

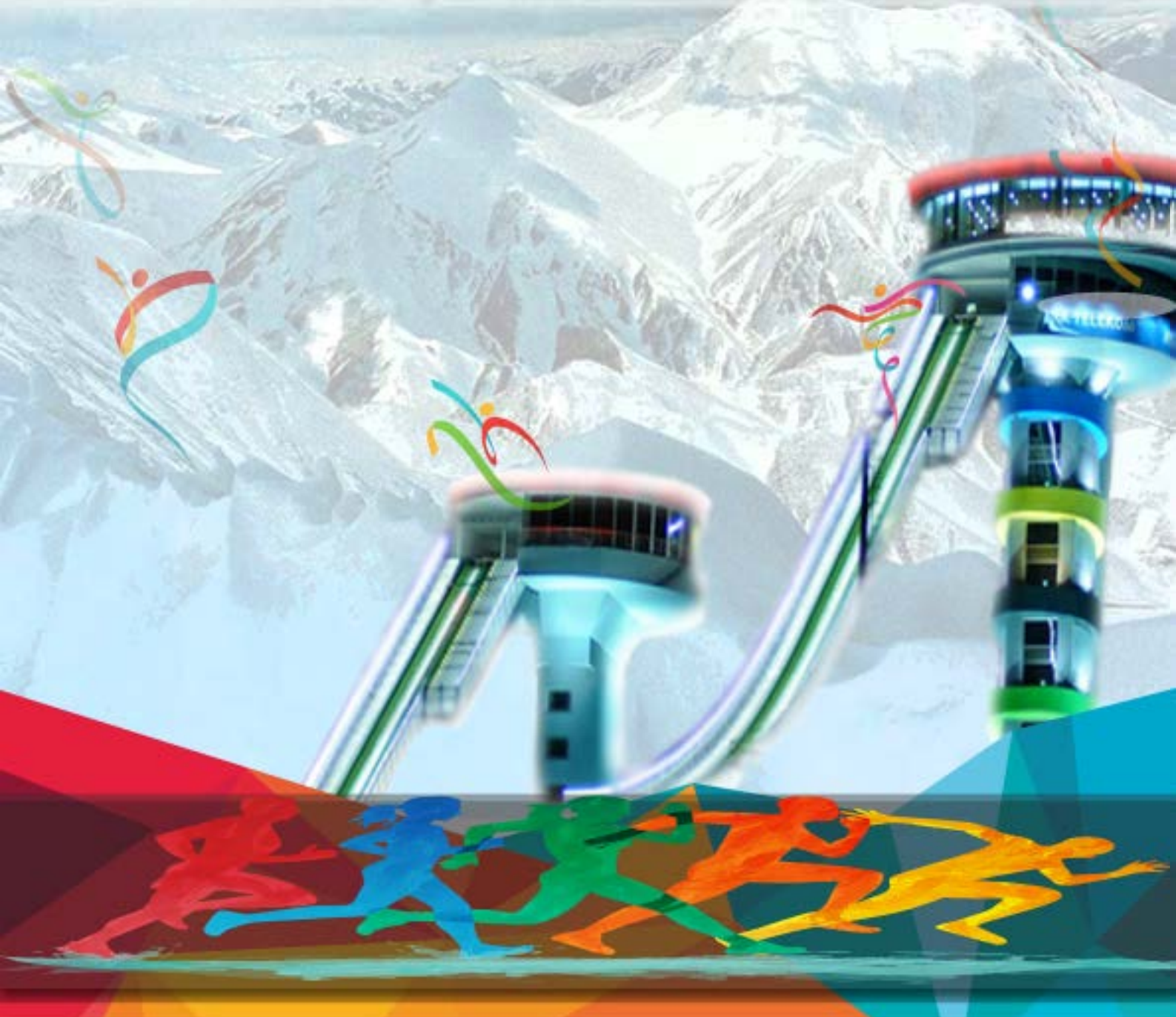


ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ATATURK UNIVERSITY FACULTY OF SPORTS SCIENCES



BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences



BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

CİLT / VOLUME: 19

SAYI / NUMBER: 3

YIL / YEAR: 2017

ISSN:1302-2040

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ADINA

SAHİBİ / OWNER

Dr. Osman ELMALI, Erzurum

EDİTÖR/EDITOR

Dr. Emre BELLİ, Erzurum

YAZI İŞLERİ / EDITORIAL OFFICE

Arş. Gör. Deniz BEDİR, Erzurum

EDİTÖR YARDIMCILARI/ASSOCIATE EDITORS

Dr. Elif ŞIKTAR, Dr. Murat KALDIRIMCI, Dr. Fatih KIYICI, Erzurum

İNGİLİZCE DANIŞMANI / ENGLISH CONSULTANT

Selçuk YAZICI, Erzurum

İSTATİSTİK DANIŞMANLARI/STATISTICAL CONSULTANTS

Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU, İstanbul

Dr. Mehmet Suphi ÖZÇOMAK, Erzurum

BİLİMSEL DANIŞMA KURULU/ EDITORIAL BOARD

Prof. Dr. Mustafa ATASEVER, Erzurum
Prof. Dr. Gül BALTACI, Ankara
Prof. Dr. Orhan KARSAN, Erzurum
Prof. Dr. Gazanfer DOĞU, Bolu
Prof. Dr. Güner EKENCİ, Ankara
Prof. Dr. Mehmet GÜNAY, Ankara
Prof. Dr. Özbay GÜVEN, Ankara
Prof. Dr. Arslan KALKAVAN, Rize
Prof. Dr. Suat KARAKÜÇÜK, Ankara
Prof. Dr. Ahmet KIZILTUNÇ, Erzurum
Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU, Samsun
Prof. Dr. Ömer ŞENEL, Ankara
Prof. Dr. Kemal TAMER, Ankara
Prof. Dr. A. Azmi YETİM, Ankara
Prof. Dr. İbrahim YILDIRAN, Ankara
Prof. Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL, Mersin
Prof. Dr. Erdal ZORBA, Ankara
Prof. Dr. Hülya AŞÇI, İstanbul
Prof. Dr. Akın ERDAL, Erzurum
Prof. Dr. Recep GÜRŞOY, Muğla
Prof. Dr. Nevin Atalay GÜZEL, Ankara
Prof. Dr. Ayşe Kin İŞLER, Ankara
Prof. Dr. Saliha KARATAY, Erzurum
Prof. Dr. İlhami GÜLÇİN, Erzurum
Prof. Dr. Kürşat KARACABEY, Düzce
Prof. Dr. Özcan SAYGIN, Muğla
Prof. Dr. Vedat ÇINAR, Elazığ

Doç. Dr. Abdurrahman KEPOĞLU, Muğla
Doç. Dr. Şahin ÖZEN, İstanbul
Doç. Dr. Ali TEKİN, Bitlis
Doç. Dr. Gökhan BAYRAKTAR, Ağrı
Doç. Dr. Sema ALAY, Ankara
Doç. Dr. Şebnem CENGİZ, Manisa
Doç. Dr. İbrahim CİCİOĞLU, Ankara
Doç. Dr. Ümit KARLI, Bolu
Doç. Dr. H.Alper GÜNGÖRMÜŞ, Manisa
Doç. Dr. Sümmani EKİCİ, Muğla
Doç. Dr. Latif AYDOS, Ankara
Doç. Dr. Necip Fazıl KİSHALI, Erzurum
Doç. Dr. İlhan ŞEN, Erzurum
Doç. Dr. Zafer ÇİMEN, Ankara
Doç. Dr. Murat KALDIRIMCI, Erzurum
Doç. Dr. Fatih KIYICI, Erzurum
Doç. Dr. A.Haktan SİVRİKAYA, Balıkesir
Doç. Dr. Murat TAŞ, Manisa
Doç. Dr. Murat AKYÜZ, Manisa
Doç. Dr. Başaran GENÇDOĞAN, Erzurum
Doç. Dr. Deniz EKİNCİ, Samsun
Doç. Dr. Bülent GÜRBÜZ, Kırıkkale
Doç. Dr. Erdoğan TOZOĞLU, Erzurum
Doç. Dr. Akın ÇELİK, Trabzon
Doç. Dr. Özgür BOSTANCI, Samsun
Doç. Dr. Tonguç Osman MUTLU, Muğla
Doç. Dr. Kemal GÖRAL, Muğla

Doç. Dr. Ali KIZILET, İstanbul
Doç. Dr. Engin GEZER, Kars
Yard. Doç. Dr. Yunus ÖZTAŞYONAR, Erzurum
Yard. Doç. Dr. Arzu GÜLBAHÇE, Erzurum
Yard. Doç. Dr. Haluk SİVRİKAYA, Erzurum
Yard. Doç. Dr. S. Erim ERHAN, Erzurum
Yard. Doç. Dr. Orcan MIZRAK, Erzurum
Yard. Doç. Dr. Metin BAYRAM, Ağrı
Yard. Doç. Dr. Gülelda BURMAOĞLU, Erzurum
Yard. Doç. Dr. Ahmet ŞİRİNKAN, Erzurum
Yard. Doç. Dr. Zinnur GEREK, Erzurum
Yard. Doç. Dr. Emre BELLİ, Erzurum
Yard. Doç. Dr. Nurcan DEMİREL, Erzurum
Yard. Doç. Dr. Günay ESKİCİ, Erzincan
Yard. Doç. Dr. Alparslan KURUDİREK, Kars
Yard. Doç. Dr. C. Tuğrulhan ŞAM Erzurum
Yard. Doç. Dr. Sertaç ERCİŞ, Erzurum
Yard. Doç. Dr. HüseyinEROĞLU, Kahramanmaraş
Yard. Doç. Dr. Velittin BALCI, Ankara
Yard. Doç. Dr. Fatih YENEL, Ankara
Yard. Doç. Dr. Önder ŞEMŞEK, Bolu
Yard. Doç. Dr. Hakan SUNAY, Ankara
Yard. Doç. Dr. Mehmet TUNÇKOL, Trabzon
Yard. Doç. Dr. Mustafa BAŞ, Trabzon
Yard. Doç. Dr. Dursun KATKAT, Mersin
Yard. Doç. Dr. Kubilay ÖCAL, Muğla
Yard. Doç. Dr. Ercan ZORBA, Muğla

Amaç ve Kapsam

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisinin temel hedefi uluslar arası düzeyde nitelikli, sürekli ve beden eğitimi ve spor alanında periyodik olarak bilimsel açıdan en üst düzeyde orijinal araştırmaları yayınlamaktır. Bununla beraber spor bilimleri ile ilgili temel yenilikleri kapsayan derleme yazıları, olgu sunumları, beden eğitimi ve spor camiasının konular hakkındaki deneyimlerini ve eleştirilerini içeren mektuplar ile güncel mesleki konular da yayınlanır.

Yayın Periyodu

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinin süreli yayın organı olup, bağımsız ve önyargısız hakemlik ilkesine dayanan bilimsel içerikli, yayın dili Türkçe olan, ulusal, periyodik hakemli bir dergidir. Mart, Haziran, Eylül ve Aralık aylarında olmak üzere yılda 4 kez yayınlanır.

Abone işlemleri

Dergiye abone olmak isteyen kişiler Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi iletişim adresine başvurmalıdır.

Reklam işlemleri

Dergiye reklam vermek isteyen tüm kişi ve kurumların dergi iletişim adresine başvurmaları gerekmektedir

Yayın hakkı

Atatürk Beden Eğitimi ve Spor Bilimler Dergisinde yayınlanan yazı, resim, şekil ve tablolar yayıncının izni olmadan kısmen veya tamamen herhangi bir nedenle basılamaz, çoğaltılamaz. Referans göstermek kaydıyla özetleme ve alıntı yapılabilir. Dergide yayınlanan yazı, şekil ve resimlerden yazarları, ilan ve reklamlardan firmaları sorumludur.

Yazışma Adresi / Correspondence Address

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (atabesbd)
Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
25240 ERZURUM/ TÜRKİYE
Tel:(0442) 2311380 • Faks:(0442) 2311333
e-posta: atabesbd@atauni.edu.tr

YAZARLARA BİLGİ

Yayın Kuralları

Atatürk Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisine gönderilen yazılar, yayın ve bilim kurulu üyeleri tarafından kapsam ve düzen açısından uygun görülmelidir. Yayın kurulu yayın koşullarına uymayan yazıları yayınlamamak, düzeltmek üzere yazarına geri göndermek ve biçimce düzenlemek yetkisine sahiptir. Yazının özüne dokunmadan her türlü düzeltme ve kısaltmalar yapılabilir. Yayınlanmak üzere dergiye gönderildikten sonra yazarlardan hiçbirisi, tüm yazarların yazılı izni olmadan yazar listesinden silinemez ve hiçbir isim yazar olarak eklenemez veya yazar sırası değiştirilemez. Tüm yazılar editör ve ilgili editör yardımcısı ile en az iki danışman hakem tarafından incelenir. Editör ofisi gerek gördüğünde makaleyi üçüncü bir hakeme gönderebilir.

Dergide basılacak yazılar başka herhangi bir yerde yayınlanmamış olmalıdır. Bilimsel toplantılarda tebliğ edilen çalışmalarda bilimsel toplantının yeri ve tarihi belirtilmelidir. Yazıların bilimsel sorumluluğu yazara ait olup yazıların içeriğinden ve kaynakların doğruluğundan yazarlar sorumludur. Eğer makalede daha önce yayınlamış; alıntı yazı, tablo, resim vb. varsa makale sahibi yayın hakkı sahibi ve yazarlardan yazılı izin almak ve bunu belirtmek durumundadır. Yayına kabul edilmeyen makale, resim ve fotoğraflar eğer özel olarak yazarlar tarafından geri istendiği belirtilmemiş ise yazarlara geri gönderilmez.

Yazım Kuralları

1. Yazım PC uyumlu bilgisayarda Microsoft Word Windows programı ile Times New Roman karakteriyle yazılmalı, A4 sayfa büyüklüğünde beyaz kağıda ve kâğıdın tek yüzüne kâğıdın sol kenarında 2,5, sağ kenarında 2,5, üst ve alt kenarlarında 2,5'er cm. boşluk bırakılacak şekilde yazılmalıdır. Makalenin adı ortalı, 12 punto ve kalın, paragraftan önce ve sonra satır boşluğu bırakılmalı, Öz ve Abstract sola yaslı 1.25 cm girintili 10 punto ve kalın, Giriş, Yöntem, Bulgular, Tartışma ve Sonuç, Kaynaklar başlıkları 12 punto sola yaslı ve 1.25 cm girintili ve kalın olmalıdır. Bu başlıklara ait içerik ise 12 punto ve 1.25 cm satır başı yapılmış olmalıdır.
2. Yazar isimleri 10 punto, kalın, ortalı, üstten ve alttan satır boşluğu bırakılmazdır.
3. Özet ve Kaynaklar içeriğinde 1.0, ana yazımda ise 1.5 tam satır aralığı kullanılmalıdır. Şekillerin ve çizelgelerin açıklamaları ile alıntılar ve dip notların yazımında ise 1 satır aralık kullanılmalıdır. Öz, Abstract, Şekiller, Tablolar, Kısaltmalar Dizini ve Kaynaklar gibi, ana başlıklar, bölüm başlıkları ve alt bölüm başlıkları ile bunları izleyen ilk paragraf arasında kullanılan aralığa göre bir aralık; bir alt bölümün son satırı ile bir sonraki alt bölüm başlığı arasında da kullanılan aralığa göre bir aralık boşluk bırakılmalıdır. Metin içerisinde yer alan paragraflar arasında ilave aralık bırakılmamalıdır.
4. Makale kolay anlaşılır bir Türkçe ve yazım kurallarına uygun bir dille yazılmalıdır. Yazım kurallarında imla bakımından Türk Dil Kurumu'nun çıkardığı imla Kılavuzuna uyulması gerekmektedir. Anlatım üçüncü şahıs ağzından yapılmalı, kısa ve öz cümleler kullanılmalıdır. Yazımda virgül ve noktadan sonra, bir karakter boşluk bırakılmalıdır.
5. Araştırma yazıları sıra ile şu bölümlerden oluşmalıdır: Kapak başlığı, Türkçe başlık, Türkçe öz, anahtar kelimeler, İngilizce abstract (konunun başlığı ile birlikte), keywords, giriş, materyal ve metod, bulgular, tartışma, sonuç ve kaynaklar. Derleme ve olgu sunumları ise; kapak başlığı, Türkçe özet, anahtar kelimeler, İngilizce abstract (İngilizce konu başlığı ile) ve keywords sırası ile başlamalıdır. Kapak başlığı dışında isim ve kurum belirtilmemelidir. Türkçe öz bölümü azami 200 kelimedenden oluşmalıdır. İngilizce abstract ise Türkçe öz'e denk olmalıdır.
6. **Kapak Başlığı:** Makalenin başlığı (Türkçe ve İngilizce), tüm yazarların ad ve soyadları, akademik ünvanları, bağlı oldukları kurumları, iş telefonu-GSM, e-posta ve yazışma adresleri, belirtilmelidir. Makale daha önce tebliğ edilmişse tebliğ yeri ve tarihi belirtilmelidir.
7. Özet kısmı 350 kelimeyi, araştırma yazıları ve derlemeler 10 sayfayı, olgu sunumları ise 5 sayfayı geçmemelidir.
8. Tüm tablolar grafikler veya şekiller yazının içinde yerleştirilmiş halde gönderilmemeli, her biri ayrı sayfaya basılmış şekilde gönderilmelidir. Her birine metinde geçiş sırasına göre numara verilmeli ve kısa birer başlık yazılmalıdır. Tablo, şekil ve grafiklerin yazıda nerede geçtiği belirtilmelidir. Kullanılan kısaltmalar alt kısımda mutlaka açıklanmalıdır. Özellikle tablolar metni açıklayıcı ve kolay anlaşılır hale getirme amacı ile hazırlanmalı ve metnin tekrarı olmamalıdır. Başka bir yayından alıntı yapılıyorsa yazılı baskı izni birlikte gönderilmelidir.
9. Kaynaklar listesi makale metninin sonunda ayrı bir sayfaya yazılmalı, alfabetik sıraya göre düzenlenmelidir. Kaynaklar metinde, soy isim ve tarih belirterek parantez içerisinde olmalıdır. (Örnek, (Siktar, 2012), (Baldwin ve Caldwell, 2003), (Martin ve ark., 1995).. Henüz yayınlanmamış veriler ve çalışmalar kaynaklar bölümünde yer almamalıdır. Bunlara metin içerisinde (isim(ler), yayınlanmamış veri, tarih) şeklinde yer verilmelidir. Kaynaklarda yazar sayısının 6 veya daha

az olması durumunda tüm yazarların isimleri yazılmalıdır. Yazar sayısının altıdan fazla olması durumunda ise ilk altı yazarın ismi yazılmalı, sonrasında Türkçe makalelerde “ve ark.”, İngilizce makalelerde ise “et al.” ilave edilmelidir. Yazar isimlerinden sonra kaynak gösterilen yazının tam başlığı, dergi adı, yıl, cilt ve sayfa numaraları yazılmalıdır. Kaynaklar şu şekilde düzenlenmelidir:

a. Dergiler için;

Coleman, D. & Iso-Ahola, S. E., (1993). The Role of Social Support and Self Determination. Journal of Leisure Research. 25(1):111–128.

b. Kitaplar için;

Peltekoğlu, F., (2007). Halkla İlişkiler Nedir? 5. Baskı. İstanbul: Beta Basım.

c. Kitap bölümü için;

Zvaifler NJ, Antimalarials. In: Mc Carty DJ, ed(s). (1985). Arthritis and Allied Conditions. Philadelphia: Lea and Febiger, 497-501.

d. Tez için;

Tınaz, C., (2011). Türkiye’de Sponsorluk Etkisinin Kontrolü ve Farklı Ölçüm Tekniklerine Göre Durumun Değerlendirilmesi. Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE.

10. Hakemlerden gelmiş, düzeltme için geri gönderilen ve kabul edilen makaleler düzeltmeleri yapıldıktan sonra tekrar dergimize gönderilmelidir.

11. Yayınlarda ulusal ve uluslararası geçerli etik kurallara uyulmalı, etik kurul kararı gerektiren klinik ve deneysel hayvan çalışmaları için ayrı ayrı etik kurul onayı alınmış olmalı ve belgelendirilmelidir.

TELİF HAKKI DEVİR FORMU FORM FOR COPYRIGHT

...../...../20

MakaleBaşlığı:

.....
.....

Sayın Editör,

Yayınlanması dileğiyle Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi'ne gönderdiğimiz yukarıdaki başlığı verilen makalenin yazarları olarak;

Bu çalışmanın:

1. Bilimsel ve etik sorumluluğunun bize ait olduğunu,
2. Daha önce yurtiçinde ve yurtdışında Türkçe veya yabancı bir dilde yayınlanmadığını,
3. Başka bir yayın organına yayınlanmak üzere gönderilmediğini,
4. Yayının kabulü halinde tüm yayın haklarının Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi'ne ait olduğunu kabul ve beyan ederiz.

Yazar(lar)

İmza

.....
.....
.....
.....
.....
.....

İÇİNDEKİLER /CONTENTS

Sayfa no	Araştırma Makaleler / Research Articles
07-16	Erzurum İli Farklı Bireysel Sporlarda Aktif Spor Yapan Bireylerin Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi The Analysis of the Aggression Levels of the Individuals Actively Engaged In Different Individual Sport Branches In Erzurum Y. Sinan Biricik, Murat Ozan, M. Haluk Sivrikaya, Savaş Çakmakçı
17-23	Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin Branşlarına Göre İncelenmesi Examination According to Branchs of Aggression Levels of Athletes H. Hüseyin Yılmaz, Murat Kaldırımçı, Orcan Mızrak, C. Tuğrulhan Şam, M. Haluk Sivrikaya
24-35	Spor Federasyonlarında Uygulanan Bağımsızlık Paradoksu Independence Paradox Applied In Turkish Sport Federations Tekin Çolakoğlu, Serdar Solmaz
36-50	14-15 Yaş Grekoromen Stil Güreşçilerin Dikey Sıçrama, Anaerobik Güç, El Kavrama Kuvveti, 30m Sprint, Aerobik Kapasite Değerlerinin Sıkletlere Göre Karşılaştırılması Comparison of Vertical Jump, Anaerobic Power, Hand Grip Strength, 30 M Sprint and Aerobic Capacity Values of 14-15 Year Old Greco-Roman Style Wrestlers According to Their Weight Classes Özcan Saygın, Recep Gürsoy, Ali Tekin, H. İbrahim Ceylan, Gönül Babayigit İrez
51-62	Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersi Müfredatının Uygulanmasına Yönelik Tutumlarının İncelenmesi The Review of Physical Education Teachers' Attitudes Towards the Application of Curriculum Nurper Özbar, Kürşat Karacabey, Yavuz Öntürk, Bürke Köksalan, Hatice Karagöz
63-70	1. ve 2. Lig Düzeyindeki Kadın Futbolcularda Isınma Alışkanlığı ve Bilgi Düzeyinin Değerlendirilmesi Warming Trends and Knowledge Level Evaluation on Women Soccer Players Abstract Nurper Özbar, Bürke Köksalan, Yavuz Öntürk, Kürşat Karacabey
71-77	Yüksek Şiddetli Su İçi ve Kara Egzersizlerinin Solunum Fonksiyonlarına Etkisinin Karşılaştırılması Comparison Of High Intensity In-Water and On-Land Exercises for Respiratory Functions İlhan Şen, Ozan Sever, H. Hüseyin Yılmaz, Ramazan Ceylan, Süleyman Gönülateş
78-87	Algılanan Örgütsel Destek İle Örgütsel Muhalefet Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma Perceived Organizational Support for the Determination of the Relationship Between Opposition Research Organization with V. Ozan Çakır, C. Nihal Yurtseven, Suzan Dal
88-106	Bilecik İlinde Yaz Spor Okullarına Katılan Çocukların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi Examination of Dietary Habits of Children who Attend Summer Sport School in Bilecik Hüseyin Mete Gündoğdu, Yağmur Akkoyunlu
107-116	Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencileri Spora Teşvik Eden Unsurların İncelenmesi Investigation of the Factors Direct to Sport of Students in Sport Science Faculty Atakan Çağlayan, Sümmani Ekici, Yavuz Öntürk, Erkan Bingöl, Bahadır Altay



ERZURUM İLİ FARKLI BİREYSEL SPORLARDA AKTİF SPOR YAPAN BİREYLERİN SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Y. Sinan Biricik¹, Murat Ozan², M. Halük Sivrikaya¹, Savaş Çakmakçı³

ÖZ

Bu araştırmanın amacı; Erzurum İlinde farklı bireysel sporlarda aktif olarak spor yapan bireylerin saldırganlık düzeylerinin incelenmesidir.

Araştırmada saldırganlık düzeyleri hakkında veriler elde etmek için; Olweus tarafından geliştirilen ve Gladue (1993) tarafından modife edilen, Türkçeye Otrar ve Çelik (2009) tarafından uyarlanmış "saldırganlık envanteri" 152 erkek sporcuya uygulanmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS programında frekans analizi, bağımsız gruplarda t-testi ve tek yönlü varyans analizi (Anova), farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için de LSD testi yapılmıştır. Çalışmaya katılanların spor yaşı durumlarına göre saldırganlık düzeyi alt boyutlarının karşılaştırılmasında; fiziksel saldırganlık ($p=,491$), sözel saldırganlık ($p=,227$) ve saldırganlıktan kaçınma ($p=,395$) alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmazken; dürtüsel saldırganlık ($p=,039$), alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre; dürtüsel saldırganlık alt boyutunda 9 yıl ve üzeri spor yaşına sahip sporcuların, 4 yıl ve altı spor yaşına sahip sporculara, oranla daha yüksek saldırganlık düzeyine sahip oldukları görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Saldırganlık, Bireysel Sporlar.

THE ANALYSIS OF THE AGGRESSION LEVELS OF THE INDIVIDUALS ACTIVELY ENGAGED IN DIFFERENT INDIVIDUAL SPORT BRANCHES IN ERZURUM

ABSTRACT

The aim of this study is to analyse the aggression levels of the individuals actively engaged in different individual sport branches in Erzurum.

In order to obtain data about the aggression levels in the study, "aggression inventory", which was developed by Olweus and modified by Gladue(1993), and adapted to Turkish language by Otrar and Çelik(2009), was applied to 152 male athletes. In the analysis of the gathered data, frequency test was conducted in the SPSS programme; t-test and one-way analysis of variance (Anova) were used in independent groups, and LSD test was carried out so as to find out from which group the difference stems. In the comparison of the sub-dimensions of aggression levels in terms of sporting age of the participants; significant differences were encountered in the sub-dimensions of impulsive aggression ($p=,039$) while there weren't any significant differences in the sub-dimensions of physical aggression ($p=,395$). According to this situation, in the impulsive aggression sub-dimension, the athletes who have 9 years or above sporting age have a higher level of aggression in proportion to the athletes who have 4 years or below sporting age.

Keywords: Aggression, Individual Sports.

Bu çalışma 01/04 Kasım 2016 tarihlerinde gerçekleşen 14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde poster sunum olarak sunulmuştur.

¹ Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum.

² Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Erzurum.

³ Şişli Meslek Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü, İstanbul.

GİRİŞ

Farklı psikolojik ekoller tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmış olsa da tüm ekollerin birleştiği nokta, insan doğasında saldırganlık güdüsünün varlığıdır. Saldırganlık, hoş olmayan bir uyarının ortaya çıkma olasılığının sıfırdan daha büyük olması durumunda canlı bir hedefe yöneltilen davranıştır (Kaufmann, 1970). İnsanın varoluşundan itibaren dolaylı olarak hayatta kalma, ihtiyaçlarını karşılama ve yaşayışını devam ettirebilmesi için saldırganlık güdüsüyle hareket ettikleri düşünülebilir. Bu güdü günümüzde bu ihtiyaçların dışında yer alan bazı olaylara tepki olarak yer almıştır. Tiryaki (2000) ise saldırganlığı; “karşısındakine üstün gelmek, onu yönetmek, bir işi bozmak, boşa çıkarmak için düşmanca, incitici, hırpalayıcı, acı/ağrı verici davranış biçimi” olarak tanımlamaktadır. Ayrıca saldırgan davranışların amaca yönelik davranışlar olduklarını ve bir kişiye, gruba ya da topluma yönelik olabileceğini belirterek, bu tür davranışlarla karşılaşan kişilerde ya kaçınma davranışı ya da benzer davranışlarla karşı koyma davranışı görüleceğini vurgulamaktadır.

Sporda saldırganlık bir boşalma vasıtasıdır. Kişi toplumun normal şartlarda men ettiği saldırgan davranışlar spor ile yok edebilir. İnsanlarda otoriteye başkaldırma, baskıya boyun ememe gibi isyanların yerine spor faaliyetlerinde bu hırs ve agresif davranışlarda bulunmakta, ceza vermekten zevk duymaktadır. Bu kişiler spor sayesinde zihin ve beden bakımından rakiplerini yenerek tatmine kavuşmaktadırlar. Bazılar da saldırganlık arzularının spor ile boşalmadan, aksine spor ile bu arzularının daha da arttığını savunmaktadırlar. (Şahin, 2003). Spor müsabakasında rakiplerin birbirlerine karşı kazanma isteği doğal olarak bir saldırganlık güdüsü meydana getirebilir. Örneğin; Leith (1977), kazananlara göre kaybedenlerin anlamlı olarak hem fazla hem de ekstra yasal saldırganlığı kullandıklarını bulmuştur. Şiddet, engellenmeye bir tepki olmaktan çok, başarıyı elde etme anlamında bir yıldırma, gözünü korkutma girişimi olarak kabul edilebilir. Bir grup araştırmada, saldırganlık ögesi yoğun olan sporları yapan bireylerin, spor dışı yaşamlarında daha sıklıkla saldırgan davranışta buldukları, diğer bir grup araştırmada ise bu sporları yapanların spor dışı yaşamlarında saldırgan davranışları daha kolaylıkla kontrol ettikleri, dolayısıyla daha az saldırgan davranışlarda buldukları yönünde bulgular ortaya çıkmaktadır (Eripek, 1993).

Sporda saldırganlık davranışı gerçekleştiğinde 2 farklı saldırganlık tipinden söz edilebilir. Birincisi araçsal saldırganlık, ikincisi de düşmanlık içeren saldırganlıktır. Karşılıklı temas halinde yapılan spor dallarında, anlayışlı olmayı gerektiren, takımın faydasına olan ve spordaki özel durumdan doğan gereklilikler araçsal saldırganlığı, kuralların ihlal edildiği ve

rakibe zarar verme niyetiyle yapılan düşmanlık içeren saldırganlığı ifade etmektedir. (Köknel 1982). Acı vermek ve kızdırmak amacıyla rakibe veya hakeme karşı yapılan hareket veya alay etme sözlü saldırganlığa örnektir. İşaretlerle saldırganlık, yumruk, tenis raketi vb. aletlerle de rakibi tehdit etmeyi kapsar. Aynı şekilde, bir takım el kol hareketleriyle veya bakışlarla da bu tür saldırganlık sergilenebilir. Bedeni saldırganlık ise, sadece yakın temasa izin veren ve bireysel mücadele sporlarında uygulanır. Çelme takma, tekme veya yumruk atma, spor aletleriyle rakibe vurma gibi (İkizler, 1994). Sonuç olarak; istenmeyen şiddet davranışlarının kontrol altına alınması günümüzün büyük sorunlarından biridir. Böylece yıkıcı davranışlar her türlü organizasyon düzeyinde ortaya çıkabilir. Bireyler arasında, gruplar arasındaki araştırmalarda veya daha geniş düzeyde toplumlar arasında da istenmeyen davranışlar, çatışmalar kendini gösterebilir. Sporun da böyle saldırganlıklarda bir kontrol aracı olup olmayacağı üzerinde düşünülebilir (Bilgin, 2003). Sporcuların yarışmalar esnasında, güçleşen şartlar altında dahi kurallara sabırla, tutarlı ve bilinçli olarak riayet etmeleri, fırsat eşitliğini bozmamak amacıyla haksız avantajları kabullenmemeleri, rakibin haksız dezavantajlarından yararlanmaya kalkışmamaları gibi spora erdem katan değerler sporun gelişmesi, insanların spora yönelmesi ve sporun geleceği için çok önemlidir. Katılımcı grubun aktif spor yapmaları ve ileride spor camiasında antrenör, spor yöneticisi, beden eğitimi öğretmeni gibi meslek sahibi olacağı da düşünüldüğünde; sahip oldukları saldırganlık düzeyi hem bireysel hem de toplumsal olarak önem arz etmektedir. Bu bağlamda çalışmanın amacı: Farklı branşlarda spor yapan bireylerin saldırganlık düzeylerini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda bireysel sporlarda aktif spor yapan bireylerin, fiziksel, sözel, dürtüsel saldırganlık ve saldırganlıktan kaçınma envanteri alt ölçekleri düzeylerinde bir farklılaşma olup olmadığı kapsamlı olarak ele alınmıştır.

YÖNTEM

Bu araştırmanın amacı; Erzurum İlinde farklı bireysel sporlarda aktif olarak spor yapan bireylerin saldırganlık düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini; Erzurum İlinde bulunan çeşitli kulüplerde farklı bireysel branşlarda aktif spor yapan sporcular oluştururken; örneklem gurubunu ise aralarından rastgele yöntemlerle seçilmiş 152 kişi oluşturmuştur. Araştırmada veri elde etmek amacıyla; Olweus tarafından geliştirilen ve Gladue (1993) tarafından modife edilen, Türkçeye Otrar ve Çelik (2009) tarafından uyarlanmış "saldırganlık envanteri" adlı ölçekten faydalanılmıştır.

Elde edilen verilerin çözümlenmesinde, bilgisayar ortamında istatistik paket programından yararlanılmış ve anlamlılık düzeyi ($p<0,05$) olarak alınmıştır. Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için frekans analizi; yaş, spor branşı, spor yaşı ve siklet durumlarına göre saldırganlık düzeylerinin karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (Anova) ve farklılığının hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için de LSD testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Yaşlarına İlişkin Saldırganlık Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Saldırganlık Alt Boyutları	Yaş	N	X	S.S	F	P(sig.)	Fark
Fiziksel Saldırganlık	20 yaş ve altı	55	3,027	,84529	2,729	,045	1-2
	21-23 yaş arası	61	2,721	,83927			
	24 yaş ve üye.	36	3,048	,71669			
Sözel Saldırganlık	20 yaş ve altı	55	2,909	,82367	,185	,831	--
	21-23 yaş arası	61	3,150	,70813			
	24 yaş ve üye.	36	3,222	,61308			
Dürtüsel Saldırganlık	20 yaş ve altı	55	3,170	,63044	,501	,607	--
	21-23 yaş arası	61	3,184	,64950			
	24 yaş ve üye.	36	2,872	,69425			
Saldırganlıktan Kaçınma	20 yaş ve altı	55	2,745	,77789	2,391	,030	1-2
	21-23 yaş arası	61	3,139	,71301			
	24 yaş ve üye.	36	2,944	,73091			

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların yaşlarına ilişkin saldırganlık ölçeğinden aldıkları puanlarının ortalamalarına bakıldığında, sözel saldırganlık ve dürtüsel saldırganlık alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Fiziksel saldırganlık ve saldırganlıktan kaçınma alt boyutlarında ise 20 yaş ve altı ile 21-23 yaş arasına sahip sporcular arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. ($p<0,05$). Bu farklılıklar sonucunda;

fiziksel saldırganlık alt boyutunda 20 yaş ve altı bireylerin puan ortalamalarının 21-23 yaş arası bireylerin puan ortalamasından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Saldırganlıktan kaçınma alt boyutunda ise 20 yaş ve altı bireylerin puan ortalamalarının 21-23 yaş arası bireylerin puan ortalamasından düşük olduğu gözlenmektedir.

Tablo. 2 Katılımcıların Branşlarına İlişkin Saldırganlık Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Saldırganlık Alt Boyutu	Branş	N	X	S.S	F	P(sig.)	Fark
Fiziksel Saldırganlık	Boks	43	2,837	,57447			
	Güreş	23	2,978	,96505			--
	Tekvando	55	2,931	,86530	,176	,913	
	Karate	31	2,919	,95391			
Sözel Saldırganlık	Boks	43	3,086	,61338			
	Güreş	23	3,192	,75052			
	Tekvando	55	3,210	,51424	,520	,669	--
	Karate	31	3,267	,82787			
Dürtüsel Saldırganlık	Boks	43	2,973	,68954			
	Güreş	23	3,130	,75336			
	Tekvando	55	2,548	,51196	4,950	,003	3-1,2
	Karate	31	2,755	,94343			
Saldırganlıktan Kaçınma	Boks	43	3,081	,83759			
	Güreş	23	2,739	,95191			
	Tekvando	55	2,745	,79857	2,763	,044	4-2,3
	Karate	31	3,290	1,32774			

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların branşlarına ilişkin saldırganlık ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarına bakıldığında, fiziksel saldırganlık ve sözel saldırganlık alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Dürtüsel saldırganlık alt boyutunda, boks ve güreş branşı ile Tekvando branşını yapan sporcular arasında; saldırganlıktan kaçınma alt boyutunda ise karate branşı ile güreş ve tekvando branşını yapan

sporcular arasında arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. ($p<0,05$). Bu farklılıklar sonucunda; dürtüsel saldırganlık alt boyutunda güreş ve boks branşını yapan sporcuların puan ortalamalarının, tekvando branşını yapan sporcuların puan ortalamalarından yüksek olduğu; saldırganlıktan kaçınma alt boyutunda ise karate branşını yapan sporcuların puan ortalamalarının, güreş ve tekvando branşını yapan sporcuların puan ortalamalarından yüksek olduğu gözlenmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Spor Yaşlarına İlişkin Saldırganlık Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Saldırganlık Alt Boyutu	Spor Yaşı	N	X	S.S	F	P(sig.)	Fark
Fiziksel Saldırganlık	4 yıl ve altı	40	3,012	,83003			
	5-8 yıl arası	41	2,951	,75874	,715	,491	--
	9 yıl ve üzeri	71	2,827	,85835			
Sözel Saldırganlık	4 yıl ve altı	40	3,146	,68511			
	5-8 yıl arası	41	3,062	,46735	1,498	,227	--
	9 yıl ve üzeri	71	3,275	,71115			
Dürtüsel Saldırganlık	4 yıl ve altı	40	2,592	,76251			
	5-8 yıl arası	41	2,839	,58832	2,258	,039	3-1
	9 yıl ve üzeri	71	2,891	,77251			
Saldırganlıktan Kaçınma	4 yıl ve altı	40	2,962	,97657			
	5-8 yıl arası	41	2,780	,84446	,934	,395	--
	9 yıl ve üzeri	71	3,042	1,0479			

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların spor yaşlarına ilişkin saldırganlık ölçeğinden aldıkları puanlarının ortalamalarına bakıldığında, fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık ve saldırganlıktan kaçınma alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Dürtüsel saldırganlık alt boyutunda ise 9 yıl ve üzeri ile 4 yıl ve altı spor yaşına sahip bireyler arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. ($p<0,05$). Bu farklılıklar sonucunda; dürtüsel saldırganlık alt boyutunda 9 yıl ve üzeri ($\bar{x}=2,89\pm 772$) spor yaşına sahip bireylerin puan

ortalamalarının, 4 yıl ve altı ($\bar{x}=2,59\pm,762$) spor yaşına sahip bireylerin puan ortalamasından yüksek olduğu gözlenmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Sikletlerine İlişkin Saldırganlık Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Saldırganlık Alt Boyutu	Siklet	N	X	S.S	F	P(sig.)	Fark
Fiziksel Saldırganlık	40-60 kg arası	47	3,031	,86542			
	61-80 kg arası	78	2,859	,82039	,752	,473	--
	81 kg ve üzeri	27	2,842	,76318			
Sözel Saldırganlık	40-60 kg arası	47	3,300	,56380			
	61-80 kg arası	78	3,146	,66688	1,177	,311	--
	81 kg ve üzeri	27	3,089	,72967			
Dürtüsel Saldırganlık	40-60 kg arası	47	2,984	,74065			
	61-80 kg arası	78	2,692	,72846	2,400	,030	1-2
	81 kg ve üzeri	27	2,783	,68095			
Saldırganlıktan Kaçınma	40-60 kg arası	47	2,904	1,06648			
	61-80 kg arası	78	2,942	,92925	,209	,812	--
	81 kg ve üzeri	27	3,055	,98384			

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların sikletlerine ilişkin saldırganlık ölçeğinden aldıkları puanlarının ortalamalarına bakıldığında, fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık ve saldırganlıktan kaçınma alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Dürtüsel saldırganlık alt boyutunda ise 40-60 kg arası ile 61-80 kg arası kiloya sahip bireyler arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. ($p<0,05$).

Bu farklılıklar sonucunda; dürtüsel saldırganlık alt boyutunda 40-60 kg arası ($\bar{x}=2,98\pm,740$) kiloya sahip bireylerin puan ortalamalarının, 61-80 kg arası ($\bar{x}=2,69\pm,728$) kiloya sahip bireylerin puan ortalamasından yüksek olduğu gözlenmektedir.

TARTIŞMA

Katılımcıların yaşlarına ilişkin saldırganlık düzeylerinde fiziksel saldırganlık ($p=,045$) ve saldırganlıktan kaçınma ($p=,030$) alt boyutunda anlamlı farklılıklara rastlanmıştır.

Buna göre; fiziksel saldırganlık alt boyutunda 20 yaş ve altı bireylerin, 21-23 yaş arası bireylere oranla daha yüksek saldırganlık düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Saldırganlıktan kaçınma alt boyutunda ise 21-23 yaş arası bireylerin, 20 yaş ve altı bireylere oranla saldırganlıktan kaçınma düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Özkatarkaya (2010)'nın çalışmasında, sporcuların yaşları ile saldırganlık düzeyleri arasında, pozitif yönde doğrusal bir ilişki bulunmuştur. Yani sporcuların yaşlarının arttıkça, saldırganlıklarının arttığı tespit edilmiştir. Bu sonuç kısmen fiziksel ve sözel saldırganlık alt boyutunda 24 yaş ve üzeri sporcuların en yüksek ortalama değerlerine sahip olması nedeniyle paralellik göstermektedir. Yılmaz (2013), yaptığı çalışmada, spor yapan yaşı küçük bireylerin yaşı büyük bireylere oranla daha az saldırgan tutumlarının olduğu sonucuna varmıştır.

Katılımcıların branşlarına ilişkin saldırganlık düzeylerinde dürtüsel saldırganlık ($p=,003$) ve saldırganlıktan kaçınma ($p=,044$) alt boyutunda anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Buna göre; dürtüsel saldırganlık alt boyutunda güreş ve boks branşını yapan bireylerin, tekvando branşını yapan bireylere oranla daha yüksek saldırganlık düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Saldırganlıktan kaçınma alt boyutunda ise karate branşını yapan bireyler, güreş ve tekvando branşını yapan bireylere oranla saldırganlıktan kaçınma düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca boksörlerin saldırganlıktan kaçınma alt boyutunda anlamlı bir fark çıkmamasına rağmen genel ortalamaları yüksek bulunmuştur. Spor dalına özgü kurallar çerçevesinde belirli bir engellenme söz konusudur ve bu sporcular tarafından karşılıklı olarak beklenir. Kuralların ihlal edildiği noktadan itibaren gerçek saldırgan davranışa geçiş gerçekleşir. Genel kabul gören kuralların dışına çıkarak rakibe zarar verme niyetiyle hareket edilmesi durumunda, saldırgan davranıştan söz edilebilir (Baumann, 1994). Sporunun, oyun kuralları içerisinde fiziksel gücünü kullanması atılganlık olarak değerlendirilir, kurallara uygun bir yumrukla rakibini yere indiren boksör saldırgan olarak değil atılgan olarak değerlendirilmektedir. Shokoufeh (2014) güreş, boks, karete ve diğer farklı branşları karşılaştırdığı çalışmada güreşçilerin fiziksel saldırganlık oranlarının boksör ve karetecilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çalışmanın verileri bu yönüyle bulgularımızla paralellik göstermektedir.

Katılımcıların spor yaşlarına ilişkin saldırganlık düzeylerinde dürtüsel saldırganlık ($p=,039$) alt boyutunda anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Buna göre; dürtüsel saldırganlık alt boyutunda 9 yıl ve üzeri spor yaşına sahip sporcular, 4 yıl ve altı spor yaşına sahip sporculara oranla daha yüksek saldırganlık düzeyine sahip oldukları görülmektedir.

Katılımcıların sikletlerine ilişkin saldırganlık düzeylerinde dürtüsel saldırganlık ($p=,030$) alt boyutunda anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Buna göre; dürtüsel saldırganlık alt boyutunda 40-60 kg arası kiloya sahip sporcuların, 61-80 kg arası kiloya sahip sporculara oranla yüksek saldırganlık düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Aktif hafif siklet sporcularının mücadele ettikleri siklette kalabilmek için devamlı kilo düştüğü bir gerçektir. Sporcuların hızlı ve aşırı kilo düşmeleri metabolizmada kas glikojenlerinin boşalmasına, sporcunun uzun süre performansını devam ettiremeyeşine, sabmaksimal yüklenmeler esnasında kalp fonksiyonunda azalma ve benzeri olumsuzlukla karşılaştıkları birçok bilimsel çalışmada belirtilmiştir. Bundan dolayı kilo düşmenin getirmiş olduğu olumsuzluklar sonucu performansta meydana gelebilecek azalmalar hafif sikletteki sporcularda saldırganlığı daha da pekiştirdiği düşünülebilir. Weinberg ve Gould' a (1995) göre sporcular, genellikle kaybettiklerinde, kötü bir yönetim olduğunu algıladıklarında, şaşırıldıklarında, fiziksel olarak acı çektiklerinde ve kapasitelerinin altında performans sergilediklerinde daha saldırgan olmaktadır. Araştırmada elde ettiğimiz verilerde hafif siklette ki sporcuların fiziksel, sözel ve dürtüsel saldırganlık ortalamalarının yüksek oluşu aynı zamanda saldırganlıktan kaçınma ortalamalarının düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

KAYNAKLAR

1. **Yılmaz S., (2013).** Spor Yapan Ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Empatik Eğilimleri İle Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Yönetimi Ve Denetimi Anabilim Dalı.
2. **Özkatarkaya, E., (2010).** 18-25 Yas arası isitme engelli sporcuların stres ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
3. **Topuz, R., (2008).** Amatör Futbol Oyuncularının Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
4. **Bayram Y., (2012).** Spor Yapan Ve Yapmayan 14-18 Yaş Grubu Öğrencilerin Saldırganlık Tutumlarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
5. **Kurnaz, A., (2009).** Saldırganlık Ve Akran Mağduriyetinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
6. **Öztürk, N., (2008).** Ortaöğretim 9. Sınıf Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
7. **Yılmaz, İ., (2008).** Endüstri Meslek Lisesi Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Çok Boyutlu Olarak İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
8. **Özdemir N., (2014).** Kadın Voleybol Ve Futbolcularda İletişim Becerileri Ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi Sağlık

- Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı.
9. **Şahin, H., M., (2003).** Sporda şiddet ve Saldırganlık Nobel Yayınlar, Ankara: 68-72. 80-85.
 10. **Kaufmann, H., (1970).** Agression and Altruism. New York: Holt, Rinehart and Winston
 11. **Tiryaki, Ş., (2000).** Spor Psikolojisi. Ankara: Eylül Kitap Ve Yayınevi.
 12. **Baumann, S., (1994).** Uygulamalı Spor Psikolojisi. (Çev. C. İkizler, A.O. Özcan). İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
 13. **Lerth, L.L., (1977).** The Psychological Assessment Of Agression In Sport: A Critique Of Existing Measurement Techniques. Israel: International Symposium On Psychological Assessment in Sport. WintageInstitute.
 14. **Eripek, S., (1993).** Spor Psikolojisi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
 15. **Köknel, Ö., (1982).** Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
 16. **İkizler, C., (1994).** Sporda Başarının Psikolojisi. İstanbul: Alfa Basım Yayım.
 17. **Bilgin, N., (2003).** Sosyal Psikolojiye Giriş. (4. Baskı). İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
 18. **Weinberg, R.S., Gould, D., (1995).** Foundation Of Sport And Exercise Psychology. Champign, Il: Human Kinetics.
 19. **Shokoufeh, S., (2014).** Erzurum'da Farklı Branşlarla İlgilenen Sporcular İle Spor Yapmayan Sedanterlerin Kişilik Ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
 20. **Çelik, H., Otrar, M., (2009).** Saldırganlık Envanterinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi. 2:101-120
 21. **Gladue B. A., (1994).** Measures for clinical practice: A sourcebook: Vol. 2 Adults (4th ed.). Fischer, J., & Corcoran, K. (Ed) New York: Oxford University Press.



SPORCULARIN SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNİN BRANŞLARINA GÖRE İNCELENMESİ

Hasan Hüseyin Yılmaz¹, Murat Kaldırmacı¹, Orcan Mızrak¹, Cemil Tuğrulhan Şam¹, Mehmet Haluk Sivrikaya¹

ÖZ

Bu araştırmanın amacı; Çeşitli branşlarda aktif spor hayatlarına devam eden sporcuların saldırganlık düzeylerini karşılaştırmaktır. Saldırganlık envanteri Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim hayatlarına devam eden öğrencilerinden rastgele yöntem ile seçilmiş sporculara uygulanmıştır.

Çalışmanın verileri Buss ve Perry (1992) tarafından geliştirilen ve 2012 yılında Demirtaş Madran tarafından Türkçeye uyarlanıp geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış olan ‘‘ Saldırganlık Envanteri’’ kullanılarak toplanmıştır (Buss AH, Perry M., 1992; Demirtaş Madran, H. A., 2012). Çalışmadan elde edilen verilerin analizinde SPSS (versiyon 22) for Windows paket istatistik programı kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel değerlendirmesinde parametrik verilerde t-testi ve Anova testleri kullanılmıştır. İstatistiksel verilerde anlamlılık $p<0.05$ olarak seçilmiştir.

Araştırmanın sonucunda sporcuların saldırganlık düzeyleri branşlarına göre incelendiğinde anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Fakat Erkek sporcuların kadın sporculara göre saldırganlık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Saldırganlık, Spor.

EXAMINATION ACCORDING TO BRANCHES OF AGGRESSION LEVELS OF ATHLETES

ABSTRACT

This study's purpose is to compare aggression levels of athletes actively continuing their sport life in various branches. Aggression inventory was applied athletes chosen by method of random from Sport Sciences Faculty students in Atatürk University.

The datas of the study was gathered using ‘‘ Aggression inventory’’ developed by Buss and Perry (1992) and in 2012 adapted to Turkish, validity and reliability done by Demirtaş Madran. The analysis of acquired datas from study is done using SPSS (version 22) for Windows Statistical Programme. Statistical Evaluation of Datas was used T-test and ANOVA for parametric datas. Significance for statistical datas was selected being $p<0.05$.

As a result of research according to the branches of aggression levels of athletes were examined, there were no significant differences. Nevertheless, aggression levels of male athletes according to female athletes were found higher.

Keywords: Aggression, Sport .

GİRİŞ

İnsanlar biyolojik ve sosyo-kültürel bir varlık olarak doğuştan getirdikleri özellikleri ile çevreden aldıkları özellikleri birleştirerek kişiliklerini oluştururlar. İnsanlar çevreleriyle olan ilişkilerinde genelde çekingen, yönlendirici, atılgan ve saldırgan olmak üzere dört farklı temel davranış biçiminden birini seçerek tepkide bulunurlar (Widmeyer, W. ve ark., 2002)

Saldırganlık, birisinin mal ve mülkünü yok etmeye veya bir insana psikolojik ya da fiziksel olarak zarar vermeye yönelik davranış olarak tanımlanmaktadır (Bredemeier, B. J., & Shields, D. L. ,1986). Saldırganlık, sözel veya fiziksel bir güç harcayarak, genellikle bir hedefe (kişi ya da nesneye) yönelen bir eylem olup, öfke, hiddet veya düşmanlık benzeri duygulanımların motor karşılığı olarak tanımlanmaktadır (Darby, B. W., Schlenker, B. R., 1989).

Sosyal ortama ve okul ortamına uyumsuzluklar, düşük ya da aşırı rahat gelir düzeyi, ailenin çocuklarıyla yeterli düzeyde ilgilenmemesi, anne-babanın eğitim düzeyi, aile parçalanmaları, ailenin kalabalık olması, ailede kavgalar, üzüntü, cinsel ilişkilere yakından tanık olma, küçük yaşta çocuklara seyrettirilen şiddet ya da gerilim içerikli filmler, diziler, bilgisayar ve video oyunları çocuk ve gençleri etkileyerek öğrencileri saldırganlığa iten etkenler olarak karşımıza çıkmaktadır ((Darby, B. W., Schlenker, B. R.,1989).

Baron & Richardson, saldırganlığı “canlı bir varlığa zarar verme veya incitme amacıyla yöneltilen, canlının da böyle bir işlemde kaçındığı davranış” olarak ifade etmektedir (Baron, R.A., Richardson, D.R., 1994).

Literatürdeki birçok saldırganlık tanımının en önemli ortak noktasının fiziksel saldırganlık olduğu gözükmektedir (Sahin MY., Abakay U., 2015). Saldırganlık, insanların sosyal hayatlarını olumsuz etkileyen bir etmendir. Spor organizasyonlarında da saldırganlık olaylarının sıkça yaşandığı bir gerçektir ve bu giderek artmaktadır (Kerr, J. H., 1999). Spor organizasyonlarında saldırgan davranışın sınırlarını, ilgili spor dalının kurallarıyla yapılan hareketin taşıdığı niyet ve kasıt belirlemektedir (Isberg L., 2000). Spor branşlarının kurallarının dışında hareket edilmesi saldırganlığı tetikleyici bir etmen olabilir. Spordaki saldırganlık sorunu; sporcunun özelliklerine, antrenörün verdiği taktiğe, taraftar ve medya baskısına bağlı olabilmektedir (Sahin MY., Abakay U., 2015). Özellikle takım sporlarında saldırganlığı içeren “agresif savunma ve oyun” gibi terminolojiler son derece önemlidir. Burada geçen agresif terimi onaylanan bir durumu göstermektedir. Belirlenmiş kuralların sınırını aşmadığı sürece desteklenmekte, hatta ödüllendirilmektedir. Oysa, günlük yaşamda

agresif davranışlar toplumsal kurallarla ya da yasalarla sınırlanarak, yaptırım uygulanmaktadır (Chantal Y., 2005). Diğer yandan bir çok çalışma spor aktivitelerinin sosyalleşme ve saldırganlığı en aza indirmede önemli bir etken olduğu sonucunu ortaya çıkarmıştır (Donahue, E. G., Vallerand, R. J., 2008). Bununla birlikte spor ortamlarında ve yarışmalarında saldırganlık düzeyini en aza indirmek, hem sporcuların hemde seyircilerin saldırganlık davranışlarını daha düşük seviyede tutmada önemlidir (Donahue, E.G., Vallerand, R. J., 2009).

Bu çalışmamızın amacı spor branşlarının sporcuların saldırganlık düzeylerine etkisinin olup olmadığını incelemektir.

YÖNTEM

Araştırma Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma dört branş (Futbol, Basketbol, Hentbol, Voleybol) ile sınırlandırılmıştır. Araştırmada, araştırmacı tarafından hazırlanan demografik özelliklerin yer aldığı kişisel bilgi formu ve Buss & Perry tarafından geliştirilen ve Demirtaş Madran tarafında Türkçeye uyarlanıp, geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış olan 29 soru ve 4 alt boyuttan (düşmanlık, öfke, fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık) oluşan, 5'li likert tipi "Saldırganlık Ölçeği" kullanılmıştır. Saldırganlık düzeyinin değerlendirilmesinde ölçekten elde edilen puanlar toplanarak belirlenmiştir. Sadece 16. ve 19. sorular değerlendirmeye ters olarak alınmıştır. Elde edilen veriler SPSS (versiyon 22) for Windows paket istatistik programında değerlendirilmiştir. Verilerin istatistiksel değerlendirmesinde parametrik verilerde t-testi ve Anova testleri kullanılmıştır. İstatistiki verilerde anlamlılık $p < 0.05$ olarak seçilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Cinsiyetin Sporcuların Saldırganlık Düzeylerine Etkisi

	Cinsiyet	N	Mean	s.d.	t	p
Düşmanlık	Kadın	100	20,87	6,19	-1,083	,280
	Erkek	150	21,77	6,63	-1,098	,273
Sözel Saldırganlık	Kadın	100	13,97	4,14	-,862	,390
	Erkek	150	14,46	4,56	-,879	,380
Fiziksel Saldırganlık	Kadın	100	21,65	8,23	-1,976	,052
	Erkek	150	23,67	7,72	-1,951	,049*
Öfke	Kadın	100	19,73	3,91	-,564	,573
	Erkek	150	20,00	3,72	-,559	,577

(*p<0.05)

Araştırmamıza katılan sporcuların saldırganlık düzeylerine cinsiyetin etkisi Tablo 1.'de gösterilmiştir. Sonuçlarımıza bakıldığında düşmanlık, öfke ve sözel saldırganlık alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunamamışken; fiziksel saldırganlık alt boyutunda anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Fiziksel saldırganlık alt boyutunda erkeklerin kadınlara göre daha fazla eğilimli oldukları görülmektedir.

Tablo 2. Spor Branşının Saldırganlık Düzeyine Etkisi.

	Cinsiyet	N	Mean	sd	F	p
Düşmanlık	Futbol	61	22,27	6,70	,675	,568
	Basketbol	62	20,64	5,66		
	Hentbol	63	21,50	6,46		
	Voleybol	64	21,23	6,98		
	Total	250	21,41	6,46		
Sözel Saldırganlık	Futbol	61	15,11	3,97	1,096	,351
	Basketbol	62	14,04	5,41		
	Hentbol	63	14,15	3,67		
	Voleybol	64	13,76	4,33		
	Total	250	14,26	4,40		

Fiziksel Saldırganlık	Futbol	61	23,98	9,03				
	Basketbol	62	21,83	7,20				
	Hentbol	63	23,30	7,67			,890	,447
	Voleybol	64	22,35	7,91				
	Total	250	22,86	7,97				
Öfke	Futbol	61	20,27	4,19				
	Basketbol	62	19,16	3,64				
	Hentbol	63	20,07	3,69			1,073	,361
	Voleybol	64	20,06	3,61				
	Total	250	19,89	3,79				

(*p<0.05)

Araştırmamıza katılanların saldırganlık düzeylerine spor branşının etkisi Tablo 2.'de gösterilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre sporcuların saldırganlık düzeylerine spor branşının anlamlı bir etkisinin olmadığı saptanmıştır.

TARTIŞMA SONUÇ

Araştırmamıza katılanların saldırganlık düzeyleri cinsiyet açısından incelendiğinde; Sözel saldırganlık, düşmanlık ve öfke alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunamazken, fiziksel saldırganlık alt boyutunda anlamlı bir farklılık meydana gelmiştir. Fiziksel saldırganlık alt boyutunda erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre saldırganlık puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Literatüre bakıldığında araştırmamızın sonuçlarını destekler sonuçlara ulaşılmıştır. Yapılan bir çok çalışmada erkeklerin saldırganlık puanlarının bayanların saldırganlık puanlarına oranla yüksek olduğunu ifade etmişlerdir (Bettencourt, B., Norman Miller., 1996; Rabiner David L., 2005; Ağlamaz T., 2006; Efiltili Erkan., 2006; Şahan M., 2007). Erkeklerin fiziksel saldırganlık özelliklerinin daha fazla olmasının kassal güçlerinin fazla olmasının özgüven seviyelerini daha fazla etkilemesinden olabilir. Ayrıca sosyo-kültürel farklılıklarda bu farkın ortaya çıkmasına neden olabilir (Erşan E., 2009). Erkek bireylerin sosyal hayatta daha fazla çevre ile ilişkide olması bu sonuçların ortaya çıkmasında etkili olduğu söylenilebilir. Bunun yanı sıra hormanel farklılıkların erkekleri fiziksel saldırganlığa iten bir etken olduğu söylenilebilir (Book Angela S., 2001). Bu çalışmalar araştırma bulgularımız ile paralellik göstermektedir.

Cinsiyet değişkenine göre saldırganlık düzeylerinin farklı olmasının temel nedeni olarak; toplumumuzda çocuk yetiştirmede ki farklı tutum ve davranışların olduğunu

söyleyebiliriz. Toplumumuzda erkek ve kadın bireyler sosyal ortamlarda ve aile ortamında farklı davranışlar sergileyebilirler. Buna ek olarak; arkadaş ortamı, alkol-uyuşturucu kullanımı, duygusal karmaşalarda saldırganlığı tetikleyen etmenler olabilir. Ayrıca toplumun erkeğin şiddet eğilimli davranışlarını hoş karşılarken; kadınların şiddet eğilimli davranışları hoş karşılanmaması, onaylanmaması ve bastırılması da cinsiyet açısından saldırganlık düzeyindeki farklılıkların nedeni olabilir. Cinsiyetler arasındaki farklılıklardan kaynaklanan saldırgan davranış türü “kızların daha çok sözel ve zihinsel, erkeklerde ise fiziksel saldırganlık” davranışı gösterdikleri şeklinde genellenmektedir (Ağlamaz T., 2006).

Yapılan spor branşının saldırganlık düzeyi üzerine etkisine bakıldığında; araştırmamızın sonunda elde edilen bulgulara göre anlamlı bir farklılık meydana gelmemiştir. Ancak literatürde spor yapan ve yapmayan bireylerin saldırganlık düzeylerine bakıldığında; spor yapanların puanlarının, yapmayanlara göre anlamlı derecede düşük bulunduğu görülmektedir. Buradan hareketle spor yapmanın saldırganlığı olumlu etkileyeceğini ancak takım sporlarında branşın herhangi bir etkisinin olmayacağı söylenebilir (Oproiu Ioana., 2013).

KAYNAKLAR

1. **Widmeyer, W. N., Dorsch, K. D., Bray, S. R., & McGuire, E. J.**(2002). The nature, prevalence, and consequences of aggression in sport. In J. M. Silva & D. E. Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 328–351). Boston: Ally & Bacon
2. **Bredemeier, B. J., & Shields, D. L.** (1986). Athletic aggression: An issue of contextual morality. *Sociology of Sport Journal*,3, 15–28.
3. **Darby, B. W., & Schlenker, B. R.** (1989). Children's reactions to transgressions: Effects of the actor's apology, reputations, and remorse. *British Journal of Social Psychology*, 28, 353–364.
4. **Baron, R.A., Richardson, D.R.**, Human Aggression, 2. Edition, Plenum Pres, New York, 1994.
5. **Sahin MY, Abakay U** Foundations of Sport and Exercise Psychology. Ankara: Nobel Yayinlari, 2015.
6. **Kerr, J. H.** (1999). The role of aggression and violence in sport: a rejoinder to the ISSP position stand. *The Sport Psychologist*, 13, 83–88.
7. **Isberg, L.** (2000). Anger, aggressive behaviour, and athletic performance. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 113–133). Champaign, IL: Human Kinetics.
8. **Chantal, Y., Robin, P., Vernat, J.-P., & Bernache-Assollant, I.** (2005). Motivation, sportpersonship, and athletic aggression: a mediational analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 233–249.
9. **Donahue, E. G., & Vallerand, R. J.** (2008). Passion and situational aggression. Raw data.
10. **Donahue, E. G., & Vallerand, R. J.** (2009). Validation of the situational aggressive behavior scale. Raw data.
11. **Bettencourt, B., and Norman Miller.** "Gender differences in aggression as a function of provocation: a meta-analysis." *Psychological bulletin* 119.3 (1996): 422.
12. **Rabiner, David L.** "Predicting the persistence of aggressive offending of African American males from adolescence into young adulthood: the importance of peer relations, aggressive behavior, and ADHD symptoms." *Journal of Emotional and Behavioral Disorders* 13.3 (2005): 131-140.
13. **Ağlamaz, T.** "Lise öğrencilerinin saldırganlık puanlarının kendini açma davranışı okul türü, cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba öğrenim düzeyi ve ailenin aylık gelir düzeyi açısından incelenmesi." *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi* 19 (2006).

14. **Efiliti, Erkan.** "Orta öğretim kurumlarında okuyan öğrencilerin saldırganlık, denetim odağı ve kişilik özelliklerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi." Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya (2006).
15. **Şahan, M.** "Lise öğrencilerinde saldırganlığı yordayan bazı değişkenlerin incelenmesi." Yüksek Lisans Tezi (2007).
16. **Book, Angela S., Katherine B. Starzyk, and Vernon L. Quinsey.** "The relationship between testosterone and aggression: A meta-analysis." *Aggression and Violent Behavior* 6.6 (2001): 579-59.
17. **Erşan, E., Doğan, O., Doğan, S.** Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin sosyo-demografik açıdan değerlendirilmesi, *Cumhuriyet Tıp Dergisi*.31: 231–238. 2009.
18. **Oproiu, Ioana.** "A study on the relationship between sports and aggression." *Sport Science Review* 22.1-2 (2013): 33-48.
19. Buss AH, Perry M (1992) The Aggression Questionnaire. *J Pers Soc Psych*, 63:452-9.
20. Demirtaş Madran, H. A. (2012). Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23, 1-6.





SPOR FEDERASYONLARINDA UYGULANAN BAĞIMSIZLIK PARADOKSU

Tekin Çolakoğlu¹, Serdar Solmaz¹

ÖZ

Spor federasyonları ile ilgili en önemli adımlardan bir tanesi 2004 yılında çıkartılan 5105 sayılı kanun ile federasyonlara “özerklik” verilmesi olmuştur. Özerkliğin “tam özerklik” mi “yarı –özerklik” mi tartışmalarının devam ettiği bir ortamda 2011 yılında kanunda geçen “özerklik” ibarelerinin “bağımsızlık” olarak değiştirilmesi bu tartışmaları daha da alevlendirmiştir. Bu çerçevede federasyonlara uygulanan ve kanun maddesinde belirtilen bağımsızlık kelimesi daha da fazla önem kazanmıştır.

Bu çalışmada öncelikle “özerklik” ve “bağımsızlık” ibareleri açıklanmıştır. Ardından çalışmamızın ana konusunu teşkil eden bağımsızlık ölçütleri verilmiştir. Farklı görüşlerden yararlanmak suretiyle yaptığımız araştırma sonucunda federasyonlara uygulanan sözde bağımsızlığın aslında sadece bir paradokstan ibaret olduğu ve spor federasyonlarının bağımsızlığından söz edilemeyeceği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor Federasyonları, Özerklik, Yarı-Özerklik, Bağımsızlık, Paradoks.

INDEPENDENCE PARADOX APPLIED IN TURKISH SPORT FEDERATIONS

ABSTRACT

One of the most significant law about sports federation was introduced at 2004. In accordance with the law number 5105 autonomy was given to the federations. It had been discussed whether the federations are fully autonomous or semi autonomous since then. Moreover they chanced the the name 'autonomy' as 'independant' at 2011 which led more discussions. consequently the word independence has become more important.

In this study the words 'autonomy' and 'independant' were explained , then the main objective of our study was introduced which is independence criterions.As a result of this study by researching different opinions it was seen that the independence of sports federations is a paradox.In addition it can not be said that federations are fully independant

Keywords: Sports Federations, Autonomy, Semi-autonomy, Independance, Paradox.

GİRİŞ

Hızla değişen bir ortamda örgütlerin değişime ayak uyduramaması devamlılıklarını zora sokmaktadır. Bu sebeple örgütlerin değişmesi ve çevreye ayak uydurması zorunluluk haline gelmektedir. Faaliyet konusu fark etmeksizin tüm örgütler için değişim önem arz etmektedir. Bu değişimlerin başında ise spor örgütleri gelir çünkü hizmet ve ürünleri direkt olarak insanlarla karşı karşıyadır (İmamoğlu ve Çimen, 1999).

Değişimin en önemli nedenlerinden bir tanesi izlenen politikalar gereği hukuki değişikliklerdir (İmamoğlu ve Çimen, 1999). Günümüzde devlet, güdülen neo-liberal politikalar sonucunda kamu hizmeti niteliği taşıyan bazı hizmetleri bizzat yönetmeyerek bu faaliyetleri özel hukuka tabi tüzel kişiler tarafından yerine getirilmesini sağlamıştır. Devlet, özel hukuka bağlı tüzel kişiler vasıtasıyla yönetilen kamu hizmetlerinin gereği gibi sunulup sunulmadığı noktasında denetlenmesi ve gözetlenmesi görevini üstlenmiştir (Altıok, 2007).

Sporun kültürel ve eğitsel yönden toplum üzerinde olumlu etkisinin olduğunun kabul edilmesi, sporu kamu yararına yönelik bir kamu hizmeti olarak nitelendirilmesine sebep olur (Gök ve Sunay, 2010). Bu bağlamda bir kamu hizmeti olarak görülen sporun, yayılıp gelişmesinde önemli bir araç olan spor federasyonları devreye girer. Spor federasyonları 04.03.2004 tarihinde devletin izlediği neo-liberal politika dahilinde “..bilimsel ve teknolojik gelişmelerin ışığında toplumsal değişme hızının ortaya çıkardığı ihtiyaçları karşılamak için spor sisteminin çağdaş bir yapıya kavuşturulması, dinamik gelişmeye açık, etkin ve verimliliği gözetilen özerk hizmetlerle spor faaliyetlerinin yürütülmesi...” (AYM, 2010) amacıyla 5105 sayılı Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun ile Bazı Kanunlarda Değişiklik Yapılmasına Dair Kanun ile talepte bulunan spor federasyonların özerkliğinin bazı şartları sağlanması koşulu ile özerklik hakkı tanımıştır (Öğüt, 2014).

Türk Spor Mevzuatında spor federasyonlarının ne derece özerk olduğu Spor Genel Müdürlüğünün ne derece de spor federasyonlara özerklik tanıyıp tanımadığını ve en önemlisi 6215 sayılı kanunla “bağımsız” olarak belirtilen spor federasyonlarının bağımsızlıklarının yasada içi boş bir atıf mı yoksa uygulamaya koyulan gerçek bir ibare mi olup olmadığı çalışmamızın konusunu teşkil edecektir.

Bu çalışmada ilk olarak bağımsızlık ve özerklik kavramları tanımları incelenip, Türk Spor Federasyonlarının kuruluşlarının yasal yapısı incelendikten sonra özerk dönemden yasada bağımsız olarak nitelendirildiği dönemin tarihçesi verilecektir. Bu gelişmelerden sonra ise üstte belirttiğimiz soruların çözümü aranacaktır.

BAĞIMSIZLIK VE ÖZERKLİK KAVRAMI

Özerklik Latince *autos* (kendi/kendini) ve *nomos* (yönetme/kuralını koyma/karar verme) sözcüklerinden türetilmiş olan “*autonomy*” kavramı, kendi kendini yönetme, kendi kurallarını oluşturma, kendi kararlarını verme, herhangi bir sınırlama olmaksızın hareket edebilme serbestisi vb. anlamlara gelmektedir (Ulusoy ve Akdemir, 2009). Başka bir tanıma göre ise “*autonomy*” sözcüğüyle anılan özerklik kendi kuralını koymak “*self –rule*” anlamındadır. Birimlerin kendi yasal düzenlemelerini kendi yapabilmesi anlamında yetkilendirilmesidir fakat bu yetkilendirme kendi sınırları içerisinde sınırlandırılmıştır (Mortimer, 2008). Özerklik tanımının temel amacı, özerklik tanınan idarenin etkili kararlar alabilmesi ve toplumsal faydası yüksek hizmetler sağlamaktır (Tortop, 1996)

Diğer taraftan özerklik; siyasi, idari ve mali özerklik olmak üzere değerlendirilmektedir. **Siyasi özerklik**, toplumun kendini ilgilendiren konularda yasa çıkarma yetkisine sahip olması ve dilediği gibi bağımsız davranma yetkisine sahip olması olarak tanımlanmaktadır. **İdari özerklik**, özerk kuruluşların karar organlarını seçimle iş başına getirebilmelerini, kendi organları aracılığı ile serbestçe karar alabilmelerini, işlerini dışarıdan herhangi bir karışma olmaksızın kendi organları aracılığıyla yerine getirebilmelerini ve tüzel kişilik sahibi olmalarını ifade eder. **Mali özerklik** ise, özerk kuruluşların merkezi yönetime bağımlı olmadan kendilerine verilen görev ve sorumlulukları yerine getirebilmelerini, ayrı mal varlığına ve gelir kaynaklarına sahip olabilmelerini ve kanunların belirlediği sınırlar içerisinde kendi organlarının kararlarına dayanarak harcama yapabilmeleri olarak ifade edilir (Ulusoy ve Akdemir, 2009).

Ülkemiz açısından yasal konjonktür yapısı içerisinde özerklik ise Anayasal organlar arasındaki ilişkiyi değil, yürütme organının idari teşkilatının içsel ilişki ve işleyişini ifade etmektedir. Anayasanın 133. maddesinin son fıkrasında, “*Devletçe kamu tüzelkişiliği olarak kurulan tek radyo televizyon kurumu ile kamu tüzelkişilerinden yardım gören haber ajanslarının özerkliği ve yayınlarının tarafsızlığı esastır.*” denilmektedir. Özerklik, belirli kamu hizmetlerini yerine getirmek amacıyla devletten ayrı kamu tüzel kişisi olarak kurulan kamu kurumlarının yasal görevlerini kendi iradeleri ile aldığı kararlarla yürütebilme yetisi şeklinde ifade edilmiştir. Özerk kurumların “*idarenin bütünlüğü ilkesi*” bağlamında devlet tüzel kişiliğine bağlılığı, vesayet ilişkisi çerçevesinde sağlanmaktadır (AYM, 2013). Bu durumda özerklik kamu hizmetlerinin yerine getirilmesi amacıyla yetkilendirilen, içerde kendi kararlarını kendisi alan fakat dışarda idarenin bütünlüğünü belirten Anayasanın 123. maddesi gereği sınırlandırılmış bir üst makama bağlı tüzel kişiliklerdir şeklinde tanımlanabilir (AYM, 2013).

Spor Federasyonlarına tanınan özerklik sonrasında ise pek çok yasal düzenleme yapılmış ve son olarak 29.3.2011 tarihli 6215 numaralı Bazı Kanunlarda Değişiklik Yapılmasına Dair Kanun ile belirtilen “Özerklik” ibareleri “Bağımsız” olarak değiştirilmiştir.

Peki “Bağımsızlık nedir?”

Bu sorunun cevabı farklı kaynaklardan da aynı cevabı bulmaktadır. Bağımsızlık “Davranışlarını, tutumunu, girişimlerini herhangi bir gücün etkisinde kalmadan düzenleyebilen, özgür, hür” (TDK, 2016) anlamında kullanılırken farklı bir kaynaktan ise yargı bakımından “*Yargıcın hiçbir etki altında kalmadan kendi kararını verebilmesidir*” şeklinde ifade edilmiştir (Burbank ve Friedman, 2002).

Diğer taraftan bağımsızlık idari ve ekonomik açıdan değerlendirilmektedir. **İdari bağımsızlık**, bürokrasiyi azaltıp merkezi yönetimin sakıncalarını minimuma ve hizmetlerin hızlı, basit, ucuz ve daha kaliteli görülmesini sağlamayı amaçlar (Aytaç, 2007). Bu bağlamda idari bağımsızlık spor federasyonlarının kendi organları aracılığı (Yönetim kurulu, Denetim kurulu vb.) ile serbest olarak karar alabilmeleri şeklinde ifade edilmektedir (Avcı,2012). **Mali bağımsızlık ise**, federasyonların mali anlamda özerkliği merkezi idarenin mali anlamdaki müdahalesi ile paralıdır. Bu bağlamda federasyonlar, kendilerine yeterli imkanlar sağladığı ölçüde bağımsız sayılırlar. Federasyon kaynaklarının öz gelirlerden karşılanması mali bağımsızlıkta en önemli unsurdur. (Avcı, 2012; Çolakoğlu T. ve Erturan E.,2009).

Yasal konjonktür içerisinde bağımsızlık incelendiğinde, Türkiye Cumhuriyeti Anayasası’nda ise “*Mahkemelerin Bağımsızlığı*” başlıklı 138.maddesinde yargı organları için kullanılmış olan bağımsızlık kavramı “*Hakimler, görevlerinde bağımsızlardır; Anayasaya, kanuna ve hukuka uygun olarak vicdani kanaatlerine göre hüküm verirler.*” şeklinde tanımlanmıştır. Aynı maddenin ikinci fıkrasında ise “*Hiçbir organ, makam, merci veya kişi, yargı yetkisinin kullanılmasında mahkemelere ve hakimlere emir ve talimat veremez; genelge gönderemez, tavsiye ve telkinde bulunamaz.*” şeklinde açıklanmıştır.

MEVCUT SPOR FEDERASYONLARININ HUKUKSAL YAPISI

Spor federasyonlarının kuruluşu hakkında detaylı bilgi sahibi olmak için öncelikle spor kulüplerinin kuruluş yapılanmasını incelemek gerekmektedir.

Spor kulüpleri belirli kurallara göre kurulan (yasalar, tüzükler, yönetmelikler, sözleşmeler vb.), üyelerinin her birinin yetki ve sorumlulukları belli olan (başkan, yönetim kurulu üyesi, denetçi, üye) gerek amatör gerekse profesyonel spor branşları ile topluma hizmet veren, her yaş grubunun spor yapabileceği tesis araç gereçlere sahip olan, diğer bir yönü ile de yüksek performans sporcuların yetiştirilmesini hedefleyen özel hukuk kuruluşlarıdır

(Devecioğlu, Çoban, Karakaya ve Karataş, 2012). Ülkemiz de ise belirtilen kuruluşlar sadece dernek olarak kurulabilmektedir (Ertaş ve Petek, 2011). Spor kulübü kurmak için önce 5253 sayılı Dernekler Yasası ve 31.03.2005 tarihli ve 25772 sayılı Resmî Gazetede yayımlanan Dernekler Yönetmeliğine uygun olarak Spor Kulübü Derneğini kurmak gerekmektedir. Anayasamızın dernek kurma özgürlüğünü, temel hak olarak garanti altına aldığı 4721 sayılı Türk Medeni Kanunu'nun Dernekler başlıklı ikinci bölümünde “Dernekler, gerçek veya tüzel en az yedi kişinin kazanç paylaşma dışında belirli ve ortak bir amacı gerçekleştirmek üzere, bilgi ve çalışmalarını sürekli olarak birleştirmek suretiyle oluşturdukları, tüzel kişiliğe sahip kişi topluluklarıdır.” şeklinde açıklamıştır.

5253 sayılı Dernekler Kanunu'nun, Gençlik ve Spor Kulüpleri başlıklı 14.maddesinde yapılan düzenlemede; derneklerden başvurmaları halinde, spor faaliyetine yönelik olanlar spor kulübü, boş zamanları değerlendirme faaliyetine yönelik olanlar gençlik kulübü ve her iki faaliyeti birlikte amaçlayanlar gençlik ve spor kulübü adını alır. Bu kulüpler, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünce tutulacak kütüğe kayıt ve tescil edilir. Kulüplerin organları, bu organların görev ve yetkileri, kulüplerin Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünce de denetlenmesi ve bunlara yapılacak yardımların şekil ve şartları, üst kuruluş oluşturmada uyulacak esas ve usuller, gençlik ve spor faaliyetlerini yürüteceklerin nitelikleri ve bunlara uygulanacak disiplin işlemleri, kulüplerin kayıt ve tesciline ilişkin esaslar İçişleri Bakanlığının uygun görüşü üzerine Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün bağlı olduğu Bakanlıkça yürürlüğe konulacak yönetmelikte düzenlenir.

Dernekler ve spor kulüplerinin nasıl kurulduğu hakkında gerekli bilgiye sahip olduktan sonra spor federasyonlarının kuruluşu hakkında daha detaylı bilgiyi inceleyebiliriz.

Dernekler Yönetmeliği 'nin “Federasyon Kurma Başvuruları ve İstenecek Belgeler” başlıklı 9.maddesinde “*Federasyonlar kuruluş amaçları aynı olan en az beş derneğin bir araya gelmesi ile kurulurlar. Federasyonlar, kuruluş bildirimini ve eklerini mülki idare amirliğine vermek suretiyle tüzel kişilik kazanırlar.*” şeklinde federasyonların kuruluşları açıklanmıştır. Spor Federasyonların kuruluşu ise Spor Genel Müdürlüğünün Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun'un ek 9 uncu Maddesinin birinci fıkrasında “*Spor dalı ile ilgili faaliyetleri ulusal ve uluslararası kurallara göre yürütmek, gelişmesini sağlamak, sporcu sağlığı ile ilgili konularda gerekli önlemleri almak, teşkilatlandırmak, federasyonu uluslararası faaliyetlerde temsil etmek ve Tahkim Kurulu kararlarını uygulamakla görevli ve yetkili, özel hukuk hükümlerine tabi bağımsız spor federasyonu kurulur.*” Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Federasyonlarının Teşkilatı, Çalışma, Usul ve Esasları isimli 2012 yılında yayımlanan yönetmeliğin 5. maddesine göre “*Merkez Danışma Kurulunun uygun görüşü, Bakanın teklifi ve*

Başbakanın kararı ile kurulur ve kararın Resmî Gazetede yayımlanması ile tüzel kişilik kazanır. Federasyonlar özel hukuk hükümlerine tabidir. “ifadesi ile kuruluşu belirtilmiştir. Bir federasyon içerisinde sadece bir spor dalı olabileceği gibi, birden fazla spor dalı da teknik ve idari bakımdan aynı federasyona bağlanabilir (Ertaş ve Petek, 2011).

SPOR FEDERASYONLARINDA ÖZERKLİK VE BAĞIMSIZLIK İLE İLGİLİ DÜZENLEMELER

Fişek (1980) “Toplumsal kurumları ana gövdeye bağlayan tüm iplerin toplandığı odak noktası ve toplumun siyasal-yönetimsel çatısı “şeklinde aktararak spor yönetiminin devletten soyutlanamayacağını açıklamıştır. Erkiner (2013)’e göre “Devlet kendi toprakları üzerinde gelişen her türlü olayda şüphesiz tek yetkili yönetim organıdır. Bu durumda gelişen spor olayları yapılan faaliyetler Devletin yetki alanının dışında düşünülemez. Devletlerin özel hukuk düzenlemeleri ile oluşan ve bazı durumlarda kamu hukukundan yararlanan, spor, ister istemez belli ölçülerde devletin sınırları altına girmektedir. Bu durum devlete doğal bir bağımlılık yaratmaktadır.” şeklinde ifade etmiştir. Her iki kaynakta da sporun belli alanlarda devletten kopamayacağı açıklanmıştır.

Yukarıda incelediğimiz farklı kaynaklarda Spor-Devlet ilişkisi ifade edilmiştir. Merkezden yönetimde devletin yerine getirmekle yükümlü olduğu “kamu hizmetleriyle” ilgili kararlar merkezi hükümet ve onun hiyerarşik yapısı içerisinde yer alan kuruluşlarca yürütülür (Çağdaş, 2011; AYM, 2010). Ancak bugünkü modern ve demokratik toplumlarda kamu hizmetlerinin artık merkezden yönetilmesi mümkün olmamaktadır.” (Çağdaş, 2011). Zaman içerisinde spor yönetiminde örgütsel değişim ihtiyacı artması ve çağın hızla gelişen şartlarına ayak uydurması adına, “merkezden yönetim ve bürokratik çalışmaların sakıncalarını gidermek veya azaltmak için düşünülen bir yönetim şekli” olan özerklik kaçınılmaz olmuştur (Erturan ve Yenel,2004).

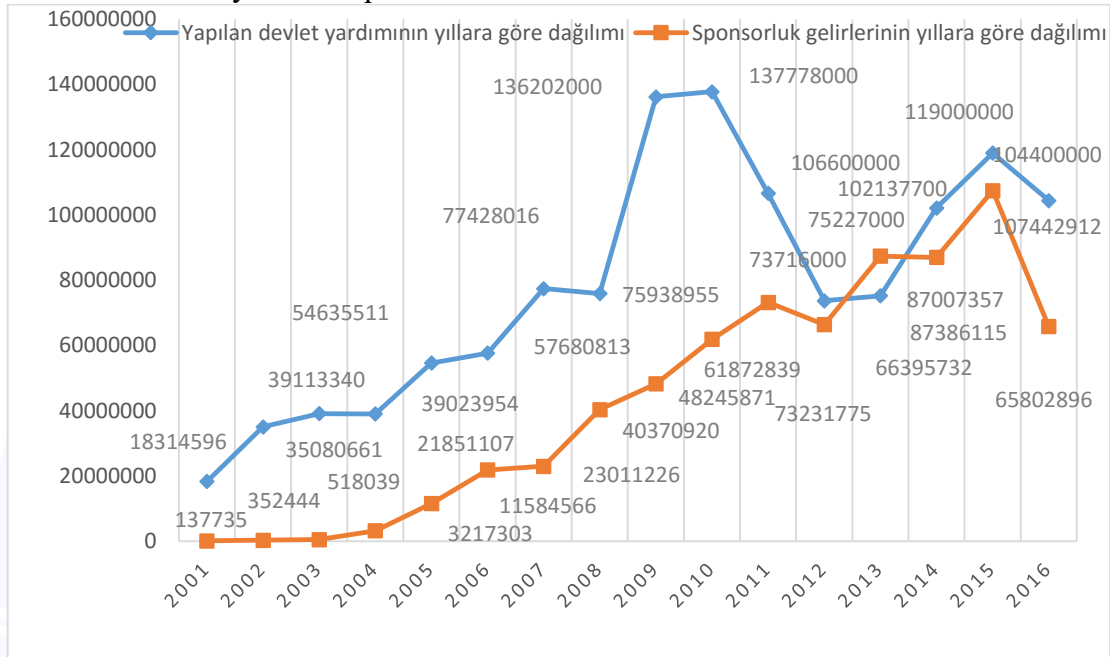
Spor yönetimini Devletin üstlendiği 1938 yılından özerkliğin tanındığı 2004 yılına değin 66 yıllık süre içerisinde spor yönetiminin ’de en etkin otorite olan Devlet 5105 sayılı kanunla spor yönetimini özerkleştirmiştir.

Türk Sporunda ilk kapsamlı özerklik çalışması 4.3.2004 tarihli 5105 sayılı kanun ile başlatılmıştır. Özerklik başlığını taşıyan 2.maddesinde 3289 sayılı kanuna federasyonların idari ve mali özerklik verilebileceğini belirten ek 9. madde eklenmiştir.

Özerk federasyonlar üzerinde ilk değişiklik ise 5340 sayılı kanun ile mali düzenlemeler olmuştur. Bu düzenleme ile federasyonların mali açıdan gelirlerini ve nasıl harcama yapması gerektiğini ifade eden fıkralar aslında federasyonların SGM’ne ekonomik yönden bağıllığını

gösteren en önemli kaynaklardan bir tanesi olmuştur. 2001-2016 yılları arasında GSGM/SGM tarafından spor federasyonlarına yapılan yardım miktarları ve federasyonların sağladığı sponsorluk gelirleri yıllara oranla karşılaştırıldığında federasyonların ekonomik yönden devlete bağlılığının ne derece olduğu görülmektedir (Solmaz, 2016).

Çizelge 1. 2001-2016 Yılları GSGM/SGM Tarafından Spor Federasyonlarına Yapılan Yardımlar ve Federasyonların Sponsorluk Gelirleri



Sonrasında ise idari anlamda 5674 sayılı kanun ile tahkim kurulu hakkında düzenlemeler gerçekleştirilmiştir.

2009/107 karar sayılı 19.3.2010 tarihli ve 27526 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan Anayasa Mahkemesi Kararı ile Ek 9. maddenin; çerçeve statüyle ilgili 5. fıkrasının 1. tümcesinin Anayasanın 123. maddesine aykırı olduğu gerekçesiyle, Tahkim Kurulunun kararlarının kesinliği ibaresinin bulunduğu 7. fıkrasının 5. tümcesinin Anayasanın 36. ve 125. Maddelerine aykırı olduğu gerekçesiyle, tahkim kurulunun görev yetki ve sorumluluklarını düzenleyen 7. fıkrasının 6. tümcesinin yine Anayasanın 123. Maddesine aykırı olduğu gerekçesiyle, 8. fıkrasının sonunda yer alan "... kesin ..." sözcüğünün ise Anayasanın 36. ve 125.maddesine aykırı olduğu gerekçesiyle oyçokluğuyla iptaline karar verilmiştir.

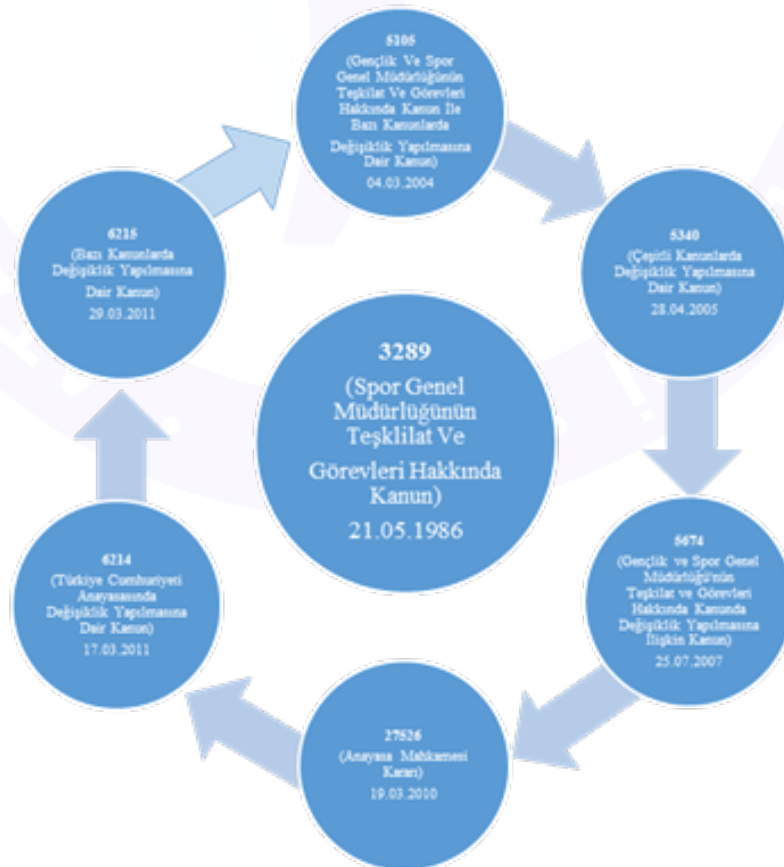
Burada açıklanması gerek bir diğer nokta ise Anayasa Mahkemesi 2006 yılında incelemeye aldığı Danıştay raporunu nihai kararını verdiği ve bazı gerekçelerle iptal kararını ertelediği 2010 yılına dek ek 9. maddenin bazı fıkraları ve tümcelerinin zaten değiştirilmişti (Erkiner, 2010).

Bir diğer önemli husus Türkiye Cumhuriyeti Anayasasının “*sporun geliştirilmesi*” başlıklı 59 uncu maddesine “*sporun geliştirilmesi ve tahkim*” olarak değiştirilmiş ve bu başlık altına tahkim kurulu kararlarının kesin olduğunu belirten yeni bir fıkra eklenmiştir. “Türkiye Cumhuriyeti Anayasasının 59 uncu Maddesinde Değişiklik Yapılması Hakkında Kanun Teklifi Anayasa Komisyonu Raporu” isimli raporda “madde gerekçesi” kısmında sporun kendine özgü bir yapısı olduğu bu sebeple kararların hızlı alınmasının ne kadar değerli olduğu vurgulanmıştır ayrıca UEFA ve FIFA’ nın koyduğu kararlara uyulması açısından önemli olduğu aksi halde problemlerin yaşanabileceği de belirtilmiştir. Bu düzenleme sayesinde, artık spor uyumsuzluklarının çözümü ve disiplin suçlarının cezalandırılması mekanizması olağan hukuk düzeninin kuralları ve yöntemleri dışına çıkarılmıştır (Ozan, 2015).

Anayasa üzerinde yapılan bu düzenlemeden sonra ise Bazı Kanunlarda Değişiklik Yapılmasına Dair Kanun ile 3289 sayılı Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün Teşkilat ve Görevleri Hakkında yapılan değişiklik ile maddelerde geçen “özerklik” ibareleri “bağımsız” olarak değiştirilmiştir.

Anılan Kanun’da bir diğer önemli unsur ise Sportif Değerlendirme ve Geliştirme Kurulu’nun kurulmasıdır. Bu kurulun görevleri, kuruluş amacı, nasıl oluşturulduğu’ da yine bu kanunda belirtilmiştir.

Çizelge 2. Spor Federasyonlarının Bağımsızlık Döngüsü



SONUÇ VE ÖNERİLER

Spor federasyonlarına özerkliğin tanındığı 2004 yılından bu yana gerek yasalar ile gerekse Anayasa Mahkemesi kararlarıyla spor federasyonları üzerinde idari ve mali anlamlarda pek çok düzenlemeler yapıldı ve değişiklikler gerçekleştirildi. Federasyonlar üzerinde yapılan son değişiklik ise “Özerklik” ibaresinin “Bağımsızlık” olarak değiştirilmesidir. Nitekim makalemizin ana konusunu da bu değişiklik teşkil etmektedir.

İlk olarak, T.C. Anayasası'nın 123.maddesi “*İdare kuruluş ve görevleriyle bir bütündür...*” ibaresi federasyonlarının bağımsızlığının önündeki en büyük engeli teşkil etmektedir ve bu bakımdan yürütme organları karşısında federasyonların bağımsızlığına anayasal bir engel oluşturmaktadır. Bağımsızlıkta idari yapı içerisindeki üyelerin tamamen bağımsız olarak nitelendirilebilmesi için yapı içerisinde organlardaki üyelerin, süre bitinceye kadar görevlerinden alınamamaları ve süre bitiminde cezalandırılmaları ihtimaline karşılık çeşitli önlemler alınır (Dönmez, 2003). 3289 sayılı kanunun ek 9.maddenin 3.fikrasında ilgili bakanın istemi üzerine federasyon başkanı ve yönetim kurulu üyeleri hakkında karar almak üzere olağanüstü kurulun toplanabileceği belirtilmiştir. Bu açıdan baktığımızda bağımsızlığın öne sürülebilmesi için görev süreleri bitiminin beklenmesi bu süre zarfından sonra dahi ise herhangi bir işlem yapılmaması federasyonların bağımsızlığı açısından önemlidir (Dönmez, 2003).

Bağımsızlıkta idarenin bağımsızlığının olması için spor federasyonları organlarının (Yönetim kurulu, denetim kurulu vb.) ‘da bağımsız olması gerekmektedir (Özelçi, 2007). 3289 sayılı kanunun ek 9. maddesinin değişik ikinci fıkrasının da il temsilcilerinin genel müdürün onayı ile görevlendirilebileceği açıklanmış ve yine federasyonların en üst organı olan genel kurulların delege sayısının %10 ‘u Genel Müdürlük temsilciliklerinden oluşması genel kurulların yürüttüğü işlevler düşünüldüğünde bağımsızlık kelimesi bir paradoks oluşturmuştur.

3289 sayılı kanunun Sportif Değerlendirme ve Geliştirme Kurulu kurulmasını ve bu kurulun federasyonlar üzerindeki denetim yetkisini aktardığı değişik altıncı fıkrada ve yine bakan tarafından görevlendirilecek bir kurulun “*bağımsız federasyonlar*” üzerinde denetim yapılabileceğini aktaran değişik on altıncı fıkra ‘da bağımsızlıkla bağdaşmamaktadır zira bağımsızlıktan söz edilebilmesi için federasyonların işlem ve eylemleri merkezi idare tarafından idari vesayet denetimine tabi tutulmaması gerekmektedir (Avcı, 2012). Ayrıca idare içinde farklı bir mekanizma tarafından denetlenmesi ne özerklikle ne de bağımsızlıkla bağdaşabilir (Dönmez, 2003).

Bağımsızlıkta idari anlamdaki bağımsızlığın yanı sıra ekonomik bağımsızlıkta önemli bir kriterdir. Ayrıca bütçeleme ve finansal konularda yeterli ve gerekli özerkliğe sahip olmayan bir kuruluşun diğer konularda özerk olabilmesi de mümkün değildir. Çizelge 1 'de görüleceği üzere devlet yardımlarının federasyonlar üzerindeki etkisi azımsanmayacak kadar fazladır. Bunun altında yatan sebep ise Avcı (2012) 'e göre sporun bir kamu hizmeti olması ve Anayasal kaynaklı devlet yükümlülükleri olarak belirtmiştir.

Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün dönüşüm sürecinde ana hizmet birimleri içerisinde yer alan spor federasyonlarının 2004 yılında 5105 sayılı kanun ile özerkleşmesi, sonrasında ise 6215 sayılı kanun ile "bağımsızlık" ibaresi eklenmesi, özerkliğin tamamen içselleştirilemediği ve uygulanmadığı (Meclis Araştırması Komisyonu, 2011) bir dönemde, özerklik ibaresinin bağımsızlık ile değiştirilmesi Türk Spor Yönetiminde bir "Paradoks" oluşturmuş ve akıllarda "Spor federasyonları özerkti de şimdi ise bağımsız mı?" (Bilir, 2016) sorusunu getirmiştir.

Solmaz (2016) çalışmasında bağımsızlık döneminde yapılan yasal düzenlemeler ile devletin federasyonlar üzerinde tam anlamıyla etkin bir güç haline geldiğini ifade etmiş ve spor federasyonlarında "bağımsızlık" ve "demokrasi" kavramını içi boş bir atıf olarak ifade etmiştir. Çolakoğlu, Solmaz ve Kaya (2016) çalışmasında mevcut federasyonların özerk olmadığı ve amacın tam özerklik olması gerektiği aynı şekilde Çolakoğlu ve Erturan (2009) federasyonların özerkliği tam anlamıyla içselleştiremediği mevcut durumunu "yarı-özerklik" olarak ifade etmiş ve "tam özerklik" sağlanması gerekliliği ifade edilmiştir.

Sonuç olarak bir kamu hizmeti olarak anılan ve federasyonlar aracılığı ile sağlanan spor hizmetinin devletten ayrı bağımsız olarak düşünülmesi Anayasal açıdan da imkânsızdır zira yapılan yeni yasal düzenlemeler ile değiştirilen özerklik kavramı özerkliği tam anlamıyla karşılamazken, bağımsızlık kavramı paradoks yaratmıştır.

Sonuç olarak şu öneriler verilebilir:

- Federasyonlara eklenen "bağımsızlık" ibaresi "özerklik" ibaresi ile değiştirilmesi gerektiği, bu değişikliğe mutabık tam özerkliği sağlayacak gerekli yasa ve yönetmelikler (Spor federasyonların genel kurullarındaki SGM temsilcilerinin daha sembolik değerlere düşürülmesi, federasyonlar üzerinde idari vesayet denetimini sağlayan kurulların kaldırılması veya federasyonlar üzerindeki etkisinin azaltılması vb.) ile değiştirilmesi gerekmektedir.
- Çıkarılan yasa ve yönetmeliklerin spor federasyonları üzerindeki idari ve mali anlamda yarattığı problemler düşünüldüğünde, yapılacak yeni düzenlemelerde alanında uzman

hukukçuların ve spor hukuku alanında uzman akademisyenlerin görüşlerinin alınması gereklidir.

KAYNAKLAR

1. **Altıok M. (2007)**. Neo-Liberal Yapısal Uyum Sürecinde Son Evre: AKP Hükümeti, Toplum ve Demokrasi, 1(1), 57-72.
2. **Anayasa Mahkemesi Karar Tarihi:** 02.07.2009, Esas Sayısı:2006/118, Karar 2009/107, T.C. Resmî Gazete Tarih: 19.03.2010 Sayı:27526.
3. **Anayasa Mahkemesi, Karar Tarihi:** 14.02.2013, Esas Sayısı:2011/63, Karar Sayısı:2013/28, T.C. Resmî Gazete Tarihi:31.12.2013 Sayı:28868.
4. **Avcı M. (2012)**. Spor Federasyonlarının Hukuki Niteliği, İdari Teşkilat İçindeki Konumu ve Bağımsızlık Sorunu, İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesi Mecmuası,70(2),3-20.
5. **Bilir P. (2012)**. Spor Federasyonları Özerkti' de Şimdi ise Bağımsız mı? http://www.sporbox.net/tr/s_detay.asp?id=15826 (erişim:27.10.2015).
6. **Burbank B., Friedman B. (2002)**. Judicial Independence at the Crossroads: An Interdisciplinary Approach, Sage Publications.
7. **Çağdaş T. (2011)**. Türkiye'de Yerel Yönetimlerde İdari Özerklik, Marmara Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi, 30(1),391-346.
8. **Çolakoğlu T., Solmaz S.,Kaya O.(2016)**. Opinions And Recommendations Of Members Of Parliament Relating To Turkish Sports Management And The Current Situation Of Sports, Niğde University Journal Of Physical Education And Sport Sciences, 10(2), 204-212.
9. **Çolakoğlu T., E.E. Erturan (2009)**. "Spor Federasyonlarının Özerkleşmeleri ve Hukuksal Boyutunda Spor Hukuku Gereksinimleri", Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 8(27),323-335.
10. **Devecioğlu S., Çoban B., Karakaya Y.E., Karataş Ö. (2012)**.Türkiye'de Spor Kulüplerinin Şirketleşmeye Yönelimlerinin Değerlendirilmesi, SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10(2), 35-42.
11. **Doğar Y. (1994)**. Türk Spor Yönetiminde Adem-i Merkezleşme Eğilimleri (Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi).
12. **Dönmez E. (2003)**. Türkiye'de Bağımsız İdari Otoriteler, Ankara Barosu Dergisi,1(2),55-78.
13. **Erkiner K. (2010)**. Bir Hukuk Disiplini Olarak 'Spor Hukuku' Kavramı ve Özellikleri,<http://www.sporhukuku.org/makaleler/105-br-hukuk-dspln-olarak-spor-hukuku-kavramlari-veozellikler.html>(Erişim 09.10.2015).
14. **Erkiner K.(2010)**.Spor Federasyonlarında YeniDüzen,<http://www.sporhukuku.org/makaleler/125-oezerk-spor-federasyonlarina-yeni-duezen.html> (Erişim 11.10.2015).
15. **Ertaş Ş., Petek Ş. (2011)**. Spor Hukuku, Yetki Basım Dağıtım :İzmir.
16. **Erturan E., Yenel F. (2004)**. Federasyon Başkanlarının Spor Federasyonlarının Özerkliğine İlişkin Görüşlerinin Değerlendirilmesi, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(1), 71-87.
17. **Güner, R., Kunduracıoğlu, B. & Özkara, A., (1999)**. Kreatin YüklemeninYüksek Şiddetli Aralıklı Egzersizlerdeki Sprint Performansı Üzerine Etkisi. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 10:16-24.
18. **Gök Y., Sunay H.(2010)**.Türkiye'de ve Fransa'da Uygulanan Spor Yönetiminin Kamu Yönetimi Açısından Karşılaştırılması, SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,8(1),7-16.
19. http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.56351871ab2363.67797869 (erişim:26.10.2015)
20. **İmamoğlu F., Çimen Z.(1999)**.Türkiye'de Spor Federasyonlarında Örgütsel Değişme İhtiyacı ve Bazı Uygulamalar Üzerine Düşünceler.Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(2),59-76.
21. **Mortimet S.(2008)**.Autonomy in the Law.Netherlands:Springer.
22. **Ozan E.(2012)**: Anayasanın 59. Maddesi ve Bireysel Başvuru Hakkı, <http://yasaizleme.org.tr/anayasanin-59-maddesi-ye-bireysel-basvuru-hakki/> (11.10.2015).
23. **Öğüt E.(2014)**.Türkiye'de Spor Yönetiminin Neo-Liberal Dönüşümü,Amme İdaresi Dergisi, 47(4), 31-58.
24. **Özelçi M.A.(2007)**. Türk Spor Yönetiminde Kendine Özgü Bir Yapılanma: Türkiye Futbol Federasyonu (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul).
25. **Solmaz S.(2016)**.Bağımsızlık Sürecinde Spor Federasyonlarına Yapılan Yasal Düzenlemelerin Değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi).
26. **TBMM (2011)**. Spor Kulüplerinin Sorunları ile Şiddet Sorununun Araştırılarak Alınması Gereken Önlemlerin Belirlenmesi Amacıyla Kurulan Meclis Araştırması Komisyonu Raporu.

27. **Ulusoy A., Akdemir T.(2009).** Local Government and Fiscal Autonomy:Comperative Analysis of Turkey and Oecd Countries,BAÜ SBED, 12(21),259-287.





14-15 YAŞ GREKOROMEN STİL GÜREŞÇİLERİN DİKEY SIÇRAMA, ANAEROBİK GÜÇ, EL KAVRAMA KUVVETİ, 30M SPRINT, AEROBİK KAPASİTE DEĞERLERİNİN SIKLETLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Özcan Saygın¹, Recep Gürsoy¹, Ali Tekin², Halil İbrahim Ceylan¹, Gönül Babayiğit İrez¹

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, 14-15 yaş Grekoromen stil güreşçilerin dikey sıçrama, anaerobik güç, el kavrama kuvveti, 30 m sprint ve aerobik kapasite değerlerinin sıklere göre karşılaştırılmasıdır. FILA'nın 2017 yılında yayınladığı kural kitabına göre; 14-15 yaş kategorisindeki 10 sıklitten ilk üçü hafif sıklit (29-38kg), sonraki dörtü orta sıklit (42-59kg), son üçü ise ağır sıklit (66-85kg) olarak gruplandırılmıştır. Bu çalışmaya 13 hafif sıklit 12 orta sıklit 12 ağır sıklit grekoromen güreşçisi gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan güreşçilerin, dikey sıçrama, el kavrama kuvveti, 30 m sprint ve aerobik kapasite değerleri ölçülmüştür. Ayrıca, güreşçilerin dikey sıçrama yüksekliğinden yararlanarak anaerobik güçleri hesaplanmıştır. Elde edilen veriler, SPSS programına kaydedilmiştir. İstatiksel analiz sonucunda; güreşçilerin dikey sıçrama kuvveti, anaerobik güç, el kavrama kuvveti, 30 m sprint ve aerobik kapasite performansında sıklere göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Dikey sıçrama yüksekliğinde anlamlı farklılık; hafif sıklit değerlerinin orta ve ağır sıklitten düşük olmasına; anaerobik güç ve el kavrama kuvveti performansında anlamlı farklılık; ağır sıklit değerlerinin orta ve hafif sıklitten, orta sıklit değerlerinin hafif sıklit değerlerinden yüksek olmasına; 30 m sprint performansında anlamlı farklılık; hafif sıklit değerlerinin orta ve ağır sıklit değerlerinden düşük olmasına; aerobik kapasitedeki anlamlı farklılık ise orta sıklit değerlerinin hafif ve ağır sıklit değerlerinden yüksek olmasına bağlanabilir. Sonuç olarak; güreşçilerin bireysel efor kapasitelerinin ve fiziksel özelliklerinin (boy, vücut ağırlığı), sıklit farklılıklarının oluşmasına sebep olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Sıklit, Güreş, Aerobik Kapasite, El Kavrama Kuvveti, Sürat, Anaerobik Güç.

COMPARISON OF VERTICAL JUMP, ANAEROBIC POWER, HAND GRIP STRENGTH, 30 M SPRINT AND AEROBIC CAPACITY VALUES OF 14-15 YEAR OLD GRECO-ROMAN STYLE WRESTLERS ACCORDING TO THEIR WEIGHT CLASSES

ABSTRACT

The aim of this study is to compare the vertical jump, anaerobic power, hand grip strength, 30 m sprint and aerobic capacity values of the 14-15 year old Greco-Roman style wrestlers according to their weight classes. According to the rulebook published by FILA in 2017; The first three were grouped as light weight (29-38kg), the next group as middle weight (42-59kg), and the last three as heavy weight (66-85kg). A total of 37 volunteer wrestlers (13 lightweight 12 middleweight 12 heavyweight greco-roman wrestler) participated in this study. The vertical jump, hand grip strength, 30 m sprint and aerobic capacity values of wrestlers participating in the study were measured. In addition, the anaerobic power were calculated by taking advantage of the vertical jump height of the wrestlers. The obtained data were recorded in the SPSS program. As a result of statistical analysis; There was statistically significant difference in the vertical jump power, anaerobic power, hand grip strength, 30 m sprint and aerobic capacity performance of the wrestlers ($p < 0.05$). Significant difference in vertical jump height; the lightweight values were lower than the middle and heavy weight values; significant difference in anaerobic power and hand grip strength performance; the heavy weight values were higher than middle weight values and the middle weight values were higher than the light weight values; Significant difference in 30 m sprint performance; the light weight values were lower than the medium and heavy weight values; the significant difference in aerobic capacity can be attributed to the fact that the middle weight values are higher than the light and heavy weight values. It can be said that the wrestlers' individual effort capacities and their physical characteristics (height, body weight) are caused by differences in weight.

Keywords: Weight Class, Wrestling, Aerobic Capacity, Hand Grip Strength, Speed, Anaerobic Power.

*Bu çalışma 21-23 Mayıs 2017 tarihinde Bursa'da yapılan 4. Uluslararası Balkan Spor Bilimleri kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

¹Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla.

²Bitlis Eren Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bitlis.

GİRİŞ

Güreş, iki güreşçinin ya da insanın belirli ölçülerdeki minder üzerinde araç kullanmaksızın güreş kurallarına uygun şekilde teknik, beceri, kuvvet ve zekâlarını kullanarak birbirlerine üstünlük kurma mücadelesi olarak tanımlanmaktadır (Cicioğlu, Kürkcü, Eroğlu ve Yüksek, 2007). Günümüzde olimpiyatlarda erkekler için serbest ve greko-romen olmak üzere iki güreş stili mevcuttur. (Horswill 1992). Greko-romen güreş, sadece üst vücut hareketlerine izin verilen klasik bir stildir. Maç süreleri; Gençler ve Büyüklerde: 3'er dakikadan 2 periyot, periyot arası 30 saniye dinlenme iken Okul çağı ve yıldızlarda ise: 2'şer dakikadan 2 periyot, periyot arası 30 saniye dinlenme şeklindedir (FILA, 2017). Güreş, kilo sistemine göre yapılan (Curby, 2005), altı dakikaya veya rakip sabitleninceye kadar tekrar tekrar yürütülen ani, patlayıcı ve karşı ataklarla karakterize bir spordur. Lanksy (1999) video analizi kullanarak ortalama olarak her 6 ila 10 saniyede bir patlayıcı bir atak gerçekleştirildiğini hesaplamıştır.

Güreş, çok şiddetli bir tempoda gerçekleşen bir spordur. Güreş maçı sırasında, tüm enerji sistemleri, vücutta olan var olan enerji taleplerine bağlı olarak farklı derecelerde çalışırlar (Karnincic ve ark., 2015). Güreşin şiddeti gözlemlendiğinde, anaerobik enerji sisteminin yaşamsal önem taşıdığı görülmektedir. Maçın süresi uzadıkça ise, aerobik sistem tarafından daha fazla enerji üretilmektedir (Nikooie ve ark., 2015). Hızlı ve patlayıcılık gerektiren hareketlerde ATP-CP ve anaerobik glikoliz (laktik asit) sistemi ön plandadır. Güreş sporunda % 90 ATP-CP ve laktik asit, %10 ise La-O₂ sisteminin enerji üretiminde daha aktif çalıştığı görülmektedir (Günay ve ark., 2013). Bir başka kaynakta ise güreşte enerji sistemlerinin katkısı: % 30 alaktik anaerobik,% 30 laktik, anaerobik, %40 aerobik şeklinde olduğu tahmin edilmektedir (Bompa ve Carrera, 2005'den aktaran Yamaner ve ark., 2010). Son zamanlarda güreşçilerde kan laktat konsantrasyonu anaerobik güç ve kapasitenin önemli bir göstergesi olarak kullanılmaktadır (Yoon, 2002). Bir güreş maçı sırasında aşırı iş yükünden dolayı, kan laktatını 18.76 mmol/L ve 20 mmol /L' ye kadar yükseldiği görülmektedir (Kraemer ve ark.,2001).

Güreşte, çeşitli fonksiyonel özelliklerin bir arada bulunmasını gerektiren bir spor dalıdır. Statik, dinamik mükemmel bir denge, yüksek anaerobik kapasite, optimal yüksek bir aerobik kapasite, çeviklik, reaksiyon zamanı, nöromuskuler koordinasyon (Akgün, 1989), maksimum dinamik kuvvet, izometrik kuvvet, patlayıcı kuvvet, kuvvette dayanıklılık ve esneklik gibi fiziksel uygunluk parametreleri, üst düzey güreş performansı ile yakından ilişkilidir (Chaabene ve ark., 2017). Garcia-Pallares ve ark., (2011) elit güreşçilerin yüksek

mutlak ve relatif kuvvet ile kas gücüne ve anaerobik güce sahip olmasının güreş maçı esnasında tekniklerin yapılmasında ve gerekli olan sık ve kuvvetli kas kasılmalarını sürdürmede avantaj sağladığını rapor etmiştir. Demirkan ve ark., (2014) güreşte yüksek aerobik gücün, maçlar sırasında yapılan yüksek şiddetli hareketleri sürdürmeye ve 3 dakikalık iki periyot arasındaki 30 snlik dinlenmede daha hızlı toparlanmaya katkıda bulunduğunu; grekoromen güreşte sadece üst vücut hareketlerine izin verildiği için gelişmiş üst vücut kuvvetine ve anaerobik kapasiteye sahip olmanın ise atakları başlatma ve tekniklerin patlayıcı ve hızlı bir şekilde (atma, fırlatma, rakibe ve rakibin tekniklerine dayanabilme) yapılmasında faydalı olacağını belirtmiştir. Yoon (2002) elit güreşçilerin sahip olması gereken genel fizyolojik özelliklerin, yüksek anaerobik güç ve kapasite ile yüksek kassal dayanıklılık olması gerektiğini belirtmiştir. Ayrıca, Nikooie ve ark., (2015) güreşte rakibin ekstremitelerini kavramak ve hareketlerini kontrol etmek gibi pek çok güreş fonksiyonu ve manevralarda önkol ve el fleksör kas sisteminin yüksek aktivite düzeyine sahip olmasının önemli olduğunu bildirmiştir.

Her sporcunun bireysel başarısına katkıda bulunan kendi fizyolojik özellikleri vardır. Diğer sporlarla kıyaslandığında, güreşçiler kendilerini başarıya götüren geniş fizyolojik özelliklere sahiptir (Ware, 2016). Güreşte başarılı olabilmek için fiziksel ve fizyolojik özelliklerin belirlenmesi ve bu özelliklerin gelişiminin izlenmesi önemli bir faktördür. Literatüre bakıldığında farklı yarışma düzeylerindeki güreşçilerin fizyolojik profillerini belirleyen ve güreşte üst düzey başarıda önemli rol oynayan bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerin önemini belirten çalışmalar mevcuttur (Mirzaei ve ark., 2011a; Mirzaei ve ark., 2011b; Rahmani-Nia ve ark., 2007; Saad, 2012; Garcia-Pallares ve ark., 2011; Garcia-Pallares ve ark., 2012). Garcia Pallares ve ark., (2011) güreşçilerin uygunluk profillerinin belirlenmesinin, yetenek seçimine katkıda bulunduğunu ve güreş performansını artırmak için kuvvet, dayanıklılık, güç antrenman programlarını optimize edebilmeye yardımcı olduğunu bildirmiştir. Ayrıca, güreşçilerin fiziksel ve fizyolojik mevcut durumunun ölçülmesi hem güreşçiye hem de antrenörüne, güreşçinin fizyolojik kapasitesi hakkında bilgi sağlar ve bu kapasitenin kendi akran gruplarının referans aralıklarıyla karşılaştırmaya olanak sağlar. Aynı zamanda, mevcut durumun değerlendirilmesi, sporcunun güçlü ve zayıf yönlerini ortaya çıkarır ve buna göre optimal antrenman programları geliştirmesine olanak sağlar (Mirzae ve ark., 2009).

Bu yüzden bu çalışmanın amacı, 14-15 yaş grekoromen stil güreşte üst düzey performans için gerekli olan dikey sıçrama, anaerobik güç, el kavrama kuvveti, 30 m sprint ve aerobik kapasite değerlerini sıkletlere göre karşılaştırmaktır.

YÖNTEM

Bu çalışmaya Milas Güreş Eğitim Merkezinde yatılı kalan, 13 hafif sıklet 12 orta sıklet 12 ağır sıklet grekoromen güreşçisi olmak üzere toplam 37 güreşçi gönüllü olarak katılmıştır. Güreşçiler, FILA'nın 2017 yılında yayınladığı kural kitabına göre; 14-15 yaş kategorisindeki 10 sıkletten ilk üçü hafif sıklet (29-32, 35, 38kg), sonraki dördü orta sıklet (42, 47, 53, 59kg), son üçü ise ağır sıklet (66, 73, 85kg) olarak gruplandırılmıştır. Çalışmaya katılan güreşçilerin, dikey sıçrama, anaerobik güç, el kavrama kuvveti, 30 m sprint ve aerobik kapasite değerleri sezon başında, Milas Spor Salonu içerisinde sabah saatlerinde ölçülmüştür. Ayrıca, güreşçilerin dikey sıçrama yüksekliğinden yararlanarak Lewis formülü ile anaerobik güçleri hesaplanmıştır. Güreşçilerin ölçümleri sezon başında alınmıştır.

Boy ve Vücut Ağırlığı: Çalışma katılan güreşçilerin boy ve vücut ağırlıkları SECA marka taşınabilir ağırlık ve boy ölçerle ile ölçülmüştür (Zorba ve Saygın, 2013).

Dikey Sıçrama Yüksekliği: Güreşçiler, duvara monte edilmiş mezüre ile duvarın önünde, ayaklar omuz genişliğinde açık ve gövde işaretli duvara yan olacak şekilde durarak uzanabildikleri mesafe işaretlendi. Daha sonra her sporcuya aynı pozisyonda üç deneme hakkı verilerek bunların en iyisi değerlendirmeye alındı. Deneklerin ayakta uzanabildikleri mesafe ile sıçrayıp dokundukları mesafe arası cm cinsinden tespit edildi ve Lewis formülü ile anaerobik güce çevrilmiştir (Özer, 2006)

Anaerobik Güç: Güreşçilerin dikey sıçrama yüksekliklerinden yararlanarak, Lewis formülünden anaerobik güçleri hesaplanmıştır (Günay ve ark., 2013)

Anaerobik Güç (Watts) = $\sqrt{4.9 \times \text{Vücut Ağırlığı (kg)} \times \sqrt{\text{Dikey Sıçrama Skoru (m)}} \times 9.81$

El Kavrama Kuvveti: Takkei marka el dinamometresi ile ölçüm yapılmıştır. On beş dakika ısınmadan sonra, güreşçiler ayakta iken ölçüm yapılan kolu bükmeden ve vücuda temas etmeden ölçüm alınmıştır. Bu durum dominant el için iki defa tekrar edilmiş ve en iyi değer kaydedilmiştir (Günay ve ark., 2013)

30 m Sprint Performansı: Güreşçiler, 15 dakika ısınmanın ardından, spor salonunda 30 m olarak belirlenmiş iki çizgi arasında maksimal güçlerini kullanarak komut ile birlikte çıkış yapıp koşular. Dereceleri kronometre ile tespit edilmiştir. Deneklerden iki ölçüm alınıp, en iyisi analiz için kullanılmıştır.

Aerobik Kapasite: MaxVO₂ belirlemede saha testlerinden 20 m Mekik Koşusu (Shuttle Run) testi kullanılmıştır. Bu test; 8,5 km.s⁻¹ (9 sn) ile başlayan ve her 1 dakikada koşu hızının 0,5 km.s⁻¹ arttığı, 20 metrelik mesafenin gidiş-dönüş olarak koşulduğu, 23 seviyeden oluşan bir testtir. Denek 20m lik mesafeyi gidiş-dönüş koşar. Koşu hızı, belirli aralıklarla sinyal sesi veren bir kasetçalar ile denetlenir. Denekler 20 metrelik pistte belirlenmiş çizgiye ayakları ile dokunarak koşturuldu ve iki hata yapınca kadar teste devam ettirildi (Leger ve Lambert, 1988). Test sonucu elde edilen mekik seviyelerinin MaxVO₂ 'a dönüştürülmesinde Ramsbottom ve ark., (1988) geliştirdiği yöntem kullanılmıştır

Verilerin Toplanması

Çalışmaya, başlamadan önce güreşçilere araştırmanın amacı, ölçüm ve teknikleri hakkında bilgi verilmiştir ve daha sonra güreşçilerin boy ve vücut ağırlığı ölçülmüştür. Boy ve vücut ağırlığı ölçülen güreşçilere, 15 dk ısınma periyodundan sonra, araştırmacılar tarafından hazırlanmış karteks dağıtılarak istasyonlara yönlendirilmiştir. Üç farklı istasyon kurularak güreşçilerin dikey sıçrama yüksekliği, el kavrama kuvveti, 30 m sprint performansı ölçülmüştür. Aerobik kapasitesini ölçmek için kullanılan mekik koşusu ise sıkletlere göre gruplandırılarak çalışmanın sonunda yapılmıştır. İstasyonlarda ölçülen dikey sıçrama yüksekliği, el kavrama kuvveti, 30 m sprint performansı verileri araştırmacılar tarafından kaydedilerek, istatistiksel analiz için kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler, SPSS (18.0) programına kaydedilmiştir. Güreşçilerin dikey sıçrama, anaerobik güç, el kavrama kuvveti, 30 m sprint ve aerobik kapasite değerlerinin sıkletlere göre karşılaştırmak için Kruskal Wallis testi, farkın hangi sıkletler arasında olduğunu belirlemek için Tukey HSD analizleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi p<0.05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Güreşçilerin Yaş, Boy ve Vücut Ağırlığının Aritmetik Ortalaması ve Standart Sapma Değerleri

		Sayı	A.O.± S.S.
Boy (cm)	Hafif Sıklet	13	144,11±5,05
	Orta Sıklet	12	159,91±3,93
	Ağır Sıklet	12	170,00±5,48
Vücut ağırlığı (kg)	Hafif Sıklet	13	36,16±2,52
	Orta Sıklet	12	53,70±5,56
	Ağır Sıklet	12	71,18±4,71

Tablo 1’ de görüldüğü gibi, hafif, orta ve ağır sıklet güreşçilerin boy uzunluğu ortalamaları ve standart sapmaları (A.O.± S.S.) sırasıyla 144,11±5,05cm, 159,91±3,93 cm, 170,00±5,48cm; vücut ağırlığı ortalamaları ve standart sapmaları (A.O.± S.S.) ise sırasıyla 36,16±2,52 kg, 53,70±5,56 kg, 71,18±4,71 kg olarak bulunmuştur,

Tablo 2. Güreşçilerin Dikey Sıçrama, Anaerobik Güç, El Kavrama Kuvveti, 30 M Sprint ve Aerobik Kapasite Değerlerinin Sıkletlere Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Sıklet	Sayı	A.O.± S.S.	Chi-Square	p
Dikey Sıçrama (cm)	Hafif Sıklet	13	35,42±4,59	15,988	,000*
	Orta Sıklet	12	45,83±6,13		
	Ağır Sıklet	12	47,25±8,71		
	Toplam	37	42,63±8,42		
Anaerobik Güç (Watts)	Hafif Sıklet	13	467,61±54,46	31,408	,000*
	Orta Sıklet	12	790,07±114,29		
	Ağır Sıklet	12	1056,78±104,94		
	Toplam	37	763,28±262,42		
El Kavrama Kuvveti (kg)	Hafif Sıklet	13	20,63±3,49	26,893	,000*
	Orta Sıklet	12	34,23±4,50		
	Ağır Sıklet	12	44,06±9,87		
	Toplam	37	32,64±11,68		
30 m Spint (sn)	Hafif Sıklet	13	5,66±,20	23,827	,000*
	Orta Sıklet	12	4,87±,30		
	Ağır Sıklet	12	5,08±,25		
	Toplam	37	5,22±,42		
Aerobik Kapasite (ml/kg/dk)	Hafif Sıklet	13	40,75±1,98	9,693	,008*
	Orta Sıklet	12	44,13±3,34		
	Ağır Sıklet	12	38,90±3,68		
	Toplam	37	41,50±3,68		

*p<0.05

Tablo 2’de gösterildiği gibi, güreşçilerin dikey sıçrama yüksekliği, anaerobik güç, el kavrama kuvveti, 30 m sprint ve aerobik kapasite performansları sıkletlere göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 3. Güreşçilerin Dikey Sıçrama, El Kavrama Kuvveti, 30 M Sprint ve Aerobik Kapasite Değerlerinin Tukey HSD Değerleri

Değişkenler	Sıklet	Sıkletler	Ortalama Fark	p
Dikey Sıçrama (cm)	Hafif Sıklet	Orta Sıklet	-10,41026*	,001*
		Ağır Sıklet	-11,82692*	,000*
	Orta Sıklet	Hafif Sıklet	10,41026*	,001
		Ağır Sıklet	-1,41667	,861
	Ağır Sıklet	Hafif Sıklet	11,82692*	,000*
		Orta Sıklet	1,41667	,861
Anaerobik Güç (Watts)	Hafif Sıklet	Orta Sıklet	-322,46054*	,000
		Ağır Sıklet	-589,16909*	,000
	Orta Sıklet	Hafif Sıklet	322,46054*	,000
		Ağır Sıklet	-266,70855*	,000
	Ağır Sıklet	Hafif Sıklet	589,16909*	,000
		Orta Sıklet	266,70855*	,000
El Kavrama Kuvveti (kg)	Hafif Sıklet	Orta Sıklet	-13,60256*	,000*
		Ağır Sıklet	-23,43590*	,000*
	Orta Sıklet	Hafif Sıklet	13,60256*	,000
		Ağır Sıklet	-9,83333*	,002*
	Ağır Sıklet	Hafif Sıklet	23,43590*	,000
		Orta Sıklet	9,83333*	,002
30 m Spint (sn)	Hafif Sıklet	Orta Sıklet	,78949*	,000*
		Ağır Sıklet	,58615*	,000*
	Orta Sıklet	Hafif Sıklet	-,78949*	,000
		Ağır Sıklet	-,20333	,138
	Ağır Sıklet	Hafif Sıklet	-,58615*	,000
		Orta Sıklet	,20333	,138
Aerobik Kapasite (ml/kg/dk)	Hafif Sıklet	Orta Sıklet	-3,37879*	,034
		Ağır Sıklet	1,85455	,381
	Orta Sıklet	Hafif Sıklet	3,37879*	,034
		Ağır Sıklet	5,23333*	,002
	Ağır Sıklet	Hafif Sıklet	-1,85455	,381
		Orta Sıklet	-5,23333*	,002

Tablo 3' ye bakıldığında, dikey sıçrama yüksekliğinde anlamlı farklılık; hafif sıklet değerlerinin orta ve ağır sıkletten düşük olmasına; anaerobik güç ve el kavrama kuvveti performansında anlamlı farklılık; ağır sıklet değerlerinin orta ve hafif sıkletten, orta sıklet değerlerinin hafif sıklet değerlerinden yüksek olmasına; 30 m sprint performansında anlamlı farklılık; hafif sıklet değerlerinin orta ve ağır sıklet değerlerinden düşük olmasına; aerobik kapasitedeki anlamlı farklılık ise orta sıklet değerlerinin hafif ve ağır sıklet değerlerinden yüksek olmasına bağlanabilir.

TARTIŞMA

Güreş, yüksek oranda anaerobik ve yüksek güç özellikli patlayıcı teknikleri içerir. Aerobik enerji sistemi başarılı güreş performansı için önemli rol oynar çünkü iki periyot arası dinlenme, iki maç arası toparlanma ve müsabakada puanlar arası zamanlarda enerji aerobik sistem tarafından karşılanmaktadır (Mirzae ve ark., 2011b). Bu yüzden güreşte başarılı olmak için güreşçilerin gerekli fiziksel ve fizyolojik profillere sahip olması gerekmektedir. Ohya ve ark., (2015) yapılan kural değişikliklerinden dolayı (2013 yılı) müsabakalarda daha agresif güreşin gerekli olduğu bu yüzden de kazanmak için güreşçilerin yüksek aerobik ve anaerobik kapasiteye sahip olması gerektiğini bildirmişlerdir. Bu çalışma, grekoromen stilde yarışan farklı sıkletlerdeki 14-15 yaş grubu güreşçilerin dikey sıçrama, anaerobik güç, el kavrama kuvveti, 30m sprint ve aerobik kapasite değerlerini belirlemek ve sıkletler arası karşılaştırmak amacıyla yapılmıştır.

Dikey sıçrama ve anaerobik güç

Güreşte maksimal anaerobik güç, rakibi atma veya rakibe karşı atak yapmak gibi kısa süreli, hızlı, ve patlayıcı hareketleri gerçekleştirmek için önemlidir (Horswill ve ark., 1988). Bu çalışmada güreşçilerin dikey sıçrama yüksekliği ve anaerobik güç performanslarında sıkletler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmüştür (Tablo 2). Dikey sıçrama yüksekliğindeki anlamlı farklılık, orta ($45.83 \pm 6,13$) ve ağır sıkletteki sporcuların ($47.25 \pm 8,71$), hafif sıkletlere ($35.42 \pm 4,59$ cm) göre dikey sıçrama yüksekliğinin daha yüksek olmasından; anaerobik güç performansındaki anlamlı farklılık; ağır sıkletteki sporcuların ($1056,78 \pm 104,94$ Watts), orta ($790,07 \pm 114,29$ Watts) ve hafif sıkletlere göre ($467,61 \pm 54,46$ Watts), orta sıkletteki sporcuların ($790,07 \pm 114,29$) ise hafif sıkletteki sporculara ($467,61 \pm 54,46$ Watts) göre anaerobik güçlerinin daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Üst kilolarda yarışan güreşçilerin anaerobik güçleri daha iyi bulunmuştur. (Tablo 3). Demirkan ve ark. (2014) Türk milli takımına davet edilen yaş ortalaması 16.4 ± 0.7 yıl olan 56 grekoromen güreşçilerin bacak gücünü 906 ± 250 W, serbest güreşçilerin bacak gücünü ise

895±210 W olarak bulmuşlardır. Maria Lopez-Gullon ve ark., (2011) yaş ortalamaları 17.5±1.0 yıl ile 20.0±1.1 yıl arasında olan hafif sıklettteki serbest güreşçilerin dikey sıçrama yüksekliğini 35.0±1.6cm, anaerobik gücü 1548±116 W, grekoromen güreşçilerin 34.5±5.6cm, anaerobik gücü 1570±209 W; orta sıklettteki serbest güreşçilerin dikey sıçrama yüksekliğini 36.5±2.9cm, anaerobik gücü 1951±139 W; grekoromen güreşçilerin dikey sıçrama yüksekliğini 33.6±3.5 cm, anaerobik gücü 1844±150 W; ağır sıklettteki serbest güreşçilerin dikey sıçrama yüksekliğini 35.2±7.5cm, anaerobik gücü 2282±188 W, grekoromen güreşçilerin dikey sıçrama yüksekliğini ise 35.1±6.4 cm, anaerobik gücünü 2282±188 W olarak bulmuştur. Ayrıca hem serbest hem de grekoromen güreşçilerin dikey sıçrama yüksekliklerinden yararlanarak ölçülen anaerobik güç performansları hafif ve orta sıkletlerle karşılaştırıldığında ağır sıklettteki güreşçilerde daha yüksek bulunmuştur. Ohya ve ark., (2015) elit büyüklerde yarışan japon güreşçilerde düşük, orta, ağır sıkletler arasında anaerobik güç performansında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığını bildirmişlerdir. Garcia-Pallares ve ark., (2011) yaş ortalaması 16.1±1.0 ile 19.6 ± 1.5 yıl arası olan 92 erkek güreşçinin katıldığı çalışmada, güreşçileri yarışma düzeyleri ve sıkletlerine göre 6 gruba ayırmışlardır. Hafif sıklettteki elit ve amatör güreşçilerin dikey sıçrama yüksekliğini sırasıyla 35.4 ± 6.7 cm ve 31.0 ± 3.3 cm şeklinde bulurken, orta sıklettteki elit ve amatör güreşçilerin 35.0 ± 3.5cm ve 31.9 ± 3.8 cm şeklinde bulurken, ağır sıklettteki elit ve amatör güreşçilerin ise 35.5 ± 4.4cm ve 29.6 ± 3.8 cm şeklinde bulmuşlardır. Ağır sıklette yarışan güreşçilerin hafif ve orta sıklette yarışan güreşçilere göre dikey sıçrama yüksekliklerinin ve dikey sıçrama yüksekliğinden yararlanarak hesaplanan anaerobik güç performanslarının daha iyi olduğunu bildirmişlerdir. Garcia-Pallares ve ark., (2012) yaş ortalaması 16.8±1.1 ile 18.7±1.5 yıl arası olan 35 kadın güreşçi üzerinde yaptıkları çalışmada, güreşçileri yarışma düzeyi (elit ve amatör) ve vücut ağırlığına göre (hafif: 49-58 kg ve orta: 58-67) dört farklı gruba ayırmıştır. Hafif sıklette yarışan elit ve amatör güreşçilerin dikey sıçrama yüksekliğini sırasıyla 23.0±2.1 kg ve 22.5 ± 3.8 kg şeklinde bulmuşlardır. Orta sıklette yarışan elit ve amatör güreşçilerin dikey sıçrama yüksekliğini ise 26.5 ± 2.4 kg ve 24.0±2.7 kg şeklinde bulmuşlardır. Aynı araştırmacılar, orta sıklette yarışan güreşçilerin hafif sıklette yarışan güreşen güreşçilere göre dikey sıçrama yüksekliğini ve ortalama ile zirve anaerobik güç performanslarını daha yüksek bulmuşlardır. Demirkan ve ark. (2014) Türk milli takımına davet edilen yaş ortalaması 16.4 ± 0.7 yıl olan grekoromen, yaş ortalaması 16.5 ± 0.6 yıl olan serbest güreşçi üzerinde yaptığı çalışmada serbest güreşçilerle karşılaştırıldığında, grekoromen güreşçilerin üst ekstremitte anaerobik güç

ve kapasitesinin (% 14.3 daha fazla zirve kol gücü, % 14.7 daha fazla relatif zirve kol gücü, % 9.8 daha fazla relatif ortalama kol gücü) daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Baic ve ark., (2008) yaş ortalaması 18.31 ± 0.91 yıl olan grekoromen güreşçilerin dikey sıçrama yüksekliklerini 53.93 ± 5.63 cm, serbest stilde güreşen güreşçilerin ise dikey sıçrama yüksekliklerini 57.41 ± 7.68 cm olarak bulmuştur.

El kavrama kuvveti

Güreşçilerin el kavrama kuvvetinde sıkletler arası istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 2). Bu çalışmada ağır sıklette yarışan güreşçilerin (44.06 ± 9.87 kg), orta (34.23 ± 4.50 kg) ve hafif sıklette yarışan güreşçilere (20.63 ± 3.49 kg) göre, orta sıklette yarışan sporcuların hafif sıklette yarışan sporculara göre el kavrama kuvveti yüksek bulunmuştur (Tablo 3). Garcia-Pallares ve ark., (2011) yaş ortalaması 16.1 ± 1.0 ile 19.6 ± 1.5 yıl arası olan 92 erkek güreşçi katıldığı çalışmada, güreşçileri yarışma düzeyleri ve sıkletlerine göre 6 gruba ayırmışlardır. Hafif sıklette yarışan elit ve amatör güreşçilerin el kavrama kuvvetini sırasıyla 45.0 ± 6.5 kg ve 39.7 ± 8.0 kg şeklinde bulmuşlardır. Orta sıklette yarışan elit ve amatör güreşçilerin el kavrama kuvvetini 53.1 ± 7.8 ve 46.5 ± 8.0 kg şeklinde bulmuşlardır. Ağır sıklette yarışan elit ve amatör güreşçilerin el kavrama kuvvetini ise 55.6 ± 8.9 kg ve 52.1 ± 9.5 kg şeklinde bulmuşlardır. Ağır sıkletteki güreşlerin, hafif sıkletteki güreşçilere göre el kavrama kuvvetini daha yüksek bulmuşlardır. Garcia-Pallares ve ark., (2012) yaş ortalaması 16.8 ± 1.1 ile 18.7 ± 1.5 yıl arası olan 35 kadın güreşçi üzerinde yaptıkları araştırmada, güreşçileri yarışma düzeyi (elit ve amatör) ve vücut ağırlığına göre (hafif: 49-58 kg ve orta: 58-67) dört farklı gruba ayırmıştır. Hafif sıklette yarışan elit ve amatör güreşçilerin el kavrama kuvvetini sırasıyla 30.9 ± 5.2 kg ve 26.9 ± 5.4 kg şeklinde bulmuşlardır. Orta sıklette yarışan elit ve amatör güreşçilerin el kavrama kuvvetini ise 34.7 ± 6.3 kg ve 32.9 ± 3.7 kg şeklinde bulmuşlardır. Orta sıklette yarışan güreşçiler ile hafif sıklette yarışan güreşçiler arasında el kavrama kuvvetinde orta sıklette yarışan güreşçilerin lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulduklarını bildirmişlerdir. Demirkan ve ark., (2012) Türk milli takımına seçilen ve seçilemeyen 18-20 yaş arası 48 grekoromen güreşçiler üzerinde yaptığı araştırmaya göre, milli takıma seçilen güreşçilerin el kavrama kuvvetini $54 \pm 8,0$ kg milli takıma seçilemeyen güreşçilerin el kavrama kuvvetini ise $49 \pm 8,0$ kg şeklinde bulmuşlardır. Demirkan ve ark. (2014) Türk milli takımına davet edilen yaş ortalaması 16.4 ± 0.7 yıl olan 56 grekoromen, yaş ortalaması 16.5 ± 0.6 yıl olan 70 serbest güreşçi üzerinde yaptığı çalışmada grekoromen güreşçilerin sağ el kavrama kuvvetini 45.7 ± 9.3 kg, sol el kavrama kuvvetini 44.6 ± 9.0 kg;

serbest güreşçilerin sağ el kavrama kuvvetini 43.9 ± 9.1 kg, sol el kavrama kuvvetini 43.4 ± 8.8 kg şeklinde rapor etmişlerdir. Demirkan ve ark., (2015) yılında 15-17 yaş güreşçilerin fizyolojik profillerinin sıkletlere göre belirlenmesinde hafif sıklettteki elit güreşçilerin el kavrama kuvvetini 35.2 ± 7.7 kg ve amatör güreşçilerin el kavrama kuvvetini 37.2 ± 7.0 kg; orta sıklettteki elit güreşçilerin el kavrama kuvvetini 47.2 ± 5.6 kg ve amatör güreşçilerin 44.7 ± 6.2 kg; ağır sıklettteki elit güreşçilerin 54.1 ± 8.2 kg ve 53.1 ± 5.9 kg olduğunu bildirmişlerdir. Ağır sıklettteki güreşçilerin orta ve hafif sıklettteki güreşçilere göre el kavrama kuvvetinin daha iyi olduğu söylenebilir. Saygın (2014) yaptığı genç güreşçiler üzerinde yaptığı çalışmada, hafif sıklettteki, orta sıklettteki ve ağır sıklettteki güreşçilerin el kavrama kuvvetini sırasıyla 31.44 ± 5.54 kg, 41.70 ± 8.57 kg ve 45.53 ± 10.94 kg olarak rapor etmişlerdir. Maria Lopez-Gullon ve ark., (2011) yaş ortalamaları 17.5 ± 1.0 yıl ile 20.0 ± 1.1 yıl arasında olan hafif, orta ve ağır sıkletlerde yarışan serbest güreşçilerin el kavrama kuvvetini sırasıyla 43.6 ± 5.5 kg, 55.1 ± 8.5 kg, 52.4 ± 9.3 kg olarak bildirmişlerdir. Hafif, orta ve ağır sıklet grekoromen güreşçilerin ise el kavrama kuvvetini sırasıyla 47.5 ± 4.8 kg, 51.9 ± 11.2 kg, 56.4 ± 6.5 kg olarak bulmuşlardır.

30 m sprint performansı

Güreşçilerin müsabakalarda hızlı ve çevik olması, güreş tekniklerinin süratli bir şekilde yapılmasına olanak sağlar (Mirzaei ve ark., 2011b). Bu çalışmada güreşçilerin 30m sprint değerinde sıkletler arası istatistiksel anlamlı farka rastlanılmıştır (Tablo 2). Orta ($4.87 \pm .30$ sn) ve ağır ($5.08 \pm .25$ sn) sıklettteki sporcuların, hafif sıkletlere ($5.66 \pm .20$ sn) göre 30 m sprint performansının daha iyi olduğu gözlemlenmiştir (Tablo 3). Bu çalışmada ise $5,22 \pm 0,42$ sn olarak bulunmuştur. Mirzae ve ark., (2011a) 24 yaşında olan ve büyüklerde dört kez dünya şampiyonu olan güreşçinin 40-yd sprint performansını ise 4.57 sn olarak belirtmişlerdir. Saygın (2014) yılında yaptığı yaş ortalaması $15.29 \pm .84$ yıl olan hafif sıklet, yaş ortalaması $15.38 \pm .74$ yıl olan orta sıklet, yaş ortalaması 15.11 ± 2.19 yıl olan ağır sıklet güreşçi üzerinde yaptığı çalışmada, 30 m sprint performansında sıkletler arası istatistiksel olarak anlamlı farka rastlamamıştır. Hafif, orta ve ağır sıkletlerin 30 m sprint sürelerini sırasıyla $5.09 \pm .37$ sn, $4.68 \pm .42$ sn, $5.09 \pm .99$ sn şeklinde bulmuşlardır. Mirzae ve ark., (2011b) yaş ortalaması 15.66 ± 0.56 yıl olan, en az 5 yıl deneyimi olan 44 elit iranlı yıldız güreşçilerin sıklet ayırımı yapmadan 40-yd koşu performansını (36.4 metre) 46.84 ± 3.76 ml/kg/dk olarak bulmuştur. 42 kg güreşçilerin 6.21 ± 0.63 sn, 46 kg güreşçilerin 6.34 ± 0.46 sn, 50 kg güreşçilerin 6.25 ± 0.25 sn, 54 kg güreşçilerin 6.14 ± 0.21 sn, 58 kg güreşçilerin 5.76 ± 0.21 sn, 63 kg güreşçilerin 5.89 ± 0.58 sn, 69

kg güreşçilerin 5.61 ± 0.22 sn, 76 kg güreşçilerin 6.03 ± 0.42 sn, 85 kg güreşçilerin 5.79 ± 0.17 sn olarak rapor etmişlerdir. Demirkan ve ark. (2014) Türk milli takımına davet edilen yaş ortalaması 16.4 ± 0.7 yıl olan 56 grekoromen, yaş ortalaması 16.5 ± 0.6 yıl olan 70 serbest güreşçi üzerinde yaptığı çalışmada serbest güreşçilerin 30 m sprint performansını 4.30 ± 0.3 sn bulurken, grekoromen ise 4.39 ± 0.2 sn olarak belirtmiştir.

Aerobik kapasite

Güreşçiler şampiyon olabilmek için günde bazen 4-5 maç yaparlar. Bu yüzden yüksek aerobik güce sahip olma, vücut dayanıklılığına katkıda bulunduğu için güreşte başarı için önemli fizyolojik parametre olarak görülmektedir (Horswill ve ark., 1988). Chaabene ve ark., (2017) yaptığı çalışmada da güreşte, yüksek düzeyde aerobik kapasite ve gücün müsabakalarda üst düzey güreş performansı için çok önemli olduğunu bildirmişlerdir. Bu çalışmada güreşçilerin aerobik kapasitesi değerleri sıkletlere göre karşılaştırıldığında, istatistiksel olarak anlamlı fark görülmüştür (Tablo 2). Orta sıkletteki güreşçilerin ($44,13 \pm 3,34$ ml/kg/dk) aerobik kapasitesi, hafif ($40,75 \pm 1,98$ ml/kg/dk) ve ağır sıklettekilere ($38,90 \pm 3,68$ ml/kg/dk) göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 3). Chaabene ve ark., (2017) büyüklerde yarışan kadın ve erkek güreşçilerin MaxVO₂ değerlerini sırasıyla 39 ile 52 ml/kg/dk, 37 ile 67 ml/kg/dk arasındaki değerlerde değiştiğini, ümitlerde ve yıldızlarda yarışan erkek güreşçilerin ise MaxVO₂ değerlerinin 42 ile 58 ml/kg/dk değiştiğini, ümitlerde ve yıldızlarda yarışan kadın sporcularda ise çok sınırlı çalışmaların olduğunu belirtmişlerdir. Kadınlarda ve erkeklerde MaxVO₂ değerlerinin bu kadar geniş aralıklarda olmasının sebebini ise güreşçinin antrenmanlı olup olmamasına, antrenman yaşına, MaxVO₂ değerinin ölçüm yöntemine (laboratuvar, saha, bisiklet ergometresi, treadmill) ve farklı sıkletlerde olmasına bağlamışlardır. Chaabene ve ark., (2017)' ye göre bu çalışmada sadece orta sıklette yer alan güreşçilerin MaxVO₂ değerlerinin 42 ile 58 ml/kg/dk arasında olduğu görülmektedir. Yoon (2002) uluslararası yarışmalara katılan ulusal ve uluslararası güreşçilerin maksimum oksijen alımı miktarının yaklaşık 53-56 ml/kg/dk arasında değiştiğini belirtmiştir. Horwill (1992) başarılı güreşçilerin aerobik kapasitelerinin (maksimal oksijen tüketimlerinin) 52 ile 63 ml/kg/dk arasında olduğunu belirtmişlerdir. Mirzae ve ark., (2011a) 24 yaşında olan ve büyüklerde dört kez dünya şampiyonu olan güreşçinin maksimal oksijen tüketimini 56 ml/kg/dk şeklinde rapor etmişlerdir. Horswill ve ark., (1988) 14-18 yaş elit 39 genç güreşçinin maksimal oksijen tüketimlerini 51.2 ± 9.3 ml/kg/dk olarak bildirmişlerdir. Saygın (2014) yılında yaptığı yaş ortalaması $15.29 \pm .84$ yıl olan hafif sıklet, yaş ortalaması $15.38 \pm .74$ yıl

olan orta sıklet, yaş ortalaması 15.11 ± 2.19 yıl olan ağır sıklet güreşçi üzerinde yaptığı çalışmada, hafif (47.16 ± 4.74 ml/kg/dk) ve orta sıkletteki güreşçilerin (47.77 ± 5.43 ml/kg/dk), ağır sıkletteki (43.16 ± 4.92 ml/kg/dk) güreşçilere göre aerobik kapasitesini daha iyi olduğunu bildirmiştir. Ohya ve ark., (2015) elit 22 japon güreşçi üzerinde yaptığı çalışmada, ağır sıklette yarışan güreşçilerin hafif ve orta sıklette yarışan güreşçilere göre $MAXVO_2$ 'sini daha düşük bulmuşlardır. Saad ve ark., (2012) yaş ortalaması 16.58 ± 0.79 yıl olan 12 hafif sıklet, yaş ortalaması 16.9 ± 0.960 yıl olan 18 orta sıklet mısırlı güreşçi üzerinde yaptığı çalışmada orta sıkletlerle karşılaştırıldığında hafif sıkletlerin $MAXVO_2$ 'sinin daha iyi olduğunu bildirmişlerdir. Mirzae ve ark., (2011b) yaş ortalaması 15.66 ± 0.56 yıl olan, en az 5 yıl deneyimi olan 44 elit iranlı yıldız güreşçilerin sıklet ayırımı yapmadan maksimal oksijen tüketimlerini 46.84 ± 3.76 ml/kg/dk olarak bulmuştur. 42 kg güreşçilerin 45.00 ± 3.46 ml/kg/dk, 46 kg güreşçilerin 45.25 ± 3.30 ml/kg/dk, 50 kg güreşçilerin 47.00 ± 2.34 ml/kg/dk, 54 kg güreşçilerin 49.67 ± 2.08 ml/kg/dk, 58 kg güreşçilerin 49.50 ± 4.08 ml/kg/dk, 63 kg güreşçilerin 46.40 ± 3.91 ml/kg/dk, 69 kg güreşçilerin 46.20 ± 5.16 ml/kg/dk, 76 kg güreşçilerin 48.75 ± 4.71 ml/kg/dk, 85 kg güreşçilerin 47.00 ± 2.00 ml/kg/dk olarak rapor etmişlerdir. Demirkan ve ark. (2014) Türk milli takımına davet edilen yaş ortalaması 16.4 ± 0.7 yıl olan 56 grekoromen, yaş ortalaması 16.5 ± 0.6 yıl olan 70 serbest güreşçi üzerinde yaptığı çalışmada grekoromen güreşçilerin $MaxVO_2$ 'sini 51 ± 4.9 ml/kg/dk, serbest güreşçilerin $MaxVO_2$ 'sini ise 50.1 ± 6.3 ml/kg/dk olarak rapor etmişlerdir. Nikooie ve ark., (2015) yaş ortalaması 19.1 ± 0.7 yıl olan başarılı İranlı grekoromen güreşçilerin $MaxVO_2$ 'sini 41.7 ± 3.4 ml/kg/dk, yaş ortalaması 18.75 ± 0.5 yıl olan başarısız grekoromen güreşçilerin $MaxVO_2$ 'sini ise 36.6 ± 4.1 ml/kg/dk olarak bulmuştur.

SONUÇ

Sonuç olarak; daha çok güç ve kuvvet gerektiren dikey sıçrama, el kavrama kuvveti, anaerobik güç gibi testlerde ağır sıkletlerin, hız ve sürat gerektiren 30m sprint testi performansında orta ve ağır sıkletlerin, dayanıklılık gerektiren aerobik kapasite değerlerinde ise orta sıkletlerin ön plana çıktığı görülmektedir. Ayrıca, güreşçilerin bireysel efor kapasitelerinin ve fiziksel özelliklerinin (boy, vücut ağırlığı), sıklet farklılıklarının oluşmasına sebep olduğu söylenebilir. Antrenörler, spor bilimcileri antrenman programları planlanırken, üst düzey güreş performansı için tüm sıkletlerdeki güreşçilerde aerobik kapasite, anaerobik güç, kuvvet özelliklerinin geliştirilmesinin yanı sıra özellikle hafif ve orta sıkletteki

güreşçilerde kuvvet ve güç özelliklerini, ağır sıklette yer alan güreşçilerde ise aerobik kapasiteyi geliştirici çalışmalara daha çok önem vermelerinin gerekli olduğu yapılan çalışma sonucunda gözlemlenmiştir.

KAYNAKLAR

1. **Akgün, N. (1989).** Egzersiz Fizyolojisi 3. Baskı. Ankara: Ofset Matbaacılık.
2. **Baic, M., Sertic, H., Starosta, W. (2008).** Differences in Physical Fitness Levels Between the Classical and the Free Style Wrestlers. *Kineziologija*. 39(2): 142-149.
3. **Chaabene, H., Negra, Y., Bouguezzi, R., Mkaouer, B., Franchinii E., Julio, U., Hachana, Y. (2017).** Physical and Physiological Attributes of Wrestlers: An Update. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 31(5): 1411-1442.
4. **Cicioğlu, İ., Kürkcü, R., Eroğlu, H., Yüksek, S. (2007).** 15-17 Yaş Grubu Güreşçilerin Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Sezonsal Değişimi. *Spor Bil. Derg.* 5(4): 151-156.
5. **Curby, D. (2005).** Science of Wrestling. *Wrestling Weight Classes- Providing A Scientific Rationale (Chapter 7)*. (pp.24). *USA: Annual Review. LaGrange IL*
6. **Demirkan, E., Koz, M., Kutlu, M., Favre, M. (2015).** Comparison of Physical and Physiological Profiles in Elite and Amateur Young Wrestlers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 29(7): 1876-1883.
7. **Demirkan, E., Kutlu, M., Koz, M., Özal, M., Favre, M. (2014).** Physical Fitness Differences Between Freestyle and Greco-Roman Junior Wrestlers. *Journal of Human Kinetics*. 41(1): 245-251.
8. **Demirkan, E., Ünver, R., Kutlu, M., Koz, M. (2012).** The Comparison of Physical and Physiological Characteristics of Junior Elite Wrestlers. *Niğde University Journal of Physical Education and Sport Sciences*. 6(2): 138-144.
9. **Garcia Pallares, J., Lopez-Gullon, J.M., Muriel, X., Diaz, A., Izquierdo, M. (2011).** Physical Fitness Factors to Predict Male Olympic Wrestling Performance. *European Journal of Applied Physiology*. 111(8): 1747-1758.
10. **Garcia Pallares, J., Lopez-Gullon, J.M., Torres-Bonete, M.D., Izquierdo, M. (2012).** Physical Fitness Factors to Predict Female Olympic Wrestling Performance and Sex Differences. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 26(3): 794-803.
11. **Günay, M., Tamer, K., Cicioğlu, I. (2013).** Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü. Ankara: Gazi Kitabevi.
12. **FILA (2017).** International Wrestling Rules. Switzerland.
13. **Horswill, C.A. (1992).** Applied physiology of amateur wrestling. *Sports Med*. 14: 114-143
14. **Horswill, C.A., Scott, J., Galea, P., Park, S.H. (1988).** Physiological Profile of Elite Junior Wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 59(3): 257-261.
15. **Karnincic, H., Gamulin, T., Nurkic, M. (2013).** Lactate and Glucose Dynamics During A Wrestling Match-Differences Between Boys, Cadets and Juniors. *Facta Universitatis. Series: Physical Education and Sport*. 11(2): 125-133.
16. **Kraemer WJ, Fry AC, Rubin MR, Triplett-McBride T, Gordon SE, Koziris LP et al. (2001).** Physiological and Performance Responses to Tournament Wrestling. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 33(8): 1367-1378.
17. **Lansky, R.C. (1999).** Wrestling and Olympic-Style Lifts: In-Season Maintenance of Power and Anaerobic Endurance. *Strength Cond J*. 21: 21-27.
18. **Leger, L., Lambert, J. (1982).** A Maximal Multistage 20-M Shuttle Run Test to Predict VO₂max. *Eur J Appl Physiol Occup Physiol*. 49: 1-12.
19. **Maria-Lopez-Gullon, J., Muriel, X., Dolores Torres-Bonete, M., Izquierdo, M., Garcia-Pallares, J. (2011).** Physical fitness differences between freestyle and Greco-Roman elite wrestlers. *Arch Budo*, 7, 217-225.
20. **Mirzaei, B., Curby, D.G., Rahmani-Nia, F., Moghadasi, M. (2009).** Physiological Profile of Elite Iranian Junior Freestyle Wrestlers. *J Strength Cond Res*. 23(8): 2339-2344.
21. **Mirzaei, B., Curby, D. G., Barbas, I., Lotfi, N. (2011a).** Anthropometric and Physical Fitness Traits of Four-Time World Greco-Roman Wrestling Champion in Relation to National Norms: A Case Study. *Journal of Human Sport and Exercise*. 6(2): 406-413.
22. **Mirzaei, B., Curby, D.G., Barbas, I., Lotfi, N. (2011b).** Physical Fitness Measures of Cadet Wrestlers. *Int J Wrestling Sci*. 1: 63-66.
23. **Nikooie, R., Cheraghi, M., Mohamadipour, F. (2015).** Physiological Determinants of Wrestling Success in Elite Iranian Senior and Junior Greco-Roman Wrestlers. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 57(3): 219-226

- 24. Ohya, T., Takashima, W., Hagiwara, M., Oriishi, M., Hoshikawa, M., Nishiguchi, S., Suzuki, Y. (2015).** Physical Fitness Profile and Differences Between Light, Middle, and Heavy Weight-Class Groups of Japanese Elite Male Wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*. 5(1): 42-46.
- 25. Özer, K. (2006).** Fiziksel Uygunluk. 2. Baskı. Ankara: Nobel Yayınevi
- 26. Rahmani-Nia, F., Mirzaei, B., Nuri, R.(2007).** Physiological Profile of Elite Iranian Junior Greco-Roman Wrestlers. *I.J.Fitness*. 3(2):49-54
- 27. Ramsbottom, R., Brewer, J., Williams, C., (1988).** A Progressive Shuttle Run Test to Estimate Maximal Oxygen Uptake. *British Journal of Sports Medicine*. 22: 141-14.
- 28. Saad, A.H. (2012).** Physiological Profile of the Young Egyptian Wrestlers. *World Journal of Sport Sciences*. 6(1): 45-50.
- 29. Saygın, O. (2014).** Examination of Some Physical, Hematological Parameters and Iron Status of Greco-Roman Wrestlers in the Age Category of Cadets By Weight Classes. *Anthropologist*. 18(2): 325-334.
- 30. Ware, S.N. (2016).** Predictor variables for success in college wrestling. Doctoral dissertation. USA: University of Central Oklahoma.
- 31. Yamaner, F., Bayraktaroğlu, T., Atmaca, H., Ziyagil, M.A., Tamer, K. (2010).** Serum Leptin, Lipoprotein Levels, and Glucose Homeostasis Between National Wrestlers and Sedentary Males. *Turkish Journal of Medical Sciences*. 40(3): 471-477.
- 32. Yoon, J. (2002).** Physiological Profiles of Elite Senior Wrestlers. *Sports Medicine*. 32(4): 225-233.
- 33. Zorba, E., Saygın, Ö. (2013).** *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Fırat Matbaacılık.



BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİ MÜFREDATININ UYGULANMASINA YÖNELİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ

Nurper Özbar¹, Kürşat Karacabey², Yavuz Öntürk¹, Bürke Köksalan¹, Hatice Karagöz³

ÖZ

Bu çalışma Orta Dereceli Okullarda Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin beden eğitimi ders müfredatının uygulanmasına yönelik tutumlarının incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Araştırmaya Beykoz ilçesindeki bazı ilköğretim okullarında görev yapan, yaşları 25 ila 48 arasında değişen ve 2 ila 19 yıldır öğretmenlik mesleğine hizmet eden 22 bayan, 38 erkek toplam 60 beden eğitimi öğretmeni gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin beden eğitimi ve spor ders müfredatının uygulanmasına yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla, araştırmacılar tarafından alan literatür incelenerek oluşturulan soru havuz içerisinden geçerliliği ve güvenilirliği belirlenen sorulardan oluşan Sporda Ders Müfredatı Uygulanması Tutum Ölçeği kullanılmıştır (SDMUTÖ). SDMUTÖ 20 madden oluşan beş basamaklı Likert (“1” hiç katılmıyorum, “2” katılmıyorum, “3” kararsızım, “4” katılıyorum, “5” tamamen katılıyorum) bir dereceleme ölçeği şeklindedir. Ölçme aracı olarak kullanılan anketin genel olarak geliştirilme aşamaları; madde havuzu, uzman görüşü, ön deneme, faktör analizi ve güvenilirlik hesaplama aşamaları sırasıyla gerçekleştirilmiştir. Hazırlanan anketin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı 0.68 olarak bulunmuştur. Bu katsayılar literatür tarafından oldukça güvenilir olarak kabul edilmektedir. Verilerin analizinde “SPSS” paket programı kullanılmış ve frekans analizi yapılmıştır. Çalışmamız sonucunda öğretmenlerin beden eğitimi ders müfredatını uygulamada zorluk çekmediğini ve programın öğretmenlere fazladan yük getirmediklerini düşünmektedirler. Ancak beden eğitimi dersine ayrılan sürenin genel ve özel amaçlara ulaşabilmek için yetersiz olduğu görüşündedirler. Ayrıca okul yönetimlerinden, ailelerden ve sosyal çevreden alınan desteğin okullara göre değişiklik gösterdiği belirlenmiştir. Bunun yanında müfredatı uygularken kullanılan araç gerecin de okullara göre değiştiği saptanmıştır. Öğretmenlerin kullandıkları öğretim strateji, yöntem ve tekniklerin dağılımına baktığımızda en çok düz anlatım, gösteri, alıştırmaya yapma, oyun oynama ve işbirliğine dayalı öğrenme yöntemlerini kullandıkları görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Orta Dereceleri Okul, Beden Eğitimi Dersi, Tutum Ölçeği.

THE REVIEW OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' ATTITUDES TOWARDS THE APPLICATION OF CURRICULUM

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine, by the questionnaire method, the physical education teachers' capacities in order to implement primary school curriculum. The subject of the study is to determine by the questionnaire method, whether weekly physical education class time is sufficient to achieve general and special purposes, whether the teachers implement the entire curriculum when they prepare their plans, whether there is enough equipment and facilities in schools and whether the school administrations provide enough support for sports activities. Totally 60 education teachers of some primary schools of Beykoz District which are consisted of 22 female and 38 male and whose ages ranging from 25 to 48 were volunteer participants of this study. The Cronbach's alpha measurement method is used for this study and the internal consistency coefficient is found as 0.68. As a result of the study; it is determined that the physical education class teachers do not have difficulty to implement the curriculum for the physical education class and the implementation do not require extra work. However, it is generally considered that the time allocated for the physical education lessons is insufficient to achieve the general and specific objectives. In addition, it is determined that the support received from school administrations, parents and social environment varies depending on each school. Besides it is also determined that the equipment and tools used to implement the curriculum also varies depending on each school. It is evident that in order to ensure participation in regular physical activity, the school physical education program and its implementation need to be re-evaluated in terms of concept and context. Weekly physical education class time should be increased taking into account student needs and curriculum subjects and course formats must be changed. Physical education classes must be taught by teachers who are expert in sports.

Keywords: Secondary School Physical Education Lessons, Attitude Scale.

¹ Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce.

² Adnan Menderes Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Aydın.

³ Milli, Eğitim Bakanlığı Beden Eğitimi Öğretmeni, Kastamonu.

GİRİŞ

Yapılan çalışmalar göstermektedir ki Türkiye’de beden eğitimi dersi, uygulamada karşılaşılan zorluklar ve eksiklikler sebebiyle hedefleri ve bireysel beklentileri karşılamaktan uzaktır (Koçak ve Ark, 2003). Beden eğitimi ders alanlarının spor salonu, spor sahası, okul bahçesi gibi farklı mekânlar olması, öğretmen-öğrenci iletişim ve etkileşimi bakımından bu dersi diğerlerinden farklı yapmakta ve bu farklılıklar da beraberinde öğretmene daha fazla fiziksel, duygusal, bilişsel görev ve sorumluluk yüklemektedir (Çiçek ve Ark, 2002). Beden eğitimi; vücudun yapı ve fonksiyonunun geliştirilebilmesi, eklem ve kasların kontrolü ve dengeli bir biçimde gelişmelerini sağlayan, boş zamanları değerlendirmeyi, fizik gücü en ekonomik tarzda kullanmayı, dolayısıyla organların kontrolünü, metotlu bir şekilde hareket etmeyi öğreten faaliyet sistemidir (Açak, 2006). Beden Eğitimi Milli Eğitimin temel ilkelerine uygun olarak kişinin beden, ruh ve fikir gelişimini sağlamaktadır. İnsanın sosyalleşebilmesi ve kişiliğini bulup doğru bir yol üzerinde yol almasında büyük rol oynar. Kısaca beden eğitimi bireyin beden sağlığını, ruh sağlığını, beden gelişiminin yanında beden becerilerini de geliştirmeye yönelik, gerekirse çevresel koşullara ve katılımcıların özelliğine göre değiştirilebilen esnek kurallara dayalı oyuna, cimmastiğe, spora dönük araştırma ve çalışmaların tümünü kapsayan geniş tabanlı bir etkinliktir.

Spor, beden eğitimi faaliyetlerini özelleştirerek çeşitli branşlarda somutlaşmış, üst düzeyde yapıldığında fizyolojik, psikolojik, estetik, teknik kurallarla çevrili bir etkinliktir (Aracı, 2003). Spor özünde bir “yarışma – kazanma” ögesi içermekte; bu yüzden kaynaklanan gelişme süreçleri içinde de, özünden yitirmek sizin, boş zaman uğraşı olmanın yanı sıra “tam zaman uğraşı – meslek” olma niteliğini edinmektedir (Fişek, 1998)

Sungar ve arkadaşları ilköğretim okullarında beden eğitimi dersi verimliliğinde okul yöneticilerinin önemini ortaya koymak amacıyla yaptığı araştırmada ilköğretim okulu müdürlerinin, beden eğitimi dersine önem verdikleri ve bu dersin verimliliğinde yönetici davranışlarının önemli rol oynadığını bulmuşlardır (Sungar ve Ark, 2000). Beden eğitimi ve spor faaliyetleri okullarda ders içi ve ders dışı zamanlarda genel eğitimin tamamlayıcısı olarak verilmekte ve bu faaliyetler içerisinde birey, bir bütün olarak ele alınmaktadır. Genellikle bu hedeflerde sağlanacak gelişim, uygulamaların haftalık sayısı ve süresi, kullanılan tesis, alan ve yeterli sayıdaki nitelikli beden eğitimi öğretmeni varlığı ile doğrudan ilişkili görülmektedir. Bunun yanı sıra özellikle ilköğretim okullarındaki beden eğitimi derslerine karşı öğretmen ve idarecilerin olumsuz tutumları da bir problem gibi değerlendirilmektedir (Özdemir, 2000).

Taşmektepligil ve Ark (2006) yaptıkları çalışmada haftalık beden eğitimi ders süresi, genel ve özel amaçlara ulaşabilmek için yeterli olmadığını bulmuşlardır. Bunun yanında genelde öğrencilerin beden eğitimi dersini sevdiğini, dersi sevmeyen öğrencilerin ise müfredatın sıkıcılığından şikâyetçi olduklarını tespit etmişlerdir. Ayrıca öğretmenlerin yıllık planlarını hazırlarken müfredat konuları içerisinden daha çok bildikleri konulara zaman ayırdıklarını, okul idarelerinin sportif faaliyetlere yeterli destek vermediğini ve bunun sonucu olarak okulların yeterli ders araç ve gereğine sahip olmadığını ortaya koymuşlardır (Taşmektepligil ve Ark, 2006).

Hardman (2008) okullarda beden eğitiminin durumunu ve sürekliliğini incelediği çalışmasında Lüksemburg da yaşayan bir beden eğitimi öğretmenin sözlerine yer vermektedir. “Yasal olarak Beden Eğitim ulusal programın bir parçası. Uygulamada Beden Eğitimi önemli olarak algılanmaz; sadece oyun zamanıdır, diğer ciddi derslerden bir rahatlamadır. Bu yüzden, teoride aynı statüye sahiptir ama diğer alan öğretmenleri kendilerinin daha önemli olduğuna inanırlar, Beden Eğitimi her zaman diğer akademik derslerden sonra gelir. Örneğin, Fransızca dersinin programının bitirilmesinde bir problem olduğunda Beden Eğitimi dersleri kesilir.” Görülüyor ki fiziksel aktiviteye düzenli katılımın sağlanabilmesi için, okul beden eğitimi programının ve uygulamasının kavramsal ve bağlamsal olarak yeniden değerli hale getirilmeye ihtiyacı vardır. Beden eğitimi programının yaygın uygulaması büyük oranda başarı eğilimli yarışmacı performans sporunu geliştirmeye hizmet etmekte ve bu nedenle beden eğitiminin rolünü haksız ve dar bir alana yerleştirmektedir. Bu bağlamda, okul yıllarında gençlerin beden eğitimine olan ilgilerinin düşmesi ve okul sonrası yaşamlarında aktif olmayan bir yaşam sürmeleri şaşırtıcı değildir. Birçok kız ve erkek çocuk için, bu tür programlar kişisel olarak anlamlı ve sosyal olarak uygun deneyimler sağlamamaktadır ve onların ufuklarını genişletmekten ziyade katılım olanaklarını kısıtlamaktadır ve böylece, gençler arasında okul dışındaki eğilimlere ve gündemlere karşı bir yaklaşım sergilemektedir (Hardman 2008).

YÖNTEM

Bu araştırma, tarama (survey) modeli niteliğindedir. Veriler, 2009–2010 öğretim yılında uygulanana İlköğretim birinci kademe beden eğitimi ders müfredatı ve uygulanabilirliği hakkındaki öğretmen görüşleri ve düşünceleri alınarak toplanmıştır. Ayrıca beden eğitimi öğretmenlerinin kullandıkları öğretim strateji, yöntem ve teknikleri belirlemek

için yine anket yönteminden yararlanılmıştır. Türkiye’de 2009–2010 öğretim yılında ilköğretim birinci kademe beden eğitimi ders müfredatını uygulayan, Beykoz ilçesindeki bazı ilköğretim okullarının beden eğitimi öğretmenleri oluşturmaktadır. Araştırmaya Beykoz ilçesi ilköğretim okullarında görev yapan, yaşları 25 ila 48 arasında değişen ve 2 ila 19 yıldır öğretmenlik mesleğine hizmet eden 22 bayan, 38 erkek toplam 60 öğretmen gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın evreni Beykoz ilçesindeki bazı ilköğretim okulları, örneklemini ise Beykoz ilçesindeki bazı ilköğretim okullarının Beden Eğitimi Öğretmenlerinden en az 50’si oluşturmaktadır. Deseninde ise anket modeli oluşturulmuştur. Verilerin analizinde “SPSS” paket programı kullanılmıştır. Frekans analizi gerçekleştirilmiştir. “Ölçek geliştirmede temel amaç, güvenilir ve geçerli ölçme aracı oluşturmaktır” (Tavşancıl, 2000). Güvenilirlik kısaca, bir ölçme aracının tutarlı bir şekilde her durumda benzer sonuçlar ortaya koyabilmesidir (Bell, 1993). Diğer bir ifadeyle güvenilirlik, bir ölçme aracının ölçmek istediği özelliğe ilişkin elde ettiği ölçüm puanlarının ne derce tutarlı olacağıyla ilgilidir. ‘Bir ölçme aracını güvenilirliği için aranılan iki temel ölçüt, ‘değişik zamanlarda elde edilen cevaplar arasında tutarlılık’ ve ‘aynı zamanda elde edilen cevaplar arasında tutarlılık’ olarak açıklanabilir (Büyüköztürk, 2004). Likert tipi ölçeklerin de “temel varsayımı her bir maddenin tek bir tutumu ölçtüğü yönündedir” (Tavşancıl, 2000).

Bu bağlamda hazırlanan ölçeğin iç tutarlılığını incelemek amacı ile ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı hesaplanmıştır. Beden eğitimi ders müfredatının uygulanabilirliği ile ilgili ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı **0.68** olarak bulunmuştur. Ayrıca, beden eğitimi öğretmenlerinin kullandıkları öğretim strateji, yöntem ve teknikleri belirlemek için kullanılan ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı da **0.61** olarak belirlenmiştir. Bu katsayılar literatür tarafından oldukça güvenilir olarak kabul edilmektedir.

BULGULAR

Araştırmaya Beykoz ilçesi ilköğretim okullarında görev yapan, yaşları 25 ila 48 arasında değişen ve 2 ila 19 yıldır öğretmenlik mesleğine hizmet eden 22 bayan, 38 erkek toplam 60 beden eğitimi öğretmeni gönüllü olarak katılmıştır. Müfredatın uygulanabilmesi ve kullanılan öğretim teknikleriyle ilgili olarak ortaya çıkan sonuçlar aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1. Öğretmenlerin Müfredatı Uygulamada Çektiği Güçlük ve Öğretmenin Yükünün Artması.

Frekans Tablosu	Müfredat programını uygulamakta güçlük çekiyorum.		Programın öngördüğü etkinlikler öğretmenin yükünü artırıyor.	
	Frekans	%	Frekans	%
Kesinlikle Katılıyorum	7	11,7	6	10,0
Katılıyorum	11	18,3	12	20,0
Kararsızım	2	3,3	3	5,0
Katılmıyorum	21	35,0	26	43,3
Kesinlikle Katılmıyorum	19	31,7	13	21,7
Total	60	100,0	60	100,0

Tablo 1'e göre öğretmenlerin %66,7'si beden eğitimi ders müfredatını uygulamada zorluk çekmediğini ve %65'ide programın öğretmenlere fazladan yük getirmediğini düşünmektedirler. Bununla beraber öğretmenlerin %30'u beden eğitimi ders müfredatını uygulamada zorluk çektiğini ve programın öğretmenlere fazladan yük getirdiğini düşünmektedirler.

Tablo 2. Öğretmenlerin Cinsiyete Göre Müfredatı Uygulamada Çektiği Güçlük ve Öğretmenin Yükünün Artması.

Cinsiyetlere göre Frekans Tablosu	Müfredat programını uygulamakta güçlük çekiyorum.		Programın öngördüğü etkinlikler öğretmenin yükünü artırıyor.		
	Frekans	%	Frekans	%	
Bayan	Kesinlikle Katılıyorum	2	9,1	2	9,1
	Katılıyorum	5	22,7	5	22,7
	Katılmıyorum	7	31,8	11	50,0
	Kesinlikle Katılmıyorum	8	36,4	4	18,2
	Total	22	100,0	22	100,0
Erkek	Kesinlikle Katılıyorum	5	13,2	4	10,5
	Katılıyorum	6	15,8	7	18,4
	Kararsızım	2	5,3	3	7,9
	Katılmıyorum	14	36,8	15	39,5
	Kesinlikle Katılmıyorum	11	28,9	9	23,7
	Total	38	100,0	38	100,0

Tablo 2 incelendiğinde; Öğretmenlerin cinsiyetlerine göre müfredatı uygulamada çektikleri güçlük ve programın getirdiği ek yük hakkındaki görüşlerine bakıldığında, bayanların %68,2'sinin, erkeklerin ise %65,7'sinin beden eğitimi ders müfredatını uygulamada zorluk çekmediği ve bayanların %68,2'sinin, erkeklerin %63,2'sinin programın öğretmenlere fazladan yük getirmediği düşüncesinde olduğunu görülmektedir. Bununla beraber bayan öğretmenlerin %31,8'i, erkeklerin öğretmenlerin ise %30'unun beden eğitimi ders müfredatını uygulamada zorluk çektiğini ve bayan öğretmenlerin %31,8'inin, erkek öğretmenlerin ise %28,9'unun programın öğretmenlere fazladan yük getirdiği düşüncesinde olduğunu görülmektedir.

Tablo 3. Öğretmenlerin Yaş Gruplarına Göre Müfredatı Uygulamada Çektiği Güçlük ve Öğretmenin Yükünün Artması.

Yaş gruplarına göre Frekans Tablosu	Müfredat programını uygulamakta		Programın öngördüğü etkinlikler		
	güçlük çekişorum.		öğretmenin yükünü arttırıyor.		
	Frekans	%	Frekans	%	
25-30	Kesinlikle Katılıyorum	2	15,4	1	7,7
	Katılıyorum	2	15,4	3	23,1
	Kararsızım	0	0,0	1	7,7
	Katılmıyorum	4	30,8	4	30,8
	Kesinlikle Katılmıyorum	5	38,5	4	30,8
	Total	13	100,0	13	100,0
31-36	Kesinlikle Katılıyorum	2	11,1	3	16,7
	Katılıyorum	4	22,2	3	16,7
	Kararsızım	2	11,1	1	5,6
	Katılmıyorum	5	27,8	11	61,1
	Kesinlikle Katılmıyorum	5	27,8	0	0,0
	Total	18	100,0	18	100,0
37-42	Kesinlikle Katılıyorum	2	8,0	2	8,0
	Katılıyorum	5	20,0	5	20,0
	Kararsızım	0	0,0	1	4,0
	Katılmıyorum	11	44,0	10	40,0
	Kesinlikle Katılmıyorum	7	28,0	7	28,0
	Total	25	100,0	25	100,0
43-48	Kesinlikle Katılıyorum	1	25,0	0	0,0
	Katılıyorum	0	0,0	1	25,0
	Kararsızım	0	0,0	0	0,0

Yaş gruplarına göre Frekans Tablosu	Müfredat programını uygulamakta güçlük çekiyorum.		Programın öngördüğü etkinlikler öğretmenin yükünü artırıyor.	
	Frekans	%	Frekans	%
Kesinlikle Katılıyorum	2	15,4	1	7,7
Katılıyorum	2	15,4	3	23,1
25-30 Kararsızım	0	0,0	1	7,7
Katılmıyorum	4	30,8	4	30,8
Kesinlikle Katılmıyorum	5	38,5	4	30,8
Katılmıyorum	1	25,0	1	25,0
Kesinlikle Katılmıyorum	2	50,0	2	50,0
Total	4	100,0	4	100,0

Tablo 3 incelendiğinde; Öğretmenlerin yaş gruplarına göre müfredat programını uygulamakta güçlük çekip çekmedikleri ve programın ön gördüğü etkinliklerin öğretmenin yükünü artırıp arttırmadıklarına ilişkin veriler görülmektedir.

Tablo 4. Haftalık Ders Saati ve Araç Gereç Yeterliliği Durumu.

Frekans Tablosu	Programı uygulayabilmek için okulumuzun alt yapısı ve olanakları yeterlidir		Programın uygulanabilmesi için ders süresi yetersizdir.	
	Frekans	%	Frekans	%
Kesinlikle Katılıyorum	15	25,0	14	23,3
Katılıyorum	20	33,3	24	40,0
Kararsızım	6	10,0	9	15,0
Katılmıyorum	10	16,7	10	16,7
Kesinlikle Katılmıyorum	9	15,0	3	5,0
Total	60	100,0	60	100,0

Tablo 4'e göre; Öğretmenlerin müfredatı uygulayabilmek için araç gereçlerin yeterli olup olmadığını ve programın uygulanabilmesi için ders süresinin yeterli olup olmadığına ilişkin görüşlerine bakıldığında, %58,3'ü okullarında araç gerecin müfredat uygulaması için yeterli olduğunu, %31,7'si yetersiz olduğunu belirtirken %10'u ise bu konuda kararsız olduğunu bildirmiştir. Öğretmenlerin %63,3'ü müfredat programının uygulanmasında ders için ayrılan sürenin yetersiz olduğunu, %21,7'si sürenin yeterli olduğunu düşünürken, %15'i ise bu konuda kararsız olduğunu belirtmiştir.

Tablo 5. Müfredatı Uygulamada Destek Alma ve Kaynak Kullanımı.

Frekans Tablosu	Müfredatı uygularken okul yönetiminden destek görüyorum.		Müfredatı uygularken okul dışı sosyal çevre ile işbirliği yapıyorum.		Müfredatı uygularken velilerden destek alıyorum.	
	Frekans	%	Frekans	%	Frekans	%
	Kesinlikle Katılıyorum	8	13,3	6	10,0	7
Katılıyorum	27	45,0	32	53,3	25	41,7
Kararsızım	8	13,3	9	15,0	6	10,0
Katılmıyorum	12	20,0	10	16,7	19	31,7
Kesinlikle Katılmıyorum	5	8,3	3	5,0	3	5,0
Total	60	100,0	60	100,0	60	100,0

Öğretmenlerin %58,3'ü müfredatı uygularken okul yönetiminden destek gördüğünü, %28,3'ü destek görmediğini söylerken, %13,3 bu konuda kararsızdır. Müfredatı uygularken öğretmenlerin %53,4'ü velilerden destek alırken, %36'sı destek almadığını, %10'u ise bu konuda kararsız olduğunu belirtmektedir. Öğretmenlerin %63,3'ü müfredatı uygularken okul dışı sosyal çevre ile işbirliği yapıyorken, %21,7'si işbirliği yapmadığını, %15'i ise bu konuda kararsız olduğunu ifade etmiştir.

Tablo 6. Öğretmenlerin Kullandıkları Öğretim Strateji, Yöntem ve Tekniklerin Dağılımı

Frekans Tablosu	Düz anlatım		Gösteri		Alıştırma yapma		Tartışma		Rol yapma	
	Frekans	%	Frekans	%	Frekans	%	Frekans	%	Frekans	%
Kullanıyorum	58	96,7	59	98,3	59	98,3	44	73,3	28	46,7
Kullanmıyorum	2	3,3	1	1,7	1	1,7	16	26,7	32	53,3
Total	60	100,0	60	100,0	60	100,0	60	100,0	60	100,0
	Problem temelli öğrenme		Proje temelli öğrenme		Bağımsız çalışma		İşbirliğine dayalı öğr.		Küçük grup tartışması	
Kullanıyorum	36	60,0	45	75,0	51	85,0	56	93,3	33	55,0
Kullanmıyorum	24	40,0	15	25,0	9	15,0	4	6,7	27	45,0
Total	60	100,0	60	100,0	60	100,0	60	100,0	60	100,0
	Beyin fırtınası		Keşfetme		Oyun oynama					
Kullanıyorum	40	66,7	40	66,7	55	91,7				
Kullanmıyorum	20	33,3	20	33,3	5	8,3				
Total	60	100,0	60	100,0	60	100,0				

Tablo 6 incelendiğinde; Öğretmenlerin kullandıkları öğretim strateji, yöntem ve tekniklerin dağılımına baktığımızda, düz anlatım, gösteri, alıştıırma yapma, oyun oynama ve işbirliğine dayalı öğrenme yöntemlerinin %90'ın üzerinde bir oranla kullanıldığını, bağımsız çalışma yönteminin %85, diğer yöntemlerin ise daha az bir yüzde ile kullanıldığı görülmektedir.

TARTIŞMA

Araştırma için hazırlanan ölçeğin iç tutarlılığını incelemek amacı ile ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı hesaplanmıştır. Beden eğitimi ders müfredatının uygulanabilirliği ile ilgili ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı **0.68** olarak bulunmuştur. Ayrıca, beden eğitimi öğretmenlerinin kullandıkları öğretim strateji, yöntem ve teknikleri belirlemek için kullanılan ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı da **0.61** olarak belirlenmiştir. Bu katsayılar literatür tarafından oldukça güvenilir olarak kabul edilmektedir. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre öğretmenlerin %66,7'si beden eğitimi ders müfredatını uygulamada zorluk çekmediğini ve %65'ide programın öğretmenlere fazladan yük getirmediğini düşünmektedirler. Bununla beraber öğretmenlerin %30'u beden eğitimi ders müfredatını uygulamada zorluk çektiğini ve programın öğretmenlere fazladan yük getirdiğini düşünmektedirler.

Öğretmenlerin cinsiyetlerine göre müfredatı uygulamada çektikleri güçlük ve programın getirdiği ek yük hakkındaki görüşlerine bakıldığında, bayanların %68,2'sinin, erkeklerin ise %65,7'sinin beden eğitimi ders müfredatını uygulamada zorluk çekmediği ve bayanların %68,2'sinin, erkeklerin %63,2'sinin programın öğretmenlere fazladan yük getirmediği düşüncesinde olduğunu görülmektedir. Bununla beraber bayan öğretmenlerin %31,8'i, erkeklerin öğretmenlerin ise %30'unun beden eğitimi ders müfredatını uygulamada zorluk çektiğini ve bayan öğretmenlerin %31,8'inin, erkek öğretmenlerin ise %28,9'unun programın öğretmenlere fazladan yük getirdiği düşüncesinde olduğunu görülmektedir.

Öğretmenlerin müfredatı uygulayabilmek için araç gereçlerin yeterli olup olmadığını ve programın uygulanabilmesi için ders süresinin yeterli olup olmadığını ilişkin görüşlerine bakıldığında, %58,3'ü okullarında araç gerecin müfredat uygulaması için yeterli olduğunu, %31,7'si yetersiz olduğunu belirtirken %10'u ise bu konuda kararsız olduğunu bildirmiştir. Öğretmenlerin %63,3'ü müfredat programının uygulanmasında ders için ayrılan sürenin

yetersiz olduğunu, %21,7'si sürenin yeterli olduğunu düşünürken, %15'i ise bu konuda kararsız olduğunu belirtmiştir.

Öğretmenlerin %58,3'ü müfredatı uygularken okul yönetiminden destek gördüğünü, 528,3'ü destek görmediğini söylerken, %13,3 bu konuda kararsızdır. Müfredatı uygularken öğretmenlerin %53,4'ü velilerden destek alıyorken, %36'sı destek almadığını, %10'u ise bu konuda kararsız olduğunu belirtmektedir. Öğretmenlerin %63,3'ü müfredatı uygularken okul dışı sosyal çevre ile işbirliği yapıyorken, %21,7'si işbirliği yapmadığını, %15'i ise bu konuda kararsız olduğunu ifade etmiştir. Öğretmenlerin kullandıkları öğretim strateji, yöntem ve tekniklerin dağılımına baktığımızda, düz anlatım, gösteri, alıştırma yapma, oyun oynama ve işbirliğine dayalı öğrenme yöntemlerinin %90'ın üzerinde bir oranla kullanıldığını, bağımsız çalışma yönteminin %85, diğer yöntemlerin ise daha az bir yüzde ile kullanıldığı görülmektedir. Okul deneyimi uygulamasına ilişkin bir araştırmada Tüfekçi (1998), öğretmen adaylarının okul uygulamalarında karşılaştıkları sorunları irdelemekte, davranış ve tutum bağlamında öğretmen adaylarında en büyük değişimin gözlemlendiği bu süreçte uygulama okullarında yapılan her türlü faaliyete önem verilmesi gerektiğinin altını çizerek genel olarak öğretmen adaylarının bu deneyimden yeterince kazanımla çıkmadıklarını ortaya koymaktadır. Ayrıca, iyi bir başlangıcın başarıyı doğrudan etkileyeceği düşüncesinden hareketle okul uygulamalarında karşılaşılan bu sorunların ivedilikle giderilmesi gerektiğini de ifade etmektedir (Tüfekçi, 1998).

Bir başka araştırma ise Toprakçı (2003), Okul Deneyimi uygulamasını ele almış, etkili ve yeterli bir deneyim sunulmadığında öğretmen adaylarının derse yönelik tutumlarında olumsuz yönde bir değişim olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, Toprakçı (2003), öğretmen adaylarının uygulama okullarındaki öğretmen ve yöneticilerinin okul konusundaki yetersiz ilgi ve bilgilerinden şikâyetçi olduklarının bulgulararak bu durumun, öğretmen adaylarının tutumlarındaki olumsuz değişimin nedenlerinden biri olabileceğini ifade etmektedir. Araştırmalar (Pehlivan ve Ark. 2005) sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi derslerini gereği gibi işleyemediklerini düşündüklerini, bir başka ifadeyle bu açıdan kendilerini yetersiz bulduklarını göstermektedir. Bu araştırmalarda, sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi derslerini gereği gibi işleyememelerinin en önemli nedeni olarak salon, araç-gereç ve malzeme eksikliğini gördükleri gözlenmektedir. Bu sonuçlar da fiziki ortamın öz-yeterlik inancı açısından ne kadar belirleyici olduğunu göstermektedir.

Hardman, okullarda beden eğitiminin durumunu ve sürekliliğini incelediği çalışmasında Lüksemburg da yaşayan bir beden eğitimi öğretmenin sözlerine yer vermektedir. “Beden eğitimi dersleri yabancı dillere tahsis edilmektedir. Beden eğitimi ders sürelerinde değişiklikler yapılabilmekte çünkü dersler okul personeli tarafından belirlenmekte, böylece de bazı okullarda Beden Eğitimi dersleri daha az işlenmektedir” (Hardman, 2008).

SONUÇ

Araştırmada verilerin analizleri sonucunda elde edilen sonuçları özetlemek mümkün olursa; öğretmenlerin beden eğitimi ders müfredatını uygulamada zorluk çekmediğini ve programın öğretmenlere fazladan yük getirmediğini düşünmektedirler. Ancak beden eğitimi dersine ayrılan sürenin genel ve özel amaçlara ulaşabilmek için yetersiz olduğu görüşünde oldukları görülmektedir.

Öğretmenlerin müfredatı uygulayabilmek için araç gereçlerin yeterli olup olmadığını ve programın uygulanabilmesi için ders süresinin yeterli olup olmadığına ilişkin görüşlerine bakıldığında, %58,3’ü okullarında araç gerecin müfredat uygulaması için yeterli olduğunu, %31,7’si yetersiz olduğunu belirtirken %10’u ise bu konuda kararsız olduğunu bildirmiştir. Bu durum okullara göre araç gerecin yeterlilik düzeyinin değiştiğini göstermektedir. Öğretmenlerin %58,3’ü müfredatı uygularken okul yönetiminden destek gördüğünü, %28,3’ü destek görmediğini söylerken, %13,3 bu konuda kararsızdır. Müfredatı uygularken öğretmenlerin %53,4’ü velilerden destek alırken, %36’sı destek almadığını, %10’u ise bu konuda kararsız olduğunu belirtmektedir. Öğretmenlerin %63,3’ü müfredatı uygularken okul dışı sosyal çevre ile işbirliği yapıyorken, %21,7’si işbirliği yapmadığını, %15’i ise bu konuda kararsız olduğunu ifade etmiştir. Bu durum da okullara göre yönetim ve aile desteğinin ve sosyal çevreden yararlanma düzeyinin değiştiğini göstermektedir. Öğretmenlerin kullandıkları öğretim strateji, yöntem ve tekniklerin dağılımına baktığımızda, düz anlatım, gösteri, alıştırma yapma, oyun oynama ve işbirliğine dayalı öğrenme yöntemlerinin %90’ın üzerinde bir oranla kullanıldığını, bağımsız çalışma yönteminin %85, diğer yöntemlerin ise daha az bir yüzde ile kullanıldığı görülmektedir. Elde edilen sonuçlara göre öneriler; Haftalık beden eğitimi ders süreleri öğrenci ihtiyaçları ve müfredat konuları dikkate alınarak artırılmalı, derslerin formatı değiştirilerek bunların spor dallarında uzmanlığı bulunan öğretmenler tarafından verilmesi sağlanmalıdır. Sporun gelişmesinde önemli rollere sahip olan Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlükleri ile Milli Eğitim Müdürlükleri arasında güçlü bir eşgüdüm gerçekleştirilmelidir.

KAYNAKLAR

1. **Açak, M.** (2006). Beden Eğitimi Öğretmeni El Kitabı, Morpa Yayınları; ss: 9 İstanbul.
2. **Aracı, H.** (2003). Okullarda Beden Eğitimi. Bağırhan Yayın evi Ankara.
3. **Bell, J.** (1993). Doing Your Research Project, 2nd Edition, Buckingham, Open University Press.
4. **Çiçek, Ş., Koçak, S. ve Kirazcı, S.,** (2002). Beden Eğitimi Derslerinde Çeşitli Öğretmen ve Öğrenci Davranışlarının Öğrencilerin Ders Katılımındaki Önemi ve Sergileme Sıklığı, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VII, (4): S.12-13.
5. **Fişek, K.** (1998). Dünyada Ve Türkiye’de Spor Yönetimi Bağırhan Yayın Evi 2.basım, Ankara.
6. **Hardman, K.** (2008). Okullarda Beden Eğitiminin Durumu ve Sürekliliği: Küresel Bir Yaklaşım, (Çeviren: Canan Koca), Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe J. Sport Science, 19 (1), 1-22.
7. **Koçak, S. ve Kartal, A.** (2003). ‘İlköğretim Öğrencilerinin Bir öğretim Döneminde Fiziksel Uygunluk Gelişimindeki Değişimin İncelenmesi’ Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VIII,(1):S.59.
8. **Özdemir, A.** (2000). Orta Öğretimde Beden Eğitimi ve Spor Derslerinin Uygulanabilirliği, Çorum İli ve İlçelerindeki Farklılıkların Değerlendirilmesi, On dokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Samsun, S.2.
9. **Pehlivan, Z., Dönmez, B., ve Yaşat, H.,** (2005). Sınıf Öğretmenlerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Görüşleri, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. (X) 3: 51-62.
10. **Sungar, E.** (2000). İlköğretim Okullarında Beden Eğitimi Dersi Verimliliğinde Okul Yöneticilerinin ve Okul Yöneticileri Üzerine Bir Araştırma (Eskişehir İl Örneği), Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, s.62-69.
11. **Taşmektepligil, Y., Yılmaz, Ç., İmamoğlu, O., ve Kılıçgil, E.** (2006), “İlköğretim Okullarında Beden Eğitimi Ders Hedeflerinin Gerçekleşme Düzeyi” Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt: IV, Sayı: 4.
12. **Tavşancıl, E.** (2000). Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi, Ankara, Nobel Yayınevi.
13. **Toprakçı, E.** (2003). Okul Deneyimi II dersinin teori ve pratiği: Eğitim Araştırmaları. Sayı:7 146-151.
14. **Tüfekçi, S.** (1998). Öğretmenlik Uygulamasının Değerlendirilmesi: Gazi Eğitim fakültesinde Bir Uygulama. G.Ü. Sosyal Bilimler Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı, Basılmış Yük. Lisans Tezi, Ankara.



1. VE 2. LİG DÜZEYİNDEKİ KADIN FUTBOLCULARDA ISINMA ALIŞKANLIĞI VE BİLGİ DÜZEYİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Nurper Özbar¹, Bürke Köksalan¹, Yavuz Öntürk¹, Kürşat Karacabey²

ÖZ

Ülkemizde gün geçtikçe popülaritesi artan kadın futbolunda antrenman ve müsabaka öncesi ısınma sakatlıkların önlenmesi açısından son derece önemlidir. Kadın futbolcuların ısınma alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri de performanslarını etkileyebilen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışma Türkiye’de kadın futbolcuların ısınma alışkanlıkları ve bilgi düzeylerini saptamak amacıyla yapılmıştır. Bu anlamda Türk kadın futboluna katkıda bulunmak hedeflenmektedir. Çalışmamız, kadın futbol liglerinde oynayan futbolcular üzerinde yapılmış olup, 1. Lig ve 2.Lig sporcularının ısınma alışkanlığı ve bilgi düzeyleri anket yoluyla değerlendirilmiştir. 15-24 yaş Aralığında 2-9 yıl spor geçmişi olan toplam 148 lisanslı sporcu çalışmamıza gönüllü olarak katılmıştır. Uygulanan anket iki kısımdan oluşmaktadır. Anket, 6’sı demografik bilgileri, 24’ü likert tipi soruları içeren toplam 30 sorudan oluşmaktadır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistik (frekans- yüzde) kullanılmıştır. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.75 olarak bulunmuştur. Sonuç olarak çalışmamıza katılan kadın futbolcularda ısınmanın sporcu performansına olumlu etkisi olduğu ve sakatlanma riskini azalttığı inancının yaygın olduğu gözlemlenmiştir. Fakat buna rağmen kadın futbolcuların antrenman veya müsabaka öncesi ısınma bilgi düzeyi ve alışkanlıklarının yeterli düzeyde olmadığı belirlenmiştir. Kadın futbolcularda ısınma bilinci ve alışkanlığının yaygınlaştırılması amacıyla eğitim verilmesinin, kadın futbolu adına faydalı olacağını düşünmekteyiz.

Anahtar Kelimeler: Kadın Futbolu, Isınma, Isınma Alışkanlığı.

WARMING TRENDS AND KNOWLEDGE LEVEL EVALUATION ON WOMEN SOCCER PLAYERS ABSTRACT

ABSTRACT

In day by day growing popularity of women’s football in our country Warming-up and training is extremely important to prevent injuries. Women footballers warm-up habits and levels of knowledge emerges as a factor that can affect the performance. Our goal in doing this work is to determine the deficiencies on women’s soccer warm-up habits and level of knowledge and afterwards giving advices about these deficiencies. In this sense, we intend to contribute to the Turkish women’s football. Our study was conducted on women footballers who are playing on football leagues, 1st and 2nd league athletes’ warm-up habits and knowledge levels were assessed via questionnaire. Between ages 15-24, 148 licensed athletes; 2-9 years experienced; participated in the study as a volunteer. Applied questionnaire consists of two parts and 30 questions in total including 6 demographic information and 24 likert-type questions. For the evaluation of obtained information descriptive statistics (frequency-cent) is used. As a result, the belief of warming reduces the risk of injures on the performance of sportswomen is widespread among the participants to our study. Nevertheless, women’s soccer players warm up before training or competition level of knowledge and habits were not adequate. We think these habits’ dissemination will be beneficial.

Keywords: Women’s Soccer, Warm up, Warm Up Habits.

¹ Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce.

² Adnan Menderes Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Aydın.

GİRİŞ

“Günümüzde Futbol geniş bir oyun alanında, çok sayıda oyuncunun katılımıyla, oyun kurallarına istinaden belirlenmiş sınırlı bir alanda, sonucun kalelere atılan ya da yenilen gollerle belirlendiği, el harici vücudunun her yerinin kullanılarak oynandığı bir spordur. Bir karşıt ve tezatlar oyunu olması, oynanan ve seyredenleri yeni pozisyonlara, heyecanlara ve zevke taşıması nedeniyle diğer spor dalları arasında özel bir yer edinmesine sebep olmaktadır”(İnal, 2004; Göral ve Ark. 2012).

Kadın futbolunda ısınma, sporcuların kendi performanslarını arttırmaları ve ilerde ciddi problemler yaratabilecek sakatlanma riskini azaltmaları için, gerek antrenman öncesi gerekse müsabaka öncesi yapılması gereken önemli bir etkinliktir. Bir müsabaka veya çalışma öncesi, o müsabaka veya çalışmanın gerektirdiği en yüksek performansa ulaşabilmek için yapılan fiziksel ve zihinsel etkinlikler bütünlüğüne ısınma denmektedir.

Genel olarak ısınma, yapılan çalışma veya girilecek müsabaka için vücudun hazır hale getirilmesine verilen isimdir. Isınma egzersizleri yapılacak olan çalışmada kullanılacak kasları optimum düzeye getirmek ve iyi sonuç almak için gereklidir (Akgün 1986, Malkin 2004). Isınmanın faydaları dikkate alındığında; performansı artırma ve sakatlık riskini azaltma olarak iki önemli etkiden söz edilmektedir. Spor sakatlığı, tedavi edilebilen veya kalıcı olan tüm bozuklukları içeren bir durum olup, sportif aktiviteler sırasında meydana gelen her türlü hasarın kolektif ismidir (Griffith 2002). Spor branşlarının hepsinde antrenman veya müsabaka öncesinde psikolojik ve fizyolojik olarak, genel ve özel olan hareketlerle aktif ve pasif olarak en mükemmel hale getirilmesi olarak tanımlanan ısınma sürecinin sporcuların performansı üst düzeye ulaştırabileceği ifade edilebilir (Şahinoğlu ve Özsakız, 1994; Turan ve Çilli, 2016).

Yarışma ve yapılan antrenman öncesi ısınma, olası sakatlanma durumunu önleyerek sporcuların fiziksel kapasitelerinde bir takım değişiklikler yapar. Örneğin; yapılan 10-15 dakikalık bir ısınma kas sertliğinin azalmasında, kas kasılma hızında, oksijen kullanımının kolaylaşmasında, aktif dokulara olan kan akışında, kalbin egzersize hazır hale gelmesinde ve hatta mental açıdan sporcunun yapılan çalışmaya veya müsabakaya hazır hale gelmesinde oldukça önemli rol oynar (Torres at al 2008). Soligard ve ark. (2008), yaş ortalaması 13-17 arasında değişen 1055 deney, 837 kontrol grubu olmak üzere toplam 1892 bayan futbolcularda ısınmanın alt ekstremitte yaralanmaları (ayak, ayak bileği, alt bacak, diz, kasık ve kalça) üzerine etkisini araştırmak amacıyla, deney grubuna statik ve dinamik hareketler esnasında güç, farkındalık ve nöromüsküler kontrol için geniş çaplı bir ısınma programı

uygulamışlardır. Bir sezon boyunca deney grubundan 121 ve kontrol grubundan 143 kişi olmak üzere deney grubunda anlamlı bir şekilde yaralanma riskinin düşük olduğu saptanmıştır.

YÖNTEM

Bu araştırma, tarama (survey) modeli niteliğindedir. Araştırma, 1. ve 2. Lig düzeyindeki kadın futbol liglerinde oynayan futbolcular üzerinde yapılmış olup, sporcularının ısınma alışkanlığı ve bilgi düzeyleri anket yoluyla değerlendirilmiştir. Çalışmaya 1. Lig (n=74) ve 2. Lig (n=74) takımlarından yaşları 14 ile 24 arasında değişen toplam 148 sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

Ölçme aracı olarak kullanılan anket; madde havuzu, uzman görüşü, ön deneme, faktör analizi ve güvenilirlik hesaplama aşamaları sırasıyla gerçekleştirilerek oluşturulmuştur. Anket, 6'sı demografik bilgileri, 24'ü likert tipi soruları içeren toplam 30 sorudan oluşmaktadır. Anketi oluşturan likert tipi sorular; 'Kesinlikle Katılıyorum (1), Katılıyorum (2), Kararsızım (3), Katılmıyorum (4), Kesinlikle Katılmıyorum (5)' olmak üzere 5 derecelidir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı 0.80 bulunmuştur. Bu Katsayı literatürce oldukça güvenilir olarak kabul edilen değerler içerisinde yer almaktadır.

Verilerin analizinde "SPSS" paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirmesinde tanımlayıcı istatistik (frekans-yüzde) kullanılmıştır. İstatistiksel hesaplamalarda anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Çalışmaya katılan deneklerin bazı özellikleri (yaş, boy ve kilo) Tablo 1 'de görülmektedir.

Tablo 1. Çalışmaya Katılan Deneklerin Bazı Özellikleri (ortalama \pm ss)

Gruplar	Yaş	Boy	Kilo
Grup I n = 7	22,00 \pm 1,29	170,86 \pm 0,09	70,08 \pm 10,44
Grup 2 n = 5	23,60 \pm 2,41	167,60 \pm 0,05	62,88 \pm 6,81
Plesebo n = 6	21,33 \pm 1,51	174,00 \pm 0,03	68,99 \pm 3,32

Tablo 2'de, tüm gruplarda deneklerin kreatin yükleme öncesi ve sonrası kilo ve sıçrama değerlerini karşılaştıran T testi analiz sonuçları gösterilmiştir. Tablo 2'den görüleceği

üzere, kreatin alan her iki grupta da (Grup 1 ve Grup 2) 5 günlük süre sonunda anlamlı derecede ($p < 0,05$) vücut ağırlığı artışı tespit edildi. Sırasıyla Grup 1, ortalama $70,08 \pm 10,43$ kg'dan $71,04 \pm 10,18$ kg'a ($P < 0,05$) yükseldi. Bu grupta bulunan yedi denekten altısında 0,6 ile 1,8 kg arasında kilo artışı gözlenirken, 1 denekte kilo artışı görülmedi. Grup 2'deki tüm deneklerde vücut ağırlığında artış görüldü ve ortalama vücut ağırlığı $62,88 \pm 6,81$ kg dan $63,30 \pm 6,88$ kg'a ($P < 0,05$) çıkarken, vücut ağırlığı artışı plesebo grubunu oluşturan deneklerin vücut ağırlığında oluşan değişiklikler istatistiki olarak anlamlı bulunmadı ($p > 0,05$) Şekil 1 'de tüm grupların test öncesi ve sonrası ortalama vücut ağırlıkları gösterilmektedir.

Tablo 2. Kreatin Yükleme Öncesi ve Sonrasındaki Vücut Ağırlığı ve Sıçrama Değerleri

	Vücut ağırlığı		Sıçrama	
	Önce	Sonra	Önce	Sonra
Grup I n=7	$70,08 \pm 10,43$	$71,04 \pm 10,18$ *	$64,42 \pm 5,94$	$66,85 \pm 6,56$ *
Grup II n=5	$62,88 \pm 6,81$	$63,30 \pm 6,58$ *	$59,40 \pm 8,29$	$59,20 \pm 9,12$
Placebo n=6	$68,99 \pm 3,32$	$69,11 \pm 3,11$	$58,83 \pm 5,03$	$60,00 \pm 4,85$

(* $p < 0,05$)

Yine Tablo 2'de görüldüğü gibi Grup 1 'in kreatin yüklemeye önce ve sonra ortalama sıçrama değerleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı artış vardı. Grup 1 sırasıyla $64,42 \pm 5,94$ cm ve $66,85 \pm 6,56$ cm ($P < 0,05$) sıçrama değerine ulaşırken 6 sporcuda sıçrama yüksekliği artarken 1 sporcuda azaldığı gözlemlendi. Grup 2 ve plesebo grubunda test öncesi ve sonrası ortalama sıçrama değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark ($p > 0,05$) görülmedi. Grup 2'nin ortalama sıçrama değerleri sırasıyla $59,40 \pm 8,29$ ve $59,20 \pm 9,12$ ($P > 0,05$) iken, bu değerler plesebo grubunda $58,83 \pm 5,03$ ve $60,00 \pm 4,85$ ($P > 0,05$) olarak belirlendi. Şekil 2'de tüm grupların test öncesi ve sonrası ortalama sıçrama değerleri gösterilmiştir.

2015

Tablo 3. Tüm Gruplarda Kreatin Yükleme Öncesi ve Sonrası 20 m Ortalama Sprint Değerleri Süresi (sn)

KOŞULAR j	Grup I (n=7) (20g/sün)		Grup II (n=5) (10g/sün)		Plesebo (n-6) Öncesi Sonrası	
	Öncesi	Sonrası	Öncesi	Sonrası	Öncesi	Sonrası
1. Koşu	2,96 ±0,15	2,95 ±0,15	3,09 ±0,11 H	3,08 ±0,12	3,16 ± 0,08	3,11 ±0,06
2. Koşu i	2,97 ±0,11	2,91 ±0,12	3,11 ±0,14	3,11 ±0,13	3,11 ± 0,09	3,04 ± 0,17
3. Koşu i	3,01 ±0,14	2,97 ±0,13	3,13 ±0,12	3,08 ±0,15	3,13 ± 0,07	3,11 ±0,09
4. Koşu i	2,99 ±0,10	2,92 ± 0,05	3,12 ±0,15	3,11 ±0,18	3,17 ±0,08	3,16 ±0,08
5. Koşu i	2,99 ± 0,08	2,93 ±0,11	3,13 ±0,18	3,10 ±0,18	3,20 ±0,10	3,17 ±0,09
6. Koşu i	3,00 ±0,12	2,96 ±0,11	3,15 ± 0,19	3,13 ± 0,17	3,16 ±0,07	3,14 ±0,07
7. Koşu	3,00 ±0,07	2,94 ± 0,09	3,17 ± 0,17	3,14 ±0,17	3,22 ± 0,08	3,17 ±0,06
8. Koşu i	3,02 ± 0,08	2,90 ± 0,07*	3,16 ± 0,17	3,14 ±0,20	3,21 ±0,06	3,17 ±0,05
9. Koşu	3,00 ± 0,07	2,92 ± 0,09*	3,21 ±0,17	3,19 ±0,17	3,26 ± 0,09	3,20 ± 0,07
10. Koşu	3,08 ±0,11	2,92 ± 0,09*	3,25 ± 0,20	3,21 ±0,17	3,21 ±0,09	3,18 ±0,05
Toplam	3,01 ±0,93	2,94 ± 0,80*	3,16 ± 0,15	3,14 ±0,16	3,18 ±0,66	3,15 ±0,68

(*p<0.05)

Tablo 3’de tüm gruplardaki deneklerde yüklenme öncesi ve sonrası ortalama sprint zamanları verilmiştir. Buna göre Grup 1’in 8.,9., 10. ortalama sprint zaman değerleri ile toplam sprint zamanında olumlu yöndeki düşüş istatistiksel olarak anlamlı (p<0.05) bulundu. Buna göre sırasıyla 8. sprint: 3,02 ± 0,08 ve 2,90 ± 0,07 sn, 9. sprint; 3,0± 0,07 sn ve 2,92 ± 0,09 sn, 10. sprint: 3,08 ± 0,11 sn ve 2,92 ± 0,09 sn Toplam olarak test öncesi 20 m Sprint değerleri 3,01 ± 0,93 sn iken, test sonrası 2,94 ± 0,80 sn. olarak belirlenmiştir.

Grup 2’nin kreatin yüklemesi öncesi ve sonrası ortalama sprint değerlerinde önemli (p>0.05) değişiklik gözlemlenmedi. Ancak istatistiki olarak önemli bulunmasa da, Grup 2’nin tüm ortalama sprint zamanlarında azalma olduğu belirlendi. Buna göre sprint süreleri toplamda sırasıyla: 3,16 ± 0,15 sn ve 3,14 ± 0,16 sn olarak gözlemlendi. Plesebo grubunun sprint değerlerinde gözlemlenen farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildi. Plesebo grubunun toplamda elde edilen değerleri sırasıyla: 3,18 ± 0,66 sn ve 3,15 ± 0,68 sn olarak tespit edildi.

TARTIŞMA

Araştırmaya katılan kadın futbolcuların 14-30 yaş aralığında olduğu, 2-15 yıl arasında da lisanslı olarak futbol oynadıkları tespit edilmiştir. Sporcuların eğitim durumuna bakıldığında %40’ının Üniversite öğrencisi veya mezunu, %57.1’inin lise öğrencisi veya mezunu ve %2.9’unun ilköğretim öğrencisi veya mezunu olduğu belirlenmiştir.

Sporcuların %50’sinin daha önce hiç sakatlanmamış olduğu, %50’sinin ise spor yaşantısında sakatlık yaşamış olduğu tespit edilmiştir. Sakatlık geçiren sporcuların %48.6’sı bir kez, %25.8’i iki kez, %17.2’si üç kez, %5.8’i dört kez, %2.6’sı beş kez sakatlanmıştır. Yine aynı şekilde sakatlık geçiren sporcuların %37.2’si bağ yaralanması, %20’si kemik

yaralanması, %17.2'si kas yaralanması, %14.2'si birden fazla sakatlık türü, %11.4'ü de eklem yaralanması geçirmiş olduğu tespit edilmiştir.

Sporcuların %81.4'ü antrenman öncesi ısınmayla maç öncesi ısınmanın birbirinden ayrı olması gerektiğini düşünmekte, %54.2'si Pasif ısınmanın yaralı olduğuna inanmamaktadır. %27.1'i ise pasif ısınmanın yararlı olup olmadığı konusunda kararsız kalarak pasif ısınmanın ne demek olduğunu bilmediğini belirtmiştir. Sporcuların %88.6'sı sıcak ve soğuk havalarda yapılması gereken ısınmanın birbirinden farklı olması gerektiğini, %82.9'u da ısınmanın performansta önemli bir artışa sebep olduğunu düşünmektedir.

Çalışmamıza katılan sporcuların %60'ı ısınma sürelerinin her antrenman farklı olması gerektiğini düşünmekte, %47.2'si ısınmanın sadece fiziksel aktivitelerle mümkün olduğunu düşünmekte, %33.3'ü ise ısınmanın sadece fiziksel aktiviteler dışında farklı şekillerde de yapılabileceğini düşünmektedir. %81.4'ü motivasyonu arttırmak için iyi bir ısınmanın yapılması gerektiğine inanmaktadır. %94.3'ü ise ısınma sonrası sakatlanma riskinin daha az olduğunu, %82.8'i ise terlemenin ısınmanın bir belirtisi olduğunu düşünmektedir.

Sporcuların %91.4'ü yapılan ısınmanın çalıştırdıkları kas gruplarına yönelik yapılması gerektiğini düşünmekte, %84.2'si sıcak havalarda da mutlaka ısınmanın yapılması gerektiğine inanmaktadır. %75.7'si aktif ısınmanın daha yararlı olduğunu düşünmekte, %17.1'i ise aktif ısınmanın yararlı olup olmadığı konusunda kararsız kalarak aktif ısınmanın ne demek olduğunu bilmediğini ifade etmektedir.

Sporcuların %41.4'ü ısınırken yorulduklarını belirtirken, %21.4'ü da bu konu hakkında kararsız kaldıklarını, %39.2'si ısınırken yorulmadığını belirtmiştir. %54.3'ü antrenman öncesi ısınmanın 20dk yeterli olduğunu düşünmekte, %28.6'sı ise antrenman öncesi 20dk'lık ısınmanın yeterli olduğu konusunda kararsız olduğunu belirterek bu konuda fikri olmadığını ifade etmiştir.

Çalışmamıza katılan sporcuların %74.3'ü ısınan kasların daha geç yorulacağını, %65.8'i ise antrenörleri tarafından ısınma hakkında bilgilendirildiklerini belirtmişlerdir. %80'i ısınmaya genel ısınma ile başlanıp son bölümde ise özel ısınma yapılması gerektiğini düşünmekte, %20'si ise bu konuda kararsız olduğunu ifade etmektedir. %88.6'sı branşlarıyla ilgili ısınma hareketlerini bildiklerini savunmakta, %81.5'i ise ısınma hakkında yeterli bilgiye sahip olduğunu belirtmektedir.

Sporcuların %92.9'u ise antrenman ve müsabakalardan önce mutlaka ısınma egzersizlerini yaptıklarını ifade etmişlerdir. Sporcuların %31.4'ü genel ısınmayla özel

ısınmanın sporcuyu yoracağından dolayı özel ısınmanın yeterli olduğunu düşünmekteyken, %34.3'ü bu fikre katılmadığını, %34.3'ü ise kararsız kalarak genel ve özel ısınma ile ilgili yeterli bilgiye sahip olmadığını ortaya koymuştur.

Sporcuların %50'si kaslara krem, jel vs. maddeler sürülerek ısınmanın gerçekleşmediğini düşünmekte, %30'u masajla ısınma olabileceğini düşünmekte, %30'u ise bu konuda kararsız olduğunu söyleyerek pasif ısınma hakkında bilgi sahibi olmadığını ifade etmiştir. %70'i ısınmanın performansa etkisinin olduğunu düşünmekte, %91.4'ü ise kasların daha iyi kasılıp gevşemesinde ısınmanın önemli bir rolünün olduğunu belirtmektedirler.

Avustralya Spor Tıbbı (SMA), ısınma ve germe egzersizleri ile ilgili tavsiyelerinde aktiviteden önce yapılan ısınmanın 2-3dak. jogging içermesi gerektiğini önermişlerdir. Bu şekilde germe uygulamalarından önce uygulanan joggingin terlemeyi hafif arttırdığını ifade etmişlerdir.

Başlangıç aktivitesi olan ısınma, sporla ilgili yaralanmaların önlenmesinde ve performansın artırılmasında büyük önem arz eder. Isınma tekniği her şeyden önce vücut ısısını yükseltmek için kullanılır. Isınma genel, pasif ve aktif ısınma olarak üç büyük kategoride sınıflanır. Bunların içinde en iyisi özel ısınmadır çünkü bu metot yapılacak olan aktivitenin provasıdır (Fradkin et al. 2006). Soligard et al. (2008), yaş ortalaması 13-17 arasında değişen 1055 deney, 837 kontrol grubu olmak üzere toplam 1892 bayan futbolcularda ısınmanın alt ekstremitte yaralanmaları (ayak, ayak bileği, alt bacak, diz, kasık ve kalça) üzerine etkisini araştırmak amacıyla, deney grubuna statik ve dinamik hareketler esnasında güç, farkındalık ve nöromüsküler kontrol için geniş çaplı bir ısınma programı uygulamışlardır. Bir sezon boyunca deney grubundan 121 ve kontrol grubundan 143 kişi olmak üzere deney grubunda anlamlı bir şekilde yaralanma riskinin düşük olduğu saptanmıştır. Aslan ve ark. (2011), yaptıkları çalışmada, amatör sporcular arasında ısınmanın sporcu performansına olumlu etkisi olduğu, sakatlanma riskini azalttığı, eklem bölgelerinin hareket açısını artırdığı inancının yaygın olduğunu gözlemlemiştir. Fakat buna rağmen amatör sporcuların antrenman veya müsabaka öncesi ısınma ve sonrasında soğuma egzersizleri yapma alışkanlıklarının yeterli düzeyde olmadığı, amatör sporcularda ısınma alışkanlığı bilincinin yaygınlaştırılması amacıyla eğitim verilmesinin faydalı olacağı düşüncesini vurgulamıştır. Literatür taramasından elde edilen veriler araştırmamız bulgularını destekler niteliktedir.

SONUÇ

Sonuç olarak çalışmamıza katılan kadın futbolcularda ısınmanın sporcu performansına olumlu etkisi olduğu ve sakatlanma riskini azalttığı inancının yaygın olduğu gözlemlenmiştir. Isınma ile ilgili bazı konularda bilgi sahibi olmalarına rağmen kadın futbolcuların antrenman veya müsabaka öncesi ısınma bilgi düzeyi ve alışkanlıklarının yeterli düzeyde olmadığı belirlenmiştir. Kadın futbolcularda ısınma bilinci ve alışkanlığının yaygınlaştırılması amacıyla eğitim verilmesinin, kadın futbolu adına faydalı olacağını düşünmekteyiz.

KAYNAKLAR

1. **Akgün, N.** (1986). Isınmanın Fizyolojisi. Egzersiz Fizyolojisi. 2. Baskı, Bornova-İzmir, Ege Üniversitesi Basımevi, :330-2.
2. **Arslan C., Gökhan İ. ve Aysan H.A.** (2011). Amatör sporcularda ısınma alışkanlığı ve bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi, Klinik ve Deneysel Araştırmalar Dergisi; 2 (2): 181-186.
3. **Fradkin AJ, Gabbe BJ, and Cameron PA.**(2006). Does warming up prevent injury in sport? The evidence from randomised controlled trials? J Sci Med Sport;9(2):214-20.
4. **Griffith, HW.** (2002). Spor Sakatlıkları Rehberi. (Çev: Erdoğan Ş, Sarı, Z). İstanbul, Birol Basın Yayın Dağıtım Ticaret Ltd.Şti. 6-7.
5. **Kalaycı, Ş.** (2009). SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri, 4. Baskı, Asil Yayın Dağıtım, Ankara.
6. **Malkin, MD.** (2004). Warming Up Cooling Down and Stretching. Fitness Management. Leisure Publications. Los Angeles; 20(2):9407-49.
7. **Soligard, T., Myklebust, G. and Steffen, K.** (2008). Comprehensive warm-up programme to prevent injuries in young female footballers: cluster randomised controlled trial. BMJ; 337(1):24-69.
8. **Sports Medicine Australia (SMA).** Recommendations for warm-up-stretching. http://www.sma.org.au/pdfdocuments/Warm_up.pdf 20.05.2011
9. **Tavşancıl, E.** (2000). Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi, Ankara, Nobel Yayınevi.
10. **Torres, EM., Kraemer, WJ. and Vingren, JL.** (2008). Effects of stretching on upper-body muscular performance. J Strength Cond Res;22(4):1279-85.
11. **Göral, K., Saygın, Ö. ve Babayigitİrez, G.** (2012). Profesyonel Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere Göre Görsel ve İşitsel Reaksiyon Sürelerinin İncelenmesi. Selçuk University Journal of Physical Education and Sport Science ; 14(1): 5-11 .
12. **Turan, S. ve Çilli, M.** (2016). Farklı Isınma Yöntemlerinin Olimpik Okçulukta Atış Performansına Etkisi. Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi , Cilt 1, Sayı 1, 13-20.



YÜKSEK ŞİDDETLİ SU İÇİ VE KARA EGZERSİZLERİNİN SOLUNUM FONKSİYONLARINA ETKİSİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

İlhan Şen¹, Ozan Sever¹, Hasan Hüseyin Yılmaz¹, Ramazan Ceylan², Süleyman Gönülateş³

ÖZ

Çalışmada su içi ve karada yapılan 8 haftalık şiddetli egzersizlerin solunum fonksiyonlarına etkisi karşılaştırılmaktadır. Gönüllü olarak çalışmaya katılan 29 orta düzeyde aktif birey (yaş: 20,68±1,4 boy: 176,37±5,5 ağırlık 75,15±13,7) rastgele yöntemle Kara ve Su olarak iki gruba ayrılmıştır. Oluşturulan gruplardan Su grubuna dâhil olanlar 90cm derinliğindeki havuzda, kara grubundakiler ise tartan atletizm pistinde olmak üzere 8 haftalık, haftada 3 gün, günlük yaklaşık 60 dakikalık antrenman programına katılmışlardır.

Antrenman programının öncesinde ve 8. hafta sonrasında katılımcıların zorlu vital kapasite(FVC), 1 sn. zorlu ekspresyon hacmi(FEV1), FEV1/FVC ve zirve ekspresyon akış hızı(PEF) değerleri spirometre ile ölçülmüştür. Zorlu vital kapasite değerleri dışında hiçbir değerde grup içi değişim anlamlı değildir. Kara grubu zorlu vital kapasitesindeki % 5.34 oranındaki artış istatistiksel olarak anlamlıdır(p<0.05). Antrenmanın etkisi gruplar arasında solunum değerleri üzerinde bir farklılık yaratmamaktadır. Antrenörlerin solunum fonksiyonlarını arttırmak amaçlı antrenman planlamasında standart egzersizlerin yanında özel olarak solunumu etkileyen kaslara ağırlık vermesi daha verimli olabilir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Solunum, Spirometre, Vital Kapasite.

COMPARISON OF HIGH INTENSITY IN-WATER AND ON-LAND EXERCISES FOR RESPIRATORY FUNCTIONS

ABSTRACT

The study compares the effects of in-water and on-land exercises on respiratory functions. 29 moderately active individuals (age: 20,68±1,4 height: 176,37±5,5 weight 75,15±13,7) participated in voluntarily were divided randomly into two groups as Land and Water. The participants of Water(in a pool of 90 cm deep) and Land(athletic track) groups attained in a training program of 60 minutes per day, 3 days per week along 8 week.

The participants' forced vital capacity (FVC), forced expiratory volume in 1 second (FEV1), FEV1 / FVC and peak expiration flow rate (PEF) values were measured with a spirometer before and after the training program. Within group differences are not significant at all variables other than the forced vital capacity. The 5.34% increase in forced vital capacity of the Land group was statistically significant (p <0.05). The effect of training does not make a difference in respiratory functions between the groups. It may be more efficient for coaches to focus on muscles that specifically affect respiration muscles in addition to the standard exercises in training plan to increase respiratory function.

Keywords: Exercise, Respiratory, Spirometer, Vital Capacity.

¹ Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum.

² Bayburt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Bayburt.

³ Pamukkale Üniversitesi. Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli.

GİRİŞ

Spirometre, bireyin ventilasyonda kullandığı havanın volümü ve hızını ölçmeye yarayan akciğer fonksiyonlarını veren fizyolojik bir araçtır (Hagberg JM. ve ark, 1988). Solunum sistemi fonksiyonunun objektif değerlendirmesinde en sık kullanılan pulmoner fonksiyon testi bu araçla yapılmaktadır (Mazic S. ve ark., 2015). Akciğer hacmi; yaş, boy ve kilo bazında oldukça yakın tahmin edilse de, sporcularda sedanterlere göre tahmin edilenden yüksek akciğer kapasitesi birçok çalışmada ortaya koyulmuştur (Mehrotra PK ve ark, 1988; Armour J, ve ark, 1993). Çoğu aerobik atletin, sporlarından tek başına çok iyi eğitilmiş solunum kasları vardır. Bununla birlikte, bransa ek olarak yapılan solunum antrenmanının, aerobik olarak eğitilmiş atlet içinde ventilasyon işlemini daha verimli hale getirecek olumlu uyarımlara neden olduğu çok kez ortaya koyulmuştur (HajGhanbari B. ve ark, 2013; Johnson MA. Ve ark 2007). Sporcuların bazı çalışmalarda ortaya çıkan bulgulara bağlı olarak neden daha yüksek akciğer hacimlerine sahip oldukları konusunda bazı fizyolojik açıklamalar vardır, ancak yine de bu tam olarak açıklanabilmiş değildir (HajGhanbari B. ve ark, 2013). Sporcuların solunum fonksiyonları ile ilgili çalışmalar sınırlıdır ve çoğunlukla bireysel sporlarla ilgili olan az sayıda katılımcıyla test edilmiştir (Doherty M, Dimitriou L., 1997; Cordain L. ve ark, 1990).

İskelet kası, akciğer ventilasyonu da (dahil olmak üzere enerji üretimini ve aerobik iş yapma kapasitesini belirler ve kontrol eder (Amonette W, Dupler T., 2002). Solunum kasları egzersiz esnasında hem diğer iskelet kaslarının oksijenasyonunun sağlanması hem de kendi enerji üretimlerini sürdürebilmek gibi önemli bir göreve sahiptirler (Boutellier U ve ark., 1992). Bu çalışmada olduğu gibi şiddetli egzersiz esnasında ventilasyon sayısı dakikada yaklaşık 12'den 50'ye, ventilasyon hacmi 6 litreden, 150 litreğe çıkar. Yarışma sırasında sporcular binlerce nefes alırlar. Egzersiz esnasında böyle önemli bir fonksiyonu olan solunum kaslarının bu bakımdan diğer iskelet kasları gibi egzersize adaptasyonun belirgin olacağı, bu kasların da diğer kaslar gibi antrene edilmesinin önemli olduğu düşünülebilir. Bu çalışma da bu adaptasyonu ölçmek amaçlı gerçekleştirmiştir. Su içi ve Karada yapılan egzersizlerde bu kaslara olan etkinin değişeceği ve solunum fonksiyonlarındaki adaptasyonun bu iki egzersiz ortamında birbirinden farklı olacağını hipotez edilmektedir.

MATERYAL METOT

Çalışma Dizaynı ve Denekler

Çalışmada Bayburt Üniversitesi'nde okuyan, gönüllü ve sağlık açısından herhangi bir problemi olmayan 32 erkek öğrenci denek olarak kullanılmıştır. Deneklerin yaş, boy, beden

¹ Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum.

² Bayburt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Bayburt.

³ Pamukkale Üniversitesi. Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli.

kitle endeksi değerleri Tablo 1’de verilmiştir. Çalışmaya katılan 32 deneğin, 16’sı Su grubunu, 16’sı ise Kara grubunu oluşturacak şekilde rastgele ynlemle ayrılmıştır. Kara grubuna dâhil  sporcu antrenman programına uyamadıklarından dolayı deneyden çıkarılmıştır. Oluşturulan gruplardan Su grubuna dâhil olanlar 90cm derinliğindeki havuzda, kara grubundakiler ise tartan atletizm pistinde olmak üzere 8 haftalık, haftada 3 gün, günlük yaklaşık 60 dakikalık antrenman programına katılmışlardır. 8 hafta olarak planlanan antrenman programının ncesinde ve 8. hafta sonrasında sporcuların solunum değerleri spirometre ile llmştir.

Tablo 1. Deneklerin Tanımlayıcı İstatistikleri.

	Yaş	Boy	Ağırlık
Su Grubu	20,68 ± 1,4	176,37 ± 5,5	75,15 ± 13,7
Kara Grubu	20,69 ± 1,7	176,51 ± 7,2	74,2 ± 8,3

lm

Solunum testi Cosmed Pony FX masaüstü el spirometresi vasıtası ile yapılmıştır. lm verileri, sporcular ayakta, cihazın kullanım kriterlerine bağlı kalınarak, burun mandalla tıkanmış, maksimal ekspresyon ile, 2 deneme sonucunda en yüksek değerler saptanarak elde edilmiştir. lm ile zorlu vital kapasite(FVC), 1 sn. zorlu ekspresyon hacmi(FEV1), FEV1/FVC ve zirve ekspresyon akış hızı(PEF) değerleri elde edilmiştir.

Antrenman Planı

Planlanan antrenman birimleri haftada  gün uygulanmıştır. Havuz antrenmanları akşam 20:30/22:00 arasında, kara antrenmanları ise 16:30/18:00 arasında gerçekleştirilmiştir. Antrenmanlar havuzda ve karada çalışan her iki grupta 10 dakikalık anaerobik egzersize uygun ısınma hareketlerinden sonra;

- 10 kez maksimal tekrarlı dikey sıçrama.
- 30 saniye dinlenme
- 30 saniye maksimal koşu.
- 30 saniye dinlenme.
- Bu alışma ilk iki hafta 5+5 setler halinde 10 kez tekrarlandı.
- Sonraki 6 hafta ise 5+5+5= 15 kez tekrar edildi.
- Setler arasında tam dinlenme uygulandı.
- Son 6 hafta tekrarlı sıçrama sayısı 15’e yükseltildi.

¹ Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum.

² Bayburt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Bayburt.

³ Pamukkale Üniversitesi. Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli.

İstatistiksel Analiz

Bulguların istatistiksel analizi IBM SPSS 19 paket programında yapılmıştır. Değişkenlerin gruplara göre ilk son test dağılımları incelenmiş, dağılımların normalliği ve varyansların homojenliği Mauchly' Sphericity Testi ve Levene testi ile belirlenmiştir. Kontrol ve deney grupları arası, grup içi analizler nonparametrik tekrarlı testler ile (Wilcoxon) ve antrenmanın etkisine ilişkin analizler tekrarlı ölçümlerde çok yönlü varyans analizi (MANOVA) ile incelenmiştir. Anlamlılık derecesi 0,05 kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 2. İlk-Son Test Solunum Değerlerinin Gruplar Arası Karşılaştırılması

Grup	n	Antrenman Öncesi	Antrenman Sonrası	Grup İçi Değişim (%)	Zaman* Antrenmana Etkisi F	p	
FVC	Su	16	4.803 – 0.71	4.890 – 0.67	0.08 (1.66)		
	Kara	13	4.676 – 0.73	4.926 – 0.56	0,25 (5.34)*	1.932	0.176
FEV1	Su	16	4.020 – 0.66	4.010 – 0.55	-0.01 (0.24)		
	Kara	13	3.883 – 0.83	4.004 – 0.58	0.12 (0.31)	0.505	0.530
FEV/FVC %	Su	16	83.6 – 9.1	82.0 – 8.72	-1.6 (1.91)		
	Kara	13	82.7 – 15.2	82.4 – 9.94	-0.3 (0.36)	0.072	0.790
PEF	Su	16	6.07 – 1.38	6.64 – 2.20	0.57 (9.39)		
	Kara	13	6.41 – 2.33	6.46 – 2.00	0.04 (0.78)	0.372	0.547

*=0.05 düzeyinde anlamlıdır.
zorlu ekspirasyon akışı

FVC: zorlu vital kapasite, FEV1: 1 sn. zorlu ekspirasyon volümü, PEF:

Tabloda görüldüğü gibi zorlu vital kapasite değerleri dışında hiçbir değerde grup içi değişim anlamlı değildir. Kara grubu zorlu vital kapasitesindeki % 5.34 oranındaki artış istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0.05$). Benzer şekilde zaman*antrenman etkileşimi hiçbir değışkende gruplar arası anlamlı bir farklılık ortaya koymamaktadır. Antrenmanın etkisi gruplar arasında solunum değerleri üzerinde bir farklılık yaratmamaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Ortaya koyulan sonuçlar sedanter gençlerde 8 haftalık kara ve suda yapılan yüksek şiddetli antrenmanların solunum fonksiyonlarına ait küçük düzeyde değışim yarattığını ortaya koymaktadır. Gelişim FVC değışkeninde ortaya çıkmıştır. Kara grubunda ortaya koyulan %5,34'lük gelişim istatistiksel olarak anlamlı iken, Su grubunda bu gelişim %1,66 oranında kalmış ve istatistiksel anlamlılık kazanmamıştır. Diğer verilerdeki anlamlı olmayan küçük

¹ Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum.

² Bayburt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Bayburt.

³ Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli.

değişimler tesadüfi olarak kabul edilebilir. Antrenman öncesi ve sonrası değerlerdeki kısıtlı farklılık, gruplar arasında da antrenman etkisi bakımından bir farklılık oluşmamasına yol açmıştır.

Bu çalışmada ortaya çıkan vital kapasite ilişkili değerler sedanter genç erkek bireyler için kabul edilen 4-5 litrelik değer aralığındadır (McArdle WD, Katch KI KV., 2009). Fakat çeşitli akciğer hacim ölçümleri ile performans verileri arasında tutarsız bir ilişki söz konusudur (McArdle WD, Katch KI KV., 2009). Bazı çalışmalarda sporcular ve sağlıklı sedanterler arasında relatif vücut hacmine göre yapılan karşılaştırmalarda benzer FVC, FEV1, FEV1/FVC değerleri ortaya koyulmuştur (Mahler DA. ve ark., 1982; Grimby G., 1969; Cumming GE., 1969). Örneğin; maratoncular ve sedanterlerin FVC değeri sırasıyla 5,13 ve 5,34, FEV1 değerleri 4,32 ve 4,47, FEV1/FVC oranları % 84,3 ve 83,8 olarak bulunmuştur (Mahler DA. ve ark., 1982). Fakat elit sporcularda yüksek akciğer kapasitesi değerleri de bazı çalışmalarda ortaya çıkmıştır. Örneğin; futbolcularda (7,6 litre) ve olimpiik madalyalı kayaklı koşucular(8,1 litre) gibi aerobik dayanıklılığı yüksek sporcularda akciğer hacimleri daha yüksektir (Åstrand P., 2002; Wilmore JH, Haskell WL., 1972). Başka bir çalışmada uygulanan 16 haftalık ağırlık antrenmanı(özellikle abdominal basıncı arttırmaya yönelik) diyafram kalınlığını, maksimal ekspresyon basıncını, diyafram kuvvetini arttırmıştır (DePalo VA.ve ark, 2004).

Egzersizde diyaframın ve göğüs kafesinin(kostallar ve sternum) etkin kullanımı, abdominal kasların senkronizasyonu insprasyon ve ekspresyona büyük katkı sağlar (Aliverti A. ve ark., 1997; Kenyon CM, ve ark., 1997). Şiddetli egzersizde intercostal kaslar, abdominal kaslar ekspresyonda abdominal boşluk ve kostallara güçlü bir baskı yaparak toraks boşluğunu daha çabuk ve kuvvetli şekilde azaltır (Fuller D. ve ark., 1996). Uzun mesafe koşucularında görülen postürün(baş ve sırtın natürel konumu, belden öne eğilme, boynun fleksiyonu, başın öne uzaması ve mandibulanın yere paralel konumu), şiddetli egzersizde pulmoner ventilasyonda katkı sağladığı düşünülmektedir (Haas F. ve ark., 1982). Bu ve benzeri koşullar özellikle dayanıklılık sporcularının diyafram, iç ve dış interkostal, latissimus dorsi, quadratus lumborum, abdominal kaslar(özellikle transversus abdominis, rectus abdominis ve oblik kaslar), pectoralis minör, serratus anterior ve diğer sternum-kostal-skapula elevasyon-depresyon kaslarının daha fazla-şiddetli kullanımından doğan egzersize adaptasyonuna sebep olabilir. Bu durum sporcularda oluşan yüksek akciğer kullanım becerisi ve kapasitesini açıklayabilir. Diyafram kasının oksidatif kapasitesinin yükseltilmesi, özellikle %80-85 maksVO2 üzerindeki egzersizlerde, diyafram kuvvet üretimindeki(diyaframın vücuttaki en becerikli aerobik kaslardan olmasına rağmen) düşüşe engel olmakta ve total

¹ Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum.

² Bayburt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Bayburt.

³ Pamukkale Üniversitesi. Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli.

enerji harcamasında diyafram kasının etkisinin(diyafram yorgunluğu yardımcı solunum kaslarının faaliyetini arttırmaktadır) sporcularda sedanterlere göre daha az olmasını sağlamaktadır. İnsprator kas antrenmanının performansa(ortalama güç çıktısı, 40 km bisiklet süresi gibi) etkisi birçok çalışmada ortaya koyulmuştur (Johnson MA. Ve ark., 2007; Romer LM. Ve ark., 2002) Bu etki hem sedanterlerde hem orta düzeyde dayanıklılık antrenmanı yapmış sporcularda görülmüştür(Boutellier U. Ve ark., 1992) .

Bu veriler değerlendirildiğinde, sporcularda ortaya çıkan akciğer kapasitesi değerlerinin bazı çalışmalarda yüksek olması genetik faktörlere ve antrenmanın etkisine bağlanabilir. Fakat birçok çalışmada sedanterler ve sporcular arasında akciğer kapasitesi yönünden farklılık çıkmaması, yapılan bu çalışmada egzersize adaptasyonda ortaya çıkan küçük değişimi açıklayabilir. Ayrıca yapılan çalışmada ortaya çıkan yalnızca Kara grubu FVC değerindeki kısıtlı gelişimin, uygulanan egzersiz tiplerinin özel olarak ventilasyon kaslarının adaptasyonuna yönelik olmaması, deney süresinin 8 haftayla sınırlı olması gibi sınırlılıklardan etkilendiği düşünülebilir. Genel olarak 8 haftalık Su ve Kara egzersizlerinin solunum fonksiyonlarına benzer ve kısıtlı etki ettiği söylenebilir. Antrenörlerin solunum fonksiyonlarını arttırmak amaçlı antrenman planlamasında solunumu etkileyen kaslara ağırlık vermesi daha verimli olabilir.

KAYNAKLAR

- Hagberg JM, Yerg JE, Seals DR.** Pulmonary function in young and older athletes and untrained men. *J Appl Physiol.* 1988;65(1):101-105.
<http://articles.sirc.ca/search.cfm?id=225618%5Cnhttp://ezlibproxy.unisa.edu.au/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sph&AN=SPH225618&site=ehost-live%5Cnhttp://www.jap.org%5Cnhttp://jap.physiology.org/content/jap/65/1/101.full.pdf>
- Mazic S, Lazovic B, Djelic M, et al.** Respiratory parameters in elite athletes - does sport have an influence? *Rev Port Pneumol .* 2015;21(4):192-197.
doi:10.1016/j.rppnen.2014.12.003.
- Mehrotra PK, Varma N, Tiwari S, Kumar P.** Pulmonary functions in Indian sportsmen playing different sports. *Indian J Physiol Pharmacol.* 1998;42(3):412-416.
- Armour J, Donnelly PM, Bye PTP.** The large lungs of elite swimmers: An increased alveolar number? *Eur Respir J.* 1993;6(2):237-247.
- HajGhanbari B, Yamabayashi C, Buna TR, et al.** Effects of respiratory muscle training on performance in athletes: a systematic review with meta-analyses. *J Strength Cond Res.* 2013;27(6):1643-1663.
doi:10.1519/JSC.0b013e318269f73f.
- Johnson MA, Sharpe GR, Brown PI.** Inspiratory muscle training improves cycling time-trial performance and anaerobic work capacity but not critical power. *Eur J Appl Physiol.* 2007;101(6):761-770.
doi:10.1007/s00421-007-0551-3.
- Doherty M, Dimitriou L.** Comparison of lung volume in Greek swimmers, land based athletes, and sedentary controls using allometric scaling. *Br J Sports Med.* 1997;31(4):337-341.
doi:10.1136/BJSM.31.4.337.
- Cordain L, Tucker A, Moon D, Stager JM.** Lung Volumes and Maximal Respiratory Pressures in Collegiate Swimmers and Runners. *Res Q Exerc Sport.* 1990;61(1):70-74.
doi:10.1080/02701367.1990.10607479.
- Amonette W, Dupler T.** The effects of respiratory muscle training on VO2max, the ventilatory threshold and pulmonary function. *J Exerc Physiol.* 2002.
<https://www.asep.org/asep/asep/Ammonette.pdf> . Accessed September 14, 2017.
- Boutellier U, Büchel R, Kundert A, Spengler C.** The respiratory system as an exercise

¹ Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum.

² Bayburt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Bayburt.

³ Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli.

- limiting factor in normal trained subjects. *Eur J Appl Physiol Occup Physiol.* 1992;65(4):347-353. doi:10.1007/BF00868139.
11. **McArdle WD, Katch KI KV.** *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance.*; 2009. doi:10.1161/01.STR.25.4.793.
 12. **Mahler DA, Moritz ED, Loke J.** Ventilatory responses at rest and during exercise in marathon runners. *J Appl Physiol.* 1982;52(2):388-392. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7061292>.
 13. **Grimby G.** Respiration in Exercise. *Med Sci Sports.* 1969;1(1):9-14. <https://insights.ovid.com/medicine-science-sports/masis/1969/03/000/respiration-exercise/5/00005756>. Accessed September 12, 2017.
 14. **Cumming GE.** Correlation of athletic performance with pulmonary function in 13 to 17 year old boys and girls*. *Med Sci Sports.* 1969;1(3):140-143. <https://insights.ovid.com/medicine-science-sports/masis/1969/09/000/correlation-athletic-performance-pulmonary/7/00005756>. Accessed September 12, 2017.
 15. **Åstrand P.** *Textbook of Work Physiology: Physiological Bases of Exercise.* Human Kinetics; 2003.
 16. **Wilmore JH, Haskell WL.** Body composition and endurance capacity of professional football players. *J Appl Physiol.* 1972;33(5). <http://jap.physiology.org/content/33/5/564.short>. Accessed September 12, 2017.
 17. **DePalo V a, Parker AL, Al-Bilbeisi F, McCool FD.** Respiratory muscle strength training with nonrespiratory maneuvers. *J Appl Physiol.* 2004;96(2):731-734. doi:10.1152/jappphysiol.00511.2003.
 18. **Aliverti a, Cala SJ, Duranti R, et al.** Human respiratory muscle actions and control during exercise. *J Appl Physiol.* 1997;83(4):1256-1269.
 19. **Kenyon CM, Cala SJ, Yan S, et al.** Rib cage mechanics during quiet breathing and exercise in humans. *J Appl Physiol.* 1997;83(4):1242-1255. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9338434>.
 20. **Fuller D, Sullivan J, Fregosi RF.** Expiratory muscle endurance performance after exhaustive submaximal exercise. *J Appl Physiol.* 1996;80(5):1495-1502. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8727532>. Accessed September 12, 2017.
 21. **Haas F, Simnowitz M, Axen K, Gaudino D, Haas A.** Effect of upper body posture on forced inspiration and expiration. *J Appl Physiol.* 1982;52(4):879-886. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7085422>.
 22. **Romer LM, McConnell AK, Jones DA.** Effects of inspiratory muscle training on time-trial performance in trained cyclists. *J Sports Sci.* 2002;20(7):547-590. doi:10.1080/026404102760000053.

¹ Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum.

² Bayburt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Bayburt.

³ Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli.



ALGILANAN ÖRGÜTSEL DESTEK İLE ÖRGÜTSEL MUHALEFET ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA

Veli Ozan Çakır¹, Cemile Nihal Yurtseven¹, Suzan Dal¹

ÖZ

Bu araştırmanın amacı; algılanan örgütsel desteğin çalışanların örgütsel muhalefetleri üzerindeki etkilerini öğrenmektir. Araştırmada, örgütsel desteğin, açık muhalefet, gizli muhalefet ve dolaylı muhalefet düzeyi analiz edilmiştir. Algılanan örgütsel destek ve örgütsel muhalefet ilişkisi üzerine yapılan bu çalışmada, örgütsel muhalefet üç düzeyde ele alınmıştır. Spor A.Ş. de çalışanlar üzerinde yapılan araştırmada örgütsel destek gören çalışanlarda dikey ve yer değiştirmiş muhalefet arasında pozitif ilişki görülürken yer değiştirmiş muhalefet arasında ise negatif ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Algılanan Örgütsel Destek, Örgütsel Muhalefet.

PERCEIVED ORGANIZATIONAL SUPPORT FOR THE DETERMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN OPPOSITION RESEARCH ORGANIZATION WITH

ABSTRACT

The aim of this research; perceived organizational support of employees to learn their impact on organizational opposition. In this research, organizational support, open and secret opposition analyzed the level of indirect opposition. Perceived organizational support and opposition made on the organizational relationship in this study were discussed at three levels of organizational opposition. Employees who received organizational support in the survey conducted a positive relationship between vertical and displaced opposition. On the other hand, a negative relationship was found between displaced opposition.

Keywords: Perceived Organizational Support, Organizational Opposition.

GİRİŞ

Günümüz iş yaşamında çalışanların, örgütün etkinlik ve verimliliğinin artırılmasında temel unsurlardan görülmesi, örgüt içindeki bireylerin önemsenmesini, çalıştığı örgütte kendisini güven içinde hissetmesi ve örgüt tarafından desteklendiğini algılaması, çalışanın örgüte karşı olumlu bir tutum sergilemesine neden olmaktadır. Örgütsel destek, çalışan ve işveren arasındaki ilişkiyi inceleyen bir kavramdır. Bunun yanında çalışanın kurumu tarafından örgütteki varlığının hissettirilmesi ve kurumuna karşı kendini rahat, huzurlu ve güvende hissetmesini ortaya koyan bir kavramdır (Nayır,2014). Ayrıca örgütsel desteği hisseden çalışanlar kendileri ile gurur duyulduğu hissine karşılık olarak bu durumun hakkını vermek amacı ile örgütü için daha fazla olumlu duygu, düşünce ve davranışta bulunmaktadır (Özbek ve Kosa, 2009).

Çalışmamızda incelenen bir diğer konu örgütsel muhalefettir. Örgüt içindeki veya örgüt ile ilgili anlaşmazlıkların ve zıt fikirlerin sözlü olarak ifade edilmesi örgütsel muhalefetin genel tanımıdır (Kassing, 1997). Örgütsel muhalefet ilk olarak olumsuz bir çağrışım yapsa da özellikle çalışanların farklı bakış açıları ile örgütsel kararlara katılımı örgütün sağlıklı işleyebilmesi için bir araçtır. Çalışanların örgütle ilgili konuşması, örgütsel sorunların neler olduğunu belirlemeye ve bunu çözmek için girişimlerde bulunmasına yol açmaktadır (Liang vd, 2012).

Örgütsel muhalefetin olmaması örgütte, çalışanların sessiz kaldığını göstermektedir. Çalışanların muhalefet etmemesine neden olacak unsurlar: örgütsel problemlerle ilgili çalışanların ‘ çalışmaya değmez çünkü bir şey değişmez’ , ve konuşmasının daha sonra tehlikeli bir durum ortaya çıkaracağı düşüncesidir. Örgütsel destek gören çalışanlar, çalıştığı örgütte kendini rahat ifade eder ve söyledikleri başına iş açmayacağı gibi, kabul göreceği düşüncesine de sahiptirler (Morrison ve Milliken, 2000).

Çalışma kapsamında çalışanların örgütsel destek algıları ve örgütsel muhalefet davranışları üzerinde durulmuştur. Çalışmanın bağımsız değişkeni “algılanan örgütsel destek”, bağımlı değişkeni ise “örgütsel muhalefet”tir. Bu çerçevede araştırmanın amacı, algılanan örgütsel desteğin çalışanların örgütsel muhalefetleri üzerindeki etkilerini öğrenmektir.

Örgütsel Destek

Örgütsel destek, bir örgütün, personelinin örgüte katkılarının farkında olması ve personelin refahını önemsemesidir (Martin, 1995). Diğer bir ifadeyle örgütsel destek, örgütsel değerlerin çalışan mutluluğunu arttıracak nitelik taşımasıdır (Özdevecioğlu, 2003).

Çalışanlarını destekleyen bir örgüt, çalışanların yaratıcı fikirlerini, eleştirilerini dikkate almasının yanında onlar için pozitif insan ilişkilerinin olduğu ortam sağlamak, adaletli davranmak gibi onları destekleyici nitelikte davranır (Eisenberger vd., 1986.; Özdevecioğlu, 2003).

Örgütsel destek algısı çalışanların demografik özelliklerine göre (yaş, eğitim, cinsiyet, medeni durum ve kıdem) değişiklik gösterse de örgütsel adalet, ücret adaleti, örgütsel güven, başarının ödüllendirilmesi konularında benzer beklentiye girmektedirler (Rhoades ve Eisenberger, 2002). Bunun yanında gerek özel yaşamında gerekse iş yaşamında özellikle ihtiyaç hissettikleri anlarda yapılan yardımlar çalışanların destek hissini güçlendirmektedir (Chandra, 2006).

Özellikle yönetici ve çalışan arasındaki iletişim örgütsel destek algısı açısından önemlidir. Yönetici iletişim vasıtası ile açık veya örtülü şekilde ifadelerinde, politikalarında ve uygulamalarında çalışanını desteklediği hissini verme bilincinde olmalıdır. Ayrıca çalışanına yönelik övgü, onay ve yeterli olduğu mesajları göndermelidir (Önderoğlu, 2010). Çalışanın Örgütüne yaptığı katkıların karşılığında örgütün çalışan refahı ve iyiliği için çabaladığını algılaması birçok olumlu sonuçlar ortaya çıkaracaktır. Örneğin çalışanın çaba düzeyinde artış, yaratıcılık ve buluşlarında artış, sorumluluk duygusunun güçlenmesi, iş tatmininde artış, örgütsel bağlılık ve örgütsel vatandaşlıkta artış, devamsızlık ve işten ayrılmada azalma, stres ve tükenme davranışlarında azalma gibi olumlu durumlardır (Akın, 2008).

Örgütsel Muhalefet

Genel anlamda Örgütsel muhalefet, örgüt içindeki veya örgüt ile ilgili anlaşmazlıkların ve karşıt fikirleri dile getirme ve örgütte yeni bakış açılarının ortaya çıkmasına yönelik girişimlerdir. Örgütsel muhalefet örgüt ikliminden, örgütsel politika ve uygulamadan duyulan tatminsizlik durumudur. Ayrıca açık bir protestoyu, pozitif yarar duygusuyla itirazı ifade eder (Kassing, 1997).

Muhalefet olumsuz bir çağrışım yapsa da örgütler için yapıcı bir şekilde gerçekleşmesi halinde örgütlerde yenilikçilik, yaratıcılık uygulamaları gelişecektir. Bu nedenle muhalefetin iyi yönetilmesi örgütler için büyük öneme sahiptir. Örgütler, muhalif davranışları daha yapıcı bir şekilde yönetmek için çalışanlarından gelen fikirlerden bu yolla faydalanabileceklerdir (Aksel, 2013).

Örgütsel muhalefet davranışlarının ifade edilebilmesi için üç strateji ileri sürülmüştür. Bunlar; açık (articulated dissent), gizli muhalefet (lateral dissent) ve dolaylı muhalefet (displaced dissent) olarak üç ana boyutta incelenmektedir. Dikey muhalefet stratejisinde

çalışanlar memnuniyetsizlik durumlarını yönetime ya da denetçilere doğrudan ve açıkça ifade edebilmektedirler (Aksel, 2003).

Çalışanlar, dikey muhalefet davranışını sergileme yollarının engellendiğine inandığında, çalışanlar örgütü ile ilgili çelişkili görüş ve anlaşmazlıklarını iş arkadaşları ile paylaşımları halinde yatay muhalefet davranışında bulunmuş olurlar. Yer değiştirmiş muhalefet (displaced dissent) ise, çalışanların işyerindeki politika ve uygulamalara karşı anlaşmazlıklarını ve çelişkili görüşlerini işyeri dışındaki arkadaşlarına, medya üyelerine ya da aile üyelerine ifade etmeleridir (Kassing, 1998).

Dikey muhalefet bireysel menfaatlerden ziyade örgüt menfaatini ortaya çıkarma düşüncesinden dolayı tercih edilen, yapıcı bir muhalefet çeşididir. Dikey muhalefet yöneticide çalışanların ortak amaçlara sadakatinden emin olma algısının oluşmasına katkı sağlaması nedeniyle de tercih edilir. Yatay muhalefet anlayışının temelinde çalışanların memnuniyetsizliklerini diğer çalışanlara veya örgüt içinde bir yaptırım gücüne sahip olmayan birilerine aktarma düşüncesi ve davranışdır. Yer değiştirmiş muhalefet ise arkadaşlar, aile, eş ve önem verilen diğer insanlar gibi dışsal izleyicilere eleştirileri kapsamaktadır (Kassing, 1999).

Araştırmanın Amacı ve Hipotezler

Çalışmamızda örgütsel destek gören çalışanın kendini örgütün parçası hissederek örgütün daha sağlıklı olması açısından örgütleri ile ilgili memnun olmadıkları durumları değiştirebilmek için kendilerine söz hakkı tanındığında örgüte karşı daha olumlu bir tutum sergilemesi beklenir. Örgütsel destek gören çalışanlar fikirlerini, önerilerini ve eleştirilerini rahat bir şekilde ifade edebilmesinden dolayı örgütsel muhalefet davranışı göstermesi beklenir (Eisenberger vd., 1986; Özdevecioğlu, 2003). Bu bilgiden yola çıkarak çalışmamızın temel amacı, algılanan örgütsel desteğin çalışanların örgütsel muhalefetleri üzerindeki etkilerini öğrenmektir. Araştırmada, örgütsel desteğin, açık muhalefet, gizli muhalefet ve dolaylı muhalefet düzeyi analiz edilecektir.

Hipotez 1: Algılanan örgütsel destek ile dikey muhalefet arasında pozitif bir ilişki vardır.

Hipotez 2: Algılanan örgütsel destek ile yatay muhalefet arasında pozitif bir ilişki vardır.

Hipotez 3: Algılanan örgütsel destek ile yer değiştirmiş muhalefet arasında pozitif bir ilişki vardır.

YÖNTEM

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Çalışma evreni İstanbul Spor A.Ş bünyesinde çalışan tüm personel oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise İstanbul Avrupa yakasında Spor A.Ş de çalışan toplam 105 kişi oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında basit tesadüfi örnekleme kullanılmıştır.

Tablo 1. Çalışanların Demografik Özelliklerine Göre Dağılım

		f	%
Cinsiyet	Kadın	51	48,6
	Erkek	54	51,4
Yaş	20-25	11	10,5
	26-30	34	32,4
	31-40	54	51,4
	41 ve üstü	6	5,7
Kurumda Çalışma Süresi	1-5	47	44,8
	6-10	44	41,9
	11-20	8	7,6
	21 ve üstü	6	5,7

Tablo 1 incelendiğinde Spor A.Ş de çalışan personelin %48,6'sı Kadın ve % 51,4'ü Erkektir. Çalışanların yaşlara göre dağılımına baktığımızda %10,5'i 20-25 yaş aralığında, % 32,4'ü 26-30 yaş aralığında, %51,4'ü 31-40 yaş aralığında ve %5,7'si 41 yaş üstündedir. Çalışanların mesleki kıdemlerine baktığımızda %44,8'i 1-5 yıl aralığında,%41,9'u 6-10 yıl aralığında % 7,6'sı 11-20 yıl aralığında ve %5,7'si 21 yıl ve üstü şeklinde çalışma süresine sahiptirler.

Veri Toplama Araçları

Algılanan Örgütsel Destek Ölçeği

Araştırma kapsamında Spor A.Ş. de çalışanların örgütsel destek algılarını ölçmek üzere Algılanan Örgütsel Destek Ölçeği kullanılmıştır. Çalışanların algıladıkları örgütsel desteği belirlemek üzere Eisenberger ve arkadaşları (1986) tarafından geliştirilen 36 ifadeli ölçeğin kısaltılarak Stassen ve Ursel (2009) tarafından geçerliliği yapılan 10 ifadeli ölçek kullanılmıştır. Ölçekte cevaplar 5'li likert ölçeği ile alınmıştır (1=Kesinlikle katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılıyorum, 5=Kesinlikle katılıyorum). Stassen ve Ursel (2009) tarafından yapılan güvenilirlik analizleri Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.93 olarak tespit edilmiştir. Çalışmamızda ise Cronbach's Alpha değeri 0,84 olarak bulunmuştur. Algılanan örgütsel destek ölçeği; kurumun çalışanlara katkıları, kurumun iş memnuniyetine

önemi, kurumun kişisel hedeflere uygunluğu, kurumun çalışanlara ilgisi, kurumun çalışanı bünyesinde bulundurma isteği, kurumun çalışanların başarısıyla gurur duyması, kurumun çalışanı işten çıkarma olasılığı, kurumun işi ilgi çekici hale getirmesi, kurumun çalışanın mutluluğuna önem vermesi ve kurumun çalışana destek olmasını bu araştırmada belirlemektedir.

Örgütsel Muhalefet Anketi

Kassing (1998) tarafından geliştirilen örgütsel muhaefet ölçeği 2013 yılında Aksel tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Bu 20 maddelik ölçek dikey, yatay ve yer değiştirmiş muhalefet davranışlarını ölçen 3 boyuta ayrılmıştır. Bu 20 maddelik ölçek, çalışanların işlerine yönelik kaygılarını 1(kesinlikle katılmıyorum), 5 (kesinlikle katılıyorum) ifadeleri ile derecelendirilerek ölçülmüştür. Aksel (2013) tarafından çevrilen ölçekte dikey muhalefet güvenilirlik değeri 0,85, yatay muhalefet güvenilirlik değeri 0,84 ve yer değiştirmiş muhalefet güvenilirlik değeri 0,72 olarak ölçülmüştür. Çalışmamızda ise dikey muhalefet güvenilirlik değeri 0,74 yatay muhalefet güvenilirlik değeri 0,68 ve yer değiştirmiş muhalefet güvenilirlik değeri 0,70 olarak ölçülmüştür.

BULGULAR

Algılanan örgütsel destek ile örgütsel muhalefet alt boyutlarına ilişkin ortalama, standart sapma ve değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 2 'de verilmiştir.

Tablo 2. Betimsel İstatistikler ve Korelasyon Değerleri

	Art. Ort.	Std.sapma	1	2	3
1.Algılanan Örgütsel destek	3,3667	,66371			
2.Dikey muhalefet	3,0296	,57864	,385**		
3.Yatay muhalefet	2,5905	,95369	-,041	,213*	
4.Yerdeğiştirmiş muhalefet	2,9143	,47654	,201*	,261**	,261**

Korelasyon analizi sonuçlarına göre; algılanan örgütsel destek ile dikey muhalefet ($r=0.385$; $p<0.01$) ve yer değiştirmiş muhalefet ($r=0.201$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bununla birlikte algılanan örgütsel destek ile yatay muhalefet ($r=-0.041$; $p<0.01$) arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Bu sonuçlar H1, H3' ü desteklerken H2'yi desteklememektedir. Ayrıca örgütsel desteğin dikey, yatay ve yer

değiştirmiş muhalefet üzerindeki etki düzeyini belirlemek amacıyla basit regresyon analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Algılanan Örgütsel Destek ve Dikey Muhalefet İlişkinine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken Dikey Muhalefet						
Algılanan Örgütsel Destek	B	Std.Hata	B	T	P	
	,335	,079	,385	4,231	,000	
R=.38 R2=.14 F= 17,905 P= .000						

Tablo 3’ te görüldüğü gibi algılanan örgütsel desteğin dikey muhalefet üzerindeki etkisini tespit etmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonucunda, algılanan örgütsel desteğin (b= -0,335) dikey muhalefeti pozitif yönlü ve anlamlı etkilediği tespit edilmiştir (Düzeltilmiş R2= 0,14). Bu bağlamda, dikey muhalefetteki değişimin %14’ünün algılanan örgütsel destek tarafından açıklandığı söylenebilir. Sonuç olarak, algılanan örgütsel desteğin dikey muhalefet üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü etkisi vardır.

Tablo 4. Algılanan Örgütsel Destek ve Yatay Muhalefet ilişkisine yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken Yatay Muhalefet						
Algılanan Örgütsel Destek	B	Std.Hata	b	T	P	
	-,059	,485	-,041	5,748	,000	
R=.41 R2=.08 F= 3,175 P= .000						

Tablo 4’te görüldüğü gibi algılanan örgütsel desteğin yatay muhalefet üzerindeki etkisini tespit etmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonucunda, algılanan örgütsel desteğin (b= -,059) yatay muhalefetin negatif yönlü ve anlamlı etkilediği tespit edilmiştir (Düzeltilmiş R2= 0,8). Bu bağlamda, yatay muhalefetteki değişimin %08’inin algılanan örgütsel destek tarafından açıklandığı söylenebilir. Sonuç olarak, algılanan örgütsel desteğin dikey muhalefet üzerinde anlamlı ve negatif yönlü etkisi vardır.

Bu sonuca göre araştırma kapsamındaki çalışanların örgütsel destek algılarındaki bir birimlik artış, yatay muhalefette yaklaşık%08’lik bir azalışa neden olmaktadır.

Tablo 5. Algılanan Örgütsel Destek ve Yer Değiştirmiş Muhalefet İlişkinine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken yer değiştirmiş muhalefet						
Algılanan Örgütsel Destek	B	Std.Hata	B	T	P	
	,144	,069	,201	10,216	,002	
R=.20 R2=.04 F= 4.321 P= .002						

Tablo 5'te görüldüğü gibi algılanan örgütsel desteğin yer değiştirmiş muhalefet üzerindeki etkisini tespit etmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonucunda, algılanan örgütsel desteğin ($b = -0,144$) yer değiştirmiş muhalefeti pozitif yönlü ve anlamlı etkilediği tespit edilmiştir (Düzeltilmiş $R^2 = 0,04$). Bu bağlamda, yer değiştirmiş muhalefetteki değişimin %4'ünün algılanan örgütsel destek tarafından açıklandığı söylenebilir. Sonuç olarak, algılanan örgütsel desteğin yer değiştirmiş muhalefet üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü etkisi vardır.

TARTIŞMA

Bu araştırma algılanan örgütsel desteğin örgütsel muhalefet üzerindeki etkisinin anlaşılmasına katkı sağlamak amacıyla yürütülmüştür. Oluşturmuş olduğumuz hipotezlerde örgütsel destek gören çalışan kendini örgütün bir parçası hissederek değişmesini istediği durumlar hakkında dikey, yatay ve yer değiştirmiş olarak fikrini, düşüncesini rahat bir şekilde beyan edebilecektir.

Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda; algılanan örgütsel destek ile dikey muhalefet arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğu görülmüştür (Hipotez 1). Araştırmada örgütsel desteğin yatay muhalefeti negatif yönde açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır (Hipotez 2) Örgütsel destekle yer değiştirmiş muhalefet arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Hipotez 3). Yapılan analizlerde geliştirilen üç hipotezden H1 ve H3 kabul H2 ret edilmiştir.

Çalışmamız sonucunda örgütsel destek gören personelin özellikle yapıcı muhalefet olan dikey muhalefette bulunduğu görülmüştür. Bununla birlikte çalışmamıza katılan personelin örgütten hissetmiş olduğu destekle yer değiştirmiş muhalefette bulunduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonucun çıkmasında örgütten destek alan çalışan işi ile ilgili olumlu veya olumsuz her hangi bir düşüncesini yaptırım gücü olmayan kişilerle konuşarak paylaşmış olur. Yer değiştirmiş muhalefetin yapılma sebebi olarak personelin yetki sahibi kişilerle düşüncelerini paylaşmadan önce konu ile iş ile ilgisi olmayan bireylerle düşüncelerini paylaşarak fikrin olgunlaşmasını sağlamak olabilir. Örgütsel destek gören personelin yatay muhalefet yapmama sebebi olarak her hangi bir yanlış anlaşılmaya izin vermemek olabilir.

Genel olarak çalışmamızdan çıkan sonuçta örgütsel destek gören personel olumlu örgütsel muhalefet göstermektedir. Çalışanların örgütsel problemlerle ilgili görüş ve bilgilerini durumu değiştirecek kişilerle konuşması örgütü bu faydalı durumdan yoksun bırakmaması anlamına gelmektedir (Morrison, 2011).

Özkoş ve Betaş'ın (2016) örgütsel desteğin örgütsel muhalefetle ilişkisine bakmış olduğu çalışmada yapıcı muhalefet olan açık muhalefet pozitif çıkarken diğer muhalefet çeşitleri negatif çıkmıştır. Bu çalışma sonucu çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

Örgütsel muhalefetin olmadığı örgütlerde örgütsel sessizlik var olacaktır. Yani örgütsel muhalefetin tam ters durum örgütsel sessizliktir. Yürür v.d. (2016) örgütsel desteğin örgütsel sessizlik üzerine etkisini öğrenmek üzere yapmış oldukları çalışmada örgütsel desteğin örgütsel sessizlik üzerinde negatif etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç örgütsel destek görmeleri halinde çalışanların örgütsel muhalefette bulunacakları sonucunu göstermektedir. Bu çalışma çalışmamızı destekler niteliktedir. Benzer şekilde Li ve Ling, 'e (2010) göre örgütlerinin desteğini algılayan konuşmaya teşvik edilen, dinlenen çalışanlar daha fazla k onuşmaktadırlar.

Sonuç olarak örgütsel destek ve yapıcı örgütsel muhalefet arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bu araştırma sonuçları doğrultusunda çalışanların örgüte karşı olumsuz duygular hissederek sessiz kalmaları yerine onları destekleyerek örgütün bir parçası olduklarını hissettirip onların muhalif görüşlerine geri dönüş yapmak örgütler açısından olumlu olacaktır.

KAYNAKLAR

1. Akın M. (2008) Örgütsel Destek, Sosyal Destek ve İş /Aile Çatışmalarının Yaşam Tatmini Üzerindeki Etkileri. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,25(2):141-170.
2. Eisenberger, Robert, Huntington, Robin, Hutchison, Steven ve Debora, SOWA, (1986), "Perceived Organizational Support", Journal of Applied Psychology, 71(3): 500-507
3. Kassing, J.W. (1997). Articulating, Antagonizing and Displacing: A Model of Employee Dissent. Communication Studies, 48(4), 311-332.
4. Kassing, J. W. (1997). Articulating, Antagonizing and Displacing: A Model of Employee Dissent. Communication Studies, 48(4), 311-332.
5. Kassing, J. W. (1998). Development and validation of the organizational dissent scale. Management Communication Quarterly, 12(2), 183-229.
6. Kassing, J. W. & Avtgis, T. A. (1999). Examining the Relationship between Organizational Dissent and Aggressive Communication. Management Communication Quarterly, 13, 100115.
7. Li, R., & Ling, W. (2010). The Impact Of Perceived Supervisor Support On Employees' Work Related Attitudes And Silence Behavior. Journal of Business Economics, 5, 007
8. Liang, J., C. Farh., & J. Farh. (2012). Psychological Antecedents Of Promotive And Prohibitive Voice: A Two-Wave Examination. Academy Of Management Journal, 55(1), 72-92.
9. Morrison, E. W. (2011). Employee Voice Behavior: Integration and Directions for Future Research. The Academy of Management Annals, 5(1), 373-412.
10. Mankajee, Chandra Rekha, Yolanda F. Hartzler and Ilse L. Uys (2006), "The Effect of Perceived Organizational Support on Organizational Commitment of Diagnostic Imaging Radiographers", Radiography, Vol. 12, p. 118-126.
11. Morrison, E. W. & Milliken, F. J. (2000). Organisational Silence: A Barrier To Change And Development In Pluralistic World. Academy Of Management Review, Vol. 25 No. 4, 706-25.
12. NAYIR, F., (2014), "Algılanan Örgütsel Destek Ölçeğinin" Kısa Form Geçerlik Güvenirlik

- Çalışması, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Aralık 2013, Sayı 28: 95-105
- 13. Ozkoç, A., G., Bektas, T.,** (2016), Organizational Support and Self-Efficacy as the Predictors of Dissenter Behavior among Hotel Employees, International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences May 2016, Vol. 6, No. 5
- 14. Önderoğlu, Seçil** (2010), “Örgütsel Adalet Algısı, İş Aile Çatışması ve Algılanan Örgütsel Destek Arasındaki Bağlantılar”, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Sosyal Psikoloji) Anabilim Dalı, Ankara (Yayımlanmamış).
- 15. Özbek, Mehmet Ferhat ve, Gözde Kosa** (2009), Duygusal Bağlılık, Örgütsel Destek, Üst Yönetim Desteği ve Personel Güçlendirmenin Hizmet Kalitesi Üzerindeki Etkisi: Kırgızistan’da Banka İşgörenleri Üzerinde Bir Uygulama”, Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 34: 189–212.
- 16. Özdevecioğlu, M.** (2003), “Algılanan örgütsel destek ile örgütsel bağlılık arasındaki ilişkilerin belirlenmesine yönelik bir araştırma”, D.E.Ü.İ.İ.B.F. Dergisi, Cilt 18, Sayı 2, s. 113-130.
- 17. Rhoades L., Eisenberger R.,** (2002), “ Perceived organizational support: A review of the literature”, Journal of Applied Psychology, 87, 698-714.
- 18. Yürür, Ş., Sayılar, Y., Yeloğlu, H. O., Sözen, C.,** (2016), Algılanan Örgütsel Desteğin Örgütsel Sessizliğin Önlenmesindeki Rolü, Gazi İktisat ve İşletme Dergisi.



BİLECİK İLİNDE YAZ SPOR OKULLARINA KATILAN ÇOCUKLARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

Hüseyin Mete Gündoğdu¹, Yağmur Akkoyunlu¹

ÖZ

Bu araştırmanın amacı yaz spor okullarına katılan çocuklarımızın beslenme alışkanlıklarının incelenmesi, beslenme bilgilerinin yeterli olup olmadığının saptanması, yaz spor okullarında çocuklarla birlikte ailelere de beslenme eğitiminin verilmesi gerekliliği ve çocuklarımızın doğru beslenme alışkanlığı edinmeleri konusunda aile ve antrenörlerin önemi tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırmanın evrenini Bilecik Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde 2015 yılında çeşitli spor branşlarında açılan yaz spor okullarına katılım sağlayan 10-16 yaş arası sporcu adayı 1500 kız ve erkek öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise evrenden gönüllülük esasına dayalı olarak tesadüfi bir şekilde seçilen 10-16 yaş arası 325 kız ve erkek gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Volkan ŞİRİNOĞLU tarafından 2008 yılında geliştirilen “Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi” anketi kullanılmıştır. Anket 47 sorudan oluşmaktadır (Şirinoğlu, 2008). Araştırma problemlerine cevap bulmak için gönüllülere uygulanan anketler bilgisayar ortamına SPSS 17.0 ile girilmiştir. Gönüllülerin demografik bilgileri ve beslenme alışkanlığı durumları yüzde ve frekans dağılımları ile belirlenmiştir. Grafiksel gösterimler Excel programı yardımıyla çizilmiştir. Çalışmamızın sonucunda, öğrencilerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarını büyük oranla ailelerinden edindikleri, öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin yeterli olmadığı ve besin öğelerinin niteliklerini ve sporcu beslenmesi açısından gerekliliklerini tam anlamıyla idrak edemedikleri, öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, gelişim çağındaki çocukların ve sporcuların beslenme düzeyinde olmadığı, antrenörlerin sporculara verdikleri bilgilerin yarı yarıya uygulanmadığı ve antrenörlerin sporcu öğrencileri bu konuda büyük oranla kontrol etmedikleri tespit edilmiştir. Sonuç olarak geleceğin sporcu adayları olan öğrenci çocuklarımızın sporcu beslenmesi konusunda yeterince bilgilendirilmediği ve kontrol edilmediği anlaşılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Beslenme, Yaz Spor Okulları.

EXAMINATION OF DIETARY HABITS OF CHILDREN WHO ATTEND SUMMER SPORT SCHOOL IN BİLECİK

ABSTRACT

The aim of this research is to examine dietary habits of our children who attend to summer sports schools, to determine whether their knowledge on nutrition is sufficient or not, to establish the necessity of providing education on nutrition to both children and their parents and the importance of parents and trainers about getting into the habit of correct nutrition. The target population of the research contains 1500 students aged between 10-16 male and female prospective student athletes in various branch of sports in Bilecik Provincial Directorate of Youth and Sports, in 2015. The research sample contains 325 female and male volunteer students aged 10-16 who were selected randomly on the basis of volunteerism. In this research, “Examination of Dietary Habits” survey developed by Volkan ŞİRİNOĞLU in 2008 has been applied as data collection tool. The survey consists of 47 questions (Şirinoğlu, 2008). The surveys have been conducted to volunteers in order to find answer the research questions and they have been computerized via SPSS 17.0. Demographic information and nutritional status of volunteers have been determined by percentage and frequency distributions. Graphical displays are drawn by means of Excel program. As a result of our study, it has been established that students have gained dietary habits and information on nutrition from their parents and families, students do not have sufficient level of knowledge on nutrition and cannot fully understand the qualities of nutritional elements and requirements for nutrition in sportsmen, the level of dietary habits of students are not as same as children in development phase and athletes’ level of dietary habits, one-half of instructions given by trainers have not been properly applied and trainers cannot control the athlete students to a great extent. As a consequence, it has been considered that our students/children who are prospective athletes of the future have not been sufficiently informed and controlled about nutrition in sportsmen/sportswomen.

Keywords: Sport, Nutrition, Summer Sports Schools.

GİRİŞ

Beslenme; canlıların yaşamlarını sürdürebilmesi ve büyüüp gelişmeleri için en önemli etmenlerden biri olup, Baysal'a göre "*Beslenme, açlık duygusunu bastırmak ya da canın çektiği şeyleri yemek içmek değildir. Beslenme, insanın, büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri alıp vücudunda kullanabilmesidir*" (Baysal, 1993). Köksal'a göre ise "*Beslenme; insanın büyümesi, gelişmesi, yaşamını sağlıklı sürdürülebilmesi, üretken olarak uzun süre yaşaması için besinlerin kullanılmasıdır*" (Köksal, 2001).

Genel olarak beslenme; vücudun etkin bir biçimde çalışması için gerekli olan besin öğelerinin, vücuda dahil edilmesi, bu öğelerin sindirilmesi ve emilimi sürecidir (Merdol ve ark.,1997). Bu süreç sonunda vücudumuz hayati faaliyetlerini sürdürmek üzere enerjiye olan ihtiyacını karşılar, sağlığımız korunur, fiziksel olarak büyümemiz ve gelişmemiz mümkün olur. Sportif faaliyetlerde bulunmamız ve yaptığımız egzersizlerin etkilerini en üst seviyeye çıkarmak için temel besin öğeleri olan karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler, mineraller ve suyun belirli bir program dahilinde dengeli bir şekilde tüketilmesi ise sporcu beslenmesi olarak tanımlanabilir (Woolf & Manore, 2006).

Tüm bu tanımlardan yola çıkarak canlılar yaşamlarını sürdürebilmek için enerjiye ihtiyaç duyarlar. Bu enerjiyi sağlamak üzere canlılar kaynak olarak besin adı verilen bitki ve hayvan dokularını belirli periyotlarla vücutlarına alırlar. Bu eyleme ise beslenme denir.

Yeterli ve dengeli beslenmenin tanımını yapabilmek için öncelikle besin ve besin öğelerini tanımlamamız gerekir. Besin; doğada bulunan hayvan ve bitkilerin yenilebilir bölümlerine denir. Besinlerin bünyesinde bulunan enerji sağlayan, doku yapma ya da onarımında görevli olan yaşam sürecini organize eden, vücut tarafından ihtiyaç duyulan her türlü organik ve inorganik maddeye besin öğesi denir (Şanlıer, 2002).

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerjiyi sağlamak üzere besin öğelerinin her birinden yeterli miktarlarda alınması, vücutta uygun şekilde kullanılması durumuna yeterli ve dengeli beslenme denir (Baysal, 2009).

Yeterinden fazla ve dengeli olmayan bir biçimde beslenilmesi ile birlikte hareketsiz bir yaşamın benimsenmesi durumunda çağımızın hastalığı şişmanlık ve obezite durumu ortaya çıkar, şişmanlık ve obezite çok faktörlü fiziksel hastalıklardır. Obezite ve metabolik sonuçları, kardiyovasküler ölümler ve çeşitli hastalıklar için ana risk faktörleridir (Zileli ve ark., 2017).

Yeterli ve dengeli beslenmek için fizyolojik yaradılışımızın gereğine uygun olarak hayvansal ve bitkisel besinleri belirli bir program döngüsü içinde ve doğru miktarlarda tüketmek gerekir (Alphan, 2005). İnsan, günlük tüm bedeni ve ruhi aktivitelerini sürdürebilmek

için, ihtiyaç duyduğu temel gıdaları ve enerjiyi ancak yeterli ve dengeli beslenme ile sağlayabilir (Güneş, 2005).

Bazı beslenme akımlarında günde en az 15 çeşit besin tüketilmesi gerekliliği özellikle belirtilmekte olup, yapılan araştırmalar insanın büyüme, gelişme ve sağlıklı olarak hayatını idame ettirebilmesi için yaşamı boyunca 50'den fazla türde besin öğesine gereksinimi olduğunu göstermiştir (Kuter ve Öztürk, 1999).

İnsan vücudunun gereksinimi olan, organik ve inorganik öğelerden oluşan temel besin maddeleri vardır. Vücudun kimyasal bileşimini de meydana getiren bu öğeler; karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler, mineraller ve sudur (Baysal, 2005). Yetişkin bir bireydeki oranları ortalama; %59 su, %18 protein, %18 yağ, %4,3 mineral ve %0,7 karbonhidrat şeklindedir. Bunlardan karbonhidratlar, yağlar ve proteinler yakıt kaynağı olarak kullanılır ve günlük enerji ihtiyacımız karşılığında alınırlar. Vitamin, mineral ve suyun enerji değeri yoktur. Fakat vücut fonksiyonlarının yeterli olabilmesi ve sağlığın devamı için gereklidirler (Güneş, 2005). Bu çalışmada, yaz spor okullarında eğitim gören çocuklarımızın beslenme alışkanlıklarının incelenmesi, beslenme bilgilerinin yeterli olup olmadığının saptanması, yaz spor okullarında çocuklarla birlikte ailelere de beslenme eğitiminin verilmesi gerekliliği ve çocuklarımızın doğru beslenme alışkanlığı edinmeleri konusunda aile ve antrenörlerin önemi tespit edilmeye çalışılmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın evrenini Bilecik Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde 2015 yılında çeşitli spor branşlarında açılan yaz spor okullarına katılım sağlayan 10-16 yaş arası sporcu adayı 1500 kız ve erkek öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise evrenden gönüllülük esasına dayalı olarak tesadüfi bir şekilde seçilen 10-16 yaş arası 325 kız ve erkek gönüllü öğrenci oluşturmaktadır.

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Volkan ŞİRİNOğLU tarafından 2008 yılında geliştirilen "Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi" anketi kullanılmıştır. Anket 47 sorudan oluşmaktadır.

Bu araştırma betimsel tarama modeline göre yapılmıştır. Gönüllülerin var olan özelliklerine hiçbir değişiklik yapılmaksızın veri toplanarak, var olan durum hakkında gönüllülerin görüşleri alınmaya çalışılmıştır.

Betimleme tarama modeli geçmişe ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, kendi şartları

içinde ve olduğu gibi tanımlamaya çalışılır. Olayı değiştirme ve etkileme çabası gösterilmez. Önemli olan bilmek istenen şeyi gözleyip belirleyebilmektir (Karasar, 2006). Bu bağlamda yaz spor okullarına katılan sporcu öğrencilerin beslenme alışkanlıkları belirlenmeye çalışıldığından dolayı çalışma betimsel tarama modeline dayanmaktadır.

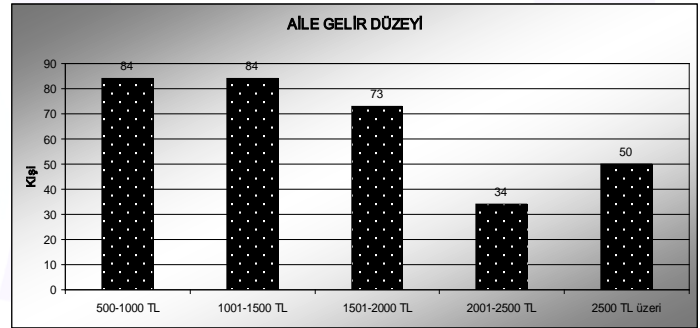
Araştırma problemlerine cevap bulmak için gönüllülere uygulanan anketler bilgisayar ortamına SPSS 17.0 ile girilmiştir. Gönüllülerin demografik bilgileri aritmetik ortalama ve standart sapma frekans dağılımları ile beslenme alışkanlığı durumları ise yüzde ve frekans dağılımları ile belirtilmiştir.

BULGULAR

Çalışmamıza katılan 10-16 yaş arası 325 kız ve erkek gönüllü öğrencinin % 52'si Kızlardan (169 kişi) ve % 48'i Erkeklerden (156 kişi) oluşmaktadır. n:169 kız (yaş: 12.44±1.30 yıl, boy uzunluğu: 150±10.97 cm, vücut ağırlığı: 42.89 ± 9.32 kg), n:156 erkek (yaş: 12.32±1.47 yıl, boy uzunluğu: 150±12.34 cm, vücut ağırlığı: 44.23 ± 11.27 kg) olarak tespit edilmiştir.

Tablo ve Grafik 1. Aile Gelir Düzeyine İlişkin Frekans Dağılımları

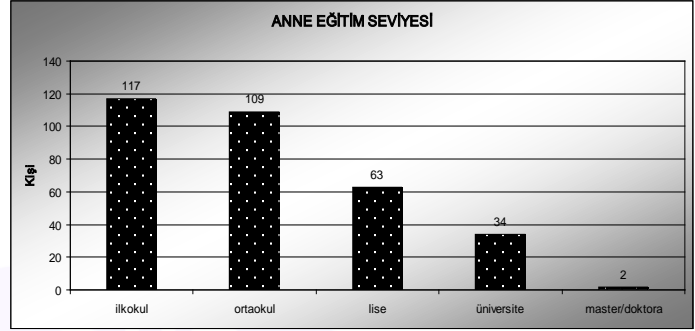
	N	%
500-1000 TL	84	25,8
1001-1500 TL	84	25,8
1501-2000 TL	73	22,5
2001-2500 TL	34	10,5
2500 TL üzeri	50	15,4
Total	325	100,0



Tablo 1'de görüldüğü gibi çalışmaya katılan gönüllülerin aile gelir düzeyleri incelendiğinde % 25,8'inin 500-1000 TL arası (84 kişi), % 25,8'inin 1001-1500 TL arası (84 kişi), % 22,5'inin 1501-2000 TL arası (73 kişi), % 10,5'inin 2001-2500 TL arası (34 kişi), % 15,4'ünün ise 2500 TL üzeri (50 kişi), gelire sahip olduğu gözlenmiştir.

Tablo ve Grafik 2. Anne Eğitim Seviyesine İlişkin Frekans Dağılımları

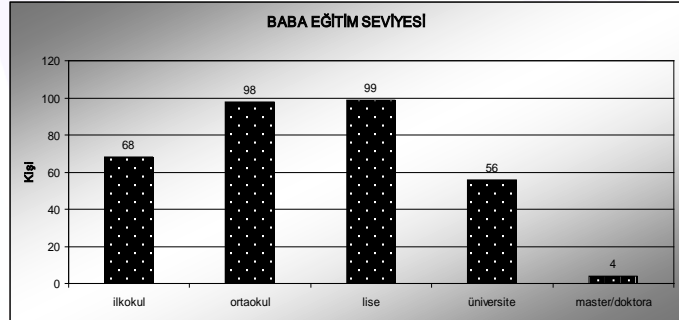
	N	%
İlkokul	117	36,0
Ortaokul	109	33,5
Lise	63	19,4
Üniversite	34	10,5
Master/Doktora	2	,6
Total	325	100,0



Tablo 2’de görüldüğü gibi çalışmaya katılan gönüllülerin Anne eğitim seviyesi incelendiğinde % 36’sının İlkokul (117 kişi), % 33,5’inin Ortaokul (109 kişi), % 19,4 ünün Lise (63 kişi), % 10,5’inin Üniversite (34 kişi), % 0,6’sının ise Master/Doktora (2 kişi), mezunu olduğu gözlenmiştir.

Tablo ve Grafik 3. Baba Eğitim Seviyesine İlişkin Frekans Dağılımları

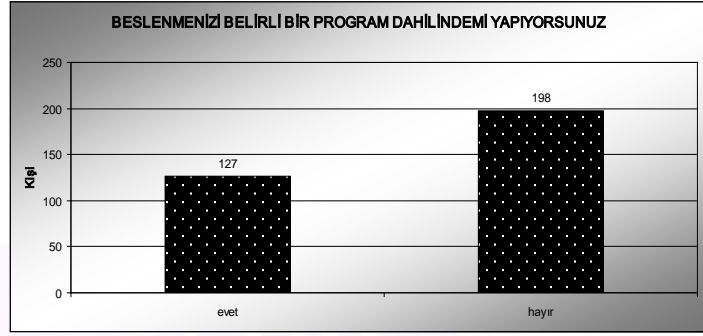
	N	%
İlkokul	68	20,9
Ortaokul	98	30,2
Lise	99	30,5
Üniversite	56	17,2
Master/Doktora	4	1,2
Total	325	100,0



Tablo 3’de görüldüğü gibi çalışmaya katılan gönüllülerin Baba eğitim seviyesi incelendiğinde % 20,9’unun İlkokul (68 kişi), % 30,2’sinin Ortaokul (98 kişi), % 30,5 inin Lise (99 kişi), % 17,2’sinin Üniversite (56 kişi), % 1,2’sinin ise Master/Doktora (4 kişi), mezunu olduğu gözlenmiştir.

Tablo ve Grafik 4. Beslenmenizi Belirli Bir Program Dahilinde mi Yapıyorsunuz? Sorusuna İlişkin Frekans Dağılımları

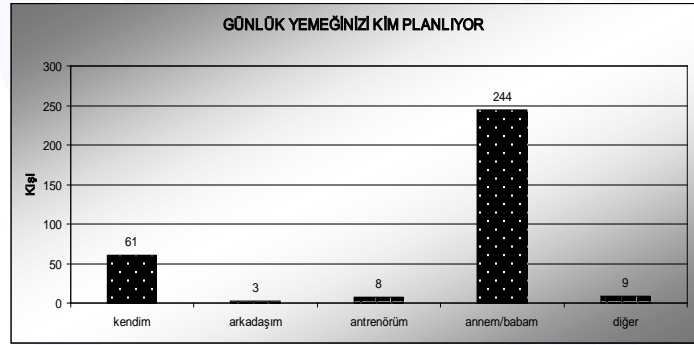
	N	%
Evet	127	39,1
Hayır	198	60,9
Total	325	100,0



Tablo 4’de görüldüğü gibi çalışmaya katılan gönüllüler, Beslenmenizi Belirli Bir Program Dahilinde mi Yapıyorsunuz? Sorusuna % 39,1’i (127 kişi) Evet, % 60,9’u ise Hayır (198 kişi) yanıtını vermiştir.

Tablo ve Grafik 5. Günlük Yemeğinizi Kim Planlıyor? Sorusuna İlişkin Frekans Dağılımları

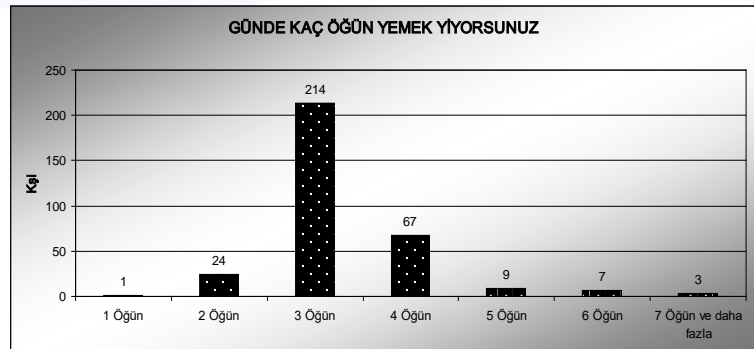
	N	%
Kendim	61	18,8
Arkadaşım	3	,9
Antrenörüm	8	2,5
Annem/Babam	244	75,1
Diğer	9	2,8
Total	325	100,0



Tablo 5’de görüldüğü gibi çalışmaya katılan gönüllüler Günlük Yemeğinizi Kim Planlıyor? Sorusuna % 18,8’i Kendim (61 kişi), % 0,9’u Arkadaşım (3 kişi), % 2,5 i Antrenörüm (8 kişi), % 75,1’i Ailem (244 kişi), % 2,8’i ise Diğer (9 kişi), yanıtını vermiştir.

Tablo ve Grafik 6. Günde Kaç Öğün Yemek Yıyorsunuz? Sorusuna İlişkin Frekans Dağılımları

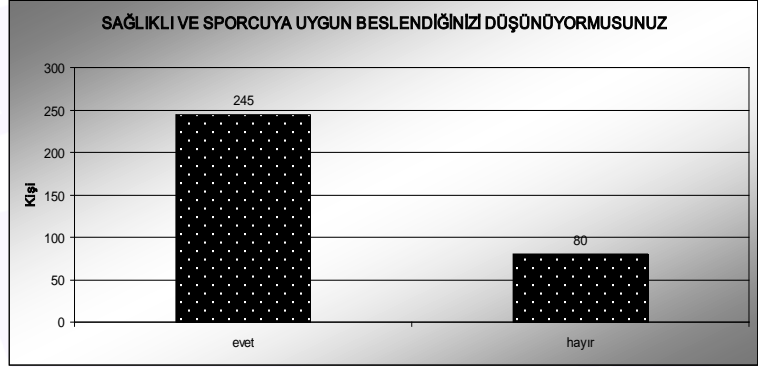
	N	%
1	1	,3
2	24	7,4
3	214	65,8
4	67	20,6
5	9	2,8
6	7	2,2
7 ve üstü	3	,9
Total	325	100,0



Tablo 6’da görüldüğü gibi çalışmaya katılan gönüllüler Günde Kaç Öğün Yemek Yiyorsunuz? Sorusuna % 0,3’ü 1 öğün (1 kişi), % 7,4’ü 2 öğün (24 kişi), % 65,8’i 3 öğün (214 kişi), % 20,6’sı 4 öğün (67 kişi), % 2,8’i 5 öğün (9 kişi), % 2,2’si 6 öğün (7 kişi), % 0,9’u ise 7 ve daha fazla öğün (3 kişi) yanıtını vermişlerdir.

Tablo ve Grafik 7. Sağlıklı ve Sporcuya Uygun Beslendiğinizi Düşünüyor musunuz? Sorusuna İlişkin Frekans Dağılımları

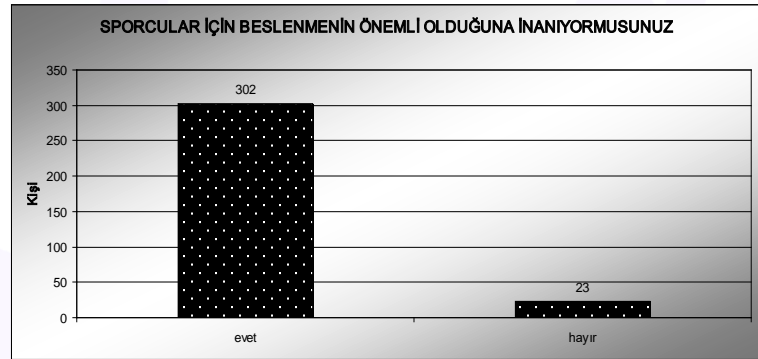
	N	%
Evet	245	75,4
Hayır	80	24,6
Total	325	100,0



Tablo 7’de görüldüğü gibi çalışmaya katılan gönüllüler, Sağlıklı ve Sporcuya Uygun Beslendiğinizi Düşünüyor musunuz? Sorusuna; % 75,4 ü (245 kişi) Evet, % 24,6 sı ise Hayır (80 kişi) yanıtını vermiştir.

Tablo ve Grafik 8. Sporcular İçin Beslenmenin Önemli Olduğuna İnanıyor musunuz? Sorusuna İlişkin Frekans Dağılımları

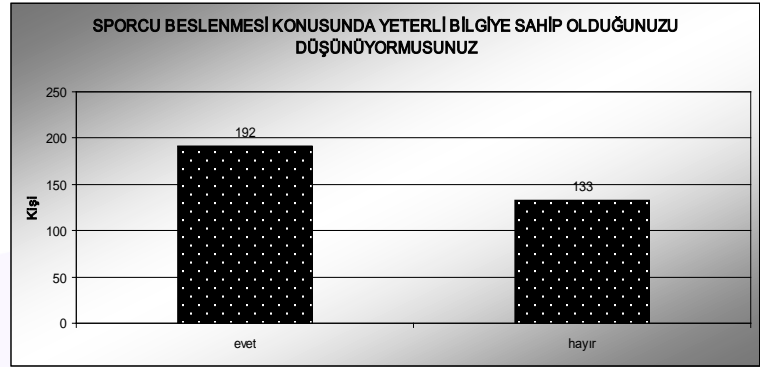
	N	%
Evet	302	92,9
Hayır	23	7,1
Total	325	100,0



Tablo 8’de görüldüğü gibi çalışmaya katılan gönüllüler, Sporcular İçin Beslenmenin Önemli Olduğuna İnanıyor musunuz? Sorusuna % 92,9’ u (302 kişi) Evet, % 7,1’i ise Hayır (23 kişi) yanıtını vermiştir.

Tablo ve Grafik 9. Sporcu Beslenmesi Konusunda Yeterli Bilgiye Sahip Olduğunuzu Düşünüyor musunuz? Sorusuna İlişkin Frekans Dağılımları

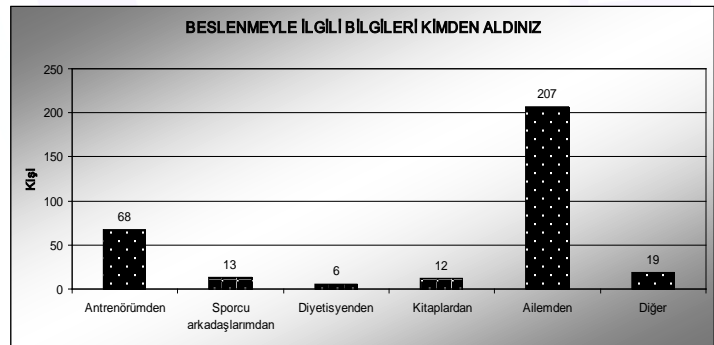
	N	%
Evet	192	59,1
Hayır	133	40,9
Total	325	100,0



Tablo 9’da görüldüğü gibi çalışmaya katılan gönüllüler, Sporcu Beslenmesi Konusunda Yeterli Bilgiye Sahip Olduğunuzu Düşünüyor musunuz? Sorusuna % 59,1 i (192 kişi) Evet, % 40,9’u ise Hayır (133 kişi) yanıtını vermiştir.

Tablo ve Grafik 10. Beslenmeyle İlgili Bilgileri Kimlerden Aldınız? Sorusuna İlişkin Frekans Dağılımları

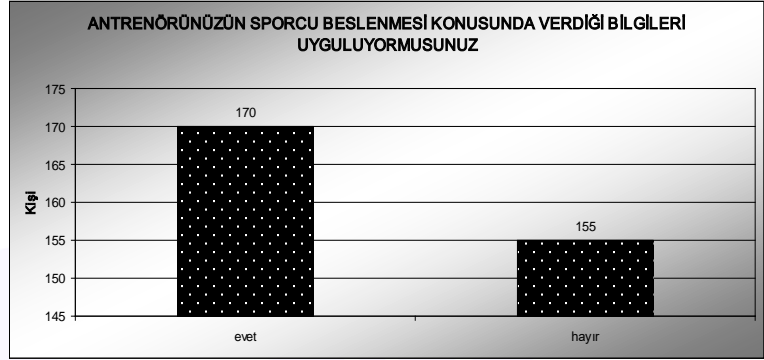
	N	%
Antrenöründen	68	20,9
Sporcu ark.	13	4,0
Diyetisyenden	6	1,8
Kitaplardan	12	3,7
Ailemden	207	63,7
Diğer	19	5,8
Total	325	100,0



Tablo 10’da görüldüğü gibi çalışmaya katılan gönüllüler Beslenmeyle İlgili Bilgileri Kimlerden Aldınız? Sorusuna % 20,9’u Antrenöründen (68 kişi), % 4’ü Sporcu arkadaşlarımdan (13 kişi), % 1,8’i Diyetisyenden (6 kişi), % 3,7’si Kitaplardan (12 kişi), % 63,7’si Ailemden (207 kişi), % 5,8’i ise Diğer kaynaklardan (19 kişi), yanıtını vermişlerdir.

Tablo ve Grafik 11. Antrenörünüzün Sporcu Beslenmesi Konusunda Verdiği Bilgileri Uyguluyor musunuz? Sorusuna İlişkin Frekans Dağılımları

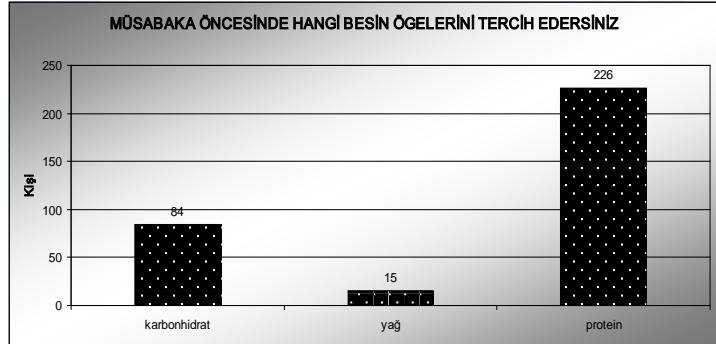
	N	%
Evet	170	52,3
Hayır	155	47,7
Total	325	100,0



Tablo 11’de görüldüğü gibi çalışmaya katılan gönüllüler, Antrenörünüzün Sporcu Beslenmesi Konusunda Verdiği Bilgileri Uyguluyor musunuz? Sorusuna % 52,3’ü (170 kişi) Evet, % 47,7’si ise Hayır (155 kişi) yanıtını vermiştir.

Tablo ve Grafik 12. Müsabaka Öncesinde Hangi Besin Öğelerini Tercih Edersiniz? Sorusuna İlişkin Frekans Dağılımları

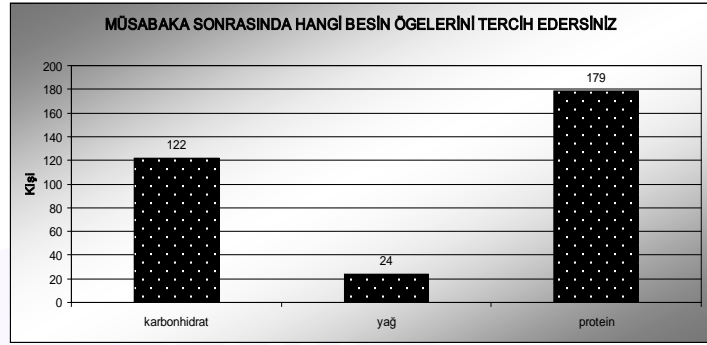
	N	%
Karbonhidrat	84	25,8
Yağ	15	4,6
Protein	226	69,5
Total	325	100,0



Tablo 12’de görüldüğü gibi çalışmaya katılan gönüllüler Müsabaka Öncesinde Hangi Besin Öğelerini Tercih Edersiniz? Sorusuna % 25,8’i Karbonhidrat (84 kişi), % 4,6’sı Yağ (15 kişi), % 69,5’i ise Protein (226 kişi), yanıtını vermişlerdir.

Tablo ve Grafik 13. Müsabaka Sonrasında Hangi Besin Öğelerini Tercih Edersiniz? Sorusuna İlişkin Frekans Dağılımları

	N	%
Karbonhidrat	122	37,5
Yağ	24	7,4
Protein	179	55,1
Total	325	100,0



Tablo 13’de görüldüğü gibi çalışmaya katılan gönüllüler Müsabaka Sonrasında Hangi Besin Öğelerini Tercih Edersiniz? Sorusuna % 37,5’i Karbonhidrat (122 kişi), % 7,4’ü Yağ (24 kişi), % 55,1’i ise Protein (179 kişi), yanıtını vermişlerdir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, yaz spor okullarında eğitim gören çocuklarımızın beslenme alışkanlıklarının incelenmesi, beslenme bilgilerinin yeterli olup olmadığının saptanması, yaz spor okullarında çocuklarla birlikte ailelere de beslenme eğitiminin verilmesi gerekliliği ve çocuklarımızın doğru beslenme alışkanlığı edinmeleri konusunda aile ve antrenörlerin önemi araştırılmıştır. Çalışmamıza toplamda katılan gönüllü sayısı 325 kişi olup, gönüllülerimizin % 52’si Kızlardan (169 kişi) ve % 48’i Erkeklerden (156 kişi) oluşmaktadır. n:169 kız (yaş: 12.44±1.30 yıl, boy uzunluğu: 150±10.97 cm, vücut ağırlığı: 42.89 ± 9.32 kg), n:156 erkek (yaş: 12.32±1.47 yıl, boy uzunluğu: 150±12.34 cm, vücut ağırlığı: 44.23 ± 11.27 kg) olarak tespit edilmiştir. Çalışmamıza katılan gönüllülerimizin aile gelir düzeyi incelendiğinde %74,2’lik bölümünün ailesinin aylık gelir miktarı 2000 TL ve altı olarak tespit edilmiş olup, gönüllülerimizin düşük aile gelir düzeyine sahip oldukları anlaşılmaktadır. Gönüllülerimizin anne eğitim düzeyi %36’lık oranla İlkokul, %33,5 oranla ise Orta Okul olarak tespit edilmiş olup, gönüllülerimizin annelerinin büyük oranla ilk ve ortaokul mezunu oldukları görülmektedir. Gönüllülerimizin baba eğitim düzeyi ise %30,2’lik oranla ortaokul, %30,5’lik oranla ise lise olarak görülmektedir.

Çalışmamıza katılan gönüllüler %39,1 oranla beslenmelerini belirli bir program dahilinde yaptıklarını belirtirken, %60,9’luk bölümü ise beslenmelerinde belirli bir programa uymadıklarını bildirmektedir. Dayanıklılık sporcuları üzerinde yapılan bir çalışmada ise %50’sinin programlı bir biçimde beslendiği ve öğün kaçırmadığı, %31,6’sının bazen öğün

kaçırdığı, %18,4'ünün ise öğün atladığı ve belirli bir program dahilinde beslenmediği ortaya konmuştur (Akıl, 2007). Bonnie' ye göre "Günümüzde en önemli iki beslenme sorunu öğün atlama ve ayaküstü beslenmedir." (Bonnie, 2002). Fast food tarzı yemek yeme alışkanlığı olan bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada fast food tarzı yemek yemenin kilo artışı ve insülin direnci üzerinde önemli bir etkisi olduğu saptamıştır (Pareira et al., 2005). Çağımızın hastalığı olan şişmanlık ve obezite, atherosklerosis, kardiyovasküler hastalıklar ve diyabetle ilişkilidir (Zileli ve ark., 2017). Sporcular için beslenme; belirli bir program dahilinde, süre aralıkları gözetilerek, besin öğelerinin dönemsel olarak ihtiyaca binaen tüketilmesi gereken bir süreçtir. Sporcular ancak böylelikle üst düzey performans sergileyebilir, performanslarını uzun süre koruyabilir ve toparlanma, dinlenme sürelerini kısaltabilirler (Maughan, 2002). Yapılan bir araştırmada beslenmelerini belirli bir program dahilinde yapan sporculara %28 oranla antrenörü, %28,6 oranla ise ailesi tarafından diyet önerildiği ve kontrollerinin yapıldığı sonucuna ulaşılmıştır (Duman, 2011). Çalışmamıza katılan gönüllülerin büyük bölümünün beslenmelerini belirli bir program dahilinde yapmadıkları görülmektedir. Ancak yapılan çalışmalar sporcular için beslenmenin nedenli önemli olduğunu belirtmekle beraber mutlaka belirli bir program dahilinde yapılması gerekliliğini vurgulamaktadır. Ayrıca sporcuların beslenme programlamasında aile ile birlikte, antrenörlerinde önemi ön plana çıkmaktadır.

Çalışmamızda gönüllülere günlük yemeğinizi kim planlıyor sorusu yöneltildiğinde %75,1 oranla annem/babam, %18,8 oranla kendim yanıtını vermişlerdir. Çocukların beslenme alışkanlıkları diğer aile bireylerinden farklı olamayacağından, toplumun en küçük yapı taşı olan ve bireyin temel eğitiminin başladığı aile ortamında sağlıklı ve dengeli beslenmenin bir yaşam biçimi haline gelmesi gerekmektedir. Ailenin sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlığını kazanması için ise ebeveynlere süreklilik arz eden etkin bir eğitim programı uygulanması önem arz etmektedir (Dwyer, 1989). Baysal' a göre "*Sporcu beslenmesinde amaç; sporcunun cinsiyetine, yaşına, günlük fiziksel aktivitesine ve yaptığı spor çeşidine göre antrenman ve müsabaka dönemlerine yönelik düzenlemeler yapılarak besinlerin yeterli ve dengeli bir biçimde alınmasıdır. Sporcunun beslenmesi planlanırken; boy ve kilo, vücut yağ yüzdesi, beslenme bilgi düzeyi, beslenme alışkanlıkları, sağlık durumu sosyal ve ekonomik koşulları da dikkate alınmalıdır*" (Baysal, 2005). Sporcuların günlük yemekleri planlanırken besin öğelerinin vücuttaki enerji oluşumundaki katkıları mutlaka göz önünde bulundurulmalıdır. Vücutta başlıca enerji kaynağı olan karbonhidratların alınan toplam kalori miktarının %55-60'ını karşılayacak miktarda olması gerekmektedir (Kreider et al., 2004; Güneş, 2005). Özellikle küçük yaş gurubu sporcuların günlük yemeklerinin planlaması doğal olarak ebeveynleri tarafından yapılmaktadır.

Bu nedenle alt yapı sporcularının aileleri mutlaka sporcu beslenmesi konusunda bilgilendirilmelidir. Gelişme çağındaki sporcu çocukların sportif anlamdaki gelişimleri ile birlikte fiziki gelişimlerinin de sağlanması gelecekteki sportif başarılarının artmasına olanak sağlayacaktır.

Çalışmamızda gönüllülere günde kaç öğün yemek yiyorsunuz sorusu yöneltildiğinde %65,8 oranla 3 öğün, %26,5 oranla ise 4 öğün ve üzerinde beslendiklerini beyan etmişlerdir. Amerikan futbolu oynayan sporcuların %59,6'sının günde 3 öğün, %24,9'unun ise günde 4 öğün beslendiğini tespit edilmiştir. (Arıkan ve Şanlıer, 2006). Aktif güreşçilerin beslenme alışkanlıkları üzerinde yapılan bir çalışmada ise aktif güreşçilerin %60 oranla üç ana öğünde beslendikleri tespit edilmiştir (Güneyli ve Kasap, 1981). Futbolcuların ise %84,6 sının 3 öğün, % 12,5'inin ise 4 öğün ve üstü günlük beslenme aralığında oldukları saptanmıştır (Sağlam, 1993). Bunun yanı sıra çeşitli spor branşlarından 15-19 yaş arası sporcuların beslenme alışkanlıkları incelenmiş olup, sporcuların %60,7 sinin üç öğün beslendikleri sonucuna ulaşılmıştır (Önder ve ark., 2000). Yapılan bir çalışmaya göre ise günlük beslenme öğün sayısının performans üzerinde etkili olduğu, 3 öğün beslenen sporculara göre 5 öğün beslenen sporcuların sportif performanslarının daha iyi olduğu gözlemlenmiştir (Pulur ve Cicioğlu, 2001). Çalışmamızda gönüllülerin yoğunlukla günde 3 öğün ve üzerinde beslendikleri görülmektedir ve diğer çalışmaların sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Az sayıda yüksek kalorili öğünlerden oluşan beslenme alışkanlığı yerine, çok sayıda düşük kalorili öğünlerden oluşan bir beslenme alışkanlığı edinilmesi, fiziksel performansı arttırdığı gibi fiziksel gelişim üzerinde de olumlu etkiye neden olacaktır.

Çalışmamıza katılan gönüllüler, sağlıklı ve sporcuya uygun beslendiğinizi düşünüyor musunuz? Sorusuna %75,4 oranla evet, %24,6 oranla hayır cevabını vermişlerdir. Taekwondo branşındaki yıldız ve gençler kategorideki sporcular üzerinde yapılan bir çalışmada sporcuların %70'inin sağlıklı, yeterli ve dengeli beslendiklerini düşündükleri görülmüştür (Tekin ve ark., 2005). Sporcuların günlük diyetinde yaşamsal faaliyetlerinin yanı sıra egzersiz esnasında harcamak zorunda olduğu kalori miktarı mutlaka göz önünde bulundurulmalıdır. Sporcunun ihtiyaç duyduğu karbonhidrat, protein, vitamin ve mineraller, yeterli miktarlarda diyete eklenerek tam anlamıyla karşılanmalıdır. Sporcularda dönemsel olarak artan antrenman süre ve yoğunluğuna göre artan veya azalan enerji gereksinimine göre programlama yapılmalıdır (Baysal, 2009). Aktif sporcularda antrenman programlamasının yanı sıra mutlaka beslenmeleri de belirli bir program dahilinde yapılmalıdır. Aktif sporcuların günlük enerji ihtiyacı yaş, cinsiyet ve antrenman programının süresi ve yoğunluğuna göre değişiklik göstermekle birlikte

ortalama 3000-7000 kalori arasındadır. İhtiyaç duyulan bu enerji miktarının %55-60'ı karbonhidratlardan, %25-30'u yağlardan, %10-15'i ise proteinlerden karşılanacak şekilde programlanmalıdır (Güneş, 2005). Öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin büyük bölümünün beslenme konusunda bilgi sahibi olduklarını belirtmelerine rağmen günlük beslenme alışkanlıklarının hatalı ve eksik olduğu tespit edilmiştir. Bu durum beyan edilenin aksine bilgi eksikliğini veya bilinenin uygulanmadığını göstermektedir (Çelik, 2006). Çalışmamızın bu konudaki sonucu Tekin ve arkadaşlarının çalışmasıyla benzerlik göstermekle birlikte gönüllülerin bu soruya verdikleri cevap, sporcu beslenmesi konusundaki bilgi seviyelerine bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Ancak gönüllülerin mevcut beslenme durumlarının sağlıklı, sporcuya uygun ve yeterli olduğunu düşünmeleri sporcu beslenmesi konusunda bilgi düzeylerini artırma ve uygulama arzularını olumsuz etkileyebilir.

Çalışmamıza katılan gönüllülerin, % 92,9'u Sporcular İçin Beslenmenin Önemli Olduğunu, % 7,1'i ise önemli olmadığını düşünmektedirler. Yapılan bir çalışmada sporcular, %81,2 oranla sporcu beslenmesi başarıyı doğrudan etkiler derken, %3,7'si ise başarının beslenmeyle bir ilgisinin olmadığını düşünmektedir (Bayrakdar ve ark., 2008). Başka bir çalışmada ise sporcular %91,1 oranla beslenmenin sporcular için çok önemli olduğunu belirtmişlerdir (Tekin ve Arslan, 2005). Ancak bazı sporcular beslenme ile performans arasındaki bağı ne denli kuvvetli olduğunu, hatta sakatlıkların iyileşmesi ve yorgunluk sonrası toparlanma sürecinin kısılması anlamında beslenmenin ne kadar önemli bir unsur olduğunu tam anlamıyla idrak edebilmiş değillerdir (Woolf & Manore, 2006). Çalışmamıza katılan gönüllülerin benzer çalışmalarda olduğu gibi sporcular için beslenmenin önemini kavramış olmaları önemlidir. Ancak bununla birlikte sporcu beslenmesi konusunda bilgi düzeylerini arttırmak için arayış içerisinde olmaları, bu konuda eğitilerek beslenme programlarını bu doğrultuda düzenlemeleri çok daha önemlidir.

Çalışmamıza katılan gönüllülerin, % 59,1'i Sporcu Beslenmesi Konusunda Yeterli Bilgiye Sahip Olduğunu, % 40,9'u ise yeterli bilgiye sahip olmadığını düşünmektedirler. Şanlıer' e göre "Okullarda mutlaka beslenme eğitiminin verilmesi gerekmektedir. Bu eğitimin amacı beslenme ve sağlık ilişkisini anlatarak çocuklara doğru beslenme alışkanlıkları kazandırmak olmalıdır." (Şanlıer, 2002). Yapılan bir çalışmada beslenme konusunda eğitime tabi tutulan çocukların %72,8'inde beslenme alışkanlıklarının olumlu yönde geliştiği tespit edilmiştir (Bulduk ve Oktar, 1997). 15-18 yaş arasındaki aktif sporcular üzerinde yapılan bir çalışmada sporcular %31,9' u sporcu beslenmesi konusunda bilgi sahibi olduğunu, %47,6' sını kısmen bilgi sahibi olduğunu, %20,3' ü ise bu konuda bilgi sahibi olmadığını beyan etmektedir

(Parlak, 2008). Başka bir çalışmada ise sporcular %62,5 oranında Sporcu Beslenmesi Konusunda Yeterli Bilgiye Sahip Olduklarını belirtmektedirler (Süel ve Şahin, 2005). Bununla birlikte bir başka çalışmadaki sonuçlar ise sporcuların %27,5 oranla sporcu beslenmesi konusunda yeterli bilgiye sahip oldukları, %72,5 oranla ise sporcu beslenmesi konusunda yeterli bilgi düzeyinde olmadıkları şeklindedir (Şenel ve ark., 2004). Tüm bu çalışmalarla birlikte Uzun süre aktif sporla uğraşmış elit seviyeye yükselmiş sporcuların bile beslenme konusunda yanlış ve eksik bilgiye sahip oldukları yapılan bir çalışma neticesinde ortaya çıkmıştır (Süel ve Şahin, 2006). Bu sebeple beslenme bilgi düzeyi ve alışkanlığını artırmak amacıyla aile, okul, sosyal çevre ve görsel medya gibi farklı kaynaklardan sürekli olarak doğru mesajları alan çocukların sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıklarının ve bilgi düzeylerinin gelişme göstereceği belirtilmektedir (Briggs et al., 2010). Farklı spor branşlarından yaklaşık 385 sporcu üzerinde yapılan bir çalışmada beslenme bilgi seviyeleri ölçülmüş ve sonuçta sporcuların genel olarak beslenme bilgilerinin düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir (Rosenbloom, 2002). Çalışmamıza katılan gönüllülerin bir bölümü sporcu beslenmesi konusunda yeterli bilgiye sahip olduklarını düşünseler de bu konuda yapılan çalışmalar sporcularda beslenme bilgi düzeyinin istenilen seviyede olmadığını göstermektedir.

Çalışmamıza katılan gönüllülerin % 63,7'si gibi büyük bir bölümü beslenmeyle ilgili bilgileri ailesinden aldığını belirtmektedir. Geri kalan dilimden % 29,9'u ise Beslenmeyle ilgili bilgi kaynağı olarak Antrenörlerini göstermektedir. Yapılan bir çalışmada, beslenme kültürünün bireyde kalıcı kılınması için eğitimin erken yaşlarda başlatılması ve küçük yaşta çocukların ailelerini model alarak öğrenme eğilimi göstereceklerinden dolayı aile fertlerinin de beslenme eğitimi almak sureti ile sağlıklı yemek yeme davranışı sergilemeleri gerekliliği ortaya konulmuştur (Karayormuk, 2002). Lise Öğrencilerine yöneltilen Beslenme Bilgilerinizi hangi kaynaktan aldınız sorusuna karşılık, öğrenciler Beslenme Bilgi Kaynağı olarak % 58,1'lik oranla ailesini göstermektedirler (Karasu, 2006). Ayrıca diğer bir bilgi kaynağı olan Antrenörler için ise Akdeniz Oyunlarına katılan Milli Sporcularımızın Beslenme ile ilgili bilgi kaynakları araştırıldığında daha çok antrenörlerini gösterdikleri tespit edilmiştir (Bilgiç ve ark., 2001). Futbolcular üzerinde yapılan bir çalışmada ise futbolcular beslenme ile ilgili konularda bilgi kaynağı olarak %50 oranla antrenörlerini, %20,8 oranla beslenme kitaplarını göstermişlerdir (Göral ve ark., 2006). Basketbolcular ise %49,5 gibi büyük oranla beslenme bilgi kaynağı olarak antrenörlerini göstermektedirler (Yıldırım ve ark., 2005). Yapılan başka bir çalışmada da yine sporcuların %40' gibi büyük bir oranı sporcu beslenmesi bilgi kaynağı olarak antrenörlerini göstermiştir (Pulur ve Cicioğlu, 2001). Bununla birlikte bir başka çalışmada

benzer sonuçlar elde edilmiş olup, sporcular uyguladıkları beslenme programının bilgi kaynağı olarak %38,1 oranla antrenörlerini, %12,1 oranla yazılı ve görsel medyayı göstermişlerdir (Yücecan ve ark., 1988). Çalışmamıza katılan gönüllüler 10-16 yaş aralığında olduğundan beslenme bilgi kaynağı olarak öncelikle bireyin temel eğitimini aldığı aileyi ve bunla birlikte antrenörlerini göstermişlerdir. Bireylerin küçük yaşlardan itibaren dengeli ve sporcuya uygun beslenme alışkanlığı kazanabilmesi için aile faktörü birincil öneme sahiptir. Bununla birlikte, alt yapı sporcularının ebeveynlerinin beslenme konusunda bilgi düzeylerini arttırmak için eğitime tabi tutulması gerekliliği alenen ortaya çıkmaktadır. Sporcuların doğru beslenme alışkanlığı kazanabilmeleri için aileleri ile birlikte antrenörlerin de önemini, yapılan çalışmalar göz önüne sermektedir. Bu sebeple antrenörlerin de beslenme bilgi düzeylerinin artırılması ve beslenme bilgilerini güncel tutmaları, sporcu ile birlikte ailelerine de bilgi aktarımı yapmaları gerekmektedir.

Çalışmamıza katılan gönüllülerin, % 52,3'ü Antrenörünün Sporcu Beslenmesi konusunda verdiği bilgileri uyguladığını % 47,7'si ise uygulamadığını belirtmektedir. Yapılan bir çalışmada sporcuların beslenme konusunda bir yol göstericiye muhtaç oldukları ortaya çıkmıştır. Aynı çalışmanın bir başka sonucu ise antrenör ve beden eğitim öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeyleri ölçüldüğünde sonucun yetersiz olduğudur (Çongar ve Özdemir, 2004). Bununla birlikte başka bir çalışmada Sporcu Beslenmesi konusunda katıldıkları seminerlerden bilgi edinen Antrenörlerin oranı %24,3, bilgi edinmeyenlerin oranı ise %75,7 olarak tespit edilmiştir (Bayraktar, 2002). Bir başka çalışmada ise sporculara antrenörlerinin beslenme hakkındaki bilgi düzeylerinin yeterliliği hakkında ne düşündükleri sorulmuş olup, sporcuların %85'i antrenörlerinin beslenme bilgi düzeylerinin yetersiz ve orta düzeyde, %15' i ise yeterli düzeyde olduğunu düşündüklerini bildirmişlerdir. Gelişim çağındaki çocuklar için özellikle önemli olan beslenme konusunda öğrenci sporcuları öncelikle antrenörlerinin aydınlatması ve kontrol etmesi gerekmektedir. Bu nedenle antrenörlerin sporcu beslenmesi konusunda bilgilerini yenilemesi ve canlı tutması gerekmektedir (Şirinoğlu, 2008). Çalışmamızın bu sorusuna verilen cevaplardaki oransal yakınlık sporcuların, beslenmenin önemini kavrayamadığı veya antrenörlerin sporcu beslenmesi bilgi düzeyinin yetersizliği sebebi ile sporculara uygulanabilir bir beslenme programı öneremediği bununla birlikte gerekli kontrolleri yapmadığı anlamına gelmektedir. Başka bir neden ise çalışmamıza katılan gönüllülerin, aile gelir düzeyi incelendiğinde alt ve orta gelir seviyesine sahip sporculardan oluştuğu görülmektedir bu sebeple antrenörlerin uyguladıkları beslenme programı alt ve orta gelir seviyesindeki sporcular için makul ve uygulanabilir düzeyde olamayabileceğidir.

Çalışmamıza katılan gönüllüler, müsabaka öncesinde %69,5 oranla protein, %25,8 oranla karbonhidrat, %4,6 oranla ise yağ ağırlıklı besin öğelerini tercih ettiklerini belirtmektedirler. Yapılan bir çalışmada sporcuların müsabaka öncesi beslenme eğilimlerinin gösterecekleri performans açısından belirleyici olduğu, müsabaka öncesi yapılan karbonhidrat yüklemesinin ise performansı olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir (Mc Lay et al., 2007). Başka bir çalışmada ise sporcuların müsabaka saatinden 4 saat öncesine kadar vücut ağırlıklarının her bir kilogramı için 1.5 gr karbonhidrat tüketmeleri gerekliliği sonucuna ulaşılmıştır (Javandel & Berahmandpour, 2007). 2001 Akdeniz Oyunlarına katılan milli sporcularımız üzerinde yapılan bir çalışmada ise sporcularımızın, müsabaka öncesinde %49 oranla karbonhidrat ağırlıklı beslendikleri tespit edilmiştir (Bilgiç ve ark., 2002). Çalışmamızın bu konudaki sonucuna göre gönüllülerin büyük çoğunluğu müsabaka öncesinde protein ağırlıklı beslendiklerini belirtmektedirler. Oysaki literatürdeki benzer çalışmalarda müsabaka öncesi karbonhidrat ağırlıklı beslenmenin tercih edilmesi ve müsabaka öncesi yapılan karbonhidrat yüklemesinin başarıyla doğrudan ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu sonuç gönüllülerimizin sporcu beslenmesi konusunda eksik bilgiye sahip olduklarını göstermektedir.

Çalışmamıza katılan gönüllüler, müsabaka sonrasında %55,1 oranla protein, %37,5 oranla karbonhidrat, %7,4 oranla ise yağ ağırlıklı besin öğelerini tercih ettiklerini belirtmektedirler. Sporcularda müsabaka süresince boşalan karbonhidrat depoları performans kayıpları ve çabuk yorulmanın en önemli nedenlerindedir. Bu sebeple müsabaka öncesi olduğu gibi sonrasında da karbonhidrat tüketimi çok önemlidir. Özellikle peş peşe yapılacak olan müsabakalarda çabuk toparlanmanın sağlanması için karbonhidrat depolarının bir an önce yenilenmesi gerekmektedir (Houtkooper et al., 2007). Yapılan bir çalışmadaki veriler sporcuların egzersiz sonrası karbonhidrat alımının kas bozulmalarını azatlığını ve bozulan kasların iyileşmesi üzerinde olumlu etkisi olduğunu ortaya koymuştur (Valentine et al., 2008). Yapılan çalışmalar müsabaka öncesinde olduğu gibi müsabaka sonrası çabuk toparlanma, sakatlıların çabuk atılması ve sportif performansın kısa sürede tekrar kazanılması için karbonhidrat depolarının bir an önce yenilenmesi gerekliliğini göstermektedir. Çalışmamızın bu konudaki sonucuna göre gönüllerimiz sporcu beslenmesi alanında çok önemli bir ayrıntıyı bilmemektedirler veya karbonhidrat içeren besin öğelerini tanımamaktadırlar. Çalışmamızda sonuç olarak yaz spor okullarına katılan geleceğin sporcu adayı olan öğrencilerimizin sporcu beslenmesi konusunda yeterince bilgilendirilmediği ve kontrol edilmediği görülmektedir. Sporcu çocukların beslenme alışkanlıkları büyük ölçüde bu konuda eğitimi ve bilgisi olmayan ebeveynlerin üzerindedir ve beslenme alışkanlığı kontrolü de yine bu ebeveynler tarafından

yapılmaktadır. Sporcu beslenmesi konusunda yeterli bilgi ve donanıma sahip olmayan ebeveyn ve çocuklar bu doğrultuda yanlış beslenme alışkanlığı edinmesine rağmen yeterli ve dengeli beslendiğini düşünmektedirler. Bu durum birçok yetenekli sporcu adayı çocuğumuzun gelişim çağında yetersiz ve yanlış beslenme nedeni ile fiziki gelişimlerinin istenilen seviyeye ulaşamaması ve gerekli performansı sergileyememesi nedeni ile spor yaşantısına daha başlayamadan veda etmesine neden olmakta ya da istenilen potansiyele ulaşamamasına neden olabilmektedir. Bu durum ülke sporumuza olumsuz yönde etki etmekte ve ülkemizin uluslararası arenadaki sportif başarı yüzdesini düşürmektedir. Bilindiği üzere uluslararası alanda ülkemizi temsil eden sporcuların büyük bölümü ülkemiz sınırları içinde alt yapı eğitimini almış sporcular değildirler. Bu konuda asıl sorumlu olan antrenörlerin sporcu beslenmesi konusunda kendi öz eleştirilerini yaparak öncelikle kendi bilgi düzeylerini ölçmeleri gerekmektedir. Kendilerini bu alanda geliştirerek sorumlusu buldukları alt yapı ve müsabık sporculara doğru bilgileri aşlamak sureti ile sporcuya uygun beslenmelerini sağlamalı beslenme alışkanlıkları üzerinde titiz bir şekilde durmalı ve bu konuda sporcularını kontrol etmelidirler. Sporcu beslenmesinin önemi kadar ilave olarak vücuda alınan vitamin, protein tozu ve aminoasitler ve ergojenik maddeler konusunda da yeterli bilgiye sahip olunmalı, doping etkisi olan maddeler bilinerek bu maddelerin zararlı etkileri konusunda sporcu çocuklar daha küçük yaşlarda bilgilendirilmelidirler. Doğal yollardan beslenmenin önemi vurgulanmalı ve bir program dâhilinde dengeli ve düzenli beslenen sporcunun bunun haricinde ilave olarak alacağı maddelerin gereksiz hatta zararlı olduğu belirtilmelidir.

KAYNAKLAR

1. Akıl, C. (2007). Dayanıklılık Sporcularında Beslenme Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
2. Alphan, E. (2005). Sağlıklı Beslenme Sağlıklı Lezzetler. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
3. Briggs, M., Fleischhacker, S., Mueller, C.G. (2010). School Nutrition Association, and Society for Nutrition Education: Comprehensive School Nutrition Services. Journal of Nutrition Education and Behavior 42(6), 360-371.
4. Arıkan, B., Şanlıer, N. (2006). Amerikan Futbolu Oynayan Sporcuların Beslenme Durumları, Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri, 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı (s. 454-456). Muğla.
5. Bayraktar, A., Saygın, Ö., Karacabey, K., Gelen, E. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının İncelenmesi. I. Adli Bilimler ve Spor Kongresi Bildiri Kitabı (s. 368-371). Ankara.
6. Bayraktar, I. (2002). Olimpik Branş Antrenörlerinin Beslenme Tutumlarının Araştırılması (Ankara İl Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
7. Baysal, A. (2009). Beslenme. Ankara: Alp Ofset Matbaacılık.
8. Baysal, A.(1993). Beslenme Kültürümüz. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
9. Baysal, A. (2005). Sporda Beslenme. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
10. Bilgiç, C., Bilgiç, P., Ersoy, G. (2002). 2001 Akdeniz Oyunlarına Katılan Türk Sporcuların Beslenme Bilgi ve Uygulamalarının Değerlendirilmesi. VII. Spor Bilimleri Kongresi Seminer Kitabı (s.171). Antalya.

11. **Bonnie, A.S.** (2002). Adolescent growth and development. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3), 23- 29.
12. **Bulduk, S., Oktar, A.** (Eylül 1997). Adolesan Çağında Verilen Beslenme Eğitiminin Besin Seçimine Etkisi [Bildiri]. V. Halk Sağlığı Günleri, Beslenme Sorunları ve Yasal Durum. Isparta.
13. **Çelik, E.** (2006). Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde Okuyan 1. Ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Tutumlarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
14. **Çongar, O., Özdemir, L.** (2004). Sivas İl Merkezinde Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Genel Beslenme ve Sporcu Beslenmesi ile İlgili Bilgi Düzeyleri. Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 26(3), 113-118.
15. **Duman, U.E.** (2011). 10 – 18 Yaş Grubu Yüzücülerin Beslenme Bilgi Düzeyleri İle Bazı Parametrelerin İlişkisinin Saptanması. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
16. **Dwyer, T.** (1989). Policies and programs in nutrition and physical fitness in American *Journal of Clinical Nutrition*, 49(5), 1030-1034.
17. **Göral, K., Çevik, H., Saygın, Ö., Öcal, K.** (2006). Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. IV. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı (s.548-550). Muğla.
18. **Güneş, Z.** (2005). Spor ve Beslenme, Antrenör ve Sporcu El Kitabı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
19. **Güneyli, U., Kasap, G.** (1981). Ankara Bölgesi Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Sağlık Durumları Üzerine Bir Araştırma. Spor Hekimliği Dergisi, 17(3),91-102.
20. **Houtkooper, L., Abbot, J.M., Nimmo, M.** (2007). Nutrition for Throwers, Jumpers and Combined Events Athletes. *Journal of Sports Sciences*. 25(1), 39-47.
21. **Javandel, H., Berahmandpour, F.** (2007). Effects of Nutrition Patterns in Soccer Players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6(10), 158.
22. **Karasar, N.** (2006). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
23. **Karasu, Ö.** (2006). Yatılı Olan ve Yatılı Olmayan Lise Öğrencilerinin Beslenme Bilgisi ve Durumlarının Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
24. **Karayormuk, N.Ö.** (2002). Beslenme Dersi Alan ve Almayan Afyon Kocatepe Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
25. **Köksal, O.** (2001). Gıda ve Beslenme. Ankara: Erciyes Üniversitesi Yayınları.
26. **Kreider, R.B., Almada, A.L., Anyonio, J., Broeder, J., Earnest, J., Greenwood, M., Incledon, T., Kalman, D. S., Kleiner, S. M., Leutholtz, B., Lowery, L. M., Mendel, Ron., Stout, J. R., Willoughby, D. S., Ziegenfuss, T. N.** (2004). Issn Exercise & Sport Nutrition Review: Research & Recommendations. *Sports Nutrition Review Journal*. 1(1).1-44.
27. **Kuter, M., Öztürk, F.** (1999). Antrenör ve Sporcu El Kitabı. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
28. **Maughan, R.J.** (2002). *Sports Nutrition*. Oxford: Blackwell Science Ltd.
29. **Mc Lay, R.T., Thomson, C.D., Williams, M.S., Rehrer, N.J.** (2007). Carbohydrate Loading and Female Endurance Athletes, Effect of Menstrual-Cycle Phase. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 17(2), 189-205,
30. **Merdol, K.T., Başoğlu, S., Öner, N.** (1997). Beslenme ve Diyetetik Açıklamalı Sözlük. Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
31. **Önder, F.O., Kurdoğlu, M., Oğuz, G., Özben, B., Atilla, S.** (2000). Gülveren Lisesi Son Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması ve Bunun Malnutrisyon Prevelansı ilişkisi. III. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi Özet Kitabı (s. 314-315). Ankara.
32. **Parlak, N.** (2008). Konya İlinde Aktif Spor Yapan 15-18 Yaş Arası Sporcuların Sıvı Alımı İle İlgili Bilgi ve Alışkanlıklarının Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
33. **Pereira, M.A., Kartashov, A.L., Ebbeling, C.B., Van Horn L., Slattery, M.L., Jacobs, D.R., Ludwig, D.S.** (2005). Fast-food habits, weight gain, and insulin resistance. 15 Year Prospective Analysis, *The Lancet* 365(9453), 36-42.
34. **Pulur, A., Cicioğlu, İ.** (2001). Bayan Basketbolcuların Beslenme Bilgisi ve Alışkanlıkları. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(2), 44-47.
35. **Rosenbloom, C.A., Jonnalagadda, S.S., Skinner, R.** (2002). Nutrition knowledge of collegiate athletes in a division. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3), 418-420.
36. **Sağlam, f.** (1993). Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 27-34.
37. **Süel, E., Şahin, İ.** (2006). Üniversite Düzeyindeki Bayan ve Erkek Basketbolcuların Beslenme Bilgilerinin ve Alışkanlıklarının Belirlenmesi. IX. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı (s.451-453). Muğla.

38. Şanlier, N., Ersoy, Y. (2005). Anne ve Çocuk İçin Beslenme Prensipleri. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
39. Şanlier, N. (2002). Beslenme ve Besin Öğeleri. Ankara: Pegem Yayıncılık.
40. Şenel, Ö., Güler, D., Kaya, İ., Ersoy, A., Kürkçü, R. (2004). Farklı Branşlardaki Üst Düzey Sporcuların Ergojenik Yardımcılara Yönelik Bilgi ve Yararlanma Düzeyleri. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 41-47.
41. Şirinoğlu, V. (2008). 10 – 14 yaş grubu farklı spor branşlarındaki çocukların beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
42. Tekin, M., Arslan, f. (2005). 10. Gap Spor Şenliğine Katılan Yıldız ve Genç Taekwondo Sporcularının Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14(1), 481-485.
43. Valentine, R.J., Saunders, M.J., Todd, M.K., St.Laurent, T.G. (2008). Influence of Carbohydrate, Protein Beverage on Cycling Endurance and Indices of Muscle Disruption. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 18(4), 363-378.
44. Woolf, K., Manore, M.M. (2006). B Vitamins and Exercise, Does Exercise Alter Requirements? International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 16(5), 453-484.
45. Yıldırım, Y., Miçooğulları, B.O., Yıldırım, İ., Şahin, F.N. (2005). Hatay İli Amatör Basketbol Kulüplerindeki Sporcuların Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7(4), 12-22.
46. Yücecan, S., Sürücüoğlu, M.S., Akman, M. (1988). Tekvandocuların Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgileri Üzerine Bir Araştırma. Spor Hekimliği Dergisi, 23(2), 50-58.
47. Zileli, R., Şimşek, Ö., Özkamçı, H., Diker, G. (2017). Obez ve Şıman Kadınlarda Yürüyüş Egzersizinin Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri Üzerine Etkisi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19(2), 7-17.
48. Zorba, E. (1999). Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk. Ankara: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı, Damla Matbaacılık



SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİ SPORA TEŞVİK EDEN UNSURLARIN İNCELENMESİ

Atakan Çağlayan¹, Sümmami Ekici², Yavuz Öntürk¹, Erkan Bingöl², Bahadır Altay²

ÖZ

Bu çalışmanın amacı spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencileri spora teşvik eden unsurların incelenmesidir. Araştırma verilerinin toplanmasında anket yöntemi kullanılmıştır. Anket formları yüz yüze görüşülerek uygulanmıştır. Araştırmada verileri toplamak amacıyla Kılıcığıl, (1998), Sunay ve Saracaloğlu (2003) tarafından geliştirilen ve geçerlilik güvenilirlik çalışması taraflarından yapılmış ve alfa güvenilirlik kat sayısı 0.80 olarak hesaplanan Spora Teşvik eden unsurlar ölçeği kullanılmıştır. Anketin Birinci bölümde araştırmaya katılan sporcuların kişisel bilgileri yer almaktadır. İkinci bölümünde, hentbol sporuna teşvik eden unsurlar ve hentbol sporuyla uğraşma nedenleri sıralanmış, bu bölümde yer alan ifadelerin sporcular tarafından derecelendirilmesi ve sıralanması istenmiştir. Verilerin analizinde ve bulguların oluşturulup tablo halinde sunulmasında SPSS (20.0 versiyon) İstatistik paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini bilmek açısından skiwness ve kurtisos (çarpıklık ve basıklık) değerlerine bakılmış bu değerlerin -2 ile +2 değerler arasında değer aldıkları görülmüştür bundan dolayı parametrik test tekniklerinden faydalanılmıştır. İki bağımsız değişken arası karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testi kullanılmış ikiden fazla bağımsız değişken karşılaştırmalarında ise tek yönlü varyans analizi anova kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin varlığından bahsedebilmek için pearson korelasyon analizi yöntemi uygulanmıştır ve tanımlayıcı istatistik yöntemi olan yüzdeler frekans analizine yer verilmiştir. Sonuç olarak: araştırmada elde edilen analizler doğrultusunda katılımcıları spora teşvik eden unsurlar iyi bir fiziksel görünüş, serbest zaman değerlendirilmesi ve maddi kazanç elde etmek denilebilir. Kadın katılımcıların aktif spor yapma nedenleri ise bir meslek olarak görmek ve maddi gelir etmek şeklinde spordan beklentileri olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Spora Teşvik, Üniversite Öğrencileri.

INVESTIGATION OF THE FACTORS DIRECT TO SPORT OF STUDENTS IN SPORT SCIENCE FACULTY

ABSTRACT

The aim of the study is to examine the factors that encourage the students from the faculty of the sport sciences to sports. The research datas are collected with the usage of survey method. Surveys are done face to face. In the research, to collect the datas a scale called 'Factors that encourage to sport' which is developed and the trust studies are done by Kılıcığıl, (1998), Sunay and Saracaloğlu (2003), is used with the alpha trust factor of 0.80. In the first part of the survey, the personal information of the sportsmen are involved. In the second part, the factors that encourage to hentbol and the reasons to play handball are listed and asked to the participants to list and grade them. To analyze the datas and show the results in tables SPSS (Version 20.0) statistics program is used. The frequency and percentage values of the datas are calculated. To see if the datas are in normal distribution, skiwness and kurtosis values are analyzed and it is seen that the values are between -2 and +2, so parametrical tests are used. The t test is used for the comparasion between two independent variables and for the cases involving more than two independent variables one way variance analyse which is called anova is used. To see if there is a relation between the variables pearson correlation analysis is used and percentage frequency analysis is used as subsidiary statistical method. As a result, according to the analysis from the research, the factors that encourage the participants to sports are a good physical look, free time utilization and obtaining financial gain. Female participants reasons to play sports are to obtain financial gain and to see the sports as a profession.

Keywords: Sports, Incentives to Sports, University Students.

¹ Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce.

² Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla.

GİRİŞ

İnsanoğlunun varoluşundan bu yana, kasıtlı yada kasıt olmadan sporun içinde mutlaka yer almıştır. Sporun henüz ne olduğunu bilmeden hayatta kalmak adına avını yakalamaya çalışmış, sıçramış kendini çevikleştirmek zorunda kalmıştır. Tabii bu hareketlerin düzenli ve süre gelen davranış olmadan spor olarak kabul etmek zordur. Ancak günümüz spor temel hareketlerini oluşturduğu düşüncesine yardımcı olduğu söylenebilir (İşler, 2016).

“Spor, insanların fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden gelişimlerini sağlayan, bilgi, beceri ve liderlik yeteneklerini geliştiren bir araçtır. Spor, bireyin kendisini disiplin altına almasını ve karşılaşacağı psikolojik ve fizyolojik sorunların üstesinden gelmesine yardımcı olur. Sporun uluslararası düzeyde dostluk ve barış ile ülke ekonomisine getirdiği pozitif birçok katkısı olduğu bilinmektedir. Ayrıca, günümüzde gerek basın yayın organlarının spora yaklaşımı, gerekse insanların stresten kurtulma, vücutlarını formda tutma çabaları ve hepsinin ötesinde sporda kazanılan uluslararası başarılar, toplumun günlük yaşamında ve moral düzeyinde oldukça önemli hale gelmiş, spora önemli bir boyutta kazandırmıştır” (Başer, 1986; Sunay ve Saracaloğlu, 1997).

Sporda veya başka bir organizasyonda “Amatör” kelimesinin anlamına bakıldığında; “bir işi para kazanmak için değil, yalnız zevki için yapan hevesli, meraklı (kimse), profesyonel karşıtı” olarak ifade edildiği görülmektedir. Bahsedilen faaliyetin zevk için veya bir serbest zaman etkinliği olarak yapıldığı anlaşılmaktadır. Bu açıdan amatörlük kavramı, “profesyonel karşıtı”, yani mesleki olmayan; bu faaliyet karşılığında kişinin maddi gelir sağlamadığı bir durumu ifade etmektedir. Ancak Türkiye’de mevcut futbol dışında kalan diğer amatör spor branşlarındaki gelir sağlama durumundan ziyade, hem profesyonel hem amatör kategorisi bulunan futboldaki “amatörlük” sürecinin işleyişte epistemolojisinden bir kopuş yaşamakta olduğu gözlemlenmektedir (Zelyurt ve Şaşmaz Ataçocuğu, 2014).

Sporun uluslararası alanda önemli bir sektör haline gelmesi, sporcunun dolayısı ile kulüplerin ve ülkelerin başarısının önemini daha da artırmıştır. Böyle bir düzen içerisinde sporcunun başarısının temelinde sporu en sağlıklı ve en yüksek performansta yapması yatmaktadır (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009). Sporun tüm dünyada önemli bir yerde olmasını sağlayan futbol ise, insanoğluna bir oyun olmanın ötesinde eğlence, iktidar, güç, üzüntü, sevinç, ulusal onur ve hepsinden de öte kendi kimliklerini, kendilerini bulabildikleri bir dünyanın anahtarını sunmaktadır. Futbol sadece kimliklerin oluşmasına katkıda bulunmaz, aynı zamanda farklı sosyal kimliklerin karşılaşmasına ve birbirlerinden etkilenmesine de vesile olur

(Talimciler, 2008). Spor aynı zamanda insan hayatının her anında varlığını hissettiren iletişim aracı olarak da bilinmektedir (Çetin, 2014).

Teşvik kavramı “isteklendirme, özendirme” anlamı olarak ifade edilmektedir. Ayrıca toplumumuzda bireyleri genel olarak olumlu işlere yönlendirme olarak bilinmektedir. Bunun yanı sıra olumsuz işlere özendirme olarak da bilinmektedir. Sportif anlamda “teşvik” kavramı ise sporun genel yapı itibari ile fiziksel ve zihinsel açıdan bireyin olumlu alışkanlık kazandığı gerçeği ile paralel olarak olumlu yönlendirme-özendirme olarak ifade edilebilir. Spora teşvikte amaç kişinin sadece fiziksel ve zihinsel olarak faaliyette bulunması değildir. Zira spor günümüzde artık profesyonel olarak yapılmakta ve meslek olarak kabul görmektedir.

Nitekim Şaşmaz Ataçoğlu ve Zelyurt (2016) “Profesyonel futbolcuları her gün gelişen emek piyasasında spor işçileri” olarak ifade etmiştir.

YÖNTEM

Araştırma verilerinin toplanmasında anket yöntemi kullanılmıştır. Anket formları araştırmacı tarafından katılımcılara dağılarak okuyup kendilerine en uygun seçenekleri cevaplamaları istenmiştir.

Araştırmada verileri toplamak amacıyla Kılıçgil, (1998), Sunay ve Saracaloğlu (2003) tarafından geliştirilen ve geçerlilik güvenilirlik çalışması taraflarından yapılmış ve alfa güvenilirlik kat sayısı 0.80 olarak hesaplanan ölçek kullanılmıştır. Çalışmamızda ölçeğin güvenilirlik kat sayısı 0.78 olarak hesaplanmıştır Anketin Birinci bölümde araştırmaya katılan sporcuların kişisel bilgileri yer almaktadır. Anketin ikinci bölümünde, spora teşvik eden unsurlar ve sporla uğraşma nedenleri sıralanmış, bu bölümde yer alan ifadelerin sporcular tarafından derecelendirilmesi ve sıralanması istenmiştir.

Verilerin analizinde ve bulguların oluşturulup tablo halinde sunulmasında SPSS (20.0 versiyon) İstatistik paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini bilmek açısından skiwness ve kurtisos (çarpıklık ve basıklık) değerlerine bakılmış bu değerlerin -2 ile +2 değerler arasında değer aldıkları görülmüştür bundan dolayı parametrik test tekniklerinden faydalanılmıştır.

İki bağımsız değişken arası karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testi kullanılmış ikiden fazla bağımsız değişken karşılaştırmalarında ise tek yönlü varyans analizi anova kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin varlığından bahsedebilmek için pearson

korelasyon analizi yöntemi uygulanmıştır ve tanımlayıcı istatistik yöntemi olan yüzdellik frekans analizine yer verilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyete göre Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Kadın	65	39.2%
Erkek	101	60.8%
Toplam	166	100%

Cinsiyetlere göre yüzdellik frekans değerleri hesaplanmıştır buna göre araştırmaya katılan öğrencilerin 65 i yani 39,2% si kadın iken, 101 u yani 60,8% sı erkek katılımcılardan oluşmaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Bölümlere Göre Dağılımı

Bölüm	N	%
Beden Eğitimi Öğretmenliği	61	36.7%
Antrenörlük Eğitimi	89	53.6%
Spor Yöneticiliği	16	9.6%
Toplam	166	100%

Bölümlere göre yüzdellik frekans değerleri hesaplanmıştır buna göre araştırmaya katılan öğrencilerin 61 i yani %36,7 si beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü, 89 u yani %53, 6'sı antrenörlük bölümü ve 16 sı yani %9,6 sı ise spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinden oluşmaktadır.

Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçeklerin Değerlendirilmesi

Değişkenler	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Teşvik	Kadın	65	4,32	,778	1,395	,165
	Erkek	101	4,11	1,026		
Neden	Kadın	65	4,08	,603	2,381	,018*
	Erkek	101	3,81	,765		
Beklenti	Kadın	65	4,16	,650	2,736	,007*
	Erkek	101	3,84	,756		
	Toplam	166				

p>0.05

Tablo 3'e göre cinsiyet değişkenine göre araştırmaya katılan kişilerin ölçeklere verdikleri puan ortalaması açısından karşılaştırma yapılmıştır. Buna göre spor teşvik edici

unsurların değerlendirildiği ölçekte kadınların puan ortalaması erkek katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Spor yapma nedenlerinin değerlendirildiği ölçeğin diğer bölümünde yine kadın katılımcıların puan ortalaması erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca ölçeğin diğer bölümü olan spor yapma sonucu beklenti durumunun değerlendirilmesi sonucunda kadın katılımcıların puan ortalaması erkek katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Spora teşvik ölçeğinde değişkenler arasında anlamlı farklılık görülmezken ($p<0,05$) neden ve beklenti ölçeklerinde cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 4. Bölüm Değişkenine Göre Ölçeklerin Değerlendirilmesi

Değişkenler	Bölüm	N	X	Ss	F	P
Teşvik	Beden Eğitimi Öğretmenliği	61	4,36	,730	2,493	,086
	Antrenörlük Eğitimi	89	4,04	1,088		
	Spor Yöneticiliği	16	4,37	,595		
Neden	Beden Eğitimi Öğretmenliği	61	3,96	,719	,176	,839
	Antrenörlük Eğitimi	89	3,89	,756		
	Spor Yöneticiliği	16	3,91	,459		
Beklenti	Beden Eğitimi Öğretmenliği	61	4,09	,643	1,344	,264
	Antrenörlük Eğitimi	89	3,91	,822		
	Spor Yöneticiliği	16	3,85	,406		
Toplam		166				

$p>0,05$

Tablo 4' e göre Bölüm değişkenine göre araştırmaya katılan kişilerin ölçeklere verdikleri puan ortalaması açısından karşılaştırma yapılmıştır buna göre spor teşvik edici unsurların değerlendirildiği ölçekte beden eğitimi bölümünde öğrenim görenlerin puan ortalaması diğer bölümlere göre daha yüksek bulunmuştur. Spor yapma nedenlerinin değerlendirildiği bir diğer ölçekte yine beden eğitimi bölümünde öğrenim görenlerin puan ortalaması diğer bölümlerde öğrenim görenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Farklı bir ölçek te spor yapma sonucu beklenti durumunun değerlendirilmesi sonucunda beden eğitimi bölümünde öğretim görenlerin puan ortalaması diğer bölümlerde öğrenim görenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Bölüm Değişkeni açısından ölçek puanları arasında anlamlı farklılıklar görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 5. Sınıf Değişkenine Göre Ölçeklerin Değerlendirilmesi

Değişkenler	Bölüm	N	X	ss	f	p	Anlamlı fark
Teşvik	1.Sınıf	82	4,2683	,92277	,995	,372	
	2. sınıf	50	4,0400	1,03862			
	3. sınıf	34	4,2537	,82140			
Neden	1.Sınıf	82	3,9051	,69644	3,734	,026*	2-3
	2. sınıf	50	3,7711	,82644			
	3. sınıf	34	4,1961	,50219			
Beklenti	1.Sınıf	82	4,0195	,71223	,896	,410	
	2. sınıf	50	3,8560	,86311			
	3. sınıf	34	4,0265	,54066			
Toplam		166					

p>0.05

Tablo 5'e göre sınıf değişkenine göre araştırmaya katılan kişilerin ölçeklere verdikleri puan ortalaması açısından karşılaştırma yapılmıştır. Buna göre spor teşvik edici unsurların değerlendirildiği ölçekte 1.Sınıf'ta öğrenim görenlerin puan ortalaması sınıflarda öğrenim görenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Spor yapma nedenlerinin değerlendirildiği bir diğer ölçekte yine 3. Sınıf'ta de öğrenim görenlerin puan ortalaması diğer sınıflarda öğrenim görenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca farklı bir ölçek te spor yapma sonucu beklenti durumunun değerlendirilmesi sonucunda 3. Sınıfta öğretim görenlerin puan ortalaması diğer sınıflarda öğrenim görenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Sınıf Değişkeni açısından spor yapma nedeni ve sınıf değişkeninde anlamlı farklılık görülmüştür (p<0,05)

Tablo 6. Ölçekler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları

		Teşvik	Neden
Neden	r	,563(**)	
	p	,000	
	N	166	
Beklenti	r	,550(**)	,654(**)
	p	,000	,000
	N	166	166

p>0.05

Tablo 6 da Ölçekler arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda ölçekler arasında doğrusal pozitif yönlü bir korelasyon olduğu söylenebilir.

Tablo 7. Ölçekler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları Değişkenler Açısından

		Teşvik	Neden	Beklenti	Cinsiyet	Yas	Bölüm
Neden	r	,563(**)					
	p	,000					
	N	166					
Beklenti	r	,550(**)	,654(**)				
	p	,000	,000				
	N	166	166				
Cinsiyet	r	-,108	-,183(*)	-,209(**)			
	p	,165	,018	,007			
	N	166	166	166			
Yas	r	,028	,030	-,095	,149		
	p	,723	,700	,226	,056		
	N	166	166	166	166		
Bölüm	r	-,079	-,037	-,121	,205(**)	,124	
	p	,313	,637	,119	,008	,113	
	N	166	166	166	166	166	
Sınıf	r	-,032	,116	-,022	-,186(*)	,212(**)	-,295(**)
	p	,680	,136	,781	,017	,006	,000
	N	166	166	166	166	166	166

p>0.05

Tablo 7 de göre cinsiyet değişkeni ile teşvik, beklenti ve spor yapma nedenleri, cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde ters yönlü düşük bir ilişkinin olduğu söylenebilir. Bölüm Değişkeni açısından da negatif ve orta düzeyde bir ilişkinin varlığından söz edilebilir. Yaş değişkeni ile beklenti durumları arasında yüksek düzeyde negatif yönlü bir ilişki görülmüştür. Sınıf değişkeni açısından ise düşük değerlerde negatif yönlü bir ilişki teşvik ve beklenti değişkenleri açısından görülmüştür. Spor yapma nedeninde ise doğrusal pozitif yönlü düşük yönlü bir ilişki görülmüştür.

TARTIŞMA

Araştırmaya katılan öğrencileri spora teşvik eden unsurlar, spor yapma nedenleri ve spordan beklentileri cinsiyet, sınıf ve öğrenim gördükleri bölümler açısından incelenmiştir. Araştırmada ilk olarak Tablo 3 deki verilere göre; cinsiyet değişkenine göre araştırmaya katılan öğrencilerin ölçeklere verdikleri puan ortalaması açısından karşılaştırma yapılmıştır. Buna göre spor teşvik edici unsurların değerlendirildiği ölçekte kadınların puan ortalaması erkek katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur.

Spor yapma nedenlerinin değerlendirildiği ölçeğin diğer bölümünde yine kadın katılımcıların puan ortalaması erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca ölçeğin diğer bölümü olan spor yapma sonucu beklenti durumunun değerlendirilmesi sonucunda kadın katılımcıların puan ortalaması erkek katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Spora teşvik ölçeğinde değişkenler arasında anlamlı farklılık görülmezken ($p<0,05$) neden ve beklenti ölçeklerinde cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Bu sonuca göre kadın katılımcıların spor yapma nedenleri ile spordan beklentileri erkek katılımcılara göre anlamlı farklılık taşımaktadır.

Kadın katılımcıların aktif spor yapma nedenleri, spordan beklentileri ile doğrudan ilişkili olduğu söylenebilir. Kadınların spor yapma nedenleri bir meslek olarak görmeleri ve spordan beklentileri maddi gelir elde etmek şeklinde ifade edilmektedir. Görücü (2006) tarafından “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında okuyan öğrencilerin aktif spor yapma durumlarının belirlenmesi” isimli çalışmada öğrencilerin aktif spor yapma nedenleri arasında spordan maddi beklenti seçeneğinde anlamlı farklılık taşımaktadır. Dolayısıyla bu sonuç çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Tablo 4 e göre Bölüm değişkenine göre araştırmaya katılan kişilerin ölçeklere verdikleri puan ortalaması açısından karşılaştırma yapılmıştır buna göre spor teşvik edici unsurların değerlendirildiği ölçekte beden eğitimi bölümünde öğrenim görenlerin puan ortalaması diğer bölümlere göre daha yüksek bulunmuştur. Spor yapma nedenlerinin değerlendirildiği bir diğer ölçekte yine beden eğitimi bölümünde öğrenim görenlerin puan ortalaması diğer bölümlerde öğrenim görenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Farklı bir ölçek te spor yapma sonucu beklenti durumunun değerlendirilmesi sonucunda beden eğitimi bölümünde öğretim görenlerin puan ortalaması diğer bölümlerde öğrenim görenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Bölüm Değişkeni açısından ölçek puanları arasında anlamlı farklılıklar görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 5 e göre sınıf değişkenine göre araştırmaya katılan kişilerin ölçeklere verdikleri puan ortalaması açısından karşılaştırma yapılmıştır. Buna göre spor teşvik edici unsurların değerlendirildiği ölçekte 1.Sınıf'ta öğrenim görenlerin puan ortalaması sınıflarda öğrenim görenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Spor yapma nedenlerinin değerlendirildiği bir diğer ölçekte yine 3. Sınıf'ta de öğrenim görenlerin puan ortalaması diğer sınıflarda öğrenim görenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca farklı bir ölçek te spor yapma sonucu beklenti durumunun değerlendirilmesi sonucunda 3. Sınıfta öğretim görenlerin puan ortalaması

diğer sınıflarda öğrenim görenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Sınıf Değişkeni açısından spor yapma nedeni ve sınıf değişkeninde anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0,05$)

Ölçekler arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda ölçekler arasında doğrusal pozitif yönlü bir korelasyon olduğu söylenebilir (Tablo 6). Tablo 7 ye göre cinsiyet değişkeni ile teşvik, beklenti ve spor yapma nedenleri, cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde ters yönlü düşük bir ilişkinin olduğu söylenebilir. Bölüm Değişkeni açısından da negatif ve orta düzeyde bir ilişkinin varlığından söz edilebilir. Yaş değişkeni ile beklenti durumları arasında yüksek düzeyde negatif yönlü bir ilişki görülmüştür. Sınıf değişkeni açısından ise düşük değerde negatif yönlü bir ilişki teşvik ve beklenti değişkenleri açısından görülmüştür. Spor yapma nedeninde ise doğrusal pozitif yönlü düşük yönlü bir ilişki görülmüştür.

Araştırmada elde edilen sonuçlar değişkenler açısından incelenmiş olup aralarındaki ilişkiler karşılaştırılmıştır. Spora teşvik, spor yapma nedenleri ve spordan beklenti olarak 3 bölümde incelenen anket sorularına öğrencilerin verdikleri cevaplara göre; Sonuç olarak araştırmada elde edilen analizler doğrultusunda katılımcıları spora teşvik eden unsurlar iyi bir fiziksel görünüş, serbest zaman değerlendirilmesi ve maddi kazanç elde etmek denilebilir. Kadın katılımcıların aktif spor yapma nedenleri ise bir meslek olarak görmek ve maddi gelir etmek şeklinde spordan beklentileri olduğu söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. **Başer, E.** (1998). Uygulamalı Spor Psikolojisi. Ankara. Üçüncü Baskı. Bağırhan Yayınevi.
2. **Bayraktar, B. ve Sunay, H.** (2007). "Türkiye'de Elit Bayan ve Erkek Voleybolcuların Spora Başlamasına Etki Eden Unsurlar ve Spordan Beklentileri" Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. (2) 63-72.
3. **Bingöl, A.** (2010). Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Spordan Ve Spor Merkezlerinden Beklentilerinin Karşılama Düzeyleri, Yüksek Lisans.
4. **Çetin, C.** (2014). Spor İletişimi – Spor Televizyon Birlikteliği Sattırıyor. Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti. Ankara.
5. **Fişek, K.** (1998). Türkiye'de ve Dünyada Spor Yönetimi. Ankara. Bağırhan Yayınevi.
6. **Görücü, A.** (2006). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Okuyan Öğrencilerin Aktif Spor Yapma Durumlarının Belirlenmesi. Selçuk üniversitesi sosyal bilimleri enstitüsü dergisi, sayı 16. Ss 343, 354
7. **Kat, H.** (2009). Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri Ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması. Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi. Kayseri.
8. **İşler, H.** (2016). Beden Eğitimi ve Spor Biliminin Temelleri. Ergün Yayın Evi İzmir.
9. **Sonuç, A.** (2012). Zihinsel Engellilerde Sporun Öfke Düzeyine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Karaman.
10. **Sunay, H. ve Saracaloğlu, A.S.** (2003). "Türk Sporcusunun Spordan Beklentileri İle Spora Yönelten Unsurlar, Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:1, Sayı:1, s.43-48, Ankara, <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/17/346/360/0.pdf>
11. **Şaşmaz Ataçoğu, M. ve Zelyurt, M. K.** (2016)._Profesyonel Futbolda Emek-Sermaye ilişkileri: Alt Liglerde Ücret, Sosyal Güvence ve

- Sendika Olgusu Üstüne Nitel Bir Çalışma. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 3 (2), 99-115.
- 12. Talimciler, A.** (2008). Futbol Değil İş: Endüstriyel Futbol. İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, 26,89-114.
- 13. Taşucu, E.** (2002). Türk Erkek Hentbol Milli Takımının Somatotip Profilinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1- 5,10-23, 72.
- 14. Yıldırım, S.** (2011). Lisanslı Olarak Takım Sporunu Ve Bireysel Spor Yapan İle Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisan tezi. 127 sayfa, Bolu.
- 15. Yıldız, Y.** (2015). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans.
- 16. Yücel, E.O.** (2003). Tekwondocuların Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Ve Müsabakalardaki Başarılarına Etkisi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- 17. Zelyurt, M. K., ve Şaşmaz Ataçoğlu, M.** (2014). Bir Çalışma Alanı Olarak Amatör Futbol: Amatör Futbolcuların Çalışma Süreçleri Üstüne Bir Alan Araştırması. International Journal of Human Sciences, 11(1), 338-356. doi: 10.14687/ijhs.v11i1.2788.

