretim yöntemlerinin, beceri öğrenimi üzerine etkisini incelemek amacıyla, yaşları onsekiz ile yirmi altı ($21,32 \pm 2,096$ yaş / yıl) arasında değişen 13'ü deney ($21,539 \pm 2,332$ yaş / yıl) ve 12' si kontrol ($21 \pm 1,706$ yaş / yıl) olmak üzere toplam 25 erkek öğrenci araştırmaya alınmıştır.

Araştırma kapsamı; Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor yöneticiliği bölümünün birinci sınıfında eğitime devam eden, daha önce cimnastik branşı ve müzikle ilgili deneyimleri olmayan öğrenciler ile sınırlandırılmıştır.

Araştırmanın başlangıcında; deney ve kontrol grubunun homojenliğini belirleyebilmek amacıyla, bu gruplara seçilebilecek öğrencilerin, fiziksel özellikleri (boy, ağırlık, oturma yüksekliği, el ve ayak uzunlukları ve ayak yüzölçümleri) değerlendirmeye alınmıştır. Bacak, gövde, el ve ayak uzunlukları 0,1 mm. hassasiyetinde çelik metre, vücut ağırlığı 0,01 kg hassasiyetinde elektronik tartı ile, boy uzunluğu seca marka stadiometre ile ölçülmüştür. Statik denge ölçümlerinde güvenilirlik katsayısı 0,87 olarak belirlenmiş olan Johnson ve Nelson flamingo testi kullanılmıştır⁽¹⁹⁾. Eklem hareket genişliği ölçümlerinde, Has-Ka Goniometre (30), dinamik denge ölçümlerinde, Stability platform Lafayette 16020(31), el-göz koordinasyonu ölçümlerinde, Lafayette 1080, reaksiyon zamanı ölçümlerinde New Test 2000 test araçları kullanılmıştır. Ayrıca öğrencilerin el ve ayak tercihlerini belirlemek amacı ile Lateralizasyon testi; Geschwind Scor'u kullanılarak test edilmiştir^(19,33).

Araştırma kapsamına alınan tüm öğrencilerden daha önce belirlenen zorunlu hareketlerden oluşan cimnastik serisini yapmaları istenmiş ve hareketler teknik açıdan ve seri ritmi açısından değerlendirilmiştir. Zorunlu seri hareketleri için değerlendirmeler, cimnastik yarışma kuralları doğrultusunda⁽⁴⁰⁾ geliştirilen bir ölçek aracılığıyla yapılmıştır. Seri ritminin değerlendirilmesine ilişkin müzik öğretmeni ve dans öğretmeni ile ortak çalışılarak seri ritmi değerlendirme formu geliştirilmiştir.

Değerlendirme kapsamına alınan cimnastik serisindeki hareketler; cimnastik branşının karmaşık yapısına uygun özellikte seçilmiştir.

Yapılan ön ölçümler sonunda deney ve kontrol gruplarının, arasında anlamlı fark bulunmayan, benzer özellikler gösteren ve aynı sınıfta olan öğrencilerden oluşturulması sağlanmıştır. Öğrencilerin bireysel özelliklerinin belirlenmesi için bilgi formu geliştirilmiş, daha önce müzik ve cimnastik branşı ile ilgili deneyimlerinin olmamasına, göz ve kulakla ilgili sağlık problemlerinin bulunmamasına ilişkin önlem alınmıştır.

Her iki gruba, sekiz haftalık süre içerisinde, haftada üç gün ve günde bir buçuk saat olmak üzere bir ders programı uygulamıştır. Grupların ders içerikleri aynı, ancak ders işleme yöntemleri farklı uygulanmıştır.

Ders programları ile öğretilen becerilerinin tekrarları daha önceden hazırlanmış olan formlara işlenmiştir. Böylece derslere ilişkin veriler, günlük olarak net bir şekilde kayıt edilmiştir.

Derslerdeki ritm becerisinin ve ritm ile öğretim yöntemlerinin hareketlerin teknik gelişimlere etkisini belirleyebilmek amacıyla, ön testlerden sonra geçen iki aylık sürenin sonunda yapılan son testler ise, ön testler ile aynı saatlerde ve benzer koşullarda uygulanmıştır. Bu doğrultuda uygulanan ölçümler aşağıda tanımlanmıştır:

Zorunlu Seri Değerlendirilmesi

Araştırmaya alınan deneklerin teknik gelişimlerinin gözlenebilmesi için, cimnastik eğitim komitesinin bilgisi dahilinde, dersin öğretim elamanı tarafından zorunlu seri değerlendirme ölçeği geliştirilmiştir.

Bu ölçekte hareketlerin teknik özelliklerinin belirlenmesi için birden beşe kadar bir değerlendirme kriteri oluşturulmuştur. Ölçek, cimnastikteki hakemlik kurallarındaki ölçütler, Uluslararası Cimnastik Federasyonu (FIG) yarışma kuralları göz önüne alınarak hazırlanmıştır^(1, 36, 44). Bu bağlamda puanlama; 1. Hareket gözlenmedi, 2. Zayıf, 3. Orta, 4. İyi, 5. Çok iyi, şeklinde değerlendirilerek yapılmıştır.

Ölçek içerisinde yer alan hareketlerin değerlendirme kriterleri, 200 tam puan üzerinden ve her hareket için bir bölüm oluşturularak hazırlanmıştır.

Seri ritminin değerlendirilmesine ilişkin müzik öğretmeni ve dans öğretmeni ile ortak çalışarak seri ritmi değerlendirme formu geliştirilmiştir. Hareketlerin ritimleri tek tek çıkartılmış ve tüm serinin optimum hızı (120 vuruş/dk) metranom yardımıyla bulunmuştur. Zorunlu seri ritmi bir bütün olarak ele alınarak seri metronom yardımı ile 32 tam puan üzerinden değerlendirilmiştir. Her iki değerlendirme ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği için 10 kişi üzerinde bir pilot çalışma uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda testlerin geçerliliği ve güvenilirliği belirlendikten sonra değerlendirmeye geçilmiştir ($r=,80-1;p<0,001$).

Deney ve kontrol grubundaki tüm öğrencilere, araştırmanın başında (ön test) ve iki ayın sonunda (son test) zorunlu seri hareket grupları uygulatılmıştır. Öğrencilerin tümünün homojenliği sağlama açısından tercih ettikleri baskın taraflarının aynı olmasına özen gösterilmiştir. Öğrencilerden uygulama sırasında bütün hareketleri altışar kez (22) tekrar etmeleri istenmiştir.

Ölçümler sırasında serideki tüm hareketler, TRV 340E 700X digital zoom, 25XR Sony marka bir video kamera kullanılarak kaydedilmiştir. Kayıt sırasında serinin teknik özelliklerinin daha net gözlenmesi amacıyla, serinin yapılacağı uygulama alanı işaretlenerek belirlenmiştir. Buna göre; zorunlu seride bulunan galop, 360 derece dönüşlü kanguru sıçraması, planör duruşu, çembere giriş sekmesi ve çember hareketlerinin kameranın görüş açısı içinde horizontal düzlemde uygulanmıştır.

Videoya kaydedilen öğrencilerin hareketlerinin değerlendirilmesi için daha önce yapılan bir çalışma ile beş uluslararası cimnastik hakemi tarafından verilen notlar arasındaki fark istatistiksel açıdan değerlendirilerek, en yakın ortalamaya sahip olan üç hakem araştırmada değerlendirmeyi yapmak üzere seçilmiştir. Seriler zorunlu seri değerlendirme ölçeği yardımı ile yapılmış ve sonuçta üç hakemin notunun aritmetik ortalaması alınmıştır. Bu durumu tespit etmek amacıyla tüm denekler serilerini üçer kez tekrar etmişler ve bu tekrarlar arasında en yüksek puana sahip not değerlendirmeye alınmıştır.

Seri Ritminin Değerlendirmesi

Araştırma kapsamına alınan zorunlu hareket serisinin optimum hızı (120 vuruş/dk; hızlı tempo) olarak belirlenmiş ve tüm hareketlerin ritimleri bu zorunlu seri kapsamında değerlendirmeye alınmıştır. Seride bulunan tüm hareketlerin önce ritimleri bulunmuş; daha sonra metronom yardımı ile (120 vuruş/dk) hız kullanılarak test edilmiştir. Öğrencilerin hareket serisi ritmini ne kadar algılayabildikleri ve uygulayabildikleri 32 puan üzerinden hazırlanan bir puan cetveli yardımıyla değerlendirilmiştir.

Uygulanan Ders Programları ve İçeriği

Araştırmaya alınan öğrenciler ile 4 Kasım 2002 – 3 Ocak 2003 tarihleri arasında sekiz haftalık ders programı uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubundaki öğrenciler ile toplam sekiz hafta, haftada üç gün (pazartesi, çarşamba, cuma) ve günde bir buçuk saat olmak üzere, 24 gün ve 36 saatlik cimnastik programı uygulanmıştır.

Ders programları bu yaş grubunda, daha önce cimnastik sporu ile hiç ilgilenmemiş öğrencilerin kompleks cimnastik becerilerini öğrenebilmeleri için gerekli motor özelliklerin kazanılmasına yönelik hazırlanmıştır^(25, 30). Buradan yola çıkılarak optimum düzeyde becerilerin öğretilmesi için ders işlenirken değişik öğretim metotları kullanılmıştır⁽²⁶⁾.

Deney ve kontrol gruplarının ders içerikleri hareketlerin ritim ile çalıştırılması hariç aynı şekilde hazırlanmıştır. Hareket tekrar sayıları deney ve kontrol grubunda eşit olarak belirlenmiştir.

Kontrol grubu, sekiz haftalık dersler süresince cimnastik için gerekli motorik ve teknik özelliklerin kazanılmasına ilişkin geleneksel öğretim metotları kullanılarak hazırlanan ders programlarına devam etmiştir.

Deney grubu ise, cimnastikte kullanılan karmaşık becerilerin (sıçrama, dönüş, denge ve teknik hareketler) ritimlerini içeren hareket modelleri ile zenginleştirilmiş ritm ile öğretim yöntemleri uygulamıştır.

Bu program dahilinde deney ve kontrol grubunun günlük ders saati 90 dakika üzerinden hazırlanmıştır. Buna göre uygulanan günlük ders programı; başlama devresi (5-10 dk), genel ısınma (20 dk.), özel ısınma (10 dk.), esas devre (40-45 dk.) ve bitiriş evresinden (5-10 dk.) oluşturulmuştur^(28, 25, 38, 26, 10,2, 8).

Deney ve kontrol grubunda yedinci haftanın birinci dersinden itibaren serilerdeki tüm hareketlerin öğretim aşaması sona ermiş ve serilerde teknik düzenlemeler yapılmıştır. Bu süre içerisinde (son iki hafta) yarım ve tam seri tekrarları uygulanmaya başlanmıştır. Yedinci haftadan itibaren seri iki bölüme (birinci ve ikinci) ayrılarak tekrarlar bölümler halinde tatbik edilmiştir. Deney grubunda serinin tümü ritm ve metronom ile tekrar edilmiştir. Yarım ve tam seri sayıları her grupta da eşit tutulmuştur.

Her iki grup son ölçümlerden önce bilgilendirilmiş ve yedinci haftanın son dersi ve sekizinci haftanın tüm derslerinin esas devresi boyunca tam seri tekrarları yapmışlardır. Bu bağlamda, gruplardaki tüm öğrenciler zorunlu hareket serilerini test ortamında eşit oranda çalışmışlardır.

Son ölçümler esnasında grupların birbirinden etkilenmemeleri için ayrı zamanda teste tabi tutulmuşlardır. Testten önce zorunlu seri tekrarına üç kez izin verilmiştir.

Kullanılan İstatistiksel Yöntemler

Her bir değişkenin ölçüm sonuçlarına ilişkin aritmetik ortalamaları, standart sapmaları, en yüksek ve en düşük değerleri her iki grup için ayrı ayrı olarak hesaplanmıştır.

Deney ve kontrol gruplarının iki aylık çalışmalar sonrasında puan artışları, son test puanlarından ön test puanları çıkarılarak elde edilmiştir. Elde edilen puan artışlarının farklı olup olmadığını test etmek amacı ile parametrik olmayan Wilcoxon eşleştirilmiş iki örnek testi uygulanmıştır. Grupların değişkenlerde elde ettiği puan farklarının, gruplar arasındaki karşılaştırmalarında ise parametrik olmayan hipotez testlerinden Mann-Whitney U testi kullanılmıştır ($p < 0,05$).

Her iki grubun zorunlu hareket serisi ile seri ritminin değerlendirilmesi sonucu toplamda almış oldukları not ortalamaları bağımlı değişken olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırma kapsamı içerisine alınan grupların fiziksel özelliklerine göre elde edilen genel dağılım analizleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

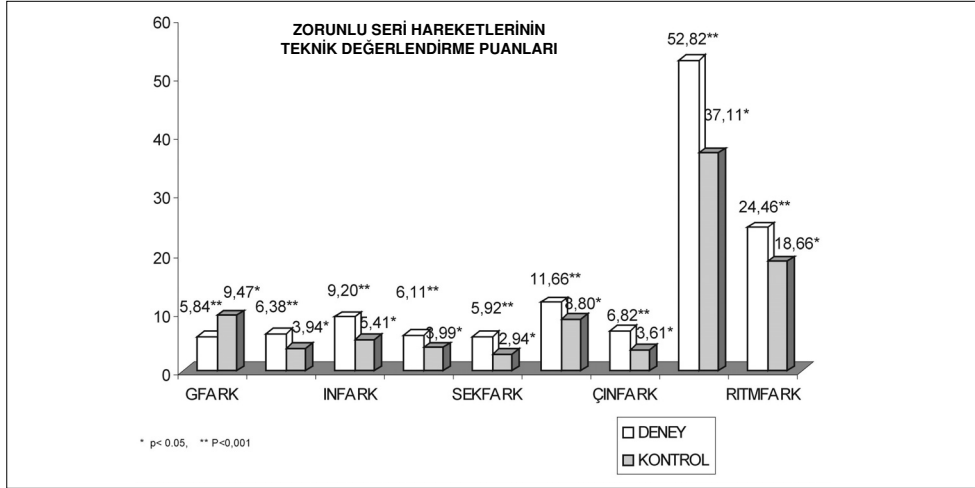
Tablo 1: Deney ve Kontrol Gruplarının Fiziksel Özellikleri.

DEĞİŞKENLER	DENEY GRUBU (n= 13)				KONTROL GRUBU (n= 12)			
	RİTİM				GELENEKSEL			
	A. O.	SS	MİN.	MAKS.	A. O.	SS	MİN.	MAKS.
YAŞ (yıl)	21,54	2,33	19	26	21,08	1,88	18	24
BOY (cm)	173,69	6,34	167,00	186	176,08	6,50	165	185
KİLO (kg)	71,93	6,06	60,70	80,80	70,25	7,48	62	84,50
KULAÇ (cm)	164,23	27,89	74	186	178	7,66	164	189
OTYUK (cm)	91,73	4,37	84	98	142,91	3,72	138	150,00
ELUZ (cm)	18,94	0,88	17,70	20,20	19,34	1,05	18,05	22,05
AYAKUZ (cm)	26,66	,98	25,50	28,50	26,59	1,11	25	29,05
AYAKYUZO (m ²)	19302,23	1255,64	17178	21138	20309,25	1010,02	18646	22049

Deney grubunun, zorunlu seri hareketlerinin teknik değerlendirme, seri ritmi, serinin toplam puanlarına ilişkin ön test ve son test ölçümlerinden elde edilen puanlar arasında fark olup olmadığı parametrik olmayan Wilcoxon testiyle test edilmiştir.

Kontrol grubunun, zorunlu seri hareketlerinin teknik değerlendirme, seri ritmi, serinin toplam puanlarına ilişkin ön test ve son test ölçümlerinden elde edilen puanlar arasında fark olup olmadığı parametrik olmayan Wilcoxon testiyle test edilmiştir.

Deney ve kontrol grubunun zorunlu seri hareketlerinin teknik değerlendirme, seri ritmi ve serinin toplam puanlarına ilişkin ön ve son test puanları arasındaki farkların istatistiksel açıdan anlamlı olduğu değişkenler Şekil 1'de gösterilmiştir ($p < 0,05$).



Şekil 1: Grupların zorunlu seri elementlerindeki ön test ve son test puanlarının gelişim farklılıkları ve anlamlılık düzeyleri.

Deney ve Kontrol Grubunun Zorunlu Seri hareketleri Teknik Değerlendirme Puanlarının Karşılaştırılmasında, grupların zorunlu serideki hareketlere ilişkin ön ve son test teknik değerlendirme puanları birbirleriyle karşılaştırılmıştır. Gruplardaki puan artışları son test puanlarından ön test puanları çıkarılarak elde edilmiştir. Elde edilen bu puan artışlarının farklı olup olmadığını test etmek amacıyla Mann Whitney U testi uygulanmıştır ($p<0.05$). Gruplar arasındaki farklar ve anlamlılık düzeyleri Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: Grupların Zorunlu Serideki Hareketlerine İlişkin Ön ve Son Test Puan Farkları ve Anlamlılık Düzeyleri.

DEĞİŞKENLER	DENEY GRUBU (n= 13) RİTİM	KONTROL GRUBU (n= 12) GELENEKSEL	Z	Anlamlılık Düzeyi P
GFARK	5,84±3,47	9,47±4,26	-2,454	0,05
KANGFARK	6,38±3,92	3,94±4,38	-1,442	n.s.
INFARK	9,20±2,56	5,41±4,047	-2,397	0,05
PFARK	6,11±3,39	3,992±3,45	-1,687	n.s.
SEKFARK	5,92±4,13	2,943±3,35	-1,742	n.s.
ÇEMFARK	11,66±7,08	8,80±10,23	-0,517	n.s.
ÇINFARK	6,82±4,12	3,61±3,48	-1,796	n.s.
SERİFARK	52,82±19,89	37,11±15,37	-1,959	0,05
RİTİM FARK	24,46±6,64	18,66±9,35	-1,963	0,05

Deney ve kontrol gruplarının zorunlu seri hareketlerinden galop, dönüşlü kangurudan iniş, toplam seri puanı ve seri ritmi teknik değerlendirme puanlarına ilişkin ön test ve son test puanları arasındaki fark $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu anlamlılığın hangi gruptan kaynaklandığına bakıldığında, galop hareketinde kontrol grubunda, deney grubuna göre istatistiksel açıdan anlamlı artış olduğu gözlenmiştir ($p > 0.05$). Kangurudan iniş hareketi, toplam seri ve seri ritmi puanları arasındaki farklar $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Deney grubunun bu hareketlerdeki, ön ve son test puanları arasındaki farklar kontrol grubuna göre anlamlı artış göstermiştir ($p > 0.05$). Diğer parametreler arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamıştır.

TARTIŞMA

Kontrol ve deney gruplarının her ikisinde de sekiz haftalık dersler sonucunda beklendiği gibi puanlarında anlamlı bir artış olduğu gözlenmiştir ($p < 0,05$).

Hirtz⁽¹³⁾, koordinatif yeteneklerden reaksiyon zamanı, ritm yeteneği ve denge yeteneğinin duyuşsal programlama ile gerçekleştiğini, hareketin koordinasyonunun motor sistemin ve optimal kontrolün içindeki organizasyonun geribildirim mekanizması ile gerçekleştiğini belirtmektedir. Müzik, antrenörün ses tonu, 100 m. koşusunda tutulan kronometre, sporcuların birbirini izlemesi, video izleme vb. dışsal geri bildirimdir⁽²²⁾.

Araştırmamızda, hareketler öncesinde ve sırasında verilen hareket ritmi dışsal geribildirim olarak kabul edilebilir. Deney grubunun kontrol grubuna göre daha iyi bir öğrenme sağlamış olması verilen geribildirim yeterli derecede başarı sağladığı görüşünü desteklemektedir.

Cimnastik becerileri gibi karmaşık becerilerin öğrenilmesinde geribildirim önemlidir. Çünkü becerileri yeni öğrenmeye başlayanlar için vücutlarını havada hissetmeleri zordur ancak bu geribildirim ile vücut parçalarının nerede ve nasıl olduğunu öğrenebilirler. Magill ve ark. yaptıkları çalışmada görsel model ve geribildirim ritmik cimnastik beceri öğrenimindeki etkisini incelemişler, geribildirim verilen ve verilmeyen kontrol grubu arasında fark bulmuşlardır⁽²²⁾.

Araştırmalar becerilerin öğrenim aşamasında hareketlerin ritimlerinin dışarıdan verilmesinin becerilerin öğrenilmesini kolaylaştırdığını belirtmişlerdir^(11,4,5,24,21,9). Ritmikleştirme becerisinde bireyin hareketin ritmini kendine göre yorumlaması yani içselleştirmesidir. Birçok spor branşında bireyin hareket tekrarlarını gerçekleştirirken içinden kendine ait hareket ritmini tekrar ettiklerini açık şekilde görülür^(4,5,6).

Pelzer⁽³¹⁾, kayak becerilerinin öğrenilmesinde hareket ritminin verilmesinin daha başarılı bir öğretim yaratacağı düşüncesinden yola çıkarak kayağa yeni başlayanlar için yeni öğretim teknikleri içeren ders programları geliştirme üzerinde çalışmıştır.

Vonstein⁽⁴¹⁾, atletlere koşarken wolkman ile koşu ritminde müzik dinletmiş ve performansı arttırdığını bulmuştur.

Derri ve ark.⁽¹²⁾ okul öncesi çocuklarda yapmış oldukları çalışmada ritm becerisinin motor becerilerin öğrenilmesi ve performansında etkili bir faktör olduğunu bulmuşlardır.

Groebert⁽¹⁷⁾, öğrenci merkezli bireysel spor, oyun ve hareket eğitimi dersleri ile çocuğun uygun hareket ritminin saptanabileceğini bildirmiştir. Çocuğa uygun hareket ritmini bulmada, onun hareket ihtiyacı önemli rol oynar. Dans ve cimnastik faaliyetleri çocuğun kendi hareket ritmini bulmasına yardımcı olur ve bu faaliyetler aracılığı ile elde edilen deneyimler daha sonra engelli koşu ve atlama branşlarında hareket ritminin kazanılmasını destekleyeceği düşüncesindedir.

Funke & Juergen⁽¹⁵⁾, sıçrama ile koşu arasındaki ritmik bağlantının sağlanması konusunda çalışmışlar ve sıçrama amacına ve kişisel isteklere göre öğrencilerin kendilerine uygun ritimlerini zamanla bulduklarını ve biçimlendirdikleri düşüncesindedirler.

Hotz⁽¹⁸⁾, ritm eğer içten gelirse, insanı harekete geçiren bir olgu olduğu görüşündedir. Ona göre, ritm hareketin kişiliği ve ruhudur, ritm yoluyla öğrenilir. Hareketlerimizi ritmik olarak ayarlayabilmemiz için yeterli kondisyona ve koordinasyona ihtiyacımız vardır, hareketlerin ritmik olarak öğrenilmesi enerji tasarrufu sağlar.

Medler⁽²⁴⁾ Atletizmde koşu branşlarında ritm öğesinin ve ritmikleştirme becerisinin önemli olduğu ve atletin iyi bir başarıya sahip olabilmesi için kendi koşu ritmini oluşturması gerektiği görüşündedir.

Staum tarafından yapılan bir deneysel çalışmada, çeşitli yürüyüş bozuklukları olan yetişkin ve çocukların yürüyüş rehabilitasyonları üzerinedir. Hastalara kulaklıklarla müzik ya da ritmik tempo dinletilmiştir. Hastalar, kendi bireysel beceri düzeylerine göre ilk tempoda, birinci ve üçüncü tempoda ya da dört tempoda dört kez olmak üzere adım yönlendirme bilgisi almışlardır. İkinci bir alıştırma durumu, da iki vuruşluk tempo bloklarının birlikte verildiği ritmi içermiştir. Bu ritimler yürüyüş temposunda uygulanmaktaydı. Üç haftalık bir rehabilitasyon sonucunda, daha önce ritm bozukluğu olan tüm hastalarda, ritm ve düzenli yürüyüş özelliklerinde gelişme sağlandığı bulunmuştur⁽²³⁾.

Fulap ve arkadaşları⁽¹⁴⁾ bilgisayar eğitiminde 3 öğretim metodundan biri olarak ritim ile eğitim metodunu kullanmışlar ve ritim yoluyla yapılan eğitimin beceri öğretimine kolaylaştırdığı sonucunu bulmuşlardır.

Tekiner T. ve ark.⁽³⁷⁾ Müzik eğitimi dersinde verilen ritm eğitiminin ritm becerilerinin öğrenimi üzerine etkisini araştırmışlar Müzik eğitimi ve beden eğitimi dersinde metranomla ritm eğitimi çalışan grup ile sadece beden eğitimi dersinde ritm eğitimi alan grubun başarı puanları arasında anlamlı bir fark bulmuşlardır ($p < 0.01$).

Sparrow W.A.⁽³⁵⁾, becerilerin öğrenilmesi esnasında hareket ritminin öğrenilmesinde hareketin yapımında enerji tasarrufu sağladığını ve öğrenmeyi kolaylaştırdığını söylemektedir.

Çalışmamızda deney ve kontrol grupları birbirleri ile karşılaştırıldıklarında, zorunlu seri hareketlerinden galop, dönüşlü kangurudan iniş, toplam seri puanı ve seri ritmi teknik değerlendirme puanlarına ilişkin ön test ve son test puanları arasında fark ($p<0.05$) bulunmuştur. Bu anlamlığın hangi gruptan kaynaklandığına bakıldığında, galop hareketinde, kontrol grubunun puanlarını da deney grubuna göre anlamlı ($p<0.05$) artış olduğu görülmektedir. Kangurudan iniş hareketi, toplam seri ve seri ritmi puanları arasında ($p<0.05$) düzeyinde fark bulunmuştur. Grupların bu hareketlerden almış olduğu puanlara baktığımızda deney grubunun kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde artış gösterdiği ($p<0.05$) görülmektedir. Diğer parametreler arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Araştırmamızda ritm eğitimi kullanılarak eğitim alan deney grubunun toplam seri ve seri ritmi puanları geleneksel stil ile öğretim gören kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde artış gösterdiği bulunmuştur. Bu konuda yapılan benzer çalışmalar araştırmamızı destekler niteliktedir ^(35,27,14,15,18,24,41,22,31).

Beden eğitimine paralel olarak bireyin ritmik becerilerinin müzik eğitimi derslerinde verilen ritm çalışmalarıyla örtüşebilmesi ve öğrencinin bilgiyi beceriye dönüştürebilmesi ve notaların ritmik yapısını beceriye transfer edebilmesini kolaylaştırılabilir⁽¹³⁾.

Müzik, cimnastiğin öğretim-antrenman süreci için gerekli bir araçtır. Özel yeteneklerin "becerilerin" öğretilmesi ve geliştirilmesi için kullanılır. Bu beceriler daha çok müzik hareket uyumu ile bağlantılıdır. Müzik ve cimnastiğin birliği, çalışmaların gelişmelerini ve mükemmelleşmelerini sağlar. Müzik, çalışmaların daha düzenli ve kaliteli olmasını sağlar. Çalışmaların müzik ile beraber yapılması hareketlerin temel öğelerini (kas gerginliği, hız, ritm) kontrol etmeye yardımcı olur. Müzik, cimnastikteki sanatsal kompozisyonlarla doğrudan bağlantılı ve çoğu zaman da temelini oluşturur^(13,29,39,2).

Deney grubunun sekiz haftalık dersler sonunda tüm seri hareketleri ve seri ritmi teknik puanları arasında $p<0.001$ yüksek düzeyinde anlamlı fark olması, becerilerin öğretimini esnasında verilen hareketlerin ritmlerinin çok uygun bir geribildirim olabileceği ama tek başına yeterli olmayacağını düşündürmektedir. Geleneksel stil ile öğretim alan kontrol grubunun da anlamlı düzeyde ($p<0.05$) gelişim göstermesi cimnastik becerilerinin öğretilmesinde dışardan ritm vermeden de öğrenmenin yeteri derecede olabileceğini göstermektedir. Ancak cimnastik branşının da hareketlerin mükemmel sunumu için bireyde ritm yeteneğinin olması ve ritm becerisinin geliştirilmesi gerektiği bir çok çalışmada söylenmektedir^(2,25,30).

Bu araştırmada ritm duygusunun, koordinasyon gerektiren bir zorunlu cimnastik seri öğretiminde, ritm ile öğretimin geleneksel öğretimden daha başarılı olacağı hipotezinden yola çıkılarak aynı zamanda tüm deneklerin motor öğrenme özellikleri (el-göz koordinasyonu, reaksiyon zamanı, statik, dinamik denge, esneklik, vb.) çember öğrenme düzeyleri, ve ritim algılamaları birbirleri ile karşılaştırılmıştır.

Sonuç olarak;

Kompleks cimnastik becerilerinin öğreniminde sekiz hafta süreli ritm verilerek veya verilmeden yapılan çalışmalarda her iki grupta da anlamlı bir gelişme gözlenirken, bu gelişmenin ritm ile eğitim verilen deney grubunda daha belirgin olduğu bulunmuştur ($p < 0.001$).

Dışardan verilen komutla (ritm), deneğin hareketin verilen ritmine uyması ve daha sonra hareket ritminin içselleştirilmesi yani bireyin ritmikleştirme becerisinin artması, hareketlerin puanlamasında kendini belirgin bir şekilde göstermiştir. Deney grubunun toplam seri puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı bir artış gösterdiği bulunmuştur ($p < 0.05$).

Deney ve kontrol grubuna uygulanan cimnastik dersleri sonrasında zorunlu seri hareketleri teknik değerlendirme puanları arasında doğrusal ilişkinin arttığı bulunmuştur. Bununla birlikte ritm eğitimi alan deney grubunun seri ritmi teknik değerlendirme puanlarının, kontrol grubuna göre anlamlı bir artış gösterdiği bulunmuştur ($p < 0.05$).

Cimnastiğin içinde müzik eşliğinde serilerin yapımı bayanlarda zorunludur. Fakat hem profesyonel anlamda hem de okul içi Beden Eğitiminde yapılan eğitsel cimnastik çalışmalarında müzik kullanımı yaygın bir özellik değildir. Bununla birlikte özellikle özel cimnastik salonlarında müzik eşliğinde eğitsel cimnastik ve genel cimnastik becerilerinin çalıştırılması yaygındır. Genel inanca göre müzik ile egzersiz yapmak motivasyonu kuvvetlendirir. Bu çalışmada, özellikle hareket ritminin belirlenerek benzer ritim taşıyan müzik eşliğinde çalışmaların kompleks cimnastik becerilerinin öğrenimine katkısı olacağı düşünülmüştür.

Araştırmamızda becerilerin öğrenimi öncesinde verilen genel ritm eğitiminin ve öğrenim sırasında verilen özel hareket ritminin becerilerin öğrenimini kolaylaştırıcı geribildirim sağlaması, hareketlerin akıcı ve ahenkli bir şekilde yapılmasını sağlaması ve motivasyonu artırması açısından yararlı olacağı düşüncesindeyiz.

KAYNAKLAR

1. Agopyan A.: Ritmik Sportif Cimnastikte Morfolojik ve Motorik Özelliklerin Performansa Etkileri. M. Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Y. Lisans Tezi, İstanbul, s. 74-86, 1993.
2. Agopyan A.: Sportif Ritmik Cimnastikte Teknik Antrenman Yöntemlerinin Performansla İlişkisi. M. Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, İstanbul, 2000.
3. Ansermet E.: Was ist "Rhythmik" Wolfenbuettel, 4, s.117-120, 1993.
4. Beitrag E., Dombrowski O.: Der Fon Macht die Music, s.14-17, Leichtathletiktraining, 1999.
5. Beitrag E., Martin K., Ellermann U.: Rhythmische Schulung beim Lernen von Bewegung, s. 24-29, Leichtathletiktraining, 1999.
6. Beitrag E., Wieder R.: Rhythmisches Laufen mit Music, 4:36-39, Kinderleichtathletik, 2001.

7. Bompa T.O.: Antrenman Kuramı ve Yöntemi. Çeviri: Keskin İ., Tuner A. B., Bağırgan Yayınevi, Ankara, 1998.
8. Capel S.: Learning to Teach Physical Education in the Secondary School, s. 130-139, T.J International Ltd. New York, 1997.
9. Czingan H.: Rhythmusschulung im Stabhochsprung, s.42-43, Leichtathletiktraining, Muenster, 1999.
10. Çamlıyer H., Çamlıyer H.: Hareket Bütünlüğü İçinde Hareket Gelişimi ve Oyun, s.26-44, Can Ofset, İzmir, 1997.
11. Debram M.: Rhythm Drills to Improve the Long Jump Run-up, Mod. Athlete and Coach, Adelaide 26,1,s.38-40, 1988.
12. Derri, Vassiliki, Tsapakidou, Aggeliki, Zachopoulou: Complexitiy of Rhythmic Ability as Measured in Preschool Children, Perceptual & Motor Skills, 92, s. 777, 2001
13. Doğan F., Altay F.: Sportif Ritmik Cimnastik, s. 1-10,84-92, Bağırgan Yayınevi, Ankara, 1996.
14. Fullop A, Kirby R H., Coates G.D.: Use Rhythm in Acquisition of Computer-Generated Tracing Task. Perceptual & Motor skills, 75 , 59-66, 1992
15. Funke W. Juergen.: Stuetzspringen- Rhythmus für Anlauf und Absprung Finden, Sportpaedagogik, Seelze, s.30-33 ,22, 1998.
16. Greder F.: Musik und Bewegung: Music zum Schulen, Fuehren, Unterstuetzen, Verbeern, s. 5-7, Magglingen, 1994.
17. Groebert D.: Kinder Finden Ihren Eigenen Rhythmus, Sportpaedagogik, Seelze, s. 27-29,4, 1998.
18. Hotz A.: Rhythmus Bestimmt Qualitaet und Eeffektivitaet von Bewegung und Technik, Leichtathletiktraining, s. 44-45, 10, Muenster, 1999.
19. Johnson R.E., Kirkendall D.R., Gruber J. J.: Measurement and Evaluation for PE. USA: Human Kinetics Publishers, 1987.
20. Kasap H.: Sporda Elektronik Fleksiyometre Geliştirilmesi ve Bu Yolla Esneklik Ölçümü. M. Ü.Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi. İstanbul, 1989 s.5, 67, 74, 76, 77.
21. Lehmann F.: Bewegungsrhythmus Ein Essential der Leichtathletik, s. 4-11, Leichtathletiktraining, Muenster, 1999.
22. Maggill R.A.: Motor Learning Concepts and Application. USA, Wm. C. Brown Communications, Inc, 1993.
23. Magill R.A.: Motor Learning Concepts and Applications. Fifty Edition, s.17-18, 87-100, The McGraw-Hill Company, 1998.
24. Medler M.: Mit Rhythmus zur Leichtathletischen Bewegung, s. 54-59, Leichtathletiktraining, 1999.
25. Mengütay S.; Okul Öncesi ve İlkokullarda Beden Eğitimi ve Spor, s.3-7, İstanbul, 1997.
26. Mosston M., Ashworht S.: Beden Eğitimi Öğretimi. Çeviri: Tüzemen E., Bağırgan Yayınevi, Ankara, 2000.
27. Onyedioğlu A., Altay F., Demirhan G.: Müzik Eğitimi Dersinde Yapılan Ritm Eğitiminin, Beden Eğitimi Dersinde Yapılan Ritimle Hareket Eğitimi Üzerine Etkisi, Uludağ Üniversitesi, 2001
28. Özer K.: Aletli Cimnastik Temel Öğretim Yöntemleri. s.7-16, İde Ajans Tic.Ltd.Şti., İstanbul 1983
29. Özer K.: Artistik Cimnastik İki Yıllık Temel Eğitim Programı. s. 10-28, T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Egitimi Dairesi Başkanlığı, Ankara, 1992.
30. Özer K.: Artistik Cimnastikte Antrenmanın Temelleri, 27-35, 67-82, GSGM, Ankara, 1989.
31. Pelzer P., Will, H.: Rhythmisierung im Skilauf, s.41-45 Sportpaedagogik, Seelze, 1998.
32. Pınar S., Erkut O.: Artistik Cimnastik Yaş Grupları Gelişim Programı, 25, GSGM, Ankara, 2000.
33. Safrit M.J.: Introduction to Measurement in Physical Education and Exercise Science. Times Mirror/ Mosby Collage Publising. 330-336, 1986.

34. Seyrek H.: Müzik Sanatı. Müzik Eserleri Yayınları. İzmir, 1986.
35. Sparrow W.A.: The Effeicient of Skilled Performance, 3, s. 237-261, J.of Mot. Behav., Washington 15, 1983.
36. Strand B.N., Wilson R.: Assessing Sport Skills, s. 56-63, Human Kinetics,1993.
37. Tekiner T., Altay F., Demirhan G.: Müzik Eğitimi Dersinde Verilen Ritim Eğitiminin Ritim Becerilerinin Öğrenimi Üzerine Etkisi, 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, s. 117, Antalya, 2002.
38. Tekiner T.: İlkokul 4. Sınıf Öğrencilerinin Hareketle Ritm Becerilerini Öğrenmelerinde Metronomla Ritm Çalışmasının Etkisi. H.Ü. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Spor Eğitimi Anabilim Dalı Bitirme Projesi, Ankara, 2002. (Ders Sorumlusu: Doç. Dr. Gıyasettin Demirhan)
39. Uçman G., Agopyan A.: Elementer Dans Ritm ve Hareket Eğitimi. s. 5, Bağırğan Yayınevi, Ankara,1998.
40. Uluslararası Cimnastik Federasyonu: Artistik Jimnastik Bayanlar Değerlendirme Kuralları, 2. Baskı, Çeviri: Eda Tuna Aydemir, Ankara, 2001.
41. Vonstein W.: Die Rolle des "Rhythmus" im Sprint, Leichtathletiktraining, s. 32-36, Muenster, 10, 1999.
42. Werner Peter H.: Teaching Children Gymnastics, Human Kinetics, s. 6-34-45, 1994.
43. Williams A.: Aspects of Teaching and Learning Gymnastics, The British Journal of Physical Education, s. 29-32, 1993.
44. Yurdakul İ.: Cimnastikte Çember Becerisinin Öğretiminde Geleneksel Stil ve "T" Stilinin Erişiyeye Etkisi. H.Ü. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Spor Eğitimi Anabilim Dalı Bitirme Projesi, Ankara, 2002

YAZ SPOR ÇALIŞMALARININ 9-13 YAŞ GRUBU BİREYLERİN SOSYAL YETKİNLİK BEKLENTİSİNE ETKİSİ

Fusun ÖZTÜRK KUTER *

Şenay KOPARAN ŞAHİN *

Güven ÖZKAYA **

Mehmet EFE ***

ÖZET

Bu çalışma, Bursa Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü (G.S.İ.M.) Yaz Spor Okulundaki çeşitli branşlarda bulunan 9-13 yaş grubu bireylerde sporun Sosyal Yetkinlik Beklentisine olan etkisini belirlemeyi amaçlamaktadır. Çalışma Bursa G.S.İ.M. yaz spor okulundaki yüzme, voleybol, hentbol ve basketbol branşlarındaki toplam 162 deneği kapsamaktadır. Deneklere çalışmanın başında ve dört haftalık branşa özgü spor eğitiminin sonunda Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 13 istatistik programında; Wilcoxon işaret testi, Kruskal Wallis, Mann-Whitney U, tek yönlü varyans analizi ve t testleri kullanılmıştır. Sonuç olarak, yaz spor çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi üzerine olumlu bir etkisi bulunduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Yetkinlik Beklentisi, Spor Çalışması.

Geliş tarihi: 06.05.2005; Yayına kabul tarihi: 27.09.2005

* Uludağ Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

** Uludağ Üniversitesi Biyoistatistik A.B.D.

*** Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü

ABSTRACT

This study aims to determine in Bursa Province Youth and Sport Administration (G.S.İ.M.) Summer Sport School in various branches at 9-13 age group subjects, sports effects on Social Self-Efficacy Expectation level. Study includes 162 subjects in Swimming, voleyball, handball and basketball branches in Bursa GSİM summer sport school. At beginning of study and four weeks peculiar to sport education final, Personal Information Form, Social Self-Efficacy Expectation Scale and Assertiveness Inventory have been applied to subjects. While data have been evaluated at SPSS 13 statistic programme, Wilcoxon Sign Test, Kruskall Wallis, Mann-Whitney U, One Way Anova and t tests have been used. As a result of the study revealed that sports educations Social Self-Efficacy had more significant effect on students.

Key Words: Social Self-Efficacy Expectation, sports training.

GİRİŞ

Günümüzde spor, çoğu insan için yaşam felsefesinde yaşam kalitesini arttıran ve günlük sosyal aktiviteler içinde yer alması gereken doğal bir olgu olarak değerlendirilmektedir⁽²⁴⁾. Bireyin biyolojik, toplumsal ya da ekonomik gereksinimlerini karşılayan bir davranış biçimi⁽³¹⁾, belirli ölçüde fiziksel güç ve beceri gerektiren yarışmalı ve eğlenceli etkinliklerdir⁽¹⁶⁾. Bir çok kişiyi spor yapmaya iten sebepler sadece hareket ve bedeni alanla sınırlı değildir. İlişki kurma ihtiyacı, yalnız kalma korkusu, sosyal bir varlık olma ihtiyacı da en az sportif veya sağlıklı olma istekleri kadar etkilidir⁽⁶⁾.

Spor, sadece ferdin fiziki ve psikolojik (beden ve ruh sağlığı) yönden güçlenmesi için sürdürülen eğitici bir faaliyet değildir. Bunun yanında, fertteki sorumluluk ve işbirliği eğilimi ile düzen sağlama kabiliyetini ortaya çıkararak ferdin sosyalleşmesine katkıda bulunmaktadır⁽¹²⁻¹⁾. Grineski yaptığı çalışmalar sonunda, öğrencilerin beden eğitimi derslerinde rekabetçi ve bireysel yaklaşımlardan çok, işbirliği temelli etkinliklere olumlu yanıtlar verdiklerini bulmuştur⁽¹⁴⁾. Sosyalleşme, bireyin içinde yetiştiği toplumun düzey yargılarına uygun bir davranış geliştirme sürecidir⁽²¹⁾. Eğitim gibi spor da, bireyin şekillenmesi açısından toplum yaşamında vazgeçilemeyecek, kesintiye uğratılmayacak bir olgudur. Eğitim de spor da insan yaşamını katılımsal olarak etkilemektedir⁽¹⁸⁾. Beden eğitimi ve spor etkinlikleri yalnız yaşamın korunması ve geliştirilmesine yardım etmez, insanı ruhsal ve düşünsel yaşama yöneltmek kendi biyolojik varlığını da yüceltir⁽²²⁾. Sokrates, Aristo, Quitillian, Comenius, John Locke, John Dewey gibi değişik çağların düşünürleri bedensel gelişme ve oyunun bireyin sosyalleşme eğitimi için temel olduğunu ileri sürmüşlerdir⁽²⁰⁾. Oyun alanları çocukların sosyalleşmesi için en iyi ortamlardır. Çünkü oyun, çocuk için ciddi ve amaçlı bir uğraşdır⁽²⁵⁾. Türk Milli Eğitiminin temel amaçlarından biri de öğrencilerin gelişim özellikleri göz önüne alınarak; kişisel ve toplumsal yönden sağlıklı, iyi ahlaklı, yaratıcı, üretken, dengeli bir kişiliğe sahip ve demokratik hayatın temel ilkelerini benimsemiş bireyler yetiştirmektir⁽¹¹⁾. Özellikle okul içi spor etkinliklerinin dışında ve öğrenim saatlerinden sonra, ister performans isterse de serbest zamanı değerlendirme amaçlı olsun, yoğun olarak sporla uğraşan öğrencilerde spor, kişiliğin gelişimine, şekillenmesine ve bireyselliğin oluşmasına bir ölçüde katkıda bulunmaktadır⁽¹⁷⁾. Grup oyunlarında ve takım sporlarında çocuklar, mensup olduğu grubun çıkarlarını kendi

çıklarından önde tutmak zorundadır. Böylelikle çocukta mensubiyet ve fedakârlık duyguları gelişerek, pekişir. Oyun içerisinde kazanılan kendi haklarını koruma, başkalarına saygı, atılganlık, işbirliği ve paylaşma, kurallara uyma, doğru-yanlış ayırımını yaparak doğruyu kabullenme, grubun çıkarlarını koruma ve kollama, toplumun kültürünü öğrenme gibi sosyal düzeyler edinen çocuklar her geçen zaman diliminde biraz daha sosyalleşirler⁽¹⁶⁾. Tüm bu düzeyler sosyal çevre içerisinde kazanılır. Sosyal çevre insanların sosyal ilişkiler kurarak, kısa ya da uzun zaman aralıkları içinde birlikte yaşadıkları alanlardır⁽¹⁹⁾. Çalışmamızın sosyal çevresini oluşturan Yaz Spor Okulları da, çocukların sosyalleşerek şekillenmesinde bir sosyal çevre ortamı olarak kabul edilebilir.

İnsanlar bir konuda çaba göstermeleri gerektiğinde, o konuda yetenekli olup olmadıklarını düşünürler. Söz konusu yeteneğin kendisinde olduğunu varsayan bireyler, o konuda daha kolay davranış gösterir ve sürdürürler. Kendisini o konuda yetersiz olduğunu taşıyan bireyler ise davranışa başlama ve sürdürme konusunda başarısızlık yaşarlar. Bu durum literatürde " yetkinlik beklentisi" kavramı ile açıklanmaktadır. Yetkinlik beklentisi, verilen bir etkinlik ile ilgili olarak bireyin, bu etkinliğin başarılı bir şekilde gerçekleştirilebilmesi için kendi yeteneğine duyduğu inançtır^(3, 5, 8).

İnsan davranışının önemli güdüleyicilerinden birisi olan sosyal yetkinlik, çocuk ve ergen ruh sağlığında önemli bir yere sahiptir. Sosyal yetkinlik beklentisi, " kişiler arası ilişkilerde bireysel beceriye bağlı olarak gösterilen performans hakkında bireyin kendilik beklentisi" olarak da tanımlanabilir⁽²⁾.

Sosyal yetkinlik yargıları dört temel kaynaktan elde edilen bilgilerden etkilenmektedir. Bunlar; bireyin doğrudan kendi yaptığı başarılı ya da başarısız etkinlikler sonucunda elde

ettiği bilgiler, dolaylı yaşantılar, sözel ikna ve psikolojik durumdur^(4, 15, 28). Bandura'ya göre yetkinlik beklentisi şu durumlarda etkili olmaktadır; istekler, amacına ulaşma gücü, güdülenme düzeyi, zorluklar karşısında direnme gücü, güç durumlarda toparlanmayı sağlayan analitik düşünme, başarı ve başarısızlığın doğal nitelikleri, stres ve depresyondur⁽²⁷⁾. Eğitim sürecinde sosyal yetkinlik gelişimi, sosyal beceriler ile birlikte düşünülmektedir. Bu becerilerin gelişmesi sosyal yetkinlik olarak düşünülen gelişmelerdir. Bunlar kendini ifade etme-kendine güven, arkadaşlarca kabul görme, aile fertleri ve diğer önemli bireylerce kabul görme, sosyal bağımsızlık, destekleyici sosyal çevre olarak özetlenebilir⁽²⁾.

Sportif oyunlar içinde çocuk kendi bedenini tanır, yeteneklerinin farkına varır. Başarabileceği ve başaramayacağı hareketleri, emniyetli bir ortamda öğrenerek gereksiz tehlikelerden uzak duracak deneyimler edinir. Kendi yaşında çocuklarla bir arada, paylaşma ve yardımlaşmayı öğrenir. Sorumluluk alma ve düzenli çalışma alışkanlığı edinir. En önemlisi çocuklar, oyunlar yolu ile yaşamlarını organize etme ve denetleme alışkanlığını geliştirebilirler. Çocukların geleceğin sorumluluk sahibi, üretken bireyleri ve iyi vatandaşları olabilmesi için, aile ve eğitim kurumlarının işbirliği içinde çocuklara iyi organize edilmiş oyun ortamları yaratması gerekir^(10, 25, 26).

Bu çalışmanın amacı, Bursa Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü (G.S.İ.M.) yaz spor okulundaki yüzme, hentbol, basketbol ve voleybol branşlarındaki 9-13 yaşları arasındaki bireylere uygulanan 4 haftalık spor eğitiminin onların Sosyal Yetkinlik Beklentileri üzerinde anlamlı bir etki oluşturup oluşturmadığını incelemektir.

YÖNTEM

Bu çalışma, Bursa G.S.İ.M. yaz spor okulunda temmuz döneminde gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya G.S.İ.M. yaz spor okulundaki yüzme branşında 68 kişi, voleybol branşında 39 kişi, hentbol branşında 34 kişi, basketbol branşında 21 kişi olmak üzere 79'u kız 83'ü erkek toplam 162 kişi katılmıştır.

Her branşta 4 hafta süreyle haftada 3 gün çalışma yaptırılmıştır. Çalışma öncesinde araştırmacılar tarafından hazırlanan ve 12 sorudan oluşan kişisel bilgi formu doldurtulmuştur. Bilgin tarafından 9-13 yaş için geliştirilen Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği⁽⁷⁾ ise çalışmanın başında ve sonunda olmak üzere iki kez uygulanmıştır. Ölçekte puanlar yükseldikçe sosyal yetkinlik beklentisi artmakta, puanlar düştükçe de sosyal yetkinlik beklentisi azalmaktadır.

Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği (SYBÖ) 27 maddelik bir ölçek olup, üçlü derecelendirme türüne göre "her zaman (3 puan), bazen (2 puan), hiçbir zaman (1 puan)" seçenekleriyle yanıtlanan bir ölçektir. Ölçekle ilgili yapılan geçerlik çalışmalarında; Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile yapılan benzer ölçekler geçerliğinde 0.28 bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerden toplanan verilerle madde-toplam puan korelasyonları hesaplanmış ve toplam puan ile 0.001 düzeyinde anlamlı ilişki (0.46 ve üstü) gösteren 27 madde geçerli kabul edilmiştir. 27 madde ile hesaplanan alfa değeri 0.83 olarak bulunmuştur. Güvenirlik çalışmasında testi yarılama yöntemiyle 0.82, testin tekrarı yönteminde ise 0.69' luk değerler bulunmuştur⁽³³⁾.

Elde edilen veriler SPSS 13 istatistik programında değerlendirilirken, parametrik olmayan grup içi bağımlı değişkenler Wilcoxon işaret testiyle incelenmiştir. Gruplar arası karşılaştırmalarda normal dağılım göstermeyen grup sayısı ikiden fazla değişkenler için Kruskal Wallis, grup sayısı iki olan değişkenler için Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Grup sayısı iki olan normal dağılım gösteren değişkenler için gruplar arasındaki farklılık bağımsız örneklem t testi ve grup sayısı ikiden fazla varyansların homojen olması durumunda tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $\alpha=0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Deneklerin başlangıçtaki SYB puanlarının kişisel bilgi formunda elde edilen bazı özelliklerine göre karşılaştırılması sonucu farklılık görülenler 1-3 nolu tablolarda gösterilmiştir.

Çalışma öncesi ve sonrası SYB puanlarının cinsiyete ve branşa göre karşılaştırılması ile elde edilen sonuçlar ise 4-8 nolu tablolarda yer almaktadır.

Tablo 1: Deneklerin Etkinliklere Katılma Sıklığına Göre SYB Puanlarının Karşılaştırılması.

Etkinliğe Katılma Sıklığı	GRUPLAR					p	İkili Karşılaştırma	p
	1) Gitmem (n=6)	2) Ayda 1 (n=19)	3) Ayda 2-3 (n=18)	4) Haftada 1 (n=11)	5) Daha sık (n=5)			
	101.1±32.9	120.7±17	100.6±18	107±24.2	135.4±18	0.009	2-3 3-5	0.002 0.004

Deneklerin SYB puanları ile etkinliklere katılma sıklıkları incelendiğinde; etkinliğe katılma sıklığı ayda 2-3 olan ile ayda 1 katılma arasında, etkinliğe daha sık katılım ile ayda 2-3 kez katılma arasında istatistiksel olarak anlamlı şekilde fark bulunmuştur ($P<0.01$).

Tablo 2: Deneklerin Arkadaşlarında Kalma Sıklığına Göre SYB Puanlarının Karşılaştırılması.

Arkadaşlarda Kalma Sıklığı	GRUPLAR					p	İkili Karşılaştırma	p
	1) Kalmam (n=115)	2) Ayda 1 (n=26)	3) Ayda 2-3 (n=10)	4) Haftada 1 (n=7)	5) Daha sık (n=4)			
	63.3±7.4	67.6±5.7	70.8±9.6	66.5±9.9	73.7±6.3	0.001	1-2 1-3 1-5	0.009 0.006 0.015

Deneklerin SYB puanları ile arkadaşlarında kalma sıklıkları incelendiğinde; arkadaşlarında ayda 1 kalma ile kalmama arasında, arkadaşlarında ayda 2-3 kez kalma ile kalmama arasında ($P<0.01$) ve arkadaşlarında daha sık kalma ile kalmam diyenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde fark bulunmuştur ($P<0.05$).

Tablo 3: Deneklerin Oturdukları Evin Özelliğine Göre SYB Puanlarının Karşılaştırılması.

Oturulan Yer	GRUPLAR				p	İkili Karşılaştırma	p
	1) Kira (n= 48)	2) Kendimizin (n= 100)	3) Lojman (n= 7)	4) Birlikte (n= 6)			
	101.1±32.9	120.7±17	100.6±18	107±24.2	0.009	1-2 1-3	0.025 0.009

Deneklerin SYB puanları ile oturdukları evin özelliği incelendiğinde; evi kendisine ait olan ile evin kira olması arasında ($P<0.05$), oturulan yerin lojman olması ile kira olması arasında istatistiksel olarak anlamlı şekilde fark bulunmuştur ($P<0.01$).

Tablo 4: Deneklerin Cinsiyete Göre Çalışma Öncesi ve Çalışma Sonrası SYB Puanlarının Karşılaştırılması.

DÖNEM	Bayan (n=79) $\bar{X} \pm SS$	Erkek (n=83) $\bar{X} \pm SS$	p
Çalışma Öncesi SYB	66.2 ± 7.11	63.6 ± 8.32	0.059
Çalışma Sonrası SYB	4.5 ± 11	6.9 ± 13.4	0.099

SYB: sosyal yetkinlik beklentisi. Çalışma sonrası değerler; çalışma öncesi değerler temel alınarak yüzde değişimlerine göre yapılmıştır

Tablo 4' de her iki grubun çalışma sonrası SYB puanlarının çalışma öncesi SYB puanlarına göre yapılan karşılaştırmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 5: Deneklerin Çalışma Öncesi ve Çalışma Sonrası SYB Puanlarının Karşılaştırılması.

DENEKLER	Çalışma Öncesi SYB $\bar{X} \pm SS$	Çalışma Sonrası SYB $\bar{X} \pm SS$	p
Bayan (n=79)	66.2 ± 7.11	68.6 ± 4.69	0.010
Erkek (n=83)	63.6 ± 8.32	67.1 ± 6.16	0.001

SYB: sosyal yetkinlik beklentisi

Tablo 5' de çalışma sonrası SYB düzeyinin, çalışma öncesi SYB düzeylerine göre yapılan karşılaştırılmasında hem bayan deneklerin hem de erkek deneklerin SYB düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur (sırasıyla $p < 0.05$, $p < 0.01$).

Tablo 6: Çalışma Öncesi ve Çalışma Sonrası SYB Puanlarının Branşlara Göre Karşılaştırılması.

BRANŞLAR	n	Çalışma Öncesi SYB $\bar{X} \pm SS$	Çalışma Sonrası SYB $\bar{X} \pm SS$	p
Voleybol	39	64.8 ± 6.82	67.2 ± 5.40	0.060
Yüzme	68	65.8 ± 8.33	69.0 ± 5.06	0.002
Hentbol	34	63 ± 8.17	67.2 ± 5.75	0.004
Basketbol	21	64.8 ± 7.43	66.2 ± 6.41	0.520

SYB: Sosyal Yetkinlik Beklentisi.

Tablo 6'da voleybol, yüzme, hentbol ve basketbol branşlarındaki deneklerin çalışma sonrası SYB düzeyi ile çalışma öncesi SYB düzeyi karşılaştırıldığında; yüzme ve hentbol branşlarında çalışma sonrası SYB düzeyi istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p < 0.01$).

Tablo 7: Bayan ve Erkeklerin Branşlara Göre Çalışma Öncesi (Ç.Ö) ve Çalışma Sonrası (Ç.S) SYB Puanlarının Karşılaştırılması.

	BAYANLAR				ERKEKLER				
	Voleybol (n=19) X ± SS	Yüzme (n=44) X ± SS	Hentbol (n=15) X ± SS	p	Voleybol (n=20) X ± SS	Yüzme (n=24) X ± SS	Hentbol (n=19) X ± SS	Basketbol (n=20) X ± SS	p
Ç.Ö SYB	63.9±6.63	67.4±7.1	66.4±6.78	0.112	65.8±7	63±9.60	60.2±8.2	65.3±7.2	0.108
Ç.S SYB	5.2 ±10	4.2 ±12	3.7±13.14	0.658	3±11.5	9.5±13.1	11.4±11.6	2.9±16	0.084

SYB: Sosyal Yetkinlik Beklentisi. Çalışma sonrası değerler çalışma öncesi değerler temel alınarak yüzde değişimlerine göre yapılmıştır

Tablo 7'de erkeklerde ve bayanlarda branşlara göre çalışma öncesi ve çalışma sonrası SYB puanları karşılaştırıldığında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 8: Bayan ve Erkek Deneklerin Kendi İçinde Branşlara Göre Çalışma Öncesi ve Çalışma Sonrası SYB Puanlarının Karşılaştırılması.

BRANŞLAR	BAYANLAR			ERKEKLER		
	Çalışma Öncesi SYB X ± SS	Çalışma Sonrası SYB X ± SS	p	Çalışma Öncesi SYB X ± SS	Çalışma Sonrası SYB X ± SS	p
Voleybol	63.9 ± 6.63	66.7 ± 4.37	0.055	65.8 ± 7.04	67.65±6.31	0.359
Yüzme	67.4 ± 7.19	69.6 ± 4.60	0.097	63 ± 9.6	68.04±5.76	0.006
Hentbol	66.4 ± 6.78	68.2 ± 4.86	0.409	60.2 ± 8.29	66.47±6.38	0.004
Basketbol	-	-		65.3 ± 7.27	66.35±6.55	0.640

SYB: Sosyal Yetkinlik Beklentisi. Çalışma sonrası değerler; çalışma öncesi değerler temel alınarak yüzde değişimlerine göre yapılmıştır

Tablo 8'de erkek deneklerde yüzme ve hentbol branşlarında çalışma sonrası SYB puanı çalışma öncesi SYB puanına göre istatistiksel düzeyde anlamlı şekilde daha yüksek bulunurken ($p<0.01$), bayanlarda hiçbir branşta çalışma öncesi SYB puanı ile çalışma sonrası SYB puanı arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Spence ve arkadaşları egzersizde sosyal yetkinlik beklentisi ve anlık duyguların ön test sonuçlarına etkisini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada egzersiz yaptırılan grubun sosyal yetkinlik beklentisi son test puanları ile ön test puanları arasında artış göstererek, fiziksel aktivitenin sosyal yetkinlik beklentisi üzerinde olumlu etkisi olduğunu belirlemişlerdir⁽²⁹⁾. Yaptığımız bu çalışmada da 9-13 yaş grubu bireylerde 4 hafta sonra yaz spor okulu öncesindeki SYB puanları ile çalışma sonrasındaki SYB puanları arasında hem bayanlarda hem de erkeklerde

istatistiksel düzeyde anlamlı şekilde farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$, $p < 0.01$). Ön test sonuçları ve son test sonuçları cinsiyete göre karşılaştırıldığında ise bayanlarla erkekler arasında ne ön test puanlarında ne de son test puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Bayanlarda voleybol, yüzme, hentbol ile erkeklerde voleybol, yüzme, hentbol ve basketbol branşlarında olmak üzere gerçekleştirilen çalışmada deneklerin SYB puanları branşlara göre genel olarak karşılaştırıldığında yüzme ve hentbol çalışmalarına katılan bireylerin çalışma sonrası SYB puanları, çalışma öncesi SYB puanlarına göre istatistiksel düzeyde anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ($p < 0.01$). Bayanların ve erkeklerin SYB puanları kendi içinde branşlara göre karşılaştırıldığında bayanlarda çalışma öncesi ve çalışma sonrası SYB puanları arasında hiçbir farklılığa rastlanmaz iken erkeklerde yüzme ve hentbol branşlarında son test puanlarının ön test puanlarına göre istatistiksel düzeyde anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür ($p < 0.01$).

Zulkadiroğlu 11-13 yaş grubu bireylerde üç ay süreli temel jimnastik çalışmalarının SYB üzerine etkisini incelediği araştırmasında son test SYB puanları aritmetik ortalamaları ile ilk test SYB puanları aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık tespit etmiştir ($p < 0.05$). Deney grubu ve kontrol grubu arasındaki son test SYB puanlarının karşılaştırılmasında da deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir. Aynı çalışmada bayan ve erkek öğrencilerin SYB puanları aritmetik ortalamaları arasında ise bizim çalışmamızda olduğu gibi istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır⁽³³⁾.

Kim ve arkadaşları çalışmalarında bayan katılımcıların program sonunda hedeflenen yetkinlik derecesine ulaşma başarısını gösterdiklerini ve egzersizle sosyal yetkinlik arsasında önemli ölçüde bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Yine Story ve arkadaşları yaptıkları çalışmada fiziksel aktivite, vücut yapısına göre davranışlar ve cinsiyet ilişkisini incelemişlerdir. Sonuçta sosyal yetkinlik beklentisi ile cinsiyetler arası farklılığın olmadığını belirtmişlerdir⁽³⁰⁾. Deneklerin kişisel bilgi formlarından elde edilen bazı özellikleri ile SYB puanları karşılaştırıldığında, yaşamın büyük bir bölümünü geçirdiği yerleşim yeri, ailedeki birey sayısı, anne ve babanın sağ olup olmaması, anne ve babanın öğrenim durumu, evinde kendisine ait odasının bulunup bulunmaması ve ailenin gelir düzeyine göre SYB puanları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Zulkadiroğlunun yaptığı çalışmada da SYB ölçeği puanları aritmetik ortalamaları ile sosyo ekonomik düzeyler arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır⁽³³⁾.

Deneklerin arkadaşlarıyla sinemaya, tiyatroya gitme v.b çeşitli etkinliklere katılma sıklığına göre SYB puanları karşılaştırıldığında da, bütün etkinliklere ayda bir katılanlar ile 2-3 defa katılanlar arasında ve ayda 2-3 defa katılanlar ile daha sık katılanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur ($p < 0.01$). Arkadaşlarından birinin evinde toplanıp beraber olma sıklığı açısından karşılaştırıldığında ise arkadaşlarıyla böyle bir birliktelik yaşamayanlar ile ayda 1 birlikte olanlar ve ayda 2-3 birlikte olanların SYB puanları arasında $p < 0.05$ düzeyde, yine evde arkadaşlarıyla birlikte toplanarak, birlikte olmayanlarla ile sık birlikte olanların SYB puanları arasında $p < 0.01$ düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. İçinde bulunulan sosyal ortama uygun davranma yeteneği olarak tanımlanan sosyal beceriler, kişiler

arası doyum verici ilişkinin kurulmasında ve sosyal amaçların gerçekleşmesinde çok önemli rol oynar⁽³¹⁾.

Deneklerin oturdukları evin özelliğine göre SYB puanları karşılaştırıldığında kendilerine ait bir evde oturanların kirada oturanlar göre SYB puanları $p < 0.05$ düzeyde, kirada oturanların SYB puanları ise lojmanda oturanlara göre $p < 0.01$ düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Sosyal yetkinlik beklentisi şimdiki ve gelecekte karşılaşılabileceği güç durumların üstesinde gelmede ne derce başarılı olabileceğine ilişkin kendi hakkındaki yapısı, inancıdır^(9, 32, 33). O nedenle bireyin sahip olduğunu düşündüğü avantajlar ve güvenceler SYB düzeyini etkileyebilir.

Performans başarıları veya gerçek başarı deneyimleri, SYB üzerinde belirleyici ve bağlayıcı bir etkiye sahiptir. Örneğin voleybol dersinde top-spin servisi öğreniyorsanız, pratik yaparak servisi düzgün ve iyi atabilmeniz, antrenörün size sözel olarak ifade etmeye çalıştığından çok daha etkili olacaktır. Bireyin performansta başarılı olabilmesi için sporda bir çok taktik kullanılmaktadır. Küçük yaşta spora başlayanlara, basketbol topunu küçülterek, potayı alçaltarak, cimnastikte karmaşık hareketlere basamaklama yapılarak performans başarıları oluşturulabilir⁽³³⁾.

Çocuğun gelişimindeki olumlu katkıları nedeniyle başlangıçta oyun, daha sonra ise sportif etkinlikler sosyal, duygusal, bilişsel ve motor özellikler önemlidir. Kişisel gelişimde önemli bir yeri olan güven duygusunu kazandıran spor çalışmaları, aynı zamanda ruhsal gereksinimler olarak kabul edilen bir gruba ait olma, katıldığı etkinliklerde kendini değerli birey olarak görme, kuvvetli ve zayıf yönleri ile kendini kabul etme olanağı sağlamaktadır. Yeterlilik duygusu kendine güven duygusu ile yakından ilişkilidir ve kişisel amaçlara ulaşıldığında yada ilerleme gösterildiği fark edildiğinde artar. Çeşitli kurumlar tarafından yaz dönemlerinde düzenlenen spor çalışmaları bu tür bir ortam sunduğu için öğretmenler ve ailelerin katılımı desteklemeleri önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. ALPMAN, C. (2001). Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi, Can Reklamevi Basın Yayın Ofset Matbaacılık, Ankara.
2. AKKÖK, F. (1999). İlköğretimde Sosyal Becerilerin Geliştirilmesi Öğretmen El Kitabı. 2. baskı, İstanbul: Özgür Yayınları, 19-21.
3. BANDURA, A., ADAMS, NE., HARDY, GN. (1980). Test of the Generaty of Self-efficacy Theory. Cognitive Therapy And Research. 4:39-66.
4. BANDURA, A. (1989). Regulation Of Cognitive Process Throgh Perceived Self-Efficacy. Developmental Psychology, p.25 (5): 729-735.
5. BARON, RA. (1990). Environmentally Induced Pozitive Affect-its Impact on Self- Efficacy, Task Performance, Negotiation and Conflict. J.Applied Social Psychology,; 20 (5); 368-384.
6. BAUMANN, S., (1994). Uygulamalı Spor Psikolojisi, Çev.: H. C. İkizler, A. O. Özcan, Alfa Basım Yayım Dağıtım, Aralık -İSTANBUL.
7. BİLGİN, M. (1997). Grup Rehberliğinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi Üzerindeki Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi; 5: 47.

8. CAVEL, T. (1990). Social Adjustment, Social Performance and Social Skills, A Tri Component Model of Social Competence J. Clinical Child Psychology, 19 (29): 111-112.
9. CONOLLY, J.(1989). Social Self-Efficacy In Adolescence: Relation With Self-Concept, Social Adjustment And Mental Health. J. Behavioral Science Review. 21 (3): p.258-269.
10. ÇAMLIYER, H., ÇAMLIYER, H. (1997).Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun, Can Ofset,İzmir.
11. ÇÖNDÜ, A. (1999). Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri, Nobel Yayın Dağıtım, Star Ofset, Ankara.
12. ERKAL, ME.(1986). Sosyolojik Açından Spor, Filiz Kitabevi, Formül Matbaası, İstanbul.
13. GILL D. Psychological Dynamics Of Sports. Champaign , Illinois: Human Kinetics Publishers, 154-157.
14. GRINESKİ, S. (2002). Beden Eğitiminde İşbirliğiyle Öğrenme, Çeviren; Yeniçeri. S; s.24, Volkan Matbaası, İstanbul.
15. HARDLY, L., JONES, G., GOULD, D. (1997) Understanding Psychological Preparation For Sport: Theory and Practice Of Elite Performers, Chichester. West Sussex: John Willey&Sons, p.46-61..
16. HAZAR, M. (1996). Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim, 2. Baskı, Tutibay Ltd. Şti, -Ankara.
17. İKİZLER, H. C (2000). Sporda Sosyal Bilimler, s.29, Alfa Basım Yayım Dağıtım, Alfa Aktüel Kitabevi Bursa, Melisa Matbaacılık, İstanbul.
18. KARASÜLEYMANOĞLU, A.(1995). Yeni Boyutlarıyla Spor, Ozan Dağıtım, 4. Baskı, Aşama Ofset, Ankara.
19. KILCIGİL, E. (1998). Sosyal Çevre-Spor İlişkileri, Bağırhan Yayımevi, Spor Kitabevi-Ankara.
20. ÖZBAYDAR, S.(1983). İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi, Altın Kitaplar Yayınevi, Serbest Matbaası.
21. ÖZER, DS., ÖZER, K. (1998). Çocuklarda Motor Gelişim, Antalya.
22. ÖZMEN Ö; Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni, s.26, Bağırhan Yayımevi, Spor Kitabevi, 2. Baskı, 1999, Ankara.
23. ÖFKE VE ÖFKE KONTROLÜ; ATILGANLIK, www.psikoloji.gen.tr.
24. ÖZTÜRK, F., KUTER, M. (1999). Antrenör ve Sporcu El Kitabı, Bağırhan Yayımevi, 2. baskı, Spor Kitabevi, Ankara.
25. ÖZTÜRK, F. (1989). Toplumsal Boyutlarıyla Spor, Bağırhan Yayımevi, Spor Kitabevi, 1998 Ankara.
26. PHERSON, BD., CURTİS, JE., LOY JW.(1989). The Social Significance Of Sport, Human Kinetics Publishers, Champaign: IL, p.204.
27. SELÇUK Z. (2001). Gelişim ve Öğrenme. 8. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
28. SENEMOĞLU N.; Gelişim Öğrenme ve Öğretim Kuramdan Uygulamaya, Özen Matbaası,1998, Ankara.
29. SPENCE, JC., BLANCHARD, C. (2001). Effects Of Pretseting on Feeling States And Self-Efficacy in Acute Exercise, Research Quarterly For Exercise and Sport.; 72(3):310-314.
30. STOR, M., STEVENS, J., EVANS, M.C., JUHAER, CE., GİTTELSON, J., GOİNG, SB., CLAY, TE., MURRAY, DM. (2001). Weight Loss Attempts And Attitudes Toward Body Size, Eating And Physical Activity In American Indian Children: relationship To Weight Status and Gender. Obesity Research ; 9:356-363.
31. UZAMAZ, F. (2000). Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Kişiler Arası İlişki Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
32. YAYLACI, FLİZ (2001). II. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu, Ak Mat Matbaacılık, 21-23 Aralık Bursa.
33. ZÜLKADİROĞLU, Z. (2002). 11-13 Yaş Grubu Bireylerde Temel Jimnastik Çalışmalarının, Sosyal Yetkinlik Beklentisi Üzerine Etkisi, Çukurova Üniversitesi Doktora Tezi, Adana.

ANKARA'DAKİ AMERİKAN FUTBOLU OYUNCULARININ BAZI FİZİKSEL VE SOMATOTİP ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Ali ÖZKAN *
Bayrak ARIBURUN *
Ayşe Kin İŞLER *

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Türk Amerikan futbolu sporcularının fiziksel ve somatotip özelliklerini belirlemek ve bu özellikleri oynadıkları pozisyonlara göre karşılaştırmaktır. Çalışmaya Ankara'daki üç üniversitenin Amerikan futbolu takımlarında oynayan toplam 69 gönüllü sporcu katılmıştır. Çalışmaya katılan deneklerin boy uzunluğu, vücut ağırlığı, deri kıvrım kalınlığı, çevre ve çap ölçümleri yapılmıştır. Vücut yağ yüzdesi Yuhaz formülü ile hesaplanırken, somatotip özellikler Heath-Carter yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Verilerin analizinde fiziksel özelliklerin oynanan pozisyona göre değerlendirilmesi amacıyla Bağımsız Örneklerde t-Testi kullanılmıştır. Bulgular çalışmaya katılan Amerikan futbolcularının yüksek vücut kitle indeksine (28.22 ± 6.08), vücut yağ yüzdesine (29.80 ± 18.96) ve endo-mezomorfik ($5.7-7.8-1.5$) özelliklere sahip olduklarını göstermiştir. Yapılan t-testi sonuçları hücum ve savunma oyuncularını arasında vücut ağırlığında ($t=3.435$; $p<.01$), vücut kitle indeksinde ($t=3.699$; $p<0.001$), yağ yüzdesinde ($t=3.373$; $p<.01$), endomorfik ($t=3.151$; $p<.01$), mezomorfik ($t=2.384$; $p<.05$) ve ektomorfik ($t=-2.91$; $p<.01$) özelliklerde istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak hücum oyuncularının savunma oyuncularına kıyasla daha yüksek vücut ağırlığına, vücut kitle indeksine ve yağ yüzdesine sahip oldukları belirlenmiştir. Somatotip özellikleri bakımından ise hücum oyuncularının daha yüksek endo-mezomorfik özellikler gösterdiği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Özellikler, Somatotip, Amerikan Futbolu

Geliş tarihi: 25.12.2004; Yayına kabul tarihi: 03.06.2005

* Başkent Üniversitesi, Spor Bilimleri Bölümü, ANKARA

AN EXAMINATION OF SOME PHYSICAL AND SOMATOTYPE CHARACTERISTICS OF AMERICAN FOOTBALL PLAYERS IN ANKARA

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine physical and somatotype characteristics of American Football players and to compare these characteristics according to playing positions. A total of 69 American football players from three universities of Ankara participated in this study voluntarily. Subjects' height, body weight, body mass index, body fat percentage and somatotype characteristics were determined. Body fat percentage was determined by Yuhaz formula and somatotype properties was determined according to Heath-Carter system. Independent samples-t test was used to compare these characteristics according to playing position. Results indicated that Turkish American football players have high body mass index (28.22 ± 6.08), high body fat percentage (29.80 ± 18.96) and endo-mesomorphic properties (5.7-7.8-1.5). Independent samples t-test also indicated significant differences in body weight ($t= 3.435$; $p<.01$), body mass index ($t=3.699$; $p<0.001$), body fat percentage ($t=3.373$; $p<.01$), endomorphic ($t= 3.151$; $p<.01$), mesomorphic ($t= 2.384$; $p<.05$) and ectomorphic ($t= -2.91$; $p<.01$) properties between offensive and defensive American football players. Offensive American football players were heavier than defensive players and also had higher body mass index and body fat percentage compared to defensive players. Although both offensive and defensive players had endo-mesomorphic properties, offensive players had higher scores on all somatotype properties.

Key Words: Physical Characteristics, Somatotype, American Football

GİRİŞ

Performansı etkileyen faktörlerden biri de bedensel yapı, başka bir deyişle fiziksel özelliklerdir çünkü bedensel yapı ya da fiziksel özellikler fizyolojik kapasitelerin ortaya konulmasını etkilemektedir. Sahip olunan fiziksel yapının özelliği yapılan spor dalına uygun olmadıkça istenilen performans düzeyine ulaşmak pek mümkün değildir. Fiziksel yapı bir sporcunun yüksek düzeyde performans gösterebilmesinin göstergelerinden sadece bir tanesidir ve kuvvet, güç, esneklik, sürat, dayanıklılık ve çabukluk gibi diğer performans göstergeleriyle birleşerek sporcunun performansını olumlu yönde etkilemektedir⁽¹⁾.

Amerikan futbolu da üst düzey dayanıklılık, kuvvet, esneklik, sürat, çabukluk ve strateji gibi sportif performans ve kontrol gerektiren bir takım ve temas sporudur^(3,5,13). Bir Amerikan futbolu maçı 15'er dakikalık 4 çeyrekte oluşmaktadır ve toplam 60 dakika sürmektedir. Amerikan futbolu uzunluğu 100 metre, genişliği ise 55 metre olan ve her iki ucunda "Y" biçimine benzer kaleler bulunan bir alan içerisinde oynanmaktadır. Amerikan futbolu görevleri birbirinden farklı olan toplam 45 oyuncudan (hücum ve savunma) oluşmaktadır. Hücum (linemen) oyuncularının görevi rakip hücum oyuncularının ilerleyişini engellemek veya durdurma ve genellikle bu oyuncular ağır ve iri oyunculardan oluşmaktadır^(5,12,14). Savunma (backfield) oyuncularının ise top kapma, top taşıma, pas verme ve hücum oyuncularını engelleme, rakibi yere indirme gibi görevleri bulunmaktadır ve bu oyuncuların hızlı ve çevik olması gerekmektedir^(5,14). Amerikan futbolu takımlarında oyuncuların mevkilerine göre seçimi büyük ölçüde fiziksel görüntüleri (boy uzunluğu, vücut ağırlığı) ile orantılı olmaktadır ve bu da oyuncuların fiziksel kapasitelerine ve biomotor yetilerine ne derece uygun mevkilerde oynadıklarıyla bağlantılı olmaktadır⁽¹³⁾.

Ülkemizde üniversiteler düzeyinde gittikçe yaygınlaşan bir spor branşı olarak göze çarpan Amerikan futbolunun popüleritesi günden güne artmaktadır. Spor Bilimleri alanında farklı branşlarda fiziksel ve somatotip özellikleri tanımlayan çalışmalar olmasına rağmen Amerikan futbolcularının fiziksel ve somatotip özelliklerini tanımlayan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı Amerikan futbolu oynayan sporcuların bazı fiziksel ve somatotip özelliklerini belirlemek ve bu özellikleri oynadıkları pozisyonlara göre karşılaştırmaktır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Çalışmaya Ankara'daki üç üniversitenin Amerikan futbolu takımlarında oynayan 29 savunma ve 40 hücum oyuncusu olmak üzere toplam 69 sporcu gönüllü olarak katılmıştır (yaş: 21.93±2.07 yıl).

Veri Toplama Araçları

Çalışmaya katılan deneklerin boy uzunluğu, vücut ağırlığı, deri kıvrım kalınlığı, çevre ve çap ölçümleri yapılmıştır.

Deneklerin boy uzunlukları hassaslık derecesi 0.01 m olan stadiometre (SECA, Almanya) ile vücut ağırlığı ölçümleri ise hassaslık derecesi 0.1 kg olan elektronik baskülle (SECA, Almanya) ölçülmüştür.

Deri kıvrım kalınlığı ölçümleri ± 2 mm hata ile her açılımda 1mm²'ye 10 gr basınç uygulayan skinfold kaliper (Holtain, UK) kullanılarak, çevre ölçümleri Gulick antropometrik mezura (Holtain, UK) kullanılarak, çap ölçümleri ise harpenden kaliper (Holtain, UK) kullanılarak ± 1 mm hata ile ölçülmüştür.

Verilerin Toplanması

Çalışmaya katılan Amerikan futbolcularının tüm ölçümleri antrenmanlarından önce aynı kişi tarafından yapılmıştır.

Boy Uzunluğu Ölçümleri: Deneklerin boy uzunlukları baş frankfort düzlemindeyken derin bir inspirasyonu takiben başın verteksi ile ayak arasındaki mesafenin ölçülmesi ile yapılmıştır⁽⁹⁾.

Vücut Ağırlığı Ölçümleri: Vücut ağırlığı (VA) ölçümleri denekler standart spor kıyafeti (şort, tişört) içerisinde, ayakkabısız olarak standart tekniklere göre ölçülmüştür⁽⁹⁾.

Vücut Kitle İndeksi: Çalışmaya katılan deneklerin vücut kitle indeksleri (VKİ) VA/boy² (kg/m²) formülüyle hesaplanmıştır⁽¹¹⁾.

Deri Kıvrım Kalınlığı Ölçümleri: Deri kıvrım kalınlığı ölçümleri triseps, subskapula, suprailiak ve abdomen bölgelerinden yapılmış ve ölçümler deneklerin sağ tarafından alınmıştır. Deri kıvrımı

kalınlıklarının ölçümünde baş parmak ile işaret parmağı arasındaki deri altı yağ tabakası kalınlığı kas dokusundan ayrılacak kadar hafifçe yukarı çekilmiştir. Kaliper parmaklardan yaklaşık 1 cm uzağa yerleştirilmiştir ve tutulan deri altı yağ tabakası kalınlığı kaliper üzerindeki göstergeden 2-3 saniye içinde okunarak milimetre cinsinden kaydedilmiştir^(10,11). Deneklerin yağ yüzdesi Yuhaz formülü⁽¹⁷⁾ kullanılarak hesaplanmıştır.

Yuhaz Formülü

%Yağ: $5.783 + 1.153$ (triseps+subskapula+suprailiak+abdomen)

Triseps: Sağ dirsek 90 derecelik açıya getirilerek kolun posterior yüzünde akromion çıkıntı ile olekranın çıkıntı arasındaki mesafe mezura ile ölçülmüş ve orta noktası işaretlenmiştir. Daha sonra bu orta noktadan ölçüm Harrison ve ark.⁽¹⁰⁾ önerdiği şekilde kolun eksenine paralel olarak yapılmıştır.

Subskapula: Denek ayakta ve kolları yanlara serbestçe sarkıtılmış durumda iken, skapulanın inferior ucunun hemen altından ölçüm çapraz olarak Harrison ve ark.⁽¹⁰⁾ önerdiği şekilde yapılmıştır.

Suprailiak: Denek ayakları bitişik dik duruşta, kolları yanlara serbestçe sarkıtılmış durumdayken iliak krestin üstünden aksilla çizgisi üzerinden çapraz olarak ölçüm Harrison ve ark.⁽¹⁰⁾ önerdiği şekilde yapılmıştır.

Abdomen: Ölçüm karın kasları gevşek konumda iken göbek çukurunun 3 santim yanından yatay olarak Harrison ve ark.⁽¹⁰⁾ önerdiği şekilde yapılmıştır.

Çevre Ölçümleri: Çevre ölçümleri el bileği, fleksiyonda biceps ve baldır bölgelerinden deneklerin sağ tarafından yapılmıştır. Çevre ölçümlerinde, mezuranın "0" ucu sol elde, diğer tarafı sağ elde olmak üzere bölgelere sarılmıştır ve "0" noktası üzerine gelen rakam test formuna kayıt edilmiştir.

El Bileği Çevresi: Denek ayakta avuç içi yukarıya bakar şekilde mezura el bileğine yerleştirilmiş ve ölçüm 0.1 cm doğrulukla yapılmıştır⁽⁶⁾.

Fleksiyonda Biceps Çevresi: Denek ayakta iken kol kasılmadan dirsek 90'ye ve humerus yere paralel konuma getirilmiş ve bicepsin en geniş ölçüm verdiği yerden ölçüm 0.1 cm doğrulukla yapılmıştır⁽⁶⁾.

Baldır Çevresi: Denek ayakta ve bacaklar omuz genişliğinde açık iken ölçüm baldırın en geniş çevre ölçümü verdiği yerden 0.1cm doğrulukla yapılmıştır⁽⁶⁾.

Çap Ölçümleri: Çap ölçümleri humerus ile femur epikondillerinden yapılmıştır. Ölçüm yapılmadan önce, uygun noktalar parmakla tespit edilmiştir ve kaliperin ucu mümkün olduğu kadar çok basınç uygulayacak şekilde kullanılmıştır.

Humerus Epikondil: Dirsek açısı 90° fleksiyonda ve humerus yere paralel iken, humerusun medial ve lateral epikondilleri arasında kalan genişlik 0.1 cm doğrulukla ölçülmüştür⁽¹⁶⁾.

Femur epikondiller: Diz açısı 90° fleksiyonda ve denek oturma pozisyonunda iken femurun medial ve lateral epikondilleri arasında kalan genişlik 0.1 cm doğrulukla ölçülmüştür⁽¹⁶⁾.

Somatotip Değerlendirmesi: Deneklerin somatotip değerleri Heath Carter Somatotip Yöntemiyle belirlenmiştir⁽¹⁵⁾. Bu yöntemle göre deneklerin vücut ağırlığı, boy uzunluğu, fleksiyonda biceps ve baldır çevresi, humerus ve femur çap ölçümleri ile triseps, subskapula, suprailiak ve baldır deri kıvrım kalınlıkları kullanılarak somatotip değerleri aşağıdaki formüller ile belirlenmiştir⁽¹⁵⁾.

Endomorfi:

X= triseps+subskapular+suprailiak deri kıvrım kalınlıkları

$$\text{Endomorfi} = - 0.7182 + 0.1451X - 0.00068X^2 + 0.0000014X^3$$

Mezomorfi:

$$\text{Mezomorfi} = 0.858 (E) + 0.601 (K) + 0.188 (A) + 0.161 (C) - 0.131 (H) + 4.5$$

E= Humerus epikondil (cm)

K= Femur epikondil (cm)

A= biceps çevre - (triseps deri kıvrımı/10) (mm)

C= Baldır çevresi (baldır deri kıvrımı/10) (mm)

H= boy uzunluğu (cm)

Ektomorfi:

RPI : boy / kilo³

Eğer RPI>40.75

$$\text{Ektomorfi} = 0.732RPI - 28.58$$

Eğer 38.25 < RPI < 40.75

$$\text{Ektomorfi} = 0.436 - 17.63$$

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik ile Amerikan futbolcularının oynadıkları pozisyonlara göre karşılaştırılması amacıyla Bağımsız Örneklerde t-Test uygulanmıştır. Analizde Windows için SPSS 10.0 paket programı kullanılmış ve anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Çalışmaya katılan Amerikan futbolu oyuncularının fiziksel ve somatotip özellikleri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1: Amerikan Futbolcularının Fiziksel ve Somatotip Özellikleri

	Boy (cm)	Vücut Ağırlığı (kg)	VKİ (kg/m ²)	Yağ %	Endomorfi	Mezomorfi	Ektomorfi
Hücum (n=40)	181.35±6.27	99.95±23.28**	30.34±6.70***	20.62±5.59**	6.3±2.0**	8.5±2.6*	1.1±1.2
Savunma (n=29)	181.17±5.69	83.27±13.87	25.30±3.46	16.67±3.45	4.9±1.4	6.9±2.3	2.0±1.3**
Toplam (n=69)	181.27±5.99	92.94±21.42	28.22±6.08	29.80±18.96	5.7±1.9	7.84±2.6	1.5±1.29

* p<0.05

** p<0.01

*** p<0.001

Tablo 1'den görüldüğü üzere, Amerikan futbolcuları yüksek vücut kitle indeksine, yüksek yağ yüzdesine ve endo-mezomorfik özelliğe sahiptir. Yapılan t-testi sonuçları hücum ve savunma oyuncularını arasında vücut ağırlığında (t=3.435; p<.01), vücut kitle indeksinde (t=3.699; p<0.001), yağ yüzdesinde (t=3.373; p<.01), endomorfik (t=3.151; p<.01), mezomorfik (t=2,384; p<.05) ve ektomorfik (t=-2.91; p<.01) özelliklerde istatistiksel yönden anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur.

TARTIŞMA

Bu çalışma Amerikan futbolu oyuncularının fiziksel ve somatotip özelliklerini belirlemek ve Amerikan futbolcularının fiziksel ve somatotip özelliklerini oynadıkları pozisyonlara göre karşılaştırmak amacıyla yapılmıştır.

Elde edilen bulgular çalışmaya katılan Amerikan futbolcularının yüksek vücut ağırlığına, vücut kitle indeksine ve yağ yüzdesine sahip olduklarını göstermiştir. Ancak literatürdeki çalışmalarla kıyaslandığında profesyonel Amerikan futbolcularına göre bu çalışmaya katılan Amerikan futbolcularının daha hafif oldukları ve daha düşük yağ yüzdesine sahip oldukları görülmektedir^(2,3,4,8). Literatürde Amerikan futbolcularının vücut kitle indeksi ile ilgili çalışmalara rastlanmamıştır ve bu yüzden bir kıyaslama yapılamamıştır. Ancak genel olarak çalışmaya katılan Amerikan futbolcularının vücut kitle indeksi incelendiğinde fazla kilolu kategorisine girdikleri tespit edilmiştir⁽¹¹⁾. Hücum oyuncularını vücut kitle indeksi açısından şişmanlık sınırında bulunurken, savunma oyuncularını fazla kilolu sınırında bulunmuştur⁽¹¹⁾.

Bu çalışmaya katılan hücum ve savunma oyuncularını incelendiğinde hücum oyuncularının savunma oyuncularına göre daha yüksek vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi ve yağ yüzdesine sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuçlar literatürdeki sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Çalışmalar profesyonel Amerikan futbolunda hücum oyuncularının savunma oyuncularına göre daha ağır ve yağlı olduklarını göstermektedir^(4,7,8,12). Örneğin Kuhn⁽¹²⁾ tarafından yapılan çalışmada hücum oyuncularının vücut ağırlıkları ortalama 80.6 kg ile 99.3 kg arasında, savunma oyuncularının vücut ağırlıkları ise 84.6 kg ile 109.5 kg arasında bulunmuştur. Yine Black ve Roundry'nin⁽⁴⁾ çalışmasında NCAA I-A ligindeki hücum oyuncularının savunma oyuncularına göre daha yüksek vücut ağırlığına sahip olduklarını saptamışlardır (hücum 124.4±11.1, savunma 121.5±9.9). Benzer şekilde Clark ve ark.⁽⁷⁾ tarafından üniversite takımında oynayan Amerikan futbolu oyuncularının incelendiği çalışmada genel olarak hücum oyuncuların savunma oyuncularına göre daha yüksek vücut ağırlığına (savunma 118.7±7.1, hücum 126.7±7.7) ve yüksek yağ yüzdesine (savunma % 15.5±4.4, hücum %23.5±3.9) sahip oldukları belirtilmiştir.

Somatotip özellikleri ele alındığında Türk Amerikan futbolcularının profesyonellere benzer şekilde endo-mezomorfik özellikler gösterdikleri görülmektedir^(5,14). Ancak hücum ve savunma oyuncularına bakıldığında bu çalışmaya katılan sporcuların endo-mezomorfik özellikler göstermelerine rağmen, bu özelliklerin profesyonel oyuncuların ortalamalarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatürde profesyonel hücum ve savunma oyuncularının somatotip ortalamasının sırasıyla 5.0-7.5-1.0 ile 3.0-5.5-1.5 olduğu ve çalışmada elde edilen verilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir⁽⁵⁾. San Diego, Iowa ve Oregon Üniversite amerikan futbolu oyuncularının üzerinde yapılan çalışmada ise somatotip ortalamasının sırasıyla 4.0-6.0-1.5, 3.0-6.0-1.5 ve 3.5-5.5-2 olduğu belirtilmiştir⁽¹⁴⁾. Benzer şekilde Bale ve ark.'nın çalışmasında lise Amerikan futbol oyuncularının mezomorfik özellikler gösterdiği, üniversite Amerikan futbolu oyuncularının ise bu çalışmada olduğu gibi endo-mezomorfik özellikler gösterdikleri saptanmıştır⁽⁹⁾.

Bu çalışmada hücum ve savunma oyuncularını arasında vücut ağırlığı, yağ oranı ve somatotip özellikleri açısından anlamlı fark bulunması beklenen bir sonuçtur. Amerikan futbolunda hücum oyuncularının görevi rakip savunma oyuncularını durdurmak ve oyunu kurması için oyun kurucu pozisyonundaki oyuncuyu korumaktır. Bu özelliklerinden dolayı hücum oyuncularını genelde savunma oyuncularına göre daha ağır ve iri oyuncularlardır. Savunma oyuncularının ise top taşıma, paslaşma ve rakibi yere indirme gibi görevleri bulunmaktadır ve bu yüzden hızlı ve çevik olmaları gerekmektedir⁽⁹⁾. Bu çalışmada hücum oyuncularının daha ağır, yağlı ve yüksek somatotip özelliklerine sahip olması, bu oyuncuların yukarıda belirtilen pozisyon özelliklerinden kaynaklanmaktadır.

Sonuç olarak Türk Amerikan futbolcularını profesyonel Amerikan futbolcularla fiziksel açıdan benzer özellikler göstermektedir. Pozisyonlara göre kıyaslama yapıldığında ise, çalışmaya katılan Amerikan futbolcularının oynadıkları pozisyonlara göre farklı olduğu ve bunun da oynadıkları pozisyonun gerektirdiği özelliklerden kaynaklandığı söylenebilir.

KAYNAKÇA

1. Açıkada, C. & Ergen, E. (1990). Bilim ve Spor. Ankara.Büro-Tek Ofset Matbaacılık.
2. Adams, J, Mottola, M. Bagnall, K & McFadden, K. (1982). Total Body Fat Content in a Group of Professional Football Players. Canadian Journal of Applied Sport Science, 7: 36-40.
3. Bale, P., Colley, E., Mayhew, J.L., Piper, F.C. & Ware J.S., (1994). Anthropometric and Somatotype Variables Related to Strength American Football Players. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 34 (4): 383-389.
4. Black, W. & Roundy, E. (1994). Comparisons of Size, Strength, Speed and Power in NCAA Division 1-A Football Players. The Journal of Strength and Conditioning Research, (8) 2: 80-85.
5. Bloomfield, J, Ackland, TR & Elliot, BC. (1994) Applied Anatomy and Biomechanics in Sport. Blackwell Scientific Publications.
6. Callaway, CW, Chumlea, CW, Bouchard, C., Himes J.H., Lohman, T.G., Martin, A.D., Mueller H. W., Roche, A. F. & Seefeldt, V.D. (1988) Circumferences. In Lohman, TG, Roche, AF & Marorell, R. (Eds). Anthropometric Standardization Reference Manual. Illinois: Human Kinetics Books, s: 39-54.
7. Clark R., R., Kuta, M.J. & Sullivan, J., C., (1994) Cross-validation of Methods to Predict Body Fat in African-American and Caucasian Collegiate Football Players. Research Quarterly for Exercise and Sport. 65 (1): 21-31.
8. Garstecki, M.A., Latin, R.W. & Cuppett, M.M. (2004). Comparison of Selected Physical Fitness and Performance Variables Between NCAA Division I and II Football Players. The Journal of Strength and Conditioning Research, (18) 2: 292-297.
9. Gordon, CC., Chumlea, CC & Roche AF. (1988) Stature, Recumbent Length and Weight. İçinde (Eds) Lohman, TG, Roche, AF & Marorell, R. Anthropometric Standardization Reference Manual. Illinois: Human Kinetics Books, s:3-8.
10. Harrison, GG, Buskirk, ER, Carter JE ve ark. (1988) Skinfold Thicknesses and Measurement Technique. İçinde: (Eds) Lohman, TG, Roche, AF & Marorell, R. Anthropometric Standardization Reference Manual. Illinois: Human Kinetics Books, s: 55-80.
11. Heyward, V. H. & Stolarczyk, L. M., (1996). Applied Body Composition Assessment, IL: Human Kinetics. s; 21-43.
12. Kuhn, W. (1991). A Comparative Analysis of Selected Motor Performance Variables in American Football, Rugby Union and Soccer Players (Eds) Reilly, T., Clarys, J. & Stibbe, A. Science and Football 2 Lacivert. London: E& FN Spon, An Imprint of Chapman & Hall, p: 62-69.
13. Miller, T. A., Kinley, K.A., Congleton, J. J., Clark, M.J. & White,E. (2002). The Effects of Training History, Players Position and Body Composition on Exercise Performance on Exercise Performance in Collegiate Football Players. The Journal of Strength and Conditioning Research, (16) 1: 44-49.
14. Reilly, T., Secher, N., Snell, P.& Williams, C. (1990). Physiology of Sports. London: E& FN Spon, An Imprint of Chapman & Hall, p: 401-406.
15. Ross, W. D. & Marfell-Jones, M. J. (1991) Kinanthropometry. In MacDougall, D. J., Wenger, A. H & Green, H. J. (Eds). Physiological Testing of the High-Performance Athlete. Illinois: Human Kinetics Books, s: 223-308.
16. Wilmore, J.H., Frisancho, R.A., Gordon C.C. (1988). Body Breath Equipment and Measurement Technique (Eds) Lohman, T.G., Roche, A.F. & Marorell, R. Anthropometric Standardization Reference Manual. Illinois: Human Kinetics Books, p: 55-80.
17. Zorba, E. & Ziyagil, M.A., (1995). Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metotları, Trabzon. GEN Matbaacılık Reklamcılık Ltd.Şti.

BALERİNLERDE KEMİK MİNERAL YOĞUNLUĞU VE FİZİKSEL UYGUNLUK: KESİTSEL ÇALIŞMA

Macide TÜZÜN *
Kemal TAMER **
Feza KORKUSUZ *
Hülya AŞCI ***

ÖZET

Bu çalışma ülkemizde balerinlerin ön-arka omurga (L1-L4) ve femur üst uç (FT) kemik mineral yoğunluğu (KMY) ve fiziksel parametreleri ile sedanter bayanların verilerinin karşılaştırılması amacı ile yapılmıştır. Çalışmanın araştırma grubuna 36 balerin (yaş ortalaması: 30.8±8.8) ve 34 sedanter (yaş ortalaması: 34.6±8.6) gönüllü bayan oluşturmuştur. Kemik mineral yoğunluğu çift enerjili X-ışını soğrulma (DEXA) tekniği ile ölçülmüştür. Vücut yağ oranı deri kıvrım kalınlığı ölçeri ile belirlenmiş, aerobik güç için Bruce protokolü uygulanmış, kas dayanıklılığı mekik testi ile, esneklik otur-uzan testi ile ölçülmüştür. T-test sonuçları, balerin ve sedanter bayanların femur üst uç kemik mineral yoğunluğu, vücut yağ yüzdesi, vücut kitle indeksi, kas dayanıklılığı, esneklik ve aerobik güç değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı ($p < 0.01$) farklılık olduğunu gösterirken, balerin ve sedanter bayanların lomber omur kemik mineral yoğunlukları arasında istatistiksel olarak fark olmadığını göstermektedir ($p > .05$). Sonuç olarak, balerinlerin KMY ve fiziksel uygunluk parametrelerinin sedanter bayanlardan belirgin olarak daha iyi olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bale, Kadın, Kemik Mineral Yoğunluğu, Fiziksel Parametreler

Geliş tarihi: 06.05.2005; Yayına kabul tarihi: 04.10.2005

* Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Ankara.

** Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beşevler, Ankara.

*** Başkent Üniversitesi, Spor Bilimleri Bölümü, Bağlıca Kampusu, Ankara.

BONE MINERAL DENSITY AND PHYSICAL FITNESS IN BALLET DANCERS: A CROSS SECTIONAL STUDY

ABSTRACT

The purpose of this study was to compare the spinal and femoral bone mineral density and physical parameters of women ballet dancers to their age-matched sedentary counterparts. Thirty-six women ballet dancers (Mean age: 30.8 ± 8.8) participated in this study. Thirty-four sedentary counterparts (Mean age: 34.6 ± 8.6) constituted the sedentary group. BMD was measured with a dual energy X-ray absorptiometer (DEXA). Body composition, aerobic power, muscular endurance and flexibility were measured using the skin fold caliper, Bruce protocol, sit-ups and sit and reach test, respectively. T-test results revealed significant differences between dancers and non-dancers in total femur BMD, body fat percentage, body mass index, muscular endurance, flexibility and aerobic power values ($p < 0.01$). As a conclusion, it can be stated that ballet dancers had better BMD and physical parameters compared to controls.

Key Words: ballet dancing, women, bone mineral density, physical fitness

GİRİŞ

Kemik mineral yoğunluğu (KMY) ve egzersiz ilişkisi uzun yıllardan beri üzerinde çalışılan bir konudur. Genel olarak sedanter yaşam süren kişilerin fiziksel aktivite yapan kişilerden daha düşük kemik kütlelerine sahip oldukları ve orta şiddette egzersizin kemik dokuyu arttırdığı bilinmektedir⁽⁴⁾. Aynı zamanda küçük yaşlarda yapılan egzersizin kemik kitlesinin artışına büyük oranda katkıda bulunduğu, orta yaşlarda yapılan egzersizin KMY'daki azalmayı yavaşlattığını ortaya koyan çalışmalar vardır⁽²⁵⁾.

Klasik bale eğitimi çok küçük yaşlarda başlamaktadır. Balerinler yüksek yoğunlukta ağırlık yüklemeli bale egzersizlerini^(5,13,22,28) bırakmak yerine orta yaşlarda ve daha ilerleyen yıllarda öğreticilik ile birleştirerek sürdürmeye devam ederler. Bu nedenle balerinlerin fiziksel ve fizyolojik yapılışında belirgin seçici özellikler ortaya çıkar^(5,7,15,22,27). Özellikle ince, uzun ve düzgün vücut yapısının balerinlerde genetik kökene dayandığı öne sürülmektedir. Araştırmalardan elde edilen veriler gelişim çağında yapılan yüksek teknik gerektiren yoğun bale antrenmanlarının, anoreksia gibi yemek alışkanlığında bozukluk^(6,10,11,13,39), kilo kaybı ve düşük vücut kütle indeksi ile ilişkili olduğu, hormonal düzensizlikler, adet kesilmesi ve düşük kemik yoğunluğuna neden olduğu vurgulanmaktadır^(9,10,20,34,35,36,40). Bu bağlamda balerinlerin yaşam tarzı ve antrenmanlarına bağlı olarak iskelet sisteminin bölgelere göre farklı etkilendiği rapor edilmiş⁽⁴⁰⁾, ancak uzun süreli ağırlık yüklemeli egzersizin etkileri tesbit edilememiştir^(18,19,20). Aynı zamanda balerinlerde çok görülen stres kırıkları ve skolyoz gibi iskelet sistemi sorunları^(11,34), bilim adamlarını balerinlerde kemik mineral metabolizması ile ilgili araştırmalar yapmaya yöneltmiştir^(8,17,20,22,31,37,38,40). Bazı çalışmalar^(17,22) ağırlık yüklemeli yoğun egzersizlerin KMY'da artışa neden olduğunu gösterirken, bazı çalışmalarda aynı sonuçlara ulaşılmamıştır^(11,19,20,26,32,40). Warren⁽³⁶⁾ özellikle uzun mesafe koşan veya yüksek yoğunlukla aerobik egzersiz yapan bayan sporcularda dengesiz beslenmeyle beraber kemik kütlelerinde azalma ve osteoporoz riskini arttırdığını vurgulamaktadır. Bu çalışmalarda katılımcıların yaş farkları, uygulanan antrenmanın süresi, yoğunluğu, ölçülen parametre ve bölgelerin değişikliği ve bildirilen sonuçların farklılığı nedeniyle geçerli karşılaştırmalar yapmak zordur.

Çalışmanın amacı balerinler ve spor yapmayan sedanter bayanlarda lomber omurga (L1-L4), femur üst uç toplam (FT) KMY ve bazı fiziksel parametrelerinin (kas dayanıklılığı, esneklik, vücut yapısı, aerobik güç) karşılaştırılmasıdır.

MATERYAL ve METOD

Katılımcılar:

Bu çalışmanın araştırma grubuna Ankara Devlet Opera ve Balesi'nden yaş ortalaması 30.8 ± 8.8 yıl olan 36 balerin, sedanter grubuna düzenli egzersiz (aktivite < haftada 3 gün ve günde 30 dk) yapmadıklarını bildiren yaş ortalaması 34.6 ± 8.6 yıl olan 34 bayan, gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma grubundaki gönüllüler baleye başlama yaş ortalaması 9.6 ± 2.1 yıl ve haftada 5-6 gün, en az 20 saat antrenman yapan üst düzey balerinlerdi. Çalışmaya katılan balerinlerin ve sedanter grubunun fiziksel özellikleri Tablo.1 de gösterilmiştir.

Tablo 1: Balerin ve Sedanter Gurubun Fiziksel Özellikleri

Fiziksel Özellikler	Balerin n = 36		Sedanter n = 34	
	X	SS	X	SS
Yaş (yıl)	30.8	8.8	34.6	8.6
Boy (cm)	162.5	5.98	160.38	7.32
Ağırlık (kg)	52.44	4.93	59.63	9.89

Çalışmaya katılan balerin ve sedanter bayanların hepsi doktor kontrolünden geçirildi. Menstrual ve beslenme alışkanlığında bozukluk olan katılımcılar çalışmaya dahil edilmedi. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) "Farklı ülkelerdeki olgular ve toplumlar arasında kalça kırığı risk faktörlerinden beslenme ve fiziksel etkinlik bağlamında inceleme formu" katılımcılar tarafından dolduruldu. Üç aydan fazla süren böbrek, bağırsak, hepatit ve tiroid rahatsızlığı olan katılımcılar çalışmaya dahil edilmedi. Bunun yanısıra hormon (östrojen ve steroid) kullanım hikayesi, hamilelik veya süt emzirme, uzun süreli ilaç kullanımı, bir aydan uzun süre yatak istirahati veya radyasyona maruz kalan kişiler de araştırmaya alınmadı. Bu nedenlerle çalışma dışında bırakılan 16 katılımcıdan (7 balerin, 9 sedanter bayan) sonra, araştırma geride kalan 70 gönüllü (36 balerin, 34 sedanter bayan) üzerinde gerçekleştirildi. Çalışmanın yöntemleri, amacı ve olası yan etkileri açıklandıktan sonra bütün katılımcılara form imzalatıldı. Her KMY ölçümü sırasında beklenen en yüksek radyasyon dozu 0.02 miliRem idi. Bilmeden hamile olan bayan olup olmadığından emin olmak ve fetusun X ışınlarına maruz kalmaması için HCG seviyeleri tespit edildi. Aynı zamanda menstrual problemleri belirlemek için katılımcıların hormon (LH, FSH) seviyeleri ölçüldü. FSH 17-95 mIU/ml ve LH 8-33 mIU/ml arasındaki değerler menapoz olarak kabul edildi⁽²⁹⁾. Katılımcıların FSH ve LH değerleri normal sınırlarda ve menapoza girmemiş olarak değerlendirildi.

Ölçümler

Fiziksel Özelliklerin Ölçümü:

Katılımcıların vücut ağırlığı ve boyu kalibre baskül (Nanbaskül A.Ş., İstanbul, Turkey) ve basküle yerleştirilmiş antropometre ile ölçüldü. Vücut kitle indeksi (VKI) aşağıdaki formüle göre hesaplandı.

$$[VKI = \text{vücut ağırlığı (kg)} / \text{boy uzunluğu (m)}^2]$$

Kemik Mineral Yoğunluğu:

Lomber omur (L1-L4) kemikleri ve sağ kalça femur üst uç toplam (FT) KMY, QDR-2000 model Hologic (Hologic Inc., Waltham, MA, USA) çift enerji X-ışını soğurma cihazı (DEXA) ile ölçüldü. Lomber omur (L1-L4) ve femur üst uç toplam (FT) KMY için ölçüm modu 140/70 kVp, 2.0 mA avg. ve 60 Hz idi. Ortalama ölçüm süresi lomber omur (L1-L4) için 162 sn ve femur üst uç (FT) için 65 saniye idi. Hastaların pozisyonları cihazı sağlayan ve üreten firmaların önerileri doğrultusunda verildi. DEXA'nın günlük sistem testi, zirve testi, hava-ağ testi, makinalı adım kontrolü, statik sayaç, denge dağıtım oranı, standart hata, cihaz ve yazılım testleri her üç ayda bir düzenli olarak kontrol edildi. Kontrollerde cihazın hata aralığının %1.3 ve %1.9 arasında olduğu belirlendi.

Fiziksel Uygunluk Ölçümleri:

Vücut Yağ Yüzdeleri: Amerikan Koleji Spor Hekimliği'nin⁽⁴⁾ standart prosedürüne uygun "Holtain marka deri kıvrım kalınlığı ölçeri" kullanılarak katılımcıların sağ tarafından deri kıvrım kalınlıkları ölçüldü. Deri kıvrım kalınlık ölçümleri uyluk, triseps, suprailiak ve karın bölgelerinde gerçekleştirildi. Vücut yağ oranı Jackson ve Pollock tarafından ortaya konan formüle⁽¹²⁾ göre hesaplandı.

$$[Vücut yağ oranı = 0.29669 (\Sigma 4) - 0.00043 (\Sigma 4^2) + 0.02963 (\text{yaş}) + 1.4072]$$

Aerobik Güç: Koşu bandında Bruce Protokolü uygulanarak belirlendi. Protokole uygun her 3 dakikada eğim ve hız değiştirilerek, katılımcı yorgun düşene kadar teste devam edildi. Test süresi ve maksimum kalp atışı (HRmax) kaydedildi. Maksimum oksijen tüketimi (VO₂max) direk gaz ölçümü olmadan aşağıdaki formüle göre hesaplandı⁽¹⁶⁾.

$$[VO_2\text{max} = 4.38 (\text{time}) - 3.9]$$

Kas dayanıklılığı: Ölçüm için mekik testi kullanıldı⁽¹⁶⁾. Bacaklar bükük pozisyonda mekik hareketinin 1 dakika içinde kaç kalkışla tekrarlanabildiği saptanmıştır.

Esneklik: Balerin ve sedanter gurubunun esneklik ölçümleri esneme sehpaı kullanarak Otur-Uzan (Sit and Reach) testi ile ölçüldü⁽¹⁶⁾. Denekler yere oturup çıplak ayak tabanlarını düz bir şekilde sehpaı dayayarak gövdesinden ileri doğru dizlerini bükmeden elleri vücutlarının önünde olacak şekilde uzanmış ve en uzak noktada beklemiştir. İki ölçüm yapılmış ve en iyi değer esneklik mesafesi olarak kabul edilmiştir.

İstatistiksel Analiz:

Balerin ve sedanter grubunun KMY ve bazı fiziksel uygunluk parametreleri (vücut yapısı, kas dayanıklılığı, esneklik ve aerobik güç) arasındaki farklar bağımsız t-testi prosedürü ile belirlendi. İstatistiksel analizler "SPSS® (version 9.0) for Windows®" kullanılarak yapıldı.

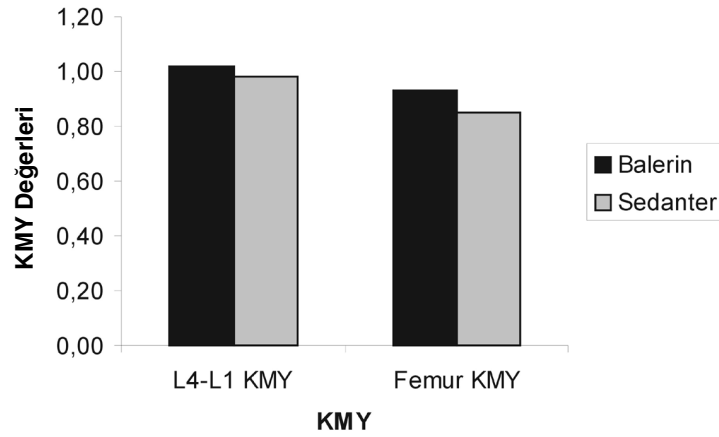
BULGULAR

Lomber omur (L1-L4) ve femur üst uç (FT) KMY ortalaması, standart sapma ve t-test sonuçları Tablo 2'de gösterilmiştir. T-test sonuçları ile balerin ve sedanter grubunun femur (FT) KMY'leri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptandı ($t=3.02$; $p<0.01$). Buna karşılık lomber omur (L1-L4) KMY'lerinde fark saptanmadı.

Tablo 2: KMY Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve T-Test Sonuçları

Kemik Mineral Yoğunluğu (KMY)	Balerin n = 36		Sedanter n = 34		t-değeri	p
	M	SD	M	SD		
L ₁ -L ₄ (g/cm ²)	1.02	0.10	0.98	0.13	1.35	0.18
Femur (g/cm ²)	0.93	0.11	0.85	0.13	3.02	0.004

Balerinlerin femur üst uç (FT) KMY, sedanter bayanlardan daha yüksek iken, her iki grup için lomber omur (L1-L4) KMY'nde anlamlı fark saptanmadı (Şekil 1).

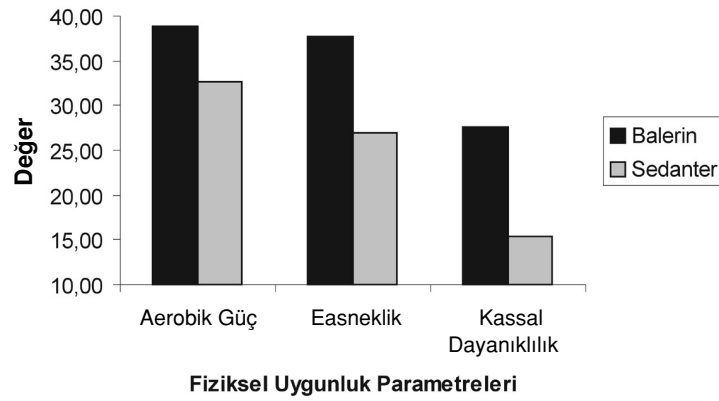


Şekil1: Balerin ve Sedanter Bayanların L1-L4 ve FT Kemik Mineral Yoğunluğu Değerleri

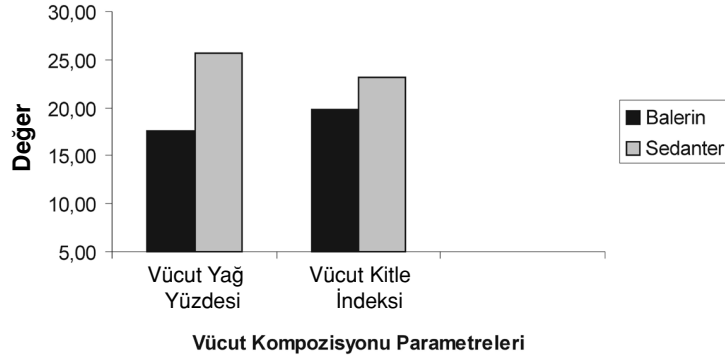
Tablo 3 balerin ve sedanter grubunun ölçülen fiziksel uygunluk parametrelerinin karşılaştırmasını göstermektedir. Tablo 3'e göre, fiziksel uygunluk ölçümlerinde, iki grup arasındaki aerobik güç ($t=5.09$; $p<0.01$), vücut kitle indeksi ($t=-1$; $p<0.01$), vücut yağ yüzdesi ($t=-6.10$; $p<0.01$), esneklik ($t=7.05$; $p<0.01$) ve kas dayanıklılığında ($t=6.18$; $p<0.01$) anlamlı fark olduğu tesbit edildi. Balerinlerin sedanter grubuna göre maksimum oksijen tüketimi, esneklik ve kas dayanıklılığı açısından daha yüksek değerlere sahip olduğu görüldü (Şekil 2). Ayrıca vücut yağ oranı ve vücut kitle indeks değerlerinin sedanter grubundaki bayanlara oranla daha düşük olduğu tesbit edildi (Şekil 3).

Tablo 3: Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve T-Testi Sonuçları

Fiziksel Uygunluk Parametreleri	Balerin n = 36		Sedanter n = 34		t değeri	P
	X	SS	X	SS		
Aerobik Güç (Mak VO2)	38.94	4.93	32.59	5.48	5.09	0.00
Esneklik (cm)	37.78	5.70	27.03	7.03	7.05	0.00
Kassal dayanıklılık (mekik sayısı)	27.67	5.45	15.44	10.46	6.18	0.00
Vücut Kitle İndeksi (kg/m ²)	19.87	1.68	23.16	3.46	-5.11	0.00
Yağ Yüzdesi (%)	17.58	4.40	25.62	6.48	-6.10	0.00



Şekil 2: Balerin ve Sedanter Bayanların Aerobik Güç (Max Vo2), Esneklik, Kassal Dayanıklılık Değerleri



Şekil 3: Balerin ve Sedanter Bayanların Vücut Yağ Yüzdesi ve Vücut Kitle İndeksi (VKI) Değerleri

TARTIŞMA

Genel olarak egzersizin iskelet sistemine olumlu etkileri olduğu, KMY'nun artmasında ağırlık yüklenen bölgelerde egzersize başlama yaşı ve bale yapılan sürenin önemi üzerinde durulmaktadır^(19,30,40). Özellikle egzersizin kortikal kemik doku (femur başı) oluşumunu uyarıcı olumlu etkileri^(4,30,40) bildirilmekte, bununla beraber trabeküler kemik dokunun (lomber bölge) egzersiz ve hormonların negatif etkileşiminden olumsuz etkilendiği vurgulanmaktadır^(10,25,26,32,34). Bu çalışmada femur (FT) KMY değeri sedanter grubuna oranla balerinlerde daha yüksek bulunmuştur. Lichtenbelt ve arkadaşlarının⁽²²⁾ balerinlerin bacak ve femur KMY değerlerini sedanter grubundan daha yüksek tesbit etmesi itibari ile bu çalışmada elde edilen sonuçlarla uyum göstermektedir. Khan ve arkadaşları⁽¹⁹⁾ baleye başlama yaşı, haftalık çalışma saatleri ile ağırlık yüklenen kalça bölgesi KMY'da olumlu ilişki, lomber kemik yoğunluğu arasında negatif ilişki tesbit etmişlerdir. Tsai ve arkadaşları⁽³¹⁾ da balerinlerin KMY'nu vücut ağırlığı ve vücut kitle indeksi ile değerlendirildiğinde femur KMY'nun yüksek olduğunu belirtmektedir. Bu çalışmada ise vücut ağırlığı ve vücut kitle indeksi için KMY değerlerinin düzeltilmesi yapılmadı. Çalışmada balerinlerin lomber omur (L1-L4) KMY'nun sedanter grubundan fazla olduğu, fakat farkın çok belirgin olmadığı görülmüştür. Young⁽⁴⁰⁾, Karlsson⁽¹⁷⁾, Tsai ve arkadaşları⁽³¹⁾'nin yaptığı çalışmalarda da balerin ve sedanter grubun KMY'daki farkın çok önemli olmadığı rapor edilmiştir. Yapılan diğer araştırmalarda da balerin ve sedanter grub arasında ağırlık yüklemeli egzersizlerin bölgesel KMY'da büyük farklılıklar ortaya koymaması çalışmamızı desteklemektedir^(11,39). Çalışmanın katılımcıların belirlenmesi aşamasında menstural problemleri ve beslenme alışkanlığında bozukluk (bulimia, anorexia) olan kişilere rastlanmamıştır. Bu nedenle, çalışmada balerinlerin femur ve lomber omur KMY'ları sedanter grubundan daha yüksek rapor edilmiştir.

Genel olarak orta şiddetli egzersizlerin genç bayanlarda aerobik gücü artırıcı ve yağ dokuyu azaltıcı yararları olduğu^(36,40), yoğun şiddetli antrenmanların ise hormon ve iskelet sistemini olumsuz etkilediği belirtilmektedir^(10,20,34,36,40). Bu çalışmada, fiziksel uygunluk açısından balerinlerin

sedanter grubuna göre daha ince vücut yapısı ve daha düşük vücut yağ oranına sahip olduğu tesbit edilmiştir. Balerin ve sedanter grubun karşılaştırılmasıyla elde edilen sonuçların diğer çalışmalar ile karşılaştırıldığında uyum içerisinde olduğu görülmektedir^(7,10,11,15,17,23,24,40). Bu çalışmalarda balerinlerin ince, düzgün yapılı ve düşük yağ oranı gibi baleye özgün yapısal özellikleri rapor edilmektedir. Ancak çalışmaya katılan balerinlerin vücut yağ oranları %17.58±4.40 arası, bundan önce yapılmış yabancı araştırmalarda ise ortalama %16 olduğu tesbit edilmiştir^(3,5). Vücut yağ oranının yüksek olması kuvvet, esneklik ve performansı olumsuz etkilediği bilinmektedir. Bu sonuçlar, ülkemizdeki balerinlerin kendilerini öğretmenliğe adanmak yerine belirli yaştan sonra işten çekilme eğilimlerinin daha fazla olmasıyla açıklanabilir.

Aerobik güç ölçümleri sonucu balerin ve sedanter grubu bayanlar arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Veri ortalamalarına göre balerinlerin aerobik güçleri sedanter grubundan daha yüksektir. Ancak balerinlerin aerobik kapasitesinin maraton koşan veya kros kayak yapan sporculardan daha düşük olduğu gözlenmektedir. Yugoslavya Ulusal Tiyatro-Balesi ve Boston Balesinde yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir^(23,24). Maraton koşan ve kros kayak yapan sporcuların maksimum oksijen tüketiminin 58.0 ml.kg⁻¹ min.⁻¹ ve 63.2 ml. kg.⁻¹ min.⁻¹ olduğu bilinmektedir⁽²⁾. Buna karşılık balerinlerin ortalama VO₂ max. değeri 38.94 ± 4.93 ml.kg⁻¹ min.⁻¹ olarak belirlenmiştir. Bu değerlerin Clarkson ve arkadaşları⁽⁶⁾, Schantz ve Astrand'ın⁽²⁸⁾ balerinler için bulduğu değerlerden daha düşük olduğu izlenmiştir. Bunun nedeni özellikle yaşla bağlantılı olarak aktif bale hayatının yavaşlaması ve vücut yağ oranının yüksek olması ile açıklanabilir.

Araştırmada balerinlerde kas dayanıklılığı ve esnekliğin yüksek olduğu ancak yaşla birlikte her iki grupta azaldığı görülmüştür. Elde edilen bu sonuçlar, profesyonel balerinlerin esneklik, kassal dayanıklılık ve kavrama gücünü belirlemek için yapılan diğer çalışmaların sonuçlarına uyum göstermekte, balerinlerde aynı yaş sedanter grubundan daha yüksek düzeyde olduğu belirtilmektedir^(21,27). Esneklik; yaş, cinsiyet, vücut yağ yüzdesi, vücut ağırlığı ve yapılan spor aktivitesine bağlı olarak gelişen ve baledede estetik, artistik performans için önemli bir özelliktir. Hamilton ve arkadaşları⁽¹⁴⁾ profesyonel bayan ve erkek bale dansçılarında antropometrik özellikler, esneklik, kas kuvveti ve eklem hareket genişliğinin sedanter grubuna göre anlamlı olduğunu tesbit etmişlerdir. Genel olarak, yapılan çalışmalar bale dansçılarının fiziksel ve fizyolojik özelliklerinde belirgin gelişmeler olduğunu göstermektedir⁽²¹⁾.

SONUÇ

Menstrual düzensizliği ve beslenme bozukluğu olmayan balerinlerin KMY değerleri sedanter grubuna göre daha yüksektir. Balerinlerin fiziksel uygunluk parametrelerinden, kas dayanıklılığı, esneklik ve aerobik güçlerinin aynı yaş sedanter grubundan belirgin olarak daha iyi olduğu görülmüştür. Sonuç olarak bu çalışmada (a) balerinlerin femur üst uç (FT) KMY değerlerinin, sedanter grubuna oranla daha yüksek olduğu, (b) balerinlerin bazı fiziksel uygunluk parametrelerinin (aerobik güç, kas dayanıklılığı, esneklik) sedanter grubuna göre daha yüksek olduğu ve (c) balerinlerin sedanter grubuna oranla daha düşük vücut yağ oranına sahip olduğu tespit edilmiştir.

KAYNAKLAR

1. American College Sport Medicine., (1993). Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Lea and Febiger, Philadelphia.
2. Burke E.J and Brush F.C., (1979). Physiological and Anthropometric Assessment of Successful Teenage Women Distance Runners. Research Quarterly for Exercise and Sports: 50, 180-187.
3. Calabrese L.H. and Kirkendall D.T., (1983). Nutrition and Medical Considerations in Dancers. Clinical Sports Medicine: 2, 539-548.
4. Chesnut III CH., (1993). Bone Mass and Exercise. American Journal of Medicine. 95:(5)34-36.
5. Clarkson P.M., Freedson, P.S., Keller, B., Carney, D., and Skrinar, M., (1985). Maximal Oxygen Uptake, Nutritional Patterns and Body Composition of Adolescent Women Ballet Dancers. Research Quarterly for Exercise and Sports: 56, 180-184.
6. Clarkson P.M., (1998). An Overview of Nutrition for Women Dancers. Dance Medicine and Science: 2, 32-39.
7. Cohen J.L, Segal, K.R, Witriol, I., McArdle, W.D., (1982). Cardio-Respiratory Responses to Ballet Exercise and the VO₂ max. of Elite Ballet Dancers. Medicine and Science in Sports Exercise: 14, 212-217.
8. Cuesta A., Revilla, M., Villa, L.F., Hernandez, E.R., and Rico, H., (1996). Total and Regional Bone Mineral Content in Spanish Professional Ballet Dancers. Calcif Tissue International: 58, 150-154.
9. Fogelholm, M., Lichtenbelt, W.M., Ottenheijm, R., and Westerterp, K., (1996). Amenorrhea in Ballet Dancers in the Netherlands. Medicine and Science in Sports Exercise: 28, 545-50.
10. Frederic L, Hawkins ST., (1992). A Comparison of Nutriion Knowle and Attitudes, Dietary Practices, and Bone Densities of Postmenopausal Women, Female College Athles, and Nonathletes College Women. Journal of the American Dietetic Association: 92: 299-322.
11. Frusztajer, N.T, Dhuper, S., Warren, M.P., Gunn, J.B., and Fox, R.P., (1990). Nutrition and the Incidence of Stress Fractures in Ballet Dancers. American Journal of Clinical Nutrition: 51, 779-783.
12. Golding, A., Myers, R.C., and Sinning, E.W., (1989). Y's Way to Physical Fitness: The Complete Guide to Fitness Testing and Instruction. 3rd edition, Champaign IL, Human Kinetics Publishers.
13. Hamilton, L.H., Brooks-Gunn, J., Warren, M.P, and Hamilton, W.G., (1988). The Role of Selectivity in the Pathogenesis of Eating problems in Ballet Dancers. Medicine and Science in Sports and Exercise: 20, 560-565.
14. Hamilton, W.G., Hamilton P., Molnar M. (1992). A profile of Musculoskeletal Characteristics of Elite Professional Ballet Dancers. The American Journal of Sports Medicine: 20, 267-273.
15. Hergenroeder, A.C, Fiorotto, M.L, and Klish, W. J., (1991). Body Composition in Ballet Dancers Measured by Total Body Electrical Conductivity. Medicine and Science in Sports and Exercise: 23, 528-533.
16. Heyward, V., (1991). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. 2nd Edition. Champaign. IL, Human Kinetics Books.
17. Karlsson, M.K, Johnell, O., and Obrant, K.J., (1993). Bone Mineral Density in Professional Ballet Dancers. Journal of Bone Mineral Research: 21, 163-169.
18. Keay N, Fogelman I, Blake G., (1997). Bone Mineral Density in Professional Female Dancers. British Journal of Sports Medicine: 31: 143-147.
19. Khan KM, Bennell KL, Hopper JL, et al.(1998). Self Reported Ballet Classes Undertaken at Age 10-12 Years and Hip Bone Mineral Density in Later life. Osteoporosis International: 8:165-173.
20. Khan, K.M., Green, R.M., Saul, A., Bennell, K.L., Crichton, K.J., Hopper, J.L., and Wark, J.D., (1996). Retired Elite Women Ballet Dancers and Nonathletic Controls Have Similar Bone Mineral Density at Weight-Bearing Sites. Journal of Bone Mineral Research: 11, 1566-1574.

21. Koutedakis Y., Jamurtas A., (2004). The Dancer as a Performing Athlete: Physiological Consideration. *Sports Medicine*: 34, 651-61.
22. Lichtenbelt, W.M., Fogelholm, M., Ottenheim, R., and Westerterp, K.R., (1995). Physical Activity, Body Composition and Bone Density in Ballet Dancers. *British Journal of Nutrition*: 74, 439-451.
23. Micheli L.J., Gerbino P.G., Solomon R., Solomon J., Specific Issues in Dancers. *Harvard Orthopaedic Journal*. <http://www.orthojournalhms.org/volume1/html/articles06.html>
24. Misogoj-Durakovic M., Matkovic B.R., Ruzic L., Durakovic Z., Babic Z., Jankovic S., Ivancic-Kosuta M., (2001). Body Composition and Functional Abilities in Terms of the Qua of Professional Ballerinas. *Coll Antropol*: 25, 585-90.
25. NIH Consensus Development Panel, (2001). Osteoporosis, Prevention, Diagnosis and Therapy. *The Journal of the American Medical Association*: 285, 785-795.
26. Pearce G, Bass S, Young N, Formica C, Seeman E., (1996). Does Weight-Bearing Exercise Protect Against the Effects of Exercise-Induced Oligomenorrhea on Bone Density?. *Osteoporosis International*: 6 (6): 448-52.
27. Pekkarinen H., Litmanen H., Mahlamaki S., (1989). Physiological Profiles of Young Boys Training in Ballet. *British Journal of Sports Medicine*: 23, 245-9.
28. Schantz, P.G., and Astrand, P.O., (1984). Physiological Characteristics of Classical Ballet. *Medicine and Science in Sports and Exercise*: 16, 472-476.
29. Speroff, L., Glass, R.H., and Kase, N.G., (1994). Menopause and the Perimenopausal Transition. In: *Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility*, 5th Edition. Baltimore: Williams and Wilkins, 583-649.
30. Taaffe DR, Tracey IR, Snow CM, Marcus R, (1997). High Impact Exercise Promotes Bone Gain in Well-Trained Female Athletes. *Journal of Bone and Mineral Research*: 12: 255-260.
31. Tsai, S.C., Hsu, H.C., Fong, Y.C., Chiu, C.C., Kao, A., and Lee, C.C., (2001). Bone Mineral Density in Young Women Chinese dancers. *International Orthopedics*: 25, 283-285.
32. Valentino R, Savastano S, Tommasoli AP, D'Amore G, Dorato M, Lombardini G., (2001). The Influence of Intense Ballet Training on Trabecular Bone Mass, Hormone Status, and Gonadotropin Structure in Young Women. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*: 86:10, 4674-4678.
33. Vincent, L.M., (1998). Disordered Eating: Confronting the Dance Aesthetic. *Dance Medicine and Science*: 2, 4-5.
34. Warren, M.P., Brooks-Gunn, J., Hamilton, L.H., Warren, L.F, and Hamilton, W.G., (1986). Scoliosis and Fractures in Young Ballet Dancers. *New England Journal of Medicine*: 314, 1348-1353.
35. Warren MP, (1999). Health Issues for Women Athletes: Exercise-Induced Amenorrhea. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*: 84, 1892-1896.
36. Warren MP, Stiehl AL., (1999). Exercise and Female Adolescents: Effects on the Reproductive and Skeletal Systems. *Journal of the American Medical Women's Association*. 54:115-20.
37. Warren, M.P., Brooks-Gunn, J., Fox, R.P., Holderness, C.C., Hyle, E.P., Hamilton, W.G., (2002). Osteopenia in Exercise-Associated Amenorrhea Using Ballet Dancers as a Model: a Longitudinal Study. *Journal of Clinical Endocrinology Metabolism*: 87, 3162-68.
38. Williams, N.I., (1998). Reproductive Function and Low Energy Availability in Exercising Women: A Review of Clinical and Hormonal Effects. *Dance Medicine and Science*: 2, 19-31.
39. Wolman, R.L., Faulmann, L., Clark, P., Hesp, R., and Harries, M.G., (1991). Different Training Patterns and Bone Mineral Density of the Femoral Shaft in Elite Women Athletes. *Annals of the Rheumatic Diseases*: 50, 487-489.
40. Young, N., Formica, C., Szmukler, G., and Seeman, E., (1994). Bone Density at Weight-Bearing and Non-Weight-Bearing Sites in Ballet Dancers: The Effects of Exercise, Hypogonadism, and Body Weight. *Journal of Clinical Endocrinology Metabolism*: 78, 449-454.

GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLERİNİN YÖNETİCİLİK VE LİDERLİK BECERİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Tennur YERLİSU *

Ahmet Faik İMAMOĞLU **

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinin görev ve sorumluluklarını yerine getirirken kullandıkları yöneticilik ve liderlik becerilerinin ortaya konularak değerlendirilmesidir. Araştırma; Türkiye'nin 81 ilindeki Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde İl Müdürlüğü görevi yapan yöneticileri kapsamaktadır. 81 Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne anket gönderilmiş, bunlardan 72'si eksiksiz olarak geri dönmüştür. Araştırmada kullanılan verilerin analizi bir paket istatistik programıyla; kişisel bilgilerin tespitinde frekans (f) ve yüzde dağılımları (%), yöneticilerin liderlik ve yöneticilik becerilerine ilişkin değerlendirmeler ortalama ve standart sapma, bu beceriler arasındaki istatistiksel anlamda farklılığın olup-olmadığı ise "İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi" (t Testi) ile belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma sonucunda Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinin; Yetki Verme ($x=4.470$) ve Değerlere Saygı ($x=4.388$) becerilerinin, yöneticilik becerilerinden ise Kavramsal ($x=4.444$) ve İnsan İlişkileri ($x=4.333$) becerilerinin en yüksek ortalamalara sahip olduğu, bütün yöneticilik ve liderlik becerilerinin toplam ortalamalarının ise birbirine çok yakın olup bunların arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yöneticilik Becerileri, Liderlik Becerileri, Yönetimsel Liderlik, Spor, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü.

Geliş tarihi: 25.09.2005; Yayına kabul tarihi: 03.01.2006

* Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Ankara

** Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara

EVALUTION OF THE MANAGERIAL AND LEADERSHIP SKILLS OF THE LOCAL DIRECTORS OF YOUTH AND SPORTS

ABSTRACT

The aim of this study is to identify the managerial and leadership skills of the Local Directors of Youth and Sports. This study includes, Local Directors who work in the 81 Local Directorates of Youth and Sport in Turkey. Questionnaires were sent to 81 Local Directors and 72 of the questionnaires have been returned without any missing. The data obtained were analysed by a statistics package programme. Personal information was analysed through frequency (f) and percentage distribution (%). Their administrative and leadership skills are analysed by means of mean values and standard deviations. T-test were used to determine the statistically significant relations across skills of the subjects. The findings show that Empowerment ($x=4.470$) and Value Congruence ($x=4.388$) among the leadership skills are significant for the subjects. It is also found that among administrative, Conceptual ($x=4.444$) and Human Relation ($x=4.333$) skills has higher mean value. On the other hand, it is concluded that there is no statistically significant differences among the subjects' administrative and leadership skills.

Key Words: *Administrative Skills, Leadership Skills, Managerial leadership, Sport, Local Directorate of Youth and Sports,*

GİRİŞ

Sistem yaklaşımına göre örgüt, "Geniş çevresel bir sistem içinde amaçlar, değerler, teknoloji, yapı, psiko-sosyal ve yönetim gibi alt sistemleri içeren toplumsal bir sistem"⁽¹⁸⁾ şeklinde ifade edilmiştir. Genel olarak örgütleri insan , teknoloji ve insanların birbirine ya da işlerine karşı ilişkilerini düzenleyen yapı ve süreçlerden oluşan bir bileşim olarak görmek mümkündür⁽⁶⁾. Örgütler amaçlarına insanlar tarafından gerçekleştirilen eylemlerle ulaşırlar. Örgütsel etkinliğin ön koşulu insan gücüdür. Bu nedenle örgütler insanların ilgi ve isteği ile anlam kazanmaktadırlar⁽²⁾.

Spor örgütleri de diğer örgütler gibi amaçlarına insanların eylemleriyle ulaşırlar. Spor örgütleri, spor hizmetlerinin topluma etkin bir biçimde sunulması amacıyla oluşturulmuşlardır. Bu, spor etkinliklerinin en üst düzeyde gerçekleştirilmesi anlamına gelmektedir. Spor örgütlerinin insanların farklı sportif ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik hizmet yönleri dikkate alınırsa bu örgütlerdeki yöneticilerin bazı özel bilgi ve becerilere sahip olması gerektiği söylenebilir. Sportif hizmetlerin değişkenliği, çok yönlü oluşu, karmaşıklığı ve sportif beklentilerdeki anlayışın hızla değişmesi gibi özellikler nedeniyle spor örgütlerindeki yöneticilerin de üretilen hizmete özgü üstün niteliklere sahip olması gerekmektedir⁽¹⁶⁾.

Türkiye'de sporun sevk ve idaresinden sorumlu kurum Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğüdür. 3289 sayılı "Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü Teşkilat ve Görevleri" hakkındaki kanunun

6. maddesine göre Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü illerde Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri olarak teşkilatlanmışlardır⁽³⁷⁾. Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinin, o il'de yaşayan vatandaşların beden eğitimi, oyun ve spor faaliyetlerini sevk ve idare etmek ve bu faaliyetler için tesis, saha ve malzemelerini yapmak, spor faaliyetlerini programlamak ve düzenlemek, sporcu ve spor kulüplerinin tescil, vize ve aktarma işlemlerini gerçekleştirmek, gençliğin serbest zamanlarını değerlendirmesi konusunda diğer kuruluşlarla işbirliği yapmak, spor ve sosyal amaçlı aktivitelerin geniş insan kitlelerine ulaşmasını sağlamak gibi görevleri bulunmaktadır. Bu görevlerin yerine getirilmesi için Gençlik ve Spor İl Müdürleri tüm yetki ve görevlerini kullanırlar. Öyle ise, Gençlik ve Spor İl Müdürü gibi kilit bir noktada görev yapan yöneticilerin, bu örgütsel amaçların gerçekleştirilmesi sürecinde, yöneticilik becerilerinin yanında liderlik becerilerine de sahip olmaları gerektiği özellikle ifade edilmelidir. Gençlik ve Spor İl Müdürü bir yandan personel işleri ve kuruma ilişkin eylemlerde bulunurken, diğer yandan da il'deki spor kulüpleri, antrenör, hakem, sporcu ve ilgili diğer tüm birimlerle iletişim ve koordinasyon halinde bulunmaktadır. Böylece; bir yönetici olarak Gençlik ve Spor İl Müdürü'nün klasik yönetim anlayışını vurguladığı etkinlik ve verimliliği sağlama görevi yanında, insan ilişkileri, halkla ilişkiler ve güdülemede de bilgili ve becerili olması gerekmektedir^(25,34).

Bu nedenle artık çağımızın spor otoriteleri tarafından sistem-program-organizasyon olarak da yorumlanan⁽³²⁾ spor alanında çalışan bu yöneticilerin, onları takip eden insanların düşünce ve davranışlarına etki edeceklerinden dolayı bu iki beceriye de mutlaka sahip olmaları beklenmektedir⁽¹⁷⁾.

Bu noktada yukarıda bahsedilen yöneticilerin sahip olmaları gereken hizmete özgü üstün nitelikler; ancak Gençlik ve Spor İl Müdürlerinin hem yöneticilik hem de liderlik becerilerini eşit oranda uygulamaları ile mümkündür.

Günümüze kadar yapılan bir çok çalışmada yöneticilik ve liderlik becerileri birbirinden ayrı olarak değerlendirilmesine rağmen aslında ikisinin birbiriyle ilişkili, hatta birbirinin tamamlayıcısı olduğunu belirten yönetim bilimcileri vardır⁽²⁸⁾. Zaleznik; Burns ve Gardner gibi "Örgütsel Davranış" teorisyeni olup, yöneticilik ve liderlik ile ilgili becerileri ilk kez birbirinden ayırmaya çalışan kişilerden biridir⁽³⁶⁾. Yöneticiler fikir yaratma, planlama, organize etme, motive etme, koordinasyon sağlama, haberleşme ve denetleme fonksiyonlarını yerine getirirler^(4,20). Yöneticilerin, örgüt amaçlarının öngördüğü hedeflere varmak için yönetim süreçlerinin etkili bir biçimde oluşturulmasında bilgi, beceri ve yeteneğe sahip olmaları beklenir. Çok genel olarak şu söylenebilir; "yönetici elindeki mevcut kaynakları (insan, para ve donatım gibi) belirli amaçlara ulaşacak şekilde örgütleyen ve hedefleri saptayan kişidir"⁽¹⁴⁾. Yöneticilerin, örgütsel etkinliğin sağlanmasında örgütsel fonksiyonlara ve entegrasyona yoğun bir şekilde odaklanmaları gerekmektedir⁽¹³⁾. Liderlik ise; bir "etkileme" (izleyicilerin tutum ve davranışlarını değiştirme) sürecidir⁽³⁰⁾. Örgütsel başarı, örgüt üyelerinin lider tarafından etkilenecek gönüllü işbirliğine razı edilmesine dayanır. Başka bir ifade ile lider, belirlenmiş hedefleri başarıyla gerçekleştirmek için grubuna rehberlik

eder ve çalışanları yönlendirir⁽²⁵⁾. Özellikle son yıllarda spor yönetimi alanında "liderlik" popüler bir konu haline gelmiştir. Örneğin Weese⁽³⁵⁾, Bass ve Stogdill'in "Bass and Stogdill's Handbook of Leadership" kitabından liderlik ile ilgili 7500 alıntının yapıldığından bahsetmektedir⁽⁷⁾.

Yukarıda da belirtildiği gibi yöneticilik ve liderlik becerileri birbirinden ayrı olarak değerlendirilseler de, yöneticilikte liderliğin çok büyük önemi vardır. Soucie kişinin yönetici olarak liderlik yeteneğinin spor organizasyonundaki neticeleri etkilemede önemli olduğunu vurgulamıştır⁽³³⁾. Bu nedenle, her iki kavram birbirinden farklı olmasına rağmen, bu iki becerinin birbirini tanımlamasından dolayı yöneticiyi daha etkin kılmaktadır⁽²⁰⁾. İşte bu iki kavramın iç içe geçmesine "Yönetimsel Liderlik" adı verilmektedir. Bu çalışmada ele alınan Yönetimsel Liderliği daha iyi anlayabilmek için yönetici ve liderin becerilerini literatürde yer alan değişik tanımlamalarıyla karşılaştırmalı olarak ele almak gerekmektedir.

Tablo 1:Yöneticilerin ve Liderlerin Bazı Temel Özellikleri

Yöneticinin Özellikleri	Liderin Özellikleri
Yönetici grup üyelerinin duygusal olarak da kabul ettiği kişidir. Bu özelliği ile işletmenin amaçlarına ulaşmasını sağlar.	Lider ise, kendisine bağlı olan grup üyelerinin duygularını tahmin etme, onların beklentilerini karşılama özelliğine sahiptir.
Sistemler ve yapı üzerinde odaklaşır ⁽¹¹⁾ .	İnsanlar üzerinde odaklaşır ⁽¹¹⁾ .
Kısa dönem bakış açısına sahiptir ⁽²¹⁾ .	Vizyon sahibi ve yenilikçidir ⁽⁶⁾ .
Çeşitli ve belirlenmiş alternatifler arasında bir seçim yapar, yani karar verir ⁽²⁷⁾ .	Lider ise, kararın uygulanması için gerekli olan işbirliği ve koordinasyonun yapılmasını sağlar ⁽²¹⁾ .
Çalışanları kontrol eder ⁽²¹⁾ .	Çalışanları teşvik eder ⁽²¹⁾ .
İşleri doğru yapar ⁽¹¹⁾ .	Doğru işi yapar ⁽¹¹⁾ .
Yönetici örgütün amacı ile ilgilidir ve örgüt içerisinde yer alan üyelerin kendisini izlemelerine ihtiyacı vardır.	Liderin temel ilgi alanı ise kendisini izleyenlerin ilgi alanıdır.
Örgütün gelişmesi için çalışmalar yapar ve kendi pozisyonunun gelişimi için çaba sarfeder.	Kendileriyle beraber diğer insanların da yaralanacağı gelişmeler kaydeder ⁽¹⁰⁾ .
Normları muhafaza eder ⁽¹⁹⁾ .	Verimli olmayan normları değiştirir ⁽¹⁹⁾ .
Çalışanların motivasyonu üzerinde dolaylı olarak etkide bulunabilirler ⁽²⁹⁾ .	Çalışanların motivasyonu üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptirler ⁽²⁹⁾ .

Yönetimsel Liderliğin temel alındığı bu çalışmada; yöneticinin sahip olması gereken beceriler Katz adlı yönetim bilimcinin ortaya koyduğu yeteneklerden hareketle şekillendirilmiştir. Katz'a göre yönetim teknik, beşeri ve kavramsal olmak üzere üç boyutu olan bir faaliyetler topluluğudur⁽²⁴⁾.

Teknik boyut yöneticinin fonksiyonel uzmanlık alanını ifade etmektedir. Beşeri boyut insan unsuru ile ilgilidir. Kavramsal boyut ise yöneticinin organizasyonunun tamamını bir bütün olarak görebilmesini anlamına gelmektedir⁽²⁴⁾.

Diğer beceriler ise temsil yeteneği, politik yetenekler ve analitik yeteneklerdir^(9,15,31).

Yöneticilerin sahip olması gereken beceriler bu çalışmada şu şekilde tanımlanmıştır;

1. Kavramsal Beceri: Yöneticinin örgütü ve birimleri arasındaki ilişkileri bir bütün olarak görüp algılayabilmesi⁽¹⁰⁾.

2. İnsan İlişkileri Becerisi: Yöneticinin örgüt ve kuruluş içindeki diğer kişilerle birlikte başarılı bir şekilde çalışabilme becerisi⁽¹⁰⁾.

3. Teknik Beceri: Örgüt içindeki işlerin yürütülmesinde gerekli olan bilgi, teknik, araç ve kaynakları kullanabilme yeteneği⁽¹⁰⁾.

4. Temsil Becerisi: Örgütün menfaatlerini koruyabilmek için aynı güçteki kişi ya da kuruluşlarla pazarlık yapabilme yeteneği⁽⁹⁾.

5. Politik Beceri: Örgüt için tercih edilebilecek sonuçlara ulaşılabilme amacıyla ikna gücünü kullanabilme becerisi⁽¹⁵⁾.

6. Analitik Beceri: Çalıştığı kuruluş ile ilgili sorunları çözerken ve karar alırken bilimsel geçerliliği olan gerçekleri kullanma yeteneği⁽³¹⁾.

Liderlikle ilgili beceriler çok sayıda olmakla birlikte spor alanında çalışan bir lider için öncelikle gerekli olanları şu şekilde ifade etmek ve sınıflamak mümkündür⁽¹²⁾;

1. Yetki Verme Becerisi: Yöneticinin gücü ve yetkiyi paylaşma isteği, başarının tek bir liderden çok takım olduğu vizyonuna sahip olması.

2. İnsanlara Görüş Kazandırma (Vizyon) Becerisi: Organizasyonun ortak amaçlarına yönelik olarak bir birey ya da grubu ikna edebilme ve kendi modelini benimsetebilme.

3. Kendini Anlama Becerisi: Yöneticinin gerek birey olarak gerek lider olarak kendi gücü, saygınlığı, istekleri ve ihtiyaçlarını tam olarak kavrayabilmesi.

4. Değerlere Saygı Becerisi: Örgütün temel inançlarını anlayarak, prensipte bir birey olarak tutarlı davranılması ve örgütün değerlerini diğerlerine öğretebilme becerisi.

5. Öngörü Yeteneği: Değişen bir çevrede öngörü geliştirerek bunları kullanma, söz konusu değişikliklerden örgütün en etkili ve verimli bir şekilde faydalanmasını sağlama .

6. Sezgi Yeteneği: Örgüt için sorun çözmede ve karar almada geçmiş deneyimlerden yararlanarak sezgilerini kullanabilme yeteneği.

Bütün örgütler gibi spor örgütleri de varlıklarını etkili bir biçimde sürdürme çabasındadırlar. Bunun için verimliliklerini düşürmemek, çalışanların ihtiyaçlarını karşılamak ve aralarında işbirliğini meydana getirmek, örgüt içi çatışmaları en aza indirmek, toplumsal ve teknolojik değişmelere uyum sağlamak, kavramsal, beşeri ve teknik becerileri kullanarak örgütü hedeflerine ulaştırmak gibi görevler yöneticiye yüklenmiştir. Bu nedenle örgütü başarıya götürmek için yönetici, yöneticilik becerilerinin yanında liderlik becerilerine de sahip olmalıdır. Özellikle Armstrong'un⁽⁹⁾ da vurguladığı gibi, spor yöneticilerinin transformasyonel liderlik becerilerinin başında etik davranışlar, amaç ve vizyon paylaşımı, iş verimini (performans) artırıcı beceriler ve örnek olma gibi karakteristik özellikler gelmektedir.

Bu beklentiden hareketle; Gençlik ve Spor İl Müdürlerinin yöneticilik ve liderlik becerilerinin ortaya konulması, araştırılmaya değer görülmüştür. Çalışmanın amacı, Gençlik ve Spor İl Müdürlerinin görev ve sorumluluklarını yerine getirirken kullandıkları yöneticilik ve liderlik becerilerinden hangilerine daha fazla önem verdiklerini (gösterilen çaba ve harcanan zaman bakımından) ortaya koyarak değerlendirmektir.

YÖNTEM

Gençlik ve Spor İl Müdürlerinin görev ve sorumluluklarını yerine getirirken kullandıkları yöneticilik ve liderlik becerilerinin değerlendirilmeye çalışıldığı bu araştırma "ilişkisel tarama modeli" niteliğindedir.

Araştırma; Türkiye'nin 81 ilindeki Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde İl Müdürlüğü görevi yapan yöneticileri kapsamaktadır. 81 Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne anket gönderilmiş, bunlardan 72'si eksiksiz olarak geri dönmüştür.

Araştırmada veri toplama aracı olarak Jerome Quatterman⁽³¹⁾ tarafından 1993 yılında geliştirilen ve 12 yöneticilik ve liderlik becerisini içeren anketten faydalanılarak benzer sorulardan oluşturulan anket kullanılmıştır. Quatterman anketinin güvenilirliğini ve içtutarlılığını ölçmek amacıyla Cronbach Alpha Katsayısına bakmış ve Alpha değeri .80 olarak saptanmıştır. Bu çalışmada uygulanan anketin Güvenirlik çalışması için ise Test-Tekrar Test yöntemi uygulanmıştır. Anketin test güvenilirliğini saptamak amacıyla sınıf içi korelasyon kat sayısına bakılmıştır. Cronbach Alpha değeri .85 olarak bulunmuştur. Sınıf içi korelasyon katsayısı ise R=.84 olarak hesaplanmıştır.

Anket formu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm ankete katılan yöneticilerin doğal ve sonradan kazanılmış kişisel özelliklerini, ikinci bölüm ise yöneticilerin yukarıda belirtilen yöneticilik ve liderlik becerilerini ne ölçüde kullandıklarını ölçmek amacıyla sorulan 12 soruyu kapsamaktadır. Bu sorulardaki becerilerin daha kolay anlaşılabilmesi için kısaca tanımlama yoluna gidilmiştir.

Anket formundaki 3,4,6,9 ve 10 'uncu sorular liderlik becerileri ile ilgilidir.1,2,5,7,8 ve 12'nci sorular ise yöneticilik becerilerini belirlemeye yöneliktir.

Anketin bu bölümü Likert tipi anket ölçeğidir. Burada beş seçeneğe göre ankete katılan

yöneticilerin becerilerini kullanma dereceleri belirlenmiştir. Seçenekler, "En Çok", "Çok", "Orta", "Az" ve "En Az" şeklinde sıralanmış ve her seçenek sırasıyla 5,4,3,2,1 puanlanarak değerlendirilmiştir.

Araştırmada kullanılan verilerin analizi bir paket istatistik programıyla; kişisel bilgilerin tespitinde frekans (f) ve yüzde dağılımları (%), yöneticilerin liderlik ve yöneticilik becerilerine ilişkin değerlendirmeler ortalama ve standart sapma, bu beceriler arasındaki istatistiksel anlamda farklılığın olup-olmadığı ise "İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi" (t Testi) ile belirlenmeye çalışılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümdeki bulgular, Gençlik ve Spor İl Müdürlerinin kişisel özelliklerinin yüzde ve frekans dağılımlarını ile yöneticilik ve liderlik becerilerinin ortalamalarını kapsamaktadır.

Tablo 2: Gençlik ve Spor İl Müdürlerinin Kişisel Özelliklerinin Dağılımı

Kişisel Özellikler	f	%
Cinsiyet (n=72)		
Erkek	71	98.6
Kadın	1	1.4
Yaş (n=71)		
< 40	15	21.1
41-50	47	66.2
> 51	9	12.7
Eğitim Durumu (n=72)		
Lisans	60	83.3
Master	11	15.3
Doktora	1	1.4
Mesleki Kıdem (n=72)		
< 10	2	2.8
11-20	21	29.2
21-30	44	59.7
> 31	6	8.3
Yöneticilik Kıdemi (n=67)		
< 10	27	40.3
11-20	31	46.3
21-30	8	11.9
> 31	1	1.5
Mevcut Pozisyondaki Kıdem (n=68)		
< 5	44	61.1
6-10	10	13.9
11-15	8	11.1
16-20	6	8.3
> 21	4	5.6
Spor Teşkilatında daha önce başka bir görevde bulunma (n=68)		
Evet	43	59.7
Hayır	29	40.3

Tablo 2'de yöneticilerin kişisel özellikleri incelendiğinde; yöneticilerin neredeyse tamamının erkek olduğu görülmektedir (%98.6). Yaşlarının ağırlıklı olarak 41-50 yaş arası (%66.2) olduğu saptanmıştır. Gençlik ve Spor İl Müdürlerinin %83.3'ü lisans mezunu olup, %15.3'ü ise yüksek lisans yapmıştır. İl Müdürlerinin %59.2'si 21-30 yıl arası bir mesleki kıdeme sahip iken, ancak %2.8'i 10 yıldan daha az mesleki kıdeme sahiptir. Tüm meslek yaşantıları boyunca yöneticilik kademeleri ise ağırlıklı olarak %46.3 ile 6-10 yıl arasındadır. Mevcut pozisyonlarındaki yöneticilik kademelerinin büyük bir çoğunluğu (%61.1) 5 yıl ve altındadır. Spor Teşkilatında İl Müdürünün görevi dışında başka bir görevde bulunma durumları incelendiğinde, %59.7'sinin "evet" dediği görülmektedir. Bu görevlerin neler olduğu sorulduğunda ise; ağırlıklı olarak Şube Müdürü, İlçe Müdürü, Uzman ve Antrenör olarak cevapladıkları görülmüştür.

Tablo 3: Gençlik ve Spor İl Müdürlerinin Yöneticilik ve Liderlik Becerilerinin Değerlendirilmesi

Beceri Türü	Beceri	\bar{x}	Std.S.
1-Yöneticilik	İnsan İlişkileri Becerisi	4.333	.787
2-Yöneticilik	Kavramsal Beceri	4.305	.798
3-Liderlik	Yetki Verme Becerisi	4.444	.785
4-Liderlik	İnsanlara Görüş Kazandırma Bec.	4.222	.808
5-Yöneticilik	Politik Beceri	4.138	.810
6-Liderlik	Sezgi Yeteneği	4.180	.954
7-Yöneticilik	Teknik Beceri	4.152	.798
8-Yöneticilik	Temsil Becerisi	4.250	.884
9-Liderlik	Öngörü Yeteneği	4.180	.861
10-Liderlik	Kendini Anlama Yeteneği	4.194	.987
11-Liderlik	Değerlere Saygı Becerisi	4.388	.864
12-Yöneticilik	Analitik Beceri	4.166	.769

Tablo 3 incelendiğinde Gençlik ve Spor İl Müdürlerinin en yüksek ortalamaya sahip becerilerinin liderlik becerileri olan "Yetki Verme Becerisi" ($\bar{x}=4.444$) ve "Değerlere Saygı Becerisi" ($\bar{x}=4.388$) olduğu görülmektedir. En düşük liderlik becerileri ortalamaları ise "Sezgi Yeteneği" ($\bar{x}=4.180$) ve "Öngörü Becerisi"dir ($\bar{x}=4.180$). Yöneticilik becerilerine bakıldığında "Kavramsal" ($\bar{x}=4.444$) ve "İnsan İlişkileri" ($\bar{x}=4.333$) becerilerinin en yüksek ortalamalara sahip olduğu belirlenmiştir. "Politik Beceri" ($\bar{x}=4.138$) ve "Teknik Beceri" ($\bar{x}=4.152$) ise en düşük ortalamalara sahip yöneticilik becerileridir.

Tablo 4: Gençlik ve Spor İl Müdürlerinin Yöneticilik ve Liderlik Becerilerinin Ortalamaların Karşılaştırılması

Beceriler	n	\bar{X}	Std.S.	T
Yöneticilik Becerileri	72	4.224	.641	.393
Liderlik Becerileri	72	4.268	.698	

p>0.05

Tablo 4'e bakıldığında İl Müdürlerinin yöneticilik becerileri (\bar{x} =4.224) ile liderlik becerilerinin (\bar{x} =4.268) toplam ortalamalarının birbirine çok yakın olduğu görülmektedir. İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi (t-testi) sonucunda ise, İl Müdürlerinin yöneticilik ve liderlik becerileri arasında anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmanın bulgularına göre; İl Müdürlerinin yöneticilik becerilerinden olan "Kavramsal" (\bar{x} =4.444) ve "İnsan İlişkileri" (\bar{x} =4.333) becerilerinin en yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir. Katz'ında ortaya koyduğu gibi kavramsal beceri, yöneticinin organizasyonunun tamamını, yani örgüt ve birimler arasındaki ilişkileri bir bütün olarak görebilmesini, algılayabilmesini ifade etmektedir.^(10,24) İnsan ilişkileri becerisi (beşeri maharet) ise organizasyonun bütün kademelerinde önemlidir, çünkü başkaları aracılığıyla işgören yönetici için bu becerinin önemi ve anlamı açıktır⁽²⁸⁾. Quaterman'nın⁽³¹⁾ Amerika'daki kolejler arası atletizm liginde görev yapan yöneticiler üzerinde yaptığı çalışmada da "İnsan İlişkileri" ve "Kavramsal" becerilerin en yüksek yöneticilik becerileri ortalamalarına sahip olması, iki çalışma sonuçlarının örtüşmesi bakımından bu iki becerinin önemini ortaya koymaktadır. "Politik" (\bar{x} =4.138) ve "Teknik" (\bar{x} =4.152) becerilerinin ortalamalarının diğer yönetim becerilerinin ortalamalarına göre biraz daha düşük olmaları çok kayda değer değildir, çünkü bu iki becerinin ortalamalarına bakıldığında her ne kadar diğerlerine göre düşük olsalar bile, ortalamalarının 4'ün üzerinde olması, İl Müdürlerinin bu becerilere de büyük oranda sahip olduğunu göstermektedir. Başar'da yöneticinin bireysel özelliklerini sıralarken bunlar arasında politik beceri olarak ifade edilen ikna gücünün (inandıncılık) önemli bir özellik olduğunu vurgulamıştır⁽⁶⁾.

Liderlik becerilerine bakıldığında en yüksek ortalamanın "Yetki Verme Becerisi"nde (\bar{x} =4.470) olduğu görülmektedir. İmamoğlu ve Yerlisu'nun⁽²²⁾ "Spor Eğitimi veren Yükseköğretim Kurumlarında Görev Yapan Yöneticilerin Yöneticilik ve Liderlik Becerilerinin Değerlendirilmesi" adlı çalışmalarında da Liderlik becerilerinden en yüksek ortalamanın "Yetki Verme Becerisi"nin sahip olması, bu sonuçlarla bir paralellik göstermektedir.

Liderin en önemli becerilerinden biri olan "Yetki Verme Becerisi", örgütün vizyonuna ulaşmasında insanların takım olarak çalışmasının yönetici tarafından sağlanmasının önemini

belirtir⁽²⁴⁾. İl Müdürlerinin liderlik becerilerinden "Değerlere Saygı" becerisinin de ($\bar{x}=4.388$) yüksek çıkması spor örgütü yöneticileri için son derece olumlu bir sonuçtur, çünkü örgütün temel inançlarını anlayarak, prensipte bir birey olarak tutarlı davranılması ve örgütün değerlerini diğerlerine öğretebilmeyi içeren bu beceri her üst düzey yönetici gibi İl Müdürleri için de personeline örnek olması açısından önemlidir. Liderlik becerilerinde en düşük ortalama ise "Öngörü Becerisi" ve "Sezgi Yeteneği"nde ($\bar{x}=4.180$) çıkmıştır. Yöneticilik becerilerinden "Politik" ve "Teknik" becerilerinde olduğu gibi "Öngörü Becerisi"nin ve "Sezgi Yeteneği"nin de düşük ortalamalara sahip olmadıklarını söylemek mümkündür. Çağdaş yönetim, çevresel faktörlere uyum sağlama konusunda son derece duyarlı davranmıştır. Yönetici, çevresel faktörlerin değişimine açık olmalı ve bunlardan en etkili ve verimli şekilde faydalanma yoluna gitmelidir. Bu açıdan öngörü becerisi Gençlik ve Spor İl Müdürü gibi üst düzeydeki yöneticiler için son derece gereklidir, çünkü spor dinamik bir yapıya sahiptir ve sürekli çevresel faktörlerin etkisi altındadır.

Gençlik ve Spor İl Müdürlerinin, sorumluluklarını yerine getirirken liderlik ve yöneticilik becerilerini eşit düzeyde kullandıkları ve iki becerinin ortalamaları arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı ortaya konulmuştur. Bu son derece olumlu bir bulgudur, çünkü literatür incelendiğinde, yazarların genel olarak, yöneticilerin liderlik becerilerine en az yöneticilik becerileri kadar sahip olmaları gerektiği konusunda aynı görüşü paylaştıkları görülmektedir.

Günümüzde yöneticilerin sorumlulukları önceye göre çok artmıştır. Bu nedenle "Etkili bir yönetici olabilmek için, kişinin önce iyi bir lider olması gerekmektedir"⁽²⁵⁾. Özellikle örgütün tüm kademelerinde ve faaliyetlerinde kurumun vizyonuna bağlı çalışanları⁽¹⁾ motive etmek ve onların enerjilerini ortaya çıkarmak, liderlik becerilerine sahip yöneticilere düşmektedir.

Yönetici görev ve sorumluluklarını yerine getirirken onun davranışları ve becerileri örgütün kendisini ve ilişkide olduğu diğer örgütleri de önemli ölçüde etkilemektedir. Özellikle Gençlik ve Spor İl Müdürleri görevlerinin bir gereği olarak, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğüyle, İl Özel İdareleriyle, Valiyle, kurum içersinde çalışan personelle, değişik spor branşlarının il temsilcileri, antrenör, hakem, sporcu ve spor kulüplerinin yöneticileriyle, ulusal ve uluslararası spor yönetimleriyle, spor kulüpleri gibi kurum ve kuruluşlarla da yakın bir iletişimde olduklarından dolayı bu etkileşimin daha fazla olduğu söylenebilir. Bu noktada liderlik becerileri ön plana çıkmaktadır.

Sonuç olarak, Gençlik ve Spor İl Müdürlerinin yöneticilik ve liderlik becerilerinin ortalamalarının yüksek çıkması ve her iki becerinin eşit düzeyde kullanılıyor olmasını, Türkiye'de yerel teşkilatlar olarak sporun sevk ve idaresinden sorumlu olan Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü açısından önemli ve olumlu bir sonuç olarak değerlendirmek gerekir. Gelişmiş ülkelerin temel özelliğini her alanda olduğu gibi, beden eğitimi ve sporda da, toplumun ihtiyaçlarına karşılık veren, dinamik karakterli, etkili organizasyon ve yönetim yapısına sahip olmalarına bağlamak gerekir⁽²⁶⁾. Bu ülkelere

bakıldığında, sporun yerel yönetimler tarafından idare ve koordine edildiği görülmektedir. Avrupa Birliğine girme sürecinde olan Türkiye'nin, spor yönetim yapısını artık merkezi yönetimden çok yerel yönetimlere yaymakta olduğunu, devletin yaptığı son çalışmaları söylemek mümkündür. Bu gelişmeler doğrultusunda yerel teşkilatlanmalar olan Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerine ve başındaki yöneticilere daha büyük sorumluluklar düşecektir. Bu nedenle İl Müdürlerinin sahip oldukları yöneticilik ve liderlik becerileri çok büyük önem kazanmaktadır. Zira üst düzey spor yöneticisi olarak İl Müdürleri "spor politikalarının milletlerarası seviyede ve ülke içinde en küçük birime kadar her kademe, ülke çıkarları doğrultusunda ve çağdaş spor anlayışına uygun olarak yürütülmesini sağlayacak önemli bir unsurdur"⁽²³⁾.

KAYNAKLAR

1. ACUNER, T.: "Lider Doğulur mu, Olunur mu?", Standart Dergisi, 63-66, Mayıs, (2002).
2. AÇIKALIN, A.: Çağdaş Örgütlerde İnsan Kaynağının Yönetimi, Pegem Yayınları, No.7, Ankara, (1994).
3. ARMSTRONG, S.: "Are You a 'Transformational' Coach?", Journal of Physical Education, Recreation and Dance, 72 (3), 44-47, (2001).
4. AYTEK, B.: İşletme Yönetimi, Turhan Kitapevi, Ankara, (1983).
5. BALCI, A.: Örgütsel Değişme, Pegem Yayınları, No.18, Ankara, (1995).
6. BASS, B.: Leadership and Performance Beyond Expectations, New York (1985)" EREN, E.: Yönetim Psikolojisi, 4.Bası, Basım Yayın Dağıtım, İstanbul, (1993)'dan alıntı.
7. BASS, B.M.: Bass and Stogdill's Handbook of Leadership: Theory, Research and Managerial Applications, New York: Free Press, (1990).
8. BAŞAR, H.: Eğitim Deneticisi, Pegem Yayınları, No. 19, Ankara, (1995).
9. "BAZERMAN M.H.& LEWİNSKİ, R.G.: "Contemporary Research Directions in the Study of Negotiations in Organizations:A Selected Overview", Journal of Occupational Behavior, Volume 6 (1), 1-17, (1985)" QUATERMAN, J.: "An Assessment of the Perception of Management and Leadership Skills by Intercollegiate Athletics Conference Commissioners", Journal of Sport Management, Volume 12, 146-164, (1998)'deki alıntı
10. BENDER, P.: İçten Liderlik, Hayat Yayıncılık, 1. Baskı, İstanbul, (2000).
11. BENNIS, W., NANUS, B.: Leaders: The Strategies for Taking Charge. New York: Harper&Row, (1985).
12. BYRD, R.E.: "Corporate Leadership Skills: A New Synthesis", Organizational Dynamics, Volume 16 (1), 34-43, (1987) QUATERMAN, J.: "An Assessment of the Perception of Management and Leadership Skills by Intercollegiate Athletics Conference Commissioners", Journal of Sport Management, Volume 12, 146-164, (1998)'deki alıntı.
13. CHELLADURAI, P., & HAGGERTY, T.R.: "Measures of Organizational Effectiveness of Canadian National Sport Organizations", Canadian Journal of Sport Sciences, 16(2), 126-133, (2001).
14. DALE, E.: Yönetim Teorileri-Geçmiş ve Gelecek, (Çev: Osman Akınhay), Öteki Ajans, Feryal Matb.Ankara, (1994).
15. DAVIS, K.: Human Behavior at Work: Human Relations and Organizational Behavior, 4th. Ed., McGraw-Hill, New York, (1972).
16. EKENCİ, G., İMAMOĞLU, F.A.: Spor İşletmeciliği, Alp Ofset Matbaası, Ankara, (1998).
17. FROST, B.R., LOCKHART, B.D., MARSHALL, S.J.: Administration of Physical Education and Athletics: Concepts and Practices, Third Edition, Wm C.Brown Publishers, Iowa, (1988).

18. GENÇ, N.: Yönetim ve Organizasyon-Çağdaş Sistemler ve Yaklaşımlar, Seçkin Yayın, Ankara, (2005).
19. HEIFETZ, R.A., LAURIE, D.L.: "Yeni Liderlik Anlayışı", (Çev: Orhan Pazarçık), Anahtar Dergisi, Sayı 160, Yıl 14, Ankara, (2002).
20. HICKS, H.G., GULLETT, C.R.: Organizasyonlar: Teori ve Davranış, (Çeviren: Besim Baykal), İ.İ.T.İ.A. İşletme Bilimleri Enstitüsü, İstanbul (1981).
21. İBRAHİM, H., CORDES, K.: "Leader or Manager?", Journal of Physical Education Recreation and Dance, Volume 67 (1), 41-42, (1996).
22. İMAMOĞLU, A. F., YERLİSU, T.: "Spor Eğitimi Veren Yükseköğretim Kurumlarında Görev Yapan Yöneticilerin Yöneticilik ve Liderlik Becerilerinin Değerlendirilmesi", Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt VIII, Sayı 1, 61-71, Ankara, (2003).
23. KARAKÜÇÜK, S.: "Türkiye'de Spor Yöneticilerinin Eğitimi", Gazi Üni., Gazi Eğitim Fak. Dergisi, 357-383, Cilt: 4, Ankara, (1988).
24. KATZ, R.L.: "Skills of an Effective Administrator", Harvard Business Review, Volume 52 (5), 90-101. (1974)
25. KAYA, Y.K.: Eğitim Yönetimi, 5 Bası, Set Ofset, Ankara, (1993).
26. KETEN, M.: Türkiye'de Spor, Polat Ofset, İstanbul, (1993).
27. KOÇEL, T.: İşletme Yöneticiliği, 4. Baskı, Beta Yayım, İstanbul, (1993).
28. KOTTER, J.P.: "What Leaders Really Do", Harvard Business Review, Volume 90 (3), 103-111, (1990).
29. MARTENS, R.: Coaches Guide to Sport Psychology, Human Kinetics Publishers, Inc., Illinois, (1987).
30. NORTHCRAFT, G.B., NEALE, M.A.: Organizational Behavior, Dryden Press, USA, (1990).
31. QUATERMAN, J.: "An Assessment of the Perception of Management and Leadership Skills by Intercollegiate Athletics Conference Commissioners", Journal of Sport Management, Volume 12, 146-164, (1998).
32. SCHAFF, P.: Sports Marketing It's Not A Game Any More, New York: Prometheus Books (1995).
33. SOUCIE, D.: "Effective Managerial Leadership in Sport Organizations", Journal of Sport Management, Volume 8, Human Kinetics Publishers. Inc., 1-13, (1994).
34. TOSUN, K.: İşletme Yönetimi: Genel Esaslar, Altıncı Baskı, Baran Ofset, Ankara (1993).
35. WEESE, W. J.: "A Leadership Discussion With Dr. Bernard Bass", Journal of Sport Management, 8 (3), 176-189, (1994).
36. ZALEZNIK, A.: "Managers and Leaders: Are they Different?", Harvard Business Review, Volume 55, 67-68, (1977).
37. 3289 sayılı "Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü Teşkilat ve Görevleri Hakkındaki Kanun", Yayımlandığı R. Gazete: Tarih: 28/5/1986 Say: 19120, Yayımlandığı Düstur: Tertip 5 Cilt: 25 Sayfa: 224