

GAZİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Cilt
Sayı
Ekim



XV
4
2010

GAZİ JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES

Volume
Issue
October

İÇİNDEKİLER

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ

Ankara Merkez İlçeleri Resmî-Özel
İlköğretim Okulu Beden Eğitimi
Öğretmenlerinin Okullarda Alınan
Kararlara Katılımları

HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ

Elit Seviyedeki Kayaklı Koşucuların
Farklı Mesafelerdeki Tekerlekli Kayak
Performansları İle Anaerobik Güçleri
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Kadın Voleybolcularda Vücut
Kompozisyonu, Somatotip Özellikler,
Anaerobik Performans, Bacak ve Sırt
Kuvveti Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi

SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR

Katılımcı Merkezli Fiziksel Aktivite
Danışmanlığının Sedanter Kadınların
Fiziksel Aktivite Düzeyleri Üzerindeki
Etkisinin Ölçülmesi

3 - 14

Metin AKGÜL
Nevin GÜNDÜZ

15 - 22

İmdat YARIM
Mehmet GÜNAY

23 - 34

Ali ÖZKAN
Yusuf KÖKLÜ
Ender EYUBOĞLU
Fırat AKÇA
Mitat KOZ
Gülfem ERSÖZ

35 - 47

Selen KELECEK
F. Hülya AŞÇI
Atahan ALTINTAŞ

CONTENTS

TEACHING OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Determining the Participations Status of
Physical Education Teachers Working in
State and Private Primary Schools in Ankara

MOVEMENT AND TRAINING SCIENCES

Investigation of Relationship Between
Different Distance Roller Skiing Performance
and Anaerobic Power in Cross Country Skier

The Determination of Relationship Between
Body Composition, Somatotype, Anaerobic
Performance, Leg and Back Strength in
Female Volleyball Players

PSYCHO – SOCIAL AREAS IN SPORT

Investigating the Role of Percieved
Motivational Climate in Determining Sport
Motivation and Flow in Elite Male and
Female Volleyball Players

ANKARA MERKEZ İLÇELERİ RESMİ-ÖZEL OKULLARDA GÖREV YAPAN BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN ALINAN KARARLARA KATILIMLARI

Metin AKGÜL*, Nevin GÜNDÜZ**

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Ankara ilinde bulunan resmi ve özel ilköğretim okullarındaki beden eğitimi öğretmenlerinin okullarda alınan kararlara katılma durumları, kararlara katılma istekleri, karar konularına duydukları ilgi ve karar konularındaki yeterlilikleri ile ilgili görüşlerini saptamaktır.

Çalışmaya resmi ve özel ilköğretim okullarında görevli 183 öğretmen (148 resmi ve 35 özel) katılmıştır. Öğretmenlere Kararlara Katılım Anketi uygulanmıştır (Açıkgöz, 1984). Anketlerden elde edilen veriler frekans ve yüzdelerle açıklanmıştır. Verilerin analizinde t- testi ve tek yönlü varyans analizi $p < 0.05$ düzeyi esas alınarak uygulanmıştır.

Bu çalışma sonucu resmi ve özel ilköğretim okullarındaki öğretmenlerinin okullarda alınmakta olunan kararlara katılım, istek, yeterlilik ve ilgi konularındaki görüşlere "çok katıldıklarını" belirtmişlerdir.

Resmi ve özel ilköğretim okullarındaki öğretmenlerin karar konularına katılım, ilgi ve yeterlilikleri hakkındaki görüşleri ile kişisel özellikleri (yaş, cinsiyet, kıdem) karşılaştırıldığında anlamlı fark tespit edilememiştir ($p > 0.05$). Ayrıca, resmi ilköğretimdeki öğretmenlerin karar konularına katılım durumları, istek, ilgi ve yeterlilikleri, özel ilköğretim okulundaki öğretmenlerin kararları ile karşılaştırıldığında anlamlı fark tespit edilememiştir. ($p > 0,05$).

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi Öğretmeni, Kararlara Katılım.

Geliş Tarihi: 14.07.2010; Yayına Kabul Tarihi: 16.02.2011.

* Ankara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Yüksek Lisans Öğrencisi, ANKARA.

** Ankara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ANKARA.

DETERMINING THE PARTICIPATIONS STATUS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS WORKING IN STATE AND PRIVATE SCHOOLS IN ANKARA

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the participation status of physical education teachers working in state and private primary schools in Ankara in terms of their attitude to the decisions made by the school administration, their desire to attend the decision making process, their interest in the decision subjects and their knowledge of the topics about which the decisions are made.

In study, 183 teachers working in the state (148) and private schools (35) participated. A Decision Involvement Questionnaire was administered to the teachers (Açıköz, 1984). The data was explained by frequency and percent calculations. T tests and one-way analysis of variance were used during the data analysis. The level of significance was set at $p < 0.05$.

The results of this study, teachers who work in state and private primary schools, were 'much in agreement' with the decisions made by school administration. In the study, the participation in decision topics, interest, desire of attendance and qualifications were compared between state and private school physical education teachers and statistically no significant differences were found ($p > 0.05$). In the study, also the individual characteristics (age, sex, seniority), their participation level to the decision topics, desire of attendance, interest towards the decisions and qualifications of the teachers working in the state and private schools were compared and no significant differences were found ($p > 0.05$).

Key Words : Physical Education Teacher, Determine the Participation.

GİRİŞ

Eğitimdeki başarılı örgütsel uygulamaların en önemli faktörlerinden birisi de okulda örgütsel davranış biçimidir. Okul yöneticileri de yetkilerini kullanarak öğretmenlere kararları benimsetebilirler. Bu durum her öğretmende benzer tepkilere sebep olması beklenmemelidir. Her öğretmenin okul içindeki konumu, mesleki algısı değer ve inançları birbirinden farklıdır (Çalık, 1997). Okul yöneticilerinin ve öğretmenlerin karara katılmanın önemine inanmaları, yöneticilerin çalışanları karar sürecine katmaya imkan vermeleri, yöneticilerin öğretmenleri takım çalışmasına yönlendirmeleri okulun başarısı için gereklidir. Karara katılma evet ya da hayır demek değildir. Katılım geniş bir alandan, sınırlı bir alana kadar uzanan bir süreçte farklılık gösterebilir. Öğretmenlerin karar

süreçlerine katılmaları demokratik yönetim biçiminin gelişmesine de katkıda bulunabilir. Katılmanın verimi, doyumu ve performansı artırdığı, kişiliği geliştirdiği ve çalışanların moralini yükselttiği literatür çalışmalarında ortaya çıkmıştır (Açıköz, 1984).

Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO, International Labour Organisation) programların daha etkili ve verimli yürütülebilmesi için karar alma süreçlerine öğretmenleri katmanın yararından söz etmişler ve çocuk işçiler, cinsiyet ayrımcılığı ve öğretmenlerin statülerine yönelik olumsuzlukları gidermenin önemine değinmişlerdir (Kocabaş, ve ark, 2002).

Öğretmenlerin okullarda kararlara katılımı, onların yaptıkları işten sağladıkları doyum düzeyinin ve morallerinin yükselmesi ve performanslarının artması açısından önemlidir. Öğretmenlerin okullarını daha fazla sahiplenmelerini ve iş doyumunu elde etmelerini sağlayacak düzenlemelerin yapılması da gerekmektedir. Okulda yöneticiler ve öğretmenler sorunları birlikte tanımlamalı, sorunları analiz etmeli çözüm yolları üretmeli olası seçenekleri belirlemeli ve oy birliği ile verilen kararların uygulanmasında çaba sarf etmelidirler (Açıköz, 1984).

Öğretmenler; okul iklimi, öğrenci devamsızlığı, disiplin politikaları, materyal seçimi, öğretim yöntem ve stratejileri, personel gelişimi ve hedef plânlamasında kararlara katılmalıdırlar (Hick, et al, 1981, Açıköz, 1984). Öğretmenler, kararlara katılmayla, politik yöntemler hakkındaki temel bilgileri, grup dinamizmini, genelde bütün okulları etkileyen olayları, eğitim ve öğretimdeki gelişmelerle ilgili araştırma sonuçlarını öğrenme konusundaki ihtiyaçlarını karşılayabilirler (Açıköz, 1984).

Bu araştırma eğitim sistemi içerisinde önemli yeri olan öğretmenlerin karar sürecine katılım durumları konusunda ülkemizde yapılan araştırmaların yetersizliği hem de bu konuda yapılan araştırmaların hızla gelişen insan yaşantısında günümüz anlayışına uygunluğu açısından, Ankara ilinde bulunan resmi ve özel ilköğretim okullarındaki beden eğitimi öğretmenlerinin okullarda alınan kararlara katılma durumları, kararlara katılma istekleri, karar konularına duydukları ilgi ve karar konularındaki yeterlilikleri ile ilgili görüşlerini saptamak amacıyla yapılmıştır.

GEREÇ ve YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Ankara merkez ilçesindeki devlet ilköğretim okullarında görev yapan 528, özel ilköğretim okullarında ise 98 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, 2005–2006 öğretim yılında Ankara merkez ilçelerinde resmi ilköğretim okullarında görev yapan 148, özel okullarda ise 35 olmak üzere toplam 183 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırmada, okullarında yöneticilik yapan öğretmenler örnekleme alınmamıştır.

Tablo 1. Çalışmaya Katılan Resmi ve Özel İlköğretim Okulu Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İlçelere Göre Sayılarının Dağılımı

İLÇELER	ÖĞRETMEN B.E. (Resmi)	ÖĞRETMEN B.E. (Özel)
ALTINDAĞ	16	-
ÇANKAYA	33	22
ETİMESGUT	24	1
GÖLBAŞI	-	-
KEÇİÖREN	16	6
MAMAK	14	-
SİNCAN	24	2
Y.MAHALLE	21	4
Toplam	148	35

Veri Toplama Teknikleri

Veri toplama aracı olarak kararlara katılım anketi kullanılmıştır. Kararlara Katılım Anketi, özgün olarak Wisconsin Üniversitesinde James M. Lipham tarafından geliştirilmiştir. Lipham'ın (1979) belirttiğine göre bu araç Speed (1979) tarafından geliştirilmiş olan Decision Involvement Analysis'in uyarlamasıdır. Anketin 23 sorudan oluşan Türkiye uyarlamasına (Açıkgöz,1984) beden eğitimi öğretmenlerine 4 soru eklenerek uygulanmış ve toplam 27 sorudan oluşan beden eğitimi öğretmenlerinin kararlara katılım anketi oluşturulmuştur. Daha sonra beden eğitimi ve eğitim alanında uzman kişilerin görüşlerinden yararlanılarak ankete son şekli verilmiştir.

Anket iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm; beden eğitimi öğretmenlerine ait kişisel bilgileri kapsamaktadır. İkinci bölümü ise beden eğitimi öğretmenlerin kararlara katılım davranışlarından öncelikle karar konularına duydukları ilgi, ikinci olarak karar konularındaki yeterlikleri, üçüncü olarak karara katılma istekleri ve son olarak karara katılımlarıyla ilgili görüşleri alınmıştır.

Karara katılım anketinde yer alan karar konularının karar alanlarına dağılımı ise; 27 karar konusundan 11'i öğretimsel, 16'sı ise yönetimsel karar konuları olarak belirlenmiştir. Öğretimsel Karar Konuları; 1, 2, 3, 9, 15, 17, 18, 21, 23, 24, 25. maddeler, Yönetimsel Karar Konuları ise; 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 19, 20, 22, 26, 27. maddelerden oluşmaktadır. Çalışmada öğretmenlerin okullarda alınmakta olan karar konularına duydukları ilgi, yeterlilik, istek ve katılımlarını ölçmek amacıyla dördümlü likert tipi ölçekten yararlanılmıştır. Ölçek maddeleri: (1) hiç, (2) çok az, (3) çok, (4) çok fazla seçenekleriyle uygulanmıştır. Ölçeğin ön uygulaması, 36 ilköğretim beden eğitimi öğretmenine uygulanmış ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı $\alpha = .890$ bulunmuştur (Tablo 2). Bu sonuç ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir.

Tablo 2. Kararlara Katılım Anketi İçin Cronbach Alfa Güvenilirlik Katsayıları

Boyutlar	Cronbach alfa
İlgi	.853
Yeterlilik	.928
Katılma durumu	.907
Katılma isteği	.874

Anketin Geçerliliği

Anketin kapsam geçerliliğini sağlamak amacıyla okul müdürü, beden eğitimi öğretmeni, milli eğitim müdürlüğünde görev yapan kişilerle görüşülmüştür. Araştırmada ayrıca uzman kişilerin görüşleri alınmıştır. Öğretmenler Kurulu Toplantı Tutanakları, Zümre Tutanakları, İlköğretim Kurumları Yönetmeliği ve disiplin yönetmeliği incelenmiştir. Tüm bu incelemeler sonunda Kararlara Katılım Anketi'nde yer alan karar konu ve sorularının ilköğretim okullarımızda alınan kararları kapsadığı sonucuna varılmıştır.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 11,5 istatistik paket programı kullanılmıştır. Anketlerden elde edilen veriler frekans ve yüzdelerle açıklanarak yorumlanmıştır. Verilerin analizinde t- Testi ve tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA), farkın nereden kaynaklandığını tespit etmek için Bonferonni testi uygulanmıştır. İstatistiksel olarak $p < 0,05$ anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

Tablo 3. Çalışmaya Katılan Resmî ve Özel İlköğretim Okulu Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kişisel Özellikleri

DEĞİŞKENLER		Resmî İlköğretim Okulu			Özel İlköğretim Okulu		
		N	%	Toplam	N	%	Toplam
Cinsiyet	Bayan	67	45,3	148	18	51,4	35
	Erkek	81	54,7		17	48,6	
Yaş	20 – 30	49	33,1	148	12	34,3	35
	31 – 40	77	52,0		11	31,4	
	41 +	22	14,9		12	34,3	
Kıdem	1 – 6	19	12,8	148	7	20,0	35
	7 – 12	62	41,9		10	28,6	
	13 – 18	39	26,4		6	17,1	
	19 – 24	21	14,2		8	22,9	
	25 +	7	4,7		4	11,4	

Tablo 4. Resmi İlköğretim Okulu Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kararlara İlgili, Yeterlilik, Katılım ve İsteklerine İlişkin Betimsel İstatistik Tablosu

	\bar{X}	SS	N
İlgi	3,2938	,35010	148
Yeterlik	3,2385	,42848	148
Katılım	2,9842	,42405	148
İstek	3,4074	,38125	148

Resmi ilköğretim okulu beden eğitimi öğretmenlerin okullarda alınan kararlara sırasıyla istekli ($\bar{x}=3,40$), ilgili ($\bar{x}=3,29$), yeterli ($\bar{x}=3,23$) oldukları ve kararlara katılım ise ($\bar{x}=2,98$) ilgi istek ve yeterliliğe göre düşük tespit edilmiştir (Tablo 5).

Resmi ilköğretim okulu öğretmenlerin cinsiyeti ile kararlara olan ilgi, yeterlik, katılım ve istekleri arasında fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

$$\text{İlgi } t(146) = -0,444 \quad p > 0,05 \quad \text{İstek } t(146) = -0,448 \quad p > 0,05$$

$$\text{Yeterlik } t(146) = -1,966 \quad p > 0,05 \quad \text{Katılım } t(146) = -0,453 \quad p > 0,05$$

Resmi ilköğretim okulu öğretmenlerin yaşları ile kararlara olan ilgi, istek, yeterlik ve katılım arasında fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek boyutlu varyans analizi sonucunda anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

$$\text{İlgi } F(2,145) = 0,261, \quad p > 0,05 \quad \text{İstek } F(2,145) = 0,556, \quad p > 0,05$$

$$\text{Yeterlik } F(2,145) = 0,044, \quad p > 0,05 \quad \text{Katılım } F(2,145) = 0,684, \quad p > 0,05$$

Resmi ilköğretim okulu öğretmenlerin kıdemleri ile kararlara olan ilgi, istek, yeterlik ve katılım arasında fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek boyutlu varyans analizi sonucunda anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

$$\text{İlgi } F(4,143) = 1,490, \quad p > 0,05 \quad \text{İstek } F(4,143) = 1,153, \quad p > 0,05$$

$$\text{Yeterlik } F(4,143) = 0,398, \quad p > 0,05 \quad \text{Katılım } F(4,143) = 0,649, \quad p > 0,05$$

Tablo 5. Özel ilköğretim Okulu Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İlgili, Yeterlilik, Katılım ve İstek Ortalamaları İçin Betimsel İstatistik Tablosu

	\bar{X}	SS	N
İlgi	3,3619	,45945	35
Yeterlik	3,3058	,42867	35
Katılım	3,1291	,45912	35
İstek	3,3259	,41669	35

Özel ilköğretim okullarındaki öğretmenler kararlara katılımında sırasıyla ilgili ($\bar{x}=3,36$), istekli ($\bar{x}=3,32$), yeterli ($\bar{x}=3,30$) ve kararlara katılım ($\bar{x}=3,12$) olarak tespit edilmiştir (Tablo 7).

Özel ilköğretim okullarında beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyete göre ilgi, yeterlik, katılım ve istekleri arasında yapılan t -Testi sonucunda cinsiyete bağlı olarak ilgi yeterlilik, katılım ve istek boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

İlgi t (33)= ,380 $p>0,05$ İstek t (33)= -,642 $p>0,05$

Yeterlik t (33)= -220 $p>0,05$ Katılım t (33)= -,338 $p>0,05$

Benzer şekilde beden eğitimi öğretmenlerinin yaşına bağlı olarak ilgi, yeterlik, katılım ve istek konularında yapılan tek boyutlu varyans analizi sonucunda anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

İlgi F (,388)= ,682 $p>0,05$ İstek F (,217)= ,806 $p>0,05$

Yeterlik F (,912)= ,412 $p>0,05$ Katılım F (,095)= ,910 $p>0,05$

Benzer şekilde beden eğitimi öğretmenlerinin kıdemlerine bağlı olarak ilgi, yeterlik, katılım ve istek konularında yapılan tek boyutlu varyans analizi sonucunda anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

İlgi F (1,608)= ,198 $p>0,05$ İstek F (1,488)= ,231 $p>0,05$

Yeterlik F (1,059)= ,394 $p>0,05$ Katılım F (1,811)= ,153 $p>0,05$

Tablo 6. Resmi ve Özel İlköğretim Okulu Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Karar Konularındaki İlgileri, Yeterlikleri, Katımları ve İsteklerinin Karşılaştırılması (t -Testi)

Boyut	Okul	N	\bar{X}	Standart Sapma	T	sd	p
İlgi	Resmi	148	3,2938	,35010	-,971	181	,333
	Özel	35	3,3619	,45945			
Yeterlik	Resmi	148	3,2385	,42848	-,836	181	,404
	Özel	35	3,3058	,42867			
Katılım	Resmi	148	2,9842	,42405	-1,789	181	,075
	Özel	35	3,1291	,45912			
İstek	Resmi	148	3,4074	,38125	1,117	181	,266
	Özel	35	3,3259	,41669			

Araştırmada resmi ve özel ilköğretim okullarındaki beden eğitimi öğretmenlerinin karar konularındaki ilgileri, katılım durumları, yeterlikleri ve istekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$) (Tablo 8).

TARTIŞMA

Okullar temel ve birincil karar alma birimidir ve okulu etkileyen kararlar en alt düzeyde ve katılıma dayalı olarak alınmalıdır. Okul yöneticisi belirli kararları almadan önce ilgili kişilerin görüşlerini dinleyen, personeli önemli ve stratejik konuların çözümüne ilişkin öneriler getirmeye teşvik etmelidir. Öğretmenler plânlama ve sınıf liderliği yaparak, eğitim-öğretim programlarını geliştirerek karar vermeye katılırlar. Öğretmenler, bütçe tahsisatı, müfredat, öğrenci disiplini gibi onları dolaylı veya dolaysız etkileyen konularda karara katılmada söz sahibidirler (Sarpkaya, 1996).

Yönetime katılma üzerinde yapılan araştırma sonuçları, çalışanların stresini giderdiği, kendilerini geliştirdikleri ve motivasyonu yükselttiğini ortaya koymuştur. Güven, (2001) ve Taylor ve Tashakkori' nin (1994) çalışmalarında kararlara katılımın, okul iklimi, iş doyumu üzerinde önemli bir etkisi olduğu yönündedir.

Araştırmada, Ankara'da resmi ve özel ilköğretim okulu beden eğitimi öğretmenlerin, okullarda alınmakta olan kararlara katılmada çok fazla ilgili, çok yeterli, çok katılımcı ve çok fazla istekli oldukları söylenebilir. Resmi okullarda kararlara katılımın özel okullardakinden daha düşük çıkması karar vermeyi etkileyen etmenlerden tüzüük, yönetmelik ve önceki genelgelere, teamül ve uygulamalara, daha önceden hazır olan plan ve programlara ve müdürlerin tutumlarına bağlı olabilir. Kabadayı'nın (1982) öğretmenler üzerine yaptığı araştırmada, öğretmenlerde doyumsuzluk alanı olarak otonomi bulmuş ve bunu öğretmenlerin karara katılmalarını sağlayıcı örgütsel ortamın bulunmayışına bağlamıştır.

Araştırma sonucunda resmi ve özel ilköğretim okullarında alınmakta olan kararlara, beden eğitimi öğretmenlerinin öğretimsel konularda, yönetsel konulardan daha fazla ilgili oldukları tespit edilmiştir. Infante, (1990), Brandy (1991), Case (1991), Sick (1991), Musco (1992), Ideus (1995), Köklü (1995)'nün çalışmaları bu çalışmayla paralellik göstermektedir. "Ankara Altındağ ilçesinde ilköğretim okullarında öğretmenlerin yönetime katılma düzeylerine ilişkin algıları" adlı araştırmasına göre katılımları çok olanların istekleri çok fazla çıkmıştır (Aldemir, 1996).

Resmi ilköğretim okulu öğretmenlerinin ilgi, yeterlik, katılım ve isteklerini karşılaştırmak amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonrası, katılımcıların belirtilen alanlara katılım ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). İlgi ve katılımları arasında ilgilerinin katılımlarından daha yüksek olması yönünde, ilgileriyle istekleri arasında isteklerinin ilgilerinden daha yüksek olması yönünde, yeterlikleriyle katılımları arasında yeterliklerinin katılımlarından daha yüksek olması yönünde, yeterlik ve istekleri arasında isteklerinin yeterliklerinden daha fazla olması yönünde, katılım ve istekleri arasında isteklerinin katılımlarından daha büyük olması yönünde anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). İlgi ve yeterlilik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Infante (1990), Bennet (1990), Brandy (1991)'nin çalışmaları bu çalışma ile paralellik göstermektedir.

Resmi ilköğretim okulu öğretmenlerinin cinsiyetleri ile ilgi, yeterlilik, katılım ve istekleri arasında farka bakıldığında ilgi, yeterlilik, katılım ve istek boyutlarında anlamlı

fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Musco (1992) ise çalışmasında farklı olarak cinsiyetle kararlara katılım arasında anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir.

Resmi ilköğretim okulu öğretmenlerinin yaşa bağlı olarak ilgi, yeterlik, katılım ve istek konularında anlamlı bir farklılık göstermedikleri bulunmuştur ($p>0,05$). Sick (1991) ve Açıkgöz (1984)'ün çalışmaları da yaş, cinsiyet, kıdem durumları ile öğretmenlerin kararlara katılım durumları arasında anlamlı fark tespit etmediklerini ve sonucun araştırmayla paralellik gösterdiği ifade edilebilir.

Resmi ilköğretim okulu öğretmenlerinin ilgi, yeterlik, katılım ve istek konularında kıdemlerine bağlı olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Bu sonuç; Gökbaş'ın (2001) çalışmasıyla paralellik göstermektedir.

Özel ilköğretim okulu öğretmenlerinin ilgi, yeterlik, katılım ve istekleri karşılaştırıldığında; ilgi ve katılımları arasında ilgilerinin katılımlarından daha yüksek olması yönünde, katılım ve istekleri arasında isteklerinin katılımlarından daha büyük olması yönünde anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Öğretmenlerin ilgi ve yeterlilik düzeyleri, ilgi ve istek düzeyleri, yeterlik ve katılım düzeyleri, yeterlik ve istek düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$). Bu sonuç, Infante (1990), Bennet (1990), Brandy (1991)'nin, çalışmaları ile paralellik göstermektedir.

Resmi ve özel ilköğretim okulu öğretmenlerinin karara duydukları ilgileri, istekleri, katılım durumları arasında anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$). Açıkgöz (1984), Özdönmez (1998), Açıkalın (1999)'in çalışmaları bu çalışma ile benzerlik göstermektedir. Okul müdürü ve öğretmenlerin problemleri birlikte tanımladıkları, çözüm ürettikleri oy birliği ile karar verdikleri katılımcı yönetim vardır. Kararlar ortaklaşa alınabileceği için herkes tarafından benimsenmesi gerekir.

Resmi ilköğretim okulu öğretmenlerinin kararlara katılımı konulu çalışmada (Gökbaş, 2001) beden eğitimi öğretmenlerinin karar konularına ilgileri, istekleri, yeterliklerinin yüksek olması, onların kararlara katılmayı aslında istedikleri fakat yönetsel etkenlerden dolayı katılamadıkları, kararlara katıldıkları takdirde okula olan sahiplenmelerinin arttırdığını bildirmektedir. Okul müdürü ve öğretmenlerin problemleri birlikte tanımladıkları, çözüm ürettikleri oy birliği ile karar verdikleri katılımcı yönetim vardır (Özdönmez,1998). Öğretmenler ve okul müdürleri birbiriyle iş birliği içerisinde çalışmalıdırlar (Fullan, 1982).

Ankara ili özel ilköğretim okulu öğretmenlerinin kıdemleri ile ilgi, kıdemleri ile yeterlik, kıdemleri ile katılım ve kıdemleri ile istekleri arasında anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$). Mesleki kıdem açısından genç öğretmenler karara katılmanın önemine inandıklarını belirtmiştir. Bu sonuç; Fullan (1982), Musco (1992), Gökbaş (2001)'in çalışmalarının sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Özel ilköğretim okulu öğretmenlerinin karar konularına ilgileri ile katılımları arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Okul müdürü ve öğretmenlerin problemleri birlikte tanımladıkları, çözüm ürettikleri oy birliği ile karar verdikleri katılımcı yönetim vardır (Özdönmez, 1998).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmada, Ankara'da resmi ve özel ilköğretim okulu beden eğitimi öğretmenlerin, okullarda alınmakta olan kararlara katılmada çok fazla ilgili, çok yeterli, çok katılımcı ve çok fazla istekli oldukları söylenebilir.

Resmi ve özel ilköğretim okullarındaki öğretmenlerin karar konularına katılım, ilgi ve yeterlilikleri hakkındaki görüşleri ile kişisel özellikleri (yaş, cinsiyet, kıdem) karşılaştırıldığında anlamlı fark tespit edilememiştir ($p > 0.05$). Ayrıca, resmi ilköğretimdeki öğretmenlerin karar konularına katılım durumları, istek, ilgi ve yeterlilikleri, özel ilköğretim okulundaki öğretmenlerin kararları ile karşılaştırıldığında anlamlı fark tespit edilememiştir ($p > 0,05$).

Öğretmenlerin genel katılım boyutunda ortalamalarının düşük olmasının yanında, yönetsel konularda kararlara katılımın çok az seçeneğinde olan konularda bazı engeller olduğu anlaşılmaktadır. Bu engeller örgüt içinden gelebileceği gibi çevre koşullarından ve yasalardan da kaynaklanıyor olabilir. Öğretmenler istek ve düşüncelerinin dikkate alınmayacağı yada demokratik olmayan bir yapılanmalardan dolayı bazı konularda görüşlerini çekinceli olarak ifade etmiş olabilirler.

Okulda verimin ve kalitenin artırılması, kararların objektifliğinin artırılması ve kararların en iyi biçimde uygulamaya aktarılması için öğretmenlerin daha çok kararlara katılımı sağlanmalıdır.

Öğretmenlere okulla ilgili işlerde yetki verilmeli, karar vermede yer alabilmeleri için program değişikliği yapmaları konusunda öğretmenlere zaman tanınmalı, yüksek kalitede profesyonel gelişmeler için aktivitelerde önemli değişiklikler plânlanmalı, organize edilmeli ve yürütülmeli, küçük veya büyük her başarı ödüllendirilmeli, gelişme üzerine odaklanmış iş birlikçi bir okul kültürü oluşturmak için çalışılmalıdır.

Öğretmen ve yöneticiler arasındaki ilişkiler geliştirilmeli, çevre desteği artmalı, personel arasında güven ve desteğin oluşmalı, öğrencinin öğrenmesi üzerine odaklanmasını, liderlik ve yöneticilik becerilerinin artmasını, sistemin rasyonel ve pratikliği sayesinde okulla ilgili çevredeki gruplar arasında bilgi akışının ve iletişimin güçlü olması sağlanmalıdır.

Günümüzde yeniden yapılanmaya çalışılan ilköğretim okullarının yapısı ve işleyişi yeniden gözden geçirilmelidir. Yönetmelikler öğretmenlere daha bağımsız davranma olanağı sağlayıcı ve okul yönetimine ilişkin kararları alınmasında daha çok söz sahibi olmalarını sağlayıcı nitelikte düzenlenmelidir. Bu sayede öğretmenlerin okula uyumları sağlanarak, alınan kararlara fiziksel anlamda, öğretmenler kurulu toplantı tutanaklarına imza atmanın yanında duygusal olarak da katılmaları sağlanmalıdır. Bu sistem öğretmenlerin yaratıcılıklarının ortaya çıkmasında etkili bir rol oynayabilir.

KAYNAKLAR

- AÇIKALIN, A. (1992). Toplumsal Kurumsal ve Teknik Yönleriyle Okul Yöneticiliği. (2. Baskı) Ankara: Pegem Yayınları, 28-35.
- AÇIKGÖZ, K. (1984). Öğretmenlerin Okullardaki Kararlara Katılımı. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Doktora Tezi), 3-45.
- ALDEMİR, G. (1996). Öğretmenlerin Okul Yönetimine Katılma Düzeyleri. (Altındağ Örneği). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), 3-6.
- BENNETT, R.G. (1990). What is the Relationship Between Shared Decision- Making. Dissertation Abstracts International, 51(8): 2573.
- BRADDY, D.A. (1991) The Relationship Between Principal Leadership Style and Teacher Participation in Decision- Making. Dissertation Abstracts International, 51(1): 27
- CASE, K.I. (1991). Teacher Influence in Decision-Making: A Compararative Case Study of Two Connecticut Secondary Schools Initiating Participatory Decision-Making Structures. Dissertation Abstracts International, 53(3): 670.
- ÇALIK, T. (1997). Türk Millî Eğitiminin Örgütsel Değişme İhtiyacı. G.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(1): 317-327.
- FULLAN, M. (1982). The New Meaning of Edicational Change . New York: Teacher Press, 62-69.
- GÖKBAŞ, M. (2001). Eğitimde Takım Çalışması Kararlara Katılma: (Elazığ İli Örneği Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Elazığ: Fırat Üniversitesi, 155.
- GÜÇLÜ, N. (2000). Okula Dayalı Yönetim. [<http://www.yayim.meb.gov.tr/dergiler/148/6.htm>], Erişim tarihi: 02.06.2006 .
- GÜVEN, İ. (2001). Öğretmen Yetiştirme'nin Uluslar Arası Boyutu (UNESCO 45. Uluslar Arası Eğitim Kongresi). [<http://www.yayim.meb.gov.tr/dergiler/150>], Erişim tarihi: 02.06.2006.
- HICKS, H., GULLET, B. (1981). Management. New York: McGraw Hill, 150-152.
- IDEUS, J. M. (1993). Teacher Willigness to Participate in School-Based Decision Making. Dissertation Abstracts International, 54(4): 1174.
- INFANTE, J.M. (1990). Team Decision-Making as Related to Job Satisfaction of Teacher. Dissertation Abstracts International, 51(8): 2583.
- KABADAYI, R. (1982). Okul Müdürlerin Liderlik Davranışları ve Öğretmenlerin Güdülenmesi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Doktora Tezi), 68.
- KOCABAŞ, İ., GÖKBAŞ, M. (2002). Eğitimde Karara Katılma. Erişim[<http://yayim.meb.gov.tr/dergiler155-156/Kocabas.htm>]. Erişim tarihi: 27. 05.2006.
- KÖKLÜ, M.(1994). Orta Öğretim Okullarında Öğretmenlerin Kararlara Katılımı. İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Doktora Tezi), 39-50.

- MUSCO, R.S. (1992). The Relationship Between Teacher Perceptions of Their Participation in Decision Making and the Behavior of High School Teachers in New York City. *Dissertation Abstracts International*, 53(3): 679.
- ÖZDÖNMEZ, M. (1998). *Yönetim ve Organizasyon*. İstanbul: İ. T. Ü Yayınları, 124-131.
- SARPKAYA, R. (1996). Liselerde Yönetimi Katılma Öğretmenler Kurulunun Etkinliği Hakkında Öğretmen ve Yöneticilerin Algı ve Beklentileri, İzmir: 9 Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) 15-45.
- SICK, P.H. (1991). Participatory Decision-Making: An Assesment of Teacher Involment in the Decision-Making Process in a Centralized School District. *Dissertation Abstracts International*, 52: 381.
- TAYLOR, D., TASHAKKORI, A. (1994) Decision Participation and School Climate as Predictors of Job Satisfaction and Teacher's Sence of Efficacy. *Journal of Experimental Education*, 63(3): 217.

ELİT SEVİYEDEKİ KAYAKLI KOŞUCULARIN FARKLI MESAFELERDEKİ TEKERLEKLİ KAYAK PERFORMANSLARI İLE ANAEROBİK GÜÇLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

İmdat YARIM*, Mehmet GÜNAY*

ÖZET

Bu çalışmanın amacı kayaklı koşu sporcularının tekerlekli kayak kullanarak yaptıkları farklı mesafelerdeki sprint egzersizinin anaerobik güç üzerine etkisini incelemektir. Araştırmaya yaşları 19.3 ± 2.5 yıl, boyları 173.3 ± 6.2 cm ve ağırlıkları 67.6 ± 8.4 kg olan 10 gönüllü erkek kayaklı koşucu katılmıştır. 200 m, 400 m ve 800 m tekerlekli kayakla maximal egzersiz ölçümleri açık alan tartan pistte, anaerobik bacak kuvveti ölçümleri ise laboratuarda Wingate 30-sn Bisiklet Ergometre Testi kullanılarak yapılmıştır. Çalışmanın istatistiksel analizi GraphPad Prism Version 5.00 programında Spearman Korelasyon Testi ile yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda 200 m tekerlekli kayak egzersizi ile zirve güç arasında pozitif korelasyon ($r = -0.976$) gözlenirken, 800 m uygulanan egzersiz ile de ortalama güç arasında belirgin pozitif korelasyon ($r = -0.960$) bulunmuştur. 400 m de ise zirve güç ($r = -0.760$) ve ortalama güç ($r = -0.796$) ilişkisi oldukça benzer sonuçlar ortaya koymuştur. Sonuç olarak kayaklı koşu sprint yarışma mesafeleri dikkate alındığında en iyi performans için ortalama anaerobik güç parametresinin daha etkin olabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Tekerlekli Kayak, Anaerobik Güç, Kuvvet, Kayaklı Koşu.

INVESTIGATION OF RELATIONSHIP BETWEEN DIFFERENT DISTANCE ROLLER SKIING PERFORMANCE AND ANAEROBIC POWER IN CROSS COUNTRY SKIERS

ABSTRACT

The main objective of this study is to determine the relationship between roller ski sprint exercise and anaerobic power in cross country skiers. Ten volunteered male skiers with ages of 19.3 ± 2.5 year, heights of 173.3 ± 6.2 cm and weights of 67.6 ± 8.4 kg attended to the study. Firstly 200 m, 400 m and 800 m maximal exercise measurements with roller ski were performed in a 400 m outdoor tartan track and then anaerobic leg strength measurements were performed in the laboratory using 30-second Wingate Cycle Ergometer Test Protocol. Statistical analysis was conducted by using the Graph Pad Prism Version 5.00 for Windows (Graph Pad Software, San Diego California USA) program and Spearman Range-Correlation Test was performed. The value of $p < 0.05$ was accepted for statistical significance. As a results: while a significant positive correlation was observed between 200m roller ski exercise and peak power ($r = -0.976$), a significant positive correlation was found between 800 m exercise and average power ($r = -0.960$). There were similar significant correlation for 400 m both of peak power ($r = -0.760$) and average power ($r = -0.796$).

Key Words: Sprint, Roller Ski, Anaerobic Power, Strength, Cross Country Skiing.

GİRİŞ

İnsanlık tarihi kadar eski olan kayaklı koşu günümüzde yaygın olarak yapılan bir spor branşı haline dönüşmüştür⁽¹⁾. Bu zaman içerisinde yarışma formlarında, malzeme teknolojisinde ve pistlerinin hazırlanmasında pek çok gelişim ve değişim olmuştur⁽¹⁶⁾. Yaşanan bu süreçte en belirgin etki sporcuların hızlarının artması şeklinde olmuştur^(2,16). Sürat artışı ise antrenman metotlarında değişim yapmayı gerektirmiştir. Yarışma formatlarındaki en önemli değişim 1990'lı yıllardan itibaren hızla yaygınlaşan sprint yarışmalarıdır. Bu yarışma formu kayaklı koşu sporcularını 2 farklı branşta özelleşmeye doğru götürmektedir⁽¹⁶⁾. Geçmişte sadece mesafe yarışmaları yapılırken, kayaklı koşu ve başarı denildiğinde ilk akla gelen performans kriteri aerobik güç iken günümüzde özellikle sprint yarışları için bu parametrenin yanına anaerobik güç, kuvvet, sürat ve koordinasyon gibi pek çok unsur daha eklemek gerekliliği oluşmuştur⁽³⁾. Son yıllarda yapılan pek çok araştırmada^(7,11,14) anaerobik performansın ve kuvvetin önemli olduğu bu yarışma türünde sporcuların antropometrik, fiziksel ve fizyolojik olarak farklı özelliklere sahip olmaları gerektiği belirtilmektedir⁽¹¹⁾. Bu ayrım bayanlarda henüz tam olarak gözükme de erkeklerde belirgin olarak ortaya çıkmaktadır⁽¹⁶⁾.

Geleneksel kayaklı koşuculara göre sprinterlerin fiziksel olarak daha kilolu olması gerektiği ortaya konmuştur. Ancak bu kilo farkı yağ yüzdesi artışı şeklinde değil kas kütesinin artması şeklinde olmalıdır. Aerobik kapasitelerinin hemen hemen birbirine yakın ancak özellikle üst vücut aerobik kapasitesinin daha yüksek olması beklenmektedir. Bunlara ek olarak sprinterlerin daha kuvvetli daha hızlı ve en önemlisi yüksek anaerobik kapasiteye sahip olması gerekmektedir^(19,11,13,14).

Bu bilgiler antrenörler için oldukça önemlidir. Çünkü hazırladıkları programlarda sporcuların ve yarışma formlarının özelliklerine göre farklı yarışma çeşitlerine uygun antrenmanlara yönelmeleri gerektiğini göstermektedir. Sprint yarışmalarında başarılı olan sporcular ile diğerleri arasında en belirgin farklılık çok güçlü olmaları değil aynı zamanda hızlı olmalarından kaynaklanmaktadır. Temel faktörün ise aerobik kapasitenin yanı sıra yüksek anaerobik güç, kuvvet, teknik, zamanlama ve koordinasyon olduğu belirtilmektedir⁽¹⁸⁾.

Yapılan bu çalışmanın amacı; kayaklı koşu sporcularının yaz aylarında kar üzerinde yapılan antrenmana en büyük benzerlik gösteren tekerlekli kayak antrenman modeli kullanılarak, farklı mesafelerdeki sprint egzersizleri ile zirve ve ortalama anaerobik güç performansı arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

MATERYAL - METOD

Araştırmaya yaşları 19.3 ± 2.5 yıl, boyları 173.3 ± 6.2 cm ve ağırlıkları 67 ± 8.4 kg olan 10 gönüllü erkek kayaklı koşucu katılmıştır. Sporcular elit düzeyde en az 10 yıldır antrenman yapmakta ve ulusal ve uluslararası yarışmalara katılmaktadırlar. Araştırmada ölçümler sahada ve laboratuvarında olmak üzere iki ayrı şekilde yapılmıştır. Sahada yapılan ölçümler açık alandaki 400 m standart tartan parkur üzerinde yapılmıştır. Test kayakçıların 200 m, 400 m ve 800 m mesafede V2 paten tekniği kullanılarak en yüksek şiddette yaptıkları tekerlekli kayak zamanlarının alınması şeklinde olmuştur. Tekerlekli kayak üzerinde test öncesinde her sporcu için 15 dk ısınma uygulanmıştır. Zaman dereceleri fotosel (Powertimer Newtest) kullanarak elde edilmiştir. Tekerlekli kayak olarak Pro-Ski C2 (Sterners, Nyhammar, Sweden) marka kullanılmıştır. Sporcular test sırasında her zaman yarışmalarda kullandıkları kendilerine ait kask, ayakkabı, gözlük ve sopaları kullanmışlardır. “Gazi Üniversitesi Spor Fizyolojisi Laboratuvarı” nda ise saha ölçümlerinin tamamı bittikten 1 gün sonra bacak kaslarının anaerobik güç parametresini ölçmek için Wingate 30-sn Bisiklet Ergometre testi yapılmıştır. İstatistiksel analiz GraphPad Prism Version 5.00 for Windows (GraphPad Software, San Diego California USA) programıyla yapılmış, farklı mesafelerdeki tekerlekli kayak performansları ile anaerobik güç parametreleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi için ise “Spearman Korelasyon Testi” uygulanmıştır. İstatistiksel anlamlılık için $p < 0.05$ değeri kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Deneklerin Fiziksel Özellikleri (Ort±SS)

Parametreler	Denekler (n=10)
Boy (cm)	173.3±6.2
Kilo (kg)	67.6±8.4
Yaş (yıl)	19.3±2.5

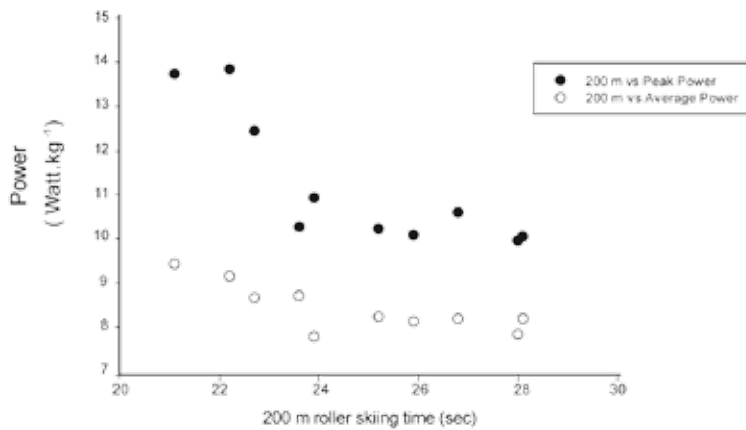
Tablo 2. Anaerobik Güç ve Tekerlekli Kayak Mesafe Performansları Arasındaki İlişki

Parametreler	(Ort ±SS)	200 (m)	400 (m)	800 (m)
Zaman Dereceleri (sn)		24.7±2.4	49.7±4.2	90.0±0.10
Zirve Güç (Watt·kg ⁻¹)	11.2 ± 1.5	r= -0,976*	r= -0.760*	r= -0.698*
Ortalama Güç (Watt·kg ⁻¹)	8.4 ± 0.5	r= -0.615*	r= -0.796*	r= -0.960*

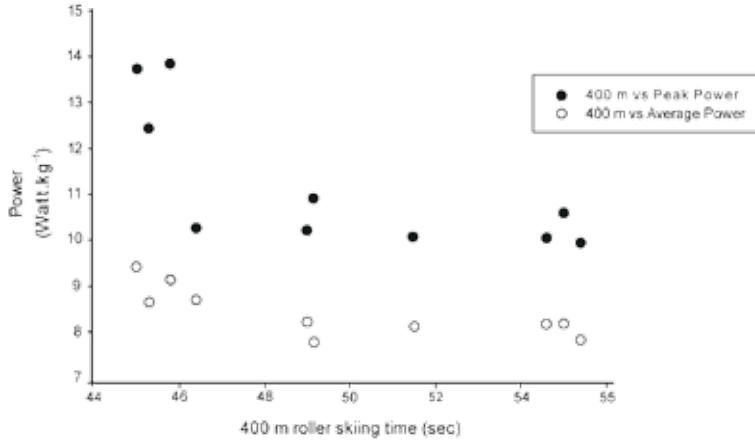
* $p < 0.05$

Kayaklı koşucuların Wingate 30 sn Bisiklet Ergometre testi sonrası elde edilen zirve güç değerleri 11.2 ± 1.5 Watt·kg⁻¹ bulurken, ortalama güç parametresi ise 8.4 ± 0.5 Watt·kg⁻¹ olarak tespit edilmiştir. Farklı mesafelerdeki tekerlekli kayak zamanları 200 m'de 24.7 ± 2.4 sn, 400 m'de 49.7 ± 4.2 sn ve 800 m'de 90.0 ± 0.10 sn olarak kaydedilmiştir.

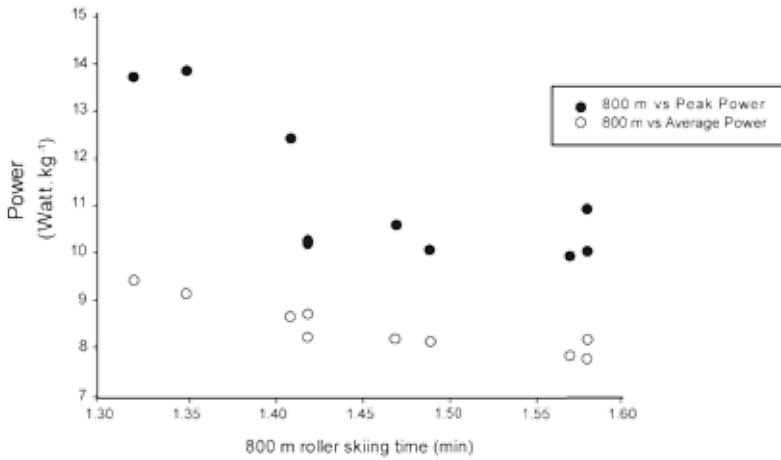
Uygulanan korelasyon testi sonrasında 200 m tekerlekli kayak egzersizi ile zirve güç arasında $r = -0.976$ oranında yüksek negatif korelasyon gözlenirken, 800 m olarak uygulanan tekerlekli kayak egzersizi ile ortalama güç parametresi arasında ise $r = -0.960$ oranında belirgin negatif korelasyon bulunmuştur. 400 m kayak performansında ise zirve güç ve ortalama güç ile zaman dereceleri arasındaki ilişkinin benzer düzeyde olduğu görülmüştür.



Grafik 1. Anaerobik Güç ve 200 m Tekerlekli Kayak Performansı Arasındaki İlişki



Grafik 2. Anaerobik Güç ve 400 m Tekerlekli Kayak Performansı Arasındaki İlişki



Grafik 3. Anaerobik Güç ve 800 m Tekerlekli Kayak Performansı Arasındaki İlişki

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmada uygulanan farklı mesafelerdeki tekerlekli kayak egzersizleri ile zirve ve ortalama anaerobik güç parametreleri arasında farklı oranlarda korelasyon olduğu tespit edilmiştir. 200 m tekerlekli kayak egzersizi ile zirve güç arasında $r = -0.976$ oranında negatif korelasyon gözlenirken, 800 m uygulanan egzersiz ile ortalama güç arasında ise $r = -0.960$ oranında belirgin negatif korelasyon bulunmuştur.

Tekerlekli kayak sprint yarışmalarının yapılmaya başladığı günden itibaren hız faktörünün artırılması yönünde pek çok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar malzeme teknolojisi, wax, teknik, taktik ve yoğunlukla antrenman fizyolojisi olmak üzere pek çok alanda yapılmaktadır^(4,11,13,14,15,16). Bu çalışmalara öncelikli olarak araştırmacılar sprint yarışmalarının analizini yaparak gerekliliklerini ortaya koymaktan başlamışlardır^(13,14). Bu doğrultuda sprint yarışmalarında başarılı olabilmek için geleneksel kayak tekniklerinin ve hızlarının yeterli olmadığı ve sporcuların özelliklerinin daha farklı olması gerektiği belirlenmiştir^(14,15). Bu özelliklerin başında da yüksek aerobik kapasitenin yanı sıra yüksek anaerobik kapasite gelmektedir⁽¹¹⁾.

Geçmişten bu güne kayaklı koşu sporcuları hakkında yapılan araştırmalar incelendiğinde yarışmalarda %95 aerobik, %5 anaerobik enerji kullanımı söz konusuysen günümüzde bu oran neredeyse bazı yarışma mesafe ve türlerinde eşitlenmiştir^(9,17,12,7). Bu durum da bize anaerobik gücün yarışma performansındaki önemini her geçen gün artırdığını göstermektedir.

Literatür incelendiğinde kayaklı koşu sporcularının performanslarının artırılmasında son yıllarda maksimal kuvvet antrenmanlarının oranının artırılması dikkat çekmektedir. Ancak anaerobik güç faktörü genellikle göz ardı edilmektedir. Gaskill, Hofman, Millet ve Hoff^(2,3,4,7) yaptıkları çalışmalarda üst vücut maksimal kas kuvvetinin artırılmasıyla aynı zamanda anaerobik güç, koşu ekonomisi ve dolayısıyla da performansın artırılabilirliğini belirtmişlerdir. Üst vücut kas kuvvetinin ve anaerobik güç parametresinin performans açısından önemini belirten bir diğer çalışma Patrick⁽⁸⁾ tarafından yapılmıştır. Tekerlekli kayak antrenman modelini kullanarak 300m mesafe tırmanış egzersizinin süresi ile üst vücut kas kuvveti ve aynı zamanda anaerobik güç parametresi ilişkilendirmiş ve her iki parametre için de belirgin negatif korelasyon tespit edilmiştir.

Yapılan bu çalışmada ise kayaklı koşucuların farklı bir yöntem olarak kullandıkları tekerlekli kayak egzersizleri ile anaerobik güç arasındaki ilişki incelenmiştir. Farklı mesafelerde yapılan sürat egzersizlerinin, farklı anaerobik güç parametreleri üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. 200 m gibi kısa mesafeli bir egzersizde zirve güç daha etkili olurken, 800 m gibi bir mesafede ortalama anaerobik güç daha ilişkili bulunmuştur.

Yapılan çalışmada çıkan sonuçlar ile literatürde yer alan bilgiler ışığında yapılan değerlendirme sonucunda kayaklı koşu sporcularının anaerobik güçlerini geliştirmek maksadıyla kuvvet antrenmanlarının yanı sıra tekerlekli kayak ile yapılan sprint antrenmanlarının alternatif bir yöntem olarak kullanılabilirliği söylenebilir. Aynı zamanda bu antrenman yönteminin uzun süreli etkilerinin incelendiği araştırmaların yapılması da önerilebilir.

Özellikle kayaklı koşu sprint yarışmalarının mesafelerinin 800-1500 m arasında olduğu düşünülürse, yarışçıların anaerobik performanslarını geliştirmek maksadıyla kullanılacak antrenman örneklerine katkı sağlayacağı düşüncesiyle, antrenörlere sprinter kayakçılar için anaerobik ortalama güç parametresini geliştirici çalışmalar yaptırılması önerilebilir.

Sonuç olarak araştırmada kısa mesafede (200 m) yapılan egzersizle zirve güç arasında negatif korelasyon değeri yüksekken, mesafe arttıkça (800m) ortalama anaerobik güç değerinin daha önemli olduğu belirgin bir şekilde ortaya konmuştur. Bu sonuca ilişkin olarak, antrenörlere programlarında kayaklı koşu sprint yarışma performansını geliştirmek amacıyla, sporcularına sprint yarışma mesafesine uygun olarak zirve güç yerine ortalama güç parametresini geliştirici uygulamalara yer vermelerinin daha etkili olabileceği önerilebilir.

KAYNAKLAR

1. Furse, S. (2007). Ski-Running, Bildio Bazaar LLC.
2. Gaskill, S.E., Serfass, R.C., Rundell, K.W. (1999). "Upper Body Power Comparison Between Groups of Cross-Country Skiers and Runners", *International Journal Sports Medicine*. 20: 290-294
3. Hoff, J., Helgerud, J., Wisloff, U. (June 1999). "Maximal Strength Training Improves Work Economy in Trained Female Cross-Country Skiers", *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 31(6): 870-877.
4. Hoffman, M.D., Clifford, P.S., Snyder, A.C. (1998). "Physiological Effects of Technique and Rolling Resistance in Uphill Roller Skiing", *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 30: 311-317
5. Laurie, G. (1990). *The Cross Country Primer*. USA, The Lyons Press.
6. Ikkola, J., Laaksonen, M. et al. (2010). "Determinants of a Simulated Cross-Country Skiing Sprint Competition Using V2 Skating Technique on Roller Skiers", *Journal of Strength and Conditioning Research*. 24(4): 920-928
7. Millet, G.Y., Hoffman, M.D. (1998). "Poling Forces During Roller Skiing: Effects of Grade", *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 30: 1637-1644
8. Patrick, F.B. (2011). "Developing an Anaerobic Power Model for Determining Cross-Country Ski Racing Performance", <http://www.nensa.net/training/ResearchPJ.html/> Erişim Tarihi: 06/07/2011
9. Saltin, B., Astrand, P. (1967). "Maximal Oxygen Uptake in Athletes", *Journal Applied Physiology*. 23(3): 353-358
10. Sandbakk, O., Holmberg H.C. et al. (2010). "Metabolic Rate and Gross Efficiency at High Work Rates in World Class and National Level Sprint Skiers", *European Journal of Applied Physiology*. 109(3): 473-481
11. Sandbakk, O., Holmberg, H. C., Leirdal, S., Ettema, G. (2010). "The Physiology of World Class Sprint Skiers", *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. Baskıdan önceki (Eraly Wiev) formatı, doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01117.x

12. Staib, J. L. et al., (2000). "Cross-Country Ski Racing Performance Predicted by Aerobic and Anaerobic Double Poling Power" , Journal of Strength and Conditioning Research. 14(3): 282-288.
13. Stoggl, T., Lindinger, S. et al. (2006). "Reliability and Validity of Test Concepts for the Cross-Country Skiing Sprint", Medicine and Science in Sports and Exercise. 38(3): 586-591.
14. Stoggl, T., Lindinger, S. et al. (2007). "Analysis of a Simulated Sprint Competition in Classical Cross Country Skiing", Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. 17(4): 362-372.
15. Stoggl, T., Lindinger, S. et al. (2007). "Evaluation of an Upper-Body Strength Test for the Cross-Country Skiing Sprint", Medicine and Science in Sports and Exercise. 39(7): 1160-1169.
16. Stoggl, T., Stoggl, J., Müller, E. (2009). "Competition Analysis of the Last Decade (1996-2008) in Cross Country Skiing", Science and Skiing IV. İçinde: Lindinger S., Müller, E., Stoggl, T. Austria, Meyer&Meyer Sport (UK) Ltd. 657-677.
17. Ulf, B. (1982). Physiology of Cross-Country Ski Racing, Champaign IL: Human Kinetics.
18. Vesterinen, V., Mikkola, J. et al. (2009). "Fatigue in a Simulated Cross-Country Skiing Sprint Competition", Journal of Sports Sciences. 27(10): 1069-1077.
19. Zory, R., Millet, G. et al. (2006). "Fatigue Induced by a Cross-Country Skiing KO Sprint", Medicine and Science in Sports and Exercise. 38(12): 2144-2150.

KADIN VOLEYBOLCULARDA VÜCUT KOMPOZİSYONU, SOMATOTİP ÖZELLİKLER, ANAEROBİK PERFORMANS, BACAK VE SIRT KUVVETİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

Ali ÖZKAN*, Yusuf KÖKLÜ**, Ender EYUBOĞLU***
Fırat AKÇA***, Mitat KOZ***, Gülfem ERSÖZ***

ÖZET

Bu çalışmanın amacı voleybolcularda bazı vücut kompozisyonu değerleri, somatotip özellikler, anaerobik performans, bacak ve sırt kuvveti arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Çalışmaya ikinci ligde yer alan bir spor kulübünde voleybol branşıyla uğraşan 15 (\bar{X} yaş: 17.46 ± 3.31 yıl) gönüllü kadın voleybolcu katılmıştır. Deneklerin vücut kompozisyonunun belirlenmesinde; boy uzunluğu, vücut ağırlığı, deri kıvrım kalınlığı, çevre ve çap ölçümleri yapılmıştır. Vücut yağ yüzdesi Yuhasz formülü ile hesaplanırken, somatotip özellikler Heath-Carter yöntemi kullanılarak hesaplanmıştır. Anaerobik performans ise dikey sıçrama (aktif sıçrama (AS) ve skuat sıçrama (SS)) testi ile belirlenirken bacak kuvveti (BK) ve sırt kuvveti (SK) belirlemek için izometrik bacak-sırt kuvveti dinamometresi kullanılmıştır. Yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda elde edilen relatif aktif sıçrama (RAS) ile vücut yağ yüzdesi ($r=-.533$; $p<0.01$) ve endomorf ($r=-.562$; $p<0.05$) arasında, BK ile Vücut Kütle İndeksi (VKİ) ($r=.658$; $p<0.01$), mezomorf ($r=.612$; $p<0.05$) ve ektomorf ($r=-.531$; $p<0.05$) arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca AS ile SK ($r=.700$; $p<0.05$) ve BK ($r=.687$; $p<0.01$) arasında da anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna benzer bir ilişkide SS ile SK ($r=.856$; $p<0.01$) ve BK ($r=.526$; $p<0.05$) arasında bulunmuştur. Sonuçlar voleybolcuların vücut kompozisyonu ve somatotip özelliklerinin bacak-sırt kuvvetinde ve anaerobik performansı da belirleyici rol oynadığını göstermiştir. Ayrıca bacak-sırt kuvvetinin de anaerobik performansı belirlemede rol oynadığını göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Bacak-Sırt Kuvveti, Vücut Kompozisyonu, Somatotip, Anaerobik Performans, Voleybol, Kadın.

Geliş Tarihi: 27.01.2010; Yayına Kabul Tarihi: 27.06.2010.

* Başkent Üniversitesi, Spor Bilimleri Bölümü, ANKARA.

** Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, DENİZLİ.

*** Ankara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ANKARA.

Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlık Kongresinde Poster Bildiri olarak sunulmuştur.

THE DETERMINATION OF RELATIONSHIP BETWEEN BODY COMPOSITION, SOMATOTYPE, ANAEROBIC PERFORMANCE, LEG AND BACK STRENGTH IN FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between body composition, anaerobic performance, leg and back strength in young female volleyball players. Fifteen (\bar{x} age: 17.46±3.31 years) female second league volleyball players participated in this study voluntarily. Subjects' body composition was evaluated by height, body weight, skinfold thickness, circumferences and girth measurements. When percentage of body fat calculated with the Yuhasz formula, somatotype features were calculated by using Heath-Carter method. Anaerobic performance was evaluated by countermovement jump and squat jump tests. Subjects' leg and back strength was evaluated by isometric leg and back strength dynamometer. As a result of Pearson Correlation analysis relative countermovement jump was significantly correlated with percentage of body fat ($r=-.533$; $p<0.01$) and endomorphy ($r=-.562$; $p<0.05$). Leg strength was significantly correlated with BMI ($r=.658$; $p<0.01$), mezomorphy ($r=.612$; $p<0.05$) and ectomorphy ($r=-.531$; $p<0.05$). Moreover countermovement jump was significantly correlated with back strength ($r=.700$; $p<0.05$) and leg strength ($r=.687$; $p<0.01$). Finally squat jump was significantly correlated with back strength ($r=.856$; $p<0.01$) and leg strength ($r=.526$; $p<0.05$). As a result of the study findings showed that volleyball players' body composition characteristics in the decisive role of the leg-back strength. and anaerobic performance. In addition, this findings showed that volleyball players' isometric leg-back strength play an important role in determining the anaerobic performance.

Key Words: Leg-Back Strength, Body Composition, Somatotype Anaerobic Performance, Volleyball, Female.

GİRİŞ

Sporcularun performansını etkileyen faktörlerden biri de bedensel yapı yani fiziksel özelliklerdir. Çünkü bu 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 sporcuların yüksek düzeyde performans gösterebilmesi için gerekli olan özelliklerden sadece bir tanesidir. Bunun yanı sıra fiziksel yapı, kuvvet, güç, esneklik, sürat, dayanıklılık ve çabukluk gibi diğer performans göstergeleriyle birleşerek sporcuların performansını olumlu yönde etkilemektedir⁽¹⁾.

Voleybol yüksek şiddetli aktivitelerin arasında düşük şiddetli aktivite periyotlarının ve toparlanma zamanlarının bulunduğu tekniksel ve taktiksel beceri gerektiren bir spor⁽²⁾

olarak kabul edilse de, voleybol üst düzey dayanıklılık (aerobik, anaerobik, solunum fonksiyonları), kuvvet, esneklik, sürat, çabukluk, denge, reaksiyon ve strateji gibi sportif performans ve kontrol gerektiren bir spordur. Oyunun yaklaşık 90 dakika sürmesi ve maç sırasında yüksek şiddetli aktivite periyotları içermesi sebebiyle oyuncuların aerobik ve anaerobik enerji sistemlerini iyi kullanması gerekmektedir⁽³⁾. Ayrıca sprintler, sıçramalar (bloklar ve ani yükselişler) ve maç sırasında tekrarlanan yüksek şiddetli hareketler nöromüsküler sistem önemini arttırmaktadır⁽⁴⁾. Bu sebeple voleybolcuların iyi bir fiziksel yapı ve kondisyonel özelliklerin üst düzeyde geliştirilmesi gerekmektedir⁽⁵⁾.

Voleybolcuların antropometrik ve somatotip özelliklerini, fizyolojik profillerini^(3,4,5,6) ve mevkisel farklılıklarını^(2,7,8) belirlemek için birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar, elit düzeyde voleybolcuların fiziksel ve fizyolojik gereksinimleri hakkında bilgi sahibi olmamıza yardımcı olmaktadır. Ancak sporcuların sahip olduğu kuvvet, dayanıklılık, sürat, esneklik ve vücut kompozisyonu gibi özelliklerin arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için bir çok branşta çalışmalar^(9,10,11,12) yapılmış olmasına rağmen, kadın voleybolcularda bu özellikler arasındaki ilişkiler ile ilgili literatürde yeteri kadar çalışma bulunmamaktadır. Bu bağlamda çalışmanın amacı kadın voleybolcularda vücut kompozisyonu, somatotip özellikler, anaerobik performans, bacak kuvveti ve sırt kuvveti arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

YÖNTEM

Bu çalışmaya ikinci ligde yer alan bir spor kulübünde voleybol oynayan 15 (yaş: 17.46 ± 3.31 yıl) gönüllü kadın sporcu katılmıştır. Çalışmaya katılmadan önce deneklere çalışmanın içeriği açıklanmış ve deneklerden bilgilendirme ve izin formu alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmaya katılan deneklerin boy uzunluğu, vücut ağırlığı, deri kıvrım kalınlığı, çevre, çap ve anaerobik performans 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 1mm^2 'ye 10 gr basınç uygulayan skinfold kaliper (Holtain, İngiltere) kullanılarak, çevre ölçümleri Gulick antropometrik mezura (Holtain, İngiltere) kullanılarak, çap ölçümleri ise kayan kaliper (Holtain, İngiltere) kullanılarak ± 1 mm hata ile ölçülmüştür.

Anaerobik performansın belirlenmesi aktif ve skuat sıçrama testleri ile sıçrama platformu ve ona bağlı elektronik jumpmetre ile yapılmıştır (Prosport JT-1000, Türkiye).

Bacak ve sırt kuvvetlerinin belirlenmesinde sırt ve bacak (Takei-Back&Lift, Japonya) dinamometresi kullanılmıştır.

Verilerin Toplanması

Çalışmaya katılan voleybolcuların tüm ölçümleri antrenmanlarından önce yapılmıştır.

Boy Uzunluğu Ölçümleri: Deneklerin boy uzunlukları baş frankfort düzlemindeyken derin bir inspirasyonu takiben başın verteksi ile ayak arasındaki mesafenin ölçülmesi ile yapılmıştır⁽¹³⁾.

Vücut Ağırlığı Ölçümleri: Vücut ağırlığı (VA) ölçümleri denekler standart spor kıyafeti (şort, tişört) içerisinde, ayakkabısız olarak standart tekniklere göre ölçülmüştür⁽¹³⁾.

Deri Kıvrım Kalınlığı Ölçümleri: Deri kıvrım kalınlığı ölçümleri triseps, subskapula, suprailak 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^(14,15). Deneklerin yağ yüzdesi Yuhazs formülü⁽¹⁶⁾ kullanılarak hesaplanmıştır.

Yuhazs Formülü % Yağ: $5.783 + 0.153 (\text{triceps dkk} + \text{subscapula dkk} + \text{suprailak dkk} + \text{abdominal dkk})$

Çevre Ölçümleri: Çevre ölçümleri 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⁽¹⁷⁾.

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⁽¹⁸⁾.

Somatotip Değerlendirmesi: Deneklerin somatotip değerleri Heath Carter Somatotip Yöntemiyle belirlenmiştir. Bu yöntemle göre deneklerin vücut ağırlığı, boy uzunluğu, fleksiyonda biceps ve baldır çevresi, humerus ve femur çap ölçümleri ile triseps, subskapula, suprailak ve baldır deri kıvrım kalınlıkları kullanılarak belirlenmiştir⁽¹⁹⁾.

Dikey Sıçrama Testleri

Aktif Sıçrama: Denekler elleri belinde dik duruş pozisyonundan aşağı doğru hızla çöküp yukarı doğru maksimal kuvveti ile sıçramışlardır. Elde edilen sıçrama yükseklikleri cm cinsinden elde edilen değerler watt cinsinden değerlendirilmiştir⁽²⁰⁾.

Skuat Sıçrama: Denekler elleri belinde, dizleri 90 derece bükülü aşağıya doğru bir hareketi olmadan maksimal kuvvet uygulayarak yukarı doğru dik olarak sıçramışlardır. Elde edilen sıçrama yükseklikleri cm cinsinden elde edilen anaerobik güç değerleri watt cinsinden belirlenmiştir⁽²⁰⁾.

Sırt Kuvveti: Denekler dinamometre sehpasına ayaklarını yerleştirdikten sonra, dizler ve kollar gergin, sırt düz ve gövde hafif öne eğik pozisyonda, elleri ile kavradıkları dinamometre barını dikey olarak maksimum oranda sırt kaslarını kullanarak çekmişlerdir.⁽¹⁵⁾.

Bacak Kuvveti: Denekler dinamometre sehpasına ayaklarını yerleştirdikten sonra, kollar gergin, sırt düz ve gövde hafif öne eğik pozisyonda, elleri ile kavradıkları dinamometre barını dikey olarak maksimum oranda, dizleri ekstansiyona getirene kadar sırt kullanılmadan sadece bacaklar kullanılarak yukarı çekmeleri istenmiştir⁽¹⁵⁾.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikleri ($\bar{X} \pm SS$) yapıldıktan sonra voleybolcularda vücut kompozisyonu, somatotip özellikler, anaerobik performans, bacak kuvveti ve sırt kuvveti arasındaki ilişkilere Pearson Çarpımlar Moment Korelasyon analizi ile bakılmıştır. Analizde Windows için SPSS 10.0 paket programı kullanılmış ve anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Çalışmaya katılan kadın voleybolcuların bazı vücut kompozisyonu ve somatotip özellikleri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Kadın Voleybolcuların Bazı Fiziksel ve Somatotip Özellikleri ($\bar{X} \pm SS$)

	Yaş (yıl)	Boy (cm)	Vücut Ağırlığı (kg)	Yağ (%)	VKİ (kg/m ²)	Endomorf	Mezomorf	Ektomorf
Voleybolcular	17.46	175.5	60.7	14.7	19.7	3.88	1.87	4.63
	\pm	\pm	\pm	\pm	\pm	\pm	\pm	\pm
(n=15)	3.31	6.13	5.72	2.11	1.41	0.94	0.86	1.30

Çalışmaya katılan voleybolcuların kuvvet ve anaerobik performans değerleri Tablo 2'de sunulmuştur

Tablo 2. Kadın Voleybolcuların Kuvvet ve Anaerobik Performans Değerleri ($\bar{X} \pm SS$)

	Aktif Sıçrama			Skuat Sıçrama			Bacak Kuvveti	Sırt Kuvveti
	Sıçrama Yüksekliği (cm)	Mutlak (Watt)	Relatif ($W.kg^{-1}$)	Sıçrama Yüksekliği (cm)	Mutlak (Watt)	Relatif ($W.kg^{-1}$)	Mutlak(kg)	
Voleybolcular (n=15)	33.7 ± 4.9	775.5 ± 85.98	12.7 ± 0.94	27.7 ± 4.4	700.8 ± 92.26	11.5 ± 0.87	77.2 ± 17.09	82.4 ± 20.25

Yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda elde edilen vücut yağ yüzdesi ile relatif aktif sıçrama (RAS) ($r=-.533$; $p<0.01$) arasında anlamlı ilişki bulunurken VKİ ile BK ($r=.658$; $p<0.01$), mezomorf ile BK ($r=.612$; $p<0.05$), ektomorf ile BK ($r=-.531$; $p<0.05$) ve endomorf ile RAS ($r=-.562$; $p<0.05$) arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca AS ile SK ($r=.700$; $p<0.05$) ve BK ($r=.687$; $p<0.01$) arasında da anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna benzer bir ilişkide SS ile SK ($r=.856$; $p<0.01$) ve BK ($r=.526$; $p<0.05$) arasında bulunmuştur.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışma voleybolcularda bazı vücut kompozisyonu değerleri, somatotip özellikler, anaerobik performans, bacak kuvveti ve sırt kuvveti arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır ve elde edilen sonuçlar kadın voleybolcuların vücut kompozisyonu özellikleri ile anaerobik performansları ve izometrik bacak-sırt kuvvetleri arasında ilişkili bulunurken bacak-sırt kuvveti ile de anaerobik performansı arasında ilişkili olduğu bulunmuştur.

Elde edilen bulgular çalışmaya katılan voleybolcuların normal vücut kitle indeksine (19.7 ± 1.4) ve yağ yüzdesine sahip olduklarını göstermiştir. Literatürdeki kadın voleybolcuların fiziksel özellikleri ile ilgili yapılmış çalışmalar bulunmaktadır^(21,22).

Örneğin Malousaris ve ark.⁽²³⁾'nin yapmış oldukları bir çalışmada elit kadın voleybolcuların vücut ağırlıkları ortalama 63 kg ile 74 kg, vücut yağ yüzdeleri % 20.5 ile % 25.7, vücut kütle indeksinin $21.1 kg/m^2$ ile $22.9 kg/m^2$ arasında değiştiği bulunmuştur. Yine Stamm ve ark.⁽²⁴⁾ 16 yaş kadın voleybolcuların vücut ağırlıklarının 60.5 kg olduğunu saptamışlardır. Benzer şekilde Gabbett ve Georgieff⁽⁵⁾ tarafından yapılan çalışmada farklı lig seviyelerindeki kadın voleybolcuların 66.8 kg ile 68.4 kg arasında değişen vücut ağırlığına sahip oldukları belirtilmiştir. Melrose ve ark.⁽²⁵⁾ yaşları 15-17 arasında değişen 15 kadın voleybolcunun vücut ağırlıkları ortalamasının 62.8 kg., vücut yağ yüzdeleri %21, vücut kitle indeksi $21.6 kg/m^2$ olarak bulmuştur.

Bilindiği gibi vücuttaki yağlı dokuların fazlalığı, yağsız vücut kitlesinin azlığı performansı olumsuz yönde etkilemektedir⁽²⁶⁾. Çünkü yağ dokularının, kas dokuları gibi vücudun enerji deposu olan ATP yapımına hiçbir katkısı yoktur ve kasların hareketlerini kısıtladığından fazla enerji harcanmasına sebep olur. Buda uygulanan gücü azaltır. Yukarıda da ifade edildiği gibi anaerobik ve aerobik çalışmayı kapsayan bütün spor branşları için vücuttaki yağlı dokuların fazlalığı yağsız kas kitlesinin azlığı performansı olumsuz etkileyen bir durumdur.

Voleybolcuların yerçekimine karşı vücut ağırlıklarını taşımaları gereken tekrarlı hareketlerde yağ dokunun fazlalığı hareketlerin yapılmasını engelleyici bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır⁽²⁷⁾. Bu sebeple voleybolcuların spor dalı için uygun bir vücut kompozisyonuna sahip olmaları gerekmektedir. Sporcuların somatotip özelliklerinin, vücut kitle indekslerinin ve vücut yağ yüzdelerinin belirlenmesi, onların vücut kompozisyonları hakkında bilgi sahibi olmamıza yardımcı olmaktadır. Somatotip özellikleri ele alındığında voleybolcuların literatürde yapılan çalışmalarda yer alan elit voleybolcularla farklılık gösterdiği bulunmuştur. Literatürde elit voleybolcuların endo-mezomorfik özellikler göstermelerine rağmen bu çalışmada voleybolcuların ekto-endo özellikte oldukları bulunmuştur. Çalışmaya katılan voleybolcuların mezomorf özelliğinin gelişmemiş olması kas kütlesinin düşük olduğunun göstergesidir. Viviani ve Balducci⁽²¹⁾ tarafından 50 İtalyan kadın voleybol oyuncusuyla yapılan çalışmada oyuncuların endo-mezomorfik vücut yapısına sahip olduklarını ifade edilmiştir. Gualdi-Russo ve Zaccagni⁽²²⁾ yaptıkları çalışmada ise kadın voleybolcularda mezomorf özelliğin baskın olduğunu belirlemişlerdir. Genel anlamda ele alındığında bu çalışmada yağ oranı, vücut kitle indeksi açısından voleybolcular literatürdeki diğer sporcularla benzer özellikler gösterirken somatotip özellikler açısından farklılık göstermektedir.

Voleybolda servis kullanılan bir oyun 20 sn ya da daha fazla sürmektedir⁽²⁸⁾. Bu sebeple voleybolcular için anaerobik performans oldukça önemlidir. Çalışmada yer alan voleybolcuları anaerobik performanslarına bakıldığında orta düzey anaerobik güce sahip oldukları görülmektedir. Mayhew ve ark.⁽²⁹⁾ tarafından voleybolcularında yer aldığı sporculara yapılan çalışmada anaerobik güç ortalaması 877 watt olarak bulunmuştur. Montoye ve ark.⁽³⁰⁾ tarafından yapılan sınıflandırmada ise 36 cm sıçrayan kadınlar %90'lık üst dilimde, 33 cm sıçrayan kadınlar %80'lik üst dilimde, 30 cm sıçrayan kadınlar %70'lik üst dilimde yer alırken Kujala⁽³¹⁾'ye göre 20-30 yaş arası 20-32 cm iyi olarak sınıflandırılmıştır. Şimşek ve ark.⁽³²⁾ kadın voleybol oyuncularının dikey sıçrama yüksekliklerini ele alındığında 1. Lig oyuncularının tam skuat (TS) değeri $30,32 \pm 5,7$ cm, yarım skuat (YS) değeri $30,06 \pm 5,7$ cm, aktif sıçrama (AS) değerleri ise $38,14 \pm 5,0$ cm olarak bulunurken, 2. Lig voleybolcularının dikey sıçrama değerlerine bakıldığında TS değeri $29,38 \pm 3,2$ cm, YS değeri $28,17 \pm 2,7$ cm ve AS değeri $35 \pm 3,6$ cm olarak bulunmuştur.

Maud ve Shultz⁽³³⁾ 18-28 arasında değişen toplam 186 gönüllü üzerinde yaptıkları çalışmada mutlak ve relatif AG erkeklerde sırasıyla 699.5±94.7 W, 9.18±1.43 W/kg ve 10.18±1.46 W/kgYVA; kadınlarda ise 454.5±81.3 W, 7.61±1.24 W/kg ve 9.54±1.51 W/kgYVA olarak bulmuştur. Esbjörnsson ve ark.⁽³⁴⁾ aktif ancak elit düzeyde spor yapmayan bir grup beden eğitimi ve spor bölümü öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada ise erkeklerin mutlak AG ve AK değerlerini sırasıyla 728 W ve 553 W; relatif AG ve AK değerleri sırasıyla 10 W/kg ve 7.59 W/kg olarak belirlemişlerdir. Bu değerlendirmeler göz önünde tutulduğunda yapılan araştırmada elde edilen sonuçlar literatürdeki sonuçlarla benzerlik göstermektedir.

Voleybolda smaç, blok yapma, servis atma gibi kısa süreli yüksek şiddetli aktiviteler sporcuların anaerobik performanslarıyla ilişkilidir. Bu sebeple voleybolcularda sıçrama ve kuvvet oldukça önemlidir. Bu çalışmada da anaerobik performansı etkileyen faktörde kassal kuvvet olabilir. Bu çalışmada yer alan voleybolcuların sıçrama yükseklikleri, anaerobik güç değerleri ve kuvvet değerleri literatürdeki bulgulardan daha düşük düzeyde olduğu bulunmuştur^(35,36). Yenigün ve ark.⁽³⁷⁾ tarafından yapılan çalışmada ise 60°.s⁻¹, 180°.s⁻¹, 300°.s⁻¹ hızda sırasıyla hamstring kuvveti 117.4, 83.8, 82.8 N/m, quadriceps kuvveti ise 247.3, 172.5 ve 132.7 N/m olarak bulunmuştur.

Bacak ve sırt kuvvetinin gelişmiş olması voleybolcuların smaç ve blok yapmak gibi anaerobik güç gerektiren hareketlerde daha başarılı olmasına yardımcı olmaktadır. Buna bağlı olarak vücut ağırlığının, vücut yağ yüzdesinin fazlalığı ve kas kütlelerinin azlığı da bacaklara ve sırtta binen yükün artmasına sebep olmakta ve voleybol için önemli olan ve anaerobik güç gerektiren bu hareketlerde başarısızlığa sebep olmaktadır. Bizim çalışmamız sonucunda bacak-sırt kuvveti, vücut kompozisyonu ve anaerobik performans arasında istatistiksel olarak ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda çalışma bulguları literatürde yer alan elit kadın sporcularla söz konusu parametrelerde paralellik göstermektedirler^(38,39).

Ayrıca bu çalışmada elde edilen bacak-sırt kuvveti ile anaerobik performans değerleri arasında anlamlı pozitif ilişki olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar izometrik bacak-sırt kuvveti ve anaerobik performans arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Örneğin, Thorland ve ark.⁽⁴⁰⁾ sprint ve orta mesafe bayan koşucularının kuvvet ve anaerobik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında izokinetik diz kuvveti ile anaerobik kapasite arasında yüksek bir ilişki bulunmuşlardır. De Ste Croix ve ark.⁽⁴¹⁾ tarafından yapılan çalışmada ise yaşın, cinsiyetin, vücut ağırlığının, deri kıvrım kalınlığının, bacak kas hacminin ve izokinetik bacak kuvvetinin anaerobik performans değerleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmada ilerleyen yaşla birlikte bacak kas hacminin arttığı bununda anaerobik performans değerleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu bildirilirken, izokinetik bacak kuvvetinin anaerobik performans değerleri için tanımlayıcı bir değişken olamayacağı belirtilmiştir. Beyaz⁽⁴²⁾ tarafından 15 sedanter erkek üzerinde yapılan çalışmada izokinetik kuvvet değerleri ile maksimum güç değerleri arasında pozitif bir ilişki ($r=0.77$) bulunmuştur. Yukarıda ifade edilen çalışmalarda elde edilen

sonuçlarla bu çalışmalarda elde edilen sonuçlarla örtüşmektedir. Daha öncede bahsedildiği gibi anaerobik güç ve kapasiteyi etkileyen faktörlerden bir tanesi kuvvettir. Kas kuvveti artıkça, kasların kısa süreli yüksek şiddetli aktivitelerde kasılma gücünde ve dolayısıyla da anaerobik performansında artmaktadır. Yukarıda da ifade edilen çalışmalar ışığında elit erkek voleybolcularda olduğu kadın voleybolcular içinde anaerobik ve kuvvet performansı önemli bir yer teşkil etmektedir.^(3,5,7,24,25,29). Bunun içindir ki kadın voleybolcularda kuvvet antrenmanı önemsenmeli ve antrenman birimi içinde yer almalıdır.

Sonuç olarak çalışma bulguları kadın voleybolcuların vücut kompozisyonu özelliklerinin anaerobik performanslarında ve izometrik bacak-sırt kuvvetlerinde belirleyici rol oynadığını gösterirken bacak-sırt kuvvetinin de anaerobik performansı belirlemede rol oynadığını göstermiştir.

KAYNAKLAR

1. Özkan, A., Arıburun, B. ve Kin-İşler, A. Ankara'daki Amerikan Futbolu Oyuncularının Bazı Fiziksel ve Somatotip Özelliklerinin İncelenmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, X(2): 35-42, 2005.
2. Marques, MC., Van den Tillaar, R., Gabbett, TJ., Reis, VM., Gonzalez-Badillo, JJ. Physical Fitness Qualities of Professional Volleyball Players: Determination of Positional Differences. Journal of Strength and Conditioning Research, 23(4): 1106–1111, 2009.
3. Hakkinen, K. Changes in Physical Fitness Profile in Female Volleyball Players During the Competitive Season. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 33: 223–232, 1993.
4. Gabbett, T., Georgieff, B. Physiological Characteristics of Elite Junior Volleyball Players Over a Competitive Season. Strength Condition Coaching 13: 2–7, 2004.
5. Gabbett, T., Georgieff, B. Physiological and Anthropometric Characteristics of Junior National, State, and Novice Volleyball Players. Journal of Strength and Conditioning Research, 21(3): 902–908, 2007.
6. Duncan, MJ., Woodfield, L., and Al-Nakeeb, Y. Anthropometric and Physiological Characteristics of Junior Elite Volleyball Players. British Journal of Sports Medicine, 40: 649–651, 2006.
7. Gabbett, T., Georgieff, B. Changes in Skill and Physical Fitness Following Training in Talent-Identified Volleyball Players. Journal of Strength and Conditioning Research, 20: 29–35, 2006.
8. Gabbett, T., Georgieff, B., and Domrow, N. The Use of Physiological, Anthropometric, and Skill Data to Predict Selection in a Talent Identified Junior Volleyball Squad. Journal of Sports Science, 25: 1337–1344, 2007.
9. Pyne, DB., Saunders, PU., Montgomery, PG., Hewitt, AJ., Sheehan, K. Relationships Between Repeated Sprint Testing, Speed, and Endurance. Journal of Strength and Conditioning Research, 22(5): 1633–1637, 2008.
10. Aziz, A., Chia, M., and Teh, K. The Relationship Between Maximal Oxygen Uptake and Repeated Sprint Performance Indices in Field Hockey and Soccer Players. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 40: 195–200, 2000.

11. Köklü, Y., Özkan, A., Eyuboğlu E., Ersöz, G. Futbolcularda Vücut Kompozisyonu, Anaerobik Performans ve Sprint Performansı Değerleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. III. Antrenman Bilimi Sempozyumu. Ankara. Poster Bildiri, 10–12 Haziran 2009.
12. Eyuboğlu, E., Tutkun, E., Köklü, Y., Özkan, A., Koz, M. Genç Hentbolcularda Vücut Kompozisyonu, Dayanıklılık, Sprint ve Anaerobik Performans Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. III. Antrenman Bilimi Sempozyumu. Ankara. Poster Bildiri, 10–12 Haziran 2009.
13. Gordon, CC., Chumlea, CC., Roche AF. Stature, Recumbent Length and Weight. (Eds) Lohman, TG., Roche, AF. & Marorell, R. Anthropometric Standardization Reference Manual. Illinois: Human Kinetics Books, 3-8, 1988.
14. Harrison, GG., Buskirk, ER., Carter JE. et al. Skinfold Thicknesses and Measurement Technique. (Eds) Lohman, TG., Roche, AF., Marorell, R. Anthropometric Standardization Reference Manual. Illinois: Human Kinetics Books, 55-80, 1988.
15. Heyward, VH. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. Human Kinetics Books, 4th Edition, 116, 2002.
16. Yuhasz MS. The Effects of Sports Training on Body Fat in Man with Predictions of Optimal Body Weight. [Doctoral dissertation–Phylosophy in Phy. Education in the Graduate College of the University of Illinois], Urbana (IL): University of Illinois. 1962.
17. Callaway, CW., Chumlea, CW., Bouchard, C., Himes JH., Lohman, TG., Martin, AD., Mueller HW., Roche, AF., Seefeldt, VD. Circumferences. (Eds) Lohman, TG., Roche, AF., Marorell, R. Anthropometric Standardization Reference Manual. Illinois: Human Kinetics Books, 39-54, 1988.
18. Wilmore, JH., Frisancho, RA., Gordon CC. Body Breath Equipment and Measurement Technique (Eds) Lohman, T.G., Roche, A.F., Marorell, R. Anthropometric Standardization Reference Manual. Illinois: Human Kinetics Books, 55-80, 1988.
19. Ross, WD., Marfell-Jones, MJ. Kinanthropometry. (Eds). MacDougall, DJ., Wenger, AH & Green, HJ., Physiological Testing of the High-Performance Athlete. Illinois: Human Kinetics Books, 223-308, 1991.
20. Adams, GM. Exercise Physiology Laboratory Manuel. New York: Mc Graw Hill, 2002.
21. Viviani, F., Baldin, F. The Somatotype of “Amateur” Italian Female Volleyball Players. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 33: 400–404, 1993.
22. Gualdi-Russo, E., Zaccagni, L. Somatotype, Role and Performance in Elite Volleyball Players. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 41(2): 256-262, 2001.
23. Malousaris, GG., Bergelesa, NK., Barzoukaa, KG., Bayiosa, IA., Nassisb, GP., Koskolou MD. Somatotype, Size and Body Composition of Competitive Female Volleyball Players. Journal of Science and Medicine in Sport. 11: 337-344, 2008.
24. Stamm, R., Stamm, M., Koskel, S. Age, Body Build, Physical Ability, Volleyball Technical and Psychophysiological Tests and Proficiency at Competitions in Young Female Volleyballers (Aged 13–16 Years) Paper on Anthropology XI, 253-282, 2002.

25. Melrose, DR., Spaniol, FJ., Bohling, ME., Bonnette RA. Physiological and Performance Characteristics of Adolescent Club Volleyball Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(2): 481-486, 2007.
26. Dore, E., Bedu, M., França, NM., Diallo, O., Duche, P., Praagh, EV. Testing Peak Cycling Performance: Effects of Braking Force During Growth, *Medicine and Science in Sport Exercise*, 32(2): 493-498, 2000.
27. Reilly, T., Bancsbo, J., Franks, A. Anthropometric and Physiological Predispositions for Elite Soccer. *Journal of Sports Science*, 18: 669-683, 2000.
28. Tant, CL., Lamack, D., Grene, B. A Biomechanical and Physiological Analysis of the Volleyball Jump Set. *National Strength and Conditioning Association Journal*, 15(4): 25-30, 1993.
29. Mayhew, JL., Bemben, MG., Rohrs, DM., Bemben, DA. Specificity Among Anaerobic Power Tests in College Female Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 8: 43-47, 1994.
30. Montoye, HJ., Christian, JL., Nagle, FJ., Levin, SM. *Living Fit*. Menlo Park, CA: Benjamin/Cummings, 1988.
31. Kujala, UM., Viljanen, T., Taimela, S., Viitasalo, JT. Physical Activity, VO_{2max} and Jumping Height in an Urban Population. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26: 889-895, 1994.
32. Şimşek, B, Ertan, H., Göktepe, AS., Yazıcıoğlu, K. Bayan Voleybolcularda Diz Kas Kuvvetinin Sıçrama Yüksekliğine Etkisi. *Egzersiz*, 1(1), 2007.
33. Maud, PJ. ve Shultz BB. Gender Differences in Anaerobic Power and Anaerobic Capacity Tests. *British Journal of Sports Medicine*, 20(2): 51-54, 1986.
34. Esbjörnsson, M., Sylven, C., Holm, I. and Jansson, E. Fast Twitch Fibers May Predict Anaerobic Performance in Both Females and Males. *International Journal of Sports Medicine*, 14(5): 263, 1993.
35. Fleck JS., Case S., Puhl J., et al. Physical and Physiological Characteristics of Elite Women Volleyball Players. *Canadian Journal of Sport Science*, 10(3): 122-126, 1985.
36. Nuzzo, JL., Mcbride, JM., Cormie, P., Mccauley, GO. Relationship Between Countermovement Jump Performance and Multijoint Isometric and Dynamic Tests of Strength. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(3): 699-707, 2008.
37. Yenigün, Ö., Çolak, T., Bamaç, B., Yenigün, N., Özbek, A., Bayazıt, B., Çolak, E. Voleybol Oyuncularının Diz Eklemine İlişkin Fizyolojik Performans Değerleri ve Hamstring (Fleksör)/ Quadriceps (Ekstansör) Oranlarındaki Farklılıkların Belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi [Bağlantıda]*. 5(1), 2008, Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>
38. Mathew, T., Maria, AF., Roger AF. Leg Power in Young Women: Relationship to Body Composition, Strength, and Function. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 28(10): 1321-1326, 1996.
39. Almuzaini, KS. Relationship of Body Composition to Anaerobic Performance: Across Age Comparison. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 33(5): 126, 2001.

40. Thorland, WG., Johnson, GO., Cisar, CJ., Housh, TJ. ve Tharp, GD. Strength and Anaerobic Responses of Elite Young Female Sprint and Distance Runners, *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 19(1): 56-61, 1987.
41. De Ste Croix, MBA., Armstrong, N., Chia, MYH., Welsman, JR., Parsons, G. ve Sharpe, P. Changes in Short-Term Power Output in 10 to 12-Year-Olds. *Journal of Sports of Sciences*, 19: 141-148, 2000.
42. Beyaz, M. İzokinetik Tork Değerleri ve Wingate Test ile Anaerobik Gücün Değerlendirilmesi, *Tıpta Uzmanlık Tezi*, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Fizyolojisi Araştırma ve Uygulama Merkezi, İstanbul, 1997.

ELİT ERKEK VE KADIN VOLEYBOLCULARIN ALGILADIKLARI GÜDÜSEL İKLİMİN, GÜDÜSEL YÖNELİMLERİNİ VE OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMLARINI BELİRLEMEDEKİ ROLÜ

Selen KELECEK*, F. Hülya AŞÇI*, Atahan ALTINTAŞ*

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, elit erkek ve kadın voleybolcuların algıladıkları güdüsel iklimin, güdüsel yönelimlerini ve optimal performans duygu durumlarını belirlemedeki rolünü araştırmaktır. Çalışmaya 2008-2009 sezonu Türkiye I. ve II. Erkekler Voleybol Ligi'ndeki 11; Türkiye I. ve II. Kadınlar Voleybol Ligi'ndeki 12 takımdan, 113 kadın ($X_{yas} = 23.41 \pm 5.33$) ve 91 erkek ($X_{yas} = 26.39 \pm 4.87$) toplam 204 elit voleybolcu gönüllü olarak katılmıştır. Kadın sporcuların ortalama spor yılı 11.34 ± 5.53 iken, erkek sporcuların ortalama spor yılı 13.16 ± 5.20 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların algıladıkları güdüsel iklimin, güdüsel yönelimlerini ve optimal performans duygu durumlarını belirlemedeki rolünü belirlemek amacıyla optimal performans duygu durumu ölçeği, sporda güdülenme ölçeği, sporda algılanan güdüsel iklim ölçeği, betimsel istatistik ve Adımsal Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır. Sonuç olarak, algılanan güdüsel iklimin, elit erkek ve kadın voleybolcular için güdüsel yönelim ve optimal performans duygu durumunun farklı alt boyutlarının belirleyicisi olduğunu söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Elit Voleybolcu, Güdüsel İklim, Güdüsel Yönelim, Optimal Performans Duygu Durumu.

THE ROLE OF PERCEIVED MOTIVATIONAL CLIMATE IN DETERMINING SPORT MOTIVATION AND FLOW IN ELITE MALE AND FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the role of perceived motivational climate in determining sport motivation and flow in elite male and female volleyball players. One hundred and thirteen female ($M_{age}=23.41\pm5.33$) and ninetyone male ($M_{age}=26.39\pm4.87$), totally two hundred and four volleyball players voluntarily participated in this study. Descriptive statistics and stepwise multiple regression analysis was used to determine whether the perceived motivational climate might predict sport motivation and flow state of elite male and female volleyball players. As a result, it can be said that perceived motivational climate is predictor of different subscales of sport motivation and flow state for elite male and female volleyball players.

Key words: Elite Volleyball Player, Motivational Climate, Sport Motivation, Flow.

GİRİŞ

Güdülenme, son yıllarda spor psikolojisi alanının en çok araştırılan konulardan biridir. Güdülenme ile ilgili yapılan çalışmalar; bireyin spora katılma, devam ettirme veya bırakma nedenlerine ışık tutmaktadır.

Spor ve egzersiz psikolojisinde bireyleri hareket etmeye ve rekabete iten, bulunduğu ortamda kalmaya teşvik eden ana unsur olan güdülenmenin açıklanmasına yönelik birçok kuram geliştirilmiştir. Nicholls (1984) tarafından ortaya atılan “Başarı Hedefi Yaklaşımı” spor ve egzersiz psikolojisinde son yıllarda yapılan araştırmaların temelini oluşturmaktadır. “Başarı Hedefi Yaklaşımı”, başarı güdülenmesini bireylerin nasıl algıladıkları üzerine odaklanmaktadır. Bu yaklaşım, bireylerin yetenek düzeylerini yargılama şekliyle ilgili olan ego yönelim ve görev yönelim olmak üzere bireyin iki başarı hedefinin olduğunu ileri sürmektedir^(Akt.18). Görev yönelimli bireyler yeni beceri öğrenimi, beceri gelişimi, sıkı çalışma ve becerideki ustalığını göstermeye odaklanırken; ego yönelimli bireyler, beceri gelişiminden çok, kendi üstün yeteneğini kanıtlamak üzerine odaklanırlar⁽¹⁶⁾.

“Başarı Hedefi Yaklaşımı”nda ele alınan diğer önemli bir kavram ise, algılanan güdüsel iklim kavramıdır. Güdüsel iklim, yarışma düzeyi, yönerge stilleri, önemli kişilerin takım kültürüne etkisi gibi çeşitli özellikleri içermektedir⁽¹⁾. Sporcuların algıladıkları güdüsel iklim, hedeflerinin ne olduğu, başarıyı nasıl değerlendirdikleri ve çevreden aldıkları (aile, antrenör, arkadaş...) mesajlar ile ilişkilidir. Bu bağlamda, Nicholls iki farklı güdüsel iklimden söz eder. Bunlardan biri ustalık iklimi diğeri ise performans iklimidir^(Akt. 3). Performans iklimi olarak adlandırılan ve daha çok ego yönelimli olan güdüsel iklimde antrenörler,

antrenman ekibi, aile ya da takım arkadaşları sosyal baskılara ve sosyal çıktılara önem vererek sporcuları yarışmacı davranışlar ve inançlar sergilemeye teşvik ederler. Görev yönelimli iklim ya da ustalık iklimi ise öğrenmeyi ve bireysel gelişmeyi arttırır, öğrenmenin önemli bir parçası olan hata yapmaya izin verir ve arkadaş etkileşimi ve işbirliğini aktif hale getirir⁽³⁾. Bu bağlamda, çevre ve ortamın nasıl yapılandığı, yani sporcunun algıladığı güdüsel iklim sporcunun başarı davranışını ve başarı hedeflerine ilişkin duygu ve düşünceleri etkiler. Yapılan çalışmalarda algılanan güdüsel iklimin; sporcuların davranışlarına⁽⁵⁾, yeme alışkanlıklarına⁽³⁾, güdüsel yönelimlerine⁽¹²⁾, rakibi değerlendirmelerine⁽⁶⁾ ve optimal performans duygu durumlarına⁽¹²⁾ etki ettiği bulunmuştur. Bunların yanında yapılan araştırmalar algılanan güdüsel iklimin; hedef yönelimlerine⁽¹⁾, mutluluk ve iyi olma hallerine⁽¹⁴⁾, sosyal-moral yapılarına, sportmenliklerine ve takım algılarına⁽¹³⁾, performanslarına, hayata bakışlarına, kendine güvenlerine⁽²³⁾ ve yaşam doyumuna^(20, 21) etki ettiğini de göstermektedir. Roberts ve Ommundsen'e (1996) göre ustalık yönelimli bir iklim, sosyal sorumluluğa yönlendirir, yaşam becerilerini arttırır, deneyerek öğrenme isteği verir ve ısrarcılığı artırır^(Akt. 22). Performans yönelimli iklim ise, takım üyelerinin veya rakibin becerisine üstünlükten elde edilen tatmin hissini kolaylaştırır⁽²²⁾. Bununla birlikte son yıllarda ilgi gören bir diğer konu olan optimal performans duygu durumunun da içsel güdülenme^(11, 10), zihinsel beceri, dikkat⁽⁹⁾ ve olumlu duygulanım⁽¹⁸⁾ gibi performans etkileyen çeşitli psikolojik faktörler ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Sporcular, antrenman veya maç sırasında farklı duygu durumları yaşayabilirler. Sporcuların içinde buldukları farklı durumlar, kaygı, stres, rahatlık gibi duyguları hissetmelerine neden olabilir ve performanslarını iyi ya da kötü etkileyebilir. Sporcuların hissettikleri duygular ve o anki psikolojik durumları performanslarının belirleyicilerinden biridir. Optimal performans duygu durumu sporda performansın belirleyicisi olarak ele alınan psikolojik yapılardan biridir. Csikszentmihalyi (1997) "Sıkıntı ve Kaygının Ötesinde" (Beyond the Boredom and Anxiety) isimli ilk kitabında optimal performans duygu durumunu "insanların harekete tamamen katıldıkları zaman hissettikleri bütünsel duygu" olarak tanımlamıştır^(Akt. 4). Optimal performans duygu durumunun oluşması için; görevin zorluğu ve becerinin birbirine denk olması gerekmektedir. Algılanan görev zorluğu yüksek ve algılanan beceri düşük olduğunda kaygı deneyimi yaşanırken; algılanan zorluk düşük ve algılanan yetenek yüksek olduğunda ise sıkıntı ya da rahatlık deneyimi oluşabilmektedir⁽⁴⁾. Bu görevler fiziksel, zihinsel veya teknik olabilir. Bunun yanı sıra, bireyin görevin gerekliliklerini uyumlu, düşünmeden otomatik olarak yapabildiğini hissetmesi gerekmektedir. Sporcu kendi kapasitesini zorlarken bile hareketi yaparken zorlandığını hissetmeyip, otomatik olarak yapıyorsa, kendini tamamen aktiviteye kaptırılmışa optimal performans duygu durumuna ulaşmış demektir. Sporcuların bu duygu durumunu yaşamaları için görevlerine tamamen odaklanmaları gerekmektedir. Sporcu konsantre olduğunda, kalabalık, gürültü ya da dikkat dağıtacak her hangi bir şey onu etkilememektedir⁽⁴⁾. Bu duygu durumunu yaşayan sporcular, aktivite sırasında zamanın nasıl geçtiğini hissetmemekte, kendilerini aktivite ve zaman içerisinde kaybetmemektedirler. Bununla birlikte, optimal performans duygu durumu içerisindeki sporcular amaçlarına ulaşmanın mutluluğunu hissederek yapılan aktiviteden içsel tatmin duymaktadırlar.

Algılanan güdüsel iklim görüldüğü gibi sporcunun birçok psikolojik özelliğini ve günlük yaşamlarını etkilemektedir. Spor ve egzersiz psikolojisi alanındaki çalışmalarda algılanan güdüsel iklimin birçok psikolojik kavramla ilişkisi irdelenirken, gerek ülkemizde yapılan çalışmalarda gerekse yurtdışında yapılan çalışmalarda güdüsel yönelim ve optimal performans duygu durumu ile ilişkisinin çok fazla irdelenmediği görülmektedir. Bu doğrultuda, bu çalışmanın amacı, elit erkek ve kadın voleybolcuların algıladıkları güdüsel iklimin, güdüsel yönelimlerini ve optimal performans duygu durumlarını belirlemedeki rolünü araştırmaktır.

YÖNTEM

Katılımcılar

Çalışmaya 2008-2009 sezonu Türkiye I. ve II. Erkekler Voleybol Ligi'nden 11; Türkiye I. ve II. Kadınlar Voleybol Ligi'nden 12 takımından, 113 kadın ($X_{\text{yaş}} = 23.41 \pm 5.33$) ve 91 erkek ($X_{\text{yaş}} = 26.39 \pm 4.87$) toplam 204 elit voleybolcu gönüllü olarak katılmıştır. Kadın sporcuların ortalama spor yılı 11.34 ± 5.53 iken, erkek sporcularınki 13.16 ± 5.20 (yıl) olarak belirlenmiştir. Çalışmaya katılan 204 sporcunun 121'i milli sporcudur.

Veri Toplama Araçları

Sporda Algılanan Güdüsel İklim Ölçeği - SAGİÖ (Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-PMCSQ, Walling, Duda ve Chi, 1993)

SAGİÖ sporcuların güdüsel iklim algılarını ölçmeye yönelik 21 maddeden oluşmaktadır⁽¹⁹⁾. Walling, Duda ve Chi (1993) tarafından geliştirilen ölçekte yer alan maddeler 5'li Likert ölçeği üzerinde değerlendirilmektedir. Ölçek spor ortamındaki farklı güdüsel iklimi değerlendiren (ustalık ve performans iklimi) iki alt boyutu içermektedir.

Ölçeğin Türk sporcularına uyarlama çalışması Toros⁽¹⁹⁾ tarafından yapılmıştır. Toros'un⁽¹⁹⁾ bu çalışmasında Cronbach alpha değerleri ustalık yönelimli güdüsel iklim için .84, performans yönelimli güdüsel iklim için ise .90 olarak belirlenmiştir. Genel olarak ölçeğin güvenirlik katsayısı .84 olarak tespit edilmiştir⁽¹⁹⁾.

Sporda Güdülenme Ölçeği - SGÖ (Sport Motivation Scale, Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere ve Blais, 1995):

Sporda Güdülenme Ölçeği, voleybolcuların güdüsel yönelimlerini belirlemek amacı ile kullanılmıştır. SGÖ, Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere ve Blais tarafından (1995) Deci ve Ryan'ın kuramına dayanarak geliştirilmiştir. SGÖ'nin amacı, spor ortamında kişinin içsel, dışsal güdülenme ve güdülenmeme düzeyini belirleyerek bireyin güdülenmesinin kaynağını ortaya koymaktır⁽⁸⁾.

Sporda Güdülenme leği değerlendirmenin 7 seviyeye göre yapıldığı 28 madde ve 6 alt ölçek içerir. Bu alt ölçekler: bilmek, başarmak ve uyaran yaşamak için içsel güdülenme, dışsal düzenleme, ieatım, özdeşim ve gdlenmemedir. Ölçeğin Türk sporcuları için geçerlik ve güvenirlik alışması Kazak⁽⁸⁾ tarafından yapılmıştır.

Kazak⁽⁸⁾, alışmasında Türkçe versiyonunda “bilmek ve başarmak için içsel güdülenme” tek alt boyut olarak ele alınmıştır ve Cronbach alpha değeri .88’dir. İç tutarlılık katsayısı “uyaran yaşamak için içsel güdülenme” alt ölçeğinde .73, “dışsal düzenleme” alt ölçeğinde .74, “ieatım” alt ölçeğinde .72, “güdülenmeme” alt ölçeğinde .70 olarak bulunmuştur⁽⁸⁾.

Optimal Performans Duygu Durumu leği (Dispositional Flow Scales-2 DFS-2, Jackson ve Eklund, 2004):

Katılımcıların sürekli optimal performans duygularını Jackson ve Eklund (2004) tarafından geliştirilen “Sürekli Optimal Performans Duygu Durum leği-2 (SOPDD-2)” (Dispositional Flow Scale-DFS-2) ile belirlenmiştir. SOPDD-2, fiziksel aktivite sırasında bireyin optimal performans duygulanımını genel olarak yaşama eğilimini değerlendirmektedir. Birey, dokuz alt boyuttan (Görev Zorluğu-Beceri Dengesi, Eylem-Farkındalık Birleşimi, Açık Hedefler, Belirli Geri Bildirim, Göreve Odaklanma, Kontrol Duygusu, Kendilik Farkındalığının Azalması, Zamanın Dönüşümü ve Amaca Ulaşma Deneyimi) ve 36 maddeden oluşan bu leği doldururken yaptığı aktiviteler sırasında genel olarak optimal performans duygulanımını ne sıklıkla yaşadığını düşünerek cevaplandırmaya yönlendirilmektedir. Ölçekte yer alan her madde “Hiç Bir Zaman” (1) ile “Her Zaman” (5) arasında değişen 5’li Likert lek üzerinde cevaplandırılmaktadır. Envanterin Türk egzersiz katılımcıları için geçerlik ve güvenirlik alışması Aşçı ve ark.⁽²⁾ tarafından yapılmıştır. Çalışma sonunda Sürekli Optimal Performans Duygu Durum leği-2 için hesaplanan iç tutarlılık katsayılarının 0.42 (Belirli Geri Bildirim, Kontrol Duygusu) ile 0.87 (Kendilik Farkındalığının Azalması) arasında olduğu bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Ölçekler, çalışmaya katılacak olan Ankara ilindeki takımlara yüz yüze görüşme yöntemi ile Ankara dışındaki takımlara ise posta aracılığı ile gönderilerek uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik ve Adımsal oklu Regresyon Analizi kullanılmıştır. Çoklu regresyon analizinde, algılanan güdüsel iklim bağımsız değişken, güdülenme düzeyi ve optimal performans duygularını ise bağımlı değişkenler olarak ele alınmıştır. Analizler SPSS paket programında yapılmış ve çalışmada anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan elit erkek ve kadın voleybolcuların algılanan güdüsel iklim, optimal performans duygu durumu ve güdüsel yönelim ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Kadın ve Erkek Voleybolcuların Algılanan Güdüsel İklim, Optimal Performans Duygu Durumu ve Sporda Güdüsel Yönelime Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	Kadın n=113		Erkek n=91		Toplam n=204	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
Sporda Algılanan Güdüsel İklim						
Uсталık İklimi	3.94	0.61	3.94	0.60	3.94	0.60
Performans İklimi	3.31	0.57	3.78	0.63	3.52	0.64
Optimal Performans Duygu Durumu						
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	3.98	0.59	4.10	0.75	4.03	0.67
Eylem Farkındalık Birleşimi	3.76	0.70	4.07	0.76	3.90	0.74
Açık Hedefler	4.18	0.58	4.25	0.66	4.21	0.62
Belirli Geri Bildirim	3.95	0.62	4.25	0.60	4.08	0.63
Göreve Odaklanma	4.02	0.64	4.19	0.58	4.10	0.62
Kontrol Duygusu	3.99	0.58	4.18	0.58	4.07	0.59
Kendilik Farkındalığın Azalması	3.39	1.04	3.74	0.93	3.54	1.00
Zamanın Dönüşümü	3.55	0.78	3.67	0.87	3.61	0.82
Amaca Ulaşma Deneyimi	4.33	0.53	4.27	0.63	4.30	0.57
Sporda Güdüsel Yönelim						
Bilmek ve Başarmak İçin İçsel Güdülenme	5.18	1.13	5.30	1.14	5.23	1.13
Uyaran Yaşamak İçin İçsel Güdülenme	5.33	1.20	5.47	1.14	5.39	1.17
Dışsal Düzenleme	4.13	1.48	5.05	1.23	4.54	1.44
İçeatım	4.85	1.40	5.22	1.12	5.01	1.29
Özdeşim	4.47	1.32	5.00	1.28	4.70	1.33
Güdülenmeme	2.42	1.31	5.19	1.60	2.76	1.49

Tablo 1'e göre, çalışmaya katılan elit voleybolcuların algılanan güdüsel iklim ölççeğinde elde ettikleri en düşük değer 3.52 ± 0.64 ile "algılanan performans iklimi" alt boyutunda iken en yüksek değer 3.94 ± 0.60 ile "algılanan ustalık iklimi" alt boyutundadır. Elit voleybolcuların optimal performans duygu durum alt boyutlarında elde ettikleri en düşük değer 3.54 ± 1.00 ile "kendilik farkındalığın azalması" alt boyutunda iken en yüksek değer 4.30 ± 0.57 ile "amaca ulaşma deneyimi" alt boyutunda elde edilmiştir. Sporda güdülenme alt boyutları ele alındığında; en düşük ortalama değer "güdülenmeme" (2.76 ± 1.49) alt boyutunda elde edilirken en yüksek ortalama değer "uyaran yaşamak için içsel güdülenme" (5.39 ± 1.17) alt boyutunda elde edilmiştir.

Elit erkek ve kadın voleybolcularda algılanan güdüsel iklimin, güdüsel yönelimin belirleyicisi olup olmadığını belirlemek amacı ile her cinsiyet için ayrı yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, algılanan ustalık iklimi, erkek voleybolcuların güdüsel yönelimin "bilmek ve başarmak için içsel güdülenme" ($F_{(1,89)} = 27.36$; $R = .49$; $R^2 = .24$), "uyaran yaşamak için içsel güdülenme" ($F_{(1,89)} = 15.86$; $R = .39$; $R^2 = .15$) ve "içe atım" ($F_{(1,89)} = 9.16$; $R = .31$; $R^2 = .09$) alt boyutlarının belirleyicisi olduğunu göstermektedir. Elit erkek voleybolcuların algıladıkları performans ikliminin ise, güdüsel yönelimin "dışsal düzenleme" ($F_{(1,89)} = 39.96$; $R = .56$; $R^2 = .31$) ve "özdeşim" ($F_{(1,89)} = 9.97$; $R = .32$; $R^2 = .10$) alt boyutlarının belirleyicisi olduğu bulunmuştur.

Elit kadın voleybolcularla ilgili regresyon analizi sonuçları ise, elit kadın voleybolcuların algıladıkları ustalık ikliminin güdüsel yönelimin belirleyicisi olmadığını, ancak algılanan performans ikliminin güdüsel yönelimin "güdülenmeme" ($F_{(1,111)} = 9.22$; $R = .28$; $R^2 = .08$) alt boyutunun belirleyicisi olduğunu göstermiştir.

Elit erkek ve kadın voleybolcularda algılanan güdüsel iklimin, optimal performans duygu durumunun belirleyicisi olup olmadığını belirlemek amacı ile her cinsiyet için ayrı yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, algılanan ustalık iklimi, erkek voleybolcuların optimal performans duygu durumunun "görev zorluğu – beceri dengesi" ($F_{(1,89)} = 28.64$; $R = .49$; $R^2 = .24$), "eylem – farkındalık birleşimi" ($F_{(1,89)} = 29.56$; $R = .50$; $R^2 = .25$), "açık (net) hedefler" ($F_{(1,89)} = 25.44$; $R = .47$; $R^2 = .22$), "belirli geri bildirim" ($F_{(1,89)} = 13.32$; $R = .36$; $R^2 = .13$), "göreve odaklanma" ($F_{(1,89)} = 30.18$; $R = .50$; $R^2 = .25$), "kontrol duygusu" ($F_{(1,89)} = 22.39$; $R = .45$; $R^2 = .20$), "kendilik farkındalığının azalması" ($F_{(1,89)} = 13.87$; $R = .37$; $R^2 = .14$) ve "amaca ulaşma deneyimi" ($F_{(1,89)} = 11.39$; $R = .34$; $R^2 = .11$) alt boyutlarının belirleyicisi olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte elit erkek voleybolcuların algıladıkları performans ikliminin ile birlikte, algıladıkları ustalık ikliminin, "zamanın dönüşümü" ($F_{(1,88)} = 5.77$; $R = .50$; $R^2 = .25$) alt boyutunun belirleyicisi olduğu bulunmuştur.

Diğer taraftan elit kadın voleybolcuların algıladıkları ustalık iklimi ile optimal performans duygu durumunun hiçbir alt boyutu arasında önemli bir ilişki bulunamamıştır. Yapılan regresyon analizi sonuçları, elit kadın voleybolcuların algıladıkları performans ikliminin, optimal performans duygu durumunun yalnızca "kendilik farkındalığının azalması" ($F_{(1,111)} = 5.08$; $R = .21$; $R^2 = .04$) alt boyutu ile anlamlı ve negatif korelasyon gösterdiğini ve elit kadın voleybolcular için belirleyici olduğunu göstermiştir.

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, algılanan güdüsel iklimin elit erkek ve kadın voleybolcuların, güdüsel yönelimlerini ve optimal performans duygu durumlarını belirlemedeki rolünü araştırmaktır.

Yapılan analiz sonuçları elit erkek voleybolcularda algılanan ustalık ikliminin güdüsel yönelimin “bilmek ve başarmak için içsel güdülenme”, “uyaran yaşamak için içsel güdülenme” ve “içe atım” alt boyutlarının belirleyicisi olduğunu göstermiştir. Algılanan ustalık iklimi ile güdülenme “bilmek ve başarmak için içsel güdülenme”, “uyaran yaşamak için içsel güdülenme” ve “içe atım” alt boyutları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar, erkek voleybolcuların algıladıkları ustalık iklimi arttıkça açıklama, merak, öğrenmek ve anlamak, bir şeyi başarmak, yeterli güdülenmesini yaşamak ve eğlence için aktiviteye katılımın arttığını göstermektedir. Diğer bir deyişle, antrenörlerin sporcuları göreve, görevin gerektirdiği beceri ve teknik üstünlüğüne yönlendirmesi, her bireyin performansını yine o bireyin kendi performansı ile kıyaslandığı bir ortamın yaratılması erkek voleybolcuların daha fazla içsel güdülenmelerine, aktiviteyi hareketin gerekliliklerini bilmek, daha çok şey için öğrenmek ve bu öğrendiklerini başarmak için yapmasına, eğlenmesine neden olmaktadır denilebilir. Erkek voleybolculardan elde edilen bu bulgu; Keller ve Bless’in⁽¹⁰⁾ görev eğilimleri ve içsel güdülenme ile ilgili yaptıkları çalışmanın sonucu ile paralellik göstermektedir. Ayrıca, Jagacinski ve Strickland’in⁽⁷⁾ görev yönelimli bireylerin harcanan çaba ve performans hakkındaki bilgilere daha çok önem verdiğini ortaya koyan çalışma sonuçları da elit erkek voleybolculardan elde edilen sonuçları destekler niteliktedir. Sproule ve arkadaşlarının⁽¹⁷⁾ ustalık ikliminin içsel ilgiyi ve dikkati arttırdığını buldukları çalışma sonucu da bu çalışma sonucu ile örtüşmektedir. Öte yandan, yapılan analizler, yaratılan performans ikliminin elit erkek voleybolcuların dışsal güdülenmelerini arttıracığını göstermiştir. Elde edilen bu sonuç; algılanan performans ikliminin artmasının, sporcuların voleybola katılım nedenlerinin para, madalya, sosyal statü gibi dışsal düzenlemeler ve sporcuların antrenmanı önemli olarak değerlendirmeleri, kişisel gelişimlerine katkıda bulunduğuna inanmaları olabileceğini gösterdiği şekilde yorumlanabilir. Erkek voleybolculardan elde edilen bu iki bulgu değerlendirildiğinde, yaratılan ustalık ikliminin içsel güdülenme, yaratılan performans ikliminin ise dışsal güdülenme ile ilişkili olduğu görülmektedir. Elde edilen bu sonuç hem algılanan güdüsel iklimin yapısı ile hem de daha önce yapılan çalışmalar ile tutarlıdır^(5,17,23).

Algılanan güdüsel iklim ve optimal performans durumu arasındaki ilişkinin test edilmesine yönelik analiz sonuçlarına bakıldığında, elit erkek voleybolcuların algılanan ustalık ikliminin “zamanın dönüşümü” alt boyutu hariç tüm optimal performans duygu durumu alt boyutlarının belirleyici olduğu bulunmuştur. Bu sonuç; sosyal sorumluluğun artırılması, yaşam boyunca becerilerin geliştirilmesi, göreve odaklanma ve hareketin mükemmelleştirilmesi isteğinin yüksek olması gibi özellikleri içeren ustalık iklimini algılayan erkek voleybolcuların, ellerindeki göreve odaklandıkları, içinde buldukları rekabetten

zevk aldıkları hissini, becerilerinin yapmakta oldukları görevin gerektirdiği mücadelenin üstesinden gelebileceği algısının, hareketin gerekliliklerini ve hedeflerini bildiği ve bu gereklilikleri otomatik olarak yapabildiği hissini, ortaya çıkan performans hakkında bilgi ve kendi kendine geri bildirim alabilme durumunun da arttığını göstermektedir. Bununla beraber elit erkek voleybolcuların ustalık iklimi algısının artmasının; yaptıkları aktivite üzerinde kontrolleri olduğunu hissetmelerine, bu aktivite ile ilgili olarak çevrelerindeki bireylerin değerlendirmelerine önem vermemelerine ve yaptıkları aktivite sonucu içsel tatmin yaşamalarına etken olduğunu söyleyebiliriz. Algılanan ustalık ikliminin artmasının bireyin aktiviteyi isteyerek ve zevk duyarak yaptığını gösterir ki bu bulgu da elit erkek voleybolcuların algıladıkları ustalık ikliminin içsel güdülenme ile ilişkili olduğu bulgusunu da destekler niteliktedir.

Bunun yanı sıra, yapılan analizler, optimal performans duygu durumunun “ zamanın dönüşümü” alt boyutunun hem performans hem de ustalık iklimi ile ilişkili olduğunu ve bu iki farklı algılanan iklimin beraber “ zamanın dönüşümü” alt boyutunun belirleyicileri olduğunu göstermiştir. Algılanan güdüsel iklim ile “ zamanın dönüşümü” alt boyutu arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, elit erkek voleybolcuların algıladıkları ustalık ve performans ikliminin, sporcuların aktiviteyi yaparken zaman algılarının değiştiğini göstermektedir. Bir başka deyişle, elit erkek voleybolcular, hangi iklimi algıladıkları fark etmeksizin, aktivite yaparken zaman normalden farklı ilerliyormuş gibi hissetmektedirler.

Elit kadın voleybolculardan elde edilen sonuçlar irdelendiğinde, algılanan ustalık ikliminin; güdüsel yönelimin ve optimal performans duygu durumunun belirleyicisi olmadığı bulunmuştur. Diğer bir deyişle, algılanan ustalık iklimi ile hem güdüsel yönelimin hem de optimal performans duygu durumunun alt boyutları arasında ilişki yoktur. Öte yandan elde edilen bulgular; elit kadın voleybolcular tarafından algılanan performans ikliminin güdüsel yönelimin “güdülenmeme” alt boyutunun ve optimal performans duygu durumunun “kendilik farkındalığının azalması” alt boyutunun belirleyicisi olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, elit kadın voleybolcuların; antrenör, yönetici ya da sosyal çevre tarafından yaratılan, üstünlükten elde edilen doyum duygusunun ve bireysel egoların hâkim olduğu performans iklimi algılarının artmasıyla birlikte ne içsel ne de dışsal olarak güdülendiklerini göstermektedir.

Analizler, kadın voleybolcularda algılanan performans iklimi ile optimal performans duygu durumunun “kendilik farkındalığının azalması” alt boyutunda negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, yaratılan performans ikliminin kadın voleybolcularda rekabet ve kaydedilen skor arttıkça, buna bağlı olarak üretilen sayı kadar takdir aldıkça, sporcunun başkalarının gözünden nasıl gözüktüğünü daha çok önemsediklerini göstermektedir. Sonuca önem veren performans iklimindeki ben merkezli olma hali, sporcuların sadece kendi performanslarını düşünmelerine, başkalarının takımın başarısını değil kendileri hakkında düşündüklerine önem vermelerine neden olmaktadır. Günümüzde kadın

voleyboluna seyirci ilgisinin daha çok olmasının, erkek voleybolu kadar değer görmesinin ve güçlü bir altyapıya sahip olmasının; kadın voleybolcuların sonuca odaklanmasına yol açtığı söylenebilir. Sadece kazanmanın ve bireysel performansın ön plana çıkması, kadın voleybolcuların performans iklimi algulamalarını sağlamış olabilir. Algılanan performans ikliminde önemli olan elde edilen başarı veya kazanılan sayı olduğundan, bu iklimde sayı kazandıkça; sporcular başkalarının onlar hakkında olumlu düşünceleri olduğuna inanacak ve sayı kazandıkça diğerlerinin kendisi hakkında ne düşündüğünü önemseyeceklerdir. Bu bulgu ışığında, antrenman ya da maç ortamlarında elit kadın voleybolculara oyun kalitesinin değil, ortaya konan performansın ve sonucun önemli olduğu, kazanmanın gerekliliği hissettirilirse, sporcular aktivite ile ilgili başkalarının düşündüklerine ve söylediklerine daha çok önem verecekleri söylenebilir.

Kadın voleybolcuların algıladıkları iklim ile içsel ve dışsal güdülenme arasında anlamlı ilişkinin bulunmaması, takımda yaratılan güdüsel iklimin bireylerin içsel olarak güdülenmesini, aktiviteye katılmadığında kaygı ve utanç gibi içsel baskı hissetmesini, kupa, madalya ya da maddi ödül gibi dışsal düzenlemeler için voleybola katılımı ve yaptığı işten mutluluk duymasını etkilemediğini gösterebilir. Bu bulgu erkek voleybolcuların aksinedir. Erkek voleybolcularda algılanan güdüsel iklim güdülenmenin belirleyicisi iken, kadın voleybolcularda sadece performans iklimi ile güdülenme arasında bir ilişki bulunmuştur. Bunun nedeni voleybolun ağırlıklı olarak kadın sporu olarak görülmesi ve elit kadın voleybolcuların teknik gelişime verilen önemden çok, performans ve skor baskısını daha fazla yaşamaları sonucu içsel ya da dışsal olarak güdülenmemeleri olabilir.

Kadın voleybolcuların algıladıkları ustalık iklimi ile güdülenme düzeyleri arasında ilişkinin bulunmaması yazılı kaynaklarda yer alan bazı çalışmalarla da paralellik göstermemektedir. Örneğin, Sproule ve arkadaşlarının⁽¹⁷⁾ 2007 yılında öğrenciler ile yaptıkları iki farklı çalışma sonucunda algılanan güdüsel iklimin içsel güdülenme ve ilgiyi arttırdığı bulgusu, Keller ve Bless'in⁽¹⁶⁾ aktivite içerisindeki beceri ve görev uyumunun içsel güdülenme ile ilişkili olduğunu bulduğu çalışma sonuçlarıyla benzerlik göstermemektedir.

Kadın voleybolcuların algıladıkları ustalık iklimi ile optimal performans duygu durumu arasında ilişkinin bulunmaması sonucu da Murcia ve arkadaşlarının⁽¹²⁾ basketbol, hentbol, futbol, voleybol, jimnastik, yüzme ve tenis gibi farklı bireysel ve takım sporcuları ile yaptıkları çalışma sonucu ustalık iklimi oluşturulmasının optimal performans duygu durumunun oluşmasını arttıracığı bulgusu ile örtüşmemektedir.

Sonuç olarak yapılan analizler, algılanan ustalık ya da performans ikliminin, elit erkek ve kadın voleybolcularda güdüsel yönelim ve optimal performans duygu durumunun farklı alt boyutlarının belirleyicisi olduğunu göstermiştir.

Bu çalışma Türkiye I. ve II. Voleybol Ligindeki oyuncular ile sınırlandırılmıştır. Bu çalışmanın sınırlılıkları göz önünde bulundurularak ileride yapılacak çalışmalarda futbol, basketbol, tenis, yüzme gibi farklı spor branşları ile çalışılıp, gelişimsel farklılıkları da test etmek için farklı yaş kategorilerinde çalışmalar yapılabilir. Optimal performans duygu

durumunu ve güdüsel yönelimi etkileyebilecek diğer psikolojik faktörler (algılanan lider özelliği, takım yeterliği, grup bağlılığı, kaygı, benlik algısı ...) ele alınabilir. Bunlarla birlikte algılanan güdüsel iklimin sporcuların diğer psikolojik özellikleri (kaygı, benlik algısı, beden imgesi, sosyal fizik kaygı, benlik sunumu ...) üzerine etkisi araştırılabilir ve oyuncuların oynadıkları pozisyonlar, milli olma durumları göz önüne alınarak çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

1. Arıburun, B. & Aşçı, F. H. (2005). Amerikan Futbolu Oyuncularında Hedef Yönelimi ve Algılanan Güdüsel İklim. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, III(3): 111-114.
2. Aşçı, F. H., Çağlar, E., Eklund, R. C., Altıntaş, A. & Jackson, S. (2007). Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçeklerinin Geçerliliği ve Güvenilirliğinin Test Edilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, (18): 182-196.
3. Bruin, A. P., Bakker, F. C. & Oudejans, R. R. D. (2009). Achievement Goal Theory and Disordered Eating: Relationships of Disordered Eating with Goal Orientations and Motivational Climate in Female Gymnasts and Dancers. *Psychology of Sport & Exercise*, (10): 72-79.
4. Fossmo, T. (2006). Age Matters: A Study on Motivation, Flow and Self-Esteem in Competing Athletes. *Hovedoppgave for Graden Cand. Psychol. Institutt for Psykologi, Universitetet i Tromsø*.
5. Flores, J., Salguero, A. & Marquez, S. (2008). Goal Orientations and Perceptions of the Motivational Climate in Physical Education Classes Among Colombian Students. *Teaching and Teacher Education*, (24): 1441-1449.
6. Gano-Overway, L. A., Guivernau, M., Magyar, M., Waldron, J. J. & Ewing, M. E. (2005). Achievement Goal Perspectives, Perceptions of the Motivational Climate and Sportpersonship: Individual and Team Effects. *Psychology of Sport & Exercise*, (6): 215-232.
7. Jackson, S. A. & Eklund, R. C. (2004). *The Flow Scales Manual*. Morgantown, Fitness Information Technology.
8. Jagacinski, C. M. & Strickland, O. J. (2000). Task and Ego Orientation the Role of Goal Orientations in Anticipated Affective Reactions to Achievement Outcomes. *Learning and Individual Differences*, (12): 189-208.
9. Kazak, Z. (2004). Sporda Güdülenme Ölçeğinin Türk Sporcuları İçin Güvenirlilik ve Geçerlilik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4): 191-206.
10. Kee, Y. A. & Wang, C. K. J. (2008). Relationships Between Mindfulness, Flow Dispositions and Mental Skills Adoption: A Cluster Analytic Approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 393-411

11. Keller, J. & Bless, H. (2008). Flow and Regulatory Compatibility: An Experimental Approach to the Flow Model of Intrinsic Motivation. *Society for Personality and Social Psychology*, (34): 196-209.
12. Kowal, J. & Fortier, M. S. (2000). Testing Relationships from the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation Using Flow as a Motivational Consequence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, (71): 171-181.
13. Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C. & Coll, D. (2008). Relationships Among Goal Orientations, Motivational Climate and Flow in Adolescent Athletes: Differences By Gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(1): 181-191.
14. Nicholls, J. G. (1984). Achievement Motivation: Concepts of Ability, Subjective Experience, Task Choice and Performance. *Psychological Review*, 91: 329-346
15. Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemyre, P. N. & Treasure, D. (2003). Perceived Motivational Climate in Male Youth Soccer: Relations to Social-Moral Functioning, Sportspersonship and Team Norm Perceptions. *Psychology of Sport and Exercise*, (4): 397-413.
16. Pelletier, L. G., Fortier, M., Vallerand, R. J., Brière, N. M., Tuson, K. M. & Blais, M. R. (1995) The Sport Motivation Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, (17): 35-53.
17. Reinboth, M. & Duda, J. L. (2006). Perceived Motivational Climate, Need Satisfaction and Indices of Well-Being in Team Sports: A Longitudinal Perspective. *Psychology of Sport & Exercise*, (7): 269-286.
18. Rogatko, T. P. (2009). The Influence of Flow on Positive Affect in College Students. *Journal of Happiness Studies*, (10): 133-148.
19. Singer, R. N., Hausenblas, H. A. & Janelle, C. M. (2001). *Handbook of Sport Psychology* Second Edition.
20. Sproule, J., Wang, C. K. J., Morgan, K., McNeill, M. & McMorris, T. (2007). Effects of Motivational Climate in Singaporean Physical Education Lessons on Intrinsic Motivation and Physical Activity Intention. *Personality and Individual Differences*, (43): 1037-1049.
21. Toros, T. (2001). Elit ve Elit Olmayan Erkek Basketbolcularda, Hedef Yönelimi ve Güdüsel İklim ve Hedeflerin Özgünlük, Güçlük Derecesi Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
22. Toros, Z. (2001). Elit Sporcuların Güdüsel Yönelimleri: Voleybolcular Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi: Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
23. Toros, T. & Pense, M. (2002). Elit ve Elit Olmayan Erkek Basketbolcularda, Hedef Yönelimi ve Güdüsel İklimin, Yaşam Doyumuna Etkisinde Deneyim Süresinin Rolü. *İ.Ü. Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2): 10-19.
24. Toros, T. (2005). Genç Basketbolcuların Oyunda Kalma Süreleri ile Hedef Perspektif Yaklaşımı, Yaşam Doyumu ve Algılanan Motivasyonel İklim Arasındaki İlişki. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2): 50-63.

25. Toros, T. & Koruç, Z. (2005). Hedef Yönelimleri ve Algılanan Motivasyonel İklim Arasındaki İlişki. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 16(3): 135-145.
26. Vazou, S., Ntoumanis, N. & Duda, J. L. (2006). Predicting Young Athletes' Motivational Indices as a Function of Their Perceptions of the Coach- and Peer-Created Climate. Psychology of Sport and Exercise, (7): 215-233.
27. Walling, M. D., Duda, J. L. & Chi, L. (1993). The Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire: Construct and Predictive Validity. Journal of Sport & Exercise Psychology, 15(2): 172-183.

Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD) Yazım Kuralları

Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD), yılda dört kez (Ocak, Nisan, Temmuz, Ekim) Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu tarafından yayınlanan hakemli bir dergidir. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi'nde, beden eğitimi ve spor alanlarında yayınlara (Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi, Hareket ve Antrenman Bilimleri, Spor Sağlık Bilimleri, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar, Spor Yönetim Bilimleri) yer verilmektedir.

Gönderilen yazılar daha önce hiçbir yerde yayımlanmamış olmalıdır. Herhangi bir sempozyum ya da kongrede sunulan yazılarda kongrenin adı, yeri ve tarihi belirtilmelidir. Bir araştırma kurumu ya da fonu tarafından desteklenen çalışmalarda, desteği sağlayan kuruluşun adı ve proje numarası verilmelidir.

Editörlerin ön değerlendirmeye tabi tuttuğu yazılar içerik ve biçim bakımından incelenmek üzere en az iki hakeme gönderilir. Hakemler tarafından düzeltme istenen yazılar gerekli değişiklikler için yazarına geri gönderilir. Düzeltilmiş metni belirtilen süre içinde dergiye ulaştırmak yazarın sorumluluğundadır. Düzeltilmiş metin, gerekli olduğu hâllerde değişiklikleri isteyen hakemlerce tekrar incelenir.

Yazarlar metinleri, Amerikan Psikologlar Birliği tarafından yayınlanan APA's 'Publication Manual of American Psychological Association (6. Baskı), 2009' adlı kitapta belirtilen yazım ilkelerine uygun olarak yazmalıdırlar.

Yayımlanması için dergiye gönderilen yazıların, kabul edildikten sonraki yayın hakkı, yayınlandıktan sonraki her türlü telif hakkı Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi'ne aittir.

Yayımlanan yazıların her türlü sorumluluğu yazarlara aittir.

Dergiye gönderilen yazıların incelenmeye alınması için aşağıdaki şartların yerine getirilmiş olması gerekmektedir:

1. Yazı Microsoft Word yazılım programı ile Times New Roman 12 punto ile 1,5 satır aralıklı ve 2,5 cm'lik kenar boşlukları bırakılarak ve 20 sayfayı geçmeyecek şekilde yazılmalıdır.

2. Tablo, şekil, resim, grafik ve benzerlerinin derginin sayfa boyutları dışına taşmaması amacıyla 10 x17 cm'lik alanı aşmaması gerekir. Bundan dolayı, tablo, şekil, resim, grafik vb. daha küçük punto ve tek aralık kullanılarak yazılmalıdır. Resim, grafik ve benzerlerinin ayrı bir dosya hâlinde ve jpg formatında kaydedilmesi baskı kalitesi açısından gereklidir.

3. Yazı 1 kopya isimli ve 2 kopya isimsiz olarak ve CD'ye kaydedilerek posta yolu ile ya da Microsoft Word yazılım programı formatında e-mail yolu ile gönderilmelidir.

4. Yazılarda Türk Dil Kurumunun imlâ (yazım) kılavuzu örnek alınmalı, yabancı sözcükler yerine olabildiğince Türkçe sözcükler kullanılmalıdır. Türkçe'de pek alışılmamış sözcükler yazıda kullanılırken ilk geçtiği yerde yabancı dildeki karşılığı parantez içinde verilmelidir (Türkçe ve İngilizce).

5. Yazılar, başlık sayfası, özet (Türkçe ve İngilizce), anahtar sözcükler, ana metin, kaynaklar, ekler, tablolar, şekil başlıkları, şekiller, yazar notları, yazışma adresi, e-posta adresi ve genişletilmiş İngilizce özet (summary) bölümlerini içermelidir.

a) Başlık sayfası:

En fazla 10-12 kelimededen oluşan makale başlığı, kısa başlık (kelimeler arasındaki boşluklar ile beraber en fazla 50 karakter), yazarların adı ve soyadı, unvanı ve çalıştığı kurumu içermelidir. Araştırmanın adı araştırmanın temel konusunu, eğer varsa bağımlı ve bağımsız değişkenleri kapsayacak iyi seçilmiş ve sıralanmış en çok beş ya da altı sözcükten oluşmalıdır.

b) Özet ve anahtar sözcükler:

Araştırmanın Türkçe ve İngilizce özetleri araştırmanın amacını, araştırmanın yöntemini, araştırmada varılan sonucu ve yapılan başlıca önerileri kapsamalıdır. Özet, Türkçe ve İngilizce olmak üzere her iki dilde 'Özet' ve 'Abstract' başlıkları altında 200 kelime olmalıdır. Anahtar sözcükler (3 ile 10 arasında) Türkçe özetin altında 'Anahtar kelimeler' ve İngilizce özetin altında 'Keywords' başlığı kullanılarak verilmelidir. Türkçe ve İngilizce özetin her biri yeni bir sayfadan başlamalıdır.

c) Ana metin:

Yeni bir sayfadan başlamalıdır. Görgül makalelerde metin, sırasıyla giriş, yöntem, bulgular, tartışma ve sonuç bölümlerinden oluşmalıdır. Derleme türü makalelerde, makalenin içeriğine bağlı olarak bu sıra izlenmeyebilir. Kısa başlık her sayfanın sağ köşesinde, yanında sayfa numarası olacak şekilde tekrarlanmalıdır. Ana metnin ilk sayfası "Giriş" alt başlığı ile başlamalıdır. Yöntem, Bulgular, Tartışma ve Sonuç bölümleri yeni bir sayfadan başlamaz. Bir bölüm bittikten sonra, aynı sayfada diğeri onu izler. Diğer bölümlerde mutlaka bölüm başlıkları kullanılmalıdır.

Bu bölümde, gerekçeleri ile birlikte problem ve araştırmanın kuramsal ya da kavramsal çerçevesi ortaya konulmalıdır. Test edilecek hipotezler ve dayanakları belirtilmeli ya da araştırmanın amacı ifade edilmelidir. Bunlar yapılırken başka kaynaklardan paragraflar halinde alıntılarının yapılması yerine araştırmacı kendi sözcükleri ile yazının mantığını oluşturmalı, dolaylı aktarma yoluyla görüşleri ifade etmeli, bir görüşü destekleyen, bu görüşe karşı çıkan ya da tarafsız kalan kaynaklar verilmelidir. Şüphesiz gerektiğinde doğrudan aktarma da yapılabilir. Genelden özele, geçmişten bugüne doğru ya da daha başka ama mutlaka mantıklı bir sıra izlenmelidir. Tanımlar, kısaltmalar, varsayımlar ve sınırlılıklar, eğer varsa, bu bölümde gerekçeleri ile birlikte sunulmalıdır. Araştırmanın bu bölümü bir bütün olarak verilebileceği gibi gerektiğinde alt başlıklar altında da verilebilir.

Yöntem bölümü örneklem, veri toplama araçları ve işlem olmak üzere 3 alt bölümden oluşmalıdır.

Yöntem bölümünde, araştırmada izlenecek yöntem araştırmanın tekrarına imkân verecek şekilde açık ve anlaşılır bir dille ifade edilmelidir. Bu bilgiler araştırmanın türünü, desenini, evren ve örneklemi, veri toplama araçlarını, veri toplama biçimini ve verilerin nasıl analiz edileceğini içermelidir. Eğer izlenecek yöntemin gerekçeleri problem bölümünde tartışılmamış ise burada mutlaka tartışılmalıdır. Veri toplama araçlarının özellikleri, geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenilirliği konusunda bilgi verilmelidir. Verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler, kullanıma amacı, kullanılan anlamlılık düzeyleri belirtilmelidir.

Bulgular araştırmanın denencelerini test etmek amacı ile kullanılan istatistiksel analizleri, her değişkene ait ortalama ve standart sapma değerlerini içermelidir. Tablolar ve şekiller ayrı bir sayfada yazının en sonunda verilmelidir. Ayrıca verilecek olan tablolarda ortalamalar " \bar{X} " şeklinde, standart sapmalar da "S" şeklinde gösterilmelidir.

Bulgular ve yorum bölümünde bulgular, araştırmanın amacına uygun olarak sıra ile sunulmalıdır. Tablolarda verilen bilgiler bir de yazı ile tekrar edilmemeli ancak tabloda dikkati çeken özel durumlara işaret edilmelidir.

Gerçeklerle yorumlar kesinlikle birbirine karıştırılmamalı, istatistiksel değerlendirmeler gerçekler içinde sunulmalıdır. Yorumlar diğer araştırma sonuçları ile birlikte değerlendirilmeli, destekleyen, farklı çıkan bulgulara işaret edilmeli, bunlardan ne anlaşılması gerektiğine işaret edilmeli, gerektiğinde bulgulara ilişkin tahminlere de yer verilmelidir. Bulgular ve yorum bir bütün hâlinde verilebileceği gibi alt amaçlar ya da ona işaret eden farklı başlıklar altında, sırası ile sunulabilir. Makalelerde, özne olarak belirsiz üçüncü tekil şahıs kullanılmalıdır.

Sonuç ve öneriler bölümünde araştırmanın amacına uygun, ona cevap niteliğinde bir sonuç ortaya konulmalıdır. Sonuç mutlaka bulgulara dayalı ve onlarla açıklanabilen bir yapıda olmalıdır. Bu araştırmanın bulguları ve ulaşılan sonucun ışığı altında uygulama ve araştırma önerilerine yer verilmelidir.

Sıklıkla kullanılan istatistiksel teknikler metin içinde rapor edilirken aşağıda belirtilen şekilde olmalı ve italik yazılmalıdır.

Varyans analizi:

...SED değişkeninin temel etkisi anlamlıdır, $F(1,123) = 5.43, p < .05$.

Korelasyon ve ki-kare değerleri rapor edilirken denek sayısı (n) ve t, F çoklu karşılaştırmalar (Tukey testi gibi) rapor edilirken serbestlik derecesi (sd) mutlaka verilmelidir. Regresyon analizleri rapor edilirken R , R^2 , F , $Beta$, t ve p değerleri; faktör analizi rapor edilirken ise her bir faktör altındaki maddelerin faktör yükleri (factor loadings) ve her bir faktörün açıkladığı varyans bilgileri verilmelidir.

Tartışma bölümü, araştırma bulgularının literatür ışığında açıklanmasını, tartışılmasını içermelidir.

d) Kaynaklar:

Yeni bir sayfadan başlamalıdır. Metin içinde belirtilen tüm kaynaklar 'Kaynaklar' listesi içinde yer almalıdır.

Metin içinde kaynağın belirlenmesi dipnot şeklinde değil, yazarın soyadı, yayın tarihi, doğrudan aktarmalarda sayfa numarası verilerek yapılmalıdır. Örnekler:

Sevim, (2002) ..., Sevim'e (2002:15) göre ...,

Gysbergs ve Henderson (1997) ..., Gysbergs ve Henderson'a (1997) göre ...

Kavcar, Oğuzkan ve Sever (2002) ...

Yazar sayısı 3 ile 5 arasında ise, metin içinde geçtiği yerde yukarıda olduğu gibi verilir, daha sonra ise Kavcar ve arkadaşları (2002) ... olarak verilmelidir.

Yazar sayısı 6 veya daha fazla ise metin içinde ilk geçtiği yerden itibaren Kavcar ve arkadaşları (2002) olarak verilmelidir.

Cümle sonunda, parantez içinde birden fazla esere atıfta bulunuluyor ise, kaynaklar yayın tarihi sırası ile verilmelidir.

Paragraf sonunda kaynaklar, parantez içinde yazar soyadı ve yayın tarihi ile verilmelidir (İmamoğlu, 2002).

Kaynaklar bölümünde kaynaklar alfabetik sıra ile verilmelidir. Birden fazla yazarlı Türkçe ve yabancı kaynaklar için son yazarın soyadından önce 've' yazılmalıdır.

Kitaplar

Sevim, S. (2002). *Basketbolda Kondisyon Antrenmanı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Dergiler

Tamer, K. (1995). Çeşitli Koşu Programlarının Aerobik-Anaerobik Güç ve Akciğer Fonksiyonlarına Etkileri ile İlişki Düzeylerinin Belirlenmesi, *Performans*, 1(3): 145-152.

Tezler

İmamoğlu, A. F. (1989). *Yükseköğretim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Faaliyetlerinin Yönetimi ve Etkinliği* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya

Bildiriler

Gökdemir, K. (1999). *Yüksek İrtifanın Yetişkin Sedanterlerin Bazı Fizyolojik Parametreleri Üzerine Akut Etkisi*, XI. Balkan Congress of Sports Medicine, 26-30 Nisan, Antalya

Editörlü kitaplar

Güçlü, N. (2000). İletişim. İçinde: L. Küçükahmet (Ed.), *Sınıf Yönetimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

El Kitapları

Özgül, İ. E. (1992). HKE Hacettepe kişilik envanteri el kitabı (İkinci revizyon) Ankara: Odak Ofset.

Çeviri kitaplar

Hellman, H. (2001). *Büyük Çekişmeler: Bilim Tarihinden Seçilmiş On Tartışma* (Çev. Füsün Baytok). Ankara: TÜBİTAK.

Anonim

The Chicago Manual of Style: Fourteenth Edition. (1993). Chicago: The University of Chicago Press.

Gazete Makalesi

Ekşi, O. (2002, 03, 23). İstenen bu muydu? *Hürriyet Gazetesi*. 21.

Kurum yayımları

Devlet Planlama Teşkilatı. (2000). Uzun Vadeli Strateji ve Sekizinci Beş Yıllık Kalkınma planı 2001-2005. Ankara: DPT.

WEB Sitesine Atıfta Bulunma

Bir Web sitesinin tümüne (sitedeki belli bir sayfaya değil) atıfta bulunmak için, sitenin adresini vermek yeterli olacaktır. Örneğin,

Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği, (<http://www.pdr.org.tr>).

Duyuru

Children's Defense Fund. (2000, Şubat 25). Urge Congress to Support Increase Investments in Child Care, Head Start and After-School in the FY2001 Budget [Duyuru]. Washington, DC: Autor. Internet'ten 13 Mart 2000'de elde edilmiştir: <http://www.childrensdefense.org/takeaction/childcare.html>

Özet

Irak, M. (1998). Uyku ve bilgi işleme süreçleri. Türk Psikoloji Yazıları, 1(1), 17-30. Internet'ten 08 Ocak 2000'de elde edilmiştir: <http://www.psikolog.org.tr/tpy/1/metehan.htm>

Bir Web sitesinde belirli bir sayfa

Türk Psikologlar Derneği Deprem Özel Çalışma Grubu Basın Bildirisi: Deprem Bölgesi Eğitim Öğretim Yılına Hazır mı? (22 Eylül, 1999) Ankara: Türk Psikologlar Derneği. Internet'ten 08 Ocak 2000'de elde edilmiştir. <http://www.psikolog.org.tr/deprem/basimbildiri5.htm>

Elektronik dergiler

VandenBos, G., Knapp,S., & Doe, J. (2001). Role of reference elements in the selection of resources by psychology undergraduates [Electronic version]. Journal of Bibliographic Research, 5, 117-123.

Elektronik Veri Tabanlarından Alınan Makale ve Özetlere Atıfta Bulunma

Elektronik veri tabanları için tarih (CD-ROM'lar için belirtilmez), kaynak (örn.,SSCI, ERIC) ve veritabanının adı ile diğer ek bilgiler (madde numarası gibi) belirtilmelidir. Web kaynakları için ise, o veritabanına giriş sayfasının adresi (URL) verilmelidir. (örnek; <http://www.ebscho.com>).

Örnekler

I) Saracho, O. N.(1999). A Factor analysis of preschool children's play strategies and cognitive style. Educational Psychology, 19(2), pp 165+ Internet'ten 08 Ocak 2000'de EBSCO veri tabanından (Academic Search Elite) alınmıştır: <http://www.ebsco.com>

II) EBSCO web sitesi, Academic Search Elite, Business Search Elite, ERIC gibi onlarca veri tabanını bünyesinde bulundurmaktadır. Bu nedenle atıfta bulunurken EBSCO web sitesinden alındığı ifadesine ek olarak ilgili veri tabanının adı da (yukarıdaki örnekte Academic Search Elite) belirtilmelidir.

e) Ekler: Yeni bir sayfadan başlamalıdır. Araştırmada kullanılan ölçekler gibi ek bilgileri içerir.

f) Tablolar: Metin içerisinde yerleri belirtilerek yeni bir sayfadan başlamalıdır ve her bir tablo ayrı bir sayfada verilmelidir. Tablo numarası ve tablo başlığı tablonun üstünde yer almalı ve italik yazılmalıdır.

g) Şekil başlıkları ve şekiller: Yeni bir sayfadan başlamalıdır. Şekil numarası ve şekil başlıkları aynı sayfada alta verilmelidir. Şekillerin her biri ise ayrı sayfalarda verilmelidir. Şekil numarası ve şekil başlığı şeklin altında yer almalıdır. Özel baskı gerektiren şekil ve fotoğraflarla ilgili giderler, yazar tarafından karşılanır.

h) Yazar notları: Yeni bir sayfadan başlamalıdır. Eğer araştırma bir tez çalışmasının özeti ise veya araştırmayı destekleyen kurum(lar) var ise bu bölümde belirtilmelidir. Ayrıca araştırmacının, araştırmaya katkılarından dolayı teşekkür etmek istediği kişiler de bu sayfada belirtilmelidir.

1) Yazışma adresi: Yeni bir sayfadan başlamalıdır. Yazarın veya yazarlardan bağlantı kurulabilecek olan kişinin adresi, telefon numarası ve varsa belgegeçer numarası ile e-posta adresi bu bölümde yer almalıdır. Tek kopya olması yeterlidir.

6. Yazılarda ifade edilen düşüncelerden yazarları sorumludur.

7. Gazi BESBD’de yayımlanan yazılardan ancak kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir. Yazının içeriğinde olabilecek çarpıtmalardan, alıntıyı yapan ve yayımlayan kişi ya da kuruluşlar yasalar karşısında sorumludur.

8. Gazi BESBD’ye gönderilen yazılar yayımlansın ya da yayımlanmasın geri gönderilmez.

9. Yayın Kurulu, yazıda gerekli gördüğü sözcükleri değiştirebilir.

10. Kurallara uymayan yazılar yayınlanmaz.

11. Gazi BESBD’de yayımlanan yazılar için herhangi bir ücret ödenmez.

12. Yayımlanan her araştırmacının verilerinin 5 yıl süre ile araştırmacı tarafından saklanması zorunludur. Yayın politikamız gereğince zaman zaman bazı yazıların verileri ve analiz programları yazarlarından istenebilecektir.

gazibesyo.dergi@gmail.com adresinden yayın koordinatörlüğü ile iletişime geçilebilir.

GAZI JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES

Submission Guidelines

Focus and Scope

Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences (Gazi JPRESS) is a refereed journal published quarterly (January, April, July, October) by Gazi University School of Physical Education and Sports. The journal seeks to serve the professional interests of individuals working in various physical education and sports disciplines. Preferences are given to articles that report educational research, suggested models, reviews of recent literature and discussions that are relevant to educational concerns and issues.

Manuscript Style and Format

APA Style (the style set by the American Psychological Association, sixth edition) is used for text references and notes. To be considered for publication, manuscripts should be written in Times New Roman, 12 pt., 1.5 spacing throughout with margins of 2.5cm. and should not exceed 20 pages.

Submission Requirements

Gazi JPRESS publishes only original works that have not been previously published and that are not under consideration by any other publication. Manuscripts will be sent to at least two referees and they will be sent back to the authors for any corrections when necessary.

Each submission must contain the following components: Title page, abstract (Turkish and English), key words, main text, references, summary (extended summary) appendices, tables, figure titles, figures, notes and correspondence addresses. Tables, figures, pictures and graphics should not exceed margins. For this reason, they can be written with a smaller pt. and with single spacing.

One named copy and two unnamed copies of the manuscript and one CD should be posted or sent by e-mail in Microsoft Word format.

Authors are responsible for opinions expressed in the article. Articles published in the Gazi JPRESS should only quote by showing references. Manuscripts submitted to the Gazi JPRESS will not be returned whether they are published or not. Publishing committee may change words if necessary. Articles that do not comply with the rules will not be published.

No fee will be given to the authors publishing in the Gazi JPRESS. All rights are reserved after manuscripts are published.

It is obligatory for the researchers to keep the data for 5 years. Due to our publishing policies, from time to time some of the data and analysis programmes may be requested from the authors.

