

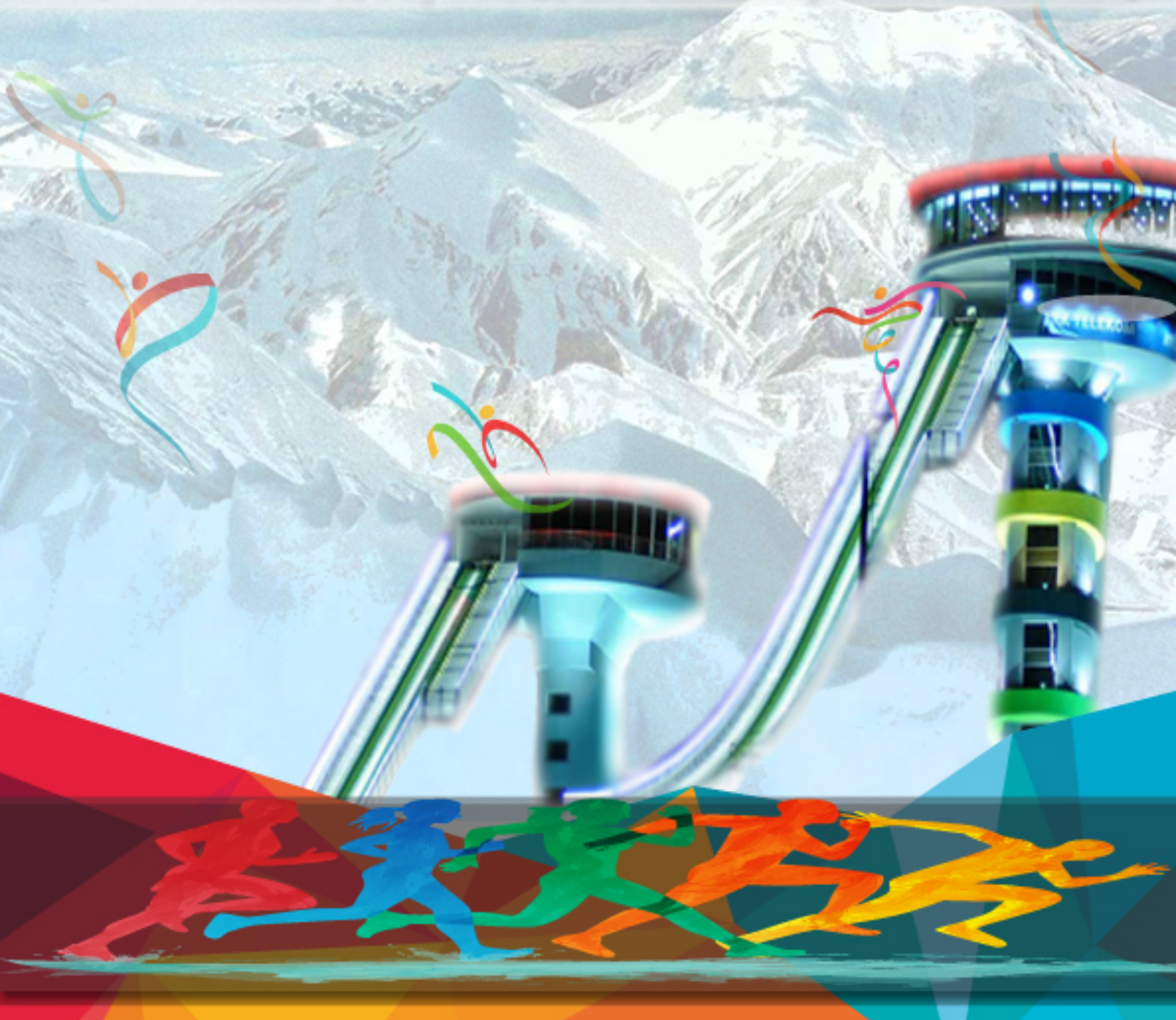


ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ATATURK UNIVERSITY FACULTY OF SPORTS SCIENCES



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: 4

YIL / YEAR: 2017

ISSN:1302-2040

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ADINA

SAHİBİ / OWNER

Dr. Osman ELMALI, Erzurum

EDİTÖR/EDITOR

Dr. Emre BELLİ, Erzurum

EDİTÖR YARDIMCISI/ASSOCIATE EDITOR

Dr. Elif ŞIKTAR, Dr. Murat KALDIRIMCI, Dr. Fatih KIYICI, Arş. Gör. Deniz BEDİR, 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 GÜRSOY, 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 KİŞHALI, 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 yapıyorsa 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
08-16	Rekreatif Amaçlı Yüzme Sporuyla Uğraşan Bireylerin Boş Zaman Yönetimleri Üzerine Bir Değerlendirme An Evaluation On The Leisure Management Of Individuals Engaged With Swimming With Recreational Purpose T. A. DURHAN, B. M. AKGÜL, S. KARAKÜÇÜK
17-25	Genç Amatör Futbolcularda Çeviklik Yeteneğinin Oyun Pozisyonlarına Göre Karşılaştırılması The Comparison Of Agility Ability Of Young Amateur Football Players Considering Their Playing Positions İ. CAN, B. KOÇ, S. BAYRAKDAROĞLU, H. DURAN
26-39	Türkiye Elit Akademi U-19 Ve U-21 Ligi Takımlarının 2014-2015 Sezonunda Görülen Yaralanmaların Değerlendirilmesi Assessment Of The Injuries Of Turkey Elite Round U-19 And U-21 League Teams In 2014-2015 Season M. AÇAK, M. F. KORKMAZ, R. BAYER, T. KARADEMİR
40-51	Genç Erkek Basketbolcularda Pliometrik Antrenmanların Statik Ve Dinamik Dengeye Etkisi The Effects Of Plyometric Training On Static And Dynamic Balance Of Young Male Basketball Players Z. İ. KARADENİZLİ, E. TÜREGÜN
52-63	Elit Güreşçilerin Kilo Düşme Profillerinin Belirlenmesi The Determination Of Weight Loss Profiles On Elite Wrestler H. YARAR, R. TÜRKYILMAZ, H. EROĞLU, S. KURT, G. ESKİCİ
64-70	Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sporda Sponsorluk Hakkında Görüşlerinin Değerlendirilmesi (Düzce Üniversitesi Örneği) The Comparison Of Agility Ability Of Young Amateur Football Players Considering Their Playing Positions N. AKYILDIZ, E. TÜREGÜN, A. ALEV
71-78	Üniversiteler Arası Güreş Müsabakalarına Katılan Sporcuların Sporda Güdülenme Düzeylerinin İncelenmesi Examination Of Sport Motivation Levels Of Athletes Attending Wrestling Competitions Between Universities M. PEHLİVAN, K. TİRYAKİ, S. KURTIPEK, U. SÖNMEZOĞLU
79-86	Türk Gençlerinde El Pençe Kuvveti Ve Çeviklik Performansı Arasındaki İlişki Relationship Between Hand Grip Strength And Agility Performance In Turkish Youth Ö. A. GENÇAY, İ. MARANGOZ, S. GENÇAY, Ü. TÜRKÇAPAR, H. EROĞLU, A. DEMİR
87-93	Erkek Basketbolcularda (U-14) Aerobik Kapasite Ve Maksimum Anaerobik Güç Özelliklerinin İncelenmesi Analysis Of Men Basketball Players (U-14) Aerobic Capacity And Maximum Anaerobic Power Features E. ZORBA, K. GÖRAL, N. DUMAN
94-103	12 Haftalık Pilates Egzersizinin Vücut Kompozisyonu, Kuvvet Ve Esneklik Parametreleri Üzerine Etkisi Effect Of 12-Week Pilates Exercise On Body Composition, Strength And Flexibility Parameters G.ÇİÇEK, A. GÜLLÜ, E. GÜLLÜ

İÇİNDEKİLER /CONTENTS

Sayfa no	Araştırma Makaleler / Research Articles
104-114	Halk Dansları İle İlgilenen Üniversite Öğrencilerinin Davranış Özellikleri İle Eğlence Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Investigation Of Relationship Between Behavior Characteristics And Entertainment Tendencies Of University Students Relating Folk Dances L. ÖNAL, Z. GEREK, F. BEDİR, D. BEDİR
115-135	Futbol Haberlerine Kayırmacılık Perspektifinden Bir Analiz An Analysis Of Football News From Favoritism Perspective İ. KAVASOĞLU, İ. F. YENEL
136-147	Futbolcularda Aerobik Egzersizin Oksijen Tüketim Kapasitesi Ve Vücut Kompozisyonu Üzerine Etkisi The Effect Of Aerobic Exercise On Oxygen Consumption Capacities And Body Composition In Football Players E. GÜCENMEZ, Ö. DAĞLIOĞLU, T. DAĞLIOĞLU
148-161	Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmeni Adaylarının Öğretmen Öz Yeterlilik İnançları The Beliefs Of Self-Sufficiency Of Candidate Teachers Of Physical Education And Sport M. YANIK
162-174	Gönüllü Kamp Lideri Adaylarının Fiziksel Aktivite Ve Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi An Investigation Of Physical Activity And Life Qualities Of Volunteer Camp Leader Candidates S. CEYHUN, F. H. TURHAN
175-187	11-12 Yaş Grubu Yüzücülerde Fonksiyonel Hareket Taraması Test Puanlarının Belirlenmesi Ve Değerlendirilmesi Determination And Assessment Of Functional Movement Screen Test Results In 11-12 Years Old Competitive Swimmers O. ÜÇER, İ. TOK, E. GÜNAY, A. ÇELİK
188-198	Türk Kadınlarının Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, Benlik Saygısı Ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi An Investigation Of Turkish Women's Leisure Boredom, Self-Esteem And Loneliness Levels B. GÜRBÜZ, F. M. KARA, H. SAROL
199-204	Eyof Çalışanlarının Motivasyon Düzeylerinin Belirlenmesi Determining The Motivation Levels Of Eyof Employees M. İ. KURUDİREK, M. A. KURUDİREK, E. GEZER, A. D. AYDIN, H. GEZER
204-217	11-13 Yaş Öğrencilerin Spor Yapma Durumlarına Göre İyimserlik İle Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi Investigation Of The Level Of Aggression And Optimism On The Students Aged 11-13 Who Do Sports Or Not Ö. BOSTANCI, B. ODA, K. ŞEBİN, S. ERAİL



REKREATİF AMAÇLI YÜZME SPORUYLA UĞRAŞAN BİREYLERİN BOŞ ZAMAN YÖNETİMLERİ ÜZERİNE BİR DEĞERLENDİRME

Tebessüm AYYILDIZ DURHAN¹, Beyza Merve AKGÜL¹, Suat KARAKÜÇÜK¹

ÖZ

Zamanı ve boş zamanı akıllıca kullanmak hayatı amaçlı ve doğru kullanmanın temel taşıdır. Bu doğrultuda, araştırmanın amacı rekreatif olarak yüzme branşıyla ilgilenen bireylerin boş zaman yönetimlerini farklı değişkenler açısından değerlendirmektir. Çalışmaya grubunu 210 katılımcı oluştururken, araştırmada Wang ve diğerlerinin (2011) yılında geliştirdikleri, Akgül ve Karaküçük'ün (2015) Türkçe'ye uyarladıkları, dört alt boyuttan oluşan "Boş Zaman Yönetimi Ölçeği" kullanılmıştır. İç tutarlılık katsayısı.85 olarak bulunmuştur. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, t-testi, ANOVA, Tukey testi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre; katılımcıların BZY düzeyleri yüksekken, cinsiyet, yaş, medeni durum, algılanan gelir gibi değişkenlere bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamaktadır. Eğitim durumu, ne kadar süredir yüzme aktivitelerine katıldığı, günlük ve haftalık boş zamana sahip olma durumları ve verimli boş zamana sahip olunup olunmaması değişkenleri ile BZY toplam puanları ve alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmamaktadır. BZY alt boyutlarından programlama alt boyutu ile eğitim durumu arasında anlamlı farklılık bulunmuştur, eğitim düzeyi yükseldikçe programlama puanlarının yükseldiği bulgusu elde edilmiştir. Yüzme aktivitelerine katılım süresi arttıkça BZY düzeyinin amaç belirleme ve yöntem, boş zaman tutumu ve programlama alt boyutlarında artış gösterdiği, günlük 5-6 saat ve üzeri boş zamana sahip olduğunu ifade eden katılımcıların, toplam BZY amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme alt boyutlarında diğer sürelerle oranla daha yüksek bir BZY puanı ortaya koydukları, haftalık boş zamanlarını yeterli olarak niteleyen katılımcıların amaç belirleme ve yöntem ile boş zaman tutumu alt boyutlarıyla anlamlı ilişki sergileyerek, yetersiz olarak gören katılımcılara oranla daha yüksek bir BZY puanı gösterdikleri, ayrıca verimli boş zamana sahip olduğunu ifade eden katılımcıların BZY puanları ile amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme ve boş zaman tutumu alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki saptanarak, BZY puanlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Sonuç olarak; yüzme sporuyla rekreatif amaçlı uğraşan bireylerin boş zaman yönetimlerini, sahip oldukları boş zaman sürelerinin de fazlalığı göz önüne alınarak, iyi koordine ettiği, yer aldığı aktivite programlarını planlı ve programlı değerlendirdiği sonucu elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Yüzme, Boş Zaman Yönetimi.

AN EVALUATION ON THE LEISURE MANAGEMENT OF INDIVIDUALS ENGAGED WITH SWIMMING WITH RECREATIONAL PURPOSE

ABSTRACT

Using time and leisure wisely is the cornerstone of lifelong and correct use. In this direction, the aim of this research is to evaluate the leisure time management of the individuals who are interested in swimming as a recreational point in terms of different variables. While the sample group consisted of 210 participants. The "Leisure Management Scale" consisting of four subscales, developed by Wang et al. (2011), adapted to Turkish by Akgül and Karaküçük (2015), was used in the study. The coefficient α was found to be .85.. Descriptive

statistics, t-test, ANOVA, Tukey test were used in the analysis of the data. According to research findings; There was no statistically significant difference in the LMS levels of the participants when looking at the variables such as gender, age, marital status, perceived income, etc. There are significant differences between total scores and sub-dimensions of LMS and educational status, duration of participation to the swimming activities, daily and weekly leisure. A significant difference was found between the scheduling sub-dimension and the educational status from the LMS sub- dimensions, and the finding that the scheduling scores increased as the education level increased was obtained.

Participants who stated that LMS level increased in goal setting and technique, leisure attitude and scheduling sub-dimensions, and that they had leisure time over 5-6 hours per day increased as the duration of participation in swimming activities increased, the total LMS goal setting and technique, participants who expressed a higher LMS score showed a higher LMS score than the participant who showed inadequate leisure, exhibiting significantly more leisure, exhibiting a meaningful relationship with the goal setting and technique and leisure attitude sub-dimensions of participants who qualify their weekly leisure adequately. It was observed that the LMS scores were higher and the LMS scores were higher in goal setting and technique, evaluation and leisure.

Keywords: Recreation, Swimming, Leisure Management.

GİRİŞ

Zamanı ve boş zamanı akıllıca kullanmak hayatı amaçlı ve doğru kullanmanın temel taşıdır. Bireyi ve toplumu etkileyen unsurların başında gelir. Zamanı iyi kullanabilmek, insanın kendisine, çalışma hayatına, sosyal hayatına, dinlenme ve eğlenmesine, biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasına ayırdığı zaman birimleri arasında dengeyi iyi kurabilmesine bağlıdır (Karaküçük, 2008). Zaman yönetimi aslında bir öz yönetimdir; yaşanan olayların kontrolünü sağlamaktır. Bireyin kendisini yönlendirerek olayları yönetmesidir (Güçlü, 2001). Zaman yönetiminin söz konusu olduğu noktada boş zamanlardan ve boş zaman yönetiminden de bahsetmek mümkündür. Boş zamanı akılcı yönetmek; zorunluluklardan arta kalan zamanda bir yaşam dilimi oluşturmayı ve bu zaman dilimini doğru kullanmayı ifade etmektedir. Daha mutlu bir yaşam için zaman planlamasını iyi yönetebilmek, boş zamanlara yer açmak ve nitelikli boş zaman değerlendirme ortaya koymak oldukça önemlidir. Rekreatif amaçlı sportif aktivitelerle ilgilenmek bu amaca hizmet eden bir olgu olmakla beraber, boş zamanı aktif kullanmanın bir sonucu olarak göze çarpmaktadır. Bu noktadan hareketle, rekreatif amaçlı yüzme branşıyla ilgilenen, yüzme aktivitelerine katılan bireylerin boş zaman yönetimleri ne düzeydedir, boş zaman yönetimlerini farklı değişkenler etkilemekte midir bu soruların yanıtını aramak adına araştırma kapsamında çalışmalar yapılmıştır. Bu doğrultuda, araştırmanın amacı rekreatif olarak yüzme branşıyla ilgilenen bireylerin boş zaman yönetimlerini farklı değişkenler açısından değerlendirmektir.

YÖNTEM

Araştırmanın çalışma grubunu, İstanbul ilinde faaliyet gösteren Enka Spor Kulübü, Kağıthane Spor Kulübü ve Terakki Vakfı Spor Kulüplerinin yüzme havuzlarında rekreatif

amaçlı yüzme sporuyla uğraşan, tesadüfi örneklem yoluyla seçilen, 210 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma verileri kişisel bilgi formu ile Wang ve diğerlerinin (2011) yılında geliştirdikleri, Akgül ve Karaküçük'ün (2015) Türkçe'ye uyarladıkları, amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu ve programlama alt boyutlarından "Boş Zaman Yönetimi Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde betimleyici istatistikler, Bağımsız Tek Örneklem T Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA kullanılmış, anlamlı farklılık çıkan gruplar arasındaki ilişkiler Tukey testiyle değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Boş Zaman Yönetimi Ölçeğine Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri
N=(210)

	Min.	Max.	\bar{x}	ss
BZYÖ	17,00	72,00	50,88	10,36
Amaç Belirleme ve Yöntem	6,00	30,00	19,89	5,87
Boş zaman tutumu	3,00	15,00	10,71	2,80
Değerlendirme	3,00	15,00	11,68	3,13
Programlama	3,00	15,00	9,40	2,79

Tablo 1' e bakıldığında yüzme branşıyla ilgilenen katılımcıların boş zaman yönetim düzeylerine yönelik aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Katılımcıların yüksek bir boş zaman yönetimi düzeyi sergiledikleri söylenebilirken (50, 88±10,36), amaç belirleme ve yöntem (19, 89± 5,87), boş zaman tutumu (10, 71± 2,80), değerlendirme (11, 68±3,13), programlama (8, 59 ± 2,79) alt boyutları arasından amaç belirleme ve yöntem alt boyutunda en yüksek ortalamaya sahip oldukları gözlemlenmiştir. Rekreatif amaçlı yüzme branşıyla ilgilenen katılımcıların, bu örneklem grubu için boş zaman yönetimlerinin daha çok amaç belirleme ve yöntem bağlamında olduğu söylenebilir.

Tablo 2. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği İle Cinsiyet Değişkeni Arasındaki T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{x}	ss	t	p
BZYÖ	Erkek	141	51,34	10,85	0,909	0,365
	Kadın	69	49,95	9,28		
Amaç Belirleme ve Yöntem	Erkek	141	20,11	6,19	0,785	0,433
	Kadın	69	19,43	5,18		
Boş zaman tutumu	Erkek	141	10,80	2,87	0,695	0,488
	Kadın	69	10,52	2,67		
Değerlendirme	Erkek	141	11,70	3,12	0,155	0,877
	Kadın	69	11,63	3,18		
Programlama	Erkek	141	9,29	2,82	-0,843	0,400
	Kadın	69	9,63	2,74		

(*p<0.05)

Rekreatif amaçlı yüzme branşıyla ilgilenen katılımcıların cinsiyetlerine göre boş zaman yönetimlerinin karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($p < 0,05$) bulunmamakla beraber erkek katılımcıların toplam puanlarda ve tüm alt boyutlarda kadın katılımcılara oranla daha yüksek boş zaman yönetimi düzeyi ortaya koydukları belirlenmiştir.

Tablo 3. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği İle Ne Süredir Yüzme Aktivitelerine Katılma Değişkeni Arasındaki Anova Testi Sonuçları

	Süre	N	\bar{x}	ss	F	p
BZYÖ	3 ay ve altı	36	49,30	11,74	1,853	0,12
	4 ay -12 ay arası	33	47,60	11,83		
	1 yıl-2 yıl	59	51,08	10,83		
	3 yıl-4 yıl	48	52,10	8,51		
	5 yıl ve üzeri	34	53,67	8,03		
	Toplam	210	50,88	10,36		
Amaç Belirleme ve Yöntem	3 ay ve altı	36	18,88	6,38	2,745	0,03*
	4 ay -12 ay arası	33	18,39	6,13		
	1 yıl-2 yıl	59	19,30	6,37		
	3 yıl-4 yıl	48	20,62	5,08		
	5 yıl ve üzeri	34	22,38	4,43		
	Toplam	210	19,89	5,87		
Boş zaman tutumu	3 ay ve altı	36	9,88	3,16	2,602	0,03*
	4 ay -12 ay arası	33	9,87	3,02		
	1 yıl-2 yıl	59	11,00	2,90		
	3 yıl-4 yıl	48	10,95	2,28		
	5 yıl ve üzeri	34	11,55	2,38		
	Toplam	210	10,71	2,80		
Değerlendirme	3 ay ve altı	36	11,47	3,55	1,400	0,23
	4 ay -12 ay arası	33	10,81	3,27		
	1 yıl-2 yıl	59	11,71	2,85		
	3 yıl-4 yıl	48	11,77	3,11		
	5 yıl ve üzeri	34	12,58	2,92		
	Toplam	210	11,68	3,13		
Programlama	3 ay ve altı	36	8,94	2,87	3,104	0,01*
	4 ay -12 ay arası	33	9,48	2,20		
	1 yıl-2 yıl	59	8,93	2,82		
	3 yıl-4 yıl	48	9,25	2,98		
	5 yıl ve üzeri	34	10,85	2,55		
	Toplam	210	9,40	2,79		

(* $p < 0,05$)

Katılımcıların ne kadar süredir yüzme aktivitelerine katılıyor olmaları ile boş zaman yönetimleri arasında amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme ve programlama alt boyutları açısından anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Amaç belirleme ve yöntem alt boyutu ve boş zaman tutumu alt boyutunda gruplar arası farklılıklara bakıldığında 5 yıl ve üzeri süre zarfında

yüzme aktivitelerine katılan bireylerin diğer gruplara oranla daha yüksek puan ortaya koyduğu gözlemlenmişken, programlama alt boyutunda 1 yıl ila 2 yıl aradır yüzme branşıyla ilgilenen bireylerin 5 yıl ve üzeri gruba oranla daha yüksek planlama puanı ortaya koyduğu gözlemlenmiştir. Planlama alt boyutunun içerdiği sorulara bakıldığında; (“boş zamana yönelik program yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyorum”, “boş zamanın önceden kestirilemez olduğuna inanıyorum”, “boş zamanımda ne yapacağımı bilmiyorum”) negatif sorular ihtiva ettiği görülmektedir. Buradan da anlaşılacağı gibi, yüzme aktivitelerine devam etme süresinin uzunluğu boş zaman yönetimini olumlu etkilemekte, devam edilen süre ne kadar fazlaysa boş zaman yönetimi de o oranda gelişmektedir diyebiliriz.

Tablo 4. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği İle Günlük Boş Zamana Sahip Olma Durumu Değişkeni Arasındaki Anova Testi Sonuçları

	Günlük Boş Zaman	N	\bar{x}	ss	F	p
BZYÖ	Hiç Yok	11	41,09	12,43	4,536	0,00*
	1 Saatten Az	40	47,72	10,58		
	1-2 Saat	60	52,43	9,63		
	3-4 Saat	69	51,98	9,56		
	5-6 Saat	30	53,06	10,16		
	Toplam	210	50,88	10,36		
Amaç Belirleme ve Yöntem	Hiç Yok	11	17,27	7,49	3,561	0,00*
	1 Saatten Az	40	17,55	5,71		
	1-2 Saat	60	20,83	5,45		
	3-4 Saat	69	19,97	5,89		
	5-6 Saat	30	21,90	5,24		
	Toplam	210	19,89	5,87		
Boş zaman tutumu	Hiç Yok	11	8,18	3,73	4,318	0,00*
	1 Saatten Az	40	10,20	3,01		
	1-2 Saat	60	11,50	2,52		
	3-4 Saat	69	10,52	2,66		
	5-6 Saat	30	11,20	2,36		
	Toplam	210	10,71	2,8		
Değerlendirme	Hiç Yok	11	8,72	4,00	3,405	0,01*
	1 Saatten Az	40	11,47	3,43		
	1-2 Saat	60	11,55	3,066		
	3-4 Saat	69	12,31	2,72		
	5-6 Saat	30	11,86	2,897		
	Toplam	210	11,68	3,13		
Programlama	Hiç Yok	11	6,90	2,54	2,026	0,09
	1 Saatten Az	40	8,50	2,91		
	1-2 Saat	60	8,55	2,81		
	3-4 Saat	69	9,17	2,56		
	5-6 Saat	30	8,10	3,02		
	Toplam	210	8,59	2,79		

Tablo 4'e bakıldığında rekreatif amaçlı yüzme aktivitelerine katılan bireylerin günlük boş zamana sahip olma durumları ile boş zaman yönetimi arasındaki farklılıklar değerlendirilmiştir. Programlama alt boyutu dışında tüm alt boyutlarda ve toplam puanlarda anlamlı farklılıklar bulunmuştur, Gruplar arası farklılıklar genel olarak değerlendirildiğinde günlük boş zamanını 5-6 saat arası olarak ifade eden katılımcıların BZY puanları hiç yok, 1 saatten az ve 1-2 saat arası olarak ifade eden katılımcılara oranla daha yüksek olarak belirlenmiştir.

Tablo 5. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği İle Verimli Boş Zamana Sahip Olma Değişkeni Arasındaki T Testi Sonuçları

		N=(210)				
	Verimli Boş Zamana Sahip Olma	N	\bar{x}	ss	t	p
BZYÖ	Evet	99	54,09	10,25	4,322	0,00*
	Hayır	110	48,16	9,56		
Amaç Belirleme ve Yöntem	Evet	99	22,10	5,46	5,396	0,00*
	Hayır	110	18,00	5,50		
Boş zaman tutumu	Evet	99	11,44	2,75	3,558	0,00*
	Hayır	110	10,10	2,66		
Değerlendirme	Evet	99	12,29	3,02	2,637	0,00*
	Hayır	110	11,16	3,14		
Programlama	Evet	99	9,74	2,95	1,651	0,10
	Hayır	110	9,10	2,63		

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların verimli boş zamana sahip olup olmadıklarına yönelik değişken ile boş zaman yönetimi arasındaki ilişki sonuçlarına göre programlama alt boyutu dışında bütün alt boyutlar ve toplam BZY puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır. Bu sonuca göre boş zamanlarını verimli kullandıklarını düşünen katılımcıların, boş zamanlarını verimli kullanmayanlara oranla daha yüksek bir BZY puanları ortaya koyduğu söylenebilir.

TARTIŞMA

Araştırma bulgularına göre; katılımcıların BZY düzeyleri yüksekken, cinsiyet, yaş, medeni durum, algılanan gelir gibi değişkenlere bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamaktadır. Eğitim durumu, ne kadar süredir yüzme aktivitelerine katıldığı, günlük ve haftalık boş zamana sahip olma durumları ve verimli boş zamana sahip olunup olunmaması değişkenleri ile BZY toplam puanları ve alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. BZY alt boyutlarından programlama alt boyutu ile eğitim durumu arasında anlamlı farklılık bulunmuştur, eğitim düzeyi yükseldikçe programlama puanlarının yükseldiği

bulgusu elde edilmiştir. Yüzme aktivitelerine katılım süresi arttıkça BZY düzeyinin amaç belirleme ve yöntem, boş zaman tutumu ve programlama alt boyutlarında artış gösterdiği, günlük 5-6 saat ve üzeri boş zamana sahip olduğunu ifade eden katılımcıların, toplam BZY amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme alt boyutlarında diğer sürelerle oranla daha yüksek bir BZY puanı ortaya koydukları, haftalık boş zamanlarını yeterli olarak niteleyen katılımcıların amaç belirleme ve yöntem ile boş zaman tutumu alt boyutlarıyla anlamlı ilişki sergileyerek, yetersiz olarak gören katılımcılara oranla daha yüksek bir BZY puanı gösterdikleri, ayrıca verimli boş zamana sahip olduğunu ifade eden katılımcıların BZY puanları ile amaç belirleme ve yöntem, boş zaman tutumu ve değerlendirme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki saptanarak, BZY puanlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Araştırmada yer alan yaş değişkeni ile BZY arasındaki ilişkiye yönelik bulgularımızın aksine Çakır'ın (2017) yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve serbest zaman doyumları araştırılmıştır. Araştırmaya 250 üniversite öğrencisi katılmış, öğrencilerin yaş değişkeni ile boş zaman yönetimleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. 26 yaş üzeri katılımcıların boş zaman yönetimlerinde diğer katılımcılara oranla daha başarılı oldukları sonucu ortaya koyulmuştur.

Bir diğer araştırmada, Chen ve arkadaşları (2011) Tayvan'daki üniversite öğrencilerinden 543 katılımcı ile gerçekleştirdiği araştırmada, kampüs dışında stajını tamamlamış öğrencilerde boş zaman yönetim düzeyini incelenmiştir. Öğrencilerin staj döneminde elde ettiği kazanımlardan olması beklenen boş zaman yönetimi noktasında olumlu kazanımlar elde ettikleri, bunun yanı sıra öğrencilerin sosyal ilişkilerinde de beceri elde ettikleri gözlemlenmiştir.

Kadınların boş zaman yönetimindeki yerini konu alan araştırmada Aitchison (1999) boş zaman yönetimi içinde kadınların kariyer gelişimine yönelik birtakım yapısal ve kültürel kısıtlamaların olduğunu doğrulamaktadır. Kadınların yaşadığı yapısal kısıtlamalara örnek olarak, istihdamdaki sorunlar, çocuklu kadın çalışanların ek ihtiyaçlarının karşılanmama durumu gösterilmiştir. Kültürel kısıtlamalara örnek olarak da boş zaman yönetiminin kullanımındaki kötüye giden kullanım örüntüsü, kuruluşlardaki kadın rol modellerinin ve rehberlerin eksikliği gösterilmiştir. Yine kadınlara yönelik yapılan bir diğer araştırmada; Harrington McDevitt (1997) orta yaşlı kadınların boş zaman yönetim stilleri, boş zaman aktivitelerine katılımları ve iyi olma düzeylerine yönelik çalışmalar yapmış, çalışmaya katılan kadınların %77'sinin boş zaman yönetimlerini aktif olarak değerlendirdiklerini ortaya

koyulmuştur. Araştırmacının boş zaman yönetimi stillerini inceleyerek gelişen, çabalayan, durgun ve fedakar şeklinde dört kategori ortaya koyduğu gözlemlenmiştir. Bu stillerin araştırmada kadınların boş zamanları ile ilgili perspektiflerinin tematik bir tanımını içerdiğini ifade etmektedir.

Bir başka açıdan bakıldığında; Byron Grainger (1999) boş zaman yönetimini sosyal, fiziksel kaynaklar, insanlar, para, programlar, risk faktörü ve boş zaman yöneticisinin rolü açısından değerlendirmiştir. Her bir parametrenin boş zaman yönetimini oluşturan önemli faktörler olduğu bilinmektedir. Boş zaman yönetimini genel açıdan anlatan araştırmaların yanı sıra Zimmerman ve Tower (2017) araştırmalarında boş zaman yönetimini daha çok planlama boyutuyla ele almış, kim ve ne için boş zaman yönetiminin planladığına yönelik bir çalışma yaparak hedef kitleye yönelik farklı planlamalar yapılması gerektiğinin önemini ortaya koymuştur. Pavelka (2017) da yine boş zaman yönetiminin planlama aşamasına dikkat çekmiş, Kanada'daki rekreasyona yönelik göç dalgasını 2004 ila 2016 yılları arasında izlemiş Kuzey Amerika'da kentsel rekreasyonun oluşturduğu toplumsal değişimi gözlemlemiştir. Literatürde boş zaman yönetimini planlama boyutunda inceleyen farklı çalışmalar da bulunmaktadır (Anderson, 2017; Bright, 2000; Edginton, 1997; Howe ve Carpenter, 1985; Konstantinos, 2008; Kraus, 2000; Torkildsen, 1983). Farklı örneklem grupları ve konular üzerine yapılmış boş zaman yönetimi çalışmaları yine literatürde yerini almaktadır (Aitchison, 2005; Bradby ve Soothill, 1997; Collins, 2006; Pitchford ve Bacon, 2005).

SONUÇ

Sonuç olarak; literatürde boş zaman yönetimi çalışmalarına genel olarak bakıldığında kadınların ve gençlerin boş zaman yönetim düzeylerinin erkeklere ve yetişkinlere oranla daha düşük olduğu gözlemlenmektedir. Bu değişkenlerin çalışmamızdaki örneklem grubu adına anlamlı farklılık göstermediği araştırma bulguları arasındadır. Araştırmamızda yüzme sporuyla rekreatif amaçlı uğraşan bireylerin boş zaman yönetimlerinin, günlük boş zaman sürelerinin de fazlalığı göz önüne alınarak değerlendirildiğinde, iyi olduğu söylenebilir. Araştırma sonucunda; belirli değişkenlerin boş zaman yönetimini etkilediği ancak genel olarak katılımcıların boş zamanlarını yönetme noktasında başarı sağladıkları görülmüştür. Boş zamanları doğru değerlendirmenin önemini giderek arttırdığı gelişen toplum anlayışında, boş zaman yönetimi çalışmaları farklı örneklem grupları ve örneklem sayısı artırılarak yapılabilir, gelecek çalışmalarla literatüre bu anlamda katkı sağlanabilir.

KAYNAKLAR

1. **Aitchison, C. (2005).** Feminist and Gender Research in Sport and Leisure Management: Understanding the Social–Cultural Nexus of Gender–Power Relations. *Human Kinetics Journals*, 19 (4), 422-441.
2. **Aitchison, C., Jordan, F., Brackenridge, C. (1999)** "Women in leisure management: a survey of gender equity", *Women in Management Review*, 14 (4), 121-127.
3. **Akgül, B. M., Karaküçük, S. (2015).** Boş zaman yönetimi ölçeği: Geçerlik- güvenilirlik çalışması. *International Journal of Human Sciences*, 12(2), 1867-1880
4. **Anderson, A. (2017)** The five-factor model for leisure management: pedagogies for assessing personality differences in positive youth development programmes, *World Leisure Journal*, 59:1, 70-76.
5. **Bright, A. D. (2000).** The role of social marketing in leisure and recreation management. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 12–17.
6. **Bradby, M., Soothil, K. (1997).** Management of leisure time by prospective nurses. *British Journal of Nursing*, 6(5): 285-289.
7. **Byron Grainger, J. (1999).** *Managing Leisure*. Butterworth Heinemann Publishing, Oxford, İngiltere.
8. **Chen, C.T., Hu, J. L., Wang, C. C., Chen, C. F. (2011)** A Study of The Effects Of Internship Experiences on The Behavioural Intentions of College Students Majoring in Leisure Management in Taiwan. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism Education*, 10(2), 61-73.
9. **Collins, M. (2006).** Work and leisure, British leisure management, and commercialization of sport across the globe: a review article. *Managing Leisure*, 11 (1), 71-76.
10. **Çakır, O. V. (2017).** Üniversite Öğrencilerin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri İle Serbest Zaman Yönetimleri Arasındaki İlişki. *Gaziantep Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3),17-27.
11. **Edginton, C. R. (1997).** Managing leisure services: A new ecology of leadership toward the year 2000. *JOPERD – The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 68(8), 29–31.
12. **Güçlü, N. (2001).** Zaman Yönetimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 25, 87-106.
13. **Harrington McDevitt, J. (1997).** Leisure management styles, leisure participation, and well-being in midlife women. University of Illinois at Chicago, Health Sciences Center, Master Thesis.
14. **Howe, C.Z., Carpenter, GM. (1985).** "Programming Leisure Experiences", PrenticeHall Inc., New Jersey.
15. **Karaküçük, S. (2008).** *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Altıncı Baskı. Gazi Kitabevi.
16. **Konstantinos, A. (2008)** Performance measurement and leisure management, *Managing Leisure*, 13:3-4, 137-138.
17. **Kraus, R. G., & Curtis, J. E. (2000).** *Creative management in recreation, parks, and leisure services (6th ed.)*. Boston, MA: McGraw Hill.
18. **Pavelka, P. (2017)** Are they having fun yet? Leisure management within amenity migration, *World Leisure Journal*, 59(1), 21-38.
19. **Pitchford, A., Bacon, W. (2005)** Constructing knowledge: the case of leisure management in the UK, *Studies in Higher Education*, 30:3, 311-326.
20. **Torkildsen, G. (1983).** *Leisure and recreation management*. London: E & F. N. Spon.
21. **Wang, W.C., Kao C.H., Huan, T. C & Wu, C.C (2011).** Free Time Management Contributes to Better Quality of Life: A Study of Undergraduate Students in Taiwan. *Journal of Happiness Studies*, 12(4),561-573.
22. **Zimmermann, J. A. M., Tower, J. R. (2017)** Leisure management: all about the "what" and the "who", *World Leisure Journal*, 59(1), 2-5.



GENÇ AMATÖR FUTBOLCULARDA ÇEVİKLİK YETENEĞİNİN OYUN POZİSYONLARINA GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI *

İbrahim CAN ¹, Bahadır KOÇ ², Serdar BAYRAKDAROĞLU ¹, Harun DURAN ²

ÖZ

Bu çalışmanın amacı; genç amatör futbolcularda çeviklik yeteneğinin oyun pozisyonlarına göre karşılaştırılmasıdır. Bu amaç doğrultusunda, 22 bek (yaş: 17.0 ± 1,78 yıl; boy: 174.5 ± ,05 cm; kilo: 64.5 ± 8.37 kg), 25 orta saha (yaş: 16.9 ± 1.60 yıl; boy: 174.8 ± ,04 cm; kilo: 65.1 ± 5 .82 kg), 22 açık (yaş: 17.3 ± 1,89 yıl; boy: 174.7 ± ,05 cm; kilo: 64.2 ± 8.17 kg), 11 kaleci (yaş: 17.3 ± 1,68 yıl; boy: 181.3 ± ,05 cm; kilo: 73.1 ± 8.90 kg), 19 stoper (yaş: 16.6 ± 1,88 yıl; boy: 176.2 ± ,07 cm; kilo: 67.5 ± 7.22 kg) ve 13 forvet (yaş: 17.6 ± 1,80 yıl; boy: 177.5 ± ,08 cm; kilo: 68.6 ± ,41 kg) olmak üzere toplam 112 (yaş: 17.1 ± 1,76 yıl; boy: 175.9 ± ,06 cm; kilo: 66.4±7.88 kg) genç amatör futbolcu çalışmaya gönüllü olarak katıldı. Katılımcıların çeviklik yeteneğini belirlemek için Illinois çeviklik testi yaptırıldı. Verilerin analizinde; tanımlayıcı istatistik, Shapiro-Wilk normallik testi, Kruskal Wallis-H testi, Mann Whitney-U testi ve Pearson Korelasyon Analizi kullanıldı. Analiz sonuçlarına göre; farklı oyun pozisyonlarında mücadele eden futbolcuların çeviklik değerleri bek oyuncularını için 15.8 (± ,37 sn), orta saha oyuncularını için 15.9 (± ,41 sn), açık orta saha oyuncularını için 15.9 (± ,60 sn), stoperler için 16.1 (± ,70 sn), forvet oyuncularını için 15.6 (± ,41 sn) ve kaleciler için 16.4 (± ,41 sn) olarak elde edildi. Genç amatör futbolcular, çeviklik değerleri bakımından oyun pozisyonlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($x^2 = 17,83$; $p < 0,05$). Oyun pozisyonları bakımından farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan analize göre; bek, orta saha, açık orta saha ve forvet bölgelerindeki futbolcuların kalecilerden; forvet bölgesindeki oyuncuların da stoper bölgesindeki oyunculardan daha iyi bir çeviklik özelliğine sahip olduğu elde edildi. Buna karşılık, diğer oyun pozisyonları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı elde edildi. Ayrıca, katılımcıların çeviklik özelliği ile boy ($r = - ,115$; $p > 0,05$) ve kiloları ($r = - ,111$; $p > 0,05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı elde edilirken; yaş ve çeviklik değerleri arasında ise yüksek düzeyde, negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu elde edildi ($r = - ,308$; $p < 0,01$). Buna göre; yaş arttıkça çeviklik testindeki koşu zamanı azalmaktadır. Sonuç olarak, genç futbolcularda çeviklik özelliğinin oyun pozisyonlarına göre farklılaştığı ileri sürülebilir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Çeviklik, Oyun Pozisyonu

THE COMPARISON OF AGILITY ABILITY OF YOUNG AMATEUR FOOTBALL PLAYERS CONSIDERING THEIR PLAYING POSITIONS

ABSTRACT

The purpose of this study is to compare agility ability of young amateur football players according to their playing positions. In accordance with this purpose, 22 fullback players (age: 17.0 ± 1,78 years; height: 174.5 ± ,05 cm; weight: 64.5 ± 8.37 kg), 25 midfield players (age: 16.9 ± 1.60 year; height: 174.8 ± ,04 cm; weight: 65.1 ± 5.82 kg), 22 wide midfield players (age: 17.3 ± 1,89 year; height: 174.7 ± ,05 cm; weight: 64.2 ± 8.17 kg), 11 goalkeeper (age: 17.3 ± 1,68 year; height: 181.3 ± ,05 cm; weight: 73.1 ± 8.90 kg), 19 central defender players (age: 16.6 ± 1,88 year; height: 176.2 ± ,07 cm; weight: 67.5 ± 7.22 kg) and 13 forward players (age: 17.6 ± 1,80 year; height: 177.5 ± ,08 cm; weight: 68.6 ± ,41 kg), totally 112 young amateur football players (age: 17.1 ± 1,76 year; height: 175.9 ± ,06 cm; weight: 66.4 ± 7,88 kg), participated in this study voluntarily. In

¹ Gümüşhane Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gümüşhane.

Atabesbd,2017;19(4):17-25

² Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul.

* Bu çalışma, 21-23 Nisan 2017 tarihleri arasında Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi tarafından gerçekleştirilen 4. Uluslararası Spor Bilimleri, Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi'nde Sözel Sunum olarak sunulmuştur.

order to determine agility ability of participants, Illinois agility test was conducted. In the analysis of data; descriptive statistics, Shapiro-Wilk normality test, Kruscall Wallis H test, Mann Whitney U test and Pearson Correlation analysis were used. According to analysis results, agility values of football players who play in different playing positions were 15.8 (\pm ,37 sec) for fullback players, 15.9 (\pm ,41 sec) for midfield players, 15.9 (\pm ,60 sec) for wide midfield players 16.1 (\pm ,70 sec) for central defender players, 15.6 (\pm ,41 sec) for forward players and 16.4 (\pm ,41 sec) for goalkeepers. Young amateur football players, showed a significant difference ($\chi^2 = 17,83$; $p < 0,05$) considering their playing positions with regard to agility values. According to the analysis for determining the difference in their playing positions; it was obtained that fullback, midfield, wide midfield and forward players have more agility characteristic than goal keepers and players in forward position have more agility characteristic than central defenders. On the other hand, there was no any statistically significant difference in other playing positions. In addition, while there was no any statistically significant difference between agility and weight ($r = -,111$; $p > 0, 05$) and height ($r = -,115$; $p > 0, 05$) characteristics of participants, there was a highly negative and statistically significant difference ($r = -,308$; $p < 0,01$) between age and agility values. Accordingly, as age increases running time in agility test decreases. As a result, it can be suggested that agility characteristic in young football players change according to playing positions.

Keywords: Football, Agility, Playing Position.

GİRİŞ

Futbol; geniş bir oyun alanında birçok oyuncunun katılımı ile oyun kuralları gereği belirlenen sınırlı alanda sonucun kalelere atılan yada yenilen gollerle belirlendiği (İnal, 2004), oyuncuların teknik, taktik, kondisyonel yeteneklerini geliştirmeye ihtiyaç duyduğu (Helgerud, Engen, Wisloff & Hoff, 2001) düşük ve yüksek egzersiz yoğunlukları arasında dalgalanmaları kapsayan takım sporudur (Drust, Atkinson & Reilly, 2007). Günümüz futbolu oyun konsepti gereği, futbolcuların bir maç esnasında katettiği mesafenin oyun pozisyonlarına göre birbirine yaklaşmasından dolayı, farklı pozisyonlarda mücadele eden oyuncuların fiziksel ve motorik özellikleri arasında önemli bir farklılığın kalmadığını, yapılan antrenmanların futbolun temel ihtiyaçlarına göre özel olarak hazırlandığı ama futbolculara ve pozisyonlara özgü farklılıkları içermediğini ifade eden çalışmalar bulunurken (Aslan ve Koç, 2015; Cerrah, Polat & Ertan, 2011), Gil, Gil, Ruiz, Irazusta & Irazusta (2007) ise pozisyonlarına göre oyuncuların farklı fiziksel ve motorsal özellikler gösterdiğini, bu farklılıkların ise sahada gösterdikleri iş yükü ile uyum sağladığını bildirmişlerdir.

Koordinasyon, sürat, denge ve kuvvet kombinasyonlarından meydana gelen çeviklik, yaygın bir tanımlamaya sahip değildir (Gambetta, 1996; Parsons and Jones, 1998). Yine de, bir hareket serisinin hızlı yön değiştirmesinde vücut ve eklemlerin uzayda doğru pozisyonda olmasını sağlayan kontrol ve koordinasyon becerisi olarak açıklanabilir (Twist and Benickly, 1995; Young and Farrow, 2006). Performans sporlarında ise hızlı yön değiştirebilme yeteneği ile tanımlanır. Yani, bütün vücudun uyarıcı unsura tepki ile hızlı şekilde yer değiştirmesidir (Sheppard and Young, 2006). İyi bir çeviklik özelliği üç farklı sebepten dolayı sporcuların sportif performansında önemlidir. İlk olarak, çevikliğin geliştirilmesi ile sinir - kas sistemi ve motor becerilerin kontrolünde güçlü bir temel sağlanacaktır. İkincisi, yön değişmeler sporcu

sakatlanmasında yaygın bir nedendir. Çevikliğin gelişmesi, uygun bireysel hareket mekaniğini geliştirerek sakatlanma riskini azaltacaktır. Üçüncü ve son olarak ise hızlı bir yön değiştirme yeteneğinin artması, hem hücumda hem de savunmada sporcunun performansını artıracaktır (Çelik, 2016).

Ani yön değiştirme yeteneği, rakipten kurtulmak ve topla yapılan harekete reaksiyon göstermek üzere iki şekilde gözlenir (Young, McDowell & Scarlett, 2001). Bir futbol maçı anında oyuncuların birçok ani yön değiştirme hareketinde bulunması (McInnes, Carlson, Jones & McKenna, 1995) ve çeviklik yeteneğinin futboldaki başarılı bir performans için çok önemli bir özellik olmasından dolayı (Hoffman, Epstein, Einbinder & Weinstein, 2000), genç futbolcularda çeviklik yeteneğinin oyun pozisyonlarına göre karşılaştırılması bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

YÖNTEM

Katılımcılar

Araştırmaya, 22 bek (yaş: $17.0 \pm 1,78$ yıl; boy: $174.5 \pm ,05$ cm; kilo: 64.5 ± 8.37 kg), 25 orta saha (yaş: 16.9 ± 1.60 yıl; boy: $174.8 \pm ,04$ cm; kilo: 65.1 ± 5.82 kg), 22 açık (yaş: $17.3 \pm 1,89$ yıl; boy: $174.7 \pm ,05$ cm; kilo: 64.2 ± 8.17 kg), 11 kaleci (yaş: $17.3 \pm 1,68$ yıl; boy: $181.3 \pm ,05$ cm; kilo: 73.1 ± 8.90 kg), 19 stoper (yaş: $16.6 \pm 1,88$ yıl; boy: $176.2 \pm ,07$ cm; kilo: 67.5 ± 7.22 kg) ve 13 forvet (yaş: $17.6 \pm 1,80$ yıl; boy: $177.5 \pm ,08$ cm; kilo: $68.6 \pm ,41$ kg) olmak üzere toplam 112 (yaş: $17.1 \pm 1,76$ yıl; boy: $175.9 \pm ,06$ cm; kilo: 66.4 ± 7.88 kg) genç amatör futbolcu gönüllü katıldı.

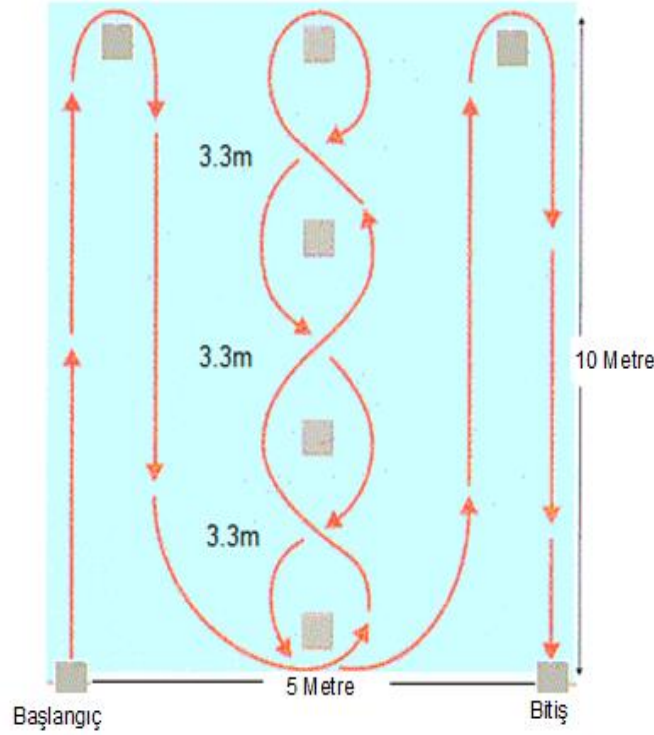
Boy ve Kilo Ölçümü

Katılımcıların boy ve vücut ağırlıkları, sıraya göre 0.001 m ve 0.01 kg doğruluk ile Seca769 marka elektronik bir ölçüm aleti ile (Seca Anonim Şirketi, Hamburg, Almanya) elde edildi. Katılımcıların vücut ağırlıkları, ağırlıklarını etkilemeyecek şekilde ayakkabı olmadan ve üstlerinde sadece şort ve tişörtle kilogram cinsinden ölçüldü. Boy uzunlukları ayakkabısız, vücut ağırlığı iki ayağına eşit dağılmış olarak santimetre cinsinden ölçüldü.

Çeviklik Ölçümü

Katılımcıların çeviklik testindeki koşu değerleri taşınabilir bir fotosel sistemi (Newtest Powertimer, Model 300s, Oy, Finlandiya) ile belirlendi. Katılımcıların çeviklik özelliğini elde etmek için her 10 metrede 180° dönüşleri içeren, 40 metre düz koşu ve 20 metre huniler arası slalom koşularından meydana gelen ve Getchell (1979) tarafından tasarlanan Illinois çeviklik

testi uygulandı (şekil 1). Katılımcılar, çeviklik testi için yüzüstü yatar bir pozisyonda ve elleri omuz hizalarında yerle temasta iken teste başladılar ve en kısa sürede testi bitirmeye çalıştılar. Teste alışabilmeleri için deneme yapmalarına izin verildi. En iyi koşu derecelerini elde etmek için çeviklik testi deneklere 3-4 dakikalık dinlenme ile 2 kez uygulandı ve en iyi koşu zamanı saniye (sn) cinsinde kaydedildi (Mackenzie, 2015).



Şekil 1. Illinois Çeviklik Koşu Test Alanı (Mackenzie, 2015).

Verilerin Analizi

Bütün değişkenler ortalama ve standart sapma olarak ifade edildi. Değişkenlerin normallik dağılımı, Shapiro-Wilk normallik testi kullanılarak belirlendi. Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için Kruskal Wallis-H testi; hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunu belirlemek için ise Mann Whitney U testi kullanıldı. Çeviklik özelliği ile boy, kilo, yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını araştırılmasında pearson korelasyon analizi kullanıldı. Bütün istatistiksel hesaplamalarda SPSS yazılım versiyonu 16.0 (SPSS Inc, Chicago, IL) kullanıldı. Anlamlılık seviyesi $p < 0.05$ olarak kabul edildi.

SONUÇLAR

Katılımcıların oyun pozisyonlarına göre fiziksel özelliklerine ait tanımlayıcı istatistik değerleri tablo 1’de, çeviklik testindeki koşu zamanları ise tablo 2’de verildi.

Tablo 1. Katılımcıların Oyun Pozisyonlarına Göre Fiziksel Özellikleri

Pozisyonlar	n	Yaş (yıl)			Boy (cm)			Kilo (kg)		
		Min.	Max.	Ort. (ss)	Min.	Max.	Ort. (ss)	Min.	Max.	Ort. (ss)
Bek	22	14,00	20,00	17,0 ± 1,78	165,0	174,0	174,5 ± ,05	50,00	82,00	64,5 ± 8,37
Orta Saha	25	14,00	20,00	16,9 ± 1,60	165,0	182,0	174,8 ± ,04	55,00	75,00	65,1 ± 5,82
Açık Orta Saha	22	14,00	20,00	17,3 ± 1,89	165,0	187,0	174,7 ± ,05	42,00	79,00	64,2 ± 8,17
Kaleci	11	15,00	20,00	17,3 ± 1,68	172,0	191,0	181,3 ± ,05	60,00	92,00	73,1 ± 8,90
Stoper	19	14,00	20,00	16,6 ± 1,88	162,0	185,0	176,2 ± ,07	53,00	82,00	67,5 ± 7,22
Forvet	13	15,00	20,00	17,6 ± 1,80	165,0	194,0	177,5 ± ,08	52,00	80,00	68,6 ± 7,44
Toplam	112	14,00	20,00	17,1 ± 1,76	162,0	194,0	175,9 ± ,06	42,00	92,00	66,4 ± 7,88

Tablo 2. Katılımcıların Oyun Pozisyonlarına Göre Çeviklik Değerleri

Pozisyonlar	n	Minimum	Maksimum	Ortalama (ss)
Bek	22	14,73	16,51	15,80 ± ,37
Orta Saha	25	15,24	17,06	15,91 ± ,41
Açık Orta Saha	22	14,95	17,09	15,94 ± ,60
Kaleci	11	15,85	17,50	16,48 ± ,41
Stoper	19	14,41	17,56	16,13 ± ,70
Forvet	13	14,96	16,50	15,67 ± ,41

Çalışmaya katılan sporcuların çeviklik testi koşu zamanlarının oyun pozisyonlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis-H test sonuçları tablo 3’de verildi. Sonuçlara göre, çeviklik testinde koşu zamanlarının oyun pozisyonlarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ($X^2 = 17,8$, $p < 0,05$) görülmektedir. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Mann Whitney-U analiz sonuçlarına (tablo 4) göre; bek, orta saha, açık orta saha ve forvet bölgelerindeki oyuncuların kalecilerden; forvet bölgesindeki oyuncuların ise stoper bölgesindeki oyunculardan daha iyi bir çeviklik özelliğine sahip olduğu elde edildi ($p < 0,05$). Buna karşılık, diğer oyun pozisyonları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı elde edildi ($p > 0,05$).

Tablo 3. Genç Amatör Futbolcularda Çeviklik Özelliğinin Oyun Pozisyonlarına Göre Karşılaştırılması

Pozisyonlar	n	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p
Bek	22	52.52	5	17.8	.003
Orta Saha	25	51.72			
Açık Orta Saha	22	53.18			
Kaleci	11	88.55			
Stoper	19	65.74			
Forvet	13	37.42			

Tablo 4. Farklılığın Hangi Gruplar Arasında Olduğunu Belirlemek İçin Yapılan Mann Whitney U Analiz Sonuçları

Pozisyonlar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Kaleci	11	18.64	205.0	70.0	,137
Stoper	19	13.68	260.0		
Kaleci	11	25.82	284.0	24.0	,000 **
Bek	22	12.59	277.0		
Kaleci	11	27.55	303.0	38.0	,001 **
Orta Saha	25	14.52	363.0		
Kaleci	11	22.27	245.0	63.0	,027 *
Açık Orta Saha	22	14.36	316.0		
Kaleci	11	18.27	201.0	8.00	,000 **
Forvet	13	7.62	99.0		
Stoper	19	22.53	447.0	161.0	,209
Bek	22	18.82	414.0		
Stoper	19	25.58	486.0	179.0	,166
Orta Saha	25	20.16	504.0		
Stoper	19	23.42	445.0	163.0	,229
Açık Orta Saha	22	18.91	416.0		
Stoper	19	19.53	371.0	66.0	,027 *
Forvet	13	12.08	157.0		
Açık Orta Saha	22	19.48	428.0	110.5	,267
Forvet	13	15.58	201.0		
Bek	22	24.42	537.0	266.0	,848
Orta Saha	25	23.64	591.0		
Bek	22	22.52	495.0	241.5	,991
Açık Orta Saha	22	22.48	494.0		
Bek	22	20.18	444.0	95.0	,101
Forvet	13	14.31	186.0		
Orta Saha	25	24.04	601.0	274.0	,983
Açık Orta Saha	22	23.95	527.0		
Orta Saha	25	21.36	534.0	116.0	,159
Forvet	13	15.92	207.0		

* p < 0,05; ** p < 0,01

Tablo 5. Katılımcıların Çeviklik Testi Koşu Zamanları İle Yaş, Boy ve Vücut Ağırlıkları Arasındaki İlişki

Değişkenler		Çeviklik
Boy	Pearson Correlation	-,115
	Sig. (2-tailed)	,228
	N	112
Kilo	Pearson Correlation	-,111
	Sig. (2-tailed)	,244
	N	112
Yaş	Pearson Correlation	-,308 **
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	112

** p < 0,01

Katılımcıların çeviklik koşu zamanları ile yaş, boy ve vücut ağırlıkları arasında ilişkinin belirlenmesi için yapılan pearson korelasyon analiz sonuçlarına göre (tablo 5) çeviklik özelliği ile boy ($r = - ,115$; $p > 0, 05$) ve kilo ($r = -,111$; $p > 0, 05$) değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı elde edilirken; yaş bakımından yüksek düzeyde, negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu elde edildi ($r = - ,308$; $p < 0,01$).

TARTIŞMA

Bu çalışmada, genç futbolculardaki çeviklik yeteneğinin oyun pozisyonlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırıldı ve çeviklik testindeki koşu zamanlarının pozisyonlara göre farklılaştığı elde edildi. Literatürde; Kaplan, Erkmén ve Taşkın (2009) tarafından amatör ve profesyonel futbolcularda yapılan çalışmada, oyuncuların koşu hızı ve çeviklik özellikleri oyun pozisyonlarına göre (defans, orta saha, kaleci, ve forvet) analiz edilmiş ve çeviklik ile koşu hızlarının oyun pozisyonlarına göre değişmediği elde edilmiştir. Benzer sonuçlar Erdem, Çağlayan, Korkmaz, Bozdağın ve Özbar (2015) tarafından yapılan bir çalışmada da rapor edilmiştir. Bahsi geçen çalışmada, 21.9 yaş ortalamasına sahip amatör futbolcuların çeviklik testinde koşu zamanların oyun pozisyonlarına göre (orta saha, hücum, savunma) değişmediği elde edilmiştir.

Göral (2015) tarafından yapılan çalışmada, 23.7 yaş ortalamasına sahip futbolcuların oyun pozisyonlarına (kaleci, defans, orta saha, hücum oyuncusu) göre çeviklik değerlerini karşılaştırmak için hem illinois hem de T-testi uygulanmış ve her iki çeviklik testinde de futbolcuların pozisyonlarına göre çeviklik performansları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bahsi geçen çalışmada, orta saha oyuncularının her

iki çeviklik testinde de kalecilerden daha iyi bir çeviklik özelliğine sahip olduğu; buna karşılık diğer pozisyonlar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı elde edilmiştir. Benzer bir şekilde, Brahim, Bougatfa and Mohamed (2013) tarafından genç Tunuslu futbolcularda yapılan bir çalışmada, en iyi çeviklik özelliğine orta saha pozisyonundaki oyuncuların sahip olduğu elde edilmiştir. Buna karşılık, Boone, Vaeyens, Steyaert, Vanden-Bossche and Bourgois (2012) ise elit Belçikalı futbolcuların oyun pozisyonlarına göre çeviklik özelliklerini karşılaştırdıkları bir çalışmada, hücum oyuncularının kaleci, defans oyuncuları ve orta saha oyuncularından daha iyi bir çeviklik özelliğine sahip olduklarını elde etmişlerdir. Farklı yazarlar tarafından benzer sonuçlar rapor edilmiştir. Gil, Gil, Ruiz, Irazusta and Irazusta (2007) tarafından yapılan bir çalışmada, 17.3 yaş ortalamasına sahip olan genç İspanyol futbolcuların çeviklik testinde koşu zamanlarını oyun pozisyonlarına göre karşılaştırmışlar ve en hızlı grubun forvetler, en yavaş grubun ise kaleciler olduğunu elde etmişlerdir. Sporis, Jukic, Milanovic and Vucetic (2010) tarafından 19.1 yaş ortalamasına sahip genç futbolculardaki bir çalışmada, hücum ve defans bölgesinde oynayan oyuncuların çeviklik testinde koşu zamanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirtilmiştir. Bloomfield, Polman and O'Donoghue (2007) ise FA Premier liginde hücum oyuncularının bir maç esnasında daha fazla çeviklik içeren hareketler yaptığını rapor etmişlerdir.

SONUÇ

Literatürde, genç amatör futbolculardaki çeviklik özelliğinin oyun pozisyonuna göre karşılaştırıldığı çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu nedenle, elde edilen sonuçların spor bilimleri için değerli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada genç futbolcuların çeviklik koşu zamanları bakımından oyun pozisyonlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu; bek, orta saha, açık orta saha ve forvet bölgelerindeki oyuncuların kalecilerden; forvet bölgesindeki oyuncuların da stoper bölgesindeki oyunculardan daha iyi bir çeviklik özelliğine sahip olduğu elde edilmiştir. Buna karşılık, diğer oyun pozisyonları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Sporcuların çeviklik koşu zamanları ile boy ve vücut ağırlıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı; yaş ve çeviklik değerleri arasında ise yüksek düzeyde, negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu elde edilmiştir. Buna göre; yaş arttıkça çeviklik testindeki koşu zamanları azalmaktadır. Sonuç olarak, genç futbolculardaki çeviklik yeteneğinin oyun pozisyonlarına göre farklılaştığı ileri sürülebilir.

KAYNAKLAR

1. **Aslan, C.S., & Koç, H.** (2015). Amatör Futbolcuların Seçilmiş Fiziksel, Fizyolojik ve Motorik Özelliklerinin Mevkilerine Göre Karşılaştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 10(1):56-65.
2. **Bloomfield, J., Polman, R.C.J., & O'Donoghue, P.** (2007). Physical Demands of Different Positions in FA Premier League Soccer. *Journal of Sports Science and Medicine*. 6(1):63-70.
3. **Boone, J., Vaeyens, R., Steyaert, A., Vanden Bossche, L., & Bourgeois J.** (2012). Physical Fitness of Elite Belgian Soccer Players by Player Position. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 26(8):2051-2057.
4. **Brahim, M.B., Bougatfa, R., & Mohamed, A.** (2013). Anthropometric and Physical Characteristics of Tunisians Young Soccer Players. *Advances in Physical Education*. 3(3):125-130.
5. **Cerrah, A.O., Polat, C., & Ertan, H.** (2011). Süper Amatör Lig Futbolcularının Mevkilerine Göre Bazı Fiziksel ve Teknik Parametrelerinin İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 5(1): 1-6.
6. **Çelik, N.** (2016). Futbolcularda Dengenin Çeviklik Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
7. **Drust, B., Atkinson, G., & Reilly, T.** (2007). Future Perspectives in the Evaluation of the Physiological of Soccer. *Sports Medicine* 37(9): 793-805.
8. **Erdem, K., Çağlayan, A., Korkmaz, O.Z., Bozdoğan, T., & Özbar, N.** (2015). Amatör Futbolcuların Vücut Kitle İndeksi, Denge ve Çeviklik Özelliklerinin Mevkilere Göre Geğerlendirilmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*. 1(2):95-103.
9. **Gambetta, V.** (1996). How to Develop Sport Specific Speed. *Sports Coach*, 19(3):22-24.
10. **Getchell, B.** (1979). *Physical Fitness: A Way of Life*, (2nd edition), New York: John Wiley and Sons, Inc.
11. **Gil, S.M., Gil, J., Ruiz, F., Irazusta, A., & Irazusta, J.** (2007). Physiological and Anthropometric Characteristics of Young Soccer Players According to Their Playing Position: Relevance for the Selection Process. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 21(2): 438-445.
12. **Göral, K.** (2015). Examination of Agility Performances of Soccer Players According to Their Playing Positions, *The Sport Journal*.
13. **Helgerud, J., Engen, C.L., Wisloff, U., & Hoff, J.** (2001). Aerobic Endurance Training Improves Soccer Performance. *Medicine Science in Sports of Exercise*. 33(11): 1925-1931.
14. **Hoffman, J.R., Epstein, S., Einbinder, M., & Weinstein, Y.** (2000). A Comparison Between the Wingate Anaerobic Power test to Both Vertical Jump and Line Drill Tests in Basketball Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 14(3): 261-264.
15. **İnal, N.A.** (2004). *Futbol'da Eğitim Öğretim*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
16. **Kaplan, T., Erkmen, N., & Taşkın, H.** The Evaluation of the Running Speed and Agility Performance in Professional and Amateur Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 23(3):774-778.
17. **Mackenzie, B.** (2015). 101 Performance Evaluation Tests, London: Electric Word Plc.
18. **McInnes, S.E., Carlson, J.S., Jones, C.J., & McKenna, M.J.** (1995). The Physiological Load Imposed Upon Basketball Players During Competition. *Journal of Sports Science*. 13(5): 387-397.
19. **Parsons, L.S., & Jones, M.** (1998). Development of Speed, Agility and Quickness for Tennis Athletes. *Strength and Conditioning Journal*. 20(3):14-19.
20. **Sheppard, J.M., & Young, W.B.** (2006). Agility Literature Review: Classifications, Training and Testing. *Journal of Sports Science*. 24(9):919-932.
21. **Sporis, G., Jukic, I., Milanovic, L., & Vucetic, V.** (2010). Reliability and Factorial Validity of Agility Tests for Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 24(3):679-686.
22. **Twist, P.W., & Benicky, D.** (1995). Conditioning Lateral Movements for Multisport Athletes. *Practical Strength and Quickness Drills. Strength and Conditioning Journal*. 17(5):43-5.
23. **Young, W.B., Mcdowell, H.M., & Scarlett, B.J.** (2001). Specificity of Sprint and Agility Training Methods. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 15(3):315-319.
24. **Young, W.B., & Farrow, D.** (2006). A Review of Agility: Practical Applications for Strength and Conditioning. *National Strength and Conditioning Association*. 28(5):24-29.



TÜRKİYE ELİT AKADEMİ U-19 VE U-21 LİĞİ TAKIMLARININ 2014-2015 SEZONDA GÖRÜLEN YARALANMALARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Mahmut AÇAK¹, Mehmet Fatih KORKMAZ², Ramazan BAYER³, Tamer KARADEMİR⁴

ÖZ

Bu çalışma; Türkiye elit akademi U-19 ve U-21 ligi takımlarının 2014-2015 sezonda görülen yaralanmaların anatomik bölge, sıklık ve oluş mekanizması değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya 398 U-19 sporcusu, 440 U-21 sporcusu katılmıştır. Değerlendirmeler Fysion Blesreg tarafından futbol için geliştirilen ölçek formu kullanılarak yapılmıştır. Araştırmaya katılan U-19 futbolcularından % 49.5'i antrenmanda yaralandığını belirterek % 37.3'ü lig maçlarında, U-21 futbolcuları ise % 48.8'i antrenmanda % 31.5'i lig maçlarında yaralandığını belirtmişlerdir. Toplam yaralanma sayısı 3890 dır. Yaralanmaların % 84.75'i yumuşak doku, % 15.25'i eklem ve kemik yaralanmalarıdır.

Alt yapı sporcuları için kulüplerin sağlık ve medikal gideri olarak alt yapılara bütçe ayırılması, yaralanma sonrası antrenmanlara dönüş testleri yapılarak kişinin yaşına ve yaşadığı yaralanmaya uygun antrenman programları düzenlenmesi ve her sporcunun gelişimini takip etmek amacıyla sporcu karteksi oluşturulmalıdır. Çalışmadan elde edilen sonuçlar bu alanda daha sonra yapılacak çalışmalar için önem arz etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Elit Akademi U-19 ve U-21 Ligi, Yaralanma İnsidansı.

ASSESSMENT OF THE INJURIES OF TURKEY ELITE ROUND U-19 AND U-21 LEAGUE TEAMS IN 2014-2015 SEASON

ABSTRACT

This work; The purpose of this study was to evaluate the anatomical region, frequency and mechanism of injuries of the elite Academy U-19 and U-21 League teams of Turkey in 2014-2015 period. 398 U-19 athletes, 440 U-21 athletes participated in the study. The evaluations were made by Fysion Blesreg using the scale form developed for football. They stated that 99.6% of the U-19 players who participated in the survey stated that they were injured in the training, 74.6% stated that they were injured in league matches and 97.7% of U-21 soccer players were injured in the training, 63% of league matches. The total number of injuries is 3890. 84.75% of the injuries are soft tissue, 15.25% are joint and bone injuries.

Athlete carte should be created in order to keep track of the development of each athlete and to arrange appropriate training programs for the age and injury of the person by performing tests for separation of the lower budget as health and medical rest for the athletes of the infrastructure, return to training after injury. The results obtained without work are important for future work in this area.

Keywords: Football, Elite Round U19 and U21 League, Injury Incidence.

¹ İnönü Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Malatya.

² İnönü Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Malatya.

³ İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

⁴ Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.

GİRİŞ

Spor, bireysel veya grup olarak yapılan, kendi içerisinde gündün güne değişen ve gelişen kurallara sahip, yarışma ruhunu içeren, insanın bedenini, ruhen ve sosyal yönden gelişmesine katkı sağlayarak toplumların gelişmesinde etkin rol oynayan bir olgudur (Aksoy ve ark., 2002). Birçok spor organizasyonu içerisinde futbol, kuşkusuz insanların en fazla ilgisini çeken, aktif ve pasif olarak onların spora katılımını sağlayan ve dünyanın her kesiminde ekonomik birimleri yatırım yapmaya zorlayan en popüler spordur (Aydın ve ark., 2004). Şu anda FIFA'ya kayıtlı 208 ulusal federasyon ve bu federasyonlarda 40 milyonunukadın oyuncuların oluşturduğu, yaklaşık 200 milyon aktif sporcu vardır (Woods ve ark., 2002). Türkiye dünyanın diğer birçok ülkesi gibi futbolla yatan, futbolla kalkan ve genç nüfusuyla övünen bir ülke olmasına rağmen, Türkiye Futbol Federasyonu 2009-2010 sezonunda 4431 profesyonel futbolcu ile birlikte toplam 466.445 lisanslı futbolcu sayısına ulaşmıştır (Tff, 2017).

Spor yaralanması çalışmaları genç futbolcuların sağlığının korunması ve kanıta dayalı koruyucu girişimlerin geliştirilebilmesi için şarttır. Genç futbolda yapılan çalışmalarda, veriler genellikle birkaç sezon boyunca veya turnuvalar sırasında elde edilmektedir. Bununla birlikte incelenen yaş ve beceri düzeyi, kullanılan yaralanma tanımları ve metodolojiye ilişkin farklılıklar nedeniyle ortaya çıkan uyumsuz çalışma sonuçları karşılaştırmalı bir analizi komplike hale getirmektedir (Fuller ve ark., 2006; Hägglund ve ark., 2003).

ABD'de bulunan Ulusal Sporcu Sakatlıkları Kayıt Sistemi (NAIRS), spor sakatlıklarını, sporcunun olay olduktan en az bir gün sonra müsabaka ya da antrenmana katılımını kısıtlayan vakalar olarak tanımlar (McGuine ve ark., 2011).

Spor sakatlıklarının tanımındaki bu çeşitlilik spor sakatlıkları üzerine yapılan çalışmalarda farklılıklar yaratmaktadır. Çünkü kullanılan tanım bir araştırmada kaydedilen sakatlanmaların çeşidi ve sayısını etkileyebilmektedir. F-MARC (Uluslararası Futbol Federasyonu Tıbbi Değerlendirme ve Araştırma Merkezi) bu farklılıkları ortadan kaldırmak için dünyada bu alanda söz sahibi uzmanlardan oluşan bir ortak fikir grubu oluşturmuştur. Zürih'te 2005 yılında yapılan 2 günlük toplantı sonrası spor sakatlığı; Müsabaka veya antrenman esnasında meydana gelen, tıbbi tedavi gerektiren ya da sporcunun futbolla ilgili etkinliklerden uzak kalmasına neden olan yine sporcu tarafında kabul edilmiş ya da bildirilmiş her türlü fiziksel şikâyetler olarak tanımlanmıştır (Faraji ve ark., 2012).

Futbolcular antrenmanlarda ve müsabakalarda aşırı zorlanma, darbe veya düşme şeklinde travmalara uğrayarak yaralanmaktadırlar. Bu tip travmalar dışında bilineceği gibi

kondisyon, beceri, çabukluk, esneklik, konsantrasyon gibi fizyolojik etkenlerin eksikliği ve bunun yanında sportif çalışmanın uzunluğu ve zorluğu, tesis, malzeme, olumsuz mevsim durumu gibi koşullar da sakatlığa sebep olmaktadır. Futbolcuların yaralanma riskinin yüksek olduğu bilinmektedir. Her bir elit erkek futbolcunun bir yıl boyunca en az bir kez performansı sınırlandırıcı yaralanmaya maruz kaldığı tahmin edilmektedir (Adamczyk ve Luboinski, 2002).

Türkiye Futbol Federasyonu tarafından Süper lig takımlarının oluşturduğu U-19 ve U-21 ligleri düzenlenmektedir. 18 takımdan oluşan ligler 34 hafta ve 612 müsabaka ile tamamlanmaktadır. Sözü edilen U-19 ve U-21 ligi 1224 lig müsabakası, 78 hazırlık müsabakası ve 12 turnuva müsabakası olmak üzere toplamda 1314 müsabaka ile tamamlanmıştır. Türkiye’de alt yapılara verilen önem göz önüne alındığında yaralanma insidansı ve bu yaralanmaların kulüplere vermiş olduğu zararların belirlenmesi amacıyla çalışmalar yapılmamıştır.

Buna göre yapılan çalışma ile 2014-2015 Türkiye süper ligi futbol sezonunda mücadele eden takımların U-19 ve U-21 alt yapı takım futbolcularının spor yaralanmalarını tespiti amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma grubunu 2014-2015 Türkiye elit akademi U-19 ve U-21 liglerinde mücadele eden ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 398 kişi U-19 futbolcusu, 440 kişi ise U-21 futbolcusu olmak üzere toplamda 838 futbolcu oluşturmaktadır.

Çalışmaya katılan sporcuların yaralanmalarını tespit etmek için Fysion Blesreg yaralanma insidans ölçeği kullanılmıştır (Bruijn ve Keizers, 1991). Fysion Blesreg ölçeği eğitimciler, masörler, fizyoterapistler ve doktorlar tarafından hızlı ve basit bir kayıt ve kişiselleştirilmiş yaralanma veri alımı için güvenilir bir sistemdir.

Çalışmada bütün istatistiksel verilerin SPSS 21,0 paket programında aritmetik ortalama ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Sporcuların yaralanma insidans oranları ise frekans ve yüzde dağılımları kullanılarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Çalışmaya 398 kişi u-19 futbolcusu, 440 kişi ise u-21 futbolcusu olmak üzere toplamda 838 futbolcu katılmış ve bu futbolculara uygulanan ölçek formu ile toplamda 3890 yaralanmaya maruz kaldıkları tespit edilmiştir.

Araştırmada yer alan U-19 futbolcularının % 75.4'ü sağ ayağını kullanırken % 24.6'sı sol ayağını kullandığını, U-21 futbolcularının ise %70.7'si sağ ayağını kullanırken % 29.3'ü sol ayağını kullandıklarını belirtmiştir. Ayrıca U-19 katılımcılarının; % 15.8'nin kaleci, % 30.4'nün defans, % 37.2'sinin orta saha ve % 16.6'sinin de forvet mevkiinde oynamakta olduğu belirlenmiş olup U-21 katılımcılarının ise % 12.5'nin kaleci, % 31.4'nün defans, % 44.1'nin orta saha ve % 12'sinin de forvet mevkiinde oynamakta olduğu belirlenmiştir. Futbolcuların düzenli antrenman yapma yılı oransal olarak incelendiğinde U-19 futbolcularının % 12.1'nin 5-7 yıl, % 37.2'sinin 8-10 yıl, % 50.8'nin 11 yıl ve üzeri; U-21 futbolcularının ise % 32.3'nün 5-7 yıl, % 30.7'sinin 8-10 yıl, % 37'sinin 11 yıl ve üzeri düzenli olarak haftada 5 gün antrenman yaptığı tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan 838 futbolcunun en az bir kere yaralanmaya maruz kaldığı ve bazı sporcuların ise birden çok yaralandığı tespit edilmiştir. Söz konusu sezon içerisinde U-19 futbolcuları 1-2 defa yaralananlar % 2.0, 3-4 defa yaralananlar % 52.3, 5-6 defa yaralananlar % 41.5 ve 7-8 defa yaralananlar % 4.3 oranında olduğu bulunmuş olup U-21 futbolcularının ise 1-2 defa yaralananlar % 2.3, 3-4 defa yaralananlar % 50.5, 5-6 defa yaralananlar % 43.4 ve 7-8 defa yaralananlar % 3.9 oranında olduğu bulunmuştur.

Futbolcuların yaralanmış olduğu zemin yüzeyi ile ilgili olarak U-19 futbolcularının % 72.6'sı çim, % 27.4'ü sentetik zemin; U-21 futbolcularının ise %59.1'i çim, %40.9'ı sentetik zeminde yaralandıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca zemin yüzeyi koşullarına bakıldığında U-19 futbolcularının % 1'i pürüzlü, % 33.2'si ıslak, % 43.5'i kuru, % 1'i buzlu, % 21.4'ü kısa çim zeminde yaralandıklarını belirtirken U-21 futbolcularının ise % 5.7'si pürüzlü, %31.1'i ıslak, % 41.1'i kuru, % 6.1'i buzlu, % 15.5'i kısa çim, % 0.5'i uzun çim zeminde yaralandıklarını belirtmişlerdir. Hava sıcaklığı olarak U-19 futbolcuları % 2.8'i 0 derecenin altında, % 43.2'si 0-10 derece, % 38.7'si 11-20 derece, % 15.3'ü 21-30 derece U-21 futbolcuları ise % 6.1'i 0 derecenin altında, % 45.5'i 0-10 derece, % 33.6'sı 11-20 derece, % 14.8'i 21-30 derece hava sıcaklığında yaralandıklarını belirtmişlerdir. Yaralanma sırasında futbolcuların kullandıkları krampon türüne bakıldığında U-19 futbolcularının % 32.9'u vidalı, % 67.1'i plastik çivili U-21 futbolcuları ise, % 23.2'si vidalı, % 76.8'i plastik çivili krampon giydiklerini belirtirken krampon çivi sayısı olarak ise; U-19 futbolcuları % 3'ü 6 çivili, % 1.5'i 8 çivili, % 0.5'i 10 çivili % 67.8'i 12 çivili, % 27.1'i 14 çivili krampon kullandıklarını belirtmiş olup U-21 futbolcuları ise % 3.6'sı 6 çivili, % 2.7'si 8 çivili, % 0.5'i 10 çivili % 56.6'sı 12 çivili, % 36.6'sı 14 çivili krampon kullandıklarını belirtmişlerdir.

Yapılan çalışmaya göre araştırmaya katılan U-19 futbolcularından % 49.5'i antrenmanda yaralandığını belirterek % 37.3'ü lig maçlarında, % 11.9'u hazırlık maçlarında, % 0.6'sı kupa maçlarında % 0.7 ise turnuva maçlarında yaralandığını belirtmişler; U-21 futbolcuları ise % 48.8'i antrenmanda yaralandığını belirterek % 31.5'i lig maçlarında, % 15.1'i hazırlık maçlarında, % 2.5'i kupa maçlarında % 2.1 ise turnuva maçlarında yaralandığını belirtmişlerdir. Antrenman içinde yaralanan U-19 futbolcuların % 5.3'ü ısınmada, % 55'i teknik-taktik çalışmalarında, % 38.7 'si kondisyon çalışmalarında, % 1'i ise diğer yapılan çalışmalarda yaralanırken, U-21 futbolcularının ise % 8.2'si ısınmada, % 53.4'ü teknik-taktik çalışmalarında, % 38.4 'ü kondisyon çalışmalarında yaralandıklarını belirtirken maçlarda yaralanan U-19 futbolcularının oranları % 9.8'i ısınmada, % 53.5'i ilk yarı, % 34.9'ü ikinci yarıda, % 1.8'i uzatma dakikalarında yaralanmış olup U-21 futbolcularının ise % 9.1'i ısınmada, % 54.5'i ilk yarı, % 34.8'i ikinci yarıda, % 1.6'sının ise uzatma dakikalarında yaralandıkları belirlenmiştir. Yaralanan U-19 futbolcularının yaralanma sonrası % 27.1'i oyundan çıkarken % 72.9'u tedaviden sonra oyuna devam ettiğini belirtmiş U-21 futbolcularının % 25.9'u oyundan çıkarken % 74.1'i tedaviden sonra oyuna devam ettiklerini belirtmişlerdir.

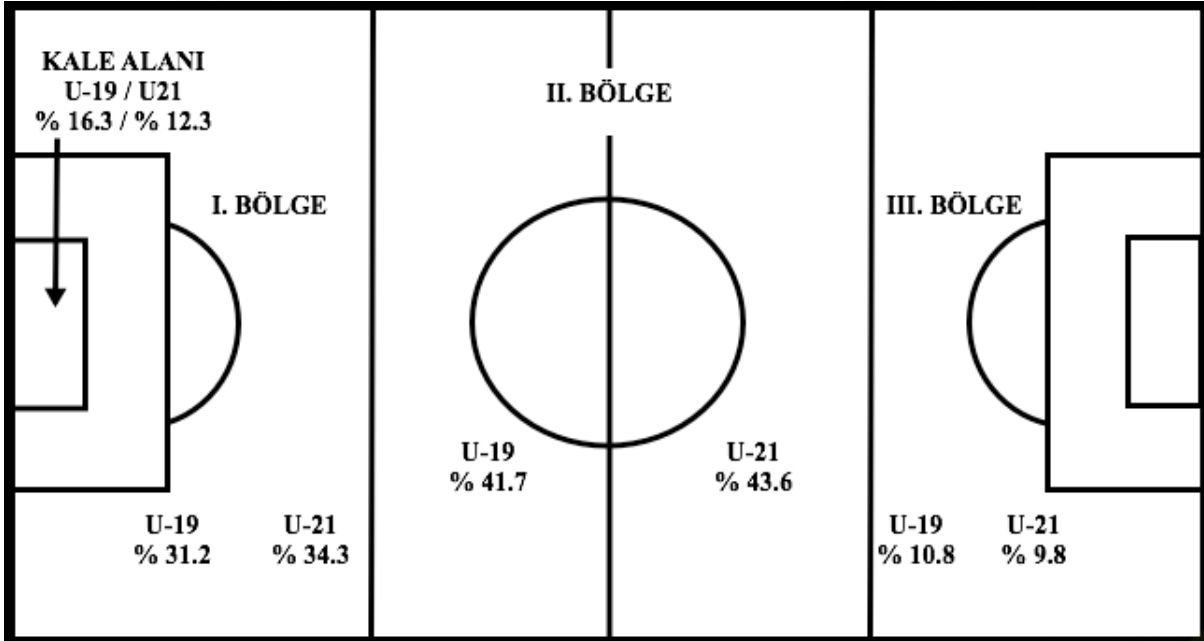
Yaralanmalarda kullanılan malzemeler ise; U-19 futbolcularının % 64.3'ü tespit bandı, % 76.9'u bandaj, % 11.6'sı atel, % 13.6'sı diğer, % 13.6'sı ise hiçbir malzeme kullanmadıklarını belirtmişler U-21 futbolcuları % 64.8'i tespit bandı, % 74.1'i bandaj, % 15.2'si atel, % 11.1'i diğer, % 11.1'i ise hiçbir malzeme kullanmadıklarını belirtmişlerdir. Yaralanma sırasında U-19 futbolcularının % 100'ü buz kullanıldığını belirtmişler U-21 futbolcularının % 10.7'si soğutucu sprey, % 89.3'ü buz kullandıklarını belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan sporculardan sakalığı kronik olup iki sakatlık arasında geçen süre U-19 futbolcularının % 98.5'i 0-7 gün, % 0.8'i 8-14 gün, % 0.8'i 15-21 gün olarak saptanmış olup U-21 futbolcularının ise % 92'si 0-7 gün, % 5.0'i 8-14 gün, % 1.8'i 15-21 gün, % 1.1'i 22 günden fazla olarak saptanmıştır.

Temas sonrası yaralanma yaşayan U-19 futbolcularının % 63.8'i rakip, % 28.9'u takım arkadaşı, % 7.3'ü malzemedan kaynaklı yaralanma yaşadıklarını belirtirken U-21 futbolcularının % 59.1'i rakip, % 33.2'si takım arkadaşı, % 7.7'si malzemedan kaynaklı yaralanma yaşadıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca temas dışı yaralanma yaşayan U-19 futbolcularının % 19.3'ü dönerken, % 41.7'si düşerken, % 15.8'i kayarken, % 23.1'i ise tam olarak nasıl yarandıklarını hatırlamadıklarını belirtirken U-21 futbolcularının % 23.6'sı

dönerken, % 42'si düşerken, % 13.6'sı kayarken, % 20.7'si tam olarak nasıl yarandıklarını hatırlamadıklarını belirtmişlerdir.

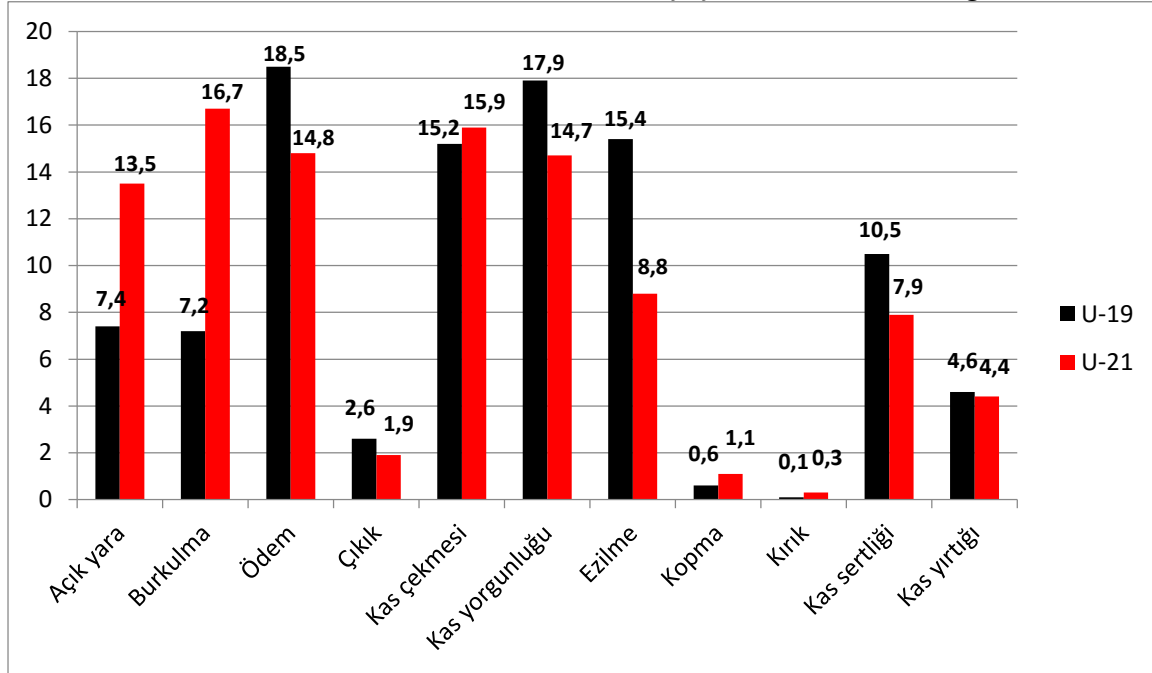
Ayrıca futbolcuların yaşamış oldukları yaralanmalar sonrasında U-19 futbolcuları tedavilerinin % 17.1'i doktor, % 49'u fizyoterapist ve % 100'ü spor masörleri tarafından yapıldığını belirtmiş olup U-21 futbolcuları tedavilerinin % 42'si doktor, % 61.8'i fizyoterapist ve % 100'ü spor masörleri tarafından yapıldığını belirtmişlerdir. Yaralanma sonrası U-19 futbolcuları % 95.2'si kulüp, % 4.8'i hastanede tedavi gördüklerini belirtmiş U-21 futbolcuları ise % 83.2'si kulüp, % 16.6'sı hastanede tedavi gördüklerini belirtmişlerdir.

Tablo 1. U-19 ve U-21 Futbolcularının Futbol Sahası İçinde Yaralanma Oranlarının %'lik Dağılımı



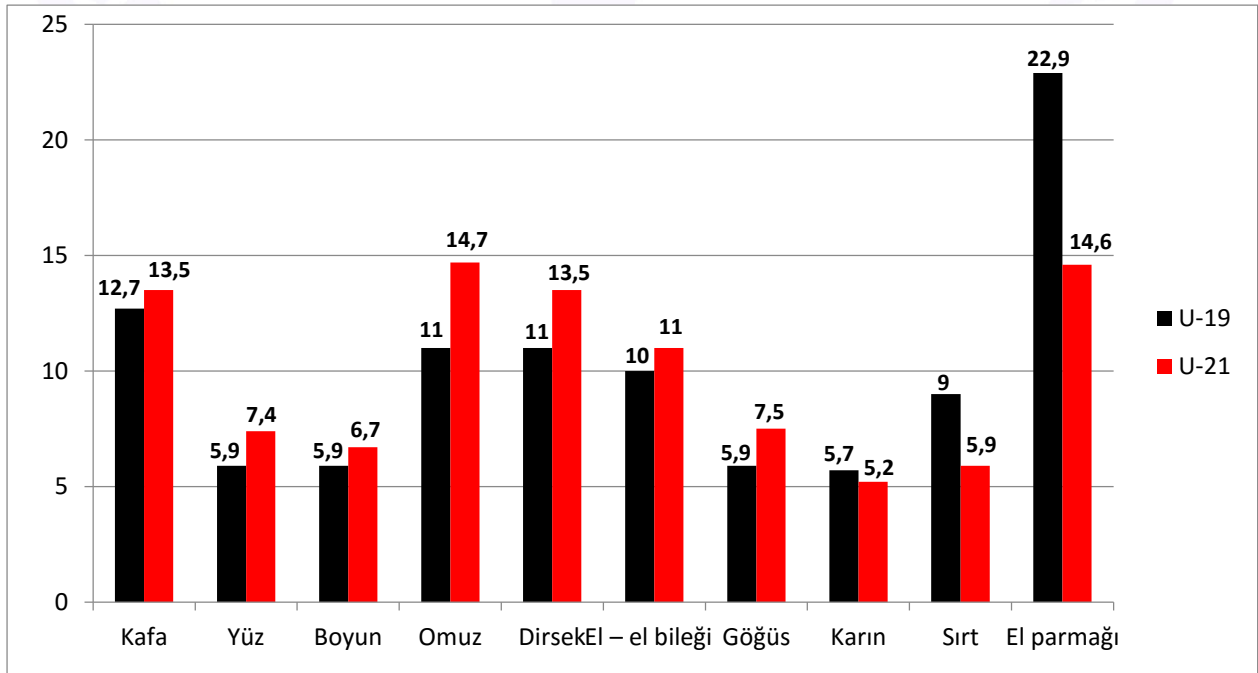
Futbolcuların maçlarda yaralandıkları bölgesel dağılımlarına bakıldığında, U-19 oyuncularını % 16.3'ü ceza sahası içerisinde, % 31.2'si I. bölgede, % 41.7'si II. bölgede, % 10.8'i de III. bölgede yaralanmış olduklarını belirtmiş olup U-21 oyuncularını ise %12.3'ü ceza sahası içerisinde, % 34.3'ü I. bölgede, % 43.6'sı II. bölgede, % 9.8'i de III. bölgede yaralanmış olduklarını belirtmişlerdir.

Tablo 2. U-19 ve U-21 Futbolcularının Yaralanma Çeşidi Olarak %'lik Dağılımı



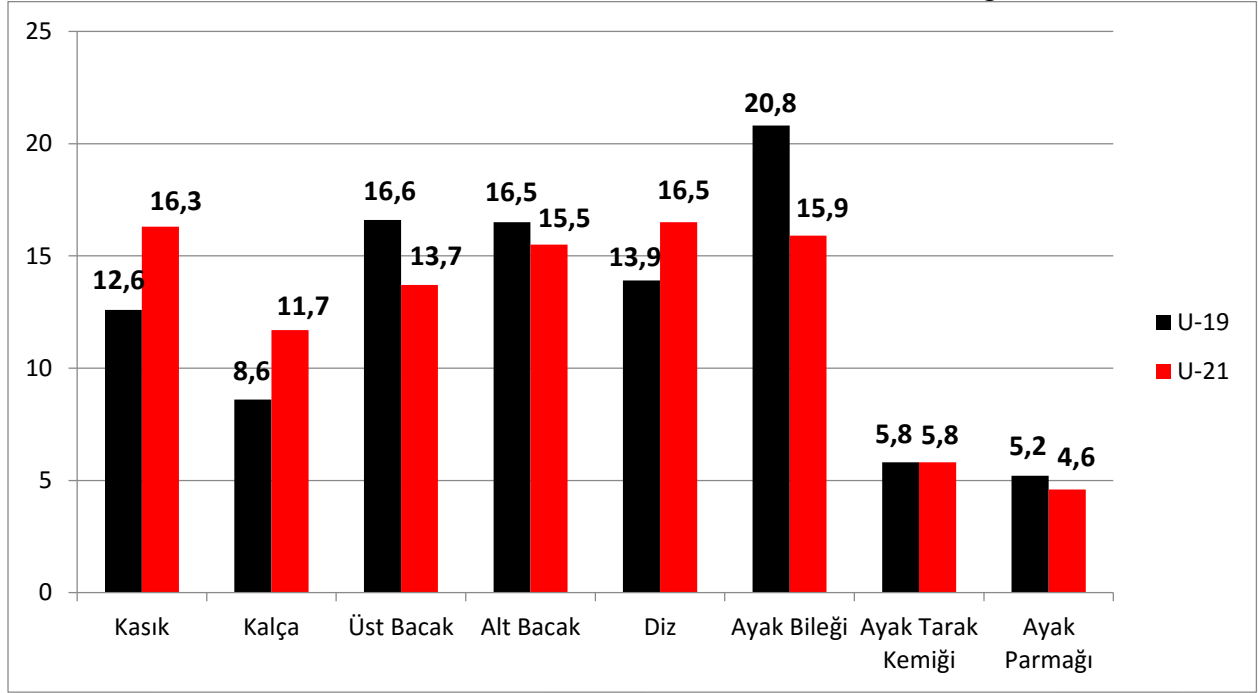
Araştırmaya göre futbolcuların yaralanma çeşidi oranlarına bakıldığında U-19 futbolcularının % 18.5 ile ödem, % 17.9 kas yorgunluğu ve % 15.4 ile ezilme yaralanmaları öne çıkmakta U-21 futbolcularının ise % 16.7 ile burkulma, % 15.9 kas çekmesi % 14.8 ile ödem yaralanmaları öne çıkmaktadır.

Tablo 3. U-19 ve U-21 Futbolcularının Üst Ekstremitte Oranlarının %'lik Dağılımı



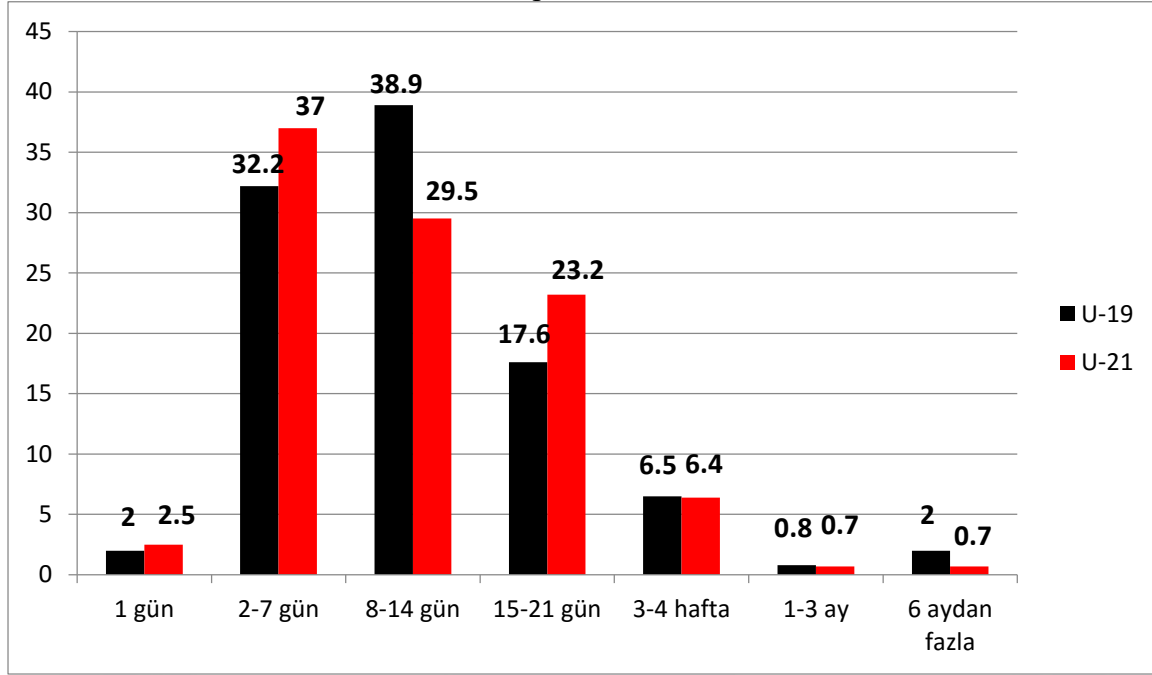
Araştırmaya katılan U-19 futbolcuların üst ekstremitte yaralanma bölgelerine bakıldığında % 22.9 el parmağı % 12.7 kafa, % 11 omuz ve % 11 dirsek yaralanmaları öne çıkarken U-21 futbolcularının ise % 14.6 el parmağı, % 14.7 omuz, % 13.5 dirsek ve % 13.5 kafa yaralanmalarıdır.

Tablo 4. U-19 ve U-21 Futbolcularının Alt Ekstremitte Oranlarının %'lik Dağılımı



Araştırmaya katılan U-19 futbolcularının alt ekstremitte yaralanma bölgelerine bakıldığında % 20.8'i ayak bileği, % 16.6'sı üst bacak, % 16.5'i alt bacak ve % 13.9 ile diz sakatlıkları U-21 futbolcularının ise % 16.5'i diz, % 16.3'ü kasık, % 15.9'u ayak bileği ve % 15.5'i alt bacak yaralanmaları futbolcuların en fazla yaşamış olduğu alt ekstremitte yaralanmalarıdır.

Tablo 5. U-19 ve U-21 Futbolcularının Spordan Uzak Kalma Süreleri



Yapılan araştırmaya göre yaralanan U-19 futbolcularının % 2'si 1 gün, % 32.2'si 2-7 gün % 38.9'u 8-14 gün, %17.6'sı 15-21 gün, % 6.5'i 3-4 hafta , % 0.8'i 1-3 ay, % 2'si 6 aydan fazla spordan uzak kaldıklarını belirtirken U-21 futbolcularının % 2.5'i 1 gün, % 37'si 2-7 gün % 29.5'i 8-14 gün, % 23.2'si 15-21 gün, % 6.4'ü 3-4 hafta , % 0.7'si 1-3 ay, % 0.7'si ise 6 aydan fazla spordan uzak kaldıklarını belirtmişlerdir.

TARTIŞMA

2014-2015 Türkiye elit akademi ligi 398 kişi U-19 futbolcusu, 440 kişi ise U-21 futbolcusu olmak üzere toplamda 838 futbolcunun yaralanma insidansları değerlendirilmiş ve sezon bitimine kadar futbolcuların toplamda 3890 yaralanmaya maruz kaldıkları belirlenmiştir. APTİ çalışmasında (2010) 122 futbolcudan 26 kişiye ait spor yaralanması olduğunu ve son bir yıl içerisindeki yaralanma oranını % 21.3 olarak bulmuştur. Frisch ve ark. (2011) çalışmalarında sezon öncesi dönemde genel olarak algılanan fiziksel yorgunluğun bir sezon boyunca genç futbolcularda yaralanmalar için bir risk faktörü olduğunu belirlemişlerdir.

Futbolcuların futbol sahası içerisinde yaralanma oranlarının dağılımı incelendiğinde futbolcuların en fazla II bölgede (U-19 % 41.7, U-21 % 43.6) yaralandığı belirlenmiştir. Yaralanma oranının futbol sahası içerisinde en fazla II. bölgede görülme nedeni olarak günümüz futbol sistemi anlayışından kaynaklandığı söylenebilir. Takımların geneli oyunu rakip alanda tutmak için II. bölgede baskı uygulaması yapmakta, bundan dolayı da II. bölgede oyuncu

sayısı fazla olmaktadır. Yapılan mücadelelerin daha çok bu bölgede olması, yaralanma oranının II. bölgede artmasına neden olduğu düşünülmektedir.

Yapılan çalışmada U-19 futbolcularının % 10.5'i üst ekstremitte % 25.8'inin alt ekstremitte bölgelerinde yaralandıkları tespit edilmiş, U-21 futbolcularının ise % 18.1'i üst ekstremitte % 45.6'sının alt ekstremitte bölgelerinde yaralandıkları tespit edilmiştir. Çalışmada toplam yaralanma bölgelerinin % 28.6'sı üst ekstremitte % 71.4'ü' alt ekstremitte yaralanmaları olduğu tespit edilmiştir. Koz ve Ersöz (2004) tespit edilen yaralanmaların büyük bölümünün alt ekstremitte (132 yaralanma, % 59.44) oluştuğunu ve alt ekstremitte de en fazla yaralanmanın ayak ve ayak bileği bölgesinde (46 yaralanma, % 20.72) oluştuğunu, Bayer ve ark. (2017) çalışmalarında yaralanmaların % 40.12'si üst ekstremitte % 59.88'i alt ekstremitte yaralanmaları olduğunu, Cromwell ve ark. (2000), alt ekstremitte yaralanma oranını % 77, Ergün ve ark. (2013), bu oranı % 79.5 olarak tespit etmişlerdir. Yapılan çalışmalara göre çalışmamızın sonuçları incelendiğinde literatür ile uyumlu olduğu ve futbolun ayak ile oynanan bir spor branşı olmasından dolayı alt ekstremitte yaralanma oranlarının fazla olduğu söylenebilir.

U-19 futbolcularında meydana gelen yaralanmaların büyük bölümü (% 89.5) yumuşak dokularda olduğu ve % 10.5'lik yaralanma ise eklem ve kemik bölümünde oluşmakta, U-21 futbolcularında meydana gelen yaralanmaların büyük bölümü ise (% 80) yumuşak dokularda olduğu ve % 20'lik yaralanma ise eklem ve kemik bölümünde oluşmaktadır. Araştırmaya göre toplam yaralanmaların % 84.75'i yumuşak doku yaralanmaları % 15.25'i eklem ve kemik yaralanmalarıdır. Yumuşak doku yaralanma oranının fazla olması etkenlerinin başında; genç oyuncuların kendini ispat ettirme çabalarından dolayı kontrolsüz mücadele, antrenman temposuna dayanamama, bilinçsiz extra yapılan antrenmanlardan kaynaklandığını söyleyebiliriz. Eklem yaralanmalarına ise; koruyucu malzeme kullanmadan antrenmana çıkma, uygun olmayan veya tahrip olmuş ayakkabı kullanımı, zemin yapısı ve kontrolsüz mücadelenin neden olduğunu söyleyebiliriz. Ergün ve ark. (2013), elit genç futbolcularda yaptıkları çalışmada en sık yaralanma türü olarak kas yaralanmaları (% 61.4) ile ikinci sırada kontüzyon (% 20.5) yaralanmaları olduğunu tespit etmişlerdir. Şenel (1999), yaptığı çalışmada kas sakatlıkları, yara-bere ve bağ dokusu sakatlıklarının toplam oranını % 45.3 olarak tespit etmiştir. Yapılan başka bir çalışmada burkulma (bağ dokusu) % 29, kas sakatlıkları % 22.1, yara-bere % 14.1, kramp % 12.0, tendon yaralanmaları % 6.1, kafa travması % 5.1, çatlak % 5.1, çıkık % 3.6, güneş çarpması % 3.1 şeklinde olduğu ve toplamda kas sakatlıkları, yara bere

ve bağ dokusu sakatlıklarının oranı % 65.2 olduğu tespit edilmiştir (Yıldız, 2009). Zech ve Wellmann (2017) çalışmalarında araştırmaya katılan oyuncuların çoğunluğunun (% 84.2) daha önce bir yaralanma geçirdiğini ve katılımcıların % 47.5'i, diğer oyuncularla olan temasın bir risk faktörü olduğuna, bunu yorgunluk (% 38.1) ve çevresel faktörlerin (% 25.9) izlediğine inanmaktadır.

Futbolcuların antrenman yaralanmalarında; U-19 futbolcularının % 55'i teknik-taktik çalışmalarında, % 38.7'si kondisyon çalışmalarında yaralanırken, U-21 futbolcularının ise % 53.4'ü teknik-taktik çalışmalarında, % 38.4'ü kondisyon çalışmalarında en fazla yaralandıkları belirlenmiştir. Antrenman yaralanmaları içerisinde yaralanan U-19 ve U-21 futbolcularının en fazla (% 58.4) teknik-taktik çalışmalarında ve (% 41.6) kondisyon çalışmalarında yaralandıkları tespit edilmiştir. Bu oranın azaltılması için gerekli önlemler alınarak mevcut sporcu, saha ve malzeme imkanlarına göre antrenman planlamalarının yeniden gözden geçirilmesi gerekebilir. Maçlarda yaralanan U-19 futbolcularının oranları % 9.8'i ısınmada, % 53.5'i ilk yarı, % 34.9'ü ikinci yarıda, % 1.8'i uzatma dakikalarında yaralanmış olup U-21 futbolcularının ise % 9.1'i ısınmada, % 54.5'i ilk yarı, % 34.8'i ikinci yarıda, % 1.6'sının ise uzatma dakikalarında yaralandıkları belirlenmiştir. Yaralanan U-19 futbolcularının yaralanma sonrası % 27.1'i oyundan çıkarken % 72.9'u tedaviden sonra oyuna devam ettiğini belirtmiş U-21 futbolcularının ise % 25.9'u oyundan çıkarken % 74.1'i tedaviden sonra oyuna devam ettiklerini belirtmişlerdir. Tedaviden sonra oyuna devam etme ikincil yaralanmalara zemin hazırlamakta ve yaralanmalardan sonra iyileşme süresinin uzamasına neden olabilir. Tsiganos ve ark. (2007) yaptıkları çalışmada sakatlıkların en sık gerçekleştiği zaman periyodu olarak % 37.6'sı ilk yarı ve % 62.6'sı ikinci yarı, Arnason ve ark. (2004) ise ilk yarı % 53, ikinci yarı % 47 olarak bulmuşlardır. Bayraktar ve ark. (2011) çalışmasında çalışmaya katılan sporcuların maç sırasında % 78.8'i alt ekstremitte % 21.2'si diğer bölgeler, antrenman sırasında % 82.1'i alt ekstremitte % 19.9'u diğer bölge yaralanmaları olarak belirtilmiştir. Çalışmalar arasındaki farklı oranların çıkması farklı yıllarda yapılan çalışmalar olması ve farklı liglerde oynayan futbolcular üzerinde yapılmış olmasına bağlıdır.

Yapılan çalışmada U-19 ve U-21 futbolcularının üst ekstremitte yaralanma oranı % 28.6 dır. Bu yaralanmaların ortaya çıkmasının en büyük nedeni olarak; çarpışma, denge kaybı, hava topu mücadelesi ve kontrolsüz müdahaleden kaynaklandığı belirtilmiştir. Alt ekstremitte yaralanma bölgeleri oranının ise % 71.4 olduğu belirlenmiştir. Buna göre alt ekstremitte bölgelerine bakıldığında % 18.35 ayak bileği, % 16 alt bacak, % 15.15 üst bacak, ve % 15.2 ile

diz yaralanmaları öne çıkmaktadır. Yapılan literetür çalışmalarında da bu çalışmamızı destekler niteliktedir (Junge ve ark., 2004; Faraji ve ark., 2012; Yoon ve ark., 2004; Powell, 1981; Adamczyk ve Luboinski, 2002; Açak ve Karademir, 2012). Ergün ve ark. (2013), yaralanmaların büyük çoğunluğu (% 79.5) alt ekstremitelerde görülürken, en sık yaralanma lokalizasyonları uyluk (%31.8) ve kalça/kasık (% 25) yaralanmaları olduğunu ve bunları sırasıyla, bel (% 11.4), ayak bileği (% 9.1), diz (% 6.8), calf ve boyun (% 6.8), alt bacak (% 4.6), göğüs (% 2.3) ve ayak (% 2.3) bölgelerinin takip ettiğini tespit etmişlerdir. Yapılan bir diğer çalışmada sakatlıkların en sık meydana geldiği vücut bölgesi olarak ayak/ayak bileği % 31.2, alt bacak % 17.6 ve diz % 15.1 şeklinde tespit edilmiştir (Yıldız, 2009).

Yapılan araştırmaya göre yaralanan U-19 futbolcuları en fazla (% 38.9) 8-14 gün en az (% 0.8) 1-3 ay spordan uzak kaldıklarını belirtirken U-21 futbolcuları ise en fazla (% 37'si) 2-7 gün en az (% 0.7) 1-3 ay spordan uzak kaldıklarını belirtmişlerdir. Alt ekstremitte yaralanmaları genellikle medikal tedavi sürelerini uzatır ve oynama sırasında zaman kaybı veya işlev bozukluğu ile sonuçlanır (Carey ve ark., 2006). Powel (1981) ve Bağrıaçık & Açak (2005) spor sakatlıklarını; sporcunun yaralanma sonrası en az bir gün sonra müsabaka ya da antrenmana katılımını kısıtlayan vakalar olarak tanımlamışlardır. Ergün ve ark. (2013), çalışmasında % 72.4'ü bir hafta ya da daha az zaman kaybına neden olduğunu belirtmişlerdir. Bayer ve ark. (2017) çalışmalarında yaralanan futbolcuların en fazla (% 35.2) ile 2-7 gün arasında spordan uzak kaldığını en az ise (% 0.6) ile 4-6 ay spordan uzak kaldıklarını belirtmişlerdir. U-19 ve U-21 futbolcuları yaşamış oldukları yaralanmalar sonrasında tedavilerini doktor, fizyoterapist ve spor masörlерinin yaptığını belirtmişlerdir. Yaralanma sonrası U-19 futbolcularının % 95.2'si kulüp, % 4.8'i hastanede tedavi gördüklerini belirtmiş U-21 futbolcularının ise % 83.2'si kulüp, % 16.6'sı hastanede tedavi gördüklerini belirtmişlerdir. Çoğu branşta olduğu gibi futbolda da ilk müdahale önem arz etmektedir. Yapılan diğer çalışmalara göre sporcuların spordan uzak kalma sürelerinin kısa olması kulüplerin deneyimli sağlık ekipleri ile çalışması, kulüplerin alt yapıya sağlık gideri olarak maddi destek vermesi ve sağlık malzemelerinin yeterliliğinden dolayı yaralanma anında hemen müdahalenin yapılmasıyla yaralanma ciddiyetinin önlenmesi söylenebilir.

Araştırma sonucuna göre; U-19 ve U-21 futbolcularının futbol sahası içerisinde en fazla II. bölgede yaralandıkları, yaralanmaların geneli yumuşak doku yaralanmaları olurken bu yaralanmaların en fazla alt ekstremitte de yaşandığı ve ayak bileği ile alt bacak yaralanmaları öne çıkan yaralanma bölgeleri olarak belirlenmiştir.

SONUÇ

Alt yapı sporcularının yaralanmasını önlemek amacıyla bilgi birikimi olan antrenörler ile çalışılması, alt yapı sahalarının yaralanmaya neden olmayacak şekilde bakımlı olması, müsabaka ve antrenmanlarda deneyimli sağlıkçıların yer alması, kulüplerin sağlık ve medikal gideri olarak alt yapılara bütçe ayırması gerekmektedir. Ayrıca antrenman ve maç öncesinde yeterli ısınma ve stretching egzersizlerine dikkat edilmelidir. Yaralanma sonrası antrenmanlara dönüş testleri yapılarak kişinin yaşına ve yaşadığı yaralanmaya uygun antrenman programları düzenlenmelidir. Her sporcunun gelişimini takip etmek amacıyla sporcu karteksi oluşturulmalıdır. Çalışmadan elde edilen sonuçlar bu alanda daha sonra yapılacak çalışmalar için önem arz etmektedir.

KAYNAKLAR

1. Açak, M.& Karademir, T.,(2012). İştme engelli futbolcuların yaralanma insidansı. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi. 3(1).
2. Adamczyk, G., Luboinski, L., (2002). Epidemiologia of football, related injuries part 1. Acta Clinica. (2);236-50.
3. Aksoy, R., Bakış, M.& Ünveren, M., (2012).Spor Sosyolojisi, Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
4. Apta, A., (2010).10-18 yaş erkek futbolcularda somatotip ve vücut kompozisyonunun aerobik performans ve yaşanan sportif yaralanmalar ile ilişkisinin değerlendirilmesi. Fırat Tıp Dergisi.15(3), 118-122.
5. Arnason, A., Sigurdsson, S. B., Gudmundsson, A., Holme, I., Engebretsen, L., Bahr, R., (2004).Risk factors for injuries in football. Am J Sports Med. 32:S5-16. ☒
6. Aydın, A. D., Turgut, M.& Bayırlı, R., (2007).Spor Kulüplerinin Halka Açılmasının Türkiye’de Uygulanan Modeller Açısından İncelenmesi. Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi. (1): 59-70.
7. Bağrıaçık, A., Açak, M., (2005).Spor Yaralanmaları ve Rehabilitasyon. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları Ltd. Şti. 14. ☒
8. Bayer, R., Açak, M., Korkmaz, M., (2017). Türkiye Süper Ligi Takımlarının 2014-2015 Sezonunda Görülen Yaralanmaların Değerlendirilmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 19 (2), 29-38.
9. Bayraktar, B., Dinç, C., Yücesir, İ., & Evin, A., (2011).Injury evaluation of the Turkish national football team over six consecutive seasons. Turkish Journal of Trauma & Emergency Surgery.17(4), 313-317. ☒
10. Bruijn, J. V., Keizers, S., (1991).Sports injury registration: the fysion blesreg system. British Journal of Sports Medicine. 25:124-8. ☒
11. Carey, J. L., Huffman, G. R, Parekh, S. G., Sennett, B. J., (2006).Ulusal Futbol Ligi'nde koşu sırt ve geniş alıcılarının ön çapraz bağ yaralanmalarının sonuçları. Am J Sports Med. 34 (12): 1911-7.
12. Cromwell, F., Walsh, J., Gormley, J. A., (2000). Pilot study examining injuries in elite Gaelic footballers, British Journal of Sports Medicine. 34; 104-108.
13. Ergün, M., Denerel, H. N., Binnet, M. S., & Ertat, K.A., (2013). Injuries in elite youth football players: a prospective three-year study. Acta Orthop Traumatol Turc. 47(5), 339-346.
14. Faraji, E., Daneshmandi, H., Atri, A.E., Onvani, V., & Namjoo, F.R., (2012). Effects of prefabricated ankle orthoses on postural stability in basketball players with chronic ankle instability. Asian Journal of Sports Medicine. 3(4), 274.
15. Fuller, C.W., Ekstrand, J., Junge, A., et al., (2006). Consensus statement on injury definitions and data collection procedures in studies of football (soccer) injuries. Br J Sports Med. 40, 193-201.
16. Frisch, A., Urhausen, A., Seil, R., Croisier, J. L., Windal, T., Theisen, D., (2011). Gençlik futbolunda ön test fonksiyon testleri ve yaralanmalar arasındaki ilişki: prospektif bir takip. Scand J Med Sci Sporları. 21 (6): e468-

- 76.
17. **Hägglund, M., Waldén, M., Ekstrand, J.** (2003). Exposure and injury risk in Swedish elite football: a comparison between seasons 1982 and 2001. *Scand J Med Sci Sports*. 13:364-70.
 18. **Junge, A., Dvorak, J., Graf-Baumann, T., Peterson, L.,** (2004). Football injuries during FIFA tournaments and the Olympic Games,1998-2001: development and implementation of an injuryreporting system. *Am J Sports Med*; 32:80S-9S.
 19. **Koz, M., & Ersöz, G.,** (2004). Futbol Oyuncularında Spor Yaralanmalarına Etki Eden Faktörler Ve Esnekliğin Önemi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 13.
 20. **McGuine, T.A., Brooks, A., & Hetzel, S.,** (2011). The effect of lace-up ankle braces on injury rates in high school basketball players. *The American Journal Of Sports Medicine*. 39(9), 1840-1848.
 21. **Powell, J. W.,** (1981). National injury/illness reporting system: Eye injuries in college wrestling. *Int. Opht. Clin.* 21, 47-58.
 22. **Şenel, Ö.,** (1999). Profesyonel futbolcularda bir sezon boyunca meydana gelen spor sakatlıkları ve oluşum nedenleri. *Gazi Besb Dergisi*. 4, 32-37.
 23. **Tsiganos, G., Sotiropoulos D., and Bartopoulos, P.,** (2007). İnjuries in Greek amateur soccer players. *Biology of Exercise Magazin*. 3, 62-63.
 24. **TFF.**
<http://www.tff.org/default.aspx?pageID=204&fxtdID=10581>(Erişim:11/09/2017).
 25. **Yıldız, M.,** (2009). Afyonkarahisar İli Amatör Futbol Takımlarında Oynayan Sporcularda Görülen Sakatlanma Sıklıkları ve Nedenlerinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Afyon:Kocatepe ÜniversitesiSağlık Bilimleri Enstitüsü.
 26. **Yoon, Y. S, Chai, M., Shin, D.W.,** (2004). Football injuries at Asian tournaments. *Am J Sports Med*. 32:36-42.
 27. **Woods, C., Hawkins, R., Hulse, M., Hodson, A.,** (2002). The Football Association Medical Research Programme: An audit of injuries in professional football-analysis of preseason injuries. *Brit J Sports Med*.36:436-41.
 28. **Zech, A., & Wellmann, K.,** (2017). Futbolcuların yaralanma risk faktörleri ve önleme stratejileri ile ilgili algıları. *Plos One*. 12 (5), e0176829.



GENÇ ERKEK BASKETBOLCULARDA PLİOMETRİK ANTRENMANLARIN STATİK VE DİNAMİK DENGEEYE ETKİSİ

Zeynep İnci KARADENİZLİ¹, Emre TÜREGÜN¹

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, genç erkek basketbolcularda 8 haftalık pliometrik antrenmanların, statik ve dinamik denge değerlerine etkisini incelemektir. Araştırmaya iki ayrı kulüpte U15 takımında basketbol oynayan 28 sporcu (yaş: 14,00 ±0.00yıl; spor yaşı: 7.01 ±1.84yıl) gönüllü olarak katıldı. Sporcular, deney (DG) ve kontrol (KG) grubu olmak üzere iki ayrı gruba ayrıldılar. Sporcular, son iki yıl içinde alt ekstremitte yaralanması geçirmemiş olanlar arasından seçildi. Sekiz haftalık pliometrik antrenman programı (PAP) öncesi ve sonrasında denge ön ve son testleri yapıldı. DG sporcuları, kendi antrenmanlarına ek olarak haftada 2 gün olmak üzere PAP katıldılar. Araştırmada boy ve ağırlık ölçümünde digital tartı-boy ölçer (Desis weighing expert) ve denge aleti (Prokin 5.0 Tecnobody) kullanıldı. İstatistiksel analizlerde, SPSS 17 paket programı kullanıldı. Tanımlayıcı istatistik (ortalama standart sapma, minimum ve maksimum) ayrıca öntest sontest farkı için eşleştirilmiş t testi yapıldı. Başlangıçta anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak belirlendi. Sonuç olarak DG da statik dengede, hem gözler açık, hem de gözler kapalı çift ayak denge alanı testinde, öntest sontest arasında anlamlı farklar tespit edildi ($p<0.05$). Aynı testlerde CG da fark bulunmadı ($p>0.05$). DG ve CG da, statik dengede hem sol, hem de sağ ayak ile yapılan testlerde anlamlı farklar bulunmadı ($p>0.05$). Diğer taraftan DG ve KG da, dinamik denge testlerinde her iki grupta da öntest sontest arasında anlamlı farklar tespit edildi ($p<0.05$). Sonuç olarak 8 hafta süreyle yapılan pliometrik antrenmanların, bu çalışmadaki deney grubu üzerinde, bazı statik denge değerlerinin geliştirilmesinde anlamlı etkileri olan bir program olduğu görüldü. Basketbolda bu alanda yapılacak olan yeni çalışmalar ile bu olumlu etkinin daha da pekişeceğine inanılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Statik/Dinamik Denge, Pliometrik, Basketbol.

THE EFFECTS OF PLYOMETRIC TRAINING ON STATIC AND DYNAMIC BALANCE OF YOUNG MALE BASKETBALL PLAYERS

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the effect of 8-week plyometric training on young male basketball players on static and dynamic balance values. 28 athletes (age: 14.00 ±0.00 years; sports age: 7.01 ±1.84 years) participated voluntarily. Two separate groups were selected randomly, namely the sportsmen, the experimental (EG) and control (CG) groups. Participants were selected among those who had not suffered lower-extremity injuries in the past two years. Balance pre- and post-tests were performed before and after the 8-week plyometric training program (PTP). The athletes in the EG participated in the PTP, which was prepared 2 days a week in addition to their own training. A digital weighing scale (Desis weighing expert) and a balance instrument (Prokin 5.0 Tecnobody) were used in the study. For statistical analysis, SPSS 17 package program was used. Descriptive statistics (mean standard deviation, minimum and maximum) as well as paired t test for pre-test post-test difference were performed. At the beginning, the level of significance was determined as $p<0.05$. As a result, significant differences were found between the pretest and posttest in the EG ($p<0.05$). There was no difference in the CG in the same tests ($p>0.05$). In the EG and CG, no statistically significant difference was found between the left and right leg tests ($p>0.05$). On the other hand, in the EG and CG, significant differences were found between the two

groups in the dynamic balance tests ($p<0.05$). As a result, it was seen that plyometric exercises made for 8 weeks were a program with significant effects on the development of some static balance values on the experimental group in this study. It is believed that this positive effect will be even more intense with new work to be done on the basketball in this area.

Keywords: Static/Dynamic Balance, Plyometric, Basketball.

GİRİŞ

Oynayana ve izleyene zevk veren basketbol sporu, birçok sporcuya yüksek fiziksel kapasite ve teknik özelliklerin yanı sıra zihinsel ve ruhsal yönden olumlu katkılar sağlar. Çağdaş ve bilimsel yöntemler ile bu olumlu özellikler sportif anlamda üst düzeyde başarı ile taçlandırılır. Ülkemizde devamlı olarak gelişimini sürdürmekte olan basketbol oyunu, giderek daha hızlı ve akıcı bir oyun halini almıştır. Bu sebeple basketbolda da diğer branşlarda olduğu gibi kondisyonel ve fiziksel özellikler oldukça önemli bir yere sahiptir.

Sporsal motorik özelliklerin ve onu sınırlayan etkenlerin öğrenilebilmesi için antrenör, spor hekimi ve spor psikologlarının çeşitli kontrol ve test yöntemleri ile çalışmaları gerekir. Bilimsel olarak sportif verim, ancak böyle kaydedilir, çözümlenir ve sonuçlar antrenman planlamalarında değerlendirilirse branşa faydalı olunabilir.

Pliometrik çalışmalar, gücü ya da reaktif patlayıcı hareketi arttıran ve kuvvet karışımı olan antrenmanlar diye tanımlanmaktadır (Bosco, 1982). Pliometrik antrenman, kasın mümkün olan en kısa sürede maksimal kuvvete ulaşmasına olanak sağlamaktadır (Baydil, 2006; Bilge ve Tuncel, 2003). Pliometrik antrenman, patlayıcı kuvvet gerektiren durumlarda iş gücünü arttırmak için yapılan bir egzersiz türüdür (Asadi, 2013). Birçok antrenör tarafından bu amaçla yaptırılan, ilk kez 1969 yılında Rusya'da tanıtılan pliometrik egzersizler, konsantrik kas kasılmalarından önce eksantrik kas gerimini içeren güçlü hareketleri kapsamaktadır (Baydil, 2006; Bilge ve Tuncel, 2003; Bosco, 1982). Pliometrik egzersizler, kas lifleri ve bağ dokularının elastik özelliklerinin kullanılmasına yol açmaktadırlar. Kasın yavaşlama ve gerilme evresinde enerjiyi depolayıp, hızlanma ve kasılma evresinde de o enerjiyi serbest bırakmasını sağlamaktadırlar. Yüksekten yere atlama esnasında, daha sonra agonist olarak çalışacak kaslar gerilmekte ve bu da kas içicikleri üzerinden germe refleksini başlatmaktadır. Germe refleksi aktif olmayan kas liflerine uyarılma artmış olarak iletilmekte ve böylelikle daha sonraki kasılma daha yüksek ve hızlı gerçekleşmektedir. Pliometrik çalışmaların temellerini bahsedilen kas çalışması oluşturmaktadır (Bilge ve Tuncel, 2003). Bu tip egzersizde kaslar eksantrik olarak kasılmakta; böylece kas içi gerilim arttırılmış olmaktadır. Kas içi gerilim dolayısıyla da kas

gücü artmaktadır. En sık kullanılan pliometrik egzersiz türleri atlama, kaldırma ve sıçramalardır.

Denge, bir yönü ile vücudun var olan durumunu muhafaza etmek diğer yanıyla da geniş kapsamlı durum değişikliklerinde vücudun pozisyonunun korunması ve dengeyi yeniden inşa etmesidir. Denge, statik ve dinamik denge olarak ikiye ayrılır; *Statik denge*; Yer çekimi çizgisinin ve destek yüzeyi genişliğinin ayarlanması ile oluşturulan değişik pozisyonları, sabit bir şekilde sürdürebilme yeteneği olarak tanımlanır. Başka bir tanıma göre statik denge; bir cisme etki eden net kuvvetlerin birbiriyle dengede ve birbirine eşit oldukları durumdur. *Dinamik denge*, bir hareketin uygulanışı sırasında vücudun kontrolünü sürdürebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Nörofizyolojik açıdan iyi bir denge için vestibular sistem, proprioseptörler, serebellum, medulla spinalis ve gözler koordineli çalışırlar. Biyomekanik açıdan, iyi bir denge için destek alanının geniş olması, vücut ağırlık merkezinin yere yakın olması, yer çekimi hattının destek alanının içine düşmesi gerekir.

Denge, iyi bir performans için temel oluşturmaktadır. İnsanın denge sağlamadaki yeteneği, diğer motor sistemlerin gelişmesinde belirleyici bir faktördür. Antrenman veya müsabakalar esnasında yüksek seviyede motor hareketlerin yapılması, hem statik hem de dinamik dengenin kontrolünü gerektirmektedir (Cerrah ve ark., 2016; Arazi ve Asadi, 2012; Muratlı, 1997; Hazar, 2008; Aksu, 1994). Basketbol, tepkisel güç ve hızın yanı sıra dikey sıçrama yeteneğine de büyük önem veren bir spordur. Bu beceriler direk olarak alt ekstremitte kasları gücü ve dengesiyle ilişkilidir.

Biz de araştırmamız öncesinde, özellikle denge ve basketbolcularda yapılmış pliometrik antrenmanlar ve denge konusunda yeterli sayıda araştırma olmadığını gözlemledik ve 14 yaş grubu erkek basketbolcularda pliometrik çalışmaların denge üzerindeki etkisini incelemek istedik. Bu nedenle çalışmamızın amacı, genç erkek basketbolcularda 8 haftalık pliometrik antrenmanların, sporculardaki statik ve dinamik denge değerlerine etkisini incelemek olarak belirlendi.

YÖNTEM

Araştırmaya, U15 Takımında basketbol oynayan 28 sporcu (yaş: 14,00±,00yıl) gönüllü olarak katıldı. Sporcu denekler, son iki yıl içinde alt ekstremitte yaralanması geçirmemiş olanlar arasından seçildi. Sporcular, deney (DG) ve kontrol (KG) grubu olmak üzere iki ayrı gruba rastgele seçildi. Düzenli olarak haftada 5 antrenman yapan sporculardan deney grubunda

olanlara, antrenman programlarına ek olarak haftada 2 defa olmak üzere pliometrik çalışmalar yaptırıldı. Hazırlanan 8 haftalık pliometrik antrenman programı öncesi ve sonrasında statik/dinamik denge ön ve son testleri yapıldı. Bu antrenmanın programı, 5 istasyondan meydana gelip, haftada 2 kez, dinamik bir genel ısınma devresinden sonra antrenmanın ilk bölümünde uygulandı. Program, her istasyonda yüklenme süresi 30 saniye, istasyonlar arası tam dinlenme (1/1), her istasyon 3 set, setler arası 4 dk dinlenme süresi olacak şekilde düzenlendi. Araştırmada boy ve ağırlık ölçümünde digital tartı-boy ölçer (Desis weighing expert) ve statik /dinamik denge ölçümleri için sabit denge ölçer alet (Prokin 5.0 Tecnobody) kullanıldı.

Uygulanan Pliometrik Antrenman Örneği

- 1. İstasyon (zik zak sıçramalar):** Araları 70cm olan 10m uzunluğunda 2 paralel çizgi üzerinde sağa giderken sağ ayak ile sola giderken sol ayak ile çapraz doğru tek ayakla sıçranır. Jog ile geri dönülür.
- 2. İstasyon (engelli sıçramalar):** Araları 60-70cm uzunluğunda, yüksekliği 40cm olan 5 tane engelden çift ayak sıçradıktan sonra 20m sprint yapılır. Jog ile geri dönülür.
- 3. İstasyon (duvara sağlık topu fırlatma):** 3kg ağırlığındaki sağlık topu baş üzerinden çift elle duvara fırlatılır ve dönen top yakalanır.
- 4. İstasyon (engellerden yan sıçrama):** Engel üzerinden yan bir şekilde sağ tarafa ve sol tarafa çift ayak sıçrama yapılır.
- 5. İstasyon (squat duruştan yukarıya top fırlatma):** 3kg ağırlığındaki sağlık topu göğüs hizasında tutulur. Yarım squat pozisyonundan patlayıcı ve hızlı bir şekilde en yüksek noktaya sıçrayarak sağlık topu yukarıya doğru çift elle fırlatılır.

Boy ve Ağırlık Ölçümleri

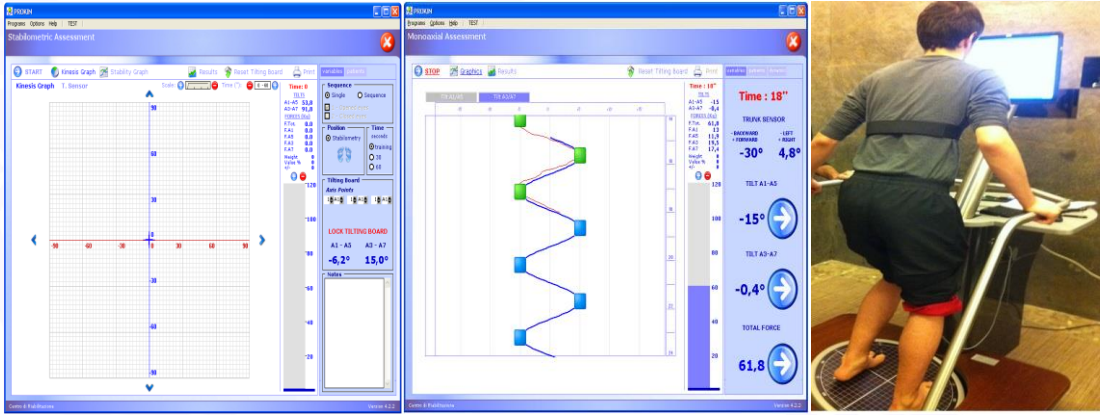
Boy ve ağırlık ölçümünde digital tartı-boy ölçer (Desis weighing expert) kullanıldı. Deneklerden ayakkabılarını çıkartarak hazır konumda beklemeleri istendi. Deneklerin ayakları çıplak ve şortlu vaziyette, hassaslık derecesi 0.01 kg olan tartı aleti ile ölçüm yapılarak, vücut ağırlığı kg cinsinden hesaplanarak test sonuç formuna kaydedildi.

Deneklerin 0.01 hassasiyetinde olan boy skalasında ayak topukları bitişik, baş dik ve gözler karşıya bakar durumda cm cinsinden boy ölçümleri yapılarak, ölçüm değerleri test sonuç formuna kaydedildi.

Statik ve Dinamik Denge Ölçümleri

Statik /dinamik denge ölçümleri için sabit denge ölçer alet (Prokin 5.0 Tecnobody) kullanıldı. Her iki denge testi için sabit olan zemin üzerinde sporcu, ayaklarını basması gereken yerlere basarak teste hazır hale getirildi. Testin zorluk derecesi ekran üzerinden 5 olarak seçildi. Süre 30 sn olarak belirlendi. Test öncesi aletin kalibrasyonu yapıldı. Testler, bilgisayar klavyesinde bulunan start düğmesine basılarak başlatıldı ve 30 saniyelik süre, test süresi sonunda otomatik olarak bilgisayar tarafından sonlandırıldı.

Statik denge testi için stabilometry testi seçildi. Sporcudan, çift ayakla duruş sırasında ekranda gördüğü koordinatların tam orta noktasında durabilmesi istendi. 30 sn sonra hemen gözlerini kapatıp aynı testi yapması istendi. Test sonunda denge alanı verileri program tarafından kaydedildi.



Şekil 1. Statik denge testi
ekran görünümü

Şekil 2. Dinamik denge testi
ekran görünümü

Şekil 3. Dinamik test
uygulama

Dinamik denge testi için slalom monoaxial dinamik test seçildi. Sporcudan, hava kompresörü ile sağa-sola hareket edecek şekilde dinamik hale getirilen zemin üzerinde slalom yapacak şekilde ekranda görülen kapılardan geçerek testi sonlandırması istendi. Sporcuya, kollarını yandaki kolçaklara tutarak destek alması ve ekran üzerindeki slalom hareketine uyarak talimatları yerine getirmesi gerektiği söylendi. Test sonunda sağa ve sola denge açısı verileri program tarafından kaydedildi.

İstatistik Analiz

İstatistiksel analizlerde, SPSS 17 paket programı kullanıldı. Tanımlayıcı istatistik (ortalama standart sapma, minimum ve maksimum) ayrıca ön test son test farkı için eşleştirilmiş t testi (paired t test) yapıldı. Başlangıçta anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlendi.

BULGULAR

14 yaşındaki basketbolcularda pliometrik antrenmanların, dinamik denge üzerine etkilerinin araştırılması amacı ile yapılan çalışmada, öntest ve sontest ölçümleri alındı. Öntest ile sontest arasında 8 hafta süren pliometrik çalışma programı sonrasında yapılan istatistiksel analizlerin bulguları aşağıdaki gibidir.

Tablo 1. Demografik Özellikler Tanımlayıcı İstatistik

	N	Grup	Minimum	Maksimum	Ortalama	SS
Spor yaşı (yıl)	16	DG	4.00	10.00	6.65	1.93
	12	KG	5.00	10.00	7.50	1.67
Boy (cm)	16	DG	170.00	192.00	1.81	.05
	12	KG	167.00	186.00	179.00	.05
Ağırlık (kg)	16	DG	60.00	90.00	69.68	8.09
	12	KG	60.00	82.00	68.08	7.30
Yaş (yıl)	16	DG	14.00	14.00	14.00	.00
	12	KG	14.00	14.00	14.00	.00

Çalışmaya katılan sporcu deneklerin, demografik özelliklerinden spor yaşı ortalaması, DG için $6,65 \pm 1,93$ yıl, KG için $7,50 \pm 1,67$ yıl, boy ortalaması DG için $1,81 \pm 0,5$ cm, KG için $179,00 \pm 0,05$ cm, ağırlık ortalaması DG için $69,68 \pm 8,09$ kg, KG için $68,08 \pm 7,30$ kg olarak tespit edildi.

Yapılan istatistiksel değerlendirme sonucunda deney grubunda, statik dengede hem gözler açık, hem de gözler kapalı çift ayak denge alanı testinde, öntest ve sontest değerleri arasında anlamlı farklar tespit edildi. Buna göre, tablo 2'deki değerler ön testten son teste değişmiştir ($p < 0.05$). Aynı testte, kontrol grubunda fark bulunmadı ($p > 0.05$) (Tablo 2).

Tablo 2. Statik Denge-Denge Alanı Öntest-Sontest Eşleştirilmiş T Testi Sonuçları

Statik denge	N	Grup	t	df	Sig. (2-tailed)
Gözler açık Çift ayak Denge alanı	16	DG	4.534	15	.000*
	12	KG	2.327	11	.067
Gözler kapalı Çift ayak Denge alanı	16	DG	2.081	15	.050*
	12	KG	2.231	11	.072

*p<.05

Diğer taraftan deney ve kontrol grubunda, dinamik denge-Çift Ayak duruşta, Slalom test sağa ve sola slalom denge açısı değerleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklar bulundu. Buna göre, tablo 3'deki değerler ön testten son teste değişmiştir (p< .05) (Tablo 3).

Tablo 3. Dinamik denge- slalom öntest-sontest Eşleştirilmiş T testi sonuçları

Dinamik denge (Çift ayak Slalom)	Test	Ortalama	t	df	Sig. (2-tailed)	
Sağa slalom denge açısı	DG	Öntest	2.64± .96	9.195	15	.000*
		Sontest	.46± .23			
	KG	Öntest	2.78± .68	8.618	11	.000*
		Sontest	.57± .11			
Sola slalom denge açısı	DG	Öntest	2.40± .83	8.063	15	.000*
		Sontest	.38± .23			
	KG	Öntest	2.73± .87	9.023	11	.000*
		Sontest	.63± .32			

*p<.05

TARTIŞMA

Çalışmamızda 14 yaşlarındaki erkek basketbolcularda 8 haftalık pliometrik antrenmanların, statik ve dinamik denge üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmaya katılan 14 yaş ortalamasındaki toplam 16 sporcunun demografik özelliklerinden, spor yaşı ortalaması DG için 6.65± 1.93 yıl, KG için 7.50± 1.67 yıl, boy ortalaması DG için 1.81± 0.5 cm, KG için 179.00±.05 cm, ağırlık ortalaması DG için 69.68± 8.09 kg, KG için 68.08± 7.30 kg olarak tespit edildi.

Koç ve ark. (2011), erkek hentbolcu ve basketbolcularla yaptıkları bir çalışmada, yaş ortalaması 12.50 ± 0.60 yıl olan hentbolcularda, boy ortalamasını 161.20 ± 3.98 cm. ve ağırlık ortalamasını 59.35 ± 4.02 kg olarak tespit etmişlerdir. Aynı çalışmada yaş ortalaması 12.86 ± 0.83 yıl olan basketbolcularda, boy ortalamasını 162.40 ± 2.74 cm ve ağırlık ortalamasını 60.60 ± 6.69 kg olarak tespit etmişlerdir.

Demirel ve ark. (2007), yaş ortalaması 12.58 ± 0.67 yıl basketbolcular ve yaş ortalaması 13.83 ± 0.94 yıl olan hentbolcular ile yaptıkları çalışmada basketbolcularda boy ortalamasını 167.83 ± 8.49 cm, hentbolcularda 167.58 ± 8.11 cm basketbolcularda vücut ağırlığı ortalamasını 51.83 ± 10.09 kg, hentbolcularda ise 58.83 ± 6.79 kg olarak tespit etmişlerdir.

Ölçücü ve ark. (2011), yaş ortalamaları 12.3 ± 1.6 yıl olan tenisçilerle yaptıkları çalışmada, spor yaşı ortalamasını 2.4 ± 0.9 yıl, boy ortalamasını 159.3 ± 6.8 cm, vücut ağırlığı ortalamasını $49.2 \pm 7,8$ kg olarak tespit etmişlerdir. Aynı çalışmada, yaş ortalamalarını 14.6 ± 1.1 yıl olan tenisçilerde ise spor yaşı ortalamasını 3.8 ± 1.1 yıl, boy ortalamasını 172.1 ± 5.6 cm, vücut ağırlığı ortalamasını 62.2 ± 5.4 kg olarak tespit etmişlerdir.

Araştırmamız sonucunda elde ettiğimiz bulguların, yukarıda yazılı araştırmalarda tespit edilen değerlerden daha üst seviyede olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmamızda yapılan istatistiksel değerlendirme sonucunda deney grubunda, statik dengede hem gözler açık, hem de gözler kapalı çift ayak denge alanı testinde, öntest sontest değerleri arasında anlamlı farklar tespit edildi. Ayrıca dinamik denge testinde (çift ayak duruşta, slalom-30sn) öntest ve sontest değerleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklar tespit edildi (Tablo 2, 3).

Arazi ve Asadi (2012), genç basketbol oyuncularında yüksek yoğunluktaki pliometrik antrenmanların dinamik denge, çeviklik, dikey sıçrama ve sürat performansları üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. 6 haftalık pliometrik antrenman sonucunda deneklerin, çeviklik, dikey sıçrama ve sürat değerlerinde anlamlı düzeyde farklar olduğunu, ayrıca sporcuların dinamik denge değerlerinde % 4'lük bir artış olduğunu tespit etmişlerdir.

Esfangreh (2011), bayan sporcularda uygulanan 6 haftalık pliometrik antrenmanın dinamik postural kontrol üzerine etkisini araştırmıştır. Çalışma sonucunda, pliometrik antrenmanların, dinamik postural kontrol üzerinde artış sağladığını ve sporcularda sıklıkla görülen yaralanma risklerini azalttığını tespit etmişlerdir.

Myer ve ark. (2006), karada ve suda yapılan pliometrik antrenmanların denge üzerinde olan etkisini ortaya koymak için yaptıkları araştırmada, bayanlar ve yetişkinlerde denge performanslarında gözle görülür bir artış olduğunu, ayrıca pliometrik çalışmaların karada yapılanlarının, suda yapılanlara nazaran dinamik dengeyi daha iyi geliştirdiğini tespit etmişlerdir. Benzer bir çalışmada da Arazi ve Asadi (2011), genç basketbol oyuncularında karada ve suda yapılan pliometrik antrenmanların güç, sürat ve denge üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Sonuç olarak karada uygulanan pliometrik antrenmanların, dinamik denge üzerinde olan etkisinin daha fazla olduğunu çalışmalarında belirtmişlerdir. Paterno ve ark. (2004) tarafından yapılan araştırmada da benzer bulgular tespit edilmiştir.

Yapılan bir başka araştırmada ise pliometrik antrenmanların, öne-geriye ve içe-dışa salınım denge değerlerinde anlamlı derecede artışlara sebep olduğu tespit edilmiştir (Ramirez-Campillo ve ark., 2015). Benzer sonuçlar diğer araştırmalarda da görülmüştür (Arazi ve Asadi, 2011; Asadi, 2013). Genç erkek hentbolcularda 8 haftalık kuvvet ve pliometrik çalışmaların birlikte kombineli olarak yapıldığı bir araştırmada, statik denge değerlerinde, dinamik denge değerlerinden daha yüksek oranda gelişmenin olduğu tespit edilmiştir (Salahzadeh ve ark., 2011). Kadın hentbolcularda 10 haftalık pliometrik egzersizlerin statik denge değerlerinde, dinamik denge değerlerinden daha etkili olduğu tespit edilmiştir (Karadenizli, 2016). Pancar (2015), 12–14 yaş grubu bayan hentbolcularda 8 haftalık pliometrik antrenmanların anaerobik güç, denge ve sprint performansı üzerine etkisini araştırdığı çalışmasında, deney grubu lehine anaerobik güç, denge ve sprint değerlerinde anlamlı sonuçlar bulunduğunu belirtmiştir.

Bu araştırma sonuçları, bizim araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Diğer yandan literatürde, farklı alet ve araçlar ile denge araştırmaları yapıldığı görülmüştür. Flamingo Denge aleti kullanılarak yapılan çalışmalarda, Baydil (2006), yaşları 12.44 ± 0.66 yıl olan erkek öğrenciler ile yaptığı çalışmada, test sonuçlarını 7.69 ± 2.50 sn olarak tespit etmiştir. Demirel ve ark. (2007), yaş ortalaması 12.58 ± 0.67 yıl olan basketbolcu ve yaş ortalaması 13.83 ± 0.94 yıl olan hentbolcularda test sonuçlarını, basketbolcularda 6.42 ± 3.40 sn, hentbolcularda ise 2.75 ± 2.26 sn, olarak tespit etmiştir. Koç ve ark.(2011), yaş ortalaması 12.50 ± 0.60 yıl olan erkek hentbolcu ve basketbolcularla yaptıkları çalışmada test sonuçlarını, basketbolcularda 7.26 ± 1.16 dk/adet, hentbolcularda ise 5.95 ± 0.75 dk/adet olarak tespit etmiştir. Ağılönü ve Kıratlı (2015), ise 8 haftalık pliometrik antrenmanın 12-16 yaş kadın hentbolcuların fiziksel uygunluk parametrelerine etkisini araştırdıkları çalışmada öntest süresini, deney grubunda 0.40 sn, sontest süresini 0.25 sn olarak tespit etmiş, deney ve kontrol grupları arasında $p > 0.05$ düzeyinde anlamlılığa rastlanmadığını belirtmişlerdir.

KAT 2000 testi Denge aleti kullanılarak yapılan çalışmalarda, Erkmen ve ark. (2007), yaş ortalamaları 20,85 yıl olan basketbolcular, yaş ortalamaları 21,11 yıl olan cimnastikçiler, yaş ortalamaları 21.31 yıl olan futbolculara, statik ve dinamik denge ölçümleri yapmışlardır. Basketbol ve cimnastik branşları arasında tüm denge testlerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık, basketbol ve futbol branşları arasında çift bacak statik denge skorunda ve cimnastik ile futbol branşları arasında dinamik denge skorlarında anlamlı düzeyde farklılık tespit etmişlerdir. Cimnastikçilerin statik ve dinamik denge performansının basketbolculara göre daha yüksek olduğu, futbolculara göre ise sadece dinamik denge performanslarının daha gelişmiş olduğu saptanmıştır. Basketbolcuların ve futbolcuların denge yetisi bakımından birbirine benzer özelliklere sahip olduklarını istatistiksel olarak anlamlı olacak şekilde tespit etmişlerdir.

Denge tahtası aleti kullanılarak yapılan çalışmalarda, Aktaş (2009), yaş ortalaması 19.80 ± 0.5 yıl olan elit düzeydeki alp disiplini kayakçıları ve yaş ortalaması 19.27 ± 0.4 yıl olan deney grubu kayakçılar ile yapmış olduğu çalışmada ilk denge test sonuçlarını, deney grubu kayakçılarda 27.520 ± 9.903 sn, kontrol grubunda 13.200 ± 6.484 sn, ikinci test sonuçlarını deney grubu kayakçılarda 154.293 ± 10.525 sn, kontrol grubunda 78.233 ± 18.361 sn ve üçüncü test sonuçlarını deney grubu kayakçılarda 167.133 ± 6.943 sn, kontrol grubunda 112.853 ± 14.630 sn olarak tespit etmiştir.

Yukarıdaki kaynaklardan da anlaşılacağı üzere değişik denge ölçüm araç, gereçleri (Flemingo, KAT 2000, Denge Tahtası) ile yapılmış çalışmaların çok olduğu, fakat bu araştırmada kullanılan sabit veya portatif (Prokin 5.0 Tecnobody veya Sigma gibi) denge aletlerinin kullanıldığı çalışmaların ise az sayıda olduğu görüldü. Bu alanda, daha sağlıklı tartışmaların, literatür karşılaştırmalarının yapılabilmesi için bu çalışmadaki gibi sabit veya portatif denge aletleri ile olan çalışmaların sayısının artmasının da bir ihtiyaç olduğu, bu araştırma sürecinde tespit edilen ek bir sonuç olmuştur.

Sonuç olarak yaptığımız çalışmada, 8 hafta süreyle yapılan pliometrik antrenmanların, deney grubu üzerinde statik dengede, denge alanı değerlerinin geliştirilmesinde anlamlı etkileri olan bir program olduğu tespit edildi. Ayrıca, dinamik dengeyi ölçebilmek için yapılan slalom testteki hareketler, basketbolda, savunma oyuncusunu geçme (aldatma-fake), yön değiştirme, ribaund hareketi, slalom top sürme gibi hareketlerde sıklıkla kullanılmaktadır. Bu nedenle hem deney, hem de kontrol grubunda, dinamik denge-slalom testi öntest ve sontest değerleri arasındaki pozitif yöndeki gelişmenin ortaya çıktığı düşünülmektedir. Basketbolda bu alanda yapılacak olan yeni çalışmalar ile bu olumlu etkinin daha da pekişeceğine inanılmaktadır.

ÖNERİLER

Basketbolda pliometrik antrenmanlar ve denge konusunda yapılacak araştırmaların sayısının artması ile bu alandaki boşluğun doldurulacağına inanmaktayız. Bu düşünceden ve araştırmamız sonuçlarından yola çıkılarak, pliometrik antrenmanlar ve denge arasındaki ilişkilerin; farklı yaş grupları, antrenman yaşları ve farklı branşlarda değişik içerikte ve sürelerde yapılacak olan programlar ile incelenmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Ağılönü, A., Kıratlı, G.** 8 Haftalık pliometrik antrenmanın 12-16 yaş kadın hentbolcuların bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkisinin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 2015; 12(1): 1216-1228.
- Aksu, S.** (1994). Denge Eğitiminin Etkilerinin Postüral Stres Testi İle Değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.
- Aktaş., S.** (2009). Elit Düzeydeki Alp Disiplini Kayakçılarında Dengenin Performans Üzerine Etkisi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Niğde.
- Arazi, H., Asadi, A.** The effect of aquatic and land plyometric training on strenght, sprint and balance in young basketball players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 2011; 6(1): 101-111.
- Asadi, A.** Effects of in-season plyometric training on sprint and balance performance in basketball players. *Sport Science*, 2013; 6(1): 24-27.
- Asadi, A., Arazi, H.** Effects of high-intensity plyometric training on dynamic balance, agility, vertical jump and sprint performance in young male basketball players. *Journal of Sport and Health Research*, 2012; 4 (1): 35-44.
- Baydil, B.** Eurofit testleri ile 12-14 yaş grubu erkek öğrencilerin fiziksel uygunluk normlarının araştırılması (Kastamonu ili örneği). *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 2006; 7(2): 79-87.
- Bilge, M., Tuncel, F.** Hentbolcularda anaerobik güç ve kapasite ile vücut kompozisyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2003; VIII. Sayı. 4, s. 67-76, Ankara.
- Bosco, P.C., Komi, P.V., Pulli, M., Pittera, C., Montonev, H.** Consideration of the training of elastic potential of the human skeletal muscle. *CVA Technical Journal*, 1982; 6(3), 75-81.
- Cerrah, A.O., Bayram, İ., Yıldız, G., Uğurlu, O., Şimşek, D., Ertan, H.** Fonksiyonel denge antrenmanlarının adölesan futbolcuların statik ve dinamik denge performansları üzerine etkileri. *International Journal of Sports, Exercise and Training Science*, 2016; Vol 2, Number 2, 73-81.
- Demirel, T., Afyon, Y.A., Özkan, H.** Puberte dönemi hentbol ve basketbolcuların biomotor özelliklerinin karşılaştırılması. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 2007; 154-158.
- Erkmen, N.** (2006). Sporcuların Denge Performanslarının Karşılaştırılması. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora Tezi. Ankara.
- Esfangreh S.A.** Effect of six week plyometric exercise on dynamic postural control of male athletic student. *Annals of Biological Research*, 2011; 2(6): 88-90.

- 14. Hazar, F., Taşmektepligil, Y.** Puberte öncesi dönemde denge ve esnekliğin çeviklik üzerine etkilerinin incelenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2008; V (1) 9-12.
- 15. Karadenizli, İ.** The effects of plyometric training on balance, anaerobic power and physical fitness parameters in handball. *Anthropologist*, 2016; 24(3); 751-761.
- 16. Koç, H., Pulur, A., Karabulut, E.O.** Erkek basketbolcular ve hentbolcuların bazı motorik özelliklerinin karşılaştırılması. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2011; Cilt: 5, Sayı: 1, 21-27.
- 17. Murath, S. (1997).** Çocuk ve Spor Antrenman Bilimi Işığında, Bağırğan Yayınevi, Ankara.
- 18. Myer, G.D., Ford, K.R., Brent, J.L., Hewett, T.E.** The effects of plyometric vs dynamic stabilization and balance training on power, balance, and landing force in female athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2006; 20(2): 345-353.
- 19. Ölçücü, B., Canikli, A., Hadi, G., Taşmektepligil, M.Y.** 12-14 yaş kategorilerindeki tenis oyuncularının fiziksel ve fizyolojik özellikleri. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2012; Cilt: 3, Sayı: 1, 15-24.
- 20. Paterno, M.V., Myer, G.D., Ford K.R., Hewett, T.E.** Neuromuscular training improves single-limb stability in young female athletes. *J Orthop Sports Phys Ther.*, 2004; Jun; 34(6): 305-316.
- 21. Ramirez-Campillo, R., Burgos, C.H., Henriquez-Olguin, C., Andrade, D.C., Martinez, C., Alvarez, C., Castro-Sepulveda, M., Marques Mario, C., Izquierdo, M.** Effect of unilateral, bilateral, and combined plyometric training on explosive and endurance performance of young soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2015; 29(5): 1317-1328.
- 22. Salehzadeh, K., Karimiasl, A., Borna, S., Shirmohammadzadeh, M.** The effects of 8-week plyometric and combinational trainings on dynamic balance of teenage handball players. *J Basic Appl Sci Res*, 2011; 1(12): 3316-3321.
- 23. Pancar, Z. (2015).** 12-14 Yaş Grubu Bayan Hentbolculara Uygulanan Sekiz Haftalık Pliometrik Antrenmanların Anaerobik Güç Denge ve Sprint Performansı Üzerine Etkisi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Danışman; Doç. Dr. Mürsel Biçer, Gaziantep.



ELİT GÜREŞÇİLERİN KİLO DÜŞME PROFİLLERİNİN BELİRLENMESİ

Hakan YARAR¹, Recep TÜRKYILMAZ¹, Hüseyin EROĞLU², Sedef KURT³, Günay ESKİCİ⁴

ÖZ

Amaç: Çalışmanın amacı güreşçilerin kilo düşme profillerini belirlemektir.

Yöntem: Araştırmaya aktif olarak güreş sporu ile ilgilenen, yaş ve spor yaşı ortalamaları sırasıyla 21,45±4,96; 10,25±5,37 yıl olan ve katıldıkları müsabakalar öncesi kilo kaybetme deneyimleri bulunan, toplam 290 güreşçi (244 erkek 46 bayan) katılmıştır. Araştırmada, Yarar ve arkadaşları tarafından geliştirilen “**sporcu kilo düşme yöntemleri ve etkileri ölçeği**” kullanılmış, elde edilen verilerin aritmetik ortalama, standart sapma ve yüzde frekans (%) dağılımları hesaplanmıştır.

Bulgular: Yapılan istatistiksel analizler sonucunda sporcuların ilk kilo düşme yaşı ortalama 14,37±2,52 yıl, bir defada kaybedilen maksimum kilo oranı 5,72±2,54 kg ve bir sezonda kilo düşme sayısı 2,94±1,61 olarak belirlenmiştir. Sporcuların %35,9'u (n=104) kilo düşmeye müsabakaya iki hafta kala, %26,6'sı (n=77) bir hafta kala başladığını belirtirken, %57,2'si (n=166) kilo düşerken zorlandığını belirtmiştir. Kilo düşme nedenleri arasında ilk üç sırayı; mevcut kilolarının iki sıklık arasında olması (%38,5), kilo vererek rakiplerinden daha çabuk, süratli, dayanıklı olabilme arzusu (%23,6) ve üst sıklıkta kendini yetersiz görme (%21,9) almıştır. En çok tercih edilen kilo kaybı yöntemleri ise; yağ tüketiminin azaltılması (%33) ve yağmurlukla koşudur (%31).

Sonuç: Güreşçilerin erken yaşlarda kilo düşmeye başladığı ve büyük bir kısmının müsabakaya çok az zaman kala hızlı kilo kaybetme yöntemlerini uygulayarak istedikleri kiloya ulaşmaya çalıştıkları belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kilo Kaybı Yöntemleri, Güreş, Diyet.

THE DETERMINATION OF WEIGHT LOSS PROFILES ON ELITE WRESTLER

ABSTRACT

Purpose: The aim of this study was to determine that weight loss profiles on wrestler.

Methods: In this study average age and sport ages were respectively 21,45 ± 4,96 active 290 wrestlers (244 males and 46 females) who has experience about weight loss were participated. For the data collection "athlete weight loss methods and effects scale" developed by Yarar et al. (2016) was used. For statistical analyses Arithmetic mean, standard deviation, and percent frequency (%) distributions of the obtained data were calculated.

Results: As a result of statistical analyses; first weight loss age average was 14.3 ± 2.52 years, maximum weight loss at one time was 5,72 ± 2,54 kg, and the number of weight loss in a season was 2.94 ± 1.61 determined. While 35.9% (n = 104) of the athletes started to weight loss two weeks before the competition, 26.6% (n = 77) started to lose weight last one week. And %57.2 (n = 166) stated that it was difficult to lose weight. Among the reasons of weight loss was respectively; body weight was between two category (%38,5), to be faster, and durable than their competitors by losing weight (%23,6) and thinking that inadequate in the upper category (%21.9). The most preferred methods of weight loss are; reduction of fat consumption (33%) and running with raincoat (%31).

¹ Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bolu.

² Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kahramanmaraş.

³ Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Niğde.

⁴ Erzurum Üniversitesi Sağlık Bilimler Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü Erzurum.

Conclusions: As a results this study,It has been determined that wrestlers are beginning to lose weight at an early age and that a large part of them try to reach the weight they want by applying fast weight loss methods in a very short time before competition.

Keywords: Weight Loss Methods, Wrestling, Diet.

GİRİŞ

Güreş olimpik mücadele sporları arasında en çok madalya dağıtılan sıklıtsporudur. Bu spor branşında sporcuların eşit şartlarda yarışmasını sağlamak amacıyla sporcular vücut ağırlıklarına göre belirli sıklıtlere ayrılmıştır. Tüm sporcular yarışmaya katılmadan önce vücut ağırlıklarını, yarışacakları sıklıtle göre ayarlamaya çalışmaktadır. Ancak bazı sporcular vücut ağırlıkları bu sıklıtlere uymadığı için, bazıları da taktiksel olarak avantaj elde etme düşüncesiyle kilo kaybetmektedir (Artiolive ark.2010). Sporcular hedefledikleri kiloya ulaşmak için; besin ve sıvı tüketimini azaltmak, tüketilen besinleri kusmak ve çeşitli ilaçlar (müshil ilaçları, zayıflama hapları ve idrar söktürücü-diüretikler) kullanmak, yoğun egzersiz yapmak, uzun süre saunada kalmak gibi çeşitli yöntem ve metotlar uygulamaktadırlar (Bradley, 2006).

Kilo kaybı ile ilgili literatür incelendiğinde farklı ülkelerde mücadele sporları ile uğraşan sporcuların büyük çoğunluğunun (%60-90) müsabakalar öncesi kilo kaybettiği ve bunu müsabakadan birkaç gün önce hızlı bir şekilde gerçekleştirdiği görülmektedir (Brito ve ark. 2012; Pehlivan, 2005; Steen & Brownell, 1990). Kısa sürede gerçekleştirilen kilo kaybının beraberinde fiziksel, fizyolojik ve psikolojik olarak olumsuz etkilere neden olduğu bilimsel çalışmalarla ortaya konulmaktadır. Kısa süreli kilo kaybında sporcular genellikle besin, sıvı alımı kısıtlaması yapmakta ve yoğun antrenmanlar uygulamaktadır. Bu durum vücutta büyük oranda sıvı kayıplarına neden olmaktadır. Sıvı kaybı ise; kas krampları, ısı düzenleme mekanizmalarında bozukluk, erken yorgunluk, halsizlik, konsantrasyon bozuklukları, elektrolitlerde dengesizlik gibi olumsuzluklara neden olmaktadır (Ersoy, 2010). Yukarıda sayılan bu olumsuzluklar hem performansta düşüğe neden olmakta, hem de ciddi sağlık sorunlarını beraberinde getirmektedir. ABD’de üç üniversiteli güreşçinin, kilo kaybetmek için seçtikleri açlık ve dehidrasyon yöntemleri sonucunda vücut ağırlığının %15’ini kaybederek hayatlarını kaybetmesi (Centers for Disease Control and Prevention ,1998) ve 1996 yılında olimpiyatlara 3 ay kala 22 yaşında bir judo sporcusunun hızlı kilo kaybının olası etkilerine bağlı olarak saunada kalp krizinden ölümü hızlı kilo kaybının ağır sonuçlarına örnektir.

Sporcular için sağlıklı kilo kontrolü için hedef yaklaşımların, hem performansı olumsuz etkilemeyecek hem de yukarıda belirtilen olumsuzluklara ek olarak sakatlanma ve hastalık riski oluşturmayacak şekilde olması önemlidir (Ersoy & Hasbay, 2008). Güreş, boks, taekwondo,

karate, judo gibi mücadele sporcularının,uzun yıllardır müsabakalar için kilo kaybettikleri ve kilo kaybına bağlı olarak sağlık sorunları yaşadıkları ve gelecekte de yaşayabilecekleri olası bir gerçektir.

Yapılan bu çalışmanın amacı güreş branşı ile uğraşan sporcuların ağırlık kaybı için tercih ettikleri yöntemleri belirlemek ve elde edilen bilgiler çerçevesinde, ilgili kişi, kurum ve kuruluşları bilgilendirmektir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırmaya aktif olarak güreş yapan, yaş ve spor yaşi ortalamaları sırasıyla $21,45 \pm 4,96$; $10,25 \pm 5,37$ yıl olan ve katıldıkları müsabakalar öncesi kilo kaybetme deneyimleri bulunan 244 erkek 46 bayan olmak üzere toplam 290 sporcu katılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veriler anket yöntemi ile elde edilmiştir. Veri toplama aracı olarak Yarar ve arkadaşları tarafından geliştirilen geçerliliği ve güvenilirliği yapılmış (alfa değeri $\alpha=0.74$) “Sporcu Kilo Düşme Yöntemleri ve Etkileri Ölçeği” kullanılmıştır (Yarar ve ark., 2016). İki bölümden oluşan ölçeğin birinci bölümü katılımcıların demografik özellikleri ile ilgili sorulardan, ikinci bölümü ise kilo düşme yöntemleri ve etkileri ile ilgili 32 soru ve beş kategoriden oluşmaktadır. Ankette verilecek yanıtların sayısal karşılığı; Hiçbir zaman=1, Nadiren=2, Ara sıra=3, Sık sık=4, Her zaman=5 olacak şekilde belirlenmiştir.

Anket farklı illerde bulunan güreş kulüpleri ve düzenlenen güreş müsabakası organizasyonlarına katılan sporculara uygulanmıştır. Anket uygulanmadan önce kulüp yöneticisi ve antrenörlerden izin alınmış ve daha önce kilokaybetmiş sporcular tespit edilerek bu sporcular çalışmaya dâhil edilmiştir. Bu araştırma için Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan onay alınmıştır (2014/37 sayılı karar).

Verilerin Değerlendirilmesi

Elde edilen verilerin tanımlayıcı istatistikleri, aritmetik ortalamaları (X), standart sapmaları (SS) ve yüzde frekans (%) dağılımları hesaplanmıştır. Bütün istatistiksel analizler SPSS 20,0 paket programında yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikleri (n=290)

Değişkenler	X+SS
Yaş (yıl)	21,45±4,96
Spor yaşı (yıl)	10,25±5,37
İlk kilo düşme yaşı	14,37±2,52
En fazla kilo kaybı oranı(kg)	5,72±2,54
Bir sezonda kilo düşme sayısı	2,94±1,61

Katılımcılara ait tanımlayıcı özellikler Tablo 1’de verilmiştir. Sporcularda ilk kilo düşme yaşı ortalamasının 14,37±2,52 yıl, en fazla kilo kaybı oranının 5,72±2,54 kg olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Kilo Düşmeye Başlama Zamanı

Kilo düşmeye müsabakadan ortalama kaç gün önce başlıyorsunuz?		n	%
	1-2 gün önce	12	4,1
3-4 gün önce	40	13,8	
Son 1 hafta içinde	77	26,6	
Son 2 hafta içinde	104	35,9	
3-4 hafta önce	52	17,9	
Diğer	5	1,7	
Toplam	290	100,0	

Katılımcıların %35,9’u (n=104) kilo düşmeye müsabakaya iki hafta kala, %26,6’sı (n=77) son bir hafta kala, %13,8’i (n=40) ise üç, dört gün kala kilo kaybettikleri belirlenmiştir (Tablo 2).

Tablo 3. Katılımcıların Kilo Düşerken Zorlanma Durumu

Kilo düşerken zorlanıyormusunuz?		n	%
	Evet	166	57,2
Hayır	124	42,8	
Toplam	290	100,0	

Katılımcıların %57,2’si (n=166) kilo düşerken zorlandığını %42,8’i(n=124) ise zorlanmadığını belirtmiştir (Tablo 3).

Katılımcıların kilo düşme nedenleri sorulduğunda birçok faktörün kilo kaybetmede etkili olduğu görülmektedir. En önemli üç faktör sırasıyla; mevcut kilolarının iki sıklet arasında olması(%38,5), kilo vererek rakiplerinden daha çabuk, süratli, dayanıklı ve daha hareketli olabilmek(%23,6) ve üstsıklette kendini yetersiz görmek (%21,9)olarak belirlenmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Kilo Düşme Yöntemleri

	Hiçbir zaman	Nadiren	Arasına	Sık sık	Her zaman
Yiyecek tüketimini azlatırım	5,2	17,6	31,7	29,7	15,9
Karbonhidrat tüketimini azaltırım	7,2	20,7	29,0	28,6	14,5
Yağ tüketimini azaltırım	6,2	9,7	18,6	32,1	33,4
Yağmurlukla koşu yaparım	5,9	16,9	21,0	25,2	31,0
Saunaya girerim	23,4	27,9	26,6	11,0	11,0
Tükürerek kilo kaybederim	81,7	7,2	6,2	2,4	2,4
Musil ilaçları kullanırım	84,5	6,6	4,5	2,8	1,7
Zayıflama hapları kullanırım	88,3	3,8	4,1	3,1	0,7
İdrar söktürücü haplar kullanırım	84,8	4,5	6,9	2,8	1,0

Katılımcıların kilo düşme yöntemleri incelendiğinde % 33,4'ünün yağ tüketimini azaltması ve % 31'i inin ise yağmurlukla koşuyu tercih ettiği görülmektedir. Hızlı kilo kaybına neden olan ve vücutta ciddi sıvı kayıplarına yol açan müşil (%84,5), zayıflama (%88,3) ve idrar söktürücü (%84,8) hapları kullanmayı ise tercih etmedikleri belirlenmiştir (Tablo 4).

Tablo 5. Kilo Kaybının Fiziksel, Fizyolojik, Psikolojik ve Performans Üzerine Etkileri

	Hiçbir zaman	Nadiren	Arasına	Sık sık	Her zaman
Kas krampları yaşarım	32,8	32,4	24,5	8,3	2,1
Vücut ısım artar	27,2	28,3	24,8	12,8	6,9
Kalp çarpıntısı yaşarım	58,3	24,5	9,0	7,2	1,0
Solunum güçlüğü çekerim	52,1	28,3	13,4	4,5	1,7
Sakatlık yaşarım	35,2	37,6	17,6	6,9	2,8
Aşırı sinirli hale gelirim	18,6	24,8	22,8	14,8	19,0
Aşırı yorgun hissedirim	7,9	29,0	29,3	20,0	13,8
Performansım düşer	9,3	30,3	33,4	17,9	9,0
Strese girerim	18,6	30,3	24,8	16,2	10,0
Spor yapma isteğim azalır	31,0	25,9	21,7	11,4	10,0

Katılımcıların kilo kaybı sonrası fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve performans üzerine etkileri sorulduğunda %19'unun aşırı sinir hale geldiği, %13,8'inin aşırı yorgun hale geldiği, %10'unun ise hem strese girdiği hem de spor yapma isteğinde azalma olduğu tespit edilmiştir (Tablo 5).

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı güreş branşı ile uğraşan sporcuların kilo ayarlama profillerini belirlemek ve elde edilen bilgiler çerçevesinde, ilgili kişi, kurum ve kuruluşları bilgilendirmektir. Çalışmanın en temel bulguları; güreşçilerin 14-15 yaşlarında kilo düşmeye başlamaları, kilo düşme uygulamasını müsabakaya yakındönemde gerçekleştirmeleri, sezon içerisinde yaklaşık 3 defa kilo kaybetmeleri, kilo düşme yöntemi olarak besin tüketimini azaltma, yağmurlukla koşu yapma yöntemlerini tercih etmeleridir.

Sporcuların ilk kilo düşme yaşının tespit edildiği diğer çalışmalarda, Kinningham ve Gorenflo(2001) yapmış olduğu çalışmada güreşçilerin ilk kilo düşme yaşını 14 olarak tespit etmiştir. Bradley (2006) bayan ve erkek güreşçiler üzerinde yapmış olduğu çalışmada ilk kilo düşme yaşı ortalamasını bayanlarda 15,1, erkeklerde ise 15,5 olarak bulmuşlardır. Farhan ve ark. (2014), grekoromen ve serbest güreşçilerin ilk kilo düşme yaşını 14,53 ve 14,03 yaş olarak tespit etmiştir. Benzer şekilde Oppliger ve ark. (2003) güreşçilerde ilk kilo düşme yaş ortalamasını 13,7 yaş olduğunu tespit etmiştir. Yapılan bu çalışma ve yukarıda yapılan çalışmalar güreşçilerin ilk kilo düşme yaş ortalamasının 13-15 yaşları arasında olduğunu göstermektedir. Büyüme ve gelişmenin en üst düzeyde olduğu dönemde kilo kaybetmek için uygulanan yanlış yöntem ve metodların, endokrin sistemdeki mekanizmalarında değişikliklere neden olarak (testosteron salınımı veya insülin benzeri büyüme faktörü-İGF-1) vücudun gelişimini etkileyebildiği bilinmektedir (Roemmich & Sinning, 1997). Bu yüzden bu yaşlarda kilo kaybının önüne geçilmesi ve özellikle antrenörlerin bu konuda bilgilendirilmesi gerekir.

Yapılan bu çalışmada güreşçilerin büyük çoğunluğunun müsabakayason iki hafta kala kilo kaybettikleri görülmektedir. Benzer şekilde Brito ve ark. (2012) yapmış oldukları çalışmada, diğer mücadele sporları olan judocuların 14,5 gün, karatecilerin 14,8 gün, teakwondocuların ise müsabakadan yaklaşık 9,7 gün önce kilo kaybetmeye başladıklarını tespit etmişlerdir. Müsabakaya kısa süre kala kilo kaybı, kaybedilen miktara bağlı olarak; fiziksel, fizyolojik ve psikolojik olarak bir çok olumsuz etkilere neden olabilir. Kısa sürelerde gerçekleştirilen hızlı kilo kaybı vücutta ciddi sıvı kayıplarına neden olmakta sıvı kaybı ise kardiovasküler sistem, böbrek foksionları,ısı düzenlenme mekanizmaları ve elektrolit seviyesinde dengesizliklereneden olmaktadır (Horswill, 1992; Sawka ve ark. 1985; Steen & Brownell, 1990).

Güreşçilerin kilo kaybı yöntemleri değerlendirildiğinde, hızlı kilo kaybına neden olan ve vücutta ciddi sıvı kayıplarına yol açan müshil, zayıflama ve idrar söktürücü hapları

çoğunluğun kullanmayı tercih etmediği belirlenmiştir. Benzer şekilde yapılan bir çok çalışmada sporcuların bu tür uygulamaları çok fazla tercih etmedikleri belirlenmiştir (Andreato ve ark., 2014; Kiningham ve Gorenflo, 2001; Brito ve ark., 2010; Farhan ve ark.,2014; Bradley, 2006; Alderman ve ark., 2004; Garthe ve Borgen, 2004).Diğer taraftan bu çalışmada güreşçilerin genel olarak tercih ettiği kilo düşme yöntemleri ise besin alımının kısıtlanması, yağ tüketiminin azaltılması ve yağmurlukla koşudur.Çoğu sporcu, hedeflediği kiloya hızlı bir şekilde ulaşabilmek için ciddi besin kısıtlaması yaparak, yarı veya tam aç kalarak kilo vermeye çalışmaktadır. Bu yolla ağırlık kaybında enerji alımı yetersiz olmakta, vücut gerekli enerjiyi temin etmek için vücuttaki aminoasitler glukoz (glikoneogenez) çevrilmektedir. Bunun sonucunda da kas dokusunda azalma, kan basıncında azalma, kan ürik asit düzeyinde artış, baş dönmesi, kansızlık, ruhsal bozukluk gibi olumsuzluklar meydana gelmektedir(Ersoy 2012). Vücut fonksiyonlarını yerine getirebilmek amacıyla enerjiye ihtiyaç vardır. Enerji ise karbonhidrat, yağ ve proteinlerden elde edilir. Bunların günlük düzenli ve dengeli bir biçimde alınması hem sağlık hem de performans için önemlidir (Artioli ve ark. 2013).

Katılımcıların en yüksek kilo kaybı oranına yönelik çalışmalar değerlendirildiğinde, Andreato ve ark. (2014) dövüş sporcuları üzerinde yapmış olduğu çalışmada en yüksek kilo kaybının 7,6 kg, ortalama kilo kaybının ise 5,0 kg olduğunu tespit etmiştir. Artioli ve ark.(2010),judocular üzerinde yapmış oldukları çalışmada kaybedilen en yüksek kilonun 4.0 kg, ortalama kilo kaybının 1,6 kg,en yüksek kilo kaybı oranının vücut ağırlığının % 6 olduğunu tespit etmiştir. Farhan ve ark. (2014),güreşçiler üzerinde yaptıkları çalışmada en yüksek kilo kaybını grekoromen güreşte 3,06 kg, serbest güreşte ise 3,58 kg olarak belirlemişlerdir.Bradley, (2006),güreşçiler üzerinde yapmış olduğu çalışmada ise en yüksek kilo kaybının erkeklerde 7,0 kg, bayanlarda 6,2 kg olduğunu bildirmiştir.Yapılan bu çalışma da elde edilen sonuçlar ve ilgili literatür incelendiğinde sporcuların büyük oranda kilo kaybettikleri görülmektedir.

Kilo kaybının fiziksel, fizyolojik, performans ve psikolojik etkileri incelendiğinde Kordi ve ark. (2001)yapmış olduğu çalışmada, güreşçilerin % 77'sinin hızlı kilo kaybının negatif etkilere sahip olduğunu düşündüğünü bildirmiştir. Bradley, (2006) yapmış olduğu çalışmasında, kilo kaybının negatif etkilerini %58,3 baş dönmesi, %57,3 alınganlık ve hırçnılık, % 50 konsantrasyon bozukluğu, % 45,8 kas krampları, % 41,7 baş ağrısı, %33,3 nabızda yükselme olarak bildirmiştir.Farhan ve ark. (2014) yapmış olduğu çalışmada kilo kaybının negatif etkileri yönünden grekoromen ve serbest güreşçiler arasında fark olmadığı ve daha çok baş dönmesi (% 45), alınganlık ve hırçnılık (% 35) ve konsantrasyon düşüklüğü (% 24)

olduğunu tespit etmiştir.Hızlı kilo kaybının negatif etkilerini bütün sıklet sporcuları gibi güreşçilerinde yaşadığı görölmektedir yapılan bu çalışmada da aşırı sinirlilik olduğu tespit edilmiştir.Ayrıca kısa süreli kilo kaybı sonrası performansla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında Rashidlamir ve ark. (2009), yapmış olduğu çalışmalarında, sporcuların kas kuvvetinde azalma,Timpmann ve ark (2008) performans süresinde kısılma, Weiss ve ark. (2007); Teresa ve ark.(2004); Rad ve ark. (2015); Yarar ve ark. (2016) dayanıklılık performansının en önemli göstergesi olan maks VO₂'de düşüşe neden olduğunu belirlemişlerdir.Yukardaki çalışma sonuçlarına bakılacak olursa kısa süreli kilo kaybının bir çok olumsuz etkisinin olduğunu söylemek mümkündür.

Kilo kaybının erken yaşlarda başlaması, kilo kaybederken yanlış yöntemlerin seçilmesi kilo kaybının negatif etkilerini daha da artıracaktır. Yapılan bu çalışmanın sonucunda, güreşçilerin ilk kilo düşme yaşının 14,37 yaş, bir defada kaybedilen ağırlığın maksimum 5,72 kg olduğu ve güreşçilerin % 44,4'nün müsabakaya 1 hafta kala kilo düştüğü (% 26,6'sı son bir hafta kala, % 13,8'si son 3-4 gün, %4,1'nin 1-2 gün önce) belirlenmiştir.Kilo düşme yöntemi olarak güreşçilerin % 33,4'ünüyağ tüketimini azaltmayı, %31,0'ininyağmurlukla koşu yapmayı, %15,9'ubesin alımını azaltmayı tercih ettikleri belirlenmiştir. Sporcuların kilo kaybı sonrasında aşırı sinirli, yorgun hissettiklerini ve performanslarında düşme olduğunubelirtmişlerdir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak güreşçilerin erken yaşlarda kilo düşmeye başladığı ve büyük bir kısmının müsabakaya çok az zaman kala hızlı kilo kaybetme yöntemlerini uygulayarak istedikleri kiloya ulaşmaya çalıştıkları belirlenmiştir. Kilo düşme nedenleri arasında ilk üç sırayı; mevcut kilolarının iki sıklet arasında olması, kilo vererek rakiplerinden daha çabuk, süratli, dayanıklı olabilme arzusu ve üst sıklette kendini yetersiz görme almıştır. En çok tercih edilen yöntemlerin; yağ tüketiminin azaltılması (%33) ve yağmurlukla koşunun tercih edilmesi olduğu belirlenmiştir (%31).

Hangi spor branşı olursa olsun hiçbir sporcu,hızlı ve etkili yöntemler olduğuna inanarak kısa sürede kilo kaybetme yoluna başvurmamalıdır.Ağırlık kaybetmesi gereken özel bir durum söz konusu ise, ağırlık kaybı belirli bir süreye yayılmalıdır.Gerek bu çalışma sonuçları gerekse bu konuda yapılan diğer çalışma sonuçları neticesinde (Oppliger ve ark, 1996; ACSM,

1996;Walberg-Rankin, 2000;Garthe ve Borgen, 2004 ;Turocy ve ark. 2011; Franchini ve ark. 2012), sıklet sporcularına, antrenörlere ve federasyonlara yönelik aşağıdaki öneriler yapılabilir.

Antrenörlere yönelik öneriler;

1. Sporcuların vücut ağırlıklarını sık aralıklarla kontrol etmek fazla oranda ve kısa sürede kilo düşüşlerinin önüne geçilmesi açısından çok önemlidir. Böyle bir yaklaşım hem sporcuların sağlığı hem de performansı açısından yararlı olacaktır.
2. Sporcuların müsabakaya gireceği sıkletleri müsabaka sezonu öncesinde belirlemek ve sporculara önceden bildirmek, kilo kontrolünün ve gerektiğinde ağırlık kaybının daha uzun vadede sağlıklı bir şekilde yapılması bakımından faydalı olacaktır.
3. Mücadele sporcularında müsabakalara girme yaşının 10-13 arası olduğu düşünüldüğünde, gelişimin üst düzeyde olduğu bu dönemde sağlıkta ciddi zararların olmaması açısından kesinlikle bu yaşlarda kilo düşmenin önerilmemesi gerekir.
4. Yetişkin sporcularda kilo düşmenin gerekli olduğu durumlarda sporcuların vücut yağ yüzdesi belirlenerek yağ oranının azaltılması ile kilo kaybetme yoluna başvurulması performans açısından daha olumlu sonuçlar verebilir. Erkeklerde vücut yağ oranının % 5, bayanlarda ise % 12 nin altına inmemesi gerekir.

Sporculara yönelik öneriler;

1. Kilo kaybederken günlük enerji alımında ~ 500-700 kkal/gün azaltma yapılarak ve haftalık vücut ağırlığının %1-2'sini aşmayacak bir oranda (haftalık ortalama 0,5-1 kg), diyetisyen/beslenme uzmanları denetiminde kilo verilmesi gerekmektedir.
2. Ağırlık kaybı stratejisi olarak, vücut yağ kaybı hedeflendenmeli, kas kütlesi ve sıvı kaybından kaçınılmalıdır.
3. Hızlı ağırlık kaybetmek için hem sağlık açısından hem de performans açısından zararlı olabilecek yöntem ve metotlardan (uzun süre aç kalma, diüretik, ilaç kullanımı, sauna vs) kaçınılmalıdır.
4. Kilo ayarlaması yapılırken beslenmeye dikkat edilmeli, öğün atlamamalı ve uzun süre aç kalmaktan kaçınılmalıdır.
5. Kısa süreli diyetler yerine uzun süre uygulanabilecek, sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme kurallarına uyumlu diyetler uygulanmalıdır.

6. Diyetle yağ alımı azaltılmalı, düşük yağlı süt ve süt ürünleri, yağsız et, balık ve tavuk tercih edilmelidir. Ancak yağ tüketimini aşırı kısıtlamaktan kaçınılmalıdır.
7. Günlük enerjinin besin öğelerine dağılımı dengeli olmalıdır (%55-65 karbonhidrat [6-10g/kg/gün], % 15-20 proteinler[en az 1.5-2g/kg/gün] ve %20-30yağ).
8. Düşük karbonhidratlı diyetler, uzun dönemde sağlık üzerinde olumsuz etkileri olacağından kaçınılmalıdır.
9. Günlük sıvı tüketimine dikkat edilmeli ve dehidrasyondan kaçınılmalıdır.
10. Kilo kaybederken yeterli ve dengeli beslenmeye katkı sağlayan, gereksinim duyulan besin ve besin öğelerini azaltmak yerine normal antrenmanlara ek 15 dakikalık kilo kaybına yönelik antrenmanlar yapılmalıdır.
11. Kilo almak veya vermek isteniyorsa, bu durum müsabaka sezonu dışında veya sezon öncesinde çözümlenmelidir.
12. Vücut ağırlığının tüm sezon boyunca kontrol altında tutulması, müsabaka döneminde ağırlık kontrolünün daha iyi yapılmasını sağlar ve yanlış yöntemler ile ağırlık kaybı yöntemine başvurulmasını önler.
13. Ağırlık kaybı döneminde, kuvvet antrenmanlarının yapılması ve beslenme durumunu takip eden diyetisyen/beslenme uzmanı ve hekim önerisi doğrultusunda dallı zincirli aminoasitlerin (BCCA) kullanılması, kas kütlesinin korunmasına yardım eder.
14. Hekim ve diyetisyenin önerisi olmadan bilinçsizce supleman kullanımından kaçınılmalıdır.

Federasyonlara yönelik öneriler;

1. Müsabakaların, tartıdan 1 saat sonra yapılması büyük oranda vücut ağırlığı kayıplarının önüne geçebilir.
2. Mücadele sporcularında sıklet sayıları artırılarak sporcuların büyük oranda kilo kayıpları önenebilir.
3. Kısa süreli kilo kaybına neden olan metotlar ve sıvı kaybettiren ilaçların kullanımı yasaklanmalıdır.
4. Sporcular vücut hidrasyon testinden geçirilmelidir.
5. Sporcuların yarışabileceği sıklet her sezon başında belirlenmelidir.

Sporculara ve antrenörlere ağırlık kontrolü konusunda eğitimler verilerek bilinçlendirilmeli ve yarışmacı yetiştiren antrenörlerin bu eğitimlere katılması zorunlu olmalıdır.

KAYNAKLAR

1. **Artioli, G. G., Gualano, B., Franchini, E., Scagliusi, F. B., Takesian, M., Fuchs, M., & Antonio Herbert Lancha, J. R.** Prevalence, magnitude, and methods of rapid weight loss among judo competitors. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, **2010**; 42(3): 436-442.
2. **Bradley DD.** Prevalence and Effects Rapid Weight Loss Among International style Wrestlers. Dept. HPER, Northern Michigan University, Marquette, MI, USA1401 Presque Isle Marquette, **2006**; 1-17.
3. **Brito CJ, Roas AF, Brito IS, Marins JC, Cordova C, Franchini E.** Methods of Body Mass Reduction by Combat Sport Athletes. *Int. J. Sport Nutr. Exerc Metab*, **2012**; 22: 89-97.
4. **Pehlivan A.** Sporda Beslenme. İstanbul: Yaylacık Matbaası, **2005**.
5. **Steen SN, Brownell KD.** Patterns of Weight Loss and Regain in Wrestlers: Has the Tradition Changed? *Med Sci Sports Exerc*, **1990**; 22(6):762-768.
6. **Ersoy G.** Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme. 5.Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, **2012**.
7. Centers for Disease Control and Prevention. Hyperthermia and dehydration related deaths associated with intentional rapid weight loss in three collegiate wrestlers. *JAMA*, **1998**; 47(6):105-108.
8. **Franchini E, Brito CJ, Artioli GG.** Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* **2012**; 9:52.
9. **Ersoy G, Hasbay A.** Sporcu Beslenmesi. 1. Baskı, Ankara: Klasmat Matbaacılık, **2008**.
10. **Yarar, H., Eroğlu, H., Uzum, H., & Polat, E.** "Sporcu Kilo Düşme Yöntemleri ve Etkileri Ölçeği": Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, **2016**; 13(3): 6164-6175.
11. **Kinningham RB, Gorenflo DW.** Weight Loss Methods of High School Wrestlers. *Med Sci Sports Exerc*, **2001**; 33(5): 810-813.
12. **Bradley DD.** Prevalence and Effects Rapid Weight Loss Among International style Wrestlers. Dept. HPER, Northern Michigan University, Marquette, MI, USA1401 Presque Isle Marquette, **2006**; 1-17.
13. **Opplinger RA, Steen SAN & Scott JR.** Weight Loss Practices of College Wrestlers. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, **2003**; 13(1):29-46.
14. **Roemmich, J. N., and W. E. Sinning.** Weight loss and wrestling training: effects on growth-related hormones. *J. Appl. Physiol.* 1997; 82: 1760-1764.
15. **Horswill CA.** Applied physiology of amateur wrestling. *Sports Med.* 1992; 14:114-143.
16. **Sawka MN, Young AJ, Francesconi RP, Muza SR, Pandolf KB.** Thermoregulatory and blood responses during exercise at graded hypohydration levels. *J Appl Physiol.* **1985**; 59:1394-1401.
17. **Artioli GG, Franchini E, Solis MY, Tritto AC, Antonio H. Lancha JR.** *Nutrition in Combat Sports*. Chapter 11. Nutrition and Enhanced Sports Performance, **2013**; 115-127.
18. **Andreato L, Andreato T, Ferreira da Silva Santos, J., Del Conti Esteves, J., Franzói de Moraes, S., & Franchini, E.** Weight loss in mixed martial arts athletes. *J Combat Sports Martial Arts*, **2014**; 5(2) :117-23.
19. **Kinningham, R. B., & Gorenflo, D. W.** Weight loss methods of high school wrestlers. *Medicine and science in sports and exercise*, **2001**; 33(5): 810-813.
20. **Farhan, H., Amirsasan, R., & Mahdavi, B.** The comparison of methods and effect of rapid weight loss between elite teen freestyle and Greco-Roman wrestlers. *Bull. Env. Pharmacol. Life Sci.*, Vol 3 (Special Issue II) **2014**; 441-445.
21. **Alderman, B. L., Landers, D. M., Carlson, J. O. H. N., & Scott, J. R.** Factors related to rapid weight loss practices among international-style wrestlers. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, **2004**; 36(2), 249-252.
22. **Garthe I, Borgen JS.** Weight Loss Methods and Nutritional Routines in Athletes Participating in European Championship Kick-boxing Budva. The Norwegian School of Sport Sciences, **2004**.
23. **Kordi R, Ziaee V, Rostami M, Wallace WA.** Patterns of Weight Loss and Supplement Consumption of Male Wrestlers in Tehran.

- Sports Med Arthrosc Rehabil Ther Technol*, **2011**; 3(4):1-7.
- 24. Rashidlamir A, Goodarzi M, Ravasi A.** The Comparison of Acute and Gradual Weight Loss Methods in Well-Trained Wrestlers. *World Journal of Sport Sciences*, **2009**; 2(4): 236-240.
- 25. Timpmann S, Ööpik V, Pääsuke M, Medijainen L, Ereline J.** Acute Effects of Self-Selected Regimen of Rapid Body Mass Loss in Combat Sports Athletes. *J. Sports Sci. Med*, **2008**; 7(2): 210-217.
- 26. Weiss EP, Racette SB, Villareal DT, Karen LF.** Lower Extremity Muscle Size and Strength and Aerobic Capacity Decrease with Caloric Restriction But not with Exercise-Induced Weight Loss. *J Appl Physiol*, **2007**; 102(2): 634-640.
- 27. Rad SS, Zolfaghari MR, Eslamfar MT, Garabagh BH.** Effect of Rapid Weight Loss on VO₂Max of Young Wrestler. *IJSS*, **2015**; 5 (5): 549-552.
- 28. Teresa I, Pugh S, Pugh J.** Effect of Hydration State on Heart rate-based Estimates of VO₂Max. *J. Exerc Physiol*, **2004**; 7(1): 19-25.
- 29. Yarar H, Karli U, Buğdaycı G, Oğuzman H, Aydın E. M.** The Effects of Short-Term Body Weight Loss on Endurance Performance in Combat Sport Athletes. The 9th Conference of The Baltic Sport Science Society. Current Issues And New Ideas in Sport Science (Kaunas, Lithuania) 27-29 April 2016.
- 30. Oppliger RA, Case HS, Horswill CA, Landry GL, Shelter AC.** ACSM Position Stand: Weight Loss in Wrestlers. *Med Sci Sports Exerc* **1996**; 28: 135-138.
- 31. ACSM.** Position statement: weight loss in wrestlers. *Med. Sci. Sports Exerc.* **1996**; 24(2)
- 32. Walberg-Rankin J.** Forfeiting the fat, leaving the lean: Optimizing weight loss for athletes. *Gatorade Sports Science Exchange*, **2000**; 13 (1): 1-13.
- 33. Turocy PS, DePalma BF, Horswill CA, Laquale KM, Martin TJ, Perry AC, Somova MJ, Utter AC.** National Athletic Trainers' Association: National Athletic Trainers' Association position statement: safe weight loss and maintenance practices in sport and exercise. *J Athl Train* **2011**, 46: 322-336.



SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN SPORDA SPONSORLUK HAKKINDA GÖRÜŞLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ (DÜZCE ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

Nurdan AKYILDIZ¹, Emre TÜREGÜN¹, Alpay ALEV¹

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde spor eğitimi alan öğrencilerin spor sponsorluğu ve hakkındaki düşüncelerini ve spor sponsorluğunun literatüre göre doğru anlaşılıp anlaşılmadığını ortaya koyma amacıyla yapılmıştır. Spor sponsorluğu eğitiminde izlenecek yöntemlere katkı sağlaması umulmaktadır. Araştırma için, çeşitli alt problemler oluşturulmuştur. Üniversitelerde spor eğitimi alan öğrencilerin spor sponsorluğu hakkındaki görüşleri nelerdir. Çeşitli değişkenler (cinsiyet, lisanslı olarak spor yapma, bölüm vb.) arasında spor sponsorluğu ile ilgili düşüncelerde farklılık var mıdır? Bu değişimleri tespit etmek amacıyla, araştırmacı tarafından bilgi toplama formu (anket), Düzce Üniversitesi Spor Bilimlerinde öğrenim gören 200 kişiye uygulanmıştır. Araştırmanın istatistiksel analizleri, SPSS (19,0 versiyon) İstatistik Paket Programında, frekans, yüzde dağılımları verilmiştir. Çeşitli değişkenler arası farklılıkları ortaya koymak amacıyla ise bağımsız gruplar t testi, tek yönlü varyans analizi (anova) testleri uygulanmıştır. Yapılan araştırma sonucunda değişkenler arasında (cinsiyet, yaş, bölüm vb.) anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Spor Sponsorluğu, Düzce Üniversitesi.

THE COMPARISON OF AGILITY ABILITY OF YOUNG AMATEUR FOOTBALL PLAYERS CONSIDERING THEIR PLAYING POSITIONS

ABSTRACT

The purpose of this research was determined University of Düzce Faculty of Sports Sciences, sport education students what think about sport sponsorship and whether correctly understood or not sport sponsorship according to literature. It is hoped that this research contribute to the methods to be followed in sport sponsorship education. Various sub-problems have been created for this research. For example; what are the opinions of sport education students about sport sponsorship in universities ? Is there any difference between the various variables (sex, licensed to play or not, department, etc.) among the sport sponsorship? In order to identify these changes by the researcher, the information gathering form (survey) was applied to 200 people who were educated at University of Düzce faculty of Sport Sciences. Statistical analyzes of the research, frequency and percentage distributions were given in SPSS (19.0 version) Statistical Package Program. Independent sample t test, one-way variance analysis (anova) tests was applied in order to show the differences between the various variables. As a result of the research, there is no significant differences were found between variables (sex, age, department, etc.)

Keywords: Sport, Sport Sponsorship, University of Düzce.

GİRİŞ

Sosyal ve ekonomik şartlarda yaşanan sürekli değişimler içinde uygulama alanı oldukça büyüyen ve genişleyen varlığını devam ettiren halkla ilişkiler anlayışı ve iyi niyeti oluşturmaya çalışırken bazı araçlardan yararlanmaktadır. Bunların başlıca olanları; Reklam, Satış promosyonu ve Sponsorluktur. Bu araçlar halkla ilişkiler faaliyetini destekleyen aynı zamanda da kuruluş ile hedef kitle arasında iletişim fonksiyonuna katkıda bulunarak, halkla ilişkilerin iletişim işlevine yönelik amaçlarına da hizmet etmektedirler (Soyer, F. 2003).

Teknolojinin her geçen gün gelişimi sayesinde insanlar daha hızlı ve daha fazla sayıda kaynakla bilgiye ulaşmaya başladı. Hedef kitleler artık sadece şirketlerin vaatlerine, sözlerine, söylediklerine inanmakla kalmıyorlar. Günümüzde tüketiciler bir ürünü ya da bir hizmeti almaktan çok markayı satın alıyorlar. Tüketiciler satın aldıkları marka ile ait oldukları veya ait olmak istedikleri hayat tarzını, markanın anlattığı hikayeleri, markanın yaşattığı veya yaşatmayı vaat ettiği deneyimleri ve yaşamak istedikleri duyguları satın alıyorlar. Son yıllarda bu amaçları gerçekleştirecek bir pazarlama aracı klasik pazarlama araçları arasından fark yaratarak ön plana çıkmaya başladı. Bu etkin pazarlama aracının adı sponsorluk olarak ifade edilebilir .

Rekabet ortamının arttığı ve küreselleşme ile birlikte, pazarlamanın her alana girdiği günümüz dünyasında, pazarlamanın en önemli silahlarından olan medyada sporla ilgili geniş alanların oluşması ve sporun önemli kitleleri peşinden sürüklemesi spor pazarlaması denilen yeni bir kavramı ortaya çıkarmıştır. Pazarlamanın bütün unsurlarıyla spor alanında etkin olmaya başlaması, pazarlama içindeki tutundurma faaliyetleri alanında önemli yeri olan halkla ilişkilerin özellikle spor alanında daha fazla kullanılma gereksinimini doğurmuştur. İnsan sağlığı ve toplumsal yönleri açısından, spor sadece bir pazarlama aracı olarak kullanılmaya başlandığı anda asıl misyonundan uzaklaşma tehlikesi ile karşı karşıyadır (Bozkurt, H.,& Kartal, R. 2008).

Spor pazarlamasındaki ürün, halkla ilişkiler sayesinde asıl misyonundan uzaklaşmadan kullanılabilir. Özellikle bazı spor branşlarında kullanılan sponsorluk faaliyetleri aslında halkla ilişkiler çalışmalarının bir bölümünü oluşturmaktadır.

Son yıllarda sponsor ve sponsorluk kavramları işletmecilik alanında pazarlama iletişimi olarak veya halkla ilişkiler aracı olarak oldukça sık kullanılmaktadır. Sponsorluk ve halkla ilişkiler faaliyetlerine baktığımız zaman bu alandaki faaliyetlerin birçok ortak özelliğinin olduğunu görmemiz mümkündür. Sponsorluk algılananın aksine bağış veya yardım değildir (Bozkurt, H., & Kartal, R. 2008).

Sponsorluk bir etkinliğe destek vererek kurumu, ürünü, hizmeti tanıtarak hedeflenen kitlenin bilinçaltında marka imajını oluşturmak veya güçlendirmek, indirekt olarak satın alma tercihlerini etkilemektir.

Sponsorluk tek başına kural ve ilkeleri olan bir uygulama olmayıp, halkla ilişkiler içinde yer alan bir teknikler bütünüdür. Sponsorluk tek başına ne reklam ne propaganda ne de pazarlamadır. Onda bütün tekniklerin etkisi ve payı vardır. Sponsorluk bütün bu tekniklerden yararlanarak her iki tarafa yarar sağlayan bir uygulamadır (Kazancı M, 2004).

YÖNTEM

Bu çalışmanın evrenini Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler (antrenörlük, beden eğitimi öğretmenliği ve spor yöneticiliği) oluşturmaktadır. Araştırmada evrenin tümüne ulaşıldığı için örnekleme yoktur. Anket uygulaması 200 birey ile yüz yüze görüşme yönetimiyle uygulanmıştır. Anket formu iki kısımdan oluşmaktadır, birinci kısım, katılımcıların sosyo-ekonomik ve demografik bilgilerini, ikinci kısım ise üniversitelerde spor eğitimi gören öğrencilerin spor sponsorluğu hakkındaki düşüncelerini tespit etmek amacıyla düzenlenmiştir. Çalışmada Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin, spor sponsorluğu hakkındaki düşüncelerini ölçmek için geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Gül (2011) tarafından yapılan “Spor Sponsorluğu” ölçeği kullanılmıştır. Bizim yaptığımız çalışmanın cronbachs alpha değeri “0,898” olarak hesaplanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Cinsiyetlere Göre Spor Sponsorluğu Hakkındaki Görüş Puanının Değerlendirilmesi

Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	^a p
Erkek	80	3,39	0,60	0,944
Kadın	120	3,40	0,54	

^aStudent t test

Cinsiyetlere göre spor sponsorluğu hakkındaki görüş puanı istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir($p>0,05$).

Tablo 2. Öğrencilerin Okuduğu Bölümlere Göre Spor Sponsorluğu Hakkındaki Görüş Puanının Değerlendirilmesi

	N	Ortalama	Standart Sapma	^b p
Antrenörlük	50	3,45	0,63	
Beden Eğitimi Öğretmenliği	100	3,36	0,50	0.811
Spor Yöneticiliği	50	3,35	0,50	

^bOne-Way Anova test

Öğrencilerin okuduğu bölümlere göre spor sponsorluğu hakkındaki görüş puanı istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir($p>0,05$).

Tablo 3. Sınıflara Göre Spor Sponsorluğu Hakkındaki Görüş Puanının Değerlendirilmesi

	N	Ortalama	Standart	^b p
	a	Sapma		
1.sınıf	50	3,45	0,63	
2.sınıf	60	3,40	0,60	
3.sınıf	40	3,36	0,50	
4.sınıf	50	3,35	0,50	0,455

^bOne-Way Anova test

Sınıflara göre spor sponsorluğu hakkındaki görüş puanı istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir($p>0,05$).

Tablo 4. Spor Harcamasına Göre Spor Sponsorluğu Hakkındaki Görüş Puanının Değerlendirilmesi

	N	Ortalama	Standart Sapma	^b p
0-250 TL		3,46	0,84	
251-500 TL	60	3,42	0,53	
501-1000 TL	60	3,48	0,58	0.315
1001-1500 TL	40	3,36	0,57	
1501- 2000 TL	30	3,21	0,47	

^bOne-Way Anova test

Spor Harcamalarına göre spor sponsorluğu hakkındaki görüş puanı istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

TARTIŞMA

Araştırmada Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin spor sponsorluğu hakkında görüş ve fikir, bilgi düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir.

Analizler sonucunda Tablo 1 ve 2 incelediğinde, öğrencilerin yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından spor sponsorluğu ile ilgili görüşlerinde herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. ($p>0,05$). Gül (2011)'in yaptığı araştırmada ise kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre sporda sponsorluk kavramını tam kavrayamadıkları görülmüştür.

Araştırmanın bir başka değişkeni öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümler arası yapılan karşılaştırmada sponsorluk bilgi düzeyleri hakkında anlamlı farklılık görülmemiştir. Tablo 3 de görüldüğü üzere en fazla katılımcı beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencileri oluşturmaktadır. Yine araştırmanın diğer değişkenleri olan öğrenim görülen sınıflar arasında yapılan karşılaştırma sonucunda anlamlı farklılık görülmemiştir. Ulu (2011)' de yaptığı çalışmada ise sporda sponsorluğunun tüketici davranışlarına etkisinin meslek durumu bakımından karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı

görülmektedir. Buna göre sporda sponsorluk eğitimi alan kişilerle diğer alandaki insanlar için sporda sponsorluk kavramı aynı görülmektedir.

Araştırmanın bir başka değişkeni olan aylık gelir ve buna paralel spor harcama değişkeni ile sporda sponsorluk hakkında herhangi bir anlamlı farklılık görülmemiştir. Yine bu değişkenlere paralel olarak sportif faaliyet takibi değişkeni açısından incelenince anlamlı farklılık görülmemiştir.

Sponsorluğun, araştırmaya katılanların satın alma tercihlerini etkilediğini söylemek mümkündür. Ancak bu oran Arya (2002) yapmış olduğu araştırmaya göre, sponsorluğun satın alma tercihlerini etkilediğini söyleyen %62'lik Oranın altında kalması öğrencilerin ekonomik yaşam şartlarından kaynaklanabileceği gibi, ayrıca araştırılması gereken bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Konu ile ilgili yazında sponsorluğun satın alma tercihlerini etkilediğini ifade ederken, satın alma niyetinin mutlaka satın alma kararına dönüşeceği anlamını taşımadığını ifade etmişlerdir. (Arya Sponsorluk,2002)

Sponsor firma ürünlerine öncelik vereceklerini fakat rakip firma ürünleriyle kıyaslandığında fiyat ve kalite açısından hangi firmanın ürünlerini avantajlı buluyorlarsa o firma ürünlerini satın alacaklarını belirtmişlerdir (Akyıldız, M.& Marangoz, M. 2008).

2006 yılında, ABD'de yapılan benzer bir araştırmada, sponsor firma ürünlerini satın olma olasılığının çok yüksek olduğunu ifade edenlerin oranı %44'dür. Başka bir çalışmada fiyat daima tüketicinin aklının bir köşesinde durur. Spor ürün satışlarının büyük bir kısmı halen performans odaklıdır şeklinde ifade edilmiştir. (Akyıldız, M.& Marangoz, M. 2008).

Sonuç olarak öğrencilerin spor sponsorluğu hakkında görüşleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda öğrencilerin değişkenleri arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Araştırmanın daha kapsamlı örnekleme çalışıldığında sonuçların değişebileceği söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. **Argan, M., (2007).** "Eğlence Pazarlaması." Detay Anatolia Akademik Yayıncılık Ltd. Şti. Kızılay/Ankara.
2. **Argan, M., Katırcı, H. (2008).** "Spor Pazarlaması İkinci Baskı" Detay Anatolia Akademik Yayıncılık Ltd. Şti. Kızılay/Ankara.
3. **Argan, M., Basım, N. (2009).** "Spor Yönetimi" Detay Anatolia Akademik Yayıncılık Ltd. Şti. Kızılay/Ankara.
4. **Argan M. (2004).** "Spor Sponsorluğu Yönetimi" Detay Anatolia Akademik Yayıncılık Ltd. Şti. Kızılay/Ankara.
5. **Arya Sponsorluk (2002).** http://www.indeksiletisim.com/hizmet_goster.asp?ID=281&hizmet_id=5 Erişim tarihi: (15.04.2017)
6. **Bozkurt, H., Kartal, R. (2008).** "Spor Pazarlamasında Halkla İlişkiler Ve Sponsorluk

- İlişkisi” Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 2, Sayı 1,2008
7. Gençlik ve Spor Bakanlığı Resmi İnternet Sitesi Kamu Bilgilendirme Bölümü Sponsorluk resmi sitesi (<http://12/sponsorluk.htm>) Erişim Tarihi:20.05.2017
 8. **İmamoğlu, F, Ekenci, G. (2002).** “Spor İşletmeciliği” Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti, Kızılay/Ankara.
 9. **Kazancı M, (2004).** “Kamuda ve Özel Kesimde Halkla İlişkiler”, Turhan Yayınevi, s:66, Ankara.
 10. **Soyer, F. (2003).** Sporda Sponsorluk. Kavram, Kapsam Ve Bir Araştırma. Gazi Kitabevi
 11. Türkiye Futbol Federasyonu Resmi İnternet Sitesi (<http://www.tff.org/Default.aspx?pageID=175>.) Erişim Tarihi: (15. 05. 2017)
 12. Gençlik ve Spor Bakanlığı Sponsorluk <http://12/Home/Content/12#3> Erişim Tarihi: (20.05.2017)
 13. **Okay, A. ve Okay, A. (2002).** Halkla İlişkiler ve Medya . Kapital Kitap Hizmetleri A.Ş. İstanbul.
 14. **Türegün, E. (2013).** Sportif Organizasyonlar Sponsorluğu (Beko Basketbol Ligi Örneği). Türkiye Cumhuriyeti Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İSTANBUL
 15. (<http://www.tff.org/Default.aspx?pageID=175>) (Erişim; 15.05.2017)
 16. **Akyıldız, M. ve Marangoz, M. (2008).** Sporda Sponsorluğun Tüketicilerin Satın Alma Niyetine Yansıması. Ege Akademik Bakış, 8(1), 153-1
 17. **Koçak, Akın ve Alper, Özer, (2004).** “Marka Değer Belirleyicileri: Bir Ölçek Değerlendirmesi”, 9. Ulusal Pazarlama Kongresi
 18. **Ulu E. (2011).** Kentsel Alanda Spor Sponsorluğunun Tüketici Davranışları Üzerindeki Etkisi (Konya Örneği). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 85 sayfa, Konya
 19. **Çelik C.** Spor Sponsorluğu Kapsamında Yapılan Sponsorluk Faaliyetlerinin Hedef Kitlede Marka Algısı Oluşumuna Katkıları: Torku'nun Konyaspor Sponsorluğu Örneği. 2016, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 187 sayfa Konya.



ÜNİVERSİTELER ARASI GÜREŞ MÜSABAKALARINA KATILAN SPORCULARIN SPORDA GÜDÜLENME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Mensur PEHLİVAN¹, Kadir TİRYAKI¹, Serkan KURTIPEK², Uğur SÖNMEZOĞLU³

ÖZ

Bu araştırmada Üniversiteler arası güreş müsabakalarına katılan sporcuların güdülenme düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma betimsel tarama modeli olup veri toplama aracı olarak; Pelletier ve ark. (1995) tarafından geliştirilen ve Kazak (2004) tarafından Türkçe güvenilirlik ve geçerliliği yapılan, 28 maddeden oluşan Sporda Güdülenme Ölçeği (Sport Motivation Scale) kullanılmıştır. Ölçek; içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme olarak üç alt boyuttan oluşmaktadır. Araştırmaya 17-25 yaşları arasında değişen güreş branşında 62 erkek 21 kadın olmak toplam 83 sporcu katılmıştır. Verilerin analizinde cinsiyete göre sporcuların güdülenme düzeyleri belirlemek için t- Testi, spor yapma yılına göre yılın güdülenme düzeylerini belirlemek için One-Way ANOVA testi yapılmıştır. Sonuç olarak üniversiteler arası güreş müsabakalarına katılan sporcuların cinsiyet ve spor yapma yıllarına göre içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme alt boyutlarında anlamlı farklılık ($p>0.05$) bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Güdülenme, Sporda Güdülenme, Güreş.

EXAMINATION OF SPORT MOTIVATION LEVELS OF ATHLETES ATTENDING WRESTLING COMPETITIONS BETWEEN UNIVERSITIES

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the motivation levels of the athletes participating in the wrestling competitions between universities. The research is a descriptive screening model and as a data collection tool; the 28-item Sport Motivation Scale was used which was developed by Pelletier et al. (1995) and whose reliability and validity in Turkish was conducted by Kazak (2004). Scale consists of three sub-dimensions that are internal motivation, external motivation and non-motivation. A total of 83 athletes, 62 male and 21 female in wrestling branch, aged between 18 and 25 participated in the research. In the analysis of the data, one-way ANOVA test was performed to determine the levels of motivation of the athletes according to years of playing sports, and t-Test to determine the level of motivation according to gender. As a result, there was no significant difference ($p>0.05$) in the sub-dimensions of internal motivation, external motivation and non-motivation according to gender and years of playing sports of the athletes participating in wrestling competitions between universities.

Keywords: Sports, Motivation, Motivation in Sports, Wrestling.

¹ Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce..

² Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara.

³ Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli.

Not 1: Bu araştırma 2211-A Yurt İçi Genel Doktor Burs Programı Tarafından desteklenmiştir.

Not 2: Bu çalışma 23-26 Kasım tarihlerinde Manisa' da gerçekleştirilen Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları kongresinde poster bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Motivasyon kavramı; hareket etmek, teşvik etmek, harekete geçmek anlamlarına gelen Latince“movere” kelimesinden türetilmiştir (Richard vd.,1975), motive teriminin Türkçe karşılığı güdü veya harekete geçirici olarak tanımlanmaktadır (Soyer vd., 2010)

Motivasyon, bireylerin belirli bir amacı gerçekleştirmek maksadıyla kendi istek ve arzuları ile davranışlarıyla birlikte insanları belirli durumlarda belirli davranışa yönelten etkenlerin toplamıdır(Güney, 2000). Coleman ve Barries’ e (2000) motivasyon insanların başarılı olmalarına, kişisel tatmine ulaşmalarına yardımcı olmaktır. Bireyleri, beklenen ve istenen yönde hareket etmelerine ve davranışlarına teşvik eden, kendilerinden veya çevrelerinden kaynaklanan çeşitli güdü ve güdüler topluluğudur. (Küçükahmet, 2000)

Motivasyon, insan organizmasını davranışa iten, bu davranışların şiddet ve enerji düzeyini tayin etmeyi, davranışlara belirli bir yön vermeyi ve bunun devamını sağlayan çeşitli iç ve dış sebepleri ve bunların işleyiş mekanizmalarını kapsar (Arkonaç, 1998).Bireylerin davranışlarını biçimlendiren güdülere ilişkin yapılmış bir takım sınıflandırmalar mevcuttur. Bunlardan bir tanesi içsel ve dışsal güdüler olarak sınıflandırılmıştır. Birey belirli bir ödül elde etmek için davranışta bulunuyorsa, bireyin bu davranışının dışsal güdülerce etkilendiği söylenebilir. Davranışın nedenleri arasında herhangi bir ödül elde etmek bulunmuyorsa ve bu davranış yalnızca bireyin kendi isteği ile gerçekleşiyorsa bu durumda içsel güdülenmeden bahsedilebilir. (Iso-Ahola, 1983: 51, Masfeld, 1992: 404, Aktaran: Özel, 2009: 45-96).

Sporcuların birçoğu yaptıkları sporun mükemmel maceraları karşısında oldukça büyük bir mücadele vermektedirler. Sporcular üstün performansa doğru yol alırken oldukça yoğun antrenman saatleri, sakatlıkları, önleyici ya da giderici rehabilitasyon süreçleri, stres, yarışma kaygısı ve yenilme korkusu ile yüzleşmektedirler. Bu mücadeleye dayanmak, sadece fiziksel dayanıklılık ve ustalık değil aynı zamanda psikolojik güç de gerektirmektedir (Şimşek, 2011). Spor güdülenmeleri içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme (agüdülenme) olarak üç farklı tipten oluşmaktadır (Ryan ve Connell, 1989).İçsel güdülenmede bireyin özel bir aktiviteye dâhil olmadaki ısrarcılığının altındaki düşüncelerinin gücü, otonomisi ve aşırı isteği yer almaktadır. Aksine, birey dış koşullar altında ve/veya bir aktivitede kendisini yetersiz hissettiği zaman içsel güdülenme zayıflamaktadır. Aktivite dışsal ödüllere bağlı olarak devam edebilmekte ya da güdülenme durumu ortadan kalkabilmektedir. (Whitehead ve Corbin, 1991: 225-231). Duygu kontrolü ve yeterlik/yetkinlik spor ve fiziksel aktivitelere katılımıda yol gösterici faktörlerdir ve fiziksel aktiviteler esnasında eğlence, heyecan ve diğer tatmin edici

duyguların ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Bu acıdan bakıldığında fiziksel aktivitenin içsel olarak güdülendiği kolayca anlaşılabilir. Gill, Gross ve Huddleston' a(1983) göre genç sporcuların spora katılmalarındaki en önemli sebeplerden biri o spora katılmayı eğlenceli bulmalarıdır. Diğer yapılan araştırmalarda bu eğlence duygusu, kazanma, ödül elde etme ya da diğerlerini memnun etme gibi dışsal faktörlerin sonuçlarından ziyade beceri gelişimindeki memnuniyetin, kişisel başarı ve heyecan gibi içsel deneyimlere bağlı olduğu görülmektedir (Wankel, ve Kreisel, 1985: 51-64). Dışsal güdülenme araçları Mottaz'a (1985) göre, iki boyut içermektedir. Birinci boyut sosyal güdülenme araçları ile ilgiliyken, ikinci boyut örgütsel araçlarla ilgilidir. Sosyal güdülenme boyutu, arkadaşlık, yardımseverlik, iş arkadaşlarının ve amirin desteği gibi faktörleri içerir ve kişiler arası ilişkilerin niteliğine dayanır. Dışsal güdülenme araçlarının örgütsel boyutu ise, iş performansını artırmak için örgüt tarafından sunulan olanaklarla ilgilidir.

Güdülenmeme harekette bulunma isteğinden yoksun olma durumu olarak adlandırılır. Güdülenmeme durumunda bireyin davranışları isteksizdir ve güdülenmeme bir aktivitenin anlamsızlaşmasıyla sonuçlanmaktadır (Ryan, 1995: 397-427). Bireyler hareketleri ve hareketlerini devam ettirme arasındaki ilişkiyi kavrayamadıklarında güdülenmemiş olurlar ve bu durumda, kontrol zayıflığı ve yetersizlik duyguları ortaya çıkar Bu tip güdülenme yaptığı işi neden yaptığını tam olarak anlamlandıramayan kişiler tarafından tanımlanmıştır. Sporcular ümitsizlik duygusu ile terapiyi gerçekleştirirlerse zaman kaybedeceklerine inanmakta ve bu durumda terapinin onları güdülenmeyeceğini düşünmektedirler (Luc ve ark., 1997: 414-435).

Bireylerin sportif aktiviteye katılımını etkileyen güdülerin, katılımın sürdürülmesini ve katılımın sonlandırılmasını etkileyeceği varsayıldığında bu güdülerin bilinmesi katılımın devamlılığını sağlamada önemli bir etken olacaktır. Bu doğrultuda araştırmada Üniversiteler arası güreş müsabakalarına katılan sporcuların güdülenme düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma Üniversiteler arası güreş müsabakalarına katılan sporcuların güdülenme düzeylerini cinsiyet ve spor yılına göre belirlemeye yönelik olduğu için betimsel tarama modelidir. Tarama modelleri, geniş grupları içeren evrenden seçilmiş bir örneklem grup üzerinde yapılan, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle incelemeyi

amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve var olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2000).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu 2015-2016 eğitim öğretim yılında Trakya Üniversitesinde düzenlenen Üniversiteler arası güreş müsabakalarına 16-25 yaşları arasında katılan sporcular oluşturmaktadır. Müsabakaya katılan sporculardan rastgele seçilen 62 erkek 21 kadın olmak üzere toplamda 83 sporcuya anketler uygulanmıştır.

Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı olarak; Pelletier ve ark. (1995) tarafından geliştirilen ve Kazak (2004) tarafından Türkçe güvenilirlik ve geçerliliği yapılan, 28 maddeden oluşan Sporda GÜdülenme Ölçeği (Sport Motivation Scale) kullanılmıştır. Ölçek; içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve Motivasyonsuzluk olmak üzere 3 alt boyutta, bireyi spor yapmaya yönelten nedenleri ölçmektedir. 28 maddenin 12 tanesi (1,2,4,8,12,13,15,18,20,23,25,27) içsel motivasyon (Intrinsic Motivation), 12 tanesi (6,7,9,10,11,14,16,17,21,22,24,26) dışsal motivasyon (Extrinsic Motivation), 4 tanesi (3,5,19,28) ise motivasyonsuzluk (Amotivation) ile ilgilidir. Ölçeğe ilişkin alt ölçekler; bilmek, başarmak ve uyarıcıya yaşama alt ölçekleri içsel güdülenme, dışsal güdülenme, içe atım, özdeşim alt ölçekleri dışsal güdülenme ile ilgili alt ölçeklerdir. Maddeler 7'li likert tipi ölçekte "1=hiçbir şekilde uymuyor – 7=kesinlikle uyuyor" şeklinde olmak üzere 1 ile 7 arasında değerlendirilmektedir. Ölçeğin değerlendirilmesinde madde ortalama puanları kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma ile ilgili uygulamalar tamamlandıktan sonra araştırmada elde edilen veriler SPSS (17.0 versiyonu) programına aktararak çözümlenmiştir. Araştırmada Sporda GÜdülenme Ölçeği puanlarının öğrencilerin cinsiyetlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak için t testi; spor yapma yılına göre incelediğimizde ise One-Way ANOVA testi yapılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen verilerin analizi sonucu cinsiyet ve spor yapma yılına göre ortaya çıkan bulgular Tablo 1. ve Tablo 2. de sunulmuştur.

Tablo 1. Güdülenme Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

		N	M	S	p
İçsel	Erkek	62	5,2861	,94730	,855
	Kadın	21	5,1043	,93751	
Dışsal	Erkek	62	5,2803	,96592	,304
	Kadın	21	5,2752	,80211	
Güdülenmeme	Erkek	62	4,0585	1,25251	,947
	Kadın	21	2,1429	1,25392	

Tablo 1 de Üniversiteler arası güreş müsabakalarına katılan 21 kadın ve 62 erkek sporcuların güdülenme düzeylerine baktığımızda erkek ve kadın sporcular arasında içsel, dışsal ve güdülenmeme alt boyutlarında anlamlı fark görülmemiştir. ($P>0.05$).

Tablo 2 de yapılan ANOVA testi sonucunda, Üniversiteler arası güreş müsabakalara katılan 0-5 yıl, 6-10 yıl ve 10 yıl ve üst spor yapan güreşçilerin güdülenme düzeyleri alt boyutları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($P>0.05$).

Tablo 2. Güdülenme düzeylerinin **spor yapma yılı** değişkenine göre ANOVA sonuçları

		N	M	S	S. D	Min	Max	p
İçsel güd.	0-5 yıl	21	5,4290	,89255	,19477	3,58	6,83	,316
	6-10 yıl	40	5,0790	,83373	,13182	3,41	6,91	
	10 +	22	5,3527	1,14908	,24499	2,91	7,00	
	Total	83	5,2401	,94247	,10345	2,91	7,00	
Dışsal güd.	0-5 yıl	21	5,1629	1,02250	,22313	3,33	7,00	,392
	6-10 yıl	40	5,2138	,83803	,13250	2,83	7,00	
	10 +	22	5,5086	,97267	,20737	3,33	7,00	
	Total	83	5,2790	,92249	,10126	2,83	7,00	
Güdülenmeme	0-5 yıl	21	3,7024	1,68749	,36824	1,00	6,25	,571
	6-10 yıl	40	3,3938	1,43880	,22749	1,00	6,25	
	10 +	22	3,7786	1,45497	,31020	1,50	6,25	
	Total	83	3,5739	1,50086	,16474	1,00	6,25	

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan araştırmada Üniversiteler arası güreş müsabakalarına katılan sporcuların cinsiyet değişkenine içsel, dışsal güdülenme ve güdülenmeme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Hosseinalipour (2015) yaptığı çalışmada Futbol, Voleybol, Basketbol, Tekvando ve Atletizm sporu yapan sporcuların cinsiyet değişkenine göre motivasyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Aktop ve Erman (2002), Aktaş ve ark. (2006)“nın başarısızlıktan kaçınma alt boyutunda elde edilen sonuçlar ile Kılınç ve ark. (2012)“nın yapmış oldukları araştırma bulguları elde edilen bulgularla paralellik göstermektedir. Her üç araştırmada da cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel bir farklılık rapor edilmemiştir. Bizim çalışmamızda çıkan sonucun aksine Cinsiyet ve güdülenme üzerine Kazak (2004), Erdoğan ve ark. (2010), Ryan ve ark. (1997) yapmış oldukları araştırmalarında, cinsiyetler arasında güdülenme alt boyutlarının bazılarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Literatürdeki bu çalışmalarda cinsiyete göre ortaya çıkan sporda güdülenme düzeylerindeki farklılıklar yapılan çalışmaların rekreasyon aktivitelerine katılan kişiler ve rekabete dayalı spor branşlarındaki sporcular üzerinde yapılmasından kaynaklı olduğu söylenebilir.

Araştırmada spor yapma yılı (0-5 yıl, 6-10 yıl, 10 ve üzeri) değişkenine göre içsel, dışsal güdülenme ve güdülenmeme alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Araştırmamızda katılımcıların spor yapma yılı değerlendirildiğinde katılımcıların herhangi bir spor kulübünde lisanslı sporcu oldukları düşünüldüğünde, Ergür'ün (2002) yaptığı çalışmada, sporcuların deneyimleri söz konusu olduğunda “Güç Gösterme GÜdüsü” alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanların farklılaştığı belirlenmiştir. İlgilendiği spor dalında 4-5 yıllık bir deneyime sahip olan sporcular, 6-7 yıllık deneyime sahip sporcularla karşılaştırıldığında, başarıya yaklaşma güdüsü ortalama puanlarının, istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yüksek olduğu buna karşın 6-7 yıllık deneyime sahip sporcuların 8-9 yıl ile 10 ve üstü yıllık deneyime sahip sporcuların başarı güdülenmesinin “Güç Gösterme GÜdüsü” alt ölçeğinden almış olduğu ortalama puandan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde düşük olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla bizim çalışmamızda katılımcıların spor yapma yılına göre güdülenme düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olamaması bu kişilerin müsabaka deneyimlerine bağlı olarak motivasyon düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak bu çalışmada Üniversiteler arası güreş müsabakalarına katılan sporcuların güdülenme düzeylerinin cinsiyet ve spor yapma yılı değişkenlerine göre incelenmiştir. Bu doğrultuda araştırmada cinsiyet ve spor yapma yılına göre sporcuların içsel, dışsal güdülenme ve güdülenmeme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Sporcular üzerinde yapılan bu çalışmaların sporcuların motivasyon düzeylerini etkileyen nedenlerin bilmesi noktasında hem antrenör hem de yöneticiler nezdinde önem arz etmektedir. Elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde benzer çalışmanın farklı spor branşlarındaki örneklem gruplarında ve farklı değişken yapılarıyla birlikte sporcuların motivasyon düzeylerinin incelenmesi literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Aktaş, Z., Çobanoğlu, G., Yazıcılar I. & Er, N. (2006). *Profesyonel Basketbolcularda Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeyinin Cinsiyetler Açısından Karşılaştırılması*. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(2), 55-59.
2. Aktop, A., Erman, K. A. (2002). *Takım ve bireysel sporcuların başarı motivasyonu benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. Antalya: 7. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongre Kitapçığı.
3. Arkonaç, S. A. (1998). *Psikoloji Zihin Süreçleri Bilimi*. Alfa Yayıncılık, İstanbul.
4. Engür, M. (2002). *Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi*. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
5. Erdoğan, M., E.F., Ince, A., Öcalan, M., (2010). *Farklı Branşlarda Okul Takımlarında Yer Alan Ortaöğretim Öğrencilerin Spora Katılım Motivasyonlarının incelenmesi*. 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Ankara.
6. Gill, D.L., Gross, J.B., Huddleston, S. (1983). "Participation motivation in youth sports. International Journal of Sport Psychology". 14, 1-14.
7. Güney, S. (2000). *Davranış bilimleri*, Nobel Yayıncılık, Ankara
8. Hosseinalipour, F. (2015). *Üniversiteli Sporcu Öğrencilerin Sporda Motivasyon Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi*. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
9. Karasar, N. (2000). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (10. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
10. Kazak, Z. (2004). *Sporda Güdülenme Ölçeğinin Türk Sporcuları İçin Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması*. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 15(4): 191-206.
11. Kılınç, M., Aslan, A., Ulucan, H., Kaya, K., & Türkçapar Ü. (2012). *Takım sporu yapanların motivasyon düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi*. Abant İzzet

- Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Dergisi, 11(2); 13, 144, Bolu.
12. **Küçükahmet, L.** (2000). *Sınıf Yönetiminde Yeni Yaklaşımlar*. Nobel Yayıncılık, Ankara.
 13. **Luc, G. P., Kim, M.T., Najwa, K. H.** (1997) "Cient Motivation for Therapy Scale A Measure of Intrinsic Motivation Extrinsic Motivation and Amotivation for Therapy" Journal of Personality Assesment, 68(2), 414-435.
 14. **Mottaz, J. C.** (1985), *The Relative Importance of Intrinsic and Extrinsic Rewards as Determinants of Work Satisfaction*, The Sociological Quarterly, Vol: 26, No: 3, pp.365-385.
 15. **Özel, C.H.** (2009). "Güdülere Dayalı Yerli Turist Tipolojisinin Belirlenmesi: İç Turizm Pazarına Yönelik Bir Uygulama", Anadolu Üniversitesi, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi, s.45-96, Eskişehir.
 16. **Pelletier, L. G., Fortier, M., Vallerand, R. J., Briere, N. M., Tuson, K. M. & Blais, M. R.** (1995). *The Sport Motivation Scale*. Journal of Sport & Exercise Psychology, (17): 35-5.
 17. **Richard, M., Steers - Lyman W. Porter.** (1975), *Motivation and Work Behaviour*, McGraw-Hill Series in Management.
 18. **Ryan, R.M., Frederick, C.M., Lepes, D., Ruboi, N., Sheldon, K.M.** (1997). Intrinsic Motivation And Exercise Adherence. International Journal Of Sport Psychology, 28, 335-354
 19. **Ryan, R. M., & Connell, J. P.** (1989). "Perceived Locus Of Causality And Internalization: Examining Reasons Foracting in Two Domains". Journal of Personality and Social Psychology, 57, 749-761.
 20. **Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M., Tetik, B.** (2010). "Sporculardaki Başarı Motivasyonu İle Takım Birlikteliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, cilt.7, sayı.1: 225-239.
 21. **Şimşek, K.Y.** (2011). *Ekstrem Spor Tüketim Güdülerinin Türkiye'deki Ekstrem Spor Katılımcılarının Algıladıkları Değere, Algıladıkları Tatmine Ve Davranışsal Niyetlerine Etkisi*. Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Eskişehir.
 22. **Wankel, L., Kreisel, P.** (1985). "Factors underlying enjoyment of youth sports: Sport and age group comparisons", Journal of Sport Psychology, 7, 51-64.
 23. **Whitehead, J.R., & Corbin, C.B.** (1991). "Youth fitness testing: The effect of percentilebased evaluative feedback on intrinsic motivation", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 225-231.



TÜRK GENÇLERİNDE EL PENÇE KUVVETİ VE ÇEVİKLİK PERFORMANSI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Ökkeş Alpaslan GENÇAY¹, İrfan MARANGOZ², Selçuk GENÇAY¹, Ünal TÜRKÇAPAR¹, Hüseyin EROĞLU¹, Ali DEMİR³

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, Türk gençlerinde el pençe kuvveti ve çeviklik performansı arasındaki ilişkiyi araştırmaktır.

Bu araştırma,2017 eğitim öğretim yılında Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu özel yetenek sınavına başvuran 250 bayan ve 1094 erkek toplam 1344 aday içinden random usulü vegönüllü katılım esasına göre çalışmaya katılmayı kabul eden 186 aday üzerinde yapılmıştır.

Araştırmaya katılan bayan ve erkek adayların, el pençe puanı ve çeviklik puanı arasında ($p<0.001$), negatif yönlü anlamlı düzeyde çok yüksek bir ilişki bulunmuştur.

Sonuç olarak, bu çalışmanın,yetenekli sporcuların belirlenmesinde ve beden eğitimi ve spor yüksekokullarının yaptığı özel yetenek sınavlarında, çeviklik ve el pençe kuvvetinin önemli bir fiziksel parametre olarak tercih edilmesinin yararlı olacağı ve bunun spor bilimlerine önemli katkılar sağlayacağı düşüncesindeyiz.

Anahtar Kelimeler: Gençler, Pençe Kuvveti, Çeviklik.

RELATIONSHIP BETWEEN HAND GRIP STRENGTH AND AGILITY PERFORMANCE IN TURKISH YOUTH

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the relationship between hand grip strength and agility performance in Turkish youth.

In this study, 186 candidates who were accepted to participate in voluntary participation on the basis of voluntary participation from a total of 1344 candidates of 250 women and 1094 men who applied to the Kahramanmaraş Sütçü İmam University special talent examination at the 2017 training school were made.

There was a very high negative correlation between the hand and hand aggression scores ($p < 0.001$) for the female and male candidates participating in the study.

In conclusion, we believe that this study will be useful in determining the competence of athletes and in selecting special talents for physical education and sports colleges, agility and hand strength as an important physical parameter, which will provide significant contributions to the sport sciences.

Keywords: Youths, Hand Grip Force, Agility.

¹ Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kahramanmaraş.

² Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Afşin Meslek Yüksekokulu, Kahramanmaraş.

³ Lefke Avrupa Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Lefke..

GİRİŞ

Birçok spor dalında patlayıcı güç, çeviklik ve hız bir sporcunun başarısı için çok önemlidir (Magrini vd, 2017). Çeviklik, çok yönlü bir beceridir ve birçok sporun önemli bir bileşenidir ancak (Young ve Farrow (2006) onu bir uyarana tepki olarak hız veya yön değişikliğiyle hızlı bir bütün vücut hareketi olarak tanımlamışlardır (Lockie vd. 2013). Çeviklik, klasik olarak basitçe yönü hızla değiştirme yeteneği olarak tanımlanmıştır (Sheppard ve Warren, 2006). Çevikliğin kalitesi, hız, denge, güç ve koordinasyonun ortaklığını gerektirir. Motor bir yetenek olan çeviklik, düzenli progresif egzersizle geliştirilebilir. Önemli bir unsur olarak çeviklik spor performans ölçüm bataryalarında kullanılan geçerli bir yöntemdir. Çeviklik ile çabukluk birbiri ile karıştırılan iki kavramdır (Karacabey, 2013).

Bir sporcunun iyi bir reaktif çevikliğe sahip olmasının yanı sıra mükemmel öngörü becerilerine, algılama ve karar verme becerilerine ve vücut mekaniğine sahip olmasını gerektirir (Magrini vd, 2017).

Motorik özelliklerin temelini kuvvet, sürat ve dayanıklılık teşkil etmektedir. Bu özelliklerin içerisinde kuvvet kendine özgü ayrı bir yer tutmaktadır. Kuvvetin antrenman bilimi açısından sınıflandırılmasında yer alan çabuk kuvvet, kas sinir sisteminin, bir rezistansa karşı büyük bir hızla kasılması ve hareketi oluşturmasıdır. Tek başına pençe kuvvetinin bütün vücut kuvvetini temsil ettiği söylenebilir (Sevim vd.1996). Bunun için bir çok çalışmada kişilerin (özellikle mücadele sporu ile uğraşanların) kuvvetini belirlemek için pençe kuvveti ölçümü yapılmaktadır. Tabiki kuvvetin tek belirteci pençe kuvveti değildir. Aslında tüm vücut kuvvetini alt ve üst ekstremite kuvveti ifade eder. Pençe kuvveti de üst ekstremite kuvvetine girdiği için vücut kuvvetini temsil edebilir.

Hızlanırken vücudun öne eğilmesi, yavaşlarken vücudun dikleşmesi ve dikey yer değiştirmelerde vücudun yanlara doğru hareket etmesi gibi vücut pozisyonu ile uygulanan kuvvet arasında bir bağ vardır, bu etkenler de antrenmanla mükemmelleşir (Young ve Farrow, 2006). Çeviklik düz sprint, teknik, reaktif (elastik) kuvvet, konsantrik kas güç ve kuvveti ile sağ-sol bacak kuvvet dengesizlikleri gibi alt ekstremite kaslarının kalitesini etkileyen faktörlerden etkilenmektedir (Sheppard ve Young, 2006).

Buradan hareketle yetişkin sporcularda çeviklik, sürat, güç ve kuvvet arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar bulunmasına rağmen (Young, Mcdowell ve Scarlett, 2001; Young ve Farrow. 2006; Vescovi ve McGuigan, 2008), genç sporcularda ve sedanterlerde bu

ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanmaması bu çalışmanın ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı sedanterlerde çeviklik ve kuvvet arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2017 eğitim öğretim yılında Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu özel yetenek sınavına başvuran 250 bayan ve 1094 erkek toplam 1344 adaydan oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu adaylardan random usulü ve gönüllü katılım esasına göre çalışmaya katılmayı kabul eden 59 bayan ve 127 erkek toplam 186 adaydan oluşturmaktadır. Vücut yağ ölçümleri için gönüllü adaylardan sözlü izin, çeviklik ve el pençe puanları için Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürlüğünden yazılı izin ile alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesi için SPSS 22.0 istatistik paket programı kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Vücut kompozisyonu: Araştırmaya katılan sporcuların vücut kompozisyon değerlerini (yağ yüzdesi, yağ kütle, yağsız kütle, vücut ağırlığı ve vücut kütle indeksi) tespit etmek amacıyla Tanita marka “Tanita BC-418 Segmental, Japonya” bioelektrik impedans analizörü kullanılmıştır.

Illinois Çeviklik Testi: Eni 5 m, boyu 10 m ve orta bölümünde 3.3 m aralıklarla düz bir hat üzerine dizilmiş üç koniden oluşan test parkuru, zemini sentetik olan kapalı atletizm salonuna kurulmuştur. Test, her 10 m’de bir 180° dönüşler içeren 40 m’si düz, 20 m’si koniler arasında slalom koşusundan oluşmaktadır (Amiri-Khorasani, Mohammadtaghi, vd., 2010).

Modifiye Illinois Çeviklik Testi: Eni 9 m, boyu 18 m ve orta bölümünde 2,5 m aralıklarla düz bir hat üzerine dizilmiş dört koniden oluşan test parkuru, zemini sentetik olan kapalı atletizm salonuna kurulmuştur. Test parkuru hazırlandıktan sonra başlangıç ve bitimine 0.01 sn hassasiyetle ölçüm yapan iki kapılı fotoselli elektronik kronometre sistemi yerleştirilmiştir.

El pençe kuvveti: Araştırmaya katılan adayların el pençe kuvvetini tespit etmek amacıyla pound ve kg cinsinden ölçüm yapabilen, ölçüm aralığı 200 Pounds, 90 kg olan ve farklı el büyüklüğüne sahip kişiler için 5 ayrı pozisyonda ayar yapılabilen (Lafayette, 2004)

JAMAR marka “Model J00105,USA” hidrolik el dinamometresi kullanılmıştır.El kavrama gücü, standart yöntemler ve kalibre edilmiş ekipman kullanıldığında, farklı değerlendiriciler (Mathiowetz, 2002) veya farklı marka dinamometre (Massy-Westropp vd. 2011)olsa bile güvenilir bir ölçümdür.

BULGULAR

Araştırmaya katılan deneklerin(n=186)ait ölçümlerin aritmetik ortalamaları ve standart sapma değerleri; yaş 19,18±1,65yıl, boy 172,27±7,65 cm, kilo 61,21±8,64kg, vücut kitle indeksi (BMI) 20,57±2,18 kg/m², el pençe kuvveti 41,39±11,00 kg, çeviklik 22,19±2,16 sn, el pençe puanı 51,42±21,39, çeviklik puanı 65,06±20,36 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 1. Cinsiyetlere Göre Deneklere Ait Ölçümlerin Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri

Fiziksel Özellikler	Cinsiyet	N	Min.	Max.	x±sd
Yaş (yıl)	Bayan	59	17,00	24,00	18,93±1,54
	Erkek	127	17,00	24,00	19,30±1,69
Boy (cm)	Bayan	59	155,00	178,00	164,94±5,21
	Erkek	127	158,00	193,00	175,67±6,06
Kilo (kg)	Bayan	59	42,40	74,70	55,05±7,44
	Erkek	127	48,30	95,60	64,07±7,63
BMI (kg/m ²)	Bayan	59	16,00	26,60	20,20±2,38
	Erkek	127	16,30	28,90	20,74±2,07
El Pençe (kg)	Bayan	59	18,50	37,60	28,24±4,34
	Erkek	127	30,40	64,00	47,49±7,10
Çeviklik (sn)	Bayan	59	21,87	28,69	24,50±1,64
	Erkek	127	18,57	26,12	21,11±1,40
El Pençe Puanı	Bayan	59	1,000	100,000	51,52±22,52
	Erkek	127	1,000	100,000	51,38±20,93
Çeviklik Puanı	Bayan	59	1,000	100,000	61,69±23,83
	Erkek	127	1,000	100,000	66,62±18,42

Tablo 2. Cinsiyetlere Göre Bazı Fiziksel Parametrelerinin Karşılaştırılması

Fiziksel Özellikler	Cinsiyet	N	x±sd	t	p
Yaş (yıl)	Bayan	59	18,93±1,54	-1,445	p>0,05
	Erkek	127	19,30±1,69		
Boy (cm)	Bayan	59	164,94±5,21	-11,718	p<0,001***
	Erkek	127	175,67±6,06		
Kilo (kg)	Bayan	59	54,21±9,85	-7,458	p<0,001***
	Erkek	127	64,07±7,63		
BMI (kg/m ²)	Bayan	59	20,20±2,38	-1,578	p>0,05
	Erkek	127	20,74±2,07		
El Pençe Puanı	Bayan	59	51,52±22,52	,042	p>0,05

	Erkek	127	51,38±20,93		
Çeviklik Puanı	Bayan	59	61,69±23,83	-1,542	p>0,05
	Erkek	127	66,62±18,42		

***p<0,001

Araştırmayan katılan deneklerin cinsiyetlere göre bazı fiziksel parametreler karşılaştırıldığında boy t=-11,718; p<0,001 ve kilo t=-7,458; p<0,001 olarak tespit edilmiş ve bu değişkenlerde anlamlılık tespit edilirken; yaş t=-1,445; p>0,05, BMI t=-1,578; p>0,05, el pençe puanı t=,042; p>0,05 ve çeviklik puanı t=-1,542; p>0,05 gibi değişkenlerde herhangi bir anlamlılık bulunamamıştır.

Tablo 3. Bayan ve Erkeklerin Fiziksel Özellikleri ve Test Parametreleri Arasında Pearson Korelasyonu Karşılaştırmaları

Fiziksel Özellikler	Boy		Kilo		El Pençe Puanı		Çeviklik Puanı	
	Bayan	Erkek	Bayan	Erkek	Bayan	Erkek	Bayan	Erkek
Yaş	-,052	-,226*	,014	-,050	-,289*	-,036	,230	,035
Boy	-	-	,381**	,534***	,288*	,314***	-,317*	-,290**
Kilo	-	-	-	-	-,009	,427***	-,065	-,415***
El Pençe Puanı	-	-	-	-	-	-	-,978**	-,961**

*p<0,05 **p<0,01 ***p<0,001

Bayan ve erkeklerin fiziksel özellikleri ve el pençe ve modifiye ilionisis çeviklik testi puanları arasında pearson korelasyonu karşılaştırmaları yapılarak, Tablo 3’de gösterilmiştir. Buna göre bayanlarda yaş ve el pençe arasında (r=-.289, p<0.05), negatif yönlü anlamlı düzeyde zayıf bir ilişki bulunurken, erkeklerde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır (r=-.036, p>0.05).

Bayanlarda ve erkelerde yaş ve çeviklik puanı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır (p>0.05). Boy ve el pençe puanı arasında ise hem bayanlarda (r=.288, p<0.05) hem erkeklerde (r=.314, p<0.001), pozitif yönlü anlamlı düzeyde zayıf bir ilişki bulunmuştur.

Bayanların ve erkelerin boy ve çeviklik puanı arasında (sırasıyla, r=-.317, p<0.05; r=-.290, p<0.01), negatif yönlü anlamlı düzeyde zayıf bir ilişki bulunmuştur. Bayanlarda kilo ve el pençe puanı arasında (r=-.009, p>0.05), anlamlı bir ilişki bulunamazken, erkelerde (r=.427, p<0.001), pozitif yönlü anlamlı düzeyde zayıf bir ilişki bulunmuştur.

Bayanlarda kilo ve çeviklik puanı arasında (r=-.065, p>0.05) anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamazken, erkelerde kilo ve çeviklik puanı arasında (r=-.415, p<0.001), negatif yönlü anlamlı düzeyde zayıf bir ilişki bulunmuştur. El pençe puanı ve çeviklik puanı

karşılaştırıldığında hem bayanlarda ($r=-.978$, $p<0.001$), hem de erkeklerde ($r=-.961$, $p<0.001$), negatif yönlü anlamlı düzeyde çok yüksek bir ilişki bulunmuştur.

TARTIŞMA

Bu çalışma, sedanter genç erkek ve bayanların el pençe kuvveti ve çeviklik testi arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmamızda bayan ve erkek adayların, el pençe puanı ve çeviklik puanı arasında ($p<0.001$), negatif yönlü anlamlı düzeyde çok yüksek bir ilişki tespit edilirken boy ve kilo değişkenlerde de ($p<0.001$) anlamlılık tespit edilmiştir.

Performansı etkileyen faktörlerden birisi de fiziksel özelliklerdir. Fiziksel yapı bir sporcunun yüksek düzeyde performans gösterebilmesinin göstergelerinden sadece bir tanesi olup kuvvet, güç, dayanıklılık, esneklik, sürat ve çabukluk gibi diğer performans göstergeleriyle birleşerek sporcunun performansını olumlu yönde etkilemektedir (Ryan vd. 2017). Bugün pek çok spor branşında, kuvvet çalışmalarının daha fazla uygulanması suretiyle kuvvetin daha fazla geliştirilmesi istenmektedir (Brownve Clement, 1987). Etkin bir şekilde yüksek hıza ulaşmak için yapılan antrenmanlarda daha çok kuvvet ve kondisyon programları anahtar element durumundadır (Murphy vd., 2003).

Mero'ya (1988) göre en büyük kuvvet ivmelenmenin başlangıcında geliştirilir ve en düşük kas kasılma hızlarıyla ilişkilidir. Sprint koşusu ve ivmelenme yüksek hıza bağlı olarak farklı kas becerileriyle kuvvet üretimi gerektirir.

Wisloff vd. (2004) yarım skuattaki maksimal kuvvetle 10m ve 30m sprint performansı arasında Bret vd. (2002) en ağır skuat kaldırışlarında sergilenen maksimum kuvvetin maksimal sürat, süratte dayanıklılık ve ortalama hız gibi çeşitli evreleriyle ilişki sergilediğini belirlemişlerdir.

Yüksek dirence karşı yapılan olası en yüksek yüklenmelerle maksimal tekrarlarla yapılan konsantrik antrenmanların ivmelenme evresini geliştirmektedir (Delecluse, 1995).

Newton'un ikinci aksiyonuna göre ivmelenme kuvvetin büyüklüğüyle pozitif ilişkiye sahiptir. Bu ilişki kuvvet antrenmanları ile sürat özelliğinin geliştirilebileceği konusuna ışık tutmaktadır (Brownve Clement, 1987).

Literatürler tarandığında el pençe kuvveti ve çeviklik gibi motorik özelliklerin kendi birim cinsi (kg, sn) üzerinden istatistiksel analiz yapıldığı ve ilgili çalışmalarda aralarında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamızın sonuçları da birim hesaplamaları üzerinden literatürü desteklemektedir.

Özel yetenek sınavlarında uygulanan “*yetenek testlerinin*” belirlenmesinde farklı motorik özelliklerin ölçülebildiği parametrelerin uygulanması sınavın ve seçilecek öğrencilerin kalitesi bakımından büyük önem arz etmektedir. El pençe kuvveti testive çeviklik testifarklı iki motorik özelliği temsil etmektedir. Bu parametrelere ait kg ve sn cinsinden olan dereceler “*spor biliminde ilk defa uygulanan bir yöntemle*” adayların başarı sıralamaları disiplinler arası uygulamalar ile puan türüne dönüştürülerek yeni bir el pençe puanı ve çeviklik puanı oluşturulmuştur. Bu yeni iki parametrede hem erkeklerde hem bayanlarda negatif yönlü anlamlı düzeyde çok yüksek bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, bu çalışmanın, yetenekli sporcuların belirlenmesinde ve beden eğitimi ve spor yüksek okullarının yaptığı özel yetenek sınavlarında, çeviklik ve el pençe kuvvetinin önemli bir fiziksel parametre olarak tercih edilmesinin yararlı olacağı ve bunun spor bilimlerine önemli katkılar sağlayacağı düşüncesindeyiz.

KAYNAKLAR

- 1. Amiri-Khorasani, Mohammadtaghi, et al. (2010).** "Acute effect of different stretching methods on Illinois agility test in soccer players." *The Journal of Strength & Conditioning Research* 24.10: 2698-2704.
- 2. Bret C, Rahmani A, Dufour AB, Messonnier L, Lacour JR. (2002).** "Leg Strength and Stiffness As Ability Factors in 100m Sprint Running". *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42 (3); 274-281.
- 3. Brown David E, and John Clement. (1987).** "Misconceptions concerning Newton's law of action and reaction: The underestimated importance of the third law." *Proceedings of the Second International Seminar: A Misconceptions and Educational Strategies in Science and Mechanics*. Vol. 3.
- 4. Delecluse C, Copenolle VH, Willems E et al. (1995).** Influence of High-Resistance and High-Velocity Training on Sprint Performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 27 (8): 1203-1209.
- 5. Karacabey, Kürşat. (2013).** "Sport performance and agility tests Sporda performans ve çeviklik testleri." *Journal of Human Sciences* 10.1: 1693-1704.
- 6. Lafayette Instrument.** JAMAR Hydrolic Hand Dynamomete. Jamar Hydrolic Hand Dynamometer User Instructions. Model J00105. USA2004.
- 7. Lockie, Robert G., et al. (2013).** "Reliability and validity of a new test of change-of-direction speed for field-based sports: the change-of-direction and acceleration test (CODAT)." *Journal of sports science & medicine* 12.1: 88.
- 8. Magrini, Mitchel, et al. (2017).** "Speed and Agility Training for Baseball/Softball." *Strength & Conditioning Journal*.
- 9. Massy-Westropp, Nicola M., et al. (2011).** "Hand grip strength: age and gender stratified normative data in a population-based study." *BMC research notes* 4.1: 127.
- 10. Mathiowetz, Virgil. (2002).** "Comparison of Rolyan and Jamar dynamometers for measuring grip strength." *Occupational therapy international* 9.3: 201-209.

11. **Mero A. (1988).** Force-Time Characteristics and Running Velocity of Male Sprinters During The Acceleration Phase of Sprinting. *Research Quarterly in Exercise and Sport*, 59(2): 94–98.
12. **Murphy AJ, Lockie RG, Coutts AJ. (2003).** Kinematic Determinants of Early Acceleration in Field Sport Athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, 2,4: 144-150.
13. **Ryan, Samuel, et al. (2017).** "Factors affecting match running performance in professional Australian football." *International Journal of Sports Physiology and Performance*: 1-19.
14. **Sevim, Yaşar, Oktay Önder ve Kadir Gökdemir. (1996).** "Çabuk Kuvvete Yönelik İstasyon Çalışmasının 18-19 Yaş Grubu Erkek Öğrencilerin Bazı Kondüsyonel Özellikleri Üzerine Etkileri." *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*: 18.
15. **Sheppard, Jeremy M., and Warren B. Young. (2006).** "Agility literature review: classifications, training and testing." *Journal of sports sciences* 24,9: 919-932.
16. **Wisloff U, Castagna C, Helgerud J, Jones R, Hoff J. (2004).** Strong Correlation of Maximal Squat Strength With Sprint Performance and Vertical Jump Height in Elite Soccer Players. *British Journal of Sports and Medicine*, 38: 285-288.
17. **Vescovi J. D. ve McGuigan M. R. (2008).** Relationships between sprinting, agility and jumpability in female athletes. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 97-107.
18. **Young, Warren, and Damian Farrow. (2006).** "A review of agility: Practical applications for strength and conditioning." *Strength and conditioning journal* 28,5: 24.
19. **Young W. B., Mcdowell H. M. ve Scarlett B. J. (2001).** Specificity of sprint and agility training methods. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(3), 315–31.



ERKEK BASKETBOLCULARDA (U-14) AEROBİK KAPASİTE VE MAKSİMUM ANAEROBİK GÜÇ ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ*

Ercan ZORBA¹, Kemal GÖRAL¹, Necdet DUMAN²

ÖZ

Bu çalışma, U-14 kategorisindeki erkek basketbolcuların aerobik kapasiteleri ve maksimum anaerobik güç özelliklerinin incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Çalışmaya 13.94±0.63 yıl yaş ortalamasına sahip 23 erkek basketbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, beden kütle indeksi, dikey sıçrama, anaerobik güç ve Maks VO₂ değerleri tespit edilmiştir. Elde edilen veriler SPSS programında kaydedilmiş, tanımlayıcı istatistikler alındıktan sonra parametreler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi p<0.05 olarak kabul edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre çalışmaya katılan basketbolcuların ortalama dikey sıçrama değerleri 45.65±6.59 cm, Maks VO₂ değerleri 39.05±5.12 ml.kg/dk ve anaerobik güç değerleri de 109.74±19.59 kg.m/s olarak tespit edilmiştir. U-14 erkek basketbolcuların dikey sıçrama ile anaerobik güç değerleri (p<0.05) ve dikey sıçrama ile Maks VO₂ değerleri (p<0.05) arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Maks VO₂ ve maksimal anaerobik güç özellikleri arasında ise herhangi anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (p>0.05). Sonuç olarak, patlayıcı kuvvet gerektiren ve basketbolda çok önemli bir yeri olan dikey sıçrama özelliğinin bu yaş grubu sporcularda hem aerobik hem de maksimal anaerobik güç özellikleri üzerinde etkili olduğu ve düzenli olarak yapılacak antrenmanlarda bu parametreyle ilgili çalışmalara gereken önemin verilmesinin performans gelişimi açısından faydalı olacağı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, Aerobik Kapasite, Anaerobik Güç.

ANALYSIS OF MEN BASKETBALL PLAYERS (U-14) AEROBIC CAPACITY AND MAXIMUM ANAEROBIC POWER FEATURES*

ABSTRACT

This study has been conducted to examine the U-14 basketball players aerobic capacities and maximum anaerobic power features. 23 male basketball players, at an average of 13.94±0.63 years old, have participated in this study voluntarily. Height, weight, body mass index, vertical jump, Max VO₂ and anaerobic power features have been determined and recorded with scientifically approved measure devices. Datas collected from measurements were registered into SPSS program and computed for descriptive statistics. To examine the relations amongst the parameters, Pearson Correlation Test was performed. The level of significance was set at p<0.05. According to the findings; the average of vertical jump variables of U-14 basketball players were determined as 45.65±6.59 cm, the average of Max VO₂ variables as 39.05±5.12 ml.kg/min and the average of anaerobic power variables as 109.74±19.59 kg.m/s. Significant relations (p<0.05) were detected in between basketball players' vertical jump variables and their anaerobic power values, and also in between the vertical jump variables and Max VO₂ values. No significant relations (p>0.05) were detected in between the Maks VO₂ and maximal anaerobic power values. As a result; it may be remarked that vertical jump feature requiring eruptive power has a very high importance in basketball game and in this age groups this feature is significantly effective on both aerobic power

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

² Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

*Bu çalışma 1-3 Mayıs 2015 tarihleri arasında Sakarya'da yapılan 1.Uluslararası Spor, Eğitim ve Sağlık Kongresinde bildiri olarak sunulmuştur.

Corresponding Author: Ercan Zorba, ezorba@mu.edu.tr

and maximal anaerobic power. It may be suggested that regularly exercised vertical jump trainings can be beneficial on increasing the overall performance development.

Keywords: Basketball, Aerobic Capacity, Anaerobic Power.

GİRİŞ

Basketbol, bütün dünyada çok sevilen ve yaygın olarak yapılan spor branşlarından birisidir. İki takımın oyun kuralları çerçevesinde topu mümkün olduğu kadar çok kez isabetli olarak rakip takımın potasına atmaya ve rakip takımın atışlarını iyi bir savunma ile engellemeye çalıştığı bir spor dalı olarak tanımlanmaktadır (Demirci, 1995). Basketbolda oyuncu, isabetli pas alıp verebilen ve şut atabilen, düzgün top sürebilen, savunma ve hücum ribaundu alabilen, gerektiği durumlarda rakibini geçebilen ve iyi savunma yapabilen sporcudur. Basketbolcu bu özelliklerinin yanında, performansını uzun süre devam ettirebilmek için yeterli düzeyde kuvvet ve dayanıklılığa da sahip olmalıdır. Oyuncunun müsabaka içerisindeki mücadelesinin sürekli olabilmesi için ise dayanıklılık ön koşuldur (Şen, 2000).

Sporcunun dayanıklılık gücü aerobik ve anaerobik olarak iki bölüme ayrılır. Basketbol oyununun yoğun akışı ve müsabakaların süresi, hem aerobik hem de anaerobik dayanıklılığın gelişimini zorunlu bir hale getirmektedir (Muratlı ve ark., 2006; Sevim, 1997) Aerobik kapasite, kanın akciğerlerden temizlenebilmesi için bol miktarda hava solunması, kalbin kuvvetli hareketiyle birlikte yüksek hacimli kanın iletimi, kan dolaşımıyla oksijenin vücudun tüm bölgelerine dağılımı ve kaslara hareket etme olanağı sağlayan yağ ve karbonhidratların yanması için oksijenden faydalanma eylemlerini kapsar (Orkunoğlu, 2000). Aerobik kapasite, yapılan aktivite esnasında organizmanın ihtiyaç duyduğu enerjiyi ortaya çıkarmak için kullanılacak olan oksijeni alma, kaslara taşıyabilme ve kullanma kapasitesi olarak da ifade edilmektedir. Maksimal aerobik güç ise, Max VO₂'nin tamamından üretilen güç anlamına gelmektedir (Karatosun, 2003; Yıldız, 2012).

Yüksek şiddetli yüklenmelerde glikojenin oksidasyonu için oksijenin yeterli olmadığı durumlarda ise enerji anaerobik yoldan sağlanır. Sporcunun enerjisini güce çevirmesine örnek olarak, dikey sıçrama, atlama, sprint atma veya yüksek tempoda koşu verilebilir. Anaerobik metabolizma ile güç ya da patlayıcı güç birbiri ile ilişkili kavramlardır. Anaerobik metabolizma, organizmanın ortaya çıkarabileceği oksijen borçlanmasının en yüksek düzeyindeki çalışma kapasitesini tanımlar (Karatosun, 2003; Muratlı ve ark., 2006; Günay ve ark., 2006). Günümüzde oldukça yüksek bir tempoda oynanan basketbol da, ani yön değiştirme, durma, aldatma, sıçrama ve sprint atmayı içeren spor dallarından birisidir (Özkan ve Kin-İşler, 2010; Şen, 2000). Bu bilgiler ışığında bu çalışma, U-14 kategorisindeki erkek basketbolcuların

aerobik kapasiteleri ve maksimum anaerobik güç özelliklerinin incelenmesi amacı ile yapılmıştır.

YÖNTEM

Bu çalışmada araştırma grubunu 2014/2015 sezonunda Muğla Orman spor kulübünde yer alan 13.94 ± 0.63 yıl yaş ortalamasına sahip 23 erkek basketbolcu gönüllü olarak oluşturmuştur. Sporcuların ölçümleri, müsabaka dönemi içerisinde ve dinlenme günlerinde gerçekleştirilmiştir.

Boy uzunluğu ve vücut ağırlığı: Vücut ağırlığı ölçümleri, 0,01 kg hassaslık derecesine sahip olan bir terazi yardımıyla, boy uzunluğu ise 0,01 cm hassaslıkta bulunan bir boy ölçüm aleti ile belirlenmiştir. Bu ölçümler gerçekleştirilirken, sporcuların ayaklarında ve başlarında ölçümün sonucuna etki edebilecek herhangi bir giysi bulundurulmamıştır (Zorba ve Saygın, 2013).

Beden kütle indeksi: Beden kütle indeksi, vücut ağırlığının boyun karesine oranı olarak hesaplanmıştır. $BKİ (kg/m^2) = Vücut\ ağırlığı\ (kg) / Boy^2\ (m)$ (Zorba, 2005).

Maksimal Aerobik Kapasite: Maks VO₂ değerinin tahmin edilebilmesi için 20 Metre Mekik Koşusu testinden yararlanılmıştır. Teste başlamadan önce sporculara test hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Sonuçlar ml.kg/dk cinsinden kaydedilmiştir (Günay, Tamer ve Cicioğlu, 2006).

Dikey Sıçrama Testi ve Anaerobik Gücün Hesaplanması: Dikey sıçrama değeri, bir kişinin durarak ulaşabildiği yükseklik ile sıçrayarak ulaşabildiği yükseklik arasındaki mesafe ölçülerek belirlenmiştir. Anaerobik güç ise vücut ağırlığının ve dikey sıçramanın kullanılmasıyla Lewis nomogramına ($P = \sqrt{4.9 (Ağırlık) \sqrt{D^n}}$) göre kg-m/sn cinsinden hesaplanmıştır.

($P = Güç\ D^n = Dikey\ sıçrama\ mesafesi$) (Günay, Tamer ve Cicioğlu, 2006).

Verilerin Analizi: Araştırmada elde edilen tüm veriler SPSS programında kaydedilmiştir. Elde edilen verilerin tanımlayıcı istatistikleri (aritmetik ortalama ve standart sapma) belirlenmiştir. Özellikler arasındaki ilişkileri incelemek için ise Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Erkek Basketbolcuların Tanımlayıcı İstatistikleri

Değişkenler	N	Aritmetik Ortalama	Std.Sapma
Yaş (yıl)	23	13.94	0.63
Boy Uzunluğu (m)	23	1.84	0.08
Vücut Ağırlığı (kg)	23	73.53	11.62
Beden Kütle İndeksi (kg/m ²)	23	21.58	2.99
MaksVO ₂ (ml.kg/dk)	23	39.05	5.12
Dikey Sıçrama (cm)	23	45.65	6.58
Anaerobik Güç (kg.m/s)	23	109.74	19.58

Araştırmaya katılan 13.94±0.63 yıl yaş ortalamasına basketbolcuların, boy uzunluğu ortalamaları 1.84±0.08 m, vücut ağırlığı ortalamaları 73.53±11.62 kg, beden kütle indeksi değerleri 21.58±2.99 kg/m², Maks VO₂ değerleri 39.05±5.12 ml.kg/dk, dikey sıçrama değerleri 45.65±6.59 cm ve anaerobik güç değerleri 109.74±19.59 kg.m/s olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Basketbolcuların Beden Kütle İndeksi, Maks VO₂, Dikey Sıçrama, ve Anaerobik Güç Değerleri Arasındaki İlişkiler

Değişkenler		BKİ (kg/m ²)	MaksVO ₂	Dikey Sıçrama (cm)
MaksVO ₂ (ml.kg/dk)	r	-.573*		
	p	.004		
	n	23		
Dikey Sıçrama (cm)	r	-.241	.428*	
	p	.267	.042	
	n	23	23	
Anaerobik Güç (kg.m/s)	r	.633*	-.194	.500*
	p	.001	.375	.015
	n	23	23	23

*p<0.05

U-14 erkek basketbolcuların dikey sıçrama ile anaerobik güç değerleri ($r=.500$, $p<0.05$) arasında; beden kütle indeksi değerleri ile Maks VO_2 değerleri ($r=-.573$, $p<0.05$) arasında; beden kütle indeksi değerleri ile anaerobik güç değerleri ($r=.633$, $p<0.05$) arasında ve dikey sıçrama ile Maks VO_2 değerleri ($r=.428$, $p<0.05$) arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Maks VO_2 değerleri ve anaerobik güç özellikleri arasında ise herhangi anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, U-14 grubu erkek basketbolcuların aerobik kapasiteleri ve maksimum anaerobik güç özelliklerinin incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Çalışmaya katılan, yaş ortalamaları 13.94 ± 0.63 yıl, boy uzunluğu ortalamaları 1.84 ± 0.08 m, vücut ağırlığı ortalamaları 73.53 ± 11.62 kg olan erkek basketbolcuların ortalama beden kütle indeksi değerleri 21.58 ± 2.99 kg/m^2 , dikey sıçrama değerleri 45.65 ± 6.59 cm, Maks VO_2 değerleri 39.05 ± 5.12 ml.kg/dk ve anaerobik güç değerleri 109.74 ± 19.59 kg.m/s olarak tespit edilmiştir. U-14 grubu erkek basketbolcuların beden kütle indeksi değerleri ile Maks VO_2 değerleri arasında ($p<0.05$); beden kütle indeksi değerleri ile anaerobik güç değerleri arasında ($p<0.05$); dikey sıçrama ile anaerobik güç değerleri arasında ($p<0.05$) ve dikey sıçrama ile Maks VO_2 değerleri ($p<0.05$) arasında anlamlı ilişkiler saptanırken, Maks VO_2 değerleri ile anaerobik güç arasında ise herhangi anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Canlı'nın (2017) 12-14 yaş Basketbolcular üzerine yaptığı çalışmada, dikey sıçrama değerleri $29,33\pm 8,23$ cm olan 12 yaş basketbolcularda anaerobik güç değerleri 65.52 ± 13.55 kg.m/s, Maks VO_2 değerleri 50.57 ± 4.92 ml.kg/dk; dikey sıçrama değerleri $31,85\pm 1,15$ cm olan 13 yaş basketbolcularda anaerobik güç değerleri 64.89 ± 20.62 kg.m/s, Maks VO_2 değerleri 51.87 ± 7.00 ml.kg/dk; dikey sıçrama değerleri $40,00\pm 9,38$ cm olan 14 yaş basketbolcularda anaerobik güç değerleri 80.19 ± 17.84 kg.m/s, Maks VO_2 değerleri 51.46 ± 4.45 ml.kg/dk; Koç, Pulur ve Karabulut'un (2011) $12,86\pm 0,83$ yıl yaş ortalamasına sahip basketbolcularla yaptıkları çalışmada, boy uzunluğu ortalamaları $162,40\pm 2,74$ cm, vücut ağırlıkları $60,60\pm 6,69$ kg, dikey sıçrama değerleri $42,00\pm 7,81$ cm olarak tespit edilmiştir.

Yörükoğlu ve Koz (2007) $13,37\pm 0,74$ yıl yaş ortalamasına sahip basketbolcuların boy uzunluğu ortalamalarını $169,50\pm 11,26$ cm, vücut ağırlıklarını $61,37\pm 11,73$ kg, dikey sıçrama değerlerini $36,01\pm 5,86$ cm; Yalçınmer ve arkadaşları (2001) $13,03\pm 0,72$ yıl yaş ortalamasına sahip erkek çocuklarda horizontal ve vertikal sıçrama üzerine yaptıkları çalışmada, boy uzunluğu ortalamalarını $164,5\pm 2,49$ cm, vücut ağırlıklarını $40,21\pm 1,96$ kg, dikey sıçrama

değerlerini $36,73\pm 4,75$ cm; Miftari ve arkadaşları (2017) 15-16 yaş basketbolcularla yaptıkları bir çalışmada, erkek basketbolcuların boy uzunluğu ortalamalarını $172,50\pm 7,53$ cm, vücut ağırlıkları ortalamalarını $61,62\pm 11,02$ kg olarak bulmuşlardır.

Altın ve Kaya'nın (2012) yaş ortalamaları $15,00\pm 0,79$ olan sporcularla yaptıkları çalışmada, boy uzunluğu ortalamaları $167,23\pm 6,80$ cm, vücut ağırlıkları $58,56\pm 7,50$ kg, dikey sıçrama değerleri $43,53\pm 4,47$ cm olarak belirlenmiştir. Karakuş ve Koç'un (2001) yaş ortalamaları $15,1\pm 0,75$ yıl olan ve Beden Eğitimi dersi alan çocuklarla yaptıkları çalışmada, boy uzunluğu ortalamaları $160,5\pm 9,34$ cm, vücut ağırlıkları $52,5\pm 8,38$ kg ve 20 metre mekik koşusu testinden yararlanarak belirledikleri aerobik güç özellikleri $34,72\pm 3,90$ (ml.kg/dk) olarak bulunmuştur.

Pekel ve arkadaşları (2006) 10-13 yaş arası erkek çocuklarla yaptıkları çalışmada, beden kütle indeksi değerlerinin artıça kardiovasküler dayanıklılığı belirlemek için yapılan 1 mil koşu süresi ortalamalarında da artış olduğunu ve dayanıklılık performansının olumsuz yönde etkilendiğini belirtmişlerdir. Korkmaz ve Karahan'ın (2012) erkek basketbolcuların fiziksel uygunlukları ve performansları üzerine yaptıkları çalışmada da, test edilen dikey sıçrama ve MaksVO₂ değerleri ile vücut kompozisyonu değerleri (beden kütle indeksi, yağsız vücut kütlesi, vücut yağı) arasında anlamlı düzeyde negatif korelasyon olduğunu tespit etmişlerdir. Sonuç olarak, patlayıcı kuvvet gerektiren birçok eylemi içinde bulunduran basketbolda çok önemli bir yeri olan dikey sıçrama özelliğinin bu yaş grubu sporcularda hem Maks VO₂ hem de anaerobik güç özellikleri üzerinde etkili olduğunun görülmesi, bunun yanı sıra beden kütle indeksi değerleri ile hem Maks VO₂ hem de anaerobik güç özellikleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmasından hareketle, düzenli olarak yapılacak antrenmanlarda sıçrama özelliği ile ilgili çalışmalara gereken önemin verilmesinin ve sporcuların vücut kompozisyonlarına dikkat etmelerinin performans gelişimi açısından faydalı olacağı söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. **Altın M., Kaya Y. (2012).** 14-16 yaş grubu futbolcularda intensiv interval antrenman metodunun aerobik ve anaerobik güce etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2): 253-256.
2. **Canlı, U. (2017).** Comparison of anthropometric characteristics, biomotorical performance and skill levels of 12-14 years old basketball players. *European journal of physical education and sport science*, 3(4): 13-26.
3. **Demirci N. (1995).** A'dan Z'ye Spor. Ankara: Neyir Yayıncılık ve Matbaacılık, 71.
4. **Günay, M., Tamer, K. ve Cicioğlu, İ. (2006).** Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü. Ankara: Gazi Kitabevi, 537-538.
5. **Karakuş S., Koç H. (2001).** Beden Eğitimi derslerinin 14-16 yaş grubundaki öğrencilerin kuvvet ve aerobik gücüne etkisi. *Dinamik Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3): 29-36.
6. **Karatosun H. (2003).** Antrenmanın Fizyolojik Temelleri. Isparta: Tuğra Ofset, 36-38.
7. **Koç H., Pulur A., Karabulut E.O. (2011).** Erkek Basketbol ve Hentbolcuların Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1): 21-27.
8. **Korkmaz C., Karahan M. (2012).** A Comparative Study on the Physical Fitness and Performance of Male Basketball Players in Different Divisions. *Niğde University Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 6(1): 16-23.
9. **Miftari F., Salihu H., Jarani J., Stratoberdha D. (2017).** The performance of the changes introduced in some morphological and basic motor variables specific to basketball players of both sexes aged 15-16 years. *European journal of physical education and sport science*, 3(5): 93-100.
10. **Muratlı S., Kalyoncu O., Şahin G. (2007).** Antrenman ve Müsabaka. İstanbul: Ladin matbaası, 131-132.
11. **Orkunoğlu O. (2000).** Sporda Güç Geliştirme. Ankara: Neyir Yayıncılık, 20.
12. **Özkan A, Kin İşler A. (2010).** Sporcularda Bacak Hacmi, Kütlesi, Hamstring/Quadriceps Oranı ile Anaerobik Performans ve İzokinetik Bacak Kuvveti Arasındaki İlişki. *Hacettepe Journal of Sport Science*, 21(3): 90-102.
13. **Pekel H.A., Bağcı E., Güzel N.A., Onay M., Balcı Ş.S. Pepe H. (2006).** Spor yapan çocuklarda performansla ilgili fiziksel uygunluk test sonuçlarıyla antropometrik özellikler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(1): 299-308.
14. **Sevim Y. (1997).** Basketbol Teknik-Taktik Antrenman. Ankara: Tutibay yayınları, 227-228.
15. **Şen C. (2000).** Basketbol Teknik. Ankara: Bağırhan Yayınevi, 35, 53.
16. **Yalçın M., Turgut A., Aktop A., Çetinkaya V. (2001).** 12 haftalık kuvvet antrenmanının 12-14 yaşlardaki erkeklerde horizontal ve vertikal sıçrama üzerine etkisi. *Dinamik Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3): 37-46.
17. **Yıldız S. (2012).** Aerobik ve Anaerobik Kapasitenin Anlamı Nedir? *Solunum Dergisi*, 14:1-8.
18. **Yörükoğlu U., Koz M (2007).** Spor okulu çalışmaları ile basketbol antrenmanlarının 10-13 yaş grubu erkek çocukların fiziksel, fizyolojik ve antropometrik özelliklerine etkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, V(2): 79-83.



12 HAFTALIK PİLATES EGZERSİZİNİN VÜCUT KOMPOZİSYONU, KUVVET VE ESNEKLİK PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Güner ÇİÇEK¹, Abdullah GÜLLÜ¹, Esin GÜLLÜ¹

ÖZ

Bu çalışmanın amacı Sedanter kadınlarda pilates egzersizlerinin vücut kompozisyonu, kuvvet ve esneklik parametreleri üzerine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Çalışmaya toplam 40 sedanter kadın katılmıştır. Ortalama yaşları 34±3.8 yıl, boyları 1.63±0.4 cm, vücut ağırlıkları 65±4.9 kg olan toplam 20 pilates egzersiz grubu ve yaşları 32.4±2.0 yıl, boyları 1.62±0.5 cm, vücut ağırlıkları 65.8±5.7 kg olan toplam 20 kontrol grubu olarak ayrılmıştır. Kadınlara 12 haftalık haftada 3 gün, bir çalışmada 60 dk süresinde pilates egzersizi uygulanmıştır. Kadınların egzersiz öncesi ve sonrası fiziksel ve bazı motorik test parametreleri ölçülmüştür. İstatiksel analizler için grup içi değerlendirmelerde Paired Samples-t test ve gruplar arası değerlendirmelerde Independent-Samples t testi'i kullanılmıştır. Yapılan istatiksel analizler sonucunda, pilates egzersizi yapan kadınların vücut ağırlığı, BKİ, yağ kütle, bel ve kalça çevre değerlerinde azalma olduğu gözlenmiştir. Ayrıca sırt kuvveti, 30 sn mekik ve esneklik değerlerinde artma olduğu tespit edilmiştir (p<0.01). Kontrol grubunda egzersiz öncesi ve sonrası değerlerinin karşılaştırıldığında vücut ağırlığı, BKİ, bel, kalça çevre, BKO'da ve esneklik parametrelerinde değişiklik olmadığı sadece yağ kütle değerinde artma ve sırt kuvvetinde istatiksel yönden anlamlı azalma olduğu bulunmuştur (p<0.05 ve p<0.01). İki grubun birbiri ile karşılaştırılmasında egzersiz sonrasında pilates egzersizi yapan grubun vücut ağırlığı, BKİ, yağ kütle, sırt kuvveti, 30 sn mekik ve esneklik değerlerinde kontrol grubuna göre anlamlı geliştiği tespit edilmiştir (p<0.05 ve p<0.01).

Sonuç olarak, pilates egzersizinin sedanter kadınlarda fiziksel parametreleri geliştirdiği bununla beraber sırt ve karın kası kuvveti ve esneklik parametreleri gibi motorik özelliklerini geliştirmesinde etkili olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Sedanter Kadın, Pilates Egzersizi, Kuvvet, Esneklik.

EFFECT OF 12-WEEK PILATES EXERCISE ON BODY COMPOSITION, STRENGTH AND FLEXIBILITY PARAMETERS

ABSTRACT

It was aimed to search the impact of plates exercise on body composition, strength and flexibility parameters in sedentary women. A total of 40 sedentary women participated as a total of 20 plates exercise group with a mean age of 34±3.8 years, a height of 1.63±0.4 cm, a body weight of 65±4.9 kg and a total of 20 control group with a mean age of 32.4±2.0 years, a height of 1.62±0.5 cm, a body weight of 65.8±5.7 were included in the study. Participants joined a 12-week series of 1-hour pilates sessions three times per week. The physical and some motor skills parameters of the women were measured before and after the exercise. Paired Samples-t test and Independent-Samples-t test were used for statistical analysis. Following the exercise program, there is a meaningful decrease in the body weight, BMI, fat mass, value of waist region and hip circumference and there is a meaningful increase in back strength, 30 s crunch and flexibility parameters in plates group (p<0.01). There were no significant results in body weight, BMI, value of waist region and hip circumference parameters only significant increase in fat mass value and decreased in back strength in control group (p<0.05 and p<0.01). In comparison of two groups, it was found that the group of pilates exercise showed significant improvement in body

weight, BMI, fat mass, back strength 30 s crunch and flexibility values more than control group after the exercise program ($p<0.05$ ve $p<0.01$). As a result, it can be said that pilates exercise is effective in improving on physical parameters and motor parameters such as back-abdominal strength and flexibility parameters in sedentary women.

Keywords: Sedentary Women, Pilates Exercise, Strength, Flexibility.

GİRİŞ

Fiziksel aktivite kişinin fiziksel, psikolojik, duygusal sağlığının gelişmesinde (Galadys ve ark., 2009) ve fizyolojik olarak da kas kuvveti ve esneklik kazanması, kemik dokusunun güçlenmesi, hastalıklara karşı vücudun direnç kazanması, vücut ağırlığının kontrol edilmesi gibi görevleri üstlenir (Rahl, 2010). Artmış vücut yağı ile azalmış kas kuvveti ve kütlesi gibi değişikliklere maruz kalan orta yaşlı kadınlar fizyolojik yaşlanmanın bir aşamasına girerler (Kim, 2000). Bu süreçte orta yaş kadınların yaşam kalitesi fiziksel, psikolojik ve zihinsel faktörlerle doğrudan veya dolaylı olarak etkilenir (Lee ve ark.,2016).

Sağlıklı bireyler üzerinde yapılan birçok çalışma da düzenli pilates egzersizlerinin fiziksel ve psikolojik olumlu etkileri bilinmektedir (Tolnai ve ark., 2016) ve ilk olarak Pilates yöntemi Joseph H Pilates tarafından geliştirilmiştir (Siler, 2000;Diaz ve ark., 2017). Pilates egzersizleri fiziksel sağlığı, nefes alma ve dengeyi geliştirmek (Kloubec, 2011; Tolnai ve ark., 2016), kas kuvvetini, dayanıklılığını ve esnekliğini artırmak, core stabilite egzersizleri ile birlikte motor fonksiyon parametreleri olan kas kontrolü, dinamik postürel kontrol ve koordinasyonu da geliştirmek için tasarlanmıştır (Eyigor ve ark.,2010; Latey, 2001; Lange, 2000; Lee ve ark., 2016; Aladro-Gonzalvo ve ark.,2011).

Günümüzde pilates metodu fizyoterapide esneklik eğitimi, kan dolaşımının uyarılması, beden farkındalığı ve postürel uyumun iyileştirilmesinde yaygın olarak uygulanmaktadır (Muscolino ve Cipriani, 2004). Özellikle, pilates karın bölgesinin güçlenmesine odaklandığından, omurgayı yeterince destekleyecek kadar güçlü bir egzersiz olması, bel bölgesinden ve uyluk bölgelerinden zorlu egzersiz yapamayan orta yaşlı geçmiş kadınlar için de uygun olduğu bildirilmektedir (Rossi ve ark., 2014). Son araştırmalar pilates egzersizi hareketlerinin değiştirilebilir doğasından dolayı, bütün yaş grupları ve bütün vücut tipleri için uygun olduğunu rapor etmişlerdir (Caldwell ve ark., 2009; Johnson ve ark., 2007; İrez ve ark., 2011).

Bu çalışmanın amacı sedanter kadınlarda pilates egzersizlerinin vücut kompozisyonu, karın ve sırt kası kuvveti ile esneklik parametreleri üzerine olan etkisini araştırmaktır.

YÖNTEM

Araştırma grubu: Bu araştırmaya yaşları 30-40 yıl arasında olan toplam 40 sedanter kadın gönüllü olarak katılmıştır. Gruplar random usulüne göre 20 pilates egzersiz grubu (PEG) ve 20 kontrol grubu (KG) olmak üzere iki gruba ayrılmış ve çalışma öncesinde kadınlar araştırma hakkında detaylı olarak bilgilendirilmiştir. Çalışmaya katılan kadınlar da herhangi bir kronik yada akut hastalığı ve hamilelik durumu olmama, sigara içmeme, son bir yıl içerisinde herhangi bir fiziksel aktivite programına katılmamış olma kriterleri aranmıştır. Kadınlara Helsinki Deklarasyonuna göre hazırlanmış olan bilgilendirilmiş olur alma formu imzalatılmıştır.

Uygulanan Antrenman Programı

Pilates egzersizi yapan grup, 12 hafta süresince haftada 3 gün ve her bir seansta 60 dk olmak üzere pilates programına katılmıştır. Günlük program içeriği 10 dk ısınma, 40 dk temel pilates egzersizleri ve 10 dk soğuma egzersizlerinden oluşturulmuştur. 12 haftalık egzersiz programı ise modifiye plates egzersiz programı şeklinde 3 bölümde uygulanmıştır. İlk bölüm (4 hafta) mat egzersizlerinden oluşmaktadır (Pilates, 2001), ikinci bölüm (4-8 hafta) tera band direnç egzersizleri ve üçüncü bölümde (8-12 hafta) toplu pilates egzersizleri şeklinde düzenlenmiştir (Latey, 2001; İrez ve ark.,) Kontrol grubu 12 hafta boyunca herhangi bir egzersiz programına katılmamıştır.

Uygulanan Ölçüm ve Testler

Araştırmada yer alan her iki gruba da aşağıda belirtilen fiziksel ve bazı motorik test ölçümleri egzersiz öncesi ve egzersiz sonrası olmak üzere iki kez yapılmıştır. Fiziksel ölçümler (Standartlaştırılmış test prosedürleri) ACSM de belirtilen standartlarda yapılmış olup boy, kilo, bel ve kalça ölçümleri sabah 08:00 da aç karnına alınmıştır. Motorik test ölçümleri ise bütün denekler için öğleden sonra 14:00 -16:00 saatleri arasın da aynı yerde yapılmıştır.

Fiziksel ölçümler

Kadınların boy uzunluğu (m) Mescon marka çelik mezura kullanılarak çıplak ayak, ayaklar yere düz olarak basmış, topuklar bitişik, dizler gergin ve vücut dik pozisyonda iken 1 mm hassasiyetle ölçülmüştür. Vücut ağırlığı ölçümü hassaslık derecesi 0,01 kg olan terazide kadınların ayakları çıplak ve üstlerinde hafif giysiler olacak şekilde yapılmıştır. Beden kitle indeksi (BKİ) formülü ($Vücut\ ağırlığı / Boy^2$) kullanılmıştır (Mackenzie, 2005). Bel ve kalça çevresi ölçümlerinde mezura kullanılmıştır.

Vücut Yağ Kütlesi Ölçümü

Kadınların yağ kütlesini belirlemek için Bodystat 1500MDD cihazı kullanılmıştır. Aletin kısıkaçlı (timsah ağızlı) klipsler ve 4 adet bağlantı kablosu bulunmaktadır. Bu klipsler elektrotlara monte edilmiştir. Cihazın üzerindeki 3 tuş yardımı ile kişinin cinsiyeti, yaşı, boyu, vücut ağırlığı ve opsiyonel olarak aktivite derecesi cihaza veri olarak kaydedilmiştir. Kadınlardan ölçümlerden 2 saat öncesine kadar herhangi bir sıvı almamaları istenmiştir. Ölçümü yapabilmek için kadınlar sırt üstü yatar pozisyonda bir ele ve ayağa elektrotlar bağlanmış ve vücuda 50 kHz lik bir akım yollanmıştır. Test tamamlandıktan sonra 3 saniye içinde vücut analizi ile vücut yağ kütlesi ölçümü yapılmıştır.

Sırt Kuvveti Ölçümü: Ölçüm Takei (Japon) marka dijital sırt-bacak dinamometresi ile yapılmıştır. Denekler; dizleri bükük durumda dinamometre sehпасının üzerine ayaklarını yerleştirerek, kollar gergin, sırt düz ve gövde hafifçe öne eğikken, elleri ile kavradığı dinamometre barını dikey olarak maksimum oranda sırt kaslarını kullanarak yukarı çekmişlerdir (Heyward, 2002).

30 sn mekik testi: Deneklere, sırt üstü yatar durumda, dizler 90 derece bükülü, eller ensede ve ayak tabanları yere temasta iken başla komutuyla 30 sn süreyle tekrar edebildikleri kadar mekik yaptırılmıştır. Mekik sayıları her bir denek için ayrı ayrı kaydedilmiştir.

Esneklik testi: Deneklerin esneklik ölçümleri esneklik sehпасı kullanılarak otur-uzan (sit-reach) testi ile gerçekleştirilmiştir. Deneklerden iki deneme yapmaları istenmiş ve en iyi dereceleri kayıt edilmiştir.

İstatiksel Analiz

Verilerin hesaplanmasında SPSS 19.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistik olarak verilerin aritmetik ortalamaları (X) ve standart sapmaları (Sd) hesaplanarak verilmiştir. Verilere normallik sınaması Shapiro-Wilcoxon testi ile sınanmıştır. Grup içi değerlendirmelerde Paired Samples-t testi, gruplar arası değerlendirmelerde ise Independent Samples-t testi uygulandı. Bu çalışmada hata düzeyi $p < 0.05$ ve $p < 0.01$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Kadınların Antropometrik Özellikleri

Parametre	PEG N=20 (X±Sd)	KG N=20 (X±Sd)
Yaş (yıl)	34±3.8	32.4±2.0
Boy(m)	1.63±0.4	1.62±0.5
Vücut Ağırlığı (kg)	65±4.9	65.8±5.7
BKİ (kg/m ²)	24.3±2.3	25.2±2.1

Tablo 2. Grupların Egzersiz Öncesi ve Sonrası Fiziksel ve Bazı Motorik Parametrelerinin Karşılaştırılması.

Parametre	PEG (n=20)				KG (n=20)			
	Egz. Ön.	Egz. Son.	t	P	Egz. Ön.	Egz. Son.	t	P
	X±Sd	X±Sd			X±Sd	X±Sd		
Vücut Ağırlığı (kg)	65±4.9	62.5±4.8	10.790	0.00**	65.8±5.7	66.3±5.8	-1.917	0.070
BKİ (kg/m ²)	24.3±2.3	23.4±2.1	10.727	0.00**	25.2±2.1	25.3±2.1	-1.311	0.206
Yağ kütle (kg)	28.7±6.3	24.8±5.3	5.676	0.00**	31.3±5.2	32.0±5.6	-2.762	0.012*
Bel (cm)	85.8±9.1	82.5±8.3	10.131	0.00**	90.2±9.8	90.5±9.6	-1.031	0.316
Kalça (cm)	108.3±7.7	104.4±8.6	5.241	0.00**	108.9±7.4	109.2±7.3	-,960	0.349
BKO (cm)	0.76±0.10	0.79±0.10	-5.030	0.00**	0.83±0.9	0.83±0.9	0.925	0.367
Sırt kuvveti	39.2±13.6	78.3±6.1	-12.654	0.00**	33.3±7.1	32.7±6.8	3.035	0.07**
30 sn mekik	22.7±4.3	30.05±3.5	-6.959	0.00**	21.5±3.5	21.3±3.6	1.073	0.297
Esneklik (cm)	25.2±1.5	29.3±1.3	-23.267	0.00**	24.3±1.8	24.5±2.2	-,767	0.453

Paired simple t-testi *P<0.05 ve **p<0.01

Tablo 2'ye baktığımızda grupların kendi içlerindeki egzersiz öncesi ve sonrası karşılaştırmalarında pilates egzersiz grubunun vücut ağırlığı, BKİ, yağ kütle, bel, kalça değerlerinde azalma olurken BKO, sırt kuvveti, 30 sn mekik ve esneklik testlerinde artma olduğu gözlenmiştir (p<0.01). Kontrol grubunda ise sadece yağ kütle değeri artmış, sırt kuvveti değerinde de düşme yönün de istatistiksel olarak anlamlılık bulunmuştur (p<0.05 ve p<0.01).

Tablo 3. Grupların Birbiri İle Egzersiz Öncesi ve Sonrası Fiziksel ve Bazı Motorik Parametrelerinin Karşılaştırılması

Parametre	Egzersiz Öncesi				Egzersiz Sonrası		
	Grup	X±Sd	t	p	X± Sd	t	p
Vücut ağırlığı (kg)	PEG	65±4.9	-,560	0.579	62.5±4.8	-2.234	0.031*
	KG	65.8±5.7			66.3±5.8		
BKİ(kg/m ²)	PEG	24.3±2.3	-1.222	0.229	23.4±2.1	-2.696	0.010*
	KG	25.2±2.1			25.3±2.1		
Yağ kütle (kg)	PEG	28.7±6.3	-1.410	0.167	24.8±5.3	-4.089	0.00**
	KG	31.3±5.2			32.0±5.6		
BEL (cm)	PEG	85.8±9.1	-1.457	0.153	82.5±8.3	-2.839	0.07**
	KG	90.2±9.8			90.5±9.6		
KALÇA (cm)	PEG	108.3±7.7	-,250	0.804	104.4±8.6	-1.926	0.062
	KG	108.9±7.4			109.2±7.3		
BKO (cm)	PEG	0.76±0.10	-2.144	0.058	0.79±0.10	-1.125	0.268
	KG	0.83±0.9			0.83±0.9		
Sırt Kuvveti	PEG	39.2±13.6	1.721	0.093	78.3±6.1	22.097	0.00**
	KG	33.3±7.1			32.7±6.8		
30 s mekik	PEG	22.7±4.3	0.962	0.342	30.05±3.5	7.619	0.00**
	KG	21.5±3.5			21.3±3.6		
Esneklik (cm)	PEG	25.2±1.5	1.730	0.092	29.3±1.3	8.169	0.00**
	KG	24.3±1.8			24.5±2.2		

Independent t- testi *p<0.05 ve **p<0.01

Tablo 3'te grupların birbiri ile egzersiz öncesi ve sonrası değerlerini karşılaştırdığımızda pilates egzersizi yapan grubun kontrol grubuna göre egzersiz sonrasında vücut ağırlığı, BKİ, yağ kütle, bel çevresi parametrelerinde azalma yönünde gelişme göstermiştir (p<0.05 ve p<0.01).

Ayrıca sırt kuvveti, 30 sn mekik ve esneklik parametrelerinde ise artma yönünde istatistiksel olarak anlamlılık bulunmuştur (p<0.05 ve p<0.01).

TARTIŞMA

Bu çalışmada 12 haftalık pilates egzersizinin sedanter kadınlarda vücut kompozisyonu, karın ve sırt kası kuvveti ile esneklik parametreleri üzerine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmamızda 12 haftalık pilates egzersizi yapan kadınlarda vücut kompozisyonu bileşenleri olan vücut ağırlığı, BKİ, yağ kütle, bel, kalça çevre oranlarında istatistiksel olarak önemli bir şekilde azalma bulunmuştur ($p<0.01$).

Şavkin ve Aslan (2017) 8 haftalık pilates egzersiz yapan sedanter kadınlarda vücut ağırlığı, BKİ, yağ yüzdesi, bel ve kalça oranlarının önemli bir şekilde azaldığını bulmuşlardır ve pilates egzersizin vücut kompozisyonunu geliştirdiğini belirtmişlerdir. Başka bir çalışmada 12 haftalık pilates egzersizin sedanter kadınlarda vücut ağırlığı, BKİ, azalttığı (Baştuğ ve ark., 2014) yine, 16 haftalık haftada iki gün pilates egzersizi yapan sedanter kadınların yağ kütlelerinde azalma ve vücut kompozisyonunun da gelişme olduğunu bulmuşlardır (Vaquero-Cristóbal ve ark., 2016) Literatürde daha önce yapılan pilates çalışmaları ile bizim çalışmamız benzerlik göstermekte olup, kadınlar üzerinde olumlu etkiler yarattığı ve vücut kompozisyonlarının gelişmesinde bu egzersiz türünün etkili olduğu söylenebilir (Cakmakçi, 2011; Fourie ve ark., 2013; Rogers ve Gibson, 2009). Kontrol grubunda ise 12 haftalık egzersiz sonrasında yağ kütlelerinde olumsuz yönde artma ve sırt kuvvetinde azalma olduğu saptanmıştır.

Araştırmamızda 12 haftalık haftada 3 gün pilates egzersizi yapan grupta sırt kuvveti, karın kası kuvveti ve esneklik parametrelerinde ise istatistiksel olarak anlamlı yönde artma olduğu tespit edilmiştir. ($p<0.01$). Kontrol grubunda ise sırt kuvveti değerinde düşme istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Fakat bu anlamlılık grubun olumsuz yönde gelişmesinde olan bir anlamlılık göstermektedir. Gruplar arasında karşılaştırmaya baktığımızda egzersiz programı sonrasında pilates egzersiz yapan grubun kontrol grubuna göre BKİ, yağ kütle, bel, sırt kuvveti, karın kası kuvveti ve esneklik değerlerinde daha fazla gelişme olduğu bulunmuştur.

Denge, esneklik, çekirdek kas kuvveti ve karın kas kuvveti gibi performans parametrelerindeki değişiklikler ve iskelet kas kuvvetinde artış fiziksel aktivitenin faydaları arasındadır. Daha önceki çalışmalarda da belirtildiği gibi pilates çalışmalarında bu parametreler üzerinde yararlı etki gösterdiği vurgulanmıştır (Herrington ve Davies, 2005; Phrompaet ve ark., 2011; Segal ve ark., 2004). İrez ve ark. (2011). 12 haftalık pilates egzersizin yaşlı yetişkinlerde esneklik ve kas kuvvetinin geliştiğini bulmuşlardır. Yapılan başka bir çalışmada ise pilates egzersizinin sedanter yetişkinlerde karın ve sırt kası kuvvetini, karın kası dayanıklılığını ve esnekliği geliştirdiğini tespit etmişlerdir (Sekendiz ve ark., 2007). Bir çok

çalışmada 8 hafta haftada 3 gün uygulanan pilates egzersizlerinin karın kası dayanıklılığının artmasında ve esnekliğin gelişmesinde etkili olduğu bulunmuştur (Katayıfçı ve ark., 2014; Liman ve Güzel, 2008; Kibar ve ark., 2015).

Literatüre genel anlamda bakıldığında pilates egzersizlerinin, abdominal kuvvet ve üst vücut kas dayanıklılığı (Kloubec, 2010) bel pelvik kontrol ve core postur (Critchley ve ark., 2011; Phrompaet ve ark., 2011) sırt kasları ve esneklik (Sinzato ve ark., 2013; Phrompaet ve ark., 2011) ve genel sağlık kondisyonunu (Pourvaghar ve ark., 2014), olumlu yönde geliştirdiği görülmüştür. Bizim çalışmamızda da ortaya çıkan olumlu sonuçlar daha önce yapılan pilates çalışmalarıyla benzerlik göstermektedir.

SONUÇ

12 haftalık haftada 3 gün ve 60 dk süre ile yapılan temel pilates egzersizlerinin vücut kompozisyonu parametrelerini geliştirici etkisi gözlenirken kontrol grubunda ise herhangi bir gelişme görülmemiştir. Ayrıca motor bileşenleri olan sırt kası, karın kası kuvveti ve esneklik gibi motor fonksiyonların artmasında etkili olduğu söylenebilir. Orta yaştaki kadınların sağlıklı kalabilmek ve yaşam kalitesini arttırabilmek için düzenli olarak pilates egzersizi yapmaları teşvik edilmelidir.

KAYNAKLAR

1. **Aladro-Gonzalvo, A.R., Machado-Díaz, M., Moncada-Jiménez, J., Hernández-Elizondo, J., Araya-Vargas, G. (2012).** The effect of Pilates exercises on body composition: a systematic review. *J Bodyw Mov Ther*, 16(1):109-14.
2. **Baştuğ, G., Ceylan, H. İ., & Kalfa, S. (2014).** Bayanlara uygulanan pilates egzersiz programının esneklik performansı ve beden kompozisyonu üzerine olan etkisinin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 11(2), 1274-1284.
3. **Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M. and Triplett, N.T. (2009).** Effect of Pilates and taiji quan training on self-efficacy, sleep quality, mood, and physical performance of college students. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 13(2), 155-163.
4. **Cruz-Díaz, D., Bergamin, M., Gobbo, S., Martínez-Amat, A., Hita-Contreras, F. (2017).** Comparative effects of 12 weeks of equipment based and mat Pilates in patients with Chronic Low Back Pain on pain, function and transversus abdominis activation. A randomized controlled trial. *Complement Ther Med*, 33:72-77
5. **Cakmakçı, O. (2011).** The effect of 8 week plates exercise on body composition in obese women, *Coll. Anthropol*, 35 (4), 1045-1050
6. **Critchley, D.J., Pierson, Z., Battersby, G. (2011).** Effect of pilatesmat exercises and conventional exercise programmes on transversus abdominis and obliquus internus abdominis activity: pilot randomised trial, *Man. Ther*, 16 (2), 183-189
7. **Eyigor, S., Karapolat, H., Yesil, H., et al. (2010).** Effects of pilates exercises on functional capacity, flexibility, fatigue, depression and quality of life in female breast cancer patients: a randomized controlled study. *Eur J Phys Rehabil Med*, 46: 481-487.
8. **Fourie, M., Gildenhuis, G.M., Shaw, I., Shaw, B.S., Toriola, A.L., Goon, D.T. (2013).** Effects of a mat Pilates programme on body composition in elderly women, *West Indian Med. J.* 62 (6), 524-528,
9. **Galadys, S.F.L., Frank, J.H.L., Amyhsiu, H.W. (2009).** Exploring The Relationships Of Physical Activity, Emotional intelligence and

- Health in Taiwan College Students. *Journal Of Exercise Science & Fitness*, 7 (1):55-63
10. **Heyward, V.H. (2002).** Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. Human Kinetics. 4. Edition. p:116
 11. **Herrington, L., Davies, R. (2005).** The influence of Pilates training on the ability to contract the Transversus Abdominis muscle in asymptomatic individuals, *J. Bodyw. Mov. Ther.* 9 (1) 52–57
 12. **İrez, G.B., Ozdemir, R.A., Evin, R., İrez, S.G., Korkusuz, F. (2011).** Integrating pilates exercise into an exercise program for 65+ year-old women to reduce falls. *J Sports Sci Med*, 1;10(1):105-11
 13. **Johnson, E.G., Larsen, A., Ozawa, H., Wilson, C.A. and Kennedy, K.L. (2007).** The effects of Pilates-based exercise on dynamic balance in healthy adults. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 11(3), 238-242
 14. **Katayıfçı, N., Düger, T., Ünal, E. (2014).** Sağlıklı bireylerde klinik Pilates egzersizlerinin fiziksel uygunluk üzerine etkisi. *J Exerc Ther Rehabil.* 2014;1(1):17-25.
 15. **Kıbar, S., Yardımcı, F.O., Evcik, D., Ay, S., Alhan, A., Manço, M., Ergin, E.S. (2015).** "Is pilates exercise program effective on balance, flexibility and muscle endurance? Randomized, controlled study." *Journal of sports medicine and physical fitness* 56, no. 10 , 1139-1146.
 16. **Kim, M.H. (2009).** Effect of resistance training on immune function in middle aged women. *Kore J Physic Edu*, 39: 402–413.
 17. **Kloubec, J. (2011).** Pilates: how does it work and who needs it? *Muscles Ligaments Tendon J.* 1, 61–66.
 18. **Kloubec, J.A. (2010).** Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance, and posture. *J Strength Cond Res*, 24(3):661-7.
 19. **Lange, C., Unnithan, V.B., Larkam, E., et al. (2000).** Maximizing the benefits of Pilates-inspired exercise for learning functional motor skills. *J Bodyw Mov Ther*, 4: 99–108.
 20. **Latey, P., (2001):** The Pilates method: history and philosophy. *J Bodyw Mov Ther*, 5: 275–282.
 21. **Lee, H. T., Oh, H. O., Han, H. S., Jin, K. Y., & Roh, H. L. (2016).** Effect of mat Pilates exercise on postural alignment and body composition of middle-aged women. *Journal of physical therapy science*, 28(6), 1691-1695
 22. **Liman, N., Güzel, N.A. (2008).** Aerobik-Step Ve Pilates Egzersizlerinin Kuvvet, Esneklik, Anaerobik Güç, Denge Ve Vücut Kompozisyonuna Etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD)*, XIII , 4: 3 – 12.
 23. **Mackenzie, B. (2005).** 101 Performance Evaluation Test. London. Electric Word Plc: 96-117.
 24. **Muscolino, J.E., Cipriani, S. (2004).** Pilates and the power house-II. *J Bodyw Mov Ther*, 8: 122–130
 25. **Phrompaet, S., Paungmali, A., Pirunsan, U., Sitalertpisan, P. (2011).** Effects of pilates training on lumbo-pelvic stability and flexibility, *Asian J. Sports Med*, 2 (1), 16–22,
 26. **Pourvaghari, M. J., Bahram, M. E., Sharif, M. R., Sayyah, M. (2014).** Effects of eight weeks of pilates exercise on general health condition of aged male adults. *International Journal of Sport Studies*, 4(8), 895-900
 27. **Pilates, S. (2001).** Comprehensive mat work manual. Canada, Toronto; Merrithew cooperation
 28. **Rahl, R.L. (2010).** Physical activity and health guidelines: recommendations for various ages, fitness levels, and conditions from 57 authoritative sources. 10. Baskı, USA, Human Kinetics, Champaign III, 6-10.
 29. **Rogers, K., Gibson, A.L. (2009).** Eight-week traditional mat Pilates training-program effects on adult fitness characteristics. *Res Q Exerc Sport*, 80(3):569-74.
 30. **Rossi, D.M., Morcelli, M.H., Marques, N.R., et al. (2014).** Antagonist coactivation of trunk stabilizer muscles during Pilates exercises. *J Bodyw Mov Ther*, 18: 34–41
 31. **Segal, N.A., Hein, J., Basford, J.R. (2004).** The effects of Pilates training on flexibility and body composition: an observational study, *Arch. Phys. Med. Rehabil.* 85 (12), 1977–1981
 32. **Sekendiz, B., Altun, O., Korkusuz, F., Akın, S. (2007).** Effects of pilates exercise on trunk strength, endurance and flexibility in sedentary adult females. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 11(4), 318-326
 33. **Siler, B. (2000).** The Pilates Body. New York, NY: Broadway Books,
 34. **Sinzato, C.R., Taciro, C., Pio, C.D.A., Toledo, A.M.D., Cardoso, J.R., Carregaro, R.L., (2013).** Effects of 20 sessions of Pilates method on postural alignment and flexibility of young women: pilot study, *Fisioter. Pesqui*, 20 (2), 143–150
 35. **Şavkin, R., Aslan, U.B., (2017).** The effect of Pilates exercise on body composition in sedentary overweight and obese women. *J Sports Med Phys Fitness*, 57(11):1464-1470.
 36. **Tolnai, N., Szabó, Z., Kőteles, F., Szabo, A., (2016).** Physical and psychological benefits of once-a-week Pilates exercises in young sedentary women: A 10-week longitudinal study. *Physiol Behav*, 1;163:211-218.
 37. **Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Esparza-Ros, F., López-Plaza, D., Muyor, J.M.,**

López-Miñarro, P.A., (2016). The effects of a reformer Pilates program on body composition and morphological characteristics

in active women after a detraining period. *Women Health*, 56(7):784-806.





HALK DANSLARI İLE İLGİLENEN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DAVRANIŞ ÖZELLİKLERİ İLE EĞLENCE EĞİLİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Levent ÖNAL¹, Zinnur GEREK¹, Fatih BEDİR¹, Deniz BEDİR¹

ÖZ

Yapılan bu çalışmada Türkiye'nin farklı üniversitelerinde öğrenim gören ve üniversiteler arası halk dansları yarışmalarına katılan öğrencilerin, davranış özellikleri ile eğlence eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın evrenini; Türkiye'de bulunan üniversitelerde halk danslarıyla ilgilenen ve aktif olarak gerçekleştiren öğrenciler oluştururken; örneklem grubunu ise Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu'nun, 2017 yılı Nisan ayında Muğla Bodrum'da gerçekleştirdiği üniversiteler arası halk dansları yarışmasına katılan üniversitelerden, 179'u kadın, 153'ü erkek olmak üzere toplam 332 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmada üç bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Birinci bölümde katılımcıların demografik özellikleri, ikinci bölümde Shen, Chick ve Zinn (2014) tarafından geliştirilen ve Yurt, Keleş ve Koğar (2016) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Yetişkin Eğlence Eğilimi Özelliği Ölçeği (YEEÖÖ), üçüncü bölümde ise Batgün ve Şahin (2006) tarafından geliştirilen Davranışlar Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde, demografik değişkenleri tespit etmek amacıyla frekans analizi, ölçeklerin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasında Independent Samples T-Testi ve her iki ölçeğin birbirleriyle olan ilişkisini incelemek amacıyla Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda Yetişkin Eğlence Eğilimi Özelliği Ölçeği ile Davranışlar Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.01$). Araştırmanın sonucunda katılımcıların kişilik eğilimleri ile eğlence eğilimleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.01$). Ayrıca davranışlar ölçeğinden alınan puanların yüksek oluşu bireylerin A-Tipi kişilik eğilimine sahip olduklarını ve bu bireylerin eğlence eğilimi gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kişilik Tipleri, Eğlence Eğilimi, Halk Oyunları.

INVESTIGATION OF RELATIONSHIP BETWEEN BEHAVIOR CHARACTERISTICS AND ENTERTAINMENT TENDENCIES OF UNIVERSITY STUDENTS RELATING FOLK DANCES

ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the relationship between behavioral characteristics and amusement tendency of students who are interested in folk dances at different universities in Turkey and participate in competition between universities. Students, interested in and perform folk dances in universities in Turkey constitutes the universe of research. The sample group consists of a total of 332 students, 179 of which are women and 153 of which are male, from the universities participating in the Universities folk dances competition held in Muğla Bodrum in April 2017 by the Turkey University Sports Federation. A three-part questionnaire was used in the study. In the first part, the demographic characteristics of the participants were used. In the second part, the Adult Playfulness Trait Scale (APTS) which is developed by Shen, Chick ve Zinn (2014), has been made reliability and validity by Yurt, Keles and Koğar (2016) in Turkish used. In the third part, Behavior Scale (BS) which is developed by Batgün and Şahin (2006) was used. In the analysis of the data, frequency analysis was used to determine the demographic variables, Independent Samples T-Test was used to compare the scales according to the gender variable, and Pearson Correlation test was used to examine the relationship between the two scales. As a result of the analysis, it is found that there was a significant relationship between adult playfulness trait scale and Behavior Scale ($p < 0.01$). As a result of the research, it is determined that there is a significant positive relationship between the personality tendencies and amusement

tendency of the participants ($p < 0.01$). In addition, high scores on behaviors suggest that individuals have an A-Type personality tendency and these individuals have show a tendency to amusement.

Keywords: Behavior Characteristics, Entertainment Tendencies, Folk Dances.

GİRİŞ

İnsanoğlu yaşam sürecinde birçok çeşitlilikle çevresiyle etkileşim halindedir. Bilgi, inanç ve eğlence gibi ihtiyaçlar etkileşimi ve bu etkileşim de iletişimin kaynağını oluşturur. Dans insanoğlunun kullandığı en eski iletişim araçlarından biridir. Günümüzde çıkış kaynağındaki anlamlarını yitirmiş olsa da Anadolu'daki halk dansları, alan ve veren arasında ki duygu ve düşüncenin iletişiminin sonucudur. John Martin'e göre dans eylemi ne olursa olsun, dışardan nasıl görünürse görünsün temel olarak duyguların hareket aracılığıyla dışa vurumudur. Bu dışa vurum her zaman akılcı yollarla açıklanamaz (Martin, 1963). Çünkü vücudumuz verdiğimiz karara göre, istemli hareketlerin dışında, iç dürtülere göre istemsiz hareketlerde de bulunur. Bilinçaltının derinliklerinden gelen bu hareket dili kaçınılmaz olarak gerçeği yansıtır. Dans böyle ortaya çıkmış, vücutla ruhun duyarlı etkileşimi aracılığıyla da biçim bulmuştur (Aksan, 1995). Diğer yandan geçmişin hikâyesini üzerinde taşıyan bir halk dansının hangi ad ve mana içerdiğini bugün somut bir şekilde ortaya koyamayız. Çünkü mevcut yapının bünyesinde barındırdığı farklı renkler ve tonlar, milletlerin töreleri, inanışları, alışkanlıkları, karakterleri, yaşadıkları yer ve zaman gibi daha birçok faktörün etkisinde gelişmiştir. Bütün bu kültürel zenginliklerin tarihi evrim süreci dikkate alınarak, sosyal ve psikolojik boyutlarının, yaşayan halk danslarındaki bir takım figüratif zenginliklerin arka planındaki değerlere ait karanlıklara ışık tutabileceği de bir gerçektir (Gerek, 2015). Bunların yanı sıra bireyin düşünce biçiminin dışa yansması ve içinde yaşadığı duyguların ifade bulduğu Anadolu halk dansları günümüzde insanların eğlenme ihtiyacını karşılama noktasında toplumun her kesimi tarafından itibar edilen önemli bir eğlence aracıdır.

Eğlence, içgüdüsel olarak çocukluk döneminde oyun ile öğretilen, yetişkinlik döneminde ihtiyaç haline bürünmüş bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişilerin yaşamları boyunca biyolojik ihtiyaçları (yemek-içmek, temizlik, uyumak) yanı sıra çalışmak ve de boş zamanlarında dinlenmek, eğlenmek ve kendini gerçekleştirmek amacıyla birçok uğraş içerisinde olabilmektedirler. Tatmin amaçlı yapılan bu eylemlerin tümü "tatmin" anlamını taşıması için genel olarak "eğlence" şeklinde tanımlanmaktadır. Yaşamın içerisindeki birçok şey eğlence olarak değerlendirilebilir; sinema, sanat, edebiyat, müzik, spor etkinlikleri gibi bütün faaliyetler eğlence olarak kabul ediliyorsa, bireylerin bu etkinliklere olan tutumları eğlencenin algı düzeyini belirler (Kurtuldu, 2009). Eğlence eğiliminde olan bireyler,

buldukları bütün ortamları kendileri için eğlenceli bir yer haline dönüştürmekte ve dinamik, neşeli, dışa dönük, duyguları baskı altına alınmamış ve girişken kişiler olarak tanımlanmaktadır (Barnett, 2007; Yurt, Keleş, Koğar 2016). Eğlence eğilimi, kişilik ile genişçe ortak noktaya sahip özelliklerden birisidir. Kişilik, insanların çevreyle ilişkilerini etkileyen, iç dünyasına ve davranışlarına yön veren önemli bir etkidir. Bir insanın bütün ilgilerinin, tutumlarının, yeteneklerinin, konuşma tarzının, dış görünüşünün ve çevresine uyum biçiminin özelliklerini içeren bir terimdir (Durna, 2005).

Kişilerin herhangi bir eylem üzerinde gösterebilecekleri davranışsal özellikler genellikle sahip oldukları kişilik özellikleriyle bağıntılıdır. Allport'a göre kişilik, bireyin çevresine özel bir şekilde uymasını sağlayan, psiko-fizyolojik sistemlerin dinamik organizasyonudur (Allport, 1937; Develioğlu ve Tekin; 2013). Kişilik özellikleri bireyden bireye farklılık göstermektedir. Bu farklılaşmanın sebeplerinin ise; genetik faktörler, aile ortamı, çevre, eğitim ve birçok parametreyle bağlantılı olduğu bilinmektedir. Bireylerin sahip oldukları kişilikleri, onların bazı eylemlere karşı tutumlarını da belirlemektedir. Friedman ve Rosenman'ın 1955-1958 yılları arasında yaptıkları çalışmada kişilik kavramı üzerine çalışmış ve A-B tipi kişilikleri ön plana atmışlardır. A-Tipi kişiliğe sahip olan bireylerin; tez canlı, stresli, karşılıklı konuşmalarda sürekli karşı tarafın sözünü kesen ve bazı kelimeler üzerinde duran, hareketleri hızlı olan, sürekli ısrar eden, rekabetten hoşlanan ve daha idealist düşüncelere sahip olan bireyler olarak tanımlanmışlardır. B-Tipi kişiliğe sahip olan bireyler ise; daha rahat, herhangi bir konu üzerinde esnek, sabırlı, başarılı olduğu konuda paylaşımda gereksinim hissetmeyen, üstünlük taslamayan, sosyalliği seven, sakin, sorumluluk duygusu düşük olan ve stresten uzak olan bireyler olarak tanımlanmışlardır (Friedman ve Rosenman, 1974; Aydın, 2016).

Günümüzde halk dansları kültürel özelliğinin yanı sıra hem sanatsal hem de sportif bir kimliğe bürünerek varlığını devam ettirmektedir. Çıkış kaynağındaki birçok fonksiyonunu yitirmiş olsa dahi, eğlenme eğilimi ile bir araya gelmiş insanların vazgeçilmez davranışlarından biridir halk dansları. Bu özelliği itibarıyla halk danslarına yönelimin, bireylerin eğlenme eğilimi ile kişilik özellikleri arasında ki ilişkinin ortaya konulabilmesinde oldukça ilgi çekicidir. Çünkü eğlenme arzusu ve bu arzunun sonucundaki eğilimler kişiden kişiye farklılıklar gösterecektir. Bu farklılığın en önemli belirleyicisi ise bireyin kişilik özelliklerinde yatmaktadır.

Bu çalışma; Türkiye'nin farklı üniversitelerinde öğrenim gören ve aktif olarak halk dansları faaliyetlerini gerçekleştiren öğrencilerin, kişilik tipleri ile eğlence eğilimleri arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yapılmıştır. Friedman ve Rosenman (1974), Aktaş (2001) ve

İbrahimoglu (2012) kişilik tiplerini tanımlarken B tipi kişilikte olan bireylerin daha sosyal, dışa dönük ve eğlence eğilimlerinin daha yüksek olduğu, A tipi kişilikte olan bireylerin ise strese daha yakın, içe dönük ve daha asosyal olduklarını ifade etmişlerdir. Literatürde sıkça karşılaşılan A ve B kişilik tipleri açısından bireylerin hangi kişilik tipine sahip olduklarını ve cinsiyet değişkenine göre kişilik tiplerinde ve eğlence eğilimlerinde farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla yapılmıştır. Ayrıca halk danslarıyla ilgilenen öğrencilerin seçilme amacı ise, sosyallik ve eğlence eğilimi gibi özelliklere sahip olduğu düşünülen halk dansları etkinliklerine katılan bireylerin, B tipi kişiliğe eğilimli oldukları varsayımdır.

YÖNTEM

Araştırmanın Yöntem ve Modeli

Araştırmanın amacına uygun olarak verilerin toplanması ve çözümlenmesi için Tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmada nicel araştırma yöntemi tercih edilmiş ve veri toplama yöntemi olarak anket tekniği kullanılmıştır.

Araştırma grubu

Yapılan çalışmanın evrenini; Türkiye’de bulunan üniversitelerde halk danslarıyla ilgilenen ve aktif olarak gerçekleştiren öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012). Örneklem grubu, Türkiye Üniversite Sporları Federasyonunun, 2017 yılı Nisan ayında Muğla Bodrum’da gerçekleştirdiği Üniversiteler arası halk dansları finallerine katılan 16 farklı Üniversiteden 179’u Kadın, 153’ü Erkek olmak üzere toplam 332 kişiden oluşmaktadır. Veri girişlerinde eksik ve hatalı olduğu tespit edilen 16 anket değerlendirmeye alınmamıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, “Kişisel Bilgi Formu”, “Davranışlar” ve “Yetişkin Eğlence Eğilimi Özelliği” ölçekleri kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından geliştirilen ‘Kişisel Bilgi Formu’; araştırmaya konu olan örneklem grubu hakkında bilgi toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formu; yaş, cinsiyet, yaşadığı yer gibi bağımsız değişkenler ile ilgili sorulardan oluşmaktadır.

Yetişkin Eğlence Eğilimi Özelliği Ölçeği

Shen, Chick ve Zinn (2014) tarafından geliştirilmiş olan Yetişkin Eğlence Eğilimi Özelliği Ölçeğinin (YEEÖÖ), Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Yurt, Keleş ve Koğar (2016) tarafından yapılmıştır. 5’li Likert tipinde hazırlanan ölçekte 1-5 aralığında puan verilmektedir. (1="kesinlikle katılmıyorum", 5="kesinlikle katılıyorum"). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 19 en yüksek puan ise 95’tir. YEEÖÖ 3 alt boyuttan ve 19 maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; Eğlence Arayışı Motivasyonu, Baskılanmamışlık ve Kendiliğindenliktir. Faktör analizi bulgularına göre, tüm maddelerin faktör yükü .40’ın üzerinde değer vermiş ve uyum indeksleri 0.99 – 1.00 aralığında değer almıştır (Shen, vd. ; Yurt vd.). Ölçeğin bütününe ait güvenilirlik değeri ise .85 olarak hesaplanmıştır.

Davranışlar Ölçeği

Rathus ve Nevid’in (1989), Friedman ve Ulmer (1984), Matthews (1982), Musante, MacDougall, Dembroski, ve Horn (1983) çalışmalarına dayanarak oluşturdukları soru listesinden Batıgün ve Şahin (2006) tarafından uyarlanarak oluşturulmuş, 25 maddeli 5’li Likert tipinden oluşan Davranışlar Ölçeği’dir. Rathus ve Nevid (1989) çalışmasında soru halinde verilen bu maddeler, Batıgün ve Şahin (2006) tarafından düz cümleye dönüştürülmüştür. Geliştirilen ölçek dört alt boyuttan oluşmaktadır; “İşe Verilen Önem, Hıza Verilen Önem, Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma ve Zamana Verilen Önem. Ölçeğin bütününe ait güvenilirlik değeri ise .86’dır. Katılımcılara ilgili maddede belirtilen davranışın kendilerini ifade edip etmediği sorulmakta ve derecelendirmeleri istenmektedir. Yüksek puanlar bireyin tipik A-Tipi kişiliğe sahip olduğunu göstermektedir. Puan aralığı 25 - 125 arasında değişmektedir (Batıgün ve Şahin, 2006).

İstatistik Analizi

Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS V.22 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (verilerin normal dağılım durumu) ve Levene (varyansların eşitliği) testleri yapılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Ölçeklerin güvenilirliklerini belirlemek için de Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Yapılan analizlere göre YEEÖÖ güvenilirliği .80, Davranışlar Ölçeği’nin güvenilirliği .78 olarak bulunmuştur. Verilerin değerlendirilmesinde istatistiki yöntem olarak; betimsel istatistik, t testi

ve pearson korelasyon testleri kullanılmıştır. Yapılan analizlerin istatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$ (*) ve $p<0.01$ (**) olarak alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet	n	%
Kadın	179	53.9
Erkek	153	46.1
Yaşadığı yerleşim birimi	n	%
Köy	25	7.5
İlçe	104	31.3
Şehir	203	61.2
Yaş	n	%
18-22	257	77.4
23+	75	22.6
Üniversite	n	%
Yeditepe Üniversitesi	21	6.3
Yıldız Teknik Üniversitesi	26	7.8
Gazi Üniversitesi	18	5.4
Bozok Üniversitesi	22	6.7
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi	13	3.9
Necmettin Erbakan Üniversitesi	18	5.4
Karabük Üniversitesi	55	16.6
Çukurova Üniversitesi	25	7.6
100. Yıl Üniversitesi	26	7.8
Karatay Üniversitesi	6	1.8
Siirt Üniversitesi	28	8.4
Dicle Üniversitesi	15	4.6
İnönü Üniversitesi	11	3.3
Düzce Üniversitesi	9	2.7
Bülent Ecevit Üniversitesi	28	8.4
Abant İzzet Baysal Üniversitesi	11	3.3
Toplam	332	100.0

Tablo 1'e bakıldığında katılımcıların cinsiyet dağılımları incelendiğinde; %53.9'unun kadın, %46.1'inin erkek, yaşadığı yer olarak %7.5'inin köylerde, %31.3'ünün ilçelerde ve %61.2'sinin şehir merkezinde yaşadıkları tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların %77.4'ü 18-22 yaş aralığında iken; %22.6'sı 23 ve üzerinde olduğu gözlemlenmektedir. Yarışmaya katılan üniversitelere bakıldığında %16.6 ile Karabük Üniversitesi en çok katılımcıya sahip olan; %1.8 ile Karatay Üniversitesi en az katılımcıya sahip olan üniversitelerdir.

Katılımcılara uygulanan davranışlar ölçeği ve eğlence eğilimi özelliği ölçeği toplam puanında ve alt boyutlarında cinsiyet değişkenine karşılaştırma yapmak ve anlamlı fark olup olmadığını saptamak amacıyla t-testi yapılmıştır.

Tablo 2. Katılımcıların Eğlence Eğilimi İle Davranış Özelliklerinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması T-Testi

		Cinsiyet	n	X	ss	t	p
EĞLENCE EĞİLİMİ ÖZELLİĞİ ÖLÇEĞİ	Eğlence Arayışı	Kadın	179	3.90	.60	.87	.383
		Erkek	153	3.84	.60		
	Baskılanmamışlık	Kadın	179	3.25	.60	-.081	.936
		Erkek	153	3.26	.65		
	Kendiliğindenlik	Kadın	179	3.30	.65	-2.11	.035*
		Erkek	153	3.46	.66		
	Toplam	Kadın	179	3.57	.47	-.272	.786
		Erkek	153	3.59	.50		
DAVRANIŞL AR ÖLÇEĞİ	İşe Verilen Önem	Kadın	179	2.88	.60	-1.13	.25
		Erkek	153	2.96	.62		
	Hıza Verilen Önem	Kadın	179	3.36	.63	-1.46	.14
		Erkek	153	3.46	.59		
	Sosyallikten Uzaklaşma	Kadın	179	2.88	.76	-.66	.50
		Erkek	153	2.94	.78		
	Zamana Verilen Önem	Kadın	179	3.55	.76	-.36	.72
		Erkek	153	3.58	.71		
Toplam	Kadın	179	3.08	.46	-1.44	.14	
	Erkek	153	3.15	.45			

* $p < 0.05$

Katılımcıların eğlence eğilimi ölçeğinin toplam ve alt boyutlarından aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına bakıldığında; toplam puanda ($p=0.786$) ve eğlence arayışı ($p=0.383$), baskılanmamışlık ($p=0.936$) alt boyutlarında anlamlı farklılıklara rastlanmazken ($p > 0.05$); kendiliğindenlik alt boyutunda erkekler lehine ($X=3.46$) anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$). Buna göre erkek katılımcıların eğlence eğilimlerinin kadın katılımcılara oranla içgüdüsel olarak daha fazla kendiliğinden gerçekleştiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca katılımcıların davranışlar ölçeği alt boyutlarında ve toplam puanında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Ölçklere verilen yanıtlar değerlendirildiğinde; katılımcıların davranışlar ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları $X=3.11$, $sd=.46$ olarak bulunmuş ve A tipi kişiliğe daha yakın oldukları tespit edilmiştir. Aynı şekilde eğlence eğilimi özelliği ölçeğine verilen yanıtlardan alınan puan ortalaması $X=3.58$, $sd=.48$ olarak hesaplanmış ve eğlence eğilimlerinin yüksek düzeyde olduğu bulgulanmıştır.

Tablo 5. Pearson Korelasyon Analizi

			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Davranışlar Ölçeği	1	İşe Verilen Önem	r p	-							
	2	Hıza Verilen Önem	r p	.283** .000	-						
	3	Sosyallikten Uzaklaşma	r p	.452** .000	.320** .000	-					
	4	Zamana Verilen Önem	r p	.089 .107	.235** .000	.022 .691	-				
Eğlence Eğilimi	5	Eğlence Arayışı	r p	-.100 .068	.294** .000	-.068 .218	.236** .000	-			
	6	Baskılanmamışlık	r p	.175** .001	.207** .000	.072 .191	.078 .155	.347** .000	-		
	7	Kendiliğindenlik	r p	.259** .000	.223** .000	.088 .108	.067 .223	.396** .000	.434** .000	-	
	8	Davranışlar Toplam	r p	.869** .000	.632** .000	.663** .000	.330** .000	.057 .300	.213** .000	.274** .000	-
	9	Eğlence Eğilimi Toplam	r p	.094 .087	.323** .000	.016 .766	.189** .001	.847** .000	.699** .000	.739** .000	.204** .000

**($p<0.01$)

Tablo 6 incelendiğinde, davranışlar ölçeği alt boyutları ve toplam puanı ile eğlence eğilimi özelliği ölçeği toplam puanı ve alt boyut puanları arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yapılan analiz sonucunda; davranışlar ölçeği toplam puanı ile eğlence eğilimi özelliği ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır ($p<0.01$). Davranışlar ölçeğinden alınan puan ortalamasına bakıldığında ($X=3,11$); kişilerin A tipi kişiliğe yakın olduğu tespit edilmiş ve A-tipi kişiliğe yakın olan bireylerin daha fazla eğlence eğilimine sahip olabileceği görülmektedir.

TARTIŞMA SONUÇ

Türkiye Üniversitelerarası Halk Dansları Final Yarışmalarına katılan Üniversite öğrencilerinin kişilik eğilimleri ile eğlence eğilimleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada; katılımcıların cinsiyet değişkenine göre eğlence eğilimlerinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde; kendiliğindenlik alt boyutunda erkekler lehine ($p<0.05$) anlamlı farklılık bulunmuştur. Balkıs (2003) üniversite öğrencilerinin düşünme stilleri ile kişilik tipleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yaptığı tez çalışmasında; Türk toplumunda kadınların erkeklere oranla daha fazla sosyallikten uzak olduklarını ve erkeklerin kadınlara oranla daha girişken, kendiliğindenlik algısına sahip

olduklarını belirtmiştir. Proyer (2014) yetişkinler üzerine yaptığı çalışmasında erkeklerin kadınlardan daha fazla eğlence eğilimine sahip olduklarını belirtmiştir. Bu bulgular yapılan bu çalışmayı destekler niteliktedir. Bu durum herhangi bir ortamda aniden gelişebilecek durumlara karşılık, erkeklerin kadınlara oranla daha fazla hisleri ile hareket ettiği veya planlanmamış dahi olsa mevcut duruma iştirak ettiklerini göstermektedir. Garry, Careen, Andrew (2012) yaptıkları çalışmalarında erkek ve kadınlar arasında eğlence eğilimi olarak anlamlı bir farklılık olmadığını ayrıca kişilerin yaşları ilerledikçe eğlence eğilimlerinin de arttığını belirtmişlerdir. Bu durum ise bireylerin ilerleyen yaş ile birlikte artan iş temposundan kurtulma çabası için eğlence arayışları içerisinde olması olarak açıklanabilir.

Kadın ve erkek katılımcılar arasında kişilik tipi olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Durna (2005) A tipi ve B tipi kişilik yapıları ve bu kişilik yapılarını etkileyen faktörlerle ilgili üniversite öğrencilerine yönelik araştırmasında kadın ve erkek katılımcıların kişilik tipleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmiştir. Terracciano, Corinna, Alan, Luigi, Paul (2008) yaptıkları çalışmada kadın ve erkekler arasında kişilik tipleri olarak anlamlı farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Bu bulgular yapılan bu çalışma ile örtüşmektedir.

Katılımcıların 5'li likert tipinden oluşan Davranışlar Ölçeğine verdikleri cevapların puan ortalamaları ($X=3.11$), katılımcıların A tipi kişiliğe yakın olduğunu göstermektedir. Yapılan korelasyon analiz sonuçlarına göre kişilik tipi ve eğlence eğilimi arasındaki ilişkide; A-Tipi kişilik eğilimine sahip olan bireylerin eğlence eğilimlerinde pozitif yönlü bir durum tespit edilmiştir. Friedman ve Rosenman (1974), Aktaş (2001) ve İbrahimoğlu (2012) kişilik tiplerini tanımlarken B-Tipi kişilikte olan bireylerin daha sosyal, dışa dönük ve eğlence eğilimlerinin daha yüksek olduğu ifade etmişlerdir. Yapılan çalışmada bu tanımlarla örtüşmeyen sonuçlar elde edilmiştir. Literatürün aksine eğlence eğiliminin sadece B tipi kişilikte değil A tipi kişilik eğilimi gösteren bireylerde de yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedeninin ise, A tipi kişilik eğiliminde olan bireylerin rekabetçi bir yapıya sahip olmalarından kaynaklandığı söylenebilir. Friedman ve Rosenman, Tang ve Aydın A tipi kişiliğe sahip olan bireylerin rekabetçi bir özelliğe sahip olduklarını ve yarışmaya dayalı etkinliklere katılım sağlarken bu özelliklerinin ön plana çıkmasını sağlamak için katılım gösterdiklerini belirtmişlerdir (akt; Aydın, 2016). Ayrıca Aydın (2016) literatürden farklı olarak; A tipi kişiliğe sahip olan bireylerin, kültürel, eğitimsel ve sanatsal aktivitelere ve konaklama içeren turizm hareketlerine katıldıklarını belirtmiştir. Bu bulgular yapılan bu çalışmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Bu bulgular neticesinde; yapılan bu çalışma farklı örneklem gruplarına da uygulanabilir. Literatürde yaş ilerledikçe artan eğlence eğilimine istinaden, farklı yaş gruplarına uygulanmasının fayda sağlayacağı düşünülebilir. Eğlence eğiliminin yaşam kalitesi kişilik özelliklerinde sosyal, yaratıcı vb. kişilik özellikleriyle ilişkilerine bakılmasının literatüre katkısı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. **Aksan, Ş. (1995).** İlkel Toplumlarda Dansın Yeri ve günümüz Dans Sanatına Yansıması. Mimar Sinan Üniversitesi Devlet Konservatuvarı. Araştırma İnceleme Değerlendirmeler. İstanbul. Pan Yayıncılık. 14-20.
2. **Aktaş, A. M. (2001).** Bir Kamu Kuruluşunun Üst Düzey Yöneticilerinin İş Stresi Ve Kişilik Özellikleri. Ankara Üniversitesi SBF Dergisi. 56(4). s25-43.
3. **Alkan, H. (2008).** Popüler Kültür Ve Eğlence Hayatı. Ankara'nın Eğlence Hayatı Üzerine Sosyo-Kültürel Bir İnceleme. Gazi Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
4. **Allport, G. W. (1937).** Personality: Psychological Interpretation. Holt, Rinehart and Winston. New York.
5. **Aydın, C. (2016).** A Ve B Kişilik Tiplerinin Boş Zaman Davranışlarının Kıyaslanması. Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı. Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eskişehir.
6. **Balkıs, M. (2003).** Üniversite Öğrencilerinin Düşünme Stilleri İle Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı. Yüksek Lisans Tezi. İzmir.
7. **Barnett, L. A. (2007).** The Nature Of Playfulness In Young Adults. Personality and Individual Differences.
8. **Batıgün, A. D. Şahin, N. H. (2006).** İş stresi ve sağlık psikolojisi araştırmaları için iki ölçek: A-tipi kişilik ve iş doyumu. Türk Psikiyatri Dergisi. 17(1). s32-45.
9. **Büyüköztürk, Ş. Çakmak Kılıç, E. Akgün, Ö. E. Karadeniz, Ş. Demirel, F. (2012).** Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Pegem Yayınları. Ankara. 11. Baskı.
10. **Garry, C. Careen, Y. Andrew, P. (2012).** Play and Mate Preference. Testing the Signal Theory of Adult Playfulness. American Journal of Play. v4.(4).
11. **Develioğlu, K. Tekin, Ö. A. (2013).** Beş faktör kişilik özellikleri ve yabancılaşma arasındaki ilişki: beş yıldızlı otel çalışanları üzerine bir uygulama. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. 18(2).
12. **Durna, U. (2005).** A Tipi Ve B Tipi Kişilik Yapıları Ve Bu Kişilik Yapılarını Etkileyen Faktörlerle İlgili Bir Araştırma. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi. Sayı: 1
13. **Friedman, M. ve Rosenman, R. H. (1974).** Type A behavior and your heart. Fawcett.
14. **Friedman, M. & Ulmer, D. (1984).** Treating Type A behavior and your heart. New York: Knopf.
15. **Gerek, Z. (2015).** Eski Türk İnançlarının Erzurum tavuk ve Turna Barındaki İzleri. Atatürk Üniversitesi Güzel sanatlar Fakültesi Dergisi. c.32 s.99-112.
16. **İbrahimoglu, N. (2012).** A ve B Tipi Kişilik Özellikleri İle Zaman Yönetimi Davranışları Arasındaki İlişkiler. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. Ağustos. c33.
17. **Kurtuldu, D. (2009).** Eğlence Yönlü Etkinliklerin Müşteri Sadakati Yaratmada Etkisi Ve Bir Uygulama. Marmara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
18. **Martin, J. (1963).** Book of the Dance. New York.
19. **Matthews, K. A. (1982).** Psychological perspectives on the Type-A behavior pattern. Psychological Bulletin. 91(2). 293-323.
20. **Musante, L. MacDougall, J. M. Dembroski, T. M. ve Van Horn, H. E. (1983).** Component analysis of the Type-A coronary-prone behavior in male and female college students. Journal of Personality and Social Psychology. 45. 1104-1117.
21. **Proyer, R. T. (2014).** A Psycho-Linguistic Approach For Studying Adult Playfulness: A Replication and Extension Toward Relations With Humor. The Journal of Psychology. 148(6). 717-735.
22. **Rathus, S. A. ve Nevid, J. S. (1989).** Stress, what it is and what it does. Psychology and the challenges of life. Adjustment and growth. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc. I4.
23. **Shen, X. S., Chick, G. & Zinn, H. (2014).** Playfulness in adulthood as a personality trait: A reconceptualization and a new measurement. Journal of Leisure Research. 46(1). 58.

24. **Tang, T. L. P. (1986).** Effects of Type A Personality and Task Labels (Work vs. Leisure) on Task Preference. *Journal of Leisure Research*. 18(1). 1-11.
25. **Terracciano, A. Löckenhoff, C.E. Zonderman, A. B. Ferrucci, L. and Costa P.T. (2008).** Personality predictors of longevity: Activity, Emotional Stability, and Conscientiousness. *Psychosom Med.* July. 70(6). 621–627.
26. **Yurt, Ö. Keleş, S. Koğar, H. (2016).** Yetişkin Eğlence Eğilimi Özelliği Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *International Journal of Human Sciences*. V13. I1.





FUTBOL HABERLERİNE KAYIRMACILIK PERSPEKTİFİNDEN BİR ANALİZ*

İrem KAVASOĞLU¹, İ. Fatih YENEL²

ÖZ

Spor, toplumdaki hakim kültürel değerleri yansıtan önemli bir toplumsal alandır. Tüm dünyanın tartışmasız en popüler spor dalı olan futbol ise, toplumsal pratikleri anlamada önemli bir işlev görmektedir. Bu çalışmanın amacı, gazetelerde futbol hakemlerinin müsabaka yönetimleri ve hakemlik kurumu hakkında çıkan haberleri, kayırmacılık perspektifinden incelemektir. Araştırma verilerine 27 Ocak- 29 Şubat 2016 tarihleri arasındaki Fotomaç ve Habertürk gazetelerinin spor haberleri analiz edilerek ulaşılmıştır. Nitel araştırma yaklaşımı benimsenerek gerçekleştirilen araştırmanın verileri doküman incelemesi yoluyla elde edilmiştir. Araştırma verileri içerik analizi ile çözümlenmiştir. Araştırmanın bulguları, gazetelerde hakemlerin kayırmacı eğilimleri ile hakemlik kurumunda/futbolun yönetim organında kayırmacı ilişkilere yönelik haberlerin olduğunu göstermektedir. Bu haberlere göre hakemler faul kararı, kart gösterme, uzatma süresi ve penaltı kararı verirken kayırma eğiliminde bulunabilmektedir. Hakemlik kurumunun yönetim pratiklerinde ise kronizm ve nepotizmin belirgin olduğu anlaşılmaktadır.

Sonuç olarak, eşitsizliğe yol açan bir uygulama olan kayırmacılık, futbolun adil şartlarda oynanmasını engellemektedir.

Anahtar Kelimeler: Kayırmacılık, Nepotizm, Kronizm, Futbol, Gazete Haberi.

AN ANALYSIS OF FOOTBALL NEWS FROM FAVORITISM PERSPECTIVE

ABSTRACT

Sport is an important social field reflecting the prevailing cultural values in society. Football, which is undoubtedly the world's most popular sport branch, plays an important role in the understanding sense of social practices. Purpose of this study is to review the news about decisions of the football referees in the competitions and referees' institution from the perspective of favoritism. Research data has been analyzed by reaching sport reports in the issues of Fotomaç and Habertürk which is published between 27 Jan. and 29 Feb. 2016. The data of this study were collected by using qualitative approaches and document analysis was used in the study. Content analysis was performed on the data of the study. Findings of research shows that there are news about referee bias and favoritism of referees' institution. According to these news, referees may show tendency to favor in decisions of foul, cards, extra time and penalty. And this is also been understood there is significant cronyism and nepotism in management practices of referees' institution.

As a result favouritism which is a practice that led to inequality, prevents football to be played on fair conditions.

Keywords: Favoritism, Nepotism, Cronyism, Football, Mass Media.

* Bu çalışma 21-23 Mayıs 2017 tarihlerinde Bursa'da düzenlenen Balkan Spor Bilimleri Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

¹ Çukurova Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Adana.

² Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara.

GİRİŞ

Spor, toplumdaki hakim kültürel değerleri, güç ve iktidar ilişkilerini ve eşitsizlikleri yansıtan önemli bir toplumsal alan olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda toplumsal pratikler ve sosyal yapı hakkında fikir yürütmek ve bütüncül bir analiz yapmak için spor alanları bize etkili bir kaynak oluşturmaktadır. Nitekim Talimciler (2005) “Futbol, toplumsal yaşam içerisinde bir ‘minyatür’ model olarak işlev görmekte” (s.376) diyerek, spor alanlarında toplumsal pratiklerin önemli yansımalarının bulunduğuna dikkat çeker.

Oyun olmanın ötesine geçerek bir takım güç ve iktidar ilişkilerinin oluşmasına ve meşrulaşmasına katkıda bulunmak sureti ile toplumsal bir fenomen haline gelen futbol (Talimciler, 2014: 206) üzerinden, kayırmacı kültür kalıplarını okumanın alan yazında önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Nitekim ülkemizde futbolda kayırmacılığı inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Yurt dışındaki literatüre göz attığımızda ise, hakem yanlılığını (referee bias) ve kayırmacılığı (favoritism) ele alan çok sayıda araştırmanın olduğu dikkat çekmektedir (Boyko et al., 2007; Lucey & Power, 2004; Nevill & Holder, 1999; Nevill et al., 1999; Nevill et al., 2002; Picazo-Tadeo et al., 2011; Pohlkamp, 2014; Unkelbach & Memmert, 2010). Ülkemizdeki alanyazında ise, futboldaki kayırmacılığı başlı başına inceleyen çalışmalar olmasa da ev sahibi olma avantajını ele alan sınırlı sayıda çalışma olduğu söylenebilir (Koruç ve ark., 2007; Seçkin & Pollard, 2008; Esenyel, 2010; Göral, 2015). Bu araştırmalar farklı sezonlarda Süper Lig’de ev sahibi olma avantajını incelemiş; Türkiye Futbol Süper Ligi’nde ev sahibi takımları atılan gol, kart ve penaltı cezaları açısından anlamlı bir şekilde avantaja sahip olduğu, bunun yanında Beşiktaş, Fenerbahçe, Galatasaray ve Trabzonspor’un diğer takımlara kıyasla bu avantajı daha fazla yaşadığını ortaya koymuştur (Esenyel, 2010: 69). Örneğin Göral’ın (2015) Süper Ligin son 10 sezonunu, ev sahibi olma avantajı değişkeni açısından analiz eden çalışmasına göre, toplam 3060 maçta, ev sahibi takımların 1422 galibiyetleri (%46.47), 858 mağlubiyetleri (%28.04) olduğu belirlenmiştir. Ayrıca Türkiye Futbol Süper Ligi’nin son on sezonunda ev sahibi olma avantajı ortalaması” %60.07 olarak bulunmuştur. Bu çalışmalar, ev sahibi olma avantajını nicel bağlamda ortaya koyan araştırmalardır. Fakat bu araştırmalarda, ev sahibi olma avantajının kayırmacılık ile ilişkisi irdelenmemiştir. Bu nedenle hakem kararları ve hakemlik kurumu hakkındaki haberleri kayırmacılık bağlamında inceleyen bu çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kayırmacılık toplumsal ilişki ağı içinde ortaya çıkar (Erdem, 2010: 2). Toplumsal hayatla kurduğu sıkı bağ ile dikkat çeken spor alanlarında kayırmacı temelli ilişkilerin varlığı

her ne kadar bireysel deneyim ya da gözlemlerle zaman zaman gündeme gelse de, bu hassas ve ortaya çıkarılması hayli zor bir konudur. Dolayısıyla gündelik yaşamda aşına olduğumuz bu olgunun bilimsel araştırmalarla ortaya konması son derece önemlidir. Bu noktada, medyanın ekonomik, kültürel ve politik bir fenomen olarak spor/futbol, medya için son derece önemli bir tüketim alanı oluşturması ve Türkiye'deki futbol iktidarının kurumsallaşmasında son derece etkili bir ajan konumunda (Talimciler, 2014: 40; Talimciler, 2015: 56) olması nedeniyle, faydalı bir çalışma alanı oluşturmaktadır. Spor gazetelerinin, müsabakalardan sonra pozisyon ve hakem eleştirileri üzerinden geliştirdikleri yayın politikaları, futbol ve kayırmacılık ilişkisinin izini sürmek için önemli bir veri kaynağıdır. Bu bağlamda bu araştırma, hakem kararları ve hakemlik kurumunu (Türkiye Futbol Federasyonu/ Merkez Hakem Kurulu) ele alan gazete haberlerini kayırmacılık temasıyla analiz etmeyi amaçlamaktadır.

Kavramsal Çerçeve

Kayırmacılık (kollamacılık) kavramının toplumsal-kültürel dildeki karşılığı olan "adamı olmak" ifadesi, kendiliğinden çift taraflı ve karşılıklılığa dayalı bir ilişkidir. "Adamı olmak" bağı kurulduktan sonra gelişen çift taraflı ilişkiye dayanarak, kişilere özel muamele yapılır. Bir başka anlatımla "adamı olmak" hem kişinin kendisinin yerine davranacak ve onun "çıkar"larını gözetecek birisi ile ilişki kurabiliyor olması (kollanan), hem de kişinin bulunduğu konumu kendisiyle ilişkisi olanlar yararına ve onların "çıkarları"na uygun olarak kullanması (kollayan) anlamlarına karşılık gelir (Kurtoğlu, 2012). Kayırmacılığın literatürde pek çok farklı türü ve sınıflandırmaları bulunmaktadır. Bu çalışmada kayırmacılık ve bu kayırmacılığın türleri olan *nepotizm* ve *kronizm* kavramlarına yer verilecektir.

Kayırmacılık kamu görevlerine yapılan atamalarda "liyakat (yeterlilik)" ilkesinin yerini, akrabalık, hemşhricilik, arkadaşlık, dostluk vb. kişisel faktörlerin almasıdır (Özkanan & Erdem, 2014). Nepotizm (akraba kayırmacılığı), hizmete girişte ve ilerlemelerde, liyakat ölçütünün yerini 'kan bağı' ve 'hısımlık' gibi subjektif ölçütlerin alması (Köprü, 2007: 69), kronizm (eş-dost kayırmacılığı) ise, bazı kişilerin yetenekleri ve üstünlükleri yüzünden değil, sadece kilit noktalardaki kişilere yakınlıkları sayesinde olumlu yönde farklı muamele görmeleri yani kayırılmaları anlamına gelmektedir (Dağlı & Aycan, 2010: 167). Bu kayırma biçimine "yakın kayırması", "eş-dost kayırması", "ahbap-çavuş ilişkileri" de denmektedir ve bu kayırmanın sınırları olabildiğince geniştir (Aytaç, 2010: 5; İlhan & Aytaç, 2010: 62;

Yılmaz, 2007: 51-52). Kayırmacılığın bir türü olan nepotizmde kayırılan kişi akraba iken, kronizmde ise eş-dost olmaktadır (Tarhan ve ark., 2006: 30).

Futbol, Medya ve Kayırmacılık Sarmalı

Futbola hasredilen ilgi, başka spor dallarıyla kıyaslanamayacak kadar kitleseldir ve spor gündemi futbolun mutlak egemenliğindedir (Bora & Erdoğan, 2015: 224). Bu nedenle ekonomik, kültürel ve politik bir fenomen olarak spor/futbol, medya için son derece önemli bir tüketim alanı oluşturmaktadır (Talimciler, 2015: 56). Öyle ki, sporun/futbolun endüstrileşmesindeki en önemli unsur medyadır. Günümüzde egemen toplumsal söylem ve temsil aracı olarak bilhassa televizyonun bu süreçteki rolü tartışmasıdır. Bugün yüz milyonlarca insan için spor/futbol ne doğrudan içinde yer alınan ne de stadyumlarda birebir seyredilen bir etkinlik değil, medya özellikle de televizyon dolayısıyla yaşanan bir deneyimdir (Gölkalp, 2005). Dolayısıyla futbolun sosyal yapı ile kurmuş olduğu değerler transferinde medya çok önemli bir yer işgal etmektedir (Talimciler, 2015: 161).

En fazla ilgi gören ve adeta bir endüstri kolu haline gelen futbolun baskın yapısı, gazete ve diğer basılı yayınlarda olduğu gibi televizyonda da diğer spor dallarına hayat hakkı tanımamaktadır. Kanallar, tamamen ticari kaygıların sonucu yüksek izlenme oranı (reyting) elde etmek amacıyla üç büyük kulüp olarak adlandırılan Galatasaray, Fenerbahçe ve Beşiktaş'ın taraftarlarına yönelik tek tip programlar hazırlamaktadır (Özsoy, 2014). Bu açıdan medya, Türkiye'deki futbol iktidarının kurumsallaşmasında son derece etkili bir ajan konumundadır (Talimciler, 2014: 40). Özsoy'a (2014) göre televizyonlardaki yorumcuların arasında futbol hakemleri de vazgeçilmez bir unsur olarak programlarda yer almaktadır. Üst klasmanda görev yaparken yazılı ve sözlü basında eleştirilen birçok futbol hakemi, 1990'lı yıllardan itibaren özel televizyonların açılmasıyla birlikte sayıları artan futbol programlarında "kritik pozisyonları yorumlamak ve hakemleri değerlendirmek" amacıyla görev almaya başlamıştır. Talimciler (2014: 124) futbol dünyasını şekillendiren bu programlardaki yorumcuları Türk futbolu ve onun geleceği adına sürekli konuşan ve çoğu zaman da "boş ve yanlış" konuşan kişiler olarak nitelemektedir. UEFA Hakem Komitesi Üyesi ve TFF Merkez Hakem Kurulu eğitimcisi Jaap Uilenberg (2013) ise benzer olarak, Türkiye'deki hakem yorumcularıyla ilgili şunları ifade etmektedir (aktaran Özsoy, 2014):

Dünyanın bütün liglerinde hakemler eleştirilir. Ancak Türkiye'de bu bazen rahatsız edici boyutlara ulaşabiliyor. Fair-play yani 'adil oyun' diyoruz, bu eleştiriler de adil olmalı. Eğer doğru bir eleştiriye zaten bunu hakemlerimiz alıyor. Ancak Türkiye'de eski ve ünlü hakemler farklı yönde eleştiriyorlar ve bu hakemlik camiasına zarar

veriyor. Eski ve ünlü hakemlerin hakemlik yaptığı dönemle şu andaki hakemlik arasında bayağı bir farklar var. Futbol çok değişti, hakemlik çok değişti (s.3).

Tüm dünyanın tartışmasız en popüler spor dalı olan futbolun, her geçen gün büyüyen bir endüstri halini alması oyuna duyulan ilgiliyi arttırmakla birlikte; futbol müsabakalarının yönetime karşı ciddi bir hassasiyetin doğmasına da yol açmıştır. Nitekim etkili bir sektör olan futbolda, en ufak bir hakem hatası dahi kaldırılamaz olmuş; futbolun yönetimindeki hemen her karar, artık sadece basit bir oyundan ibaret görünmeyen bu alanda ciddi tartışmalar doğurmuştur. Böylece hakem kararları ve hakemlik kurumundaki yönetim uygulamaları üzerinden söylem geliştiren spor medyası ortaya çıkmıştır. Medyada hakem kararları ve hakemlik kimliği hedef alınmış, sonuç olarak hakemlik ülkemizde sıklıkla ve ağır bir dille eleştirilen bir kurum halini almıştır. Bunun dışında medyada, hakem eleştirilerinin yanı sıra futboldaki *kayıрма* ya da *ahbap çavuş ilişkilerini*² merkeze alan haber oldukça fazladır.

Hiç kuşkusuz ülkemizde hakemlik mesleğinin zor ve yıpratıcı olmasının en önemli nedenlerinden biri hakem eleştirilerini odağa alan spor medyasının varlığıdır. Fakat medyanın futboldaki kayırmacılığı üreten yapısını göz ardı etmemek gerekmektedir. Öyle ki, medyanın futbolu ele alış biçimini analiz eden çalışmalar, futbolla ilgili programların üç büyük kulübe endeksli olduğunu vurgulamaktadır (Özsoy, 2014; Talimciler, 2015; Yücelman, 2006). Medya, yaptığı yayınlar ile aracılığı ile spor=futbol, futbol=1.lig/süper lig, süper lig takımları=üç büyükler anlayışının yerleşmesinin zeminini yaratmıştır. Bu nedenle Demir ve Talimciler'e (2015: 205) göre, üç İstanbul kulübü taraftar dağılımlarından, federasyon örgütlenmesine, hakem atamalarından verilemeyen cezalara ve medyadaki ağırlığına kadar ülke futbolunu biçimlendirmektedir. Bu durum kayırmacılık özelinden okunduğunda, yapılan hakem hatalarının büyük kulüpler lehine; Anadolu kulüplerinin aleyhine olan yapısı dikkatimizi çeker. Gerek televizyon programlarında gerekse gazetelerde hakem hatalarına yönelik haberlerde, 4 büyükler aleyhine yapılan hataların günlerce gündemde tutulduğunu diğer takımların aleyhine olan haberlerin ise yeterince yer verilmediği, ya da daha kısa ve yüzeysel yer verildiği dikkat çekicidir. Bu sonuç, hakemlerin medyada aforoz ilan edilmemek kaygısıyla, medya gücünü elinde bulunduran takımların aleyhine hata yapmama, ya da hataların bu gücü elinde bulunduran takımların lehine yapılması gibi kayırmacılığa çıkan eylemlere dönüşmesine neden olabilir.

² Ayrıntılı bilgi için bkz. Aytaç, 2010, s. 5; İlhan ve Aytaç, 2010, s. 62; Yılmaz, 2007, s. 51-52; 10 Şubat 2016, Habertürk gazetesi: 1-2.

Spor somut/reel yaşamdan kopuk “ayrıcalıklı bir alan” değil aksine sistematik ve kaçınılmaz bir biçimde toplumla bağlantılı bir alandır. Sporun/futbolun sadece spor ya da futbol olmadığı aynı zamanda toplumsal yaşam içinde kök salan yaratılan bir kültür ve kültürel değerlerin bir parçasıdır (Talimciler, 2015: 56). Bu noktadan hareketle bir kültür üretme alanı olan futbol ortamlarında dolaşıma sokulan kayırmacı ilişkilerin doğasını anlamak, toplumun değer kodları hakkında yorum yapmamıza imkân sağlayacaktır.

YÖNTEM

Araştırma Yaklaşımı

Nitel araştırma yaklaşımı ile yürütülen bu çalışmada veriler doküman analizi yöntemi ile toplanmış, Fotomaç ve Habertürk gazetelerinde, futbol hakemlerinin müsabaka yönetimleri ve hakemlik kurumu hakkında çıkan haberler kayırmacılık perspektifinden incelenmiştir. Nitel araştırma, bildik ve aşına olanı sorgulayarak araştırmacılara günlük yaşamda görünen gerçekliğin altındaki derin anlamı ve örüntüleri ortaya koymasına olanak sunması (Erickson, 1986) nedeniyle tercih edilmiştir. Doküman analizi ise, araştırılması hedeflenen olgu veya olgular hakkında bilgi içeren yazılı materyallerin analizini kapsar. Nitekim dokümanlar nitel araştırmalarda etkili bir şekilde kullanılması gereken önemli bilgi kaynaklarıdır. Bu tür araştırmalarda, araştırmacı ihtiyacı olan veriyi, gözlem ve görüşme yapmaya gerek kalmadan elde edebilir (Yıldırım & Şimşek, 2011: 188). Merriam’a (2015: 132, 142) göre gazeteler yaygın dokümanlar arasındadır ve belgelerin veri olarak kullanılması gözlem veya görüşme yapmaktan farklı değildir

Araştırma Alanı

Bu çalışmada, Fotomaç ve Habertürk gazetelerinde yer alan futbol haberleri incelenmiştir. Bu gazetelerin seçilmesinin nedeni bu gazetelerin ana akım medya kuruluşları içerisinde yer alması ve yüksek tiraja sahip olmalarıdır. Bilindiği gibi, Fotomaç gazetesi tamamen spor haberlerine odaklanmakta, Habertürk gazetesi ise günlük gazete olarak çıkmakta ve ayrı bir bölümünü spor haberlerine ayırmaktadır. Bu nedenle gazetelerin benzer formatta olması (örneğin Fotomaç ve Fotospor gibi) tercih edilmiş; böylelikle bu iki gazetenin farklı içeriklere sahip olmasının daha zengin veri kaynağı oluşturulacağı düşünülmüştür. Futbolda kayırmacılık olgusunu incelemeyi hedefleyen bu çalışmada gazetelerin basılı versiyonları üzerinden inceleme yapılmıştır. Çalışmada, Fotomaç gazetesinin tamamı, Habertürk gazetesinin ise spor ekinde çıkan haberle analiz edilmiştir.

İnceleme 27 Ocak- 29 Şubat 2016 arasındaki 34 günlük süre içindeki futbol haberlerini içermektedir. Bu tarihler ligin devam ettiği dönem içinde olmasına dikkat edilmiştir.

Veri Toplama Aracı

Gazete haberlerinin yazılı analizi için araştırmacı tarafından hazırlanan bir kodlama aracı oluşturulmuştur. Bu kodlama aracı hakemlerin müsabaka yönetimi ile ilgili olan haberler ve hakemlik kurumu (TFF ve MHK) hakkında çıkan haberler olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır.

Birinci bölümde, hakemin yanlı tutumu, hakemin maçın skoruna etkisi, skandal hakem kararları, hakem ve adalet isyanı, hakemin 4 büyükler lehine hataları gibi maddeler bulunmaktadır. İkinci bölümde ise hakemlik kurumundaki ahbap çavuş ilişkileri (kronizm), babadan oğula hakemlik (nepotizm), Süper ligde fazla görev alan hakemler, hakem atamaları ve klasman yükselmelerde adil olmayan uygulamalar gibi maddeler yer almaktadır.

Verilerin Analizi

27 Ocak-29 Şubat 2016 yılına ait incelenen 68 gazetede hakemlerle ve hakemlik kurumu ile ilgili haberler metin olarak okunmuştur. Bu haber metinlerinin başlık ve alt başlıklarına içerik analizi uygulanmıştır. Hacimli olan nitel materyali alarak temel tutarlılıkları ve anlamları belirlemeye yönelik herhangi bir nitel veri indirgeme ve anlamlandırma çabası girişimlerini ifade eden içerik analizi (Patton, 2014: 453), hakemler ve hakemlik kurumu hakkında çıkan haberlerin kayırmacılık bağlamında incelenmesine olanak vermektedir.

Verileri analiz etmek amacıyla öncelikle gazete metinleri ham veriler olarak okunmuş daha sonra kayırmacılık olgusu doğrultusunda haberlerin başlık ve alt başlıklarına kodlamalar yapılmıştır.

İncelenen haberler satır satır okunmuş ve sayfa kenarlarına kodlar çıkarılmıştır. Bu kodlar hakemlerin müsabaka yönetimleri ve hakemlik kurumu olmak üzere iki ayrı bölümde ele alınmış ve kod defterine işlenmiştir. Bu kodlar, birbiriyle anlamlı bütünler bir araya getirilerek kategorilere ulaşılmıştır. Elde edilen bu kategoriler, anlam benzerliği bakımından bir araya getirilerek temalar oluşturulmuştur. Bu aşamaya kadar geçen süreç iki ayrı araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu bağımsız analiz sürecinden sonra benzerlikler ve farklılıklar üzerinde tartışılmış ve araştırma amacı ve kavramsal çerçevesinde temalar oluşturulmuştur.

Veriler analiz edilirken gazetelerde belirtilen tüm özel isimler için mahlaslar kullanılmış, kişilerin gerçek isimlerine yer verilmemiştir. Bunun nedeni kişileri hedef göstermekten kaçınmak, kişiler yerine olgulara odaklanmaktır.

Araştırma süresince veri toplama aracının nasıl oluşturulduğu ve verilerin nasıl analiz edildiğine yönelik aşama aşama açıklamalar yapılmasına özen gösterilmiştir. Ayrıca hem haber başlığı hem de haber alt başlığından doğrudan alıntılara yer verilerek, bulguların geçerliği sağlanmaya çalışılmıştır. Verilerin analizine kadar olan süreç iki ayrı araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiş, benzerlikler ve farklılıklar karşılaştırılmıştır. Görüş birliğine varılan kod ve kategoriler üzerinden ise temalar oluşturulmuştur.

BULGULAR

Gazetelerde hakem kararları ve hakemlik kurumu hakkında çıkan haber metninin içerik analizi sonucunda ulaşılan araştırma bulguları 3 tema altında toplanmıştır:

Tema 1: Hakemleri Kaybın Müsebbibi Olarak Gösteren Bir Kültür

Futbola dair hakim değerleri ortaya koyan spor gazetelerinde yer alan haberler, hakemlerin alandaki algılanışını net olarak yansıtmaktadır. Öyle ki bu haberlerde, hakem hatalarını *abartan*, hatalara karşı tepkileri ise *isyanlaştıran* söylemlerinin ağırlıklı olduğu görülmektedir. Daha açık anlatımla, “*skandal hakem hataları*” “*yönetim rezilliği/felaketi*” gibi başlıklar ile sunulmakta; bu kararların bir takımın “*canını yakması*” ya da “*maçı katletmesine*” bağlı olarak “*isyana yol açtığı*” yönündeki söylemler haber metninde kullanılmaktadır. Bu bağlamda “*hakemlerin oyunun önüne geçmesi*” ve “*hakem yüzünden*” maçın kaybedilmesiyle ilgili çok sayıda haber, hakemlerin “*skandal/rezalet/facia*” yönetimlerine odaklanmıştır. Bu haberlerin hemen karşısında yer alan önemli bir bulgu ise bu hatalara karşı geliştirilen ve aynı zamanda meşrulaştırılan *hakem isyanlarıdır*. Başka bir deyişle *katledilen/canı yanan takımların* adalet arayışlarıdır. Bu haber metinlerinde araştırma amacımızla bağlantısı olan bazı başlık ve alt başlıklar şu şekildedir:

Torku Filmi: Beşiktaş Hakem Kurbanı

(Fotomaç Gazetesi, 22 Şubat 2016: 1).

Hem Gözlemci, Hem Hakem Skandalı

(Habertürk Gazetesi, 6 Şubat 2016: 5).

Adalet İsyanı

(Habertürk Gazetesi, 1 Şubat 2016: 3).

Hakem İsyanı

(Habertürk Gazetesi, 8 Şubat 2016: 7).

Taşlı Hakeme Ateş Püskürdü: Beceremiyorsan Bırakacaksın

(Habertürk Gazetesi, 11 Şubat 2016: 7).

Remzi Şen Bitmek Bilmeyen Hakem Hatalarına Ateş Püskürdü: Yeter Artık, Günah

(Habertürk Gazetesi, 8 Şubat 2016: 7).

Kökten'den İsyan: Biz her şeyi görüyoruz

(Habertürk Gazetesi, 15 Şubat 2016: 4).

Yukarıdaki alıntılarda da görüldüğü gibi, hakem oyunu etkileyen hatta oyunu olumsuz etkileyen bir unsur olarak kurgulanmakta ve hakemin yönetimine karşı geliştirilen takımların tepkilerindeki kızgınlıklar meşrulaştırılmaktadır. Üstelik bu takımların yöneticilerinin ifadelerindeki *hakem yüzünden* yenildik/kaybettik ifadeleri vurgulanmakta ve sonuç olarak hakemler kaybın müsebbibi olarak gösteren kültür beslenmektedir:

Ritmimizi Bozuyorlar
Paşa'nın 11 Puanı Buhar Oldu
Hakem Katletti
Hakemler Yaktı
Şampiyonluğumuzu çaldınız

(Fotomaç Gazetesi, 2 Şubat 2016: 10).
(Habertürk Gazetesi, 9 Şubat 2016: 11).
(Fotomaç Gazetesi, 22 Şubat, 2016: 7).
(Fotomaç Gazetesi, 11 Şubat 2016: 3).
(Fotomaç Gazetesi, 25 Şubat 2016: 10).

Türker (2017a) hakemlerin sezon boyunca çok fazla ve *can yakan* hatalar yapmasını *mevcut yapının bozukluğu ve sistemin çarpıklığı* ile açıklamıştır. Buna göre Süper Lig kadrosundaki 22 hakemin 16 haftada 16'dan fazla maça çıkmaları, hata yapmalarına rağmen maçlara atanmaları bu hataların devamında oldukça önemlidir. TFF'nin 1. Ligdeki maçlarını da genellikle süper lig kadrosundaki hakemlerin yönetmesi bir alt klasmandaki genç hakemlerin önünü tıkamaktadır. Öte yandan Türker'e (2017b) göre, Bir gözlemci, kötü maç yöneten hakeme ikili ilişkileri bozmama adına yüksek not verince denge bozulmakta, hatalar sümenaltı edilmektedir. Böylece, hem eski hakemler hem fiziksel hem de psikolojik olarak yıpranmakta hem de yeni yeteneklerin yetiştirilmesinin önü kapanmaktadır (Türker, 2017c).

Hakem hatalarına yönelik hakim söylem, "*maçın skorunu hakem belirledi*" (Dereli, 2016a; Yıldırım, 2015), "*skandal hakem hataları, hakem faciası, hakemler bizi resmen doğradı*" gibi oyunun niteliğini ve futbolcuların, teknik direktörlerin performansını dikkate almaksızın, hakemleri müsabakanın sonucundan sorumlu tutmaktadır. Hakemleri suçlayan bu dil ve bu algının yaratmış olduğu bakış açısı nedeniyle "*hakemler hepimizin kullandığı bir kum torbasına*" dönüşmektedir (Fanatik Gazetesi, 2016). Veriler incelendiğinde haberlerin hakemleri, futbolun sevilmeyen ve kötü çocuğu ilan edilen anlayışla değerlendirilen kültürü inşa ettiği anlaşılmaktadır. Bu anlayış onları alanın pasif eyleyicileri konumuna itmekle birlikte, takımlar ve en önemlisi kulüp başkanlarına karşı güçsüzleştirmektedir. Eleştirilerin dozu hakemlik kimliğinin değerini yüceltmekten çok uzakta; onların saygınlığını azaltacak boyutlardadır. Nitekim tüm bunlar, hakemlerin müsabaka esnasında futbolcuların yoğun itirazlarıyla karşılaşması, hemen her müsabaka sonrasında kulüp başkanlarının hakemleri tehditkâr bir dille eleştirilmesi ve en önemlisi tribünlerde küfür ve şiddet ağırlıklı olayların yaşanması gibi sorunlu pratikleri beraberinde getirmektedir. Bu bağlamda incelediğimiz spor

gazetelerinin şiddet içeren bu futbol kültürünü hem inşa eden hem de yeniden üreten yapıda olduğu söylenebilir.

Alt Tema 1: Futbol Kültürünün Hakemlere Bakış Açısını Yansıtan Bir Örnek

Olay

21 Şubat 2016 tarihinde hakem hatalarına yönelik eleştirilerin dozajını arttıran ve TFF/MHK'nin yönetimini sorgulayan haberlerin artmasına yol açan olaylı bir futbol müsabakası oynanmıştır. Galatasaray ve Trabzonspor arasında gerçekleşen bu karşılaşmada, müsabakanın orta hakemi Devrim Can Uğurlu, Trabzonspor'lu dört oyuncuya kırmızı kart göstermiş, Galatasaray lehine bir penaltı kararı vermiştir. Trabzonspor'lu Çağatay Tunç, müsabaka esnasında hakem Bitnel'in yere düşürdüğü kırmızı kartı alıp hakeme kırmızı kart göstermiştir. Bu olayla birlikte müsabaka Türk ve dünya basınının gündemine taşınmıştır. Bu olay incelenen gazetelerde "*hakem katletti*" ve "*skandal/tarihi gece*" gibi ifadelerle gündeme taşınmıştır. Kıvılcım niteliğindeki bu olay neticesinde futbol hakemleri, Merkez Hakem Kurulu (MHK) ve Türkiye Futbol Federasyonu'na (TFF) sert tepkilerin verildiği haberler günlerce gündemde kalmıştır. Gazetelerde çıkan haberlerde futbol hakemleri ve hakemlik kurumu yerden yere vurulmuş, ülke futbolunun ve hakemliğinin nasıl bu hâle geldiği ile ilgili sorular ön plana çıkmıştır. Bu soruların yanıtı ise, futbolda neredeyse geleneksel hâle gelen ahbab çavuş ilişkileri (kronizm) ve babadan oğula hakemlik (nepotizm) uygulamaları eleştirilerek verilmiştir.

Araştırma kapsamında incelenen gazete haberlerinin Çağatay Tunç'u kahramanlaştırırken Devrim Can Uğurlu'yu itibarsızlaştırması, alandaki hâkim anlayışı yansıtmaları bakımından anlamlıdır. Nitekim heykelinin dikilmesi kararlaştırılan, uğruna tişörtler basılan ve omuzlarda taşınan Çağatay Tunç, Anadolu kulüplerini ve mağduriyeti temsil ederken, Devrim Can Uğurlu tüm hakemleri, hakemlik kurumunu (MHK) futbolun yönetim organını (TFF) ve son olarak büyük kulüpleri temsil edecek şekilde haberlere taşınmıştır. Pek çok Anadolu takımından Çağatay Tunç'a ve Trabzonspora destek mesajları yağarken, Trabzon ve İstanbul başta olmak üzere TFF ve MHK protesto edilmiş hatta Trabzonspor milletvekilleri mecliste TFF'ye kırmızı kart göstermiştir. Bu müsabaka ile ilgili gazetelere yansıyan haberlerin başlık ve alt başlıkları şu şekildedir:

- Türk Futboluna Ateş Edildi** (Fotomaç Gazetesi, 22 Şubat 2016: 1).
Al Sana Kırmızı (Habertürk Gazetesi, 22 Şubat 2016: 1).
Devrim Can Uğurlu Çıldırtan Kararıyla Trabzon'u Yaktı, Ateş Cayır Cayır Yaktı (Fotomaç Gazetesi, 22 Şubat 2016: 2).
Skandal Gecenin Baş Aktörü Çağatay, Hakem Uğurlu'ya Önce Kırmızı Kartı Sonra Da Adresi Gösterdi: Dışarı Lütfen (Habertürk Gazetesi, 22 Şubat 2016: 4).
Trabzon Başkanı Osman İnce, TFF ve MHK'ye Böyle İsyan Etti (Habertürk Gazetesi, 22 Şubat 2016: 5).
Trabzonlu taraftarlar Galatasaray maçından sonra federasyona saldırdı: TFF binasının camları kırıldı (Habertürk Gazetesi, 22 Şubat 2016: 5).
Bir an önce gitsinler (Fotomaç Gazetesi, 22 Şubat 2016: 7).
Çağatay Tunç'un Devrim Can Uğurlu'ya Gösterdiği Kırmızı Kart Anı Ölümsüzleşiyor: Heykeli Dikiliyor (Habertürk Gazetesi, 23 Şubat 2016: 7).
Trabzon Topyekun Eyleme Kalktı, Kırmızı Kartları Çıkardı, TFF MHK ve Bitnel'e istifa çağrısı (Habertürk Gazetesi, 24 Şubat 2016: 1).
Tişört satışı çıkıyor, geliri ise genç hakemlere! (Habertürk Gazetesi, 25 Şubat 2016: 4).
Hakem Eğitime Bağış (Fotomaç Gazetesi, 26 Şubat 2016: 6).
Anadolu'dan ortak haykırış (Fotomaç Gazetesi, 29 Şubat 2016: 9).
Bir Kırmızı Da Beşiktaş'tan (Habertürk Gazetesi, 24 Şubat 2016: 1).

Yukarıdaki alıntılardan müsabakanın hakemini kayıptan sorumlu tutan bir anlayışın hakim olduğu anlaşılmaktadır. Bu “*olaylı maç*” sonucunda futboldaki adaletsizliklerle ilgili, teknik direktör, yönetici ve taraftarların serzenişleri haber metinlerinde yer almıştır. Bunlara ek olara Trabzonspor kulüp başkanı, Devrim Can Uğurlu'nun *düdüğünü asmasını* salık vermeyi ihmal etmemiş ve hakemlik kurumundaki bir geleneği hatırlatmıştır. Camiadaki pek çok üst düzey hakemin bazı müsabakalar sonrasında hakemliği bırakmaları yönündeki yoğun eleştiriler neticesinde hakemlik yaşantılarının sonlanması, alandaki aşına pratiklerden biridir. Bu istek, tehditkâr ve ısrarcı olmakta ve hakemlerin hakemlik yaşantısının sonlanmasına yol açabilmektedir. Bu durum hakemleri, kulüp başkanları karşısında oldukça pasif ve edilgen konuma itmektir. Nitekim ülkemizde hakemler için büyük kulüplerin müsabakaları, hakemlik yaşantısını sürdürme ve sonlandırma arasında gidip gelen stresli bir anlama sahiptir. Kayırmacılığın doğası gereği hiyerarşi barındırdığı ve güç ilişkileri ile şekillendiği anımsanacak olursa bu kültürel iklimin, hakemlerin kayırma eğilimleri için önemli bir kaynak oluşturacağı düşünülmektedir.

Bu temada spor gazetelerinde hakem kararları ve hatalarına yönelik eleştirilerin hakemleri eleştirilerin merkezine aldığı, onlara yönelik oluşan eleştirileri ise meşrulaştırdığı anlaşılmaktadır. Örneğin, Devrim Can Uğurlu ve Çağatay Tunç örneği üzerinden gelişen haberlerde, müsabakanın hakemini suçlandığı; hakeme yönelik sporcu tepkisinin ise olumlandığı anlaşılmaktadır. Hakemleri sistemin zayıf bir halkası olarak kurgulayan bu futbol kültürü, hakemleri baskı altına almakta ve onları strese sokmakta ve hatta onları

kayırmacılığın eyleyicisi konumuna itebilmektedir. Nitekim araştırmalar hakemlerin üzerinde çok fazla stres kaynağı olduğunu, sportmenlik dışı hareketlere maruz kaldığını ve hakemlerin müsabaka öncesi ve sonrasında kaygı yaşadığını ortaya koymaktadır (Bakıntaş, 2008; Çakmak, 2011; Gürpınar & Güven, 2011; Hacıcaferoğlu, 2013). Bu nedenle hakemleri aşağılayan ve baskılayan her türlü unsur, onların hata yapma ihtimallerini arttırmakla birlikte kayırmacı eğilimlerini arttırıcı rol oynamaktadır.

Tema 2: Hakem Kararlarındaki Kayırmacılığa İşaret Eden Haberler

Gazeteler incelendiğinde, hakemlerin *yanlı tutumu* ya da *adil olmayan kararları* ile ilgili haberlerin var olduğunu görürüz. Örneğin gazetelerin “*çıldırın*” ya da “*ateş püsküren*” olarak nitelediği kulüp başkanı ve teknik direktörler, bazı hataların sehven olmadığı ve kasıt içerdiğini iddia etmekte ve hakemlerin rakip takım lehine hatalar yaptığını savunmaktadırlar. Örneğin bu haber metinlerinde ve haber içeriğinde ilgili kişilerin (teknik direktör, basın sözcüsü, yönetici vs.) ifadelerinde; “hep bizim başımıza geliyor”, “hakkımız yendi”, “hata değil kasıt” şeklindeki vurgular dikkat çekicidir. Bu noktada çalışmanın bulguları, bir tarafın lehine diğer tarafın aleyhine yapılan ve adil olmayan uygulamalar olarak değerlendirilen kayırmacılığın, futbol alanlarında karşılığının olduğuna işaret etmektedir:

Şen: Bu nasıl faul? Artık Yeter!	(Fotomaç Gazetesi, 9 Şubat 2016: 7).
Hata Değil Kasıt	(Habertürk Gazetesi, 12 Şubat 2016: 1).
Basın Sözcüsü Kökten, “Her şeyi görüyoruz” dedi ve Ekledi: Zekâmızla oynanmasın	(Fotomaç Gazetesi, 14 Şubat 2016: 2).
Suat Taşlı, Maçın Hakemi Umut Dağlı’ya İsyân Ederken İlginç Bir İfade Kullandı:F.Bahhçe Kaybetti Diye Mi?	(Habertürk Gazetesi, 15 Şubat 2016: 3).
Gördüğünü çalacaksın	(Fotomaç Gazetesi, 16 Şubat 2016: 9).
Beşiktaşlı Oyuncular Hakem Kararlarına Tepki Gösterdi Fener İsyanı	(Habertürk Gazetesi, 17 Şubat 2016: 10).
Umut Çıkıp Anlatsın	(Habertürk Gazetesi, 22 Şubat 2016: 5).
Hata yapanlar bedelini ödesin	(Habertürk Gazetesi, 22 Şubat 2016: 5).

Yukarıdaki haberler, hakemlerin müsabaka yönetimlerinin adil olmadığını ve bazı hatalı kararlarının yanlı tutumla ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Örneğin Anadolu takımı olan Kasımpaşa Spor Kulübü teknik direktörünün bu hataları “*hep bizim başımıza geliyor*” şeklinde yorumlaması ve Trabzonspor kulübü yöneticisinin *yine bir Anadolu kulüpleri haksızlığa uğradı* şeklinde serzenişte bulunmasının altında, hakemlerin büyük kulüpler ile diğer Anadolu takımlarının müsabakalarında güçlü takımları kayırma eğiliminde olduğuna dair önemli bir bulgu yatmaktadır. Bu büyük takım çoğunlukla ülkemizde üç büyükler olarak yorumlansa da bu büyük takımların kendi aralarındaki oynadığı müsabakalarda büyük takım

algısı değişmektedir. Öyle ki Beşiktaş ve Fenerbahçe arasında oynanan müsabakada Beşiktaş teknik direktörünün *Fenerbahçe kazandı diye mi* sözüne baktığımızda alanın hâkim gücünü elinde bulunduran takımın, bir başka büyük takım olan Fenerbahçe olduğunu anlarız. Hakem kararlarının büyük takımların lehine Anadolu takımlarının aleyhine olmasının nedenlerine baktığımızda; Türker (2017d) ve Demir'in (2016) altını çizdiği gibi kaybedilen bir maçtan sonra hakemlik yaşantısının *kara listeye girme* geleneğinin etkili olduğunu görürüz. Örneğin Demir (2016), Beşiktaş ve Fenerbahçe aleyhine hata yapan hakemleri ele almıştır. Beşiktaş aleyhine hata yapıp "sürgüne" giden hakem olmamasına rağmen 6 Aralık'ta Gaziantep maçında, Fenerbahçeli Hasan Ali'yi oyundan atan Serkan Tokat'ın o günden sonra bir daha Süper Lig'de düdük çalamadığının altını çizmiştir. Türker'e (2017d) göre ise, "*büyük takımların canını yakan hakemler kara listeye gireceklerini düşündükleri için, düdük ayarları bozulmuş ve bazı hakemler eyyamın dozajını artırmıştır*". Bu noktada iktidarı elinde tutan takımların hakemler üzerindeki tahakkümünün, hakemlerin müsabakalarda karar verirken tam anlamıyla rahat ve özgür olmalarının önüne geçtiğine ve onların adil düdük çalamamalarına yol açtığını görürüz.

Yukarıdaki haberlere göre hakemin kayırma pratiklerinin; faul kararları, kart gösterme, penaltı ve uzatma süresi gibi kararlarıyla dolaşıma girdiği anlaşılmaktadır. Nitekim hakem yanlılığını ele alan çalışmalar da hakemlerin, daha fazla serbest vuruş kararı verme, daha az sarı ve kırmızı kart gösterme (Boyko et al., 2007; Buraimo ve ark, 2010; Downward & Jones, 2007; Nevill et al., 2002; Sutter & Kocher, 2004), ev sahibi takım gerideyse, ev sahibinin önde veya berabere olduğu durumlara göre daha fazla uzatma süresi (extra time) (Dohmen, 2005; Garicano et al., 2005; Scoppa, 2008; Sutter & Kocher, 2004), daha fazla penaltı kararı verme (Dohmen, 2005; Scoppa, 2008; Sutter & Kocher, 2004) gibi kararlarla ev sahibi takıma avantaj sağladığını (Nevill & Holder, 1999) ortaya koymuştur. Bu sonuçlar araştırmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Tema 3: Hakemlik Kurumundaki Kayırmacı İlişkilere İşaret Eden Haberler

Ülkemizde futbolun yönetiminden sorumlu örgüt Türkiye Futbol Federasyonu'dur (TFF) ve TFF'nin en önemli kurullarından birini ifade eden Merkez Hakem Kurulu (MHK) ise, hakemlerin müsabakalarda görevlendirilmeleri başta olmak üzere hakemlerin göreve başlama, klasman yükselme gibi mesleki yükümlülüklerinin sorumlu kanadını temsil etmektedir. Bu bağlamda gazetelerde hakemlere yapılan eleştirilerin büyük bir bölümü aynı zamanda MHK'ye ve TFF'yi hedef almaktadır. Nitekim araştırmamızın bulguları, futbolun yönetsel kanadını oluşturan bu örgütlerin bir takım sorunlu pratikleri olduğunu

göstermektedir. Gazete haberlerine yansıyan bu uygulamalarda, hakem atamalarına yönelik tepkilerin ön planda olduğu görülürken; Süper ligde görevlendirme kriterinin *torpille olan* ilişkisi, FIFA kokartı alan bazı hakemlerin hızlı ve ani yükselişleri ve *kötü performansa yüksek gözlemci notu* verilmesinin altında kayırmacılık temelli değerlendirmelerin yattığı anlaşılmaktadır. Futbolun yönetiminde kayırmacı değer kodlarının varlığına dair güçlü izler taşıyan bu haber metinleri, futboldaki kayırmacılığın türleri hakkında da bilgi vermektedir. Aşağıdaki haberler kayırmacılığın türleri ve kayırılan hakemlere sağladığı avantajlar hakkında önemli göstergeler taşımaktadır:

Her Yönüyle Rezalet: Babası ‘Üst Klasman Gözlemci’ Harun Üstün olan hakem Mert Üstün; torpille maça atandı, yine can yaktı! (Habertürk Gazetesi, 10 Şubat 2016: 2).
Kızıl Torpillisi Uğurlu (Habertürk Gazetesi, 22 Şubat 2016: 3).
Ahbap Çavuş Kurbanı Paşa (Habertürk Gazetesi, 22 Şubat 2016: 1).
Hakem Atamalarını Serdar Çakır Değil Ben Yapıyorum (Habertürk Gazetesi, 23 Şubat 2016: 8).
Halit Kızıl İntikam mı Aldı (Fotomaç Gazetesi, 25 Şubat 2016: 10).

Türker’in (2016a) de belirttiği gibi, hakem camiasında baba-oğul ya da amca-yeğen olduğu bilinmektedir ve uzun yıllardan beri bu hakemlerin oğlu ya da yeğeni maçlarda görev almaktadır. Türker (2016a), bir babanın ya da amcanın, çocuğunu ya da yeğenini kendi uğraşı paralelinde yönlendirmesini doğal karşılamakla birlikte; babalar ya da amcaların, kendi çocuklarının önüne açabilecek icraatlara girdiğinde haksız rekabet oluşturduğunun altını çizmektedir. Bunlara ek olarak o babalar ve amcaların, MHK bünyesinde ya da gözlemci kadrosunda bulunduğu zaman, bazı gençlerin önü açılırken, birilerinin önü kapandığına dikkat çekmektedir.

Çulcu (2015) profesyonel hakemliğe geçisin futbola yansıyan olumlu bir farkını göremediklerini, aksine eyyama varan uygulamalar olduğunun altını çizmekte ve dolayısıyla MHK’yi eleştirmektedir. Dereli (2016b) hakemlerin hatalı kararlarından birinci dereceden sorumlu gösterilen bu kuruldaki sistemin hata yapan hakemi ödüllendirdiğini düşünmektedir. Türker’e (2016b) göre ise, “göreve gelen her bir yönetim, *benim hakemim, onun hakemi* diyerek, çok önemli hakemlerin ipini çekmiş ve bu nedenle son 20 yılda yaş haddinden dolayı veda etmek, çok az hakeme nasip olmuştur.” Diğer bir anlatımla bu hakemlerin tamamına yakınının hakemliği erken bitmiş ya da bitirilmiştir. Sonuç olarak hakemlerin çok önemli bölümü insafsızca yapılan kıyımlar sonucu düdüğe erken veda etmiş; ülke hakemliğinin en önde gelen isimleri, birilerinin iki dudağı arasında eriyip gitmiştir. Türker’in görüşlerine benzer olarak eski FIFA hakemi Dereli (2016b) de köşe yazılarında

son dönemlerde daha önce hiç bir dönem olmadığı kadar atamalarda ve klasman belirlemelerinde adamcılık yapıldığını, MHK’de birilerine yakın olmadığı için hak ettiği maçlara gidemeyen hakemler olduğunu kaleme almıştır. Haksızlığın tavan yaptığı bu mecrada huzursuzluğun hiç eksik olmadığını vurgulayan Türker (2016a) hakemler arasındaki ahbap çavuş ilişkilerini ülke hakemliğinin en büyük sıkıntılarından biri olarak nitelendirdiği yazısında, gözlemcilerin, camiada güçlü bir hakemin ileride MHK’de göreve gelme ve kendisinin konumunu etkileme ihtimali nedeniyle, gözlemcilerin geleceğini düşünerek notlar verdiğini ifade etmiştir. Bu nedenle Türker’e (2016a) göre, “hakemlere verilen şişirilmiş notlar yüzünden haksız rekabetler ortaya çıkmış ve gözlemcilerle arasında iyi tutan hakemler, verilen şişirilmiş notlar doğrultusunda sürekli maç almıştır.” Bu durum, hakem klasmanlarının oluşması ve FIFA listesinin belirlenmesi gibi uygulamalara da yansımıştır.

Bu temada haber metinleri, hakemlik kurumundaki *çarpık, kayırmacı-kollamacı* yönetim uygulamalarına atıf yaparken, bu sorunlu pratikleri *ahbap-çavuş ilişkileri* ve *babalar ve oğullar* söylemleriyle gündeme taşımıştır. Kayırmacılığın kronizm (eş-dost, yakın kayırmacılığı) ve nepotizm (akraba kayırmacılığı) türlerine karşılık gelen bu ilişkilerin *kollanan hakemler* üzerinde bir takım avantajları olduğu görülmektedir. Yukarıdaki temada da bahsedildiği gibi *yüksek gözlemci notu* bu avantajlardan biridir. Bu temada öne çıkan bulgulara göre kayırmacılığın, klasman yükselme, maçlarda görevlendirilme ve daha fazla sayıda görev alma, FIFA kokartı takma gibi boyutlarda kazanımları olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca gazetelerde, kayırmacı ilişkiler nedeniyle bazı hakemlerin kollanmasının yanı sıra bazı hakemlerin dışlandığına yönelik haberlerle de karşılaşırız. Bu noktada kayırmacılığın en önemli sonuçlarından biri olarak ayrımcılık hakemlik kurumunda bazı hakemlerin dezavantajlar yaşadığına işaret etmektedir. Sonuç olarak hakemin yanlı-tarafli tutumu ve hakemlik kurumundaki irrasyonel ilişkilerin hakemlik kariyerindeki belirleyici etkisi şeklinde temalandırabileceğimiz bu haberler analiz edildiğinde, futbolda kayırmacılığın varlığına ilişkin güçlü argümanların olduğu dikkat çeker.

TARTIŞMA

Bu araştırmada; hakem kararları ve TFF/MHK hakkında çıkan haberler kayırmacılık temasıyla analiz edilmiştir. Araştırmanın bulguları, gazetelerdeki haberlerin futbolda kayırmacı eğilimlerin varlığına dair önemli göstergeler taşımaktadır ve bu pratiklerin oyunun adillik ve eşitlik ilkesini zedelediğine işaret etmektedir.

Bulgular, hakem hataları üzerinden kurulan haberlerin, sık sık “*yönetim rezilliği*” ya da “*hakem katliamı*” gibi ifadelerle ele alındığını göstermektedir. Bu haberler hakemleri *can yakan* takımları ise *canı yanan* ikili karşıtlığı halinde değerlendirmekte ve hakemleri kayıptan sorumlu tutmaktadır. Maç sonucu/skoru üzerindeki hakem etkisinin ele alındığı haberlerde ise takımları hakemlere karşı “*isyan*” etmeye yönelttiğini ve bu isyanın hakemlik kimliğini itibarsızlaştırdığını anlamak mümkündür. Örneğin Çağatay Tunç ve Devrim Can Uğurlu olayı sonucunda çıkan haberler, toplumun hakemlere yönelik algı ve davranış biçimini net olarak yansıtmaktadır. Futbol kültürümüzün hakemliğe bakış açısını yansıtan bu olayları da göz önünde bulundurarak hakemlerin adil olmayan kararlarını yorumladığımızda onları *kaybın müsebbibi* olarak gösteren kültürden bağımsız ele almamak oldukça önemlidir. Nitekim hakem hatalarından sonra yaşanan *bedel ödetme* kültürü³, onların hakemlik yaşantılarını sonlandırma riski olmadan karar vermelerinin önünü kapamakta; bu durum ise kayırmacı pratikleri beslemektedir.

Gazetelerde hakemlerin bazı hatalı kararlarıyla öne çıkan *hata değil kasıt* vurgusu alandaki kayırmacılık hakkında önemli bir fikir vermektedir. Haberler, hakemlerin güçlü takımları kayırma eğiliminde olduğuna, hataların daha çok Anadolu takımları aleyhine yapıldığına dikkat çekmektedir. Bu sonucun ortaya çıkmasında, hakemlik kurumunun hakemleri kulüpler karşısında yeterince destekleyip koruyamaması gözden kaçırılmaması gereken bir konudur. Nitekim büyük takım aleyhine hata yapan hakemlerin bedel ödemesi – maç alamaması ya da düdüğünü asması- camiadaki diğer hakemler için dikkate değer bir öğrenme pratiğine dönüşmektedir. Böylelikle bu bedel ödetme kültürü, kayırmacılığın güçlü takım lehine dolaşıma girmesinin önünü açmaktadır. Sonuç olarak verilen ve verileyen penaltılar, kırmızı kartlar, yanlış çalan düdükler, artık futbolumuzun adil bir oyun olmadığını (Vardar, 2016) düşünmemize sebep olmaktadır.

Haber metinleri analiz edildiğinde, hakemlerin yanlı ve adil olmayan kararlarının olduğuna yönelik haberlerde, hakemlerin faul kararı, kart gösterme, penaltı ve uzatma süresi gibi kararlarıyla kayırma eğiliminde buldukları anlaşılmaktadır. Nitekim araştırmalara göre hakemler daha fazla serbest vuruş kararı verme, daha az sarı ve kırmızı kart gösterme, uzatma süresi gibi kararlarını ev sahibi takım lehine vermektedir (Boyko et al., 2007; Buraimo et al., 2010; Downward & Jones, 2007; Nevill et al., 2002; Sutter & Kocher, 2004). Ayrıca hakemlerin ev sahibi takımlar dışında dışında ekonomik, politik ve medya gücüne sahip

³ Ayrıntılı bilgi için bkz. “Hangi hakem neden düdüğünü astı” <http://www.sporx.com/hangi-hakem-neden-dudugunu-asti-SXHBQ368869SXQ>.

büyük takımları (Juventus, Milan, Fiorentina, Lazio, Reggina) kayırdığı (favouritism) düşünülmektedir (Scoppa, 2008). Araştırmamızın bulgularını destekleyen bu sonuçlarda da görüldüğü gibi, hakemler kayırmacı tutum sergileyebilmektedir.

Haberlerin odaklandığı önemli bir konu da futbolun yönetim organı ve hakemlik kurumunun sorumlu kanadını temsil eden TFF ve MHK'deki kayırmacı ilişkilerdir. Haberler incelendiğinde, hakemlerin müsabakalara atanması ve klasman yükselmelerin *torpille* ve *ikili ilişkilerle* ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Gazetelerdeki, "*ahbap çavuş ilişkileri*", "*torpil*", "*ikili ilişkiler*", "*babalar ve oğullar*" gibi ifadelerle yer alan haberler, futbolda kayırmacı davranış kalıplarının alandaki hâkimiyetini anlamamıza yardımcı olmaktadır. Örneğin FIFA kokartı takma, düzenli olarak ve daha fazla sayıda maça atanma, kötü performansa rağmen yüksek gözlemci notu alma gibi uygulamalar, futboldaki nepotizm ve kronizmin göze çarpan sonuçları arasındadır. Bu nedenle bazı hakemler önemli avantajlar elde ederken, bazıları dışlanmakta ve ayrımcılık yaşamaktadır. Hacıcaferoğlu'na (2013: 181) göre, yönetim kararları tüm hakemler için eşit ve adil düzeyde olmalı; ayrıca hakem atamalarında ve klasman yükselmelerinde uygulanacak kurallar daha objektif olmalıdır. Yönetime yakın olan (biat eden) kişilerin değil, işini layıkıyla yapan hakemlerin atamaları ve klasman yükselmeleri yapılmalıdır. Bu şartlar sağlandığı takdirde, futbolun örgütsel düzeyinde ve hakemlik kurumunda ehliyet sahibi kişiler göreve gelmiş ve başarılı, objektif, adil bir kurumsal imaj sağlanmış olacaktır.

Sonuç olarak, ülkemizdeki hâkim anlayışın yansıdığı bu haberler, futboldaki kayırma kültürü hakkında önemli göstergeler taşımaktadır. Kayırmacılık, spor karşılaşmaları için olmazsa olmaz olan eşitlik ilkesini ortadan kaldırmak suretiyle futbolu adil olmayan bir oyun haline getirmektedir. Ayrıca kayırmacılığın hakemlerin ve futbolun başarısızlığında önemli bir paya sahip olduğu anlaşılmaktadır. Dolayısıyla incelenen haberler futbol/spor⁴ ortamlarında kayırmacılığın var olduğuna işaret etmektedir. Ülkemizde kayırmacılıkla ilgili literatür, kayırmacılığın, aile işletmelerinde (Asunakutlu & Avcı, 2010; Büte & Tekaraslan, 2010) eğitim sistemi ve okul yönetimlerinde (Argon, 2016; Aydoğan, 2009), devlet hastanelerinde (Karakose, 2014), otel işletmelerinde (Erdem ve ark., 2013), kamu bankalarında (Büte, 2011), polis teşkilatında (Mutlu, 2000) ve spor ortamlarında (Kavasoglu ve ark., 2016) yaşandığını ortaya koymaktadır.

⁴ Ahmet Talimciler'in kullanım biçimidir.

SONUÇ

Kayırmacılık ilişkisi, toplumsal ve kültürel yapı içerisinde oluşur; toplumsal ve kültürel yapı, belli tutum ve davranışların kalıplaşmasını sağlar. Kayırmacı eğilimler ve davranışlar bir toplumda yaygınsa, doğal olarak bunun temelinde o toplumun kültürel/sosyal genetiğinin büyük payı olduğu düşünülür (İlhan & Aytaç, 2010: 64). Toplumsal kültürden beslenerek futboldaki yönetim uygulamalarında karşımıza çıkan ve böylesi geniş bir alana yayılan kayırmacı uygulamaların farkına varılması ve konuyla ilgili çözüm odaklı politikalar üretilmesinde, kayırmacılığı spor yönetiminin önemli bir sorunu olarak görmek ve farklı spor kurumları-branşlarındaki kayırmacı pratikleri açığa çıkarmak son derece önemlidir. Bu nedenle daha sonra yapılacak araştırmalar; farklı spor dallarındaki kayırmacılığa, sporcu, hakem, antrenör ve yöneticilerin kayırmacılık deneyimlerine/algılarına, kayırmacılığın yol açtığı sorunlara ve bunların çözümüne odaklanan görüşme ve etnografik çalışmalarla analiz edilebilir.

Son olarak bir kültür inşa etme ve var olan kültürü yeniden üretme özelliği bakımından futbol, hakemlerin sert eleştirilere ve şiddete maruz kaldığı bir alan olarak karşımıza çıkar⁵. Böylesi baskı odaklı ortamlarda, hakemlerin müsabaka yönetimlerinde tarafsız olmalarını beklemeden önce, onların adil karar vereceği ortamların sağlanmasına yönelik bir toplumsal iklim oluşturulmasının gerekliliği unutulmamalıdır. Ve bu gereklilikte sporun tüm öznelere düşen görevler hakkında konuşma ve tartışma kanalları yaratmaya özen gösterilmelidir.

Teşekkür

Araştırmamız süresince bize verdiği destekten dolayı Habertürk Gazetesi spor yazarı Atilla Türker'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

⁵ Ayrıntılı bilgi için bkz. "Volkan Bayarslan: Kalbime vurunca nefesim kesildi" Fanatik Gazetesi, 26 Nisan 2016. <http://www.fanatik.com.tr/2016/04/26/volkan-bayarslan-kalbime-vurunca-nefesim-kesildi-1229952>.

KAYNAKLAR

1. Argon, T., (2016). Öğretmen görüşlerine göre ilkokullarda yöneticilerin kayırmacılık davranışları. *Kastamonu eğitim dergisi*, 24(1): 233-250.
2. Asunakutlu, T. & Avcı, U., (2010). Aile işletmelerinde nepotizm algısı ve iş tatmini ilişkisi üzerine bir araştırma. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 15 (2): 93-109.
3. Aydoğan, I., (2009). Favoritism in the Turkish educational system: Nepotism, cronyism and patronage. *Educational Policy Analysis and Strategic Research*, 4(1): 19-35.
4. Aytaç, Ö., (2010). Kayırmacı ilişkilerin sosyolojik temeli. R. Erdem. (Editör). *Yönetim ve örgüt açısından kayırmacılık*. İstanbul. Beta Basım, s. 3-26.
5. Bakıntaş, Z., (2008). *Futbol Hakemlerinin Müsabaka Öncesi ve Sonrasında Yaşadığı Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
6. Bora, T. & Erdoğan, N., (2015). Dur tarih vur Türkiye. Roman, H., Wolfgang, R. ve Tanıl, B. (Editörler). *Futbol ve kültürü*. 8. Baskı. İstanbul: İletişim Yayınları, s. 223-242.
7. Boyko, R. H., Boyko, A. R. & Boyko, M. G., (2007). Referee bias contributes to home advantage in English Premiership football. *Journal of Sports Sciences*, 25(11): 1185-1194.
8. Buraimo, B., Forrest, D. & Simmons, R., (2010). The 12th man?: refereeing bias in English and German soccer. *Journal of the Royal Statistical Society: Series A (Statistics in Society)*, 173(2): 431-449.
9. Büte, M., (2011). Kayırmacılığın çalışanlar üzerine etkileri ile insan kaynakları uygulamaları ilişkisi: Türk kamu bankalarına yönelik bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15 (1): 384 - 404.
10. Büte, M. & Tekarslan, E., (2010). Nepotizmin çalışanlar üzerine etkileri: Aile işletmelerine yönelik bir saha araştırması. *Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(1): 1-21.
11. Çakmak, M.T., (2011). *Faaliyet Futbol Hakemlerinin Stres Kaynaklarının Tespiti (Ankara İli Örneği)*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
12. Çulcu, M., (2015). Önce eyyamcılığı bitirin. (21 Ağustos). *Hürriyet*. <http://www.hurriyet.com.tr/mustafa-culcu-once-eyyamcigli-bitirin-29867713> Son Erişim Tarihi: 17.01.2016.
13. Dağlı, T. & Aycan, Z., (2010). Kurumlarda kayırmacılık ve insan kaynakları uygulamaları. R. Erdem. (Editör). *Yönetim ve örgüt açısından kayırmacılık*. İstanbul. Beta Basım, s. 169-178.
14. Demir, M. & Talimciler, A., (2015). Şiddet, şike ve medya kısırcacında futbol ve taraftarlık. İstanbul: Literatür Academia.
15. Demir, T., (2016). Kupa'da bir taşla üç kuş. *Fotomaç Gazetesi*. 16 Şubat. s. 10
16. Dereli, S., (2016a). Hibrit penaltı. (12 Nisan). *Sözcü*. <http://www.sozcu.com.tr/2016/yazarlar/selcuk-dereli/hibrit-penalti-1179715/> Son Erişim Tarihi: 11.05.2016.
17. Dereli, S., (2016b). Bünyamin Gezer etkisi! (17 Şubat). *Sözcü*. <http://www.61medya.com/bunyamin-gezer-etkisi.html> Son Erişim Tarihi: 12.05.2016.
18. Dohmen, T.J., (2005). Social pressure influences decisions of individuals: Evidence from the behavior of football referees. *IZA Discussion*, 1-41.
19. Downward, P. & Jones, M., (2007). Effects of crowd size on referee decisions: Analysis of the FA Cup. *Journal of Sports Sciences*, 25(14): 1541-1545.
20. Erdem, B., Çeribaş, S. & Karataş, A., (2013). Otel işletmelerinde çalışan işgörenlerin kronizm (eş dost kayırmacılığı) algıları: İstanbul'da faaliyet gösteren bir, iki ve üç yıldızlı otel işletmelerinde bir araştırma. *Çukurova Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 17(1): 51-69.
21. Erdem, R., (2010). Kayırmacılık/Ayrımcılık. R. Erdem. (Editör). *Yönetim ve örgüt açısından kayırmacılık*. İstanbul. Beta Basım, s. 1-2.
22. Erickson, F., (1986) Qualitative methods in research on teaching. (In M. C. Wittrock Ed.). *Handbook of research on Teaching: A project of the American Educational Research Association*. (3rd Ed). New York: MacMillan.
23. Esenyel, C., (2010). Türkiye Profesyonel Futbol Süper Liginde Ev Sahibi Olma Avantajı, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
24. Fanatik Gazetesi, (2016). Mehmet Demirkol: Fenerbahçe'yi kayırmak istese. (19 Ocak). *Fanatik*. <http://www.fanatik.com.tr/2016/01/19/mehmet-demirkol-fenerbahceyi-kayirmak-istese-642083> Son Erişim Tarihi: 17.01.2016.
25. Garicano, L., Palacios-Huerta, I. & Prendergast, C., (2005). Favoritism under social pressure. *Review of Economics and Statistics*, 87(2): 208-216.
26. Gökalp, E., (2005). Medya ve spor ya da spor/futbol medyası. *Toplum ve Bilim*, 103, 121-138.

- 27. Göral, K.,** (2015). Türkiye futbol süper liginde ev sahibi olma avantajı. *SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health & Medical Sciences*, 14(5).
- 28. Gürpınar, B. & Güven, Ö.,** (2011). Futbol hakemlerinin karşılaştıkları sportmenlik dışı davranışların incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1): 7-14.
- 29. Hacıcaferoğlu, S.,** (2013). *Futbol Klasman Hakemlerinin Maruz Kaldıkları Yıldırma (Mobbing) Davranışlarının İncelenmesi*, Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- 30. İlhan, S. & Aytaç, Ö.,** (2010). Türkiye’de Kayırmacı eğilimlerin oluşmasında toplumsal ve kültürel yapının rolü. R. Erdem (Editör). *Yönetim ve örgüt açısından kayırmacılık*. İstanbul. Beta Basım, s. 61- 83.
- 31. Karakose, T.,** (2014). The effects of nepotism, cronyism and political favoritism on the doctors working in public hospitals. *Studies on Ethno-Medicine*, 8(3): 245-250.
- 32. Kavasoglu, İ., Özer, U. & Yenel, İ.F.,** (2016). Sporda favoritizm: mücadele sporları üzerine bir inceleme. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2): 199-211.
- 33. Kuruç, Z., Kocaekşi, S. & Esenyele, C.,** (2007). Futbol seyircisinin futbolcu üzerine etkileri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 11-24.
- 34. Köprü, B.,** (2007). *Türk Kamu Yönetiminde Etik Değerlerden Sapma Ve Yönetimsel Yozlaşma*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- 35. Kurtoğlu, A.,** (2012). Siyasal örgütler ve sivil toplum örgütleri bağlamında hemşehrilik ve kollamacılık. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 67(01): 141-169.
- 36. Lucey, B. M. & Power, D.,** (2009). Do Soccer Referees Display Home Bias? https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=552223 Son Erişim Tarihi 11.01.2016
- 37. Merriam S.B.,** (2015). *Nitel Araştırma: Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber* (Çev.Ed. Selahattin TURAN). Ankara: Nobel Yayın.
- 38. Mutlu, K.,** (2000). Problems of nepotism and favouritism in the police organization in Turkey. *Policing: An International Journal of Police Strategies and Management*, 23(3): 381-389.
- 39. Nevill, A. M. & Holder, R. L.,** (1999). Home advantage in sport: An overview of studies on the advantage of playing at home. *Sports Medicine*, 28(4): 221-236.
- 40. Nevill, A. M., Balmer, N. J. & Williams, A. M.,** (2002). The influence of crowd noise and experience upon refereeing decisions in football. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(4): 261-272.
- 41. Nevill, A., Balmer, N. & Williams, M.,** (1999). Crowd influence on decisions in association football. *The Lancet*, 353, 1416.
- 42. Özkanan, A. & Erdem, R.,** (2014). Yönetimde kayırmacı uygulamalar: Kavramsal bir çerçeve. *Journal of Süleyman Demirel University Institute of Social Sciences*. 2(20): 179-206.
- 43. Özsoy, S.,** (2014). Futbolun sözel hali: Televizyon programları. *Global Media Journal: Turkish Edition*, 5(9): 280-301.
- 44. Patton, M.Q.,** (2014). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri*. M.Bütün ve S.B. Demir (Editörler). Ankara: Pegem Yayınları.
- 45. Picazo-Tadeo, A. J., González-Gómez, F. & Guardiola, J.,** (2011). The importance of time in referee home bias due to social pressure: evidence from spanish football. <http://www.ugr.es/~teoriahe/RePEc/gra/fegper/FEGWP311.pdf> Son Erişim Tarihi 11.01.2016
- 46. Pohlkamp, S.,** (2014). Are football referees really neutral (or do they have prejudices)?. <https://www.wiso.uni-hamburg.de/fileadmin/vwl/industrieoekonomik/Team/Steffi/prejudice.pdf> Son Erişim Tarihi 11.01.2016
- 47. Scoppa, V.,** (2008). Are subjective evaluations biased by social factors or connections? An econometric analysis of soccer referee decisions. *Empirical Economics*, 35(1): 123-140.
- 48. Seçkin, A. & Pollard, R.,** (2008). Home advantage in Turkish professional soccer. *Perceptual and Motor Skills*, 107, 51-54.
- 49. Sutter, M. & Kocher, M. G.,** (2004). Favoritism of agents - the case of referees' home bias. *Journal of Economic Psychology*, 25(4): 461-469.
- 50. Talimciler, A.,** (2005). *Türkiye’de Futbol ve İdeoloji İlişkisi: Medya’daki Futbol Söylemi Üzerine Bir İnceleme*, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- 51. Talimciler, A.,** (2014). *Türkiye’de futbol fanatizmi ve medya ilişkisi* (2. Basım). İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- 52. Talimciler, A.,** (2015). *Sporun sosyolojisi sosyolojinin sporu* (2. Basım). İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- 53. Tarhan, B., Gençkaya, Ö. F., Ergül, E., Özsemerci, K. & Özbaran, H.,** (2006). *Bir olgu olarak yolsuzluk: Nedenler, etkiler ve çözüm önerileri*. TEPAV, Erişim: http://www.tbmm.gov.tr/komisyon/yolsuzluk_arastirma/kaynaklar/Kisim_1.pdf, Son Erişim Tarihi: 12.10. 2015.
- 54. Türker, A.,** (2016a). Ahab hakemler, çavuş gözlemciler! (28 Ocak). *Habertürk*. [http://www.haberturk.com/spor/futbol/haber/1187372-ahbap-hakemler-cavus-gozlemciler_Son Erişim Tarihi: 17.01.2016](http://www.haberturk.com/spor/futbol/haber/1187372-ahbap-hakemler-cavus-gozlemciler_Son_Erisim_Tarihi:17.01.2016).
- 55. Türker, A.,** (2016b). Düküklerin savaşı. (28 Ocak). *Habertürk*. [http://www.haberturk.com/spor/futbol/haber/1187784-duduklerin-savasi_Son Erişim Tarihi: 17.01.2016](http://www.haberturk.com/spor/futbol/haber/1187784-duduklerin-savasi_Son_Erisim_Tarihi:17.01.2016).

- 56. Türker, A.,** (2017a). Hataları yaptılar maçları kaptılar. Habertürk Gazetesi. 2 Ocak. s.20.
- 57. Türker, A.,** (2017b). Gözlemcilere Gözlük. Habertürk Gazetesi. 3 Ocak. s.19.
- 58. Türker, A.,** (2017c). Hep aynı düdükler! Habertürk Gazetesi. 4 Ocak. s.19.
- 59. Türker, A.,** (2017d). MHK'ye çağrı: Adalet araniyor! Habertürk Gazetesi. 6 Ocak. s.18.
- 60. Unkelbach, C. & Memmert, D.,** (2010). Crowd noise as a cue in referee decisions contributes to the home advantage. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(4): 483-498.
- 61. Vardar, S.,** (2016). Ayak oyunu. Fotomaç Gazetesi. 28 Ocak. s4.
- 62. Yıldırım, O.,** (2015). Hakem kararı ile. (7 Nisan). *Fanatik*.

<http://www.fanatik.com.tr/yazarlar/orhan-yildirim/hakem-karari-ile/421489>. Son Erişim Tarihi: 17.01.2016.

- 63. Yıldırım, A. & Şimşek, H.,** (2011). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. (8.Baskı). Ankara: Seçkin Yayınları.
- 64. Yılmaz, A.S.,** (2007). *İnformal İlişki Şekillerinin Kurumsal Yapılara Yansımaları (Elazığ'daki Kamu Görevlileri Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma)*, Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- 65. Yücelman, A.,** (2006). Sermaye ve siyaset futbolunu bozdu. *Futbolu neden sevmeli? Futbolu neden sevmemeli?* İstanbul: YGS Yayınları, s. 143-146.



FUTBOLCULARDA AEROBİK EGZERSİZİN OKSİJEN TÜKETİM KAPASİTESİ VE VÜCUT KOMPOZİSYONU ÜZERİNE ETKİSİ

Erkan GÜCENMEZ¹, Önder DAĞLIOĞLU^{1*}, Taner DAĞLIOĞLU²

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, aerobik egzersiz programının futbolcularda oksijen tüketim kapasitesi ve vücut kompozisyonu üzerine etkisini incelemektir. Araştırmaya Gaziantep ilinde 18-25 yaş arasında 24 sağlıklı erkek futbolcu gönüllü olarak katıldı. Denekler rastgele yöntem ile deney grubu (n=12, yaş:21.66 ± 2.30) ve kontrol grubu (n=12, yaş: 22.00±1.95) olarak iki farklı gruba ayrıldı. Deney grubuna 8 hafta süreyle haftada 3 gün aerobik egzersiz programı uygulandı. Her iki grupta normal futbol antrenmanlarına devam etti. Aerobik egzersiz programına başlamadan önce ve bittikten sonra vücut ağırlığı, Vücut kitle indeksi (VKİ), Vücut yağ yüzdesi (VYY), sistolik kan basıncı (SKB), diastolik kan basıncı (DKB), İstirahat kalp atım sayısı (İKAS), maksimal kalp atım sayısı (KASmax), maksimal iş yükü (WRmax), maksimal dakika ventilasyon (VEmax) ve maksimal oksijen tüketim kapasitesi (VO₂max) ölçümleri yapıldı. Bireylerin oksijen tüketim kapasiteleri gaz analiz sisteminde Ramp protokolu kullanılarak saptandı. Verilerin analizi için grup içi karşılaştırmalarda Paired, Sample t testi, gruplar arası için Independent Sample t testi kullanıldı. Deney grubunun ön test ve son test verileri karşılaştırıldığında vücut ağırlığı, VKİ, VYY, SKB, DKB, İKAS, KASmax, WRmax, VEmax ve VO₂max değerlerinde anlamlı farklılıklar saptandı (p<0.05). Kontrol grubunun VO₂max değerinde anlamlılık saptandı (p<0.05). Diğer ölçümlerde ise herhangi bir anlamlılık bulunmadı. Grupların ön test ve son test ölçümleri karşılaştırıldığında deney grubu lehine tüm verilerde anlamlılık bulundu (p<0.05). Sonuç olarak futbolculara uygulanan aerobik egzersiz programının oksijen tüketim kapasitesi ve vücut kompozisyonu üzerine pozitif yönde olumlu etkisi olduğu söylenebilir. Düzenli ve planlı olarak yapılan aerobik egzersizlerin aerobik kapasite ve vücut kompozisyonu değerlerini geliştirildiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Aerobik Egzersiz, Vücut Kompozisyonu, VO₂Max.

THE EFFECT OF AEROBIC EXERCISE ON OXYGEN CONSUMPTION CAPACITIES AND BODY COMPOSITION IN FOOTBALL PLAYERS

ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate the effect of aerobic exercise program on oxygen consumption capacity and body composition of soccer players. 24 healthy male soccer players between 18-25 years old participated voluntarily in the province of Gaziantep. The subjects were randomly divided into two groups as experimental group (n = 12, age: 21.66 ± 2.30) and control group (n = 12, age: 22.00 ± 1.95). The experimental group was given an aerobic exercise program for 3 days a week for 8 weeks. Both groups continued their regular soccer practice. Body weight, body mass index (BMI), body fat percentage (BF%), systolic blood pressure (SBP), diastolic blood pressure (DBP), resting heart rate (HRrest), maximal heart rate (HRmax), maximal work rate (WRmax), maximal minute ventilation (VEmax), and maximal oxygen consumption capacity (VO₂max) of the subjects were measured before and after the aerobic exercise program. Individual oxygen consumption capacities

¹ Gaziantep Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gaziantep.

² Gaziantep Üniversitesi, Turizm ve Otelcilik Meslek Yüksekokulu, Gaziantep.

* Corresponding Author/Sorumlu Yazar:e-mail: daglioglu@hotmail.com

were determined using the Ramp protocol in the gas analysis system. For the analysis of the data, Paired, Sample t test and Independent Sample t test were used in the group comparisons. When the pre-test and post-test data of the experimental group were compared, significant differences were found in body weight, BMI, BMI, SBP, DBP, HRrest, HRmax, WRmax, VEmax and VO₂max values (p<0.05). VO₂max value of the control group was significant (p<0.05). In other measures, there was no significance. When pre-test and post-test measurements of the groups were compared, all the data were found to be significant in favor of the experimental group (p<0.05). As a result, it can be said that the aerobic exercise program applied to footballers has a positive effect on the oxygen consumption capacity and body composition positively. It can be said that the aerobic capacity and body composition values of regular and planned aerobic exercises are improved.

Keywords: Football, Aerobic exercise, Body composition, VO₂max.

GİRİŞ

Toplumların asıl gayelerinden birisi de fiziksel ve psikolojik açıdan sağlıklı bireyler yetiştirmektir. Bireyin bütün gelişim alanları fiziksel gelişimi ile yakından alakalı olduğundan toplumlar sportif aktivitelere yönelmiştir. Sportif aktiviteler bireyin kalp- dolaşım ve solunum sistemlerini güçlendirerek sinir- kas koordinasyonu geliştirir. Fiziksel aktiviteler sayesinde bireylerin seçeceği spor dalı için tüm gelişim alanları yönünden alt yapısı hazır bireyler yetişmesine katkı sağlamaktadır (Mengütay, 2005). Futbol hem aerobik hem de anaerobik enerji sistemlerini bir arada kullanan ara aktivite gerektiren bir spor dalıdır. Müsabaka süresince futbolcunun hareket ritmi yürüme ile sprint arasında değişkenlik göstererek devam eder. Futbolcuların müsabaka sırasında koşma, vurma, atlama gibi hareket performanslarını başarılı bir şekilde devam ettirebilmeleri için kuvvet, hız ve güç kombinasyonundan oluşan güçlü aerobik ve anaerobik bileşenler futbolcunun bünyesinde mevcut olmalıdır (Bangsbo ve Michalsic, 2002). Aerobik kapasitenin tayininde kullanılan en güvenilir ve geçerli yöntem egzersiz esnasında solunan gazların ölçümünü yapabilen gaz analizörleri ile VO₂max'ın tayin edilmesidir (Willmore ve Costill, 2004). Maksimum oksijen tüketimi (VO₂max) maksimal aerobik kapasitenin tespit edilmesinde tercih edilen en güvenilir ölçüm metottur. Aerobik dayanıklılık antrenmanlarının vücut kompozisyonları üzerinde etkisini inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır (Galliven ve ark. 1997, Kannin ve Phil, 2005, daglioglu, 2013). Düzenli aerobik egzersiz programlarının kalp hızının, kilo kontrolünün düşük tutulmasında ve kardiyovasküler sağlığın artırılmasında özellikle hastalık riskine (çocukluk obesitesi, astım vb.) karşı koruyucu etkisi bulunduğu rapor edilmiştir (Lomeli,2008). Vücut kompozisyonu; yağ dokusu, iskelet sistemi, kas dokusu, diğer organik bileşimlerden ve hücre dışı sıvılardan meydana gelmektedir. Vücut kompozisyonu yağlı ve yağsız bileşenler olarak ana iki başlık altında incelenir (Stewart, 2012). Sporcularda vücut yağlı dokuların fazla olması temel motorik özellikleri ve kuvvet, çeviklik, sürat, esneklik gibi kriterleri olumsuz yönde etkilemektedir.

Dayanıklılığın ana öge olduğu branşlarda, yağlı vücut fazladan enerji kaybına neden olmakta ve fiziksel performansın düşüşüne neden olmaktadır (Svendsen ve ark., 1991). Bu bilgiler ışığı altında bu araştırmada; futbol oyuncularında aerobik egzersiz programının oksijen tüketim kapasitesi ve vücut kompozisyonu üzerine etkisinin araştırılması planlanmıştır. Bu amaçla futbolcularda aerobik egzersiz öncesi ve sonrası ağırlık, VKİ, VYY, SKB, DKB, İKAS, KASmax, WRmax, VEmax ve VO₂max parametreleri tespit edilmiş, sporcu, antrenör ve spor bilimine katkı sağlamak amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Denek Grubunun Seçimi

Çalışmaya, Gaziantep ilinde 18-25 yaş arasında toplam 24 erkek futbolcu gönüllü olarak katıldı. Bireyler rastgele yöntem ile deney grubu (n=12, yaş:21.66 ± 2.30) ve kontrol grubu (n=12, yaş: 22.00 ± 1.95) olarak iki farklı gruba ayrıldı. Deney grubuna 8 hafta boyunca süreyle haftada 3 gün aerobik egzersiz programı uygulandı. Her iki grup normal futbol antrenmanlarına devam etti. Araştırmanın etik kuruluna uygun olduğunu gösterir bilgi Gaziantep Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı'na bildirildi. Etik Kurulu Onayı alındı (Ek1, Ek2). Çalışmaya katılan deneklere araştırmayla ilgili ayrıntılı bilgi Denek Bilgilendirme Formu yoluyla açıklandı. Gönüllü olur formu alındı. Araştırma süresince takviye almamaları ve ağır egzersiz yapamamaları istendi.

Çalışma Prosedürü

Denekler rastgele yöntem ile deney grubu ve kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrıldı. Deney grubuna 8 hafta süreyle haftada 3 gün, futbol antrenmanının olmadığı günlerde aynı satte olmak üzere aerobik egzersiz programı uygulandı. Uygulanan aerobik antrenmanlarda sporculara ısınma ve soğuma süreleri verildi. Kontrol grubu yalnızca futbol antrenmanına devam etti ve farklı bir egzersiz gerçekleştirmedi. Sporcuların antropometrik özelliklerini tespit etmek için; yaş, vücut ağırlığı, boy ve vücut kitle indeksi (VKİ) ölçümleri gerçekleştirildi. Boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları N.A.N. marka cihaz kullanılarak saptandı.

Uygulanan Aerobik Egzersiz Programı

Araştırmaya katılan deneklerin gaz analiz sistemi kullanılarak bulunan VO₂max skorlarının %70'i Wassermann grafiği yardımıyla bulundu. Deneklerin VO₂max değerinin %70 değerindeki kalp atım sayısına göre 8 hafta boyunca haftada 3 gün 30 dakikalık koşu egzersizi yaptırıldı. Antrenmanın şiddeti karvonen metoduna göre belirlendi. Antrenman öncesinde 10

dakika ısınma ve sonrasında 5 dakika soğuma egzersizleri yaptırıldı.

Verilerin Toplanması

Boy, Vücut Ağırlığı, ve VKİ Ölçümleri

Sporcuların vücut ağırlıkları 0.1 kg hassasiyette olan bir kantar, boy uzunlukları ise dijital boy ölçme aletiyle ölçülmüştür. VKİ ölçümleri boy uzunluğunun metre cinsinden karesinin vücut ağırlığına bölünerek hesaplanmıştır (Fox, 1999).

Kardiyopulmoner Egzersiz Testi Protokolü

Çalışmaya katılan deneklerin elektro manyetik bisiklet ergometresinde (MEC PFT SYSTEMS ERGO) kademeli artan kardiyopulmoner egzersiz testinde Ramp protokolü uygulanmıştır. Protokol 3 dakika dinlenme, 3 yüksüz pedal (ısınma) ve dakikada 25 watt artırmıştır. Pedal çevirme devri yaklaşık olarak 60-70 rpm'de stabil kalmıştır. Test giderek artan yüke karşı deneklerin tolere edemeyeceği seviyeye kadar sürdürülmüştür. Test bittiği anda pedal yükü 25 watt'a indirilerek 3 dakika daha pedal çevirip test sonlandırılmıştır. Bu test ile WRmax, VEmax, KASmax ve VO₂max ölçülmüştür.

Vücut Kompozisyonu

Deneklerin vücut yağ yüzdesi BIA (Tanita Body Fat Analyser model TBF 300) tekniği kullanılarak ölçülmüştür. Ölçümler alınırken kıyafet ağırlığı düşülerek; ayakların temas ettiği tahta nemli bir bezle silinerek iletkenliği artırılmıştır.

SKB ve DKB Ölçümü

Sistolik ve Diastolik kan basıncı ve istirahat kalp atım sayısı ölçümü dijital otomatik tansiyon aleti (Omron, M6 Comfort, Omron Healthcare Co., Ltd. Kyoto, Japan) kullanılarak yapılmıştır. 1 dakika ara ile iki ölçüm yapılmış ve ortalamaları kaydedilmiştir.

İstatistiksel Analiz

Bu çalışmanın istatistiksel analizleri, SPSS istatistik programı (SPSS for Windows, sürüm 20.0, SPSS Inc. Chicago, Illinois, ABD) programı yardımıyla gerçekleştirildi. Tanımlayıcı istatistik olarak ortalama ve standart sapma değerleri kullanıldı. İstatistiksel işlemlere geçmeden önce verilerin normal dağılıp dağılmadıklarını ve homojen olup olmadıklarını belirlemek için Shapiro-Wilk Testi uygulandı. Deney ve kontrol grupları arasındaki anlamlığın değerlendirilmesi için Independent Samples T Testi uygulandı. Grup içi

karşılaştırmalar için Paired Samples T Testi uygulandı. İstatistiksel sonuçlar %95 güven aralığında ve $p < 0.05$ anlamlılık düzeylerinde değerlendirildi.

BULGULAR

Deney Grubuna Ait İstatistiksel Bilgiler

Tablo 4.1. Deney grubu ön test son test ölçüm sonuçları

Değişken	Ön Test	Son Test	df	t	p
	Ort ± SS	Ort ± SS			
Yaş (yıl)	21.66 ± 2.30	21.66 ± 2.30	-	-	-
Boy (cm)	178.33 ± 4.18	178.33 ± 4.18	-	-	-
Ağırlık (kg)	70.11 ± 4.56	67.52 ± 4.19	11	4.136	0.002*
VKİ (kg/m ²)	21.99 ± 1.19	21.25 ± 1.43	11	3.974	0.002*
VYY (%)	9.21 ± 2.01	8.18 ± 1.65	11	4.661	0.001*
Sistolik Basınç (SKB)	107.66 ± 9.08	102.00 ± 7.98	11	4.619	0.001*
Diastolik Basınç (DKB)	70.00 ± 4.65	66.91 ± 3.08	11	4.539	0.001*
İKAS (atım/dk)	70.33 ± 2.05	68.25 ± 2.00	11	14.015	0.001*
KASmax (atım/dk)	188.50 ± 3.89	192.25 ± 3.57	11	- 11.413	0.001*
WRmax (W)	249.66 ± 20.72	257.08 ± 20.61	11	-6.335	0.001*
VEmax (l/min)	131.73 ± 10.71	134.62 ± 11.66	11	-3.996	0.002*
VO ₂ max (ml/kg/dk)	46.38 ± 2.01	52.08 ± 2.53	11	- 10.379	0.001*

* $p < 0.05$

Tablo 4.1.'de deney grubuna uygulanan aerobik egzersiz programı sonrasında alınan verilere ilişkin ön test ve son test ölçüm sonuçlarının karşılaştırması verilmiştir. Deney grubunun ağırlık, VKİ, VYY, SKB, DKB, İKAS, KASmax, WRmax, VEmax ve VO₂max parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlılık bulunmuştur ($p < 0.05$).

Kontrol Grubuna Ait İstatistiksel Bilgiler

Tablo 4.2. Kontrol grubunun ön test-son test verilerinin analizi

Değişken	Ön Test	Son Test	df	t	p
	Ort ± SS	Ort ± SS			
Yaş (yıl)	22.00 ± 1.95	22.00 ± 1.95	-	-	-
Boy (cm)	177.08 ± 4.81	177.08 ± 4.81	-	-	-
Ağırlık (kg)	71.30 ± 5.65	71.38 ± 5.55	11	-0.203	0.843
VKİ (kg/m ²)	22.70 ± 1.08	22.73 ± 1.04	11	-0.254	0.804
VYY (%)	9.74 ± 2.39	9.57 ± 2.41	11	0.873	0.401
Sistolik Basınç (SKB)	111.00 ± 11.02	109.91 ± 9.87	11	2.106	0.059
Diyastolik Basınç (DKB)	71.00 ± 4.34	71.08 ± 3.60	11	-0.185	0.857
İKAS (atım/dk)	71.00 ± 1.59	70.50 ± 1.38	11	2.569	0.026
KAS Max (atım/dk)	185.66 ± 2.46	186.00 ± 2.21	11	-1.000	0.339
WRmax (W)	239.75 ± 13.96	242.08 ± 11.57	11	-1.865	0.089
VE Max (l/min)	126.30 ± 7.16	126.55 ± 6.84	11	-0.683	0.509
VO ₂ max (ml/kg/dk)	44.38 ± 0.99	45.40 ± 1.39	11	-2.506	0.029*

*p<0.05

Tablo 4.2.'de kontrol grubuna uygulanan aerobik egzersiz programı sonrasında alınan verilere ilişkin ön test ve son test ölçüm sonuçlarının karşılaştırması verilmiştir. Kontrol grubunun VO₂max değerinde anlamlılık bulunmuştur (p<0.05). Diğer verilerde herhangi bir anlamlılık bulunmamıştır (p>0.05).

Deney ve Kontrol Grubu Verilerinin Karşılaştırılması

Tablo 4.3. Deney ve Kontrol Gruplarının Karşılaştırılması.

Değişken	Deney Grubu	Kontrol Grubu	df	t	p
	Fark	Fark			
	Ort ± SS	Ort ± SS			

Ağırlık (kg)	2.59 ± 2.17	-0.08 ± 1.42	22	3.571	0.002*
VKİ (kg/m²)	0.74 ± 0.64	-0.03 ± 0.45	22	3.403	0.003*
VYY (%)	1.03 ± 0.76	0.16 ± 0.66	22	2.963	0.007*
Sistolik Basınç (SKB)	5.6 ± 4.24	1.08 ± 1.78	22	3.445	0.002*
Diastolik Basınç (DKB)	3.08 ± 2.35	-0.08 ± 1.56	22	3.882	0.001*
İKAS (atım/dk)	2.08 ± 0.51	0.50 ± 0.67	22	6.465	0.001*
KASmax (atım/dk)	-3.75 ± 1.13	-0.33 ± 1.15	22	-7.300	0.001*
WRmax (W)	-7.41 ± 4.05	-2.33 ± 4.33	22	-2.967	0.001*
VEmax (l/min)	-2.89 ± 2.50	-0.25 ± 1.31	22	-3.225	0.004*
VO₂max (ml/kg/dk)	-5.70 ± 1.90	-1.01 ± 1.40	22	-6.875	0.001*

*p<0.05

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubu parametreleri değerleri ve istatistik sonucu Tablo 4.3,'de gösterilmiştir. Tablo 4.3'te gruplara uygulanan aerobik egzersiz programı sonrasında alınan parametrelere ilişkin ölçüm sonuçlarının karşılaştırması verilmiştir. Gruplar arasında deney grubu lehine ağırlık, VKİ, VYY, SKB, DKB, İKAS, KASmax, WRmax, VEmax ve VO₂max değerlerinde anlamlılık bulunmuştur (p<0.05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmamıza, Gaziantep ilinde 18-25 yaş aralığında toplam 24 erkek futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Denekler rastgele yöntem ile deney grubu ve kontrol grubu olmak üzere iki farklı gruba ayrılmıştır. Deney grubuna 8 hafta süresince haftada 3 gün aerobik egzersiz programı uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubunun aerobik egzersiz programı öncesi ve sonrası VKİ, VYY, SKB, DKB, İKAS, KASmax, WRmax, VEmax ve VO₂max ölçümleri alınmıştır. Deney ve kontrol grubuna aerobik egzersize başlamadan önce ve çalışmayı bitirdikten sonra ısınma ve soğuma süreleri tanınmıştır. Çalışmamıza katılan deney ve kontrol gruplarında; yaş, boy, vücut ağırlığı ve VKİ ortalamaları birbirine yakın olarak tespit edilmiştir (Tablo 4.1).

Oksijen Tüketim Kapasitesi

Yaptığımız çalışmada deney grubuna uygulanan 8 haftalık aerobik egzersiz programı sonrasında deney grubunda WRmax, VEmax ve VO₂max parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlılık bulunmuştur (p<0.05). Kontrol grubunun VO₂max değerinde anlamlılık bulunmuştur (p<0.05). Diğer verilerde herhangi bir anlamlılık bulunmamıştır (p>0.05). Gruplar

arasında deney grubu lehine WRmax, VEmax ve VO₂max değerlerinde anlamlılık bulunmuştur (p<0.05).

Futbol'un ve benzer spor dallarının içerisinde bulunan sıçrama, dönme, tutma, yüksek hızdaki koşular ve sprint gibi çok şiddetli olarak yapılan aktivitelerden dolayı, aralıklı sporların yüksek fiziksel isteklere sahip oldukları bilinmektedir. Müsabaka esnasında toplanan kan ve kas örneklerinin metabolik ölçümleri ile kalp hızı kayıtları gibi fizyolojik belirteçler, aralıklı sportlardaki müsabakaların genelinde aerobik yükün yüksek olduğunu ve oyunun periyotları esnasında ise anaerobik enerji kaybının çok yüksek olduğunu göstermektedir (Krustrup ve ark. 2006). Bu nedenle oyuncuların uzun bir zaman dönemi içinde yüksek bir seviyede oynayabilmek için jog ve yürüme gibi düşük yoğunluktaki aktiviteler esnasında toparlanma kapasiteleri ile sprint ve koşu gibi yüksek yoğunluktaki aktiviteleri yapabilmek için çok iyi geliştirilmiş bir kapasiteye ihtiyaçları bulunmaktadır (Lemmink ve ark. 2004).

Düzenli ve planlı olarak yapılan aerobik temelli egzersizler VO₂max'i artırır. Yapılan egzersiz ve antrenmanlarla VO₂max'daki oranındaki artış %11–56 arasındadır (Porcari, 1997). Yapılan bir çalışmada VO₂max değerlerini bayanlarda 50.3 ml/kg/dk., erkeklerde 61.8 ml/kg/dk. olarak tespit edilmiştir (Faude ve ark., 2007). Ingham ve arkadaşlarının yapmış olduğu kulüp ve olimpiik düzey kürekçilerin oksijen tüketimlerini karşılaştırdıkları çalışmalarında, kulüp sporcularının VO₂max değeri 55.6 ±1.2, olimpiik sporcuların ise 61.1 ± 0,6 ml/kg/dk olarak rapor etmişlerdir (Ingham ve ark. 2007).

Literatür bilgisinden anlaşıldığı gibi, ağırlıkta olan husus egzersiz ve antrenmanlar sonucu VO₂max değerinin arttığı yöndedir. Bu durum bizim çalışmamızı desteklemektedir. Yapmış olduğumuz çalışmada deney grubu kontrol grubuna göre aerobik egzersiz programı sonrası yapılan kardiopulmoner egzersiz testinde daha büyük iş yükü (WRmax) ve artan VO₂max değerine ulaşmıştır. Dolayısıyla deney grubunun aerobik egzersiz programı sonrası VO₂max değerinin kontrol grubuna göre daha fazla gelişmiş olduğu söylenebilir.

Yapılan antrenman ve egzersizlerle birlikte VEmax değerinin arttığı bilinmektedir (McArdle ve ark., 1991). Düzenli ve planlı antrenman yapan sporcularda, sedanter yaşayanlara göre düşük şiddetli egzersiz sırasında ve istirahat halinde VEmax artışı daha ekonomik olmaktadır.

Bizim çalışmamızda VEmax değerinin deney grubu lehine yüksek olması, soluk hacminin deney grubunda daha fazla artmasından oluştuğu söylenebilir. Dolayısıyla düzenli

aerobik egzersiz yapan sporcuların, solunumsal açıdan daha ekonomik olarak çalıştığı söylenebilir.

Vücut Kompozisyonu

Yaptığımız çalışmada deney grubuna uygulanan 8 haftalık aerobik egzersiz programı sonrasında deney grubunda vücut ağırlığı, VKİ ve VYY parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlılık bulunmuştur ($p<0.05$). Kontrol grubunun verilerinde herhangi bir anlamlılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Gruplar arasında deney grubu lehine vücut ağırlığı, VKİ ve VYY değerlerinde anlamlılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Antropometrik faktörler performansta önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir. Bu faktörlerden biri olan vücut kitle indeksi (VKİ), vücut ağırlığı ve boy uzunluğundan elde edilir (Booth ve ark. 2000). Gökdemir ve arkadaşları, erkek üniversite öğrencilerine uyguladıkları sekiz haftalık aerobik antrenman programı sonrası; vücut ağırlığında düşüş tespit etmişlerdir (Gökdemir ark. 2007). Başka bir çalışmada çalışmada fiziksel aktivitenin vücut kitle indeksinde düşümlere neden olduğu rapor edilmiştir (Grund ve ark. 2001). Eagan ve Done yaptıkları çalışmada 12 hafta süresince egzersiz programı uygulamış ve VYY değerlerinde anlamlı düşüş tespit etmişlerdir (Eagan ve Done, 2004). Saavedra ve arkadaşları yapmış oldukları çalışmada su egzersizleri sonucu vücut ağırlığı ve VYY değerlerinde düşümler rapor etmişlerdir etmişlerdir (Saavedra ve ark. 2007).

Literatüre genel olarak bakıldığında farklı egzersizlerin etkisiyle vücut ağırlığı, VYY ve VKİ değerlerinde düşme görülmektedir. Bizim çalışmamızda da aerobik egzersizin etkisiyle vücut kompozisyonu değerlerinde düşme görülmüştür. Çalışmamız literatürü desteklemektedir.

DKB ve SKB Ölçümleri

Bu çalışmada deney grubuna uygulanan 8 haftalık aerobik egzersiz programı sonrasında deney grubunda SKB, DKB, İKAS ve KASmax parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlılık bulunmuştur ($p<0.05$). Kontrol grubunun verilerinde herhangi bir anlamlılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Gruplar arasında deney grubu lehine SKB, DKB, İKAS ve KASmax, değerlerinde anlamlılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Aerobik egzersizin başlangıç aşamasında erken cevap olarak kalp atım hızı, atım hacmi ve kan basıncı artar ve vazodilatasyon oluşur. Egzersiz devam ettikçe kalp hızı, kan basıncı ve kalp atım hacmi sabitlenir, solunum sayısı artar (Ardıç, 2014). Dağlıoğlu yaptığı çalışmada genç erkek bireylere uygulanan 8 haftalık submaksimal erobik egzersiz sonrasında İKAS değerlerinde yüksek bir düşüş bulmuştur (Dağlıoğlu, 2013). Hentbolcularda yapılan çalışmada

6 hafta süresince uygulanan aerobik antrenman programının İKAS değerlerinde düşüşler tespit edilmiştir. açısından 71.56 ± 2.67 atım/dk'dan 69.42 ± 2.87 atım/dk'ya düşerek anlamlı bir sonuç elde edilmiştir (Koç, 2010).

Çalışmamızda deney gurubunda aerobik egzersiz sonucu kalp atım sayılarında anlamlı düşüşler saptanmıştır. İKAS deney grubunda kontrol gurubuna göre daha düşük, KASmax ise daha yüksek bulunmuştur. Bu durumun kalbin sol ventrikülünde meydana gelen hipertrofiye bağlı olduğu söylenebilir. Kontrol grubunda ise anlamlılık bulunamamıştır. Literatür ile çalışmamızın sonuçları paralellik göstermektedir. Çalışmamız literatürü desteklemektedir.

Cornelissen ve arkadaşları 10 haftalık aerobik antrenman program uyguladıkları sedanter erkek ve bayanlarda aerobik antrenmanın SKB değerlerinde anlamlı ölçüde düşüş sağladığını belirtmişlerdir (Cornelissen, 2010). Dağlıoğlu yapmış olduğu çalışmada genç erkek bireylerde 8 haftalık submaksimal aerobik egzersiz sonrasında deney grubunda SKB ve DKB değerlerinde düşüşler tespit edilmiştir (Dağlıoğlu, 2013). Yüzücüler üzerinde yapılan bir çalışmada DKB değerlerinde anlamlı düşüş saptanmıştır (Dağlıoğlu, 2013(b)).

Literatürdeki sonuçlar ile çalışmamızın sonuçları paralellik göstermektedir. Deney grubunda aerobik egzersizin sonucu sistolik kan basıncında ve diastolik kan basıncında anlamlı düşüşler elde edilmiştir. Bu sonucun egzersiz sırasındaki kan damarlarına binen basıncın artmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak sekiz haftalık aerobik egzersiz programı uygulanan futbolcularda oksijen tüketim kapasitesi ve vücut kompozisyonu değerleri üzerine pozitif yönde olumlu değişimin uygulanan aerobik temelli antrenman programı sayesinde olduğu sonucuna varılmıştır. Futbol branşında oksijen tüketim kapasitesi ve vücut kompozisyonun gelişimi için antrenman planlanmasında düzenli ve planlı yapılan aerobik temelli antrenman programlarına önemli ölçüde yer verilmesi önerilebilir.

KAYNAKLAR

1. **Mengütay S.** (2005). Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor, Morpa Kültür Yayıncılık, İstanbul.
2. **Bangsbo J, Michalsic L,** (2002). Assesment of the physiological Capacity of Elite Soccer Players. Sience and Football. IV. Pp.53- 62.
3. **Willmore and Costill,** (2004). Physiology of Sport And Exercise. 3rd edition. Human Kinetics.
4. **Galliven E A, Singh A, Michelson D.** (1997). Hormonal and metabolic responses to exercise across time of day and menstrual cycle phase. J Appl Physiol;85:1822-1831.
5. **Kannin B, Phil D.** (2005). The effect of short- vs. long- bout exercise on mood, VO_{2max} , and percent body fat. Preventive Medicine;40:92-98.
6. **Daglioglu O.,** (2013). The effect of 8-week submaximal aerobic exercise on cardiovascular parameters and body composition in young men. International Journal of Academic Reseach Part A; 5(4), 210-216.
7. **Lomeli C, Rosas M, Mendoza-GC, Méndez A, Lorenzo JA, Buendía A.** (2008). Hypertension in children and adolescence. Arch Cardiol Mex.; 78 Suppl 2: S2-82-93
8. **Stewart, A.D.** (2012). The Concept of Body Composition and Its Applications, “Body Composition in Sport, Exercise and Health” (Ed. A.D, Stewart, L., Sutton)’de, Routledge, New York. NY. USA., 1-20
9. **Svendsen, O.L., Haarbo, J., Heitmann, B.L, Gotfredsen, A., Christiansen, C.** (1991). Measurement of body fat in elderly subjects by dual-energy x-ray absorptiometry, bioelectrical impedance and anthropometry.
10. **Fox, Bowers, Foss,** (1999). Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri, (Çeviri Cerit, M.,) Ankara: Bağırhan Yayınevi.
11. **Krustrup, P., et all.** (2003). “The Yo-Yo Intermittent Recovery Test: Physiological Response, Reliability, and Validity”, Med. Sci. Sports Exercise, 35(4), 697 – 705, (2006).
12. **Lemmink K. A. P. M., et all.** (2004). The Discriminative Power Of The Interval Shuttle Run Test and The Maximal Multistage Shuttle Run Test For Playing Level of Soccer, Journal Of Sports Medicine And Physical Fitness, 2004, 233 – 239.
13. **Porcari J.** (1997). *Physician Sportsmed*; 15 (2): 119-129.
14. **Faude O, Meyer T, Rosenberger F, Fries M, Huber G, Kindermann W,** (2007). *European j. Applied Physiology.*100:4, 479-485.
15. **Ingham SA, Carter H, Whyte GP, Doust JH.** (2007). Comparison of the oxygen uptake kinetics of club and olympic champion rowers. *Medicine and science in Sports and Exercise*; 39(5): 865-871.
16. **McArdle WD, Katch FI, Katch VL.** (1991). *3rd ed. Lea & Febiger, Philadelphia* 278-284.
17. **Booth ML, Hunter C, Gore CJ, Bauman A, Owen N.** (2000).The relationship between body mass index and waist circumference: implications fot estimates of the population prevalence of overweight. *Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord.*;24:1058-1061.
18. **Gökdemir K, Koç H, Yüksel O,** (2007). Effects of aerobic training program on respiration, circulation andbody fat ratio of university students. *S.D.Ü Journal of Exercise*; 1(1): 44-49.
19. **Grund A, Krause H, Kraus M, Siewers M, Rieckert H, Muller MJ,** (2001). Association between differentattributes of physical activity and fat mass in untrained, endurance-and resistance-trained men.*Eur J Appl Physiol*; 84(4):310-20.

- 20. Egana M., Done B.** (2004). Physiological changes following a 12 week gym based stair-climbing, ellipticaltrainer and treadmill running program in female. *J Sports Med Phys Fitness*,44: 141-46.
- 21. Saavedra J.M., De La Cruz E., Escalante Y., Rodriguez AF.** (2007). Influence of a medium-impactaquaerobic program on health-related quality of life and fitness level in healty adult females. *J Sports Med Phys Fitness*, 2007; 47(10): 468-74.
- 22. Ardıç, F.** (2014). Egzersiz reçetesi. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60, 1-8.
- 23. Koç H.** (2010). Aerobik antrenman programının erkek hentbolcularda bazı dolaşım ve solunum parametrelerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 2010;12(3):185-190.
- 24. Cornelissen VA, Verheyden B, Aubert AE, Fagard RH.** (2010) Effects of aerobic training intensity on resting, exercise and post-exercise blood pressure, heart rate and heart-rate variability. *Journal of Human Hypertension*, 24(3):175-82.
- 25. Daglioglu, O.** (2013(b)). The effect of gradually increasing exercise on oxygen consumption and lactate levels in swimmers. *Annals of Biological Research*, 4(10), 96-102.



BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENİ ADAYLARININ ÖĞRETMEN ÖZ YETERLİLİK İNANÇLARI

Mehmet Yanık¹

ÖZ

Beden eğitimi ve spor öğretmenleri adaylarının cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, yaptığı spor branşındaki statü durumu ve formasyon eğitimi alma durumu değişkenlerine göre öz yeterlilik inançlarını ortaya koymak bu çalışmanın temel amacını oluşturmaktadır. İlişkisel tarama modelinin kullanıldığı bu çalışma Balıkesir Üniversitesi Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören beden eğitimi öğretmenliği bölümü yine aynı okulda öğrenim gören formasyon eğitimi almış antrenörlük eğitimi bölümü ve spor yöneticiliği bölümü öğrencisi toplam 224 beden eğitimi ve spor öğretmeni adayı ile yürütülmüştür. Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ile Tschannen-Moran ve Woolfolk-Hoy (2001) tarafından geliştirilen ve Çapa, Çakıroğlu ve Sarıkaya (2005) tarafından Türkçeye uyarlanan “Öğretmen Öz-Yeterlilik Ölçeği” kullanılmıştır. Toplam 24 madde ve dokuzlu likert tipinde kendini değerlendirme ölçeği olan ve öğretmen adaylarının öz yeterlilik düzeylerini ölçen “Öğretmen Öz-Yeterlilik Ölçeği (ÖYÖ)”den ortalamalar kullanıldığında alınabilecek en düşük puan 1 ve en yüksek puan 9’dur. Ortalamanın 9’a yakınlığı, öğretmen öz yeterliğinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Orijinal ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,93’dur. Yapılan çalışmada ölçeğin toplam güvenilirlik katsayısı 0,98 olarak tespit edilmiştir. Verilerin analizinde frekans ve yüzde dağılımı, aritmetik ortalama ve standart sapma, “iki ortalama arasındaki farkın önemliliği testi” (t testi) ile, ikiden fazla grup karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Gruplar arası farkın olduğu durumda, farklılığın hangi gruptan kaynaklı olduğunu göstermek amacıyla Post Hoc testi değerleri kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi olarak 0,05 düzeyi kabul edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre çalışmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının öz yeterlilik düzeyi puan ortalamaları 6.12±1.73 ile oldukça yeterli olarak bulunmuştur. Ayrıca çalışmada kullanılan değişkenlere göre katılımcıların öz yeterlilik düzeyleri arasında cinsiyete göre kadın katılımcılar lehine, öğrenim görülen bölüm değişkeninde beden eğitimi öğretmenliği bölümü öğrencileri lehine ve yapılan spordaki statü düzeyine göre milli sporcular lehine gruplar arasında istatistiksel açıdan farklılıklar bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adayı, Öz-Yeterlik, Öğretmen Seçimi, Öğretmen Yetiştirme.

THE BELIEFS OF SELF-SUFFICIENCY OF CANDIDATE TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

ABSTRACT

The main purpose of this study is to reveal the beliefs of self-sufficiency according to the variables of gender, the department of education received, their status in the branch of sport they do, and status of receiving initial teacher training of physical education and sports teacher candidates. This study, where the relational screening model was used, was carried out with a total of 224 physical education and sports teacher candidates, with these being students of the physical education teaching department, coaching education department students who have received their initial teacher training, and students of the sports management department studying at the

¹ Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir.

* Bu çalışma 23-26 Kasım 2017 tarihlerinde gerçekleşen Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde sözel sunum olarak sunulmuştur.

Balıkesir University Physical Education and Sport College. The "Teacher Self-Sufficiency Scale" developed by Tschannen-Moran and Woolfolk-Hoy (2001) and adapted to Turkish by Çapa, Çakıroğlu and Sarıkaya (2005) was used as the data collection tool in the study with the "Personal Information Form" prepared by the researcher as a means to collect data in the study. When the averages from the "Teacher Self-Sufficiency Scale (TSSS)", which is the scale to evaluate them in a total of 24 articles and 9-point likert type and that measures the self-sufficiency levels of candidate teachers, are used, the lowest score that can be received is 1 and the highest is 9. The average being close to 9 mean that the self-sufficiency of the teacher is high. The Cronbach Alpha reliability coefficient of the original scale is 0.93. The total reliability coefficient of the scale in the study done was determined as 0.98. In the analysis of the data, frequency and percentage distribution, arithmetic mean and standard deviation, "significance test of difference between two means" (t test) and one-way analysis of variance were used in comparison of two groups. Post Hoc test values were used to show as to from which group the difference is derived when there is a difference between the groups. A level of significance of 0.05 was considered in the study. According to the findings obtained from the study, the average scores of the self-sufficiency level of physical education and sports teacher candidates participating in the study were found to be quite adequate with 6.12 ± 1.73 . Furthermore, according to the variables used in the study, statistical differences were found between the self-sufficiency levels of the participants in favour of female participants according to gender, in favour of physical education teaching students in variables between department studied, and in favour of national sportspeople according to status level in the sport they do between the groups.

Keywords: Physical Education and Sport Teacher Candidate, Self-Sufficiency, Teacher Selection, Teacher Education.

GİRİŞ

Bireyin ve toplumların gelişimini etkileyen bir süreç olan eğitim, yeterliliği başta olmak üzere birçok bakımdan özel olarak çalışılması gereken bir konudur. Nitelik yönünden gelişmiş insan yetiştirmeyi amaçlayan ülkeler eğitim programlarını bu amaca göre oluşturmak ve zaman içinde bu programlarını çağın getirdiği yeni yaklaşımlar ve güncellemelerle sürekli yenilemek zorundadırlar.

Çağdaş eğitim anlayışında toplumları belirledikleri hedeflere ulaştıracak birçok bileşen vardır. Bu bileşenler içerisinde etkinliği en yüksek olan unsur öğretmendir. Eğitim sürecinde kullanılan yöntem ve teknikler ile kullanılan araç gereçler çok iyi organize edilse de bunları kullanacak olan öğretmenin yetersizliği en önemli sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Gündüz, 2003; Penuel, Fishman, Yamaguchi, & Gallagher, 2007; Visser, Coenders, Terlouw, & Pieters, 2010; Meister, 2010; Opfer & Pedder, 2011).

Öğretmenlik mesleği, çağın getirdiği yenilikleri takip ederek sürekli gelişimi gerektiren ve ömür boyu sürecek zor bir meslektir (Schneider & Plasman, 2011). Gelişen dünya gereksinimlerine uyum saylayan ve mesleğinde sürekli kendini güncel tutmayı başaran öğretmen eğitimdeki kalite ve başarıyı olumlu şekilde etkileyebilmektedir. Alan yazında birçok çalışmada bu konu belirtilmiş olup öğretmenin nitelikli olması ile öğrenci başarısı arasında yüksek bir ilişki olduğunu vurgulanmıştır (Lumpe, 2007; Colbert, Brown, Choi, & Thomas, 2008; Hodge & Krumm, 2009; Meister, 2010; Opfer & Pedder, 2011; Kösterelioğlu, Bayar & Akın Kösterelioğlu, 2014; Park & Suh, 2015).

Bu amaçla günümüzde öğretmenlerin yetiştirilme biçimi ve niteliği üzerinde birçok çalışma yapılmaktadır. Bu çalışmalarda öğretmen adaylarının eğitim-öğretime ilişkin inançlarının geliştirilmesi hedeflemektedir (Çakıroğlu ve Işıksal, 2009; Çapa ve Çil, 2000).

Bu çalışmalar yapılırken üzerinde durulması gereken ilk basamak öğretmen adayının seçimidir. Bu seçimdeki en önemli faktörde adayın mesleğe karşı olan tutumudur. Mesleğe yönelik olumlu tutum genel olarak mesleği sevmek, mesleğe bağlı kalma, mesleğin toplumsal önemine inanma biçiminde kendini göstermektedir (Temizkan, 2008). Öğretmenin mesleğine karşı olumlu tutumu, kendini meslek içinde sürekli daha iyi performans göstermeye yönlendirecektir (Hussain ve diğ., 2011,).

Mesleğin gereklerini yerine getirmede bir diğer önemli unsurda kişinin mesleki yeterliliği ve kişisel inancıdır. Yeterlik, üstlenilmiş bir görev ya da rolü istenilen düzeyde yerine getirebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Sahin, 2004). Öz yeterlik ise bireyin kendi yeterliği hakkındaki düşüncesidir (Ekinci;2015). Bireylerin kendi yeterliklerine ilişkin görüşleri hakkında yapılan çalışmalarda kişisel görüşlerini ifade etmede “öz yeterlik inancı”, “öz yeterlik algısı”, “algılanan öz yeterlik” ve “mesleki öz yeterlilik” gibi farklı terimler kullanılmış, genel olarak ta “algılanan öz-yeterlik” terimi tercih edilmektedir (Senemoğlu, 1997).

Öz yeterlik kavramının ilk olarak ortaya atan Bandura’dır (Özdemir,2008). Bandura’ya göre (1986), Öz-yeterlik, kişinin belirli bir alandaki etkinlikleri yürütmeye yönelik kendi yeterlilikleri hakkındaki yargısıdır. Öz-yeterlilik inancı yüksek olan kişi konuya ilişkin kendine güvenmekte ve bu durum davranışlarına olumlu şekilde yansımaktadır (Bandura, 1977). Bu durumda öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik öz-yeterlik inançlarının yükseltilmesi eğitim sürecinin önemli konularından biridir (Bakaç ve Özen;2017).

Öğretmenlerin öz yeterlilik inançları eğitim sürecini etkileyen bir unsurdur. Bu konu; birçok araştırmacı tarafından da incelenmiştir (Ashton, 1984; Gibson ve Dembo, 1984; Ramey-Gassert ve Shroyer, 1992). Öz yeterlik inancının, öğretmenin sınıf içi davranışları, öğretmeye yönelik olumlu tutumlar geliştirmesi ve yeni fikirlere açık olmasıyla doğrudan ilgili olduğu bulunmuştur (Woolfolk ve Hoy, 1990b; Tschannen-Moran ve Hoy, 2001).

Öğretmenlerin öz yeterliliği ve öğrenci başarısı arasında pozitif ilişkiler olduğu düşünülmektedir (Graham ve diğ., 2001). Öz yeterlilik inancı daha fazla olan öğretmenler etkinlik planlama ve etkileşimler sayesinde öğrenciyi öğrenmeye daha çok sevk eder ve öğrencinin başarısına olumlu katkı sağlar. (Schunk ve Pajares, 2009).

Öz yeterliği yüksek olan öğretmenler, başta öğrenci rehberliği olmak üzere etkili bir öğretim için farklı teknikler kullanabilmektedir. Ayrıca öğrenci merkezli öğretim yöntemlerini kullanmaya eğilimlidirler. Öz yeterlik inancı düşük öğretmenlerin ise öğretmen merkezli

dersler işledikleri, öğrenci rehberliği ve eğitim-öğretimi planlama konusunda yetersiz kaldıkları bilinmektedir (Wilson ve Tan, 2004; Chacon, 2005; Lee, Cawthon ve Dawson, 2013).

Günümüzde öğretmen öz yeterlilikleri ile öğrenci çıktıları arasında pozitif yönde bir ilişki bulunduğu düşünülmektedir. Bu sebeple öğretmen yetiştirme süreci içerisindeki aday öğretmenlerin ve mevcut öğretmenlerin öz yeterliliklerin tespiti önem taşımaktadır. Bu ve benzer çalışmaların çoğalmasında, öğretmen yetiştirme programlarının düzenlenmesi açısından da önemlidir. Bu bakımdan, çalışmanın amacı Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının öz yeterlilik inançlarını çeşitli değişkenler açısından ortaya koymaktır.

YÖNTEM

Bu araştırma, beden eğitimi ve spor öğretmeni adayı olan beden eğitimi öğretmenliği bölümü ile formasyon eğitimi almış olan spor yöneticiliği ve antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin öğretmen öz yeterlilik inançlarını açıklama ve karşılaştırma amaçlayan tarama modelinde betimsel bir çalışmadır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Balıkesir Üniversitesi Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayı toplam 224 öğrenci oluşturmuştur

Çalışma grubunun demografik yapısı incelendiğinde; 102'si (%45,50) kadın ve 122'si (%54,5) erkek öğretmen adayından oluşmaktadır. Öğrenim görülen bölüme göre; Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümünden 120 (%53,6), Spor Yöneticiliği bölümünden 56(%25,0), Antrenörlük Eğitimi bölümünden 48 (%21,40) kişinin çalışma grubunu oluşturduğu görülmektedir. Spor başarı düzeyi ifadesiyle beden eğitimi öğretmen adaylarının yaptığı spor branşında sahip olduğu başarı ve yer aldığı lig düzeyi sorgulanmıştır. Buna göre çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmen adayları spor başarı düzeyine göre; 149'u (%66,5) Amatör, 49'ı (%21,9) Profesyonel ve 262'si (%11,6) Milli sporcudur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, "Öğretmen Öz-Yeterlilik Ölçeği (ÖGÖ)" kullanılmıştır.

Öğretmen Öz-Yeterlik Ölçeği (ÖGÖ): Tschannen-Moran ve Woolfolk-Hoy (2001) tarafından geliştirilen ve Çapa, Çakıroğlu ve Sarıkaya (2005) tarafından Türkçeye uyarlanan “Öğretmen Öz-Yeterlilik Ölçeği” öğrenci katılımı (ÖK), öğretim stratejileri (ÖS) ve sınıf yönetimi (SY) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir boyut sekiz olmak üzere ölçek toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçek dokuz dereceli olarak yapılandırılmıştır. Ölçeğin her bir alt boyutundan alınabilecek maksimum ortalama puan 72 (8 madde x 9 puan) ve minimum ortalama puan 8 (8 madde x 1 puan)’dır. Ölçeğin bütününe ilişkin alınabilecek maksimum ortalama puan 216 (24 madde x 9 puan) ve minimum ortalama puan 24 (24 madde x 1 puan)’dır. Ölçeğin İç tutarlık katsayıları birinci faktör için ,82, ikinci faktör için ,86, üçüncü faktör için ,84 olmak üzere ölçeğin bütünü için ,93’dür.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde uygun analiz türünün belirlenmesi aşamasında denek sayısı (n=224), verilerinin normal dağılım gösterip göstermediği, homojen bir yapıya sahip olup olmadıkları incelenmiştir. Verilerin normal dağılımının tespitine yönelik yapılan analiz sonucuna göre (Test of Normality) verilerin Skewness ve Kurtosis değerlerinin +1,5 ile -1,5 aralığında olduğu tespit edilmiş, tüm bu bulgular sonucunda parametrik analiz yöntemlerinin kullanılmasına karar verilmiştir (George ve Mallery, 2010; Tabachnik ve Fidell, 2013).

Verilerin analizinde frekans ve yüzde dağılımı, aritmetik ortalama ve standart sapma, “iki ortalama arasındaki farkın önemliliği testi” (t testi) ile, ikiden fazla grup karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda değişken grupları arasındaki farkın anlamlı çıkması durumunda farkın hangi gruplardan kaynaklandığını göstermek amacıyla Post Hoc testi değerleri kullanılmıştır. Tüm testler için anlamlılık düzeyi (p<0.05) olarak alınmıştır.

BULGULAR

Çalışma kapsamındaki katılımcıların, Öğretmen Öz-Yeterlik Ölçeğinden aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması $X=6.12\pm 1.73$ 'dir.

ÖÖY puanları faktör bazında incelendiğinde en düşük ortalamanın sırasıyla 'öğrenci katılımı' boyutunda (5.88), 'sınıf yönetimi' boyutunda (6.21) ve 'öğretim stratejileri' boyutunda (6.26) olduğu görülmektedir

Tablo 1. Öğretmen Öz-Yeterlik Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Öz-yeterlilik Ölçeği	Kadın	Erkek(n:122)	t	p
Öğrenci Katılımı	6.17±1.77	5.64±1.83	2.154	.032
Öğretim Stratejileri	6.51±1.75	5.96±1.71	2.404	.017
Sınıf Yönetimi	6.54±1.66	6.02±1.75	2.223	.027
Toplam Puan	6.41±1.70	5.87±1.73	-2.30	.022

Tablo 1'de de görüldüğü gibi beden eğitimi öğretmeni adaylarının öz yeterlilik düzeyleri ile cinsiyet değişkenine göre yapılan ölçeğin genelinde ve alt boyutlarında kadın katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ölçeğin geneli [$t(222) = 2.30, p < .01$].

Katılımcıların öğretmen öz yeterlik düzeylerinin spordaki başarı düzeylerine göre farklılaşp farklılaşmadığının tespitine yönelik ANOVA testi analizi yapılmıştır. Bulgular tablo 2 'de rapor edilmiştir.

Tablo 2. Öğretmen Öz-Yeterlik Puanlarının Spor Başarı Düzeyi Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

f, X ve ss Değerleri				ANOVA Sonuçları					
Grup	N	X	ss	Var,K,	KT	Sd	KO	F	P
Amatör Sporcu	149	5.72	1.72	G.Arası	69.10	2	34.55	12.65	0,00
Profesyonel Sporcu	49	6.88	1.52	G.İçi	603.26	221	2.73		
Milli sporcu	26	6.94	1.42	Toplam	672.37	223			

Tablo 2’den de izlenebileceği gibi gruplar arasında istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde farklılık tespit edilmiştir [F (2,221) =12,65; $p < 0,05$]. Belirlenen bu farkın kaynağının tespitine yönelik olarak yapılan çoklu karşılaştırma testinin (Post Hoc-Tukey) sonuçlarına göre amatör olarak spor yapan katılımcıların öğretmen öz yeterlik düzeylerinin diğer grup katılımcılarına göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların ÖÖY ölçeğinden aldıkları puanların öğrenim görülen bölüme göre analizi yapılmıştır. Bulgular tablo 3 ‘de rapor edilmiştir.

Tablo 3. Öğretmen Adaylarının Öğretmen Öz-Yeterlik İnanç Düzeyi Ve Bölümlere Göre Anova Testi Sonuçları

Faktör	Bölümler	N	X	Ss	F	P	Tukey
Öğrenci Katılımı	Beden Eğitimi Öğretmenliği	120	6.48	1.73	17.302	.000	Beö>Sy
	Spor Yöneticiliği	56	5.43	1.63			
	Antrenörlük Eğitimi	48	4.91	1.67			Beö>Ae
	Genel	224	5.88	1.82			
Öğretim Stratejileri	Beden Eğitimi Öğretmenliği	120	6.81	1.61	18.965	.000	Beö>Sy
	Spor Yöneticiliği	56	5.78	1.57			
	Antrenörlük Eğitimi	48	5.22	1.69			Beö>Ae
	Genel	224	6.21	1.74			
Sınıf Yönetimi	Beden Eğitimi Öğretmenliği	120	6.84	1.67	17.831	.000	Beö>Sy
	Spor Yöneticiliği	56	5.80	1.47			
	Antrenörlük Eğitimi	48	5.34	1.62			Beö>Ae
	Genel	224	6.26	1.73			
Toplam Puan	Beden Eğitimi Öğretmenliği	120	6.71	1.64	18.766	.000	Beö>Sy
	Spor Yöneticiliği	56	5.67	1.52			
	Antrenörlük Eğitimi	48	5.16	1.63			Beö>Ae
	Genel	224	6.12	1.73			

Tablo 3’den de izlenebileceği gibi gruplar arasında istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde farklılık tespit edilmiştir [F (2,221) =18,76; $p < 0,05$]. Belirlenen bu farkın kaynağının tespitine yönelik olarak yapılan çoklu karşılaştırma testinin (Post Hoc-Tukey) sonuçlarına göre beden eğitimi öğretmenliği bölümünde öğrenim gören katılımcıların öğretmen öz yeterlik düzeylerinin diğer bölümlerde öğrenim gören katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Toplumlar uyguladıkları eğitim sistemleri ile ihtiyaç duydukları nitelikli insan gücünü yetiştirmeyi amaçlarlar. Bunu gerçekleştirebilmek için de eğitim politika ve etkinliklerini bu amaca göre düzenlemektedirler (Karagözoğlu, 2003). Belirlenmiş olan bu etkinliklerin temel yürütücüsü kuşkusuz öğretmenlerdir. Toplumun geleceğini şekillendirmesi özelliği sebebiyle öğretmenlik mesleğini yapacak olanların seçimi ve yetiştirilmesinin önemi daha da artırmaktadır. Türkiye’de öğretmen adaylarının nitelikli yetiştirilmesinde ülkenin eğitim politikalarına göre düzenlenmiş olan öğretmen yetiştiren bölümlerin yanı sıra öğretmen yeterliliğinin elde edildiği pedagojik formasyon programı vardır. Öğretmen adaylarının mesleğe girebilmeleri için bu programları başarı ile tamamlamaları gerekmektedir.

Türkiye’de eğitim üzerinde yapılan yanlış politikalar ve gelişigüzel müdahaleler ile öğretmen ihtiyacını kapatmak için, öğretmen niteliğini taşımayan kişilerin bu göreve atanması ülkenin geleceği için önemli bir sorundur (Çelikten, Şanal, & Yeni, 2005). Bu sorunlardan biri de öğretmen yetiştiren bölümlerin dışında öğrenim görüp te sonradan farklı biçimlerde pedagojik formasyon programını tamamlayarak öğretmen olma yeterliliğinin kazanılmasıdır. Yükseköğretim hayatına öğretmen olma hedefleri dışında başlayıp ta sonradan çeşitli sebeplerle öğretmen olmaya karar verenlerin mesleki yeterliliklerinin sorgulanması gerekmektedir.

Bu amaçla yapılan bu araştırmada beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin, cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, spordaki başarı düzeyi ve formasyon eğitimi alma durumu değişkenleri bakımından öğretmen öz yeterlilik inançları değerlendirilmiştir.

Araştırma sonucunda çalışmaya katılan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin öğretmen öz yeterlilik inançlarının “Oldukça Yeterli” olduğunu görülmüştür. Bu sonuç çalışmaya katılan öğretmen adaylarının, öğretim hedeflerini gerçekleştirme ve öğrenci başarısını olumlu şekilde etkileme kapasitesine sahip olduklarını anlamına gelebilmektedir (Yılmaz ve Gürçay, 2011).

Araştırmada ulaşılan bir diğer sonuç beden eğitimi öğretmen adaylarının öz-yeterlilik puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermesidir. Buna göre cinsiyet değişkeni PES öğrencilerinin öğretmenlik öz yeterlilik düzeylerini etkileyen bir değişken olarak bulunmuştur. Kadın öğrenciler erkek öğrencilere göre beden eğitimi öğretmenlik mesleğine yönelik daha yüksek bir öz yeterlik inancına sahiptirler. Alan yazında bu konuda farklı çalışmalar bulunmaktadır. Çevik (2011), Çapri ve Çelikkaleli (2008) ile Özdemir (2008) yaptıkları çalışmalarında yapılan bu çalışmanın bulgularına paralel sonuçla, kadın öğretmen adaylarının erkek öğretmen adaylarına göre daha yüksek öz yeterlilik düzeyine sahip oldukları bulgusuna ulaşmışlardır. Tabancalı ve Çelik (2013), Ekinci (2013), Azar (2010) ve Ekici (2008), çalışmalarında, farklı branşlardaki öğretmen adaylarının mesleki öz yeterlik düzeyleri cinsiyete göre bir farklılaşma göstermezken, Demirtaş, Cömert ve Özer'in (2011) çalışmasında da erkek öğretmen adaylarının kadın öğretmen adaylarına göre daha yüksek öz yeterlilik inancına sahip oldukları görülmüştür. Bahsedilen çalışmaların farklı sonuçlar göstermesinin örneklem gruplarının ve çalışma bölgelerinin farklı olması gibi birçok etmenin olabileceğini söyleyebiliriz.

Araştırmada PES öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümün öğretmen adaylarının öz yeterlik düzeyleri üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Beden eğitimi öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğretmen adayları, antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğretmen adaylarına göre daha yüksek bir öz yeterlik düzeyine sahiptirler. Çalışmada ulaşılan bulgulara göre aynı okulda öğrenim görseler bile öğrencilik hayatında farklı bir mesleki alt yapı ile yetişen öğretmen adaylarının öz yeterliliklerinin farklı olması beklenen bir sonuçtur diyebiliriz. Öğretmen adaylarının öz yeterlilik düzeylerini inceleyen Çakır, Kan ve Sünbül (2006) yaptıkları çalışmalarında öğrenim görülen bölümün öz yeterlilik düzeyi üzerinde etkili olduğu söylerken, yine yaptıkları çalışmalarda Ekinci, (2013), Elkatmış, Demirbaş ve Ertuğrul, (2013), Demirtaş, Cömert ve Özer'in (2011) ve Özdemir (2008) öğrenim görülen bölümün öğretmen adaylarının öz yeterlilik düzeyleri üzerinde etkisinin olmadığını belirtmişlerdir. Buna göre çalışmaların farklı sonuçlar göstermesinin sebebi, çalışma gruplarının ve bölgelerinin farklı olması, öğretmen adaylarının mesleki tutumlarında farklılık gibi etmenlerin bu sonuçları oluşturduğunu söyleyebiliriz.

Beden eğitimi spor yüksekokulları öğrenci seçimlerini yaptıkları özel yetenek sınavları ile gerçekleştirirler. Bu sınavlarda adaylarının akademik olarak üniversite giriş sınav puanları, sportif özgeçmiş düzeyleri ve yapılan sportif test sonuçları değerlendirilir. Yapılan çalışmada PES öğrencilerin yaptıkları spor branşlarındaki statü düzeylerinin öğretmen adaylarının öz yeterlilik düzeylerini etkileyen bir değişken olarak bulunmuştur. Milli sporcu düzeyinde spor kariyeri olanların öz yeterlilik inanç düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Buna göre PES de öğrenim gören beden eğitimi öğretmeni adaylarının spor kariyeri düzeyi yükseldikçe öğretmen öz yeterlilik inanç düzeylerinde de artış gözlenmiştir. Bu sonuçla, meslek alanı içindeki başarı, alana ilişkin öz yeterlilik düzeyini yükselten bir etkendir denilebilir.

Türkiye’de öğretmen yetiştirilmesi, Cumhuriyetin ilanından sonra yapılan farklı uygulama örnekleriyle birçok yenilik ve reform hareketleriyle karşılaşmıştır. Ancak bu uygulamalardan çoğu zaman beklenen sonuçlar elde edilememiştir (Yıldızlar, 2011). En son yapılan bir düzenleme ile eğitim fakültelerinde pedagojik formasyon eğitimi verilmektedir. Hangi fakülteden ya da bölümden olduğuna bakılmaksızın öğrenci iken ya da mezuniyet sonrası gerekli koşulları sağlayan tüm fakültelerin ve tüm bölümlerin öğrencileri pedagojik formasyon eğitimi alabilmektedir. Öğretmenlik mesleğinde başarılı olmak başta mesleğe ne kadar hazır olduğumuz ve mesleği ne kadar istediğimizle alakalıdır. Sırf ekonomik sebeplerden dolayı seçilen bir meslekte başarılı olmayı beklemek bir hayal ürünü olmaktan öteye geçmeyecektir. Seçilen meslekte başarıyı belirleyecek ilk faktör öğrencileri üzerindeki etkisi sebebiyle öğretmenin mesleğe karşı olan tutumlarıdır (Kartal ve Afacan, 2012). Bu sebeple öğretmen adaylarının öncelikle mesleğe karşı yüksek tutumu olan adaylar olması, eğitimi sisteminin belirlenen hedeflere ulaşmasında önemli bir basamaktır.

Beden eğitimi öğretmenliği uygulama ağırlıklı bir meslektir. Bu mesleği seçenler yükseköğrenime girmelerinden itibaren uygulama ağırlıklı bir eğitimden geçerler. Beden eğitimi spor yüksekokullarında öğrenim gören öğrenciler farklı bölümlerde olsalar bile gördükleri derslerin içerikleri benzerdir.

PES öğrenci seçiminde yapılan uygulamalar gereği öğretmenlik bölümü daha fazla spor geçmişi olan profesyonel sporcu yada milli sporcuların sıklıkla yerleştiği bölüm olarak karşımıza çıkmaktadır. Araştırmada PES öğrencilerinden pedagojik formasyon eğitimi alarak beden eğitimi öğretmeni olma hakkını elde eden antrenörlük ve spor yöneticiliği bölümü öğrencileri ile beden

eğitimi öğretmenliği bölümü öğrencilerinin öz yeterlikleri incelenmiş, beden eğitimi öğretmenlik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin daha yüksek öz yeterlilik puanına sahip oldukları belirlenmiştir. Bu durum beklenen bir sonuç olmasıyla beraber öğretmen öz yeterlilik puanları düşük çıkan antrenörlük ve spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin ileride beden eğitimi öğretmenlik mesleğine geçişlerinde öz yeterlilik düzeylerini daha da yükseltecek önlemler alınmasının gerekliliği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, ülkeler çağın değişen koşullarına ayak uydurduğu sürece gelişmeye devam edecektir. Bu da öncelikle eğitim sistemlerinde yaptıkları güncellemelerle olacaktır.

Eğitimin belirlenmiş hedeflerinin ve ders içeriklerinin iyi organize edilmesinin yanında, sistemin yürütücüsü olan ve uygulamaları yapacak olan öğretmenlerinde iyi niteliklere sahip olması gerekmektedir (Sünbül, 2001; Ayvacı ve Bacanak,2004). Bu amaçla öğretmenlerin seçimi ve yetiştirilmesinin önemi oldukça fazladır. İyi öğretmenler yetiştirmek için öncelikle bu mesleği seven ve bu meslekte kendi geleceğini planlayan adayların seçilmesi gerekmektedir. Öğretmen yetiştirme süreci içerisinde adayların nitelikli yetiştirmelerini sağlayacak uygun ortamlar oluşturulmalı ve öz yeterliliklerini artıracak uygulamalar yapılmalıdır. Alan yazında görülen araştırmalarda da belirtildiği gibi, öğretmen öz-yeterlik düzeyleri yüksek olan öğretmenlerin eğitim sürecinde başta uygun öğretim tekniklerini seçme, öğrencilerle etkili iletişim kurma ve öğrencilerde yüksek başarı sağlama, sorunlarla başa çıkabilme vb. gibi konularında daha başarılı ve istekli olacakları ifade edilmektedir (Bakaç ve Özen, 2017; Özdemir, 2008; Anderson, Dragsted, Evans & Sorensen, 2004; Yaman, Cansüngü, Koray ve Altunçekiç,2004; Appleton & Kindt, 2002).

Bu araştırma sonuçlarından yola çıkılarak aşağıdaki araştırma önerileri sunulabilir:

1. Öğretmen adaylarının öz-yeterlik düzeylerine etki eden faktörler incelenerek, bu düzeyi yükseltecek önlemler alınabilir.
2. Pedagojik Formasyon eğitimi alarak öğretmen olmayı planlayan adayların, pedagojik formasyon eğitimi öncesi ve sonrası öz-yeterlilik düzeyleri sorgulanabilir.
3. Beden eğitimi öğretmen adaylarıyla yapılan bu araştırma farklı branşlardaki öğretmen adaylarıyla da yapılabilir. Böylece elde edilen sonuçların karşılaştırılması sağlanabilir.

KAYNAKLAR

1. **Ashton, P.**, (1984). Teacher efficacy: A motivational paradigm for effective teacher education, *Journal of teacher education*, 35 (5), 28-32.
2. **Ayvacı, H, Ş ve Bacanak, A.** (2004). İnteraktif öğretim tekniklerinin öğretmen eğitiminde kullanılma düzeyi. Eğitim Araştırmaları Dergisi, 14, 150-161.
3. **Azar, A.** (2010). Ortaöğretim fen bilimleri ve matematik öğretmen adaylarının öz yeterlik inançları. ZKÜ Sosyal Bilimler Dergisi, 6(12), 235-252.
4. **Appleton, K. & Kindt, J.** (2002). Beginning elementary teachers' development as teachers of science. *Journal of Science Teacher Education*, 21, 155-168.
5. **Anderson, A. M., Dragsted, S., Evans, R. H. & Sorensen, H.** (2004). The relationship between changes in teachers' self-efficacy beliefs and the science teaching environment of Danish first-year elementary teachers. *Journal of Science Teacher Education*, 15, 25-38.
6. **Bakaç, E., & Özen, R.** (2017). Pedagojik formasyon öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik öz-yeterlik inançları ile tutumları arasındaki ilişki. Kastamonu eğitim dergisi, 25(4).
7. **Bandura, A.** (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive Theory. Englewood Cliffs, N.J. Prentice -Hall.
8. **Bransford, J., Darling-Hammond, L., & LePage, P.** (2005). Introduction. In L. Darling-Hammond & J. D. Bransford (Eds.), *Preparing teachers for a changing world: What teachers should learn and be able to do* (pp. 1-39). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
9. **Çakır, Ö. Kan, A., & Sünbül, Ö.** (2006). Öğretmenlik meslek bilgisi ve tezsiz yüksek lisans programlarının tutum ve Öz yeterlik açısından değerlendirilmesi. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2, (1), 36-47
10. **Chacon, C. T.** (2005). Teachers' perceived efficacy among English as a foreign language teachers in middle schools in Venezuela. *Teaching and Teacher Education*, 21, 257-261.
11. **Çakıroğlu, E., & Işıksal M.** (2009). İlköğretim öğretmen adaylarının matematiğe yönelik tutum ve Öz yeterlik algıları. Eğitim ve Bilim, 34(151), 132-139.
12. **Çapa Y, & Çil N.** (2000). Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18, 69-73.
13. **Çapri, B., & Çelikkaleli, Ö.** (2008). Öğretmen adaylarının öğretmenliğe ilişkin tutum ve mesleki yeterlik inançlarının cinsiyet, program ve fakültelerine göre incelenmesi. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 9(15), 33-53.
14. **Çelikten, M., Şanal, M., & Yeni, Y.** (2005). Öğretmenlik mesleği ve özellikleri. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 19(2), 207-237.
15. **Çevik, D. B.** (2011). Sınıf öğretmeni adaylarının müzik öğretimi özyeterlik düzeylerinin incelenmesi. Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(1), 145-168.
16. **Demirtaş, H., Cömert, M., & Özer, N.** (2011). Öğretmen adaylarının öz yeterlik inançları ve öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları. Eğitim ve Bilim, 36(159), 96-111.
17. **Ekici, G.** (2008). Sınıf yönetimi dersinin öğretmen adaylarının öğretmen öz-yeterlik algı düzeyine etkisi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35(35).
18. **Ekinci, N.** (2015). The relationships between approaches to learning and self-efficacy beliefs of candidate teachers. *Hacettepe University Journal of Education*, 30(1), 62-76.
19. **Ekinci, H.** (2013). Öğretmen adaylarının özyeterlik algıları: müzik, resim ve beden eğitimi. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(3), 189-196.
20. **Elkatmış, M., Demirbaş, M., & Ertuğrul, N.** (2013). Eğitim fakültesi öğrencileri ile formasyon eğitimi alan fen edebiyat fakültesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik öz yeterlik inançları. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(3), 41-50.
21. **Graham, S, Harris, K. R., Fink, B., & McArthur, C. A.** (2001). Teacher efficacy in writing: A construct validation with primary grade teachers, *Scientific Studies of Reading*, 5 (2), 177-203.
22. **Gibson, S., & Dembo, M. H.** (1984). Teacher efficacy: A construct validation, *Journal of Educational Psychology*, 76, 569-582.
23. **Gündüz, H. B.** (2003) Öğretmenlik Mesleğine Giriş, Editör: Mehmet Durdu Karşlı, Pegem Yayınları, Ankara.
24. **Hussain S., Ali, R., Khan, M.S., Ramzan M., & Qadeer, M. Z.** (2011). Attitude of secondary school teachers towards teaching profession, *International Journal of Academic Research in Education*, 3 (1), 985-990.

25. **Kartal, T., & Afacan, Ö.** (2012). Pedagojik formasyon eğitimi alan öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumlarının incelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Yıl 12, Sayı 24, 2012, s. 76 – 96.
26. **Karagözoğlu, G.** (2003). Eğitim Sistemimizde öğretmen yetiştirme politikamıza genel bir bakış, Eğitimde yansımalar: VII Çağdaş Eğitim Sistemlerinde Öğretmen Yetiştirme Sempozyumu, Cumhuriyet Üniversitesi Kültür Merkezi, ss.10-12.
27. **Kösterelioğlu, I., Bayar, A., & Akın Kösterelioğlu, M.** (2014). Öğretmen eğitiminde etkinlik temelli öğrenme süreci: bir durum araştırması. Electronic Turkish Studies, 9(2).
28. **Lee, B., Cawthon, S., & Dawson, K.** (2013). Elementary and secondary teacher self-efficacy for teaching and pedagogical conceptual change in a drama-based professional development program. Teaching and Teacher Education, 30, 84-98
29. **Lumpe, A. T.** (2007). Application of effective schools and teacher quality research to science teacher education. Journal of Science Teacher Education, 18(3), 345-348. <http://dx.doi.org/10.1007/s10972-007-9042-y>
30. **Meister, D. M.** (2010). Experienced secondary teachers' perceptions of engagement and effectiveness: A guide for professional development. The Qualitative Report, 15(4), 880-898.
31. **Nuangchalerm, P.** (2011). In-service science teachers' pedagogical content knowledge. Studies in Sociology of Science, 2(2), 33-37. <http://dx.doi.org/10.3968/j.sss.19230184201102.034>
32. **Opfer, V. D. & Pedder, D.** (2011). The lost promise of teacher professional development in England. European Journal of Teacher Education, 34(1), 3-24.
33. **Özdemir, S.M.** (2008). Sınıf öğretmeni adaylarının öğretim sürecine ilişkin öz-yeterlilik inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 54, 277-306.
34. **Park, S., & Suh, J. K.** (2015). From portraying toward assessing PCK: Drivers, dilemmas, and directions for future research. In A. Berry, P. Friedrichsen & J. Loughran (Eds.), Re-examining pedagogical content knowledge in science education (pp. 104-119). New York, NY: Routledge.
35. **Peunel, W. R., Fishman, J. B., Yamaguchi, R. & Gallagher, L. P.** (2007). What makes professional development effective? Strategies that foster curriculum implementation. American Educational Research Journal, 44(4), 921-958 <http://aerj.aera.net>
36. **Ramey-Gassert, L., & Shroyer, M. G.,** (1992). Enhancing science teaching self-efficacy in preservice elementary teachers, *Journal of Elementary Science Education*, 4 (1), 26-34.
37. **Sahin, A. E.** (2004). Öğretmen yeterliklerinin belirlenmesi. Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim, 58, 58-62.
38. **Senemoğlu, N.** (1997). Gelişim öğrenme ve öğretim kuramdan uygulamaya. Ankara: Ertem Matbaacılık
39. **Schunk, D. H., & Pajares, F.** (2009). Self-efficacy theory, Handbook of Motivation at School, 35-53.
40. **Schneider, R. M., & Plasman, K.** (2011). Science teacher learning progressions: A review of science teachers' pedagogical content knowledge development. Review of Educational Research, 81(4), 530-565. <http://dx.doi.org/10.3102/0034654311423382>
41. **Sünbül, A. M.** (2001). Bir meslek olarak öğretmenlik. (edit. Özcan Demirel ve Zeki Kaya). Öğretmenlik mesleğine giriş. Ankara: Pegem-A Yayıncılık.
42. **Tabancalı, E., & Çelik, K.** (2013). Öğretmen adaylarının akademik öz-yeterlilikleri ile öğretmen öz-yeterlilikleri arasındaki ilişki. International Journal of Human Sciences, 10(1), 1167-1184.
43. **Tekin, H.** (1994). Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme. Ankara: Yargı Yayınları.
44. **Temizkan M.** (2008) Türkçe öğretmeni adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları üzerine bir araştırma, Türk Bilimleri Dergisi 6(3).
45. **Tschannen-Moran, M., & Hoy, A. W.** (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct, *Teaching and Teacher Education*, 17 (7), 783-805
46. **Visser, T. C., Conders, F. G. M., Terlouw, C. & Pieters, J. M.** (2010). Essential characteristics for a professional development program for promoting the implementation of a multidisciplinary Science Module. Journal of Science Teacher Education, 21, 623-642.
47. **Wilson, P., & Tan, G-C. I.** (2004). Singapore teachers' personal and general efficacy for teaching primary social studies. International Research in Geographical and Environmental Education, 13(3), 209-222
48. **Woolfolk, A. E., & Hoy, W. K.** (1990b). Prospective teachers' sense of efficacy and beliefs about control, *Journal of Educational Psychology*, 82, 81-91.

49. **Yaman, S., Cansüğü, Koray, Ö. & Altunçekiç, A.** (2004). Fen bilgisi öğretmen adaylarının öz-yeterlilik inanç düzeylerinin incelenmesi üzerine bir araştırma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(3), 355–356.
50. **Yılmaz, M. & Gürçay, D.** (2011). Biyoloji ve Fizik Öğretmen Adaylarının Öğretmen Öz yeterliklerini Yordayan **Değişkenlerinin Belirlenmesi. Ç.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi**, 40, 53-60
51. **Yıldızlar, M.** (2011). “Türkiye’de öğretmen yetiştirme” kitabı Songül Aynalı Kilimci (Ed). İçinden “Öğretmen eğitime yön veren önemli yasalar” (s:88-116). Ankara: Pegem A Yayıncılık





GÖNÜLLÜ KAMP LİDERİ ADAYLARININ FİZİKSEL AKTİVİTE VE YAŞAM KALİTELERİNİN İNCELENMESİ

Serdar CEYHUN¹, Fatih Harun TURHAN¹

ÖZ

Bu araştırma, gönüllü kamp lideri adaylarının fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi amacıyla odaklanmıştır. Araştırmada katılımcıların yaşam kalitelerini belirlemek için, araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ve Ware ve ark.(1995) tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye Sarmer, Ergin ve Yavuzer (2000) tarafından uyarlanıp geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış olan “Yaşam Kalitesi Ölçeği SF-36” kullanılmıştır. Katılımcıların fiziksel aktivite ve yaşam kaliteleri, cinsiyet, yaşanılan bölge, hanede yaşayan birey sayısı ve hanede ücretli çalışan birey sayıları açısından mukayese edilmiştir. Araştırmanın evrenini Gençlik ve Spor Bakanlığı “Gönüllü Kamp Liderliği Eğitimi” ne katılan ve çalışmamıza gönüllü olarak katılmayı kabul eden, 111’i kadın, 323’ü erkek olmak üzere genel toplamda 434 katılımcı oluşturmuştur.

Katılımcılardan elde edilen verilerin analizinde SPSS-21 paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımlarına bakılmıştır. Yaşam kalitesi ölçeğinin alt faktörlerine ilişkin sağlık durumlarına ait düzeyleri ortaya çıkarmak için betimsel istatistikler (ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler) incelenmiştir. Yaşam kalitesi ölçeğine ait olarak lider adaylarının her bir alt faktörlerine ilişkin sağlık durumlarına ait parametrik veya nonparametrik olup olmadığına karar vermek için normallik ve levene homojenlik testleri yapılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; katılımcıların, %94 ünün fiziksel aktivite düzeylerinin en iyi sağlık durumunda olduğu saptanmıştır. Cinsiyet değişkenine göre yapılan analizlerde ise, kadın katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinin, erkek katılımcılarınkinden yüksek olduğu görülmüştür($p<0,05$). Sosyal fonksiyon açısından da Doğu Anadolu bölgesinden katılan katılımcıların yaşam kalitelerinin, Ege bölgesinden ve Akdeniz bölgesinden katılan katılımcılara oranla daha kötü düzeyde olduğu ortaya tespit edilmiştir ($p<0,05$). Katılımcılardan hanede yaşayan birey sayısı 5 ve üzeri olanların yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak, çalışmanın katılımcıları açısından, kadın katılımcıların, erkek katılımcılara oranla, Doğu Anadolu’da yaşayan katılımcıların, diğer bölgelerde yaşayan katılımcılarından ve hanede yaşayan birey sayısı 5 olanların, hanede yaşayan birey sayısı 4 ve altı olanlara oranla daha yüksek yaşam kalitesi düzeyi bildirdiklerini söyleyebiliriz. Çalışma sonuçlarının genellenebilmesi için konuya ilişkin farklı demografik özellikleri de kapsayan yeni çalışmalara ihtiyaç olduğunu ifade edebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Kalitesi, Fiziksel Aktivite, Gençlik Kampları, Kamp Liderliği.

AN INVESTIGATION OF PHYSICAL ACTIVITY AND LIFE QUALITIES OF VOLUNTEER CAMP LEADER CANDIDATES

ABSTRACT

This study focuses on the purpose of examination of physical activity and quality-of-life levels of voluntary camp leaders. In order to determine quality-of-life of participants, “Personel Information Form” developed by researchers and “Quality of Life Scale SF-36” developed by Ware and et al. (1995) and adapted to Turkish and validity and reliability study of which was conducted by Sarmer, Ergin and Yavuzer (2000), was used. Physical activities and quality-of-life of participants were compared in terms of gender, area lived in, number of

individuals living in a dwelling and number of paid workers within a dwelling. Whereas population of the study was made up of 484 participants in total, participated in “Voluntary Camp Leadership Training” delivered by Ministry of Youth and Sports, sample was composed of 111 women, 323 men, 434 participants in total, who agreed to take part in our study voluntarily.

SPSS-21 packaged software was used for analyzing data obtained from participants. Frequency and percentage distributions relating to demographic characteristics of participants were looked into. Descriptive statistics (mean, standard deviation, minimum and maximum values) were examined in order to reveal levels of health status with regard to sub-factors of quality-of-life scale.

According to research findings; physical activity levels of 94 % of participants were at the best health status. In analysis made according to gender variable, it was found that levels of quality-of-life of female participants were higher than those of male participants ($p<0,05$). In terms of social function, it was found that levels of quality-of-life of participants from Eastern Anatolia Region were at lower levels compared to those of participants from Aegean Region and Mediterranean Region ($p<0,05$).

In conclusion, in terms of participants of the study, it is likely to say that female participants reported higher levels of quality-of-life compared to male participants, and so did participants living in Eastern Anatolia compared to those living in other regions, and the case was the same for dwellings where the number of people living inside is 5 compared to those with a number of people living inside 4 or less.

Keywords: Quality of Life, Physical Activity, Youth Camps, Camp Leadership, SF-36.

GİRİŞ

Bir toplumun her açıdan sağlıklı olabilmesinin temelinde, o toplumun çekirdeğini teşkil eden çocuk ve ergenlerin her açıdan sağlıklı bir şekilde yetiştirilmesi ve eğitilmesinin önem arz ettiği (Kırımoğlu ve ark.2008) bildirilmektedir. Bu niteliğin sadece eğitimle kazandırılacağı bir gerçektir. Eğitimin temel amacı, bireyi mümkün olan en yüksek mükemmeliyet düzeyine ulaştırmaktır (Alkan ve ark.1991; Devecioğlu ve Ark. 2011). Beden eğitimi ve spor faaliyetleri, fiziksel aktivite ve oyun uygulamaları ise, gençliğin eğitiminde tamamlayıcı ve ayrılmaz bir unsur olarak nitelendirilmektedir (Yetim, 2000; Taşmektepligil ve ark, 2006). Bu bağlamda gençliğin yetiştirilmesine yönelik yapılan her türlü uygulamada hem eğitsel hem de öğretimsel olarak bir katkı sağlamaktadır.

Devlet desteği ile yapılan Gençlik spor organizasyonları; sadece gençler arasında değil, aynı zamanda hayatta sonraki dönemlerde yetişkinler arasında da sosyal sermayeyi ve fiziksel aktiviteyi teşvik eden halk sağlığı politikalarının bir örneğidir (Lindström, Hanson, Östergren, 2001).

Yaşam Kalitesi kavramının tanımını yapmadan önce neyin daha iyi ya da neyin daha kötü bir yaşam kalitesi oluşturduğuna dair yeterli kavramsal bir kavrayışa ihtiyaç vardır (Jacob ve Sol, 1981; Carr ve ark., 2001; Kılınç ve ark., 2016).

Dünya Sağlık Örgütü’ne göre, insanların geniş çapta; psikolojik ve duygusal durumları, çevreyle etkileşimleri, inançları, fiziksel fonksiyonları, sosyal iletişim ve sosyal ilişkileri, yaşam kalitesinin kapsamında yer almaktadır (WHO, 1998). Stucki ve Koreling (2003) yaşam kalitesinin fiziksel, sosyal ve mental iyilik halini oluşturduğunu, Meiselman (2016) ise yaşam

kalitesinde amacın, refah düzeyi ve insanın nasıl hissettiğinin olumlu bir boyutu olduğunu söylemiştir.

İnsanlar aynı koşullara farklı tepkiler verirler ve bu koşulları en iyi beklentilerine, değerlerine ve önceki deneyimlerine dayanarak değerlendirirler. Gelir seviyeleri ve suç istatistikleri, kalitenin ortadan kaldırılmasıyla alakalı olsa da öznel düşünce unsurları yaşam kalitesi için önemlidir (Diener ve ark., 1999; Bilir ve ark., 2005; Boylu ve Paçacıoğlu, 2016). Bu anlamda yaşam kalitesi, genel olarak bireylerin fonksiyonlarını yerine getirmedeki yeteneklerini ve bireylerin algıladıkları fiziksel, zihinsel ve sosyal alanı ifade eder (Eser, 2006; Tütüncü, 2012).

Gençlik kampları Gençlerin serbest zamanlarını çeşitli sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlerle değerlendirmelerini sağlamak amacıyla kurulmuş tesislerdir (Gençlik ve Spor Bakanlığı, 03.01.2017). Bu kamplarda, Gençlik ve Spor Bakanlığının her yıl belirlenen usul ve esaslarına uygun yaş guruplarının başvurabildiği ve kampın fiziki durumları ve imkânları çerçevesinde birçok eğitsel oyun ve faaliyetleri yapılmaktadır (Kamp Liderliği El Kitabı, 2017). Günümüzde ise gençlik kampları büyüyerek uluslararası bir statüye kavuşmuştur (Paz de Oliveira, 2005). Bu kamplarda, liderlik eğitim kurslarından geçmiş, eğiticilik yönü olan, branşı ile ilgili, bilgi ve becerilerini gençlere aktarabilme yeteneğine sahip, işini seven öğrenmeye açık ve yenilikleri takip eden kişiler kamp lideri olarak görev almaktadır (Çoban ve Coşkun, 2005; Esentaş ve ark., 2017).

Bu manada genç nüfusa sahip ülkelerin başında gelen ülkemizde gençlerin boş zamanlarını değerlendireceği kişisel ve sosyal gelişimlerine katkı sağlayacak ortamlar ele alındığında, Gençlik ve Spor Bakanlığının bu anlamda faaliyetler ve projeler gerçekleştirdiği görülmektedir. Gençlik Kampları içerisinde görev alan kamp liderlerinin fiziksel ve sosyal açıdan yaşam kalitelerinin incelenmesi önemli bir çalışma olarak görülmüştür. Bu fikirle yola çıkarak çalışmamızda gençlik kamplarında görev yapacak gönüllü kamp lideri adaylarının yaşam kalitelerinin incelenmesi önem arz etmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırmada kamp lideri adaylarının sağlık durumları ve günlük aktivitelerinin ne düzeyde olduğunu ortaya çıkarmak ve liderlerin demografik özelliklerine göre sağlık durumları arasındaki farklılıkları tespit etmek amaçlanmıştır. Bu bağlamda yapılan araştırma tarama modeli niteliğindedir. Fraenkel ve Wallen'a göre (2006) "bir konuya ya da olaya ilişkin

katılımcıların görüşlerinin ya da ilgi, algı, beceri, yetenek, tutum v.b özelliklerinin belirlendiği genellikle diğer araştırmalara göre görece daha büyük örneklem üzerinde yapılan araştırmalara tarama araştırmaları” denir.

Evren ve Örneklem

Araştırmada, Gençlik spor bakanlığının düzenlediği “Gönüllü Kamp Liderliği” eğitimine katılan 484 gönüllü kamp lideri aday araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Örneklemine ise %98 güven aralığında 0.02 hata miktarı göz önünde bulundurularak basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile seçilen 424 örneklem yeterli olacağı hesaplanmıştır. Temsil edilebilirliği artırmak için 434 kamp lideri aday araştırmanın örneklemine oluşturmaktadır. Bu örnekleme yönteminde evrendeki tüm birimler, örneğe seçilmek için eşit ve birbirinden bağımsız şansa sahiptir (Büyüköztürk ve ark. 2010).

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın amacına uygun olarak veriler kamp lideri adaylarına Ware ve ark. tarafından geliştirilen “SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği” uygulanarak toplanmıştır.

Tanıttıcı Bilgi Formu

Bu form, kamp lideri adaylarının sosyo demografik özelliklerini (yaş, cinsiyet, hanede yaşayan birey sayısı, eğitime katıldığı bölgeyi) belirlemeyi amaçlayan sorulardan oluşmaktadır.

SF-36 Ölçeği

Bu çalışmada kullanılan ölçek; Ware ve ark. tarafından FS hastalarında fonksiyonel durumu ölçmek amacıyla geliştirilmiş ve Türkçeye Sarmer, Ergin ve Yavuzer (2000) tarafından uyarlanıp geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Genel yaşam kalitesi SF-36 (the MOS 36-item short-form health survey) formu kullanıldı. SF-36 formu hasta tarafından da doldurulabilen toplam 36 maddeden oluşan kas iskelet sistemi rahatsızlığı olan hastalarda geçerliliği ve güvenirliliği çalışmalarla gösterilmiş bir ölçüttür. Bu maddeler sağlıkla ilgi 8 ayrı boyutu kapsamaktadır.

- Fiziksel Fonksiyon (10 Madde),
- Sosyal Fonksiyon (2 Madde),
- Fiziksel Sorunlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları (4 Madde),
- Emosyonel(Duygusal) Sorunlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları (3 Madde) ,
- Mental (Zihinsel) Sağlık (5 Madde),

- Zindelik (4 Madde),
- Ağrı 2 (Madde),
- Genel sağlık [(genel bakış açısı (5 madde)+ sağlıkta değişiklik (1 madde)].

Her boyut için maddelerin skorları kodlanmakta ve 0'dan (en kötü sağlık durumu) 100'e (en iyi sağlık durumu) kadar puanlı bir skala haline dönüştürülmektedir.

Verilerin Analizi

Araştırmanın amacına uygun olarak lider adaylarına uygulanan ölçekten toplanan veriler SPSS-21 paket programına işlenmiştir. Lider adaylarının demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımlarına bakılmıştır. Yaşam kalitesi ölçeğinin alt faktörlerine ilişkin sağlık durumlarına ait düzeyleri ortaya çıkarmak için betimsel istatistikler (ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler) incelenmiştir. Yaşam kalitesi ölçeğine ait olarak lider adaylarının her bir alt faktörlerine ilişkin sağlık durumlarına ait parametrik veya nonparametrik olup olmadığına karar vermek için normallik ve levene homojenlik testleri yapılmıştır.

Kamp liderleri adaylarının Kolmogorov-Smirnov Z testi sonucu alt faktörlerine ait Z değerlerinin $p>,05$ 'e göre normallik varsayımını sağladığı görülmektedir. Lider adaylarının alt faktörlere ait sağlık durumlarına ilişkin test varyanslarının homojenliğine yani Levene homojenlik testine ait dağılım incelendiğinde Levene İstatistiği $p>,05$ 'e göre her bir alt faktörde homojenlik varsayımının sağlandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ölçeğe ait elde edilen puan dağılımının sürekli veri olduğu ve eşit aralıklı ölçek düzeyinde olduğu görülmektedir. İki örneklemin (grup) birbirinden bağımsız olması, bağımlı değişkenlerin aralık veya oran ölçek düzeyinde ölçülmüş olması, normallik ve homojenlik varsayımlarının sağlanması parametrik test varsayımlarını karşılamaktadır(Köklü ve ark., 2007). Gönüllü lider adaylarının cinsiyetlerine ve hanede ücretli olarak çalışan birey sayılarına göre yaşam kalitesi ölçeğinin her bir alt faktöründeki sağlık durumları arasındaki farklılığa Independent Sample (Bağımsız Örneklem) T Testi analizi ile bakılmıştır. Adayların hanede yaşayan birey sayılarına ve kampa katılmış oldukları bölgelere göre yaşam kalitesi ölçeğinin her bir alt faktöründeki sağlık durumları arasındaki farklılığa One-Way ANOVA (Tek Yönlü Varyans) analizi ile bakılmıştır.

BULGULAR

Kamp Liderlerinin demografik özelliklerine ilişkin dağılım Tablo-1’de görülmektedir.

Tablo 1. Lider Adaylarının Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler	Gruplar	Frekanslar
Cinsiyet	Kadın	111 (%25,6)
	Erkek	323 (%74,4)
Hanede Yaşayan Birey Sayısı	3 ve Altı	89 (%20,5)
	4	128 (%29,5)
	5	217 (% 50,0)
Hanede Ücretli Olarak Çalışan Birey Sayısı	1	281 (%64,7)
	2 ve Üstü	153 (%35,3)
Katılan Bölge	Doğu Anadolu	56 (%12,9)
	Güney Doğu Anadolu	56 (%12,9)
	İç Anadolu	111 (%25,6)
	Karadeniz	87 (%20,0)
	Akdeniz	32 (%7,4)
	Ege	32 (%7,4)
	Marmara	60 (%13,8)
Toplam		201-(%100,0)

Tablo-1’e bakıldığında kamp liderlerinin demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımlarının incelendiği görülmektedir. Kamp liderlerinin cinsiyetlerine göre dağılımları incelendiğinde, 111 (%25,6) kadın kamp lideri ve 323 (%74,4) erkek kamp lideri adayı bulunmaktadır.

Kamp lideri adaylarının hanelerinde bulunan birey sayılarına göre dağılımları incelendiğinde, hanelerinde 3 ve altı birey bulunan 89 (%20,5) kamp lideri aday, hanelerinde 4 birey bulunan 128 (%29,5) kamp lideri aday, hanelerinde 5 birey bulunan 217 (%50,0) kamp lideri adayı bulunmaktadır.

Kamp lideri adaylarının hanelerinde ücretli olarak çalışan birey sayılarına göre dağılımları incelendiğinde, hanelerinde ücretli olarak çalışan 1 birey olan 281 (%64,7) kamp lideri ve hanelerinde ücretli olarak çalışan 2 birey olan 153 (%35,3) kamp lideri adayı bulunmaktadır. Kamp lideri adaylarının kampa katıldıkları bölgelere göre dağılımları incelendiğinde, Doğu Anadolu bölgesinden kampa katılan 56 (%12,9) kamp lideri aday, Güney Doğu Anadolu bölgesinden kampa katılan 56 (%12,9) kamp lideri aday, İç Anadolu bölgesinden kampa katılan 111 (%25,6) kamp lideri aday, Karadeniz bölgesinden kampa katılan 87 (%20,0) kamp lideri aday, Akdeniz bölgesinden kampa katılan 32 (%7,4) kamp lideri aday, Ege bölgesinden kampa katılan 32 (%7,4) kamp lideri aday ve Marmara bölgesinden kampa katılan 60 (%13,8) kamp lideri adayı bulunmaktadır. Genel itibari ile araştırmaya katılan 434 (%100,0) kamp lideri adayı bulunmaktadır.

Birinci Alt Problem: Kamp lideri adaylarının sağlık durumları ve günlük aktiviteleri ne düzeydedir?

Tablo 2. Lider Adaylarının Sağlık Durumları ve Günlük Aktivitelerine İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	Minimum	Maximum	\bar{X} (Ortalama)	S (Standart Sapma)
Fiziksel Fonksiyon	434	33,33	100,00	94,06	10,19
Sosyal Fonksiyon	434	20,00	100,00	57,07	11,39
Fiziksel Sorunlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları	434	44,44	100,00	77,85	15,21
Emosyonel Sorunlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları	434	50,00	100,00	82,80	19,77
Mental Sağlık	434	20,00	100,00	66,01	11,66
Zindelik	434	20,00	100,00	59,78	10,51
Ağrı	434	18,18	100,00	34,12	14,82
Genel Sağlık	434	26,67	100,00	70,88	9,16

Tablo-2'ye bakıldığında kamp lideri adaylarının sağlık durumları ve günlük aktivitelerinin ne düzeyde olduklarına ilişkin betimsel istatistikler incelenmiştir.

“Fiziksel Fonksiyon” alt faktörüne ilişkin kamp lideri adaylarının $X = 94,06$ ($S = 10,19$) ortalama ile en iyi sağlık durumlarına sahip oldukları görülmektedir.

“Sosyal Fonksiyon” alt faktörüne ilişkin kamp lideri adaylarının $X = 57,07$ ($S = 11,39$) ortalama ile orta düzeyde sağlık durumlarına sahip oldukları görülmektedir. “Fiziksel Sorunlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları” alt faktörüne ilişkin kamp lideri adaylarının $X = 77,85$ ($S = 15,21$) ortalama ile iyi düzeye yakın sağlık durumlarına sahip oldukları görülmektedir. “Duygusal Sorunlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları” alt faktörüne ilişkin kamp lideri adaylarının $X = 82,80$ ($S = 19,77$) ortalama ile iyi düzeyde sağlık durumlarına sahip oldukları görülmektedir.

“Mental Sağlık” alt faktörüne ilişkin kamp lideri adaylarının $X = 66,01$ ($S = 11,66$) ortalama ile iyi düzeye yakın sağlık durumlarına sahip oldukları görülmektedir.

İkinci Alt Problem: Lider adaylarının cinsiyetlerine göre sağlık durumları ve günlük aktivite düzeyleri arasında farklılık var mıdır

Tablo 3. Lider Adaylarının Cinsiyetlerine Göre Sağlık Durumları ve Günlük Aktivite Düzeyleri Arasındaki Farklılığa İlişkin Independent-Sample T-Testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	Ortalama	S	t	sd	p
Fiziksel Fonksiyon	Kadın	111	95,71	6,07	1,98	432	,048*
	Erkek	323	93,49	11,22			
Sosyal Fonksiyon	Kadın	111	59,28	10,76	2,377	432	,018*
	Erkek	323	56,32	11,52			
Fiziksel Sorunlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları	Kadın	111	82,08	12,90	3,437	432	,001*
	Erkek	323	76,40	15,68			
Emosyonel Sorunlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları	Kadın	111	82,73	20,47	,039	432	,969
	Erkek	323	82,82	19,56			
Mental Sağlık	Kadın	111	67,24	9,91	1,293	432	,197
	Erkek	323	65,59	12,19			
Zindelik	Kadın	111	62,07	9,40	2,680	432	,008*
	Erkek	323	58,99	10,77			
Ağrı	Kadın	111	34,15	14,25	,025	432	,980
	Erkek	323	34,11	15,03			
Genel Sağlık	Kadın	111	73,03	8,00	2,901	432	,004*
	Erkek	323	70,13	9,42			

Tablo-3'e bakıldığında kamp lideri adaylarının cinsiyetlerine göre sağlık durumları ve günlük aktivite düzeyleri arasındaki farklılığın incelendiği görülmektedir.

“Fiziksel Fonksiyon” alt faktörüne ilişkin kamp lideri adaylarının cinsiyetlerine göre sağlık durumları arasında $t(432)=1,98$, $p=,048<,05$ 'e göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık, kadın kamp lideri adaylarının fiziksel fonksiyonlarına ilişkin sağlık durumlarının ($X=95,71$), erkek kamp liderlerinden ($X=93,49$) daha iyi olmasından kaynaklanmaktadır.

“Sosyal Fonksiyon” alt faktörüne ilişkin kamp lideri adaylarının cinsiyetlerine göre sağlık durumları arasında $t(432)=2,38$, $p=,018<,05$ 'e göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık, kadın kamp lideri adaylarının sosyal fonksiyonlarına ilişkin sağlık durumlarının ($X=59,28$), erkek kamp liderlerinden ($X=56,32$) iyi olmasından kaynaklanmaktadır.

“Fiziksel Sorunlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları” alt faktörüne ilişkin kamp lideri adaylarının cinsiyetlerine göre sağlık durumları arasında $t(432)=3,44$, $p=,001<,05$ 'e göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık, kadın kamp lideri adaylarının fiziksel sorunlara bağlı rol kısıtlılıklarına ilişkin sağlık durumlarının ($X=82,08$), erkek kamp lideri adaylarından ($X=76,40$) daha iyi olmasından kaynaklanmaktadır.

“Mental Sağlık” alt faktörüne ilişkin kamp lideri adaylarının cinsiyetlerine göre sağlık durumları arasında $t(432)=1,29$, $p=,197>,05$ 'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

Anlamli farklılık olmamasına rağmen, kadın kamp lideri adaylarının mental sağlıklarına ilişkin sağlık durumlarının ($X = 67,24$), erkek kamp liderlerinden ($X = 65,59$) daha iyi olduğu görülmektedir.

“Genel Sağlık” alt faktörüne ilişkin kamp liderlerinin cinsiyetlerine göre sağlık durumları arasında $t(432) = 2,90$, $p = ,004 < ,05$ ’e göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık, kadın kamp liderleri adaylarının genel sağlık düzeylerine ilişkin sağlık durumlarının ($X = 73,03$), erkek kamp liderleri adaylarından ($X = 70,13$) iyi olmasından kaynaklanmaktadır.

Üçüncü Alt Problem: Kamp liderleri adaylarının katıldıkları bölgelere göre sağlık durumları ve günlük aktivite düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

Tablo 4. Kamp Liderleri Adaylarının Katıldıkları Bölgelere Göre Sağlık Durumları ve Günlük Aktivite Düzeyleri Arasındaki Farklılığa İlişkin One-Way Anova Sonuçları

	Birey Sayısı	N	\bar{X}	S	F (2-431)	p	Post Hoc (Tukey)
Fiziksel Fonksiyon	3 ve Altı	89	93,22	11,45	2,63	,073	
	4	128	95,78	8,17			
	5	217	93,38	10,63			
Sosyal Fonksiyon	3 ve Altı	89	56,63	12,88	,21	,815	
	4	128	56,80	11,08			
	5	217	57,42	10,96			
Fiziksel Sorunlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları	3 ve Altı	89	76,03	15,61	2,53	,081	
	4	128	80,30	13,89			
	5	217	77,16	15,66			
Emosyonel Sorunlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları	3 ve Altı	89	81,09	19,97	,93	,396	
	4	128	84,64	19,24			
	5	217	82,41	20,01			
Mental Sağlık	3 ve Altı	89	64,31	14,30	3,71	,025*	3>2, 3>1
	4	128	64,63	11,03			
	5	217	67,52	10,64			
Zindelik	3 ve Altı	89	57,81	11,36	1,98	,139	
	4	128	60,23	9,90			
	5	217	60,32	10,46			
Ağrı	3 ve Altı	89	34,53	14,19	,44	,647	
	4	128	34,94	15,20			
	5	217	33,47	14,88			
Genel Sağlık	3 ve Altı	89	68,94	12,09	3,43	,033*	3>1, 2>1
	4	128	70,52	7,58			
	5	217	71,88	8,50			

Tablo-4’e bakıldığında kamp lideri adaylarının katıldıkları bölgelere göre sağlık durumları ve günlük aktivite düzeyleri arasındaki farklılığın incelendiği görülmektedir.

“Fiziksel Fonksiyon” alt faktöründe kamp liderlerinin katıldıkları bölgelere göre sağlık durumları arasında $F(6-427)=1,15, p=,335>,05$ 'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

“Sosyal Fonksiyon” alt faktöründe kamp lideri adaylarının katıldıkları bölgelere göre sağlık durumları arasında $F(6-427)=2,20, p=,042<,05$ 'e göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık, Doğu Anadolu bölgesinden kampa katılan adayların sosyal fonksiyona ilişkin sağlık durumlarının ($X =54,11$), Ege bölgesinden kampa katılan liderlerin sosyal fonksiyona ilişkin sağlık durumlarından ($X =60,00$) ve Akdeniz bölgesinden kampa katılan liderlerin sosyal fonksiyona ilişkin sağlık durumlarından ($X =59,68$) daha kötü olmasından kaynaklanmaktadır.

“Duygusal Sorunlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları” alt faktöründe kamp liderlerinin katıldıkları bölgelere göre sağlık durumları arasında $F(6-427)=1,12, p=,349>,05$ 'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

“Mental Sağlık” alt faktöründe kamp liderlerinin katıldıkları bölgelere göre sağlık durumları arasında $F(6-427)=,82, p=,553>,05$ 'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

“Genel Sağlık” alt faktöründe kamp liderlerinin katıldıkları bölgelere göre sağlık durumları arasında $F(6-427)=,56, p=,761>,05$ 'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

Dördüncü Alt Problem: Kamp lideri adaylarının hanelerinde yaşayan birey sayılarına göre sağlık durumları ve günlük aktivite düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

Tablo 5. Kamp Liderleri Adaylarının Hanede Yaşayan Birey Sayılarına Göre Sağlık Durumları ve Günlük Aktivite Düzeyleri Arasındaki Farklılığa İlişkin Independent-Sample T-Testi Sonuçları

Ölçek	Birey Sayısı	N	Ortalama	S	t	sd	p
Fiziksel Fonksiyon	1	281	94,07	10,02	,04	432	,970
	2 ve Üstü	153	94,03	10,52			
Sosyal Fonksiyon	1	281	57,01	11,16	,16	432	,876
	2 ve Üstü	153	57,19	11,84			
Fiziksel Sorunlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları	1	281	78,21	15,15	,67	432	,507
	2 ve Üstü	153	77,20	15,34			
Emosyonel Sorunlara Bağlı Rol Kısıtlılıkları	1	281	82,50	20,00	,42	432	,676
	2 ve Üstü	153	83,33	19,40			
Mental Sağlık	1	281	65,98	12,17	,07	432	,941
	2 ve Üstü	153	66,07	10,70			
Zindelik	1	281	59,88	10,15	,25	432	,800
	2 ve Üstü	153	59,61	11,17			
Ağrı	1	281	34,75	15,40	1,19	432	,235
	2 ve Üstü	153	32,98	13,67			
Genel Sağlık	1	281	70,68	9,37	,61	432	,539
	2 ve Üstü	153	71,24	8,78			

Tablo 5'e bakıldığında kamp lideri adaylarının hanelerinde yaşayan birey sayılarına göre sağlık durumları ve günlük aktivite düzeyleri arasındaki farklılığın incelendiği görülmektedir.

“Mental Sağlık” alt faktöründe kamp lideri adaylarının hanelerinde yaşayan birey sayılarına göre sağlık durumları arasında $F(2-431)=3,71$, $p=,02<05$ 'e göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık hanelerinde 5 birey olan kamp lideri adaylarının mental sağlıklarına ilişkin sağlık durumlarının ($X=67,52$), 4 birey olan ($X=64,63$) kamp lideri adaylarının, 3 ve altı birey olan ($X=64,31$) kamp lideri adaylarından yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

“Genel Sağlık” alt faktöründe kamp lideri adaylarının hanelerinde yaşayan birey sayılarına göre sağlık durumları arasında $F(2-431)=3,43$, $p=,033<05$ 'e göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık hanelerinde 5 birey olan kamp lideri adaylarının genel sağlıklarına ilişkin sağlık durumlarının ($X=71,88$), 4 birey olan ($X=70,52$) kamp lideri adaylarının, 3 ve altı birey olan ($X=68,94$) kamp lideri adaylarından yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yaşam Kalitesi pek çok unsurdan etkilenmektedir. Fiziksel, Sosyal, Duygusal ve Zihinsel faktörler yaşam kalitesini belirleyici etmenler olarak bilinmektedir.

Çalışmamızda gönüllü kamp lideri adaylarının ortalama yaşam kalitelerinin iyi düzeye yakın olduğu görülmüştür.

Gönüllü kamp lideri adaylarında cinsiyet farklılıklarının yaşam kalitesi değerlerinde etken olduğu görülmüştür. Bu alanda yapılan birçok çalışmanın sonucunda kadınların fiziksel aktivite düzeylerinin erkeklere göre yüksek çıktığı görülmüştür (Şanlı, E., 2008. Genç M., ve ark., 2002. Vural Ö., ve ark., 2010. Vatanserver Ş., ve ark., 2015. Genç A., ve ark., 2015. Savcı S., ve ark., 2006.). Mevcut çalışmamızda ise bu sonuçların aksine erkek ve kadın gönüllü kamp lideri adayları arasında ki fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde; kadınların fiziksel aktivite düzeylerinin erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinden yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca Kamp lideri adaylarının genel sağlık durumlarını belirleyici boyutlar arasında; fiziksel fonksiyon boyutunun en yüksek oranda olması dikkat çekici bir bulgudur.

Yaşam Kalitesini etkilediğini düşündüğümüz yaşanan bölge faktörüne göre yaşam kalitesi sonuçlarında bakıldığında; sosyal fonksiyon alt faktörü dışında kalan alt faktörlerde anlamlı farklılık bulunmazken, sosyal fonksiyon alt faktöründe çalışmamıza Doğu Anadolu

bölgesinden katılan gönüllü kamp lideri adaylarının yaşam kalitelerinin diğer bölgelerden katılan gönüllü kamp lideri adaylarından düşük olduğu görülmüştür. Bunun nedeninin Doğu Anadolu bölgesinin bölgelere göre sağlık göstergesinde en sonlarda olması düşünülmektedir (Karabulut K. ve Emsen Ö.S., 2003).

Wagner(1995); bireylerin yapılanmış çevreden hoşnutluğunun yaşam kalitesine etki ettiğini söylemektedir. Bu açıdan bakıldığında Doğu Anadolu bölgesindeki çevre faktörünün diğer bölgelere kıyasla daha az yapılanmış olduğu düşünülürse çalışmamızın sonucunu destekler nitelikte olacaktır.

Son olarak gönüllü kamp lideri adaylarının hanelerinde yaşayan birey sayılarına göre yaşam kaliteleri incelendiğinde; hanelerinde 5 ve üzeri birey olan gönüllü kamp lideri adaylarının yaşam kalitelerinin, hanelerinde 4 ve altı birey olan gönüllü kamp lideri adaylarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum kalabalık aileye sahip lider adaylarının mental sağlık açısından yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Literatürde kalabalık aileye sahip bireylerin ebeveynlerin ilgi, sevgi ve destek gibi psikolojik ihtiyaçlarını karşılamada ve çocuklarına paylaştırmada yetersiz kalabildiklerini belirten (Yıldız ve Duy, 2015; Demir ve ark., 2014) çalışmalar olduğundan genelleme yapılamayacağı söylenebilir.

Sonuç olarak çalışmamızda kadınların yaşam kalitesinin ve kamp lideri adaylarının hareketlilik ve fiziksel etkinlik düzeyinin yüksek olduğu, bölgesel farklılıkların yaşam kalitesini etkilediği ve ailede bulunan birey sayısının fazla olmasının zihinsel sağlık açısından yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkileri olduğu bulgulanmıştır.

KAYNAKLAR

1. **Jackob, M. N., Sol, L. (1981).** Evaluating The Impact Of Medical Care And Technologies On The Quality Of Life: A Review And Critique. *Social Science & Medical Journal*, 15, 107-115.
2. **The World Health Organization (1998).** Quality of Life Assessment (WHOQOL): development and general psychometric properties. *Social Science Med.* 46, (12), 1569-1585.
3. **Stucki, G., & Kroeling, P. (2003).** Principles of rehabilitation. 2 Vols In: Hochberg MC, Silman AJ, Smolen J et al (Hrsg). Rheumatology. St. Louis: Mosby.
4. **Meiselman, H., (2016).** Quality of life, well-being and wellness: Measuring subjective health for foods and other products [Herb Meiselman Training and Consulting Services]. *Food Quality and Preference*, 54, 101–109
5. **Diener, E., Eunkook, M.S., Richard, E.L. and Heidi, L.S. (1999).** Subjective Well-Being: Three Decades of Progress [University of Illinois]. *Psychological Bulletin*, 125, (2), 276-302.
6. **Eser E. (2006).** Sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin kavramsal temelleri ve ölçümü. *Sağlıkta Birikim Dergisi*, 1, 1-5.
7. **Gençlik ve Spor Bakanlığı. (03.01.2017).** Erişim: <http://genclikkamplari.gsb.gov.tr/Modul/GenclikKamplari.aspx>
8. **Gençlik ve Spor Bakanlığı, (2017).** *Kamp Liderliği El Kitabı*. Ankara: GSB
9. **Paz de Oliveira, R. (2005).** Constructing the Intercontinental Youth Camp. *Ephemera*:

- theory & Politics in Organization*, 5, (2), 319-333.
10. **Çoban, B., Coşkun, Z., (2006).** Sporda Gurup Dinamiği ve Liderlik “Gençlik Kampları Liderlik El Kitabı”. Ankara: Nobel Yayıncılık.
 11. **Fraenkel, J. R., Wallen, N.E. (2006).** How to design and evaluate research in education. McGraw-Hill, New York.
 12. **Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz Ş. ve Demirel, F. (2010).** *Bilimsel araştırma yöntemleri*, Ankara: Pegem s. 84
 13. **Sarmer, S., Ergin, S. and Yavuzer, G., (2000).** The validity and realibility of the Turkish version of the Fibromyalgia impact questionnaire. *Rheumatol Int.*, 20, 9-12.
 14. **Köklü, N., Büyüköztürk, Ş. ve Bökeoğlu, Ç. Ö. (2007).** *Sosyal bilimler için istatistik*. Ankara: Pegem s. 152-161.
 15. **Lindström M., Hanson B.S., Östergren P.O, (2001),** Socioeconomic differences in leisure-time physical activity: the role of social participation and social capital in shaping health related behaviour. *Social Science and Medicine*, 52, 441-451.
 16. **Kırımoglu, H., Parlak, N., Dereceli, Ç., Kepoğlu, A. (2008).** Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Spora Katılım Düzeylerine Göre İncelemesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2(2): 147-154.
 17. **Devecioğlu, S., Çoban, B., Karakaya, Y.E. (2011).** Türkiye’de Spor Eğitimi Sektörünün Görünümü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 9(3), 627-654.
 18. **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, 2006, IV (4) 139-147.
 19. **Bilir, N., Özcebe, H., Vazioğlu, S. A., Aslan, D., Subaşı, N. ve Telatar, T. G. (2005).** “Van İlinde 15 Yaş Üzeri Erkeklerde SF-36 ile Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi”, *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 25, 663-668.
 20. **Boylu, A.A., Paçacıoğlu, B. (2016).** Yaşam Kalitesi Ve Göstergeleri, *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi* Cilt: 8, Sayı: 15, Yıl: 2016.
 21. **M. Esentaş, E. Işıkgöz, P. Karacan Doğan, H. M. Şahin (2017).** Gençlik Kampı Kadın Lider Adaylarının Özgüven Düzeyleri, *Cilt:25 No:1 Kastamonu Eğitim Dergisi* 315-328.
 22. **Demir, B., Uçak, H., Dertlioglu, S. B., Demir, S., Güler, K., Çiçek, D., & Halisdemir, N. (2014).** Lepromatöz leprali hastaların yaşam kalitesi/Quality of life in lepromatous leprosy patients. *Turkderm*, 48(3), 146.
 23. **YILDIZ, M. A., & Baki, D. (2015).** Sokakta çalışmak ve gelir düzeyi erinlerin benlik saygısı, yaşam doyumu ve depresyon düzeylerine etki eder mi?(Diyarbakır İli Örneği). *İlköğretim Online*, 14(2).
 24. **Kılınç, H., Bayrakdar, A., Çelik, B., Mollaoğulları, H., & Gencer, Y. G. (2016).** Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3794-3806. doi:10.14687/jhs.v13i3.3841
 25. **Carr, A. J., Gibson, B. & Robinson, P. G. (2001).** Measuring quality of life. Is quality of life determined by expectations or experience? *British Medical Journal*; 322(7296), 1240-1243.
 26. **Tütüncü, Ö. (2012).** Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*; 23(2), 248 – 252.



11-12 YAŞ GRUBU YÜZÜCÜLERDE FONKSİYONEL HAREKET TARAMASI TEST PUANLARININ BELİRLENMESİ VE DEĞERLENDİRİLMESİ *

Oğuz ÜÇER¹, İsmet TOK¹, Erkan GÜNAY¹, Aksel ÇELİK¹

ÖZ

Amaç: Bu çalışmada, 11-12 yaş yarışmacı yüzücülerin fonksiyonel hareket taraması puanlarının belirlenmesi ve değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Araştırmaya yüzme yaşı $4,0 \pm 0$ yıl olan haftada 6 gün ve günde ortalama 120 dakika antrenman yapan 11-12 yaş yüzücülerden oluşan 49 kız, 44 erkek toplam 93 gönüllü katıldı. Gönüllü yüzücülerin boy uzunluğu, vücut ağırlığı, beden kütle indeksi ve fonksiyonel hareket taraması testi ölçümleri yapıldı. Fonksiyonel hareket taraması testi protokole göre, tam çömelme - kalkma, engelden geçiş, doğrusal öne hamle adımı, omuz esnekliği, aktif düz bacak kaldırma, şınav ve gövde rotasyon dengesi olarak toplam yedi ölçüm kullanılarak uygulandı.

Bulgular: Çalışmada en yüksek bulunan fonksiyonel hareket taraması testi 2,87 puanı ile şınav oldu. Beden kütle indeksi ile FHT testleri arasındaki ilişki incelendiğinde, engel adımı, doğrusal öne hamle ve toplam fonksiyonel hareket taraması test puanı ile BKİ arasında düzeyine göre anlamlılık bulunmuştur. Kız ve erkekler arasındaki fonksiyonel hareket taraması testi puanları karşılaştırıldığında, aktif bacak kaldırma testi, gövde rotasyon dengesi testlerinde anlamlılık bulunurken toplam fonksiyonel hareket taraması test puanlarında anlamlılık ortaya çıkmıştır. Bu testlerde kızların ortalamaları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.

Sonuç: yaş grubu yüzücülerinin kaliteli teknik yüzebilmeleri için ihtiyaç duydukları hareketlilik ve esneklik değerlerinin belirlenmesi ve takibinde FHT 'nın önemli bir yöntem olduğu ayrıca özellikle bu yaş grubu erkek yüzücülerde 'Düzeltilici Egzersiz' uygulamaları ile yüzücülerin diz, ayak bileği ve core stabilizasyonu dengelerinin istenilen seviyede olmadığından kaynaklı olarak ihtiyaç duyulan eklem hareket genişliğinin korunması ve geliştirilmesinin yerinde olacağı düşünülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Stabilizasyon, Mobilizasyon, Beden Kütle İndeksi, Fonksiyonel Hareket, Yaş Grubu Yüzücüler.

DETERMINATION AND ASSESSMENT OF FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN TEST RESULTS IN 11-12 YEARS OLD COMPETITIVE SWIMMERS

ABSTRACT

The Functional Movement Screen (FMS) is commonly used to assess movement capacity and determine injury risk. The aim of this research determination of FMS results and to reveal their relationship to performance in 11-12 years old competitive swimmers were aimed.

Method: In this study, 49 female and 44 male volunteers at swim age of $4,0 \pm 0$ years, which do 120 minutes of daily training for 6 days a week were included. In this population, stature, body weight, body mass index (BMI) and FMS results were measured. FMS analysis protocol was strictly followed with deep squat, hurdle

¹ Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, İzmir.

* Bu çalışma 13.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde(Konya)bildiri olarak sunulmuştur.

step, inline lunge, shoulder mobility, active leg raise, trunk stability, and rotary stability parameters. Data was analyzed using IBM SPSS Statistics 20 for Windows software. Average and standard deviations of descriptives were stated in the table, correlation was analyzed by Spearman's correlation and FMS scores of males and females were compared with Mann-Whitney U test.

Results: The highest FMS was found as trunk stability with 2.87 point. When BMI was compared to FMS tests, we found a correlation of BMI to hurdle step ($p=0,003$), inline lunge ($p=0,009$) and total FMS test point ($p=0,031$) according to $p<0,05$ significance criterion. When we compare FMS test results of males to females, active leg raise ($p=0,001$) and rotary stability ($p=0,034$) parameters were found as statistically significant. Moreover, total FMS test points of males and females were found to be strongly significant ($p=0,000$), which shows that FMS scores females are found to be higher than males. Although our study group consist of competitive swimmers, there were some limitations in inline lunge and hurdle step tests. This may be because of inadequate values of knee, ankle and core stabilisation of swimmers

Conclusion: FHT is an important method in determining and following the values of mobility and flexibility that age group swimmers. Especially in this age group of male swimmers 'Corrective Exercise' practices has been considered an important role in the improvement of the range of motion and injuries prevention.

Keywords: Functional Movement Screen, Stabilisation, Mobilisation, BMI, Swimmer.

GİRİŞ

Yüzme, su içinde yapılan ve bedensel gelişime üst düzeyde katkısı olan spor dallarından biridir. Yüzme, özellikle büyük kas gruplarının belirli bir koordinasyon içinde çalışmasını sağlayan, suyun direncine karşı yapıldığı için de yıpratıcı etki göstermeden genel kondisyon değerlerini arttıran bir spor dalıdır (Gregory P. Whyte, 2011). Ayrıca yüzme sporu doğru teknikte uygulandığında vücut kaslarının simetrik ve dengeli bir biçimde gelişimini sağlar (Bozdoğan, 2003; Gökhan, Kürkçü, & Devecioğlu, 2011).

Yüzme antrenörlerinin makro planlarında tek branşa ağırlık vermesi ve hatalı teknikte yapılan yüzme antrenmanları yüzücülerin performanslarında düşüşe ve sakatlanmalarına sebep olabilir. Bununla birlikte kara antrenmanlarında atletik beceriyi geliştirmek için yapılan çalışmalar esneklik antrenmanları ile desteklenmediğinde yüzücülerin hareketlilik ve esneklik özelliklerine zarar vermekte, performanslarını düşürmekte ve sakatlık risklerini arttırmaktadır.

Fonksiyonel Hareket Taraması (FHT), temel fonksiyonel hareket kalıplarında mevcut olan asimetri ve zayıf bağlantıların tanımlanması dolayısıyla olası yaralanmaların önceden tahmin edilebilmesi için kullanılan bir test bataryasıdır. Bu test yedi farklı fonksiyonel hareketten oluşmaktadır, test değerlendirmesinde; eklem hareket açıklığı, hareket asimetrisi, gövde gücü ve stabilizasyonu, denge, nöromusküler koordinasyon, esneklik ve dinamik esneklik özelliklerinin girişimsel olmayan, kolay ve ekonomik şekilde tespitini sağlar (Cook, Burton, & Hoogenboom, 2006).

Başka bir tanıma göre ise; FHT, temel lokomotor yapıya bağlı olarak hareketlerin özelliklerine göre sabit ya da hareketli olarak uygulanması ve gözleme dayalı olarak belirlenmesidir. Fonksiyonel hareket taraması ucuz, girişimsel olmayan, temel fiziksel

hareketlerin seri halinde uygulanmasına olanak tanıyan bir yöntemdir (Perry & Koehle, 2013a). Fonksiyonel hareket taraması, simetrik hareket uygulamalarını, hareketin doğru ve etkili olarak uygulanma derecesini ortaya koyar (Cook vd., 2006).

Bu durum postürün hareket esnasında dengeli duruşu anlamına gelir. Böylece hareketler sırasında uygulanabilecek en yüksek kuvvet doğru bir şekilde uygulanabilir. Yapılan fitness antrenmanlarında vücudun sağ ve sol tarafının birlikte kullanılması postür duruşunun sağlıklı gelişimi için önemlidir. Vücudun sağ ve sol tarafının dengeli olmadan yaptığı hareketler vücudun simetrisini bozar ve uzun vadede omurga üzerinde rahatsızlıklara sebep olur. Bu nedenle bu çalışmada düzenli yüzme antrenmanı yapan sporcuların fonksiyonel hareket puanlarını tespit edilmesi ve doğru postür duruşu hakkında önerilerde bulunulması hedeflenmiştir.

Bu çalışmanın amacı, 11-12 yaş yarışmacı yüzme sporcularında FHT testi puanlarının belirlenmesi ve performansla ilişkilerinin ortaya konulmasıdır. Bu test, sporcuların kısıtlılıklarını ortaya koyarak sakatlanma risk faktörlerini belirlemek ve bu risk faktörlerini düzeltici egzersiz programları vasıtasıyla ortadan kaldırmak amacıyla uygulanmaktadır. Sporcuların, kas ve iskelet sistemindeki mevcut kısıtlılıklarının giderilmesi, sporcuların daha az sakatlanmalarına ve bununla birlikte performanslarının artışına sebep olacaktır. Buna göre, FHT yönteminin diğer bir amacı, sporcuların asimetric yapılarının belirlenmesi, temel hareket kalıplarının kalitesinin değerlendirilmesi ve hareketi oluşturan yapıların stabilizasyon ve mobilizasyon durumlarının ortaya çıkarılmasıdır. Ortaya çıkarılan bireysel özelliklerin hangi ölçüde sakatlık risk faktörlerini içerdiğinin belirlenmesi ve özellikle yüzme sporunda karşılaşılan aşırı hareketli ve aşırı hareketsiz postürlerin dezavantajlarından korunulması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu çalışmaya, Türkiye Yüzme Federasyonu tarafından düzenlenen müsabakalarda toplam 1600 sporcu içerisinde 11 yaş bayan ve erkek, 12 yaş bayan ve erkek kategorilerinde ilk 24 e girerek 'Olimpik Kulaçlar Kampı'na katılmaya hak kazanmış, yüzme yaşı $4,0 \pm 0$ yıl olan haftada 6 gün ve günde ortalama 120 dakika antrenman yapan, 11-12 yaş yüzücülerden oluşan 49 kız, 44 erkek toplam 93 gönüllü katıldı. Sporcuların kampa seçilme kriterleri; yüzücüler 200 metre bireysel karışık ve 200 metre serbest teknik yarışlarını zorunlu, 2 farklı branş ve mesafe seçmeli, toplam 4 yarıştan aldıkları puanların toplamıyla seçilmişlerdir. Çalışma Dokuz Eylül Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alınarak yapıldı.

Boy Uzunluğu ve Vücut Ağırlığı Ölçümleri: Gönüllülerin boy ve vücut ağırlığı ölçümü, boy ölçerli baskül (Seca - German) kullanılarak çıplak ayakla ve sadece şort giydirilerek belirlendi. 3.6.2. Beden Kütle İndeksi Hesaplaması: Beden Kütle indeksi (BKİ) için Beden ağırlığı (kg) / Boy (m)² formülü kullanıldı.

Fonksiyonel Hareket Taraması Testi: Fonksiyonel hareket taraması testi protokolüne bağlı kalınarak, tam çömelme - kalkma, engelden geçiş, doğrusal öne hamle adımı, omuz esnekliği, aktif düz bacak kaldırma, sınav ve gövde rotasyon dengesi, olarak toplam yedi ölçüm parametresi kullanılarak yapıldı. Bu testin ölçümleri kamp boyunca her gün saat 10.00-12.00 saatleri arasında aynı zaman diliminde uygulandı. Fonksiyonel hareket taraması testi protokole uygun olarak, katılımcılara herhangi bir ısınma yaptırılmadan, vücutlarının bazal durumları göz önünde bulundurularak yapıldı. Testten önce, yapılacak olan hareketler tek tek anlatılıp gösterildikten sonra ölçümlere geçildi. Test aşamasında her hareketin üç kez tekrarlanması istendi. Her hareket sağ bacakta ayrı sol bacakta ayrı ve sağ omuzda ayrı sol omuzda ayrı olmak üzere üçer kez değerlendirilerek puanlama yapıldı. Puanlama esnasında katılımcının hareketin her iki yönünden aldığı skor da kayıt edildi ve hareketten aldığı en düşük puan o testin skoru olarak kabul edildi. Örn; Doğrusal öne hamle adımı adımından sağ bacak için 3 puan, sol bacak için 2 puan almış olan sporcunun 29 doğrusal öne hamle adımı test puanı 2 olarak kayıt edildi. Bu işlem tüm parametreler için aynı puanlama yöntemiyle uygulandı.

İstatistiksel analiz: Verilerin değerlendirilmesinde IBM SPSS 20 paket programı kullanıldı. Tanımlayıcı özelliklerin ortalama ve standart sapma değerleri tanımlayıcı istatistikler ile değerlendirildi. Fonksiyonel hareket puanlarının karşılaştırılmasında ise parametrik test olan t test ve değişkenler ile fonksiyonel hareket skorları arasındaki korelasyon için Spearman's rho testi kullanıldı.

BULGULAR

Araştırma Grubunun Tanımlayıcı Özelliklerinin İncelenmesi

Araştırmaya katılan yarışmacı yüzücülerin yaşı, yüzme yaşı, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, beden kütle indeksi Tablo 1'de ve fonksiyonel hareket taraması testi puanlarının ortalama değerleri Tablo 2'de verildi.

Tablo 1. Araştırma Grubunun Fiziksel Özelliklerinin Ortalama Değerleri

Tanımlayıcı Özellikler	Kızlar n=49 Ort. ± Ss	Erkekler n=44 Ort. ± Ss.	Grubun Tamamı n=93 Ort. ± Ss.
Yaş (yıl)	11,48 ± 0,50	11,47 ± 0,50	11,48 ± 0,50
Yüzme Yaşı (yıl)	4,00 ± 0,00	4,00 ± 0,00	4,00 ± 0,00
Boy Uzunluğu (m)	1,54 ± 0,57	1,56 ± 0,11	1,55 ± 0,09
Vücut Ağırlığı (kg)	43,8 ± 6,13	46,2 ± 9,83	44,98 ± 8,15
Beden Kütle İndeksi (kg/m ²)	18,29 ± 1,89	18,79 ± 2,14	18,53 ± 2,02

Gönüllülerin incelenen tanımlayıcı özelliklerinden birisi olan yaş parametresi Tablo 1’de verildi. Grubun tamamının yaş ortalaması $11,48 \pm 0,50$, kız yüzücülerin yaş ortalaması $11,48 \pm 0,50$ ve erkek yüzücülerin yaş ortalaması $11,47 \pm 0,50$ olarak bulundu.

Araştırmaya katılan yüzücülerin incelenen fiziksel özelliklerinden bir diğeri olan boy parametresi ölçümleri sonucunda kızların boy ortalaması $1,54 \pm 0,57$ cm, erkeklerin boy ortalaması $1,56 \pm 0,11$ cm bulundu. Grubun tamamının boy ortalaması ise $1,55 \pm 0,09$ cm tespit edildi.

Yüzme grubunun tamamının ortalama vücut ağırlıkları $44,98 \pm 8,15$ kg bulundu. Yüzücü kızların ortalama vücut ağırlıkları $43,8 \pm 6,13$ kg, erkeklerin ortalama vücut ağırlıkları $46,2 \pm 9,83$ kg bulundu. Bu bağlamda incelenen diğeri bir parametre BKİ değerleri olup, grubun tamamının ortalaması $18,53 \pm 2,02$, kız yüzücülerin ortalaması $18,29 \pm 1,89$, erkeklerin ortalamasının ise $18,79 \pm 2,14$ olduğu saptandı.

Araştırma Grubunun Fonksiyonel Hareket Taraması Puan Ortalamalarının İncelenmesi:

Araştırmaya katılan yarışmacı yüzücülerin FHT testi puanlarının ortalamaları, grubun tamamı ve kız - erkek yüzücüler olmak üzere ayrıştırılarak tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Araştırma Grubunun Fonksiyonel Hareket Taraması Puanlarının Ortalamaları

FHT Testi	Kız n = 49	Erkek n = 44	Grubun Tamamı n = 93
Tam Çömelme – Kalkma Puanı	2,59 ± 0,49	2,47 ± 0,731	2,53 ± 0,61
Engel Adımı Puanı	2,12 ± 0,63	1,93 ± 0,624	2,03 ± 0,63
Doğrusal Öne Hamle Adımı Puanı	2,12 ± 0,66	1,93 ± 0,759	2,03 ± 0,71
Aktif Bacak Kaldırma Puanı	2,93 ± 0,24	2,43 ± 0,974	2,69 ± 0,73
Şınav Puanı	2,87 ± 0,33	2,86 ± 0,347	2,87 ± 0,33
Gövde Rotasyon Dengesi Puanı	2,42 ± 0,57	2,13 ± 0,667	2,29 ± 0,63
Omuz Esnekliği Puanı	2,61 ± 0,53	2,36 ± 0,780	2,49 ± 0,66
Toplam Puan	17,71 ± 1,65	16,13 ± 2,318	16,96 ± 2,13

Araştırmaya katılan yüzücülerin FHT toplam puanlarının ortalamaları tablo 2’de verildi. Katılımcıların aldıkları toplam puanların en yüksek ortalamalara ulaştığı testler sırasıyla, şınav $2,87 \pm 0,33$ puan, aktif bacak kaldırma $2,69 \pm 0,73$ puan, tam çömelme - kalkma $2,53 \pm 0,61$ puan ve toplam puanları $16,96 \pm 2,13$ puan olarak tespit edildi. En düşük ortalamada kalan testler ise doğrusal öne hamle adımı $2,03 \pm 0,71$ puan ve engel adımı $2,03 \pm 0,63$ puan olarak tespit edildi.

Araştırma Değişkenlerinin Birbirleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Erkek ve kız yarışmacı yüzücülerin FHT puanlarının karşılaştırılmasında *nonparametrik* test olan *Mann-Whitney U* testi kullanılırken, verilerin analizi için *nonparametrik korelasyon Spearman testi*, kullanıldı. Araştırma grubunun beden kütle indeksi puanlarıyla FHT puanları arasındaki ilişki Tablo 3’te, kız – erkek yüzücülerin FHT puanlarının birbirleri arasındaki ilişki Tablo 4’te gösterildi.

Tablo 3. Araştırma Grubunun Kız ve Erkek Yüzücülerinin Fonksiyonel Hareket Puanlarının Karşılaştırılması

	Kız (n=49)	Erkek (n=44)	
FHT Testi Puanları	Ort. ± Ss.	Ort. ± Ss.	P
Tam Çömelleme - Kalkma Puanı	2,59 ± 0,49	2,47 ± 0,731	0,684
Engel Adımı Puanı	2,12 ± 0,63	1,93 ± 0,624	0,147
Doğrusal Öne Hamle Adımı Puanı	2,12 ± 0,66	1,93 ± 0,759	0,205
Aktif Bacak Kaldırma Puanı	2,93 ± 0,24	2,43 ± 0,974	0,001*
Şınav Puanı	2,87 ± 0,33	2,86 ± 0,347	0,842
Gövde Rotasyon Dengesi Puanı	2,42 ± 0,57	2,13 ± 0,667	0,034*
Omuz Esnekliği Puanı	2,61 ± 0,53	2,36 ± 0,780	0,136
Toplam Puan	17,71 ± 1,65	16,13 ± 2,318	0,000*

Araştırmaya katılan kız ve erkek yüzücülerin FHT ortalamalarının karşılaştırılması sonucunda aktif bacak kaldırma gövde rotasyon dengesi parametrelerinde $p < 0,005$ düzeyinde anlamlılık bulunurken, toplam puan parametresinde $p < 0,001$ düzeyinde anlamlılık bulundu. Tam çömelleme - kalkma, engel adımı, doğrusal öne hamle, şınav ve omuz esnekliği parametrelerinde kız ve erkek yüzücüler arasında anlamlı fark bulunamadı $p > 0,005$.

TARTIŞMA

Bu araştırma 11-12 yaş yüzücülerin antropometrik özelliklerini ortaya koyan ve fht testi ile değerlendiren ilk çalışmadır.

Bu araştırmanın en önemli verisi kız ve erkek yüzücülerin toplam FHT puanı arasında anlamlı farkın bulunmasıdır. Bu araştırmaya katılan kız yüzücünün toplam FHT puanı 17,71, erkek yüzücülerin toplam FHT puanı ise 16,13 bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre kız ve erkek yüzücüler arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Bu farklılığın sebebinin özellikle kızların 12 yaşına kadar sahip olduğu esneklik yetisindeki cinsiyete göre farklılıktan oluşabileceği düşünülmektedir. Janice ve ark. yaş ortalaması 39,5 yıl, BKİ ortalaması 24,2 olan 27 koşucu erkeğin toplam FHT puanı 15,0, koşucu 16 kızın yaş ortalamaları 33,5 yıl, BKİ ortalaması 20,6 olan, toplam FHT ortalama puanları 16,2 olarak rapor edilmiş ve iki grup arasında anlamlı fark bulunmamıştır(Loudon, Parkerson-Mitchell, Hildebrand, & Teague,

2014). Schneiders ve ark. yaptığı çalışmada toplam 209 gönüllü ile yaptıkları araştırma sonuçlarına göre, yaş ortalaması 21 olan 108 kız katılımcının toplam FHT ortalamasını 15,6 puan, yaş ortalaması 23 olan 101 erkeğin toplam FHT ortalamasını ise 15,8 puan bulmuştur ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (Schneiders, Davidsson, Hörman, & Sullivan, 2011). Perry ve ark. bulgularına göre, yaş aralığı 20-39 olan 44 kızın toplam FHT puanlarının ortalaması 15,43 puan, 53 erkek bireyin ortalaması ise 14,79 puan olarak rapor etmişlerdir (Perry & Koehle, 2013b). Bu araştırmanın bulgularına göre, FHT testi ortalamalarında kız ve erkek yüzücüler açısından farklılık bulunmasının sebebi yaş ortalamasının düşük olmasından kaynaklanabilir. Bunun dışında esneklik gibi koordinatif yetilerin çocukluk yaş grubu döneminde yüksek seviyede olduğu ve yaş ile beraber özellikle erkeklerde esneklik yetisinde azalma oluşabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu çalışmanın bir diğer bulgusu olan aktif düz bacak kaldırma testi erkekler ortalaması 2,43 puan, kızlar ortalaması 2,93 puan bulunarak gruplar arasında anlamlılık tespit edildi. Benzer şekilde Letafatkar ve ark. göre aktif düz bacak kaldırma parametresinde erkeklerde tespit edilen ortalama değer 2,01 puan, kızlarda 2,44 puan bulunmuş ve anlamlılık tespit etmiştir. Testin son parametresi olan gövde rotasyon dengesi sonuçlarına göre kızlar 2,42 puan, erkekler 2,13 puan bulunmuş ve gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Benzer şekilde Letafatkar ve ark. erkekler ortalamasını 2,49 puan bulmuş, kızlar ortalaması ise 2,17 puan bulunmuş ve anlamlı farklılık göstermiştir(Letafatkar, Hadadnezhad, Shojaedin, & Mohamadi, 2014).

Buna göre bu çalışmada ortaya çıkan sonuçların, incelenen literatürdeki bulgularla paralellik gösterdiği tespit edilmiştir. Genel olarak bu çalışmadaki puanların yüksek olmasının sebebinin incelenen çalışmadaki gönüllülerin sakatlık öykülerinin bulunuyor olması ve bu çalışmaya katılan 93 dene düzenli olarak yoğun antrenman yapan bireyler olduğundan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan yarışmacı yüzücülerin FHT testi puanlarının ortalamaları sırasıyla; tam çömelme – kalkma testi puanı ortalama 2,5 puan, engelden geçiş testi ortalama puanı 2,0, doğrusal öne hamle adımı testi ortalaması 2,0 puan bulundu. Diğer parametrelerden sınav testi ortalama puanı 2,8 ve gövde rotasyon dengesi testi ortalama puanı 2,3 bulunmuştur. Omuz esnekliği testi ortalama puanı 2,5, ve aktif bacak kaldırma testi ortalama puanı 2,6 bulunmuştur. Teyhen ve ark.fiziksel olarak aktif yaş ortalamaları 25,2 yıl, boy ortalamaları 175,5 cm, vücut ağırlığı ortalaması 77,5 kg olarak tespit edilen 53 erkek 11 kadın toplam 64 kişi üzerinde yaptığı araştırmada tam çömelme - kalkma testi ortalama puanının 2,3, doğrusal öne hamle adımı testi

ortalama puanının 2,5, sınav testi ortalama puanı 2,3, gövde rotasyon dengesi 2,0 ve omuz esnekliği testi ortalama puanının 2,6 olduğu bildirilmiştir. Ayrıca, engelden geçiş parametresinin ortalamasının 2,2 puan, aktif bacak kaldırma testinin ortalamasının 2,4 puan bulunduğunu da rapor etmiştir (Teyhen vd., 2012). Yapılan bu araştırmanın bulguları, Teyhen ve ark. çalışması ile karşılaştırıldığında, bu bulgulara göre beş testte (tam çömelme – kalkma, engelden geçiş, aktif bacak kaldırma, sınav, gövde rotasyon dengesi,) daha yüksek bulgulara ulaşıldığı görülmüştür. Yaş grubu yarışmacı yüzücülerin FHT puanlarını ortaya koymaya yönelik bu araştırmaya katılan yüzücülerin, FHT toplam puanlarının ortalaması 17 olarak tespit edilmiştir.

Yapılan literatür taramasına göre, Domhnaill F. ve ark. ortalama yaşı 22 olan, 32 elit, 30 elit altı kategorideki hurling ve futbol oyuncusu üzerinde yaptığı araştırmanın bulgularına göre; elit sporcuların FHT toplam puanlarının ortalamaları 15,8 puan, elit altı grubun FHT toplam puanları 15,3 olarak bildirilmiştir (Fox, O'Malley, & Blake, 2014).

Teyhen ve ark. fiziksel olarak aktif, yaş ortalamaları 25,2 yıl, BKİ ortalamaları 25,1 olarak tespit edilen 53 erkek 11 kız toplam 64 kişi üzerinde yaptığı araştırmada katılımcıların FHT toplam puanlarının ortalamasını 15,7 olarak tespit etmiştir (Teyhen vd., 2012). Bu farklılığın sebebinin, çalışmaya katılan yüzücülerin yaş ortalamalarının (11,4 yıl) kıyaslanan araştırmaya göre (25,2 yıl) daha düşük olması ayrıca, branşa özgü durumda yüzücü sporcuların esneklik özelliklerinin daha gelişmiş olabileceğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yüzücülerin FHT puanlarının belirlenmesine yönelik yapılan bu araştırmanın bulgularına göre, BKİ değerleri 18,53 olan 93 yüzücünün ortalama FHT toplam puanı 16,96 bulunmuştur. Perry ve ark. 395 erkek 227 kız toplam 622 sağlıklı birey üzerinde yaptığı orta yaşlı bireylerin FHT puanlarının belirlenmesine yönelik çalışmada ulaştığı sonuçlara göre, yaş ortalaması 50 yıl olan, BKİ değerleri ise ortalama 26,0 olan grubun toplam FHT ortalamaları 14,14 puan bulunmuştur. Buna göre toplam FHT puanları ile yaş ve BKİ parametreleri arasında negatif yönlü ilişki tespit edilmiş ve istatistiksel olarak da anlamlı bulunmuştur (Perry & Koehle, 2013a).

Janice ve ark. yaş ortalamaları 36,5, BKİ ortalamaları 22,5 olan, 27 erkek ve 16 kız toplam 43 koşucu atlet ile yaptıkları araştırmanın sonucuna göre toplam FHT ortalamalarını 15,4 puan olarak tespit etmişlerdir (Loudon vd., 2014). Domhnaill ve ark. ortalama yaşları 22 yıl olan, ortalama BKİ 24,0 bulunan toplam 62 erkek hurling ve futbol oyuncusu üzerinde

yapılan araştırma bulgularına göre, grubun toplam FHT puanlarının 15,5 bulunduğunu ve FHT ile BKİ parametresi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmadığını belirtmişlerdir (Fox vd., 2014). Bu araştırmanın sonuçlarına göre, elit yüzücülerin FHT puanlarının literatüre kıyasla daha yüksek oranlara ulaştığı tespit edilmiştir.

Bunun sebebinin ise, yüzücülerin esneklik yeteneklerinin yüksek olması ve yüzücülerin düzenli olarak yüzme antrenmanı yapıyor olmalarının FHT testlerinde başarılı olmalarına sebep olduğu düşünülmektedir. Literatürde FHT testi için yüzücüler ile ilgili herhangi bir araştırmanın yapılmamış olması nedeniyle gönüllülerin ortalamalarının diğer araştırmalara oranla daha yüksek bulunduğu düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde, hemen hemen tüm araştırmalarda BKİ değerlerinin artışının FHT test puanlarının düşmesine sebep olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmanın bulgularının literatürle paralellik göstermektedir..

Yaş grubu yüzücülerin FHT puanlarını araştıran bu çalışma sonuçlarına göre, erkekler toplam FHT puanı 16,13 iken kızlar toplam puanı 17,71 olarak tespit edilmiştir. Buna göre, Chorba'nın araştırma sonuçlarına da yansıyan kızlardaki toplam FHT puanlarının incelenen literatüre kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu farklılığın temel nedeni, yüzme sporcularının fiziksel gelişim düzeylerine bağlı olarak esneklik yeteneklerinin daha üst seviyede bulunduğu 11-12 yaş döneminde buldukları ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Araştırmalar kızların 14 yaş dolaylarında performanslarının doruk noktasına ulaştıklarını, erkeklerin ise ergenlik döneminde de performanslarını artırmaya devam ettiklerini göstermektedir (O'connor, Deuster, Davis, Pappas, & Knapik, 2011).

Bir başka neden ise yüzme branşının futbol ve voleybol branşlarına oranla sporcuların esneklik düzeylerini daha fazla geliştirmesinin olduğu düşünülmektedir. Costil'e göre, yüzme sporunda, gerek antrenmanların yoğunluğu ve gerekse çalışmaların su içinde yani bir dirence karşı yapıyor olması esneklikte önemli bir artışa neden olmaktadır. Bu durumun atletik performansa olumlu yönde katkısı olduğu bilinmektedir (Costill D, Maglischo EW, Richardson A., 1995).

Araştırma sonucuna göre fiziksel özellikler bakımından benzer değerlere sahip her iki cinsiyetin, aktif bacak kaldırma, gövde rotasyon dengesi ve toplam puan parametrelerinde anlamlı bir farklılık bulunmakta ve bu farklılık kız sporcuların lehine olduğu görülmektedir. Her iki grubunda toplam puanlarının 14 puan olarak belirtilen alt sınırın üstünde olması

grupların düşük sakatlık riski ile birlikte iyi düzeyde eklem hareketliliğine sahip olduklarını düşündürmektedir.

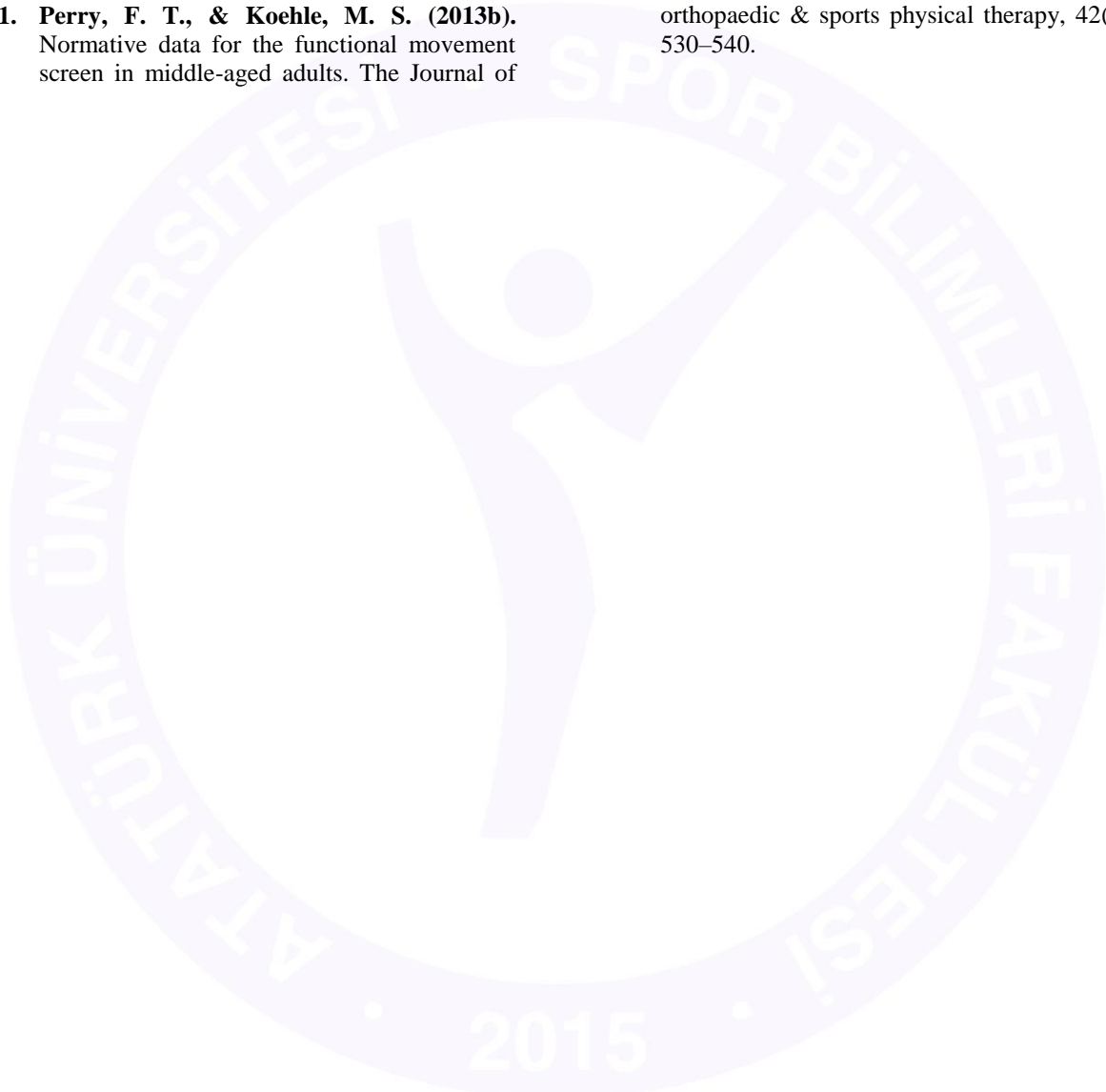
Yüzmede performans dayanıklılık ve kuvvet özellikleriyle yakın ilişkili olup cinsiyetler arası farklılık göstermekle beraber bu özelliklerin en fazla gelişim gösterdikleri dönem 12-17 yaş aralığıdır. Ancak özellikle ergenlik dönemi öncesi yaş grubu yüzücülerinin yarışma performansını geliştirmede en önemli temel yapı teknik beceri ve bedensel verimliliklerdir. Teknik beceri için gerekli olan doğru ve geniş hareket açıları ve koordinasyon olduğundan dolayı ise FHT, performansın değerlendirilmesinde ve önceden tahmininde önemli bir test bataryası olacaktır. Çalışma sonucunda da görüldüğü gibi yaş grubu yüzücülerinde her iki cinsiyette de toplam puanın alt sınır olan 14 ün üzerinde olması (Perry & Koehle, 2013a) yüzücülerin fiziksel yeterlilikleri ile birlikte başarılı olmalarına katkı sağlamıştır. Özellikle bayan ve erkek yüzücülerin toplam puanları arasındaki anlamlı farklılık erkek yüzücülerin kas yüzdelerinin artması ile birlikte hareketlilik ve esneklik özelliklerinin bayan yüzücülerden daha düşük olduğunun bir kanıtı olabilir. Bu sonuç erkek yüzücüler için hareketlilik ve esneklik çalışmalarına bu dönemde daha fazla önem verilmesi gerektiğinin bir işareti olabilir.

Sonuç olarak; yaş grubu yüzücülerinin kaliteli teknik yüzebilmeleri için ihtiyaç duydukları hareketlilik ve esneklik değerlerinin belirlenmesi ve takibinde FHT 'nın önemli bir yöntem olduğu ayrıca özellikle bu yaş grubu erkek yüzücülerde 'Düzeltilici Egzersiz' uygulamaları ile yüzücülerin diz, ayak bileği ve core stabilizasyonu dengelerinin istenilen seviyede olmadığından kaynaklı olarak ihtiyaç duyulan eklem hareket genişliğinin korunması ve geliştirilmesinin yerinde olacağı düşünüldü.

KAYNAKLAR

1. **Bozdoğan, A. (2003).** Yüzme Fizyoloji, Mekanik, Metot. İlpress Basım ve Yayın, İstanbul, 23–132.
2. **Cook, G., Burton, L., & Hoogenboom, B. (2006).** Pre-participation screening: the use of fundamental movements as an assessment of function–part 1. North American journal of sports physical therapy: NAJSPT, 1(2), 62.
3. **Costill D, Maglischo EW, Richardson A. (1995).** Swimming, (2nd ed.).
4. **Fox, D., O'Malley, E., & Blake, C. (2014).** Normative data for the Functional Movement Screen™ in male Gaelic field sports. Physical Therapy in Sport, 15(3), 194–199.
5. **Gökhan, İ., Kürkçü, R., & Devicioğlu, S. (2011).** Yüzme egzersizinin solunum fonksiyonları, kan basıncı ve vücut kompozisyonu üzerine etkisi. Journal of Clinical and Experimental Investigations, 2(1).
6. **Gregory P. Whyte. (2011).** Swimming for Exercise: Optimize Your Technique, Fitness and Enjoyment.
7. **Letafatkar, A., Hadadnezhad, M., Shojaedin, S., & Mohamadi, E. (2014).** Relationship between functional movement screening score and history of injury. International journal of sports physical therapy, 9(1), 21.
8. **Loudon, J. K., Parkerson-Mitchell, A. J., Hildebrand, L. D., & Teague, C. (2014).** Functional movement screen scores in a group of running athletes. The Journal of Strength & Conditioning Research, 28(4), 909–913.

9. **O'connor, F. G., Deuster, P. A., Davis, J., Pappas, C. G., & Knapik, J. J. (2011).** Functional movement screening: predicting injuries in officer candidates. *Medicine and science in sports and exercise*, 43(12), 2224–2230.
10. **Perry, F. T., & Koehle, M. S. (2013a).** Normative data for the functional movement screen in middle-aged adults. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(2), 458–462.
11. **Perry, F. T., & Koehle, M. S. (2013b).** Normative data for the functional movement screen in middle-aged adults. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(2), 458–462.
12. **Schneiders, A. G., Davidsson, Å., Hörman, E., & Sullivan, S. J. (2011).** Functional movement screen™ normative values in a young, active population. *International journal of sports physical therapy*, 6(2), 75.
13. **Teyhen, D. S., Shaffer, S. W., Lorenson, C. L., Halfpap, J. P., Donofry, D. F., Walker, M. J., ... Childs, J. D. (2012).** The functional movement screen: a reliability study. *Journal of orthopaedic & sports physical therapy*, 42(6), 530–540.





TÜRK KADINLARININ SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGISI, BENLİK SAYGISI VE YALNIZLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Bülent GÜRBÜZ¹, Feyza Meryem KARA², Halil SAROL²

ÖZ

Bu araştırmanın amacı; Türk kadınlarının serbest zaman sıkılma algısı, benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve serbest zamanda sıkılma algısının katılımcıların benlik saygılarını ve yalnızlık algılarını yordama gücünü belirlemektir. Çalışmanın örneklem grubunda Ankara’da yaşayan toplam 277 kadın yer almıştır. Katılımcıların yaşları 18 ile 63 arasında (Orta yaş= 32.70±10.05) değişmektedir. Basit rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen katılımcılar “Boş Zamanlarda Sıkılma Algısı Ölçeği (Kara, Gürbüz ve Öncü, 2014)”, “Rosenberg Özsaygı Ölçeği” (Çuhadaroğlu, 1965) ve “UCLA-III Yalnızlık Ölçeği”ni (Durak, 2010) cevaplamışlardır. Parametrik testlerin yapılabilmesi için gerekli olan temel varsayımlarının test edilmesinden sonra, verilerin analizi için betimsel istatistikler, t-testi, MANOVA, ANOVA ve regresyon testleri kullanılmıştır. Katılımcıların sıkılma algısı ve yalnızlık düzeyi ortalama puanlarının bekarlar lehine farklılaştığı, benlik saygısı düzeylerinin ise evli katılımcılar lehine farklılaştığı tespit edilmiştir. Diğer yandan, katılımcıların benlik saygısı ve yalnızlık düzeyleri düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmazken ($p > 0.05$), sıkılma algıları düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($p < 0.05$). Yapılan regresyon analizi sonucunda, serbest zamanda sıkılma algısının katılımcıların benlik saygılarının ve yalnızlık algılarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Türk Kadınları, Serbest Zamanlarda Sıkılma Algısı, Benlik Saygısı, Yalnızlık.

AN INVESTIGATION OF TURKISH WOMEN’S LEISURE BOREDOM, SELF-ESTEEM AND LONELINESS LEVELS

ABSTRACT

This study aimed at examining the Turkish women’s leisure boredom, self-esteem and loneliness level with regard to some variables, and to investigate the predictive power of leisure boredom for self-esteem and loneliness. Study participants were totally 277 women in Ankara (i.e., capital city of Turkey). They ranged in age from 18 to 63 years old ($M_{age} = 32.70 \pm 10.05$). The participants who were chosen using a random sampling method filled the “Leisure Boredom Scale (Kara, Gürbüz and Öncü, 2014)”, “Rosenberg Self-Esteem Scale” (Çuhadaroğlu, 1965) and “UCLA-III Loneliness Scale” (Durak, 2010). Descriptive statistics, t-test, MANOVA, ANOVA and regression analysis were used to analyze the data after testing the assumptions of parametric tests. Analysis indicated statistically significant differences in mean scores of leisure boredom, self-esteem and loneliness with regard to marital status ($p < 0.05$). While the participants’ boredom perceptions and loneliness level differ in favor of singles, self-esteem scores differ in favor of married participants. On the other hand, no significant mean differences were tested in self-esteem and loneliness scores ($p > 0.05$), there were significant mean differences in the perception of boredom scores with regard to participating physical activity regularly or irregularly ($p < 0.05$). According to regression analysis results; it was found that leisure boredom were the meaningful predictors of self-esteem and perception of loneliness.

Keywords: Turkish Women, Leisure Boredom, Self-Esteem, Loneliness.

¹ Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara.

² Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale.

GİRİŞ

Alanyazında iş yaşamı dışında, bireylerin özgürce kendilerini ifade ettikleri bir zaman dilimi olarak atfedilen serbest zaman kavramı (Henderson ve Bialeschki, 2005, Passmore ve French, 2001) bireyler için iş yaşamının stresinden kurtulma, yeni bilgiler ve beceriler kazanma, içsel motivasyonlar için uyarıcı arama ve can sıkıntısından kaçınma gibi birçok anlam içermektedir (Beggs ve Elkins, 2010; Gürbüz ve Henderson, 2013; Sarol ve Çimen, 2017; Höglhammer et al, 2015; Parr ve Lashua, 2005). Nitekim serbest zaman alanyazınında da güncel araştırma konularından biri olan sıkılma kavramı, ilgi düşüklüğüne ve mevcut aktivitelere ve/veya görevlere odaklanma güçlüğü olarak tanımlanmaktadır (Wegner, 2011) Bununla birlikte, mevcut çok az veya çok fazla zaman algısı ile diğer yönlendirilmiş faaliyetlere katılımı sinir bozucu ve/veya monoton olarak algılamaktan kaynaklanan bir sonuç olarak da olarak değerlendirilmektedir (Harris, 2000)

Yapılan araştırmalar, bireylerin serbest zaman davranışları dahilinde aktivitelere katılımın, yoğunlaşmanın, devam etmenin ya da herhangi bir aktivite davranışı içerisinde bulunmamanın odak noktalarından biri olarak bireylerin psikolojik algılarını işaret etmişlerdir (Beggs ve Elkins, 2010; Gürbüz ve ark., 2010; Kırıl ve Çavuş, 2017; Pels ve Kleinert, 2016a; 2016b; Sarol ve Çimen, 2017). Bu noktadan hareketle, zihinsel sağlık ve psikolojik iyi oluşun önemli bir parçası (Benas ve Gibb, 2007; Tsai ve ark, 2001) kişinin kendisine karşı takındığı olumlu ve olumsuz tutumlar (Rosenberg, 1965) şeklinde tanımlanan benlik saygısının bireylerin serbest zaman davranışlarında önemli bir davranış rotası belirlediği düşünülmektedir.

Diğer yandan, bireylerin var olan psikolojik duygu durumlarını açıklayan bir diğer kavram da yalnızlık algısı olarak değerlendirilmektedir (Perlman ve Peplau, 1984). Kişinin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerin olmaması veya değişik sosyal ilişkileri bulunmasına rağmen, bu ilişkilerde yakınlığın, içtenliğin ve duygusallığın bulunmamasına gösterilen bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Pels ve Kleinert, 2016a). Yalnızlık algısının bireylerin serbest zaman davranışları üzerinde birçok olumsuz duygu durumunu ortaya çıkardığı bilinmektedir (Cheng ve diğ, 2015; Kırıl ve Çavuş, 2017).

Nitekim, psikolojik duygu durumlarındaki farklılığın bir diğer odak noktası da bireyler arası farklılıklar olarak görülmektedir (Sürgevil, 2008). Alanyazın da özellikle serbest zamanda sıkılma algısı, benlik saygısı ve yalnızlık araştırmalarında cinsiyet faktörünün önemi vurgulanmaktadır (Gentile ve ark., 2009; Pugh, 2017; Spruyt, 2016; van den Broek, 2017). Bu bağlamda cinsiyet faktöründe özellikle kültürel etkilerin varlığı ve toplumsal cinsiyet öğretilerinin devamlılığı gibi birçok egemen kültür öğretisinin özellikle kadınların serbest

zaman davranışlarına ne denli yansıdığı üzerine de birçok araştırmaya rastlamak mümkündür (Aydın ve ark., 2014; Gürbüz ve Henderson, 2013; Henderson ve Gibson, 2013). Diğer yandan, serbest zamanda sıkılma algısı, benlik saygısı ve yalnızlık ilişkisini inceleyen araştırmalara ilgili alanyazında rastlanamamıştır. Bu bilgiler ışığında, araştırmanın amacı; Türk kadınlarının serbest zaman sıkılma algısı, benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve serbest zamanda sıkılma algısının katılımcıların benlik saygılarını ve yalnızlık algılarını yordama gücünü belirlemektir.

YÖNTEM

Katılımcılar

Araştırmanın çalışma grubunu, yaşları 18 ile 63 arasında değişen basit tesadüfi örneklem metoduyla seçilen toplam 277 kadın katılımcı ($Ort_{yaş} = 32.70 \pm 10.0$) oluşturmaktadır. Katılımcıların 120'si bekar (%43.3) 157'si (%56.7) evlidir. Katılımcıların 48'inin (%17.3) hiç fiziksel aktiviteye katılmadıkları, 82'sinin (%29.6) çok nadir katıldıkları, 97'sinin (%35.0) bazen katıldıkları ve 50'sinin (%18.1) sık sık katıldıkları tespit edilmiştir.

Veri Toplama Aracı

Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ): Serbest zamandaki sıkıntı algılamalarında bireysel farklılıkları ölçmek amacıyla Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilmiş, Türkçe versiyonunun yetişkinler adaptasyonu geçerlik ve güvenilirlik çalışması Kara ve arkadaşları (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçek 10 madde ve 2 alt boyuttan (sıkılma ve doyum) oluşmaktadır. Bu çalışma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre ölçek iç tutarlılık katsayısının sıkılma alt boyutu için .73 doyum alt boyutu için .76 olduğu tespit edilmiştir.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ): Morris Rosenberg tarafından 1963 yılında geliştirilen ve benlik saygısı ölçümünde referans kabul edilen ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği 12 alt kategoride toplam 63 sorudan oluşmaktadır. Bu çalışmada öğrencilerin benlik saygısı düzeylerini belirlemek amacıyla ölçeğin Benlik Saygısı alt ölçeğine ait 10 maddesi kullanılmıştır. Rosenberg benlik saygısı alt ölçeğinden alınan yüksek puan yüksek benlik saygısını göstermektedir (Çuhadaroğlu, 1986). Bu çalışma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre ölçek Benlik Saygısı alt ölçeği iç tutarlılık katsayısının .87 olduğu tespit edilmiştir.

UCLA Yalnızlık Ölçeği III (UCLA-III): Orjinal ismi University of California Los Angeles Loneliness Scale olan ve Russell (1996) tarafından geliştirilmiş UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Durak ve Şenol-Durak (2010) tarafından yapılmıştır. UCLA-III 11'i düz 9'u ters olmak üzere toplam 20 maddeden oluşmuştur. Her madde 1 ile 4 arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 20 ila 80 arasındadır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, yalnızlığın daha yoğun yaşandığını göstermektedir. Bu çalışma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre ölçek iç tutarlılık katsayısının .92 olduğu tespit edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının uygulaması, farklı sosyoekonomik kesimlere hitap ettiği düşünülen, Ankara'nın farklı semtlerinde (Altındağ, Çankaya, Mamak, Sincan, Etimesgut) çeşitli işyeri ve evlerde gerekli izinlerin alınmasını takiben uygulanmıştır. Her bir Ölçeğin uygulaması yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS 23 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına çarpıklık ve basıklık (verilerin normal dağılım durumu) değerleri ve Levene (varyansların eşitliği) testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir (Büyüköztürk, 2012). Verilerin analizi için betimsel istatistikler, t-testi, MANOVA, ANOVA ve basit doğrusal regresyon testleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın hipotezleri kapsamında yapılan betimsel istatistikler, t-testi, MANOVA, ANOVA ve basit doğrusal regresyon testlerine ait bulgular aşağıda verilmiştir.

Tablo 1. Medeni Duruma Göre t-test (RBSÖ-UCLA-III) ve MANOVA Sonuçları (SZSAÖ)

		N	Ort	Ss	p
Benlik Saygısı	Bekar	120	2.87	.76	.00
	Evli	157	3.18	.67	
Yalnızlık	Bekar	120	2.13	.54	.00
	Evli	157	1.90	.53	
Sıkılma	Bekar	120	2.65	1.05	.01
	Evli	157	2.20	.89	
Doyum	Bekar	120	3.53	.96	.09
	Evli	157	3.74	.82	

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçları, benlik saygısı ($t_{(277)} = -3,644$; $p < .05$) ve yalnızlık ($t_{(277)} = 3,539$; $p < .05$) değişkenleri arasında medeni durum açısından istatistiksel

olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermekle birlikte, benlik saygısında evli katılımcıların, yalnızlık algısında ise bekar katılımcıların ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Yapılan çoklu varyans analizine göre, araştırmaya katılan bireylerin serbest zamanda sıkılma algısı sıkılma alt boyutunda medeni duruma göre ($F_{(1,275)}=5.416$; $p<.05$) farklılık gösterdiği ancak doyum alt boyutunda ($F_{(1,275)}= 2,902$; $p>.05$) farklılaşmadığı görülmüştür (Hotellings: 0.01, $F_{(2,274)}=7.319$, $p<.05$). Sıkılma alt boyutunda bekar katılımcıların puanlarının evli katılımcılara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 2. Fiziksel Aktivite Katılımına Göre ANOVA Sonuçları (RBSÖ-UCLA-III) ve MANOVA Sonuçları (SZSAÖ)

		N	Ort	Ss	p
Benlik Saygısı	Hiç	48	2.96	.73	.14
	Çok Nadir	82	2.99	.74	
	Bazen	97	3.03	.68	
	Sık Sık	50	3.25	.69	
Yalnızlık	Hiç	48	2.02	.52	.58
	Çok Nadir	82	2.04	.57	
	Bazen	97	2.00	.55	
	Sık Sık	50	1.91	.50	
Sıkılma	Hiç	48	2.36	1.04	.01
	Çok Nadir	82	2.64	1.05	
	Bazen	97	2.39	.89	
	Sık Sık	50	2.06	.92	
Doyum	Hiç	48	3.30	.92	.00
	Çok Nadir	82	3.44	.92	
	Bazen	97	3.68	.81	
	Sık Sık	50	4.28	.60	

Yapılan ANOVA sonuçlarına göre, katılımcıların fiziksel aktivite katılımlarında benlik saygısı ($F_{(3,273)}= 1.826$; $p>.05$) ve yalnızlık ($F_{(3,273)}=.648$; $p>.05$) değişkenlerine göre anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Yapılan çoklu varyans analizine göre, katılımcıların fiziksel aktivite katılımına göre serbest zamanda sıkılma algısına ait sıkılma ($F_{(3,273)}=3.648$, $p<0.05$) ve doyum ($F_{(3,273)}=13.880$, $p<.05$) alt boyutlarında anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır (Hotellings: 0.00, $F_{(6,542)}=7.723$, $p<.05$). Anlamlı farkın gruplar arasındaki farkın kaynağının belirlenmesi için yapılan post hoc testi sonunda, sıkılma alt boyutunda fiziksel aktiviteye çok nadir katılan bireylerin diğer bütün katılım sıklıklarına göre (hiç katılmayan, bazen katılan ve sık sık katılan) ortalama puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte, doyum alt boyutunda, sık sık fiziksel aktiviteye katılan bireylerin diğer bütün katılım sıklıklarına göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Benlik Saygısı Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata	β	p
Sabit	1,859	.185	-	.000
Benlik Saygısı	.328	.050	.369	.000

Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, serbest zamanda sıkılma algısının benlik saygısının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir ($R=0.369$; $R^2=0.14$; $F_{(1,275)}=43.434$, $p < .05$). Katılımcıların serbest zamanda sıkılma algısı ile benlik saygısı arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki ($R=0.369$) olup yalnızlık düzeyleri, serbest zamanda sıkılma algısı üzerindeki toplam varyansın %14'ünü açıklamaktadır.

Tablo 4. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Yalnızlık Algısı Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata	β	p
Sabit	3,08	.137	-	.000
Yalnızlık	-.285	.037	-.423	.000

Regresyon analizi sonuçlarına göre, serbest zamanda sıkılma algısının yalnızlık değişkeninin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir ($R=0.423$; $R^2=0.18$; $F_{(1,275)}=59.530$, $p < .05$). Katılımcıların serbest zamanda sıkılma algısı ile yalnızlık arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki ($R=0.369$) olup yalnızlık düzeyleri, serbest zamanda sıkılma algısı üzerindeki toplam varyansın %18'ini açıklamaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma Türk kadınlarının serbest zaman sıkılma algısı, benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve serbest zamanda sıkılma algısının katılımcıların benlik saygılarını ve yalnızlık algılarını yordama gücünü belirleme amacıyla yapılmıştır.

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların sıkılma algısı ortalama puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı, bekar katılımcıların ortalama puanlarının evli katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Alanyazında medeni durum değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı üzerine yapılan çalışmalarda farklı bulgulara rastlamak mümkündür. Ulusal alanyazında yapılan birçok çalışmada sıkılma algısı ile medeni durum arasında anlamlı farklılıklara rastlanamamıştır (Kara ve ark., 2014; Kara ve Gücal, 2016). Bununla birlikte, Kara ve Özdedeoğlu'nun (2017) çalışmalarında medeni durum değişkenine göre sıkılma algısında araştırmayla paralel şekilde, bulguların bekar katılımcıların lehine farklılaştığı görülmektedir. Alanyazın odağında, bekar bireylerin evlilere göre riskli davranışlara ve olumsuz duygu durumlarına daha yatkın olduğu (Leonard ve Rothbard, 1999;

Power, Rodgers, & Hope, 1999) ve özellikle evlilik doyumu kavramının serbest zaman aktivitelerinin birlikte yapılması ile perçinlendiği bilinmektedir (Ellen ve diğ., 2001). Benzer şekilde aile sorumlulukları, çocuklarla ilgilenme gibi birçok etkinin de sıkılma algısında önleyici bir “oyalanma” durumu yaşattığı düşünülebilir. Bu durum, farklı araştırmacılar tarafından, serbest zamanda sıkılma algısının mevcut çok az veya çok fazla zaman algısı ile diğer yönlendirilmiş faaliyetlere katılımı sinir bozucu ve/veya monoton olarak algılamaktan kaynaklanan bir sonuç olarak da (Shaw ve diğerleri, 1996) görülmesi bakımından olası bir sonuç olarak değerlendirilmektedir.

Araştırma bulgularında bir diğeri de benlik saygısının medeni durum değişkenine göre evli katılımcılar lehine farklılaştığıdır. Alanyazında son yıllarda yapılan birçok çalışmada medeni durumun benlik saygısı üzerinde etkisi olmadığı (Luciano ve Orth, 2017; Wagner ve ark., 2017) belirtilmekle birlikte, diğeri taraftan alanyazın kapsamında bekarlığın depresyon gibi faktörlerin etkisiyle düşük benlik saygısına sebep olduğunu saptayan araştırmalara rastlamak mümkündür (Al Khatib, 2012; Talaei ve ark., 2009). Bireyin kendisini değerli, olumlu, beğenilmeye, sevmeye layık bulması ve kendine güvenmeyi sağlayan bir duygu durumu (Güler-Şahin, 2006) olarak tanımlanan benlik saygısında, özellikle kültürel etkilerin de varlığı ile katılımcıların evlilik kurumunu önemli görmesinin bu sonucu ortaya çıkardığı düşünülmektedir. Nitekim, benlik saygısı kavramında özellikle çoğunlukla sosyal ve kişiler arası öğrenme üzerinde durulmaktadır ve kabul edilme gereksinimi, diğeri insanlar tarafından nasıl değerlendirildiği, nasıl geri bildirim verildiği, bireylerin kendilerine değer vermeye ilgili gelişimlerini etkilemektedir (Cevher ve Buluş, 2007). Bununla birlikte, katılımcıların medeni durum değişkeninde katılımcıların yalnızlık algılarının bekarlar lehine farklılaştığı tespit edilmiştir. Medeni durum ile yalnızlık arasında ilişki bulunmadığını bildiren çalışmalar olsa da (Mercan vd., 2012; Uzuner ve Karagün, 2014) algılanan sosyal destek gibi kavramların ışığında yapılan çalışmalar evlilik, aile kurumu ve aile üyelerinin hemen hemen tüm toplumlar için en önemli ve doğal sosyal destek kaynağı olarak gösterilmektedir (Uzuner ve Karagün, 2014). Yapılan çalışmalarda, bekar veya boşanan bireylerin evli olanlara göre daha fazla yalnızlık hissini yaşadıkları (Page ve Cole, 1991) belirtilmektedir. Araştırma grubunun yaş ortalaması da dikkate alındığında bu sonucun henüz romantik ilişkinin erken safhalarında, tutkunun yoğun olduğu dönemde ya da yeni bir aileye katılma, doğum gibi bireyleri daha kolektif olmaya iten yaşam döngüsü sebebiyle oluştuğu düşünülmektedir.

Araştırma bulgularından bir diğeri de katılımcıların benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin fiziksel aktiviteye katılma değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermemesidir.

Bunun yanında, benlik saygısında egzersize sık sık katılan, yalnızlık algısında ise egzersize hiç katılmayan bireylerin ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Egzersizin fiziksel, ruhsal ve sosyal alanlarda etkisinin pozitif olduğu daha önce yapılan birçok araştırmada belirtilmiştir (Vallance ve diğ., 2012; Tessier ve ark., 2007). Bu noktadan hareketle, anlamlı farklılıklar görülme de araştırma bulgularının alanyazınla kısmen de olsa paralellik gösterdiği görülmektedir.

Fiziksel aktiviteye katılma durumuna göre katılımcıların sıkılma algılarının fiziksel aktiviteye katılanlar lehine farklılaştığı tespit edilmiştir. Serbest zamanda sıkılma algısı üzerine yapılan araştırmalar sıkılma algısı ile başa çıkmada fiziksel aktivitenin önemini vurgulamaktadır (Kara ve Yıldırım, 2015; McCormick ve ark., 2005; Scott ve Spruyt, 2016). Bu noktada, araştırmada fiziksel aktiviteye katılım sağlayan bireylerin, daha önce hiç denemediği serbest zaman aktivitelerini denemek isteyen, bu aktiviteleri yaşamlarının parçası olarak gören ve bu tarz ihtiyaçlarını egzersiz faaliyetleri yoluyla çözen bireyler oldukları düşünülmektedir. Bununla birlikte, farklı arkadaşlıklar edinme, alışılmış ortamlardan uzaklaşmaları gibi psikolojilerini yenileyecek duygu durumları yaşadıkları, özgüvenlerini arttırıp, genel olarak iyi olma hallerini çoğalttıkları düşünülmektedir.

Yapılan regresyon analizi sonucunda, serbest zamanda sıkılma algısının katılımcıların benlik saygılarının ve yalnızlık algılarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, katılımcıların serbest zamanda sıkılma algılarının azaldıkça, benlik saygılarının arttığını bununla birlikte, sıkılma algısının arttıkça yalnızlık hissinin de arttığını göstermektedir. Bu bağlamda araştırma sonuçlarını destekleyecek, rekreasyon ve serbest zaman etkinlik olanaklarının ve bunlara katılım durumunun, yaşam kalitesi göstergelerinden biri olarak ele alındığını gösteren birçok araştırmaya rastlamak mümkündür (Lloyd ve Auld, 2002; Wang ve ark., 2012). Bireylerin serbest zamanda sıkılma algılarının azalmasının bir bakıma psikolojik durumlarının pozitif bir seyir izlemesine bağlı olduğu söylenebilir. Bulgular ışığında, serbest zamanlarında aktif olan, serbest zaman aktivitelerinden zevk alan ve heyecanlanan bireylerin diğer kişilerle daha olumlu iletişim içinde olduğu, arkadaşlarından ya da ailelerinden aldıkları sosyal desteğin yüksek olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, araştırmaya katılan kadın katılımcılarda medeni durum ve fiziksel aktivite katılımı değişkenleri üzerinde anlamlı ilişkilere rastlandığı görülmektedir. Bununla birlikte, benlik saygısı ve yalnızlık algısının serbest zaman sıkılma algısı üzerinde belirleyici bir role sahip olduğu görülmektedir. Alanyazında, benlik saygısını yordayan en önemli değişkenin mutluluk (Cheng ve Furnham, 2002) olduğu belirtilmektedir. Kişinin kendisine ve diğerlerine

yönelik tutumlarının olumlu olmasına, sosyalleşmesine, yeni ilişkiler kurmasına ve becerilerine olan inancın artacağına inanması, bu bağlamda da yalnızlık hissini azalacağına işaret etmekte (An ve ark., 2008; McWhirter ve ark., 2002) nitekim, sıkılma algısını ortadan kaldırmada, olumsuz yaşam algılarının üstesinden gelmede önemli bir anahtar olarak görülmektedir.

Çalışmanın sınırlılıkları göz önünde bulundurularak, ileride yapılacak çalışmalara uygulayıcılar ve araştırmacılar açısından yardımcı olması amacıyla serbest zamanda sıkılma algısı ile mutluluk, yaşam doyumu, yaşam kalitesi gibi değişkenlerin incelenmesinin yanı sıra aile rekreasyonu ve kentsel rekreasyon (ulaşım, ergonomi vb) konularının daha derin araştırılması, uygulayıcılar açısından ise, psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri açısından serbest zaman davranışlarının ve motivasyonlarının incelenmesi bu araştırmanın önerileri arasındadır.

KAYNAKLAR

1. **Al Khatib, S. A. (2012).** Exploring the relationship among loneliness, self-esteem, self-efficacy and gender in United Arab Emirates college students. *Europe's Journal of Psychology*, 8(1), 159-181.
2. **An, J., An, K., O'Connor, L. & Wexler, S. (2008).** Life satisfaction, self-esteem, and perceived health status among elder Korean women: Focus on living arrangements. *Journal of Transcultural Nursing*, 19(2), 151-160.
3. **Aydın, G., Argan, M., Sevil, T. & Sabırlı, T. N. (2014).** Women Day As Traditional Leisure Activity: A Study On Attitudes Of Turkish Women Towards" Invitation Day". *Journal of International Social Research*, 7(34): 608-620.
4. **Beggs, B. A. & Elkins, D.J. (2010).** The Influence of Leisure Motivation on Leisure Satisfaction, LARNet; The Cyber Journal of Applied Leisure and Recreation Research. Available: (<http://larnet.org/2010-02.html>)
5. **Benas, J. S., & Gibb, B. E. (2007).** Peer victimization and depressive symptoms: The role of body dissatisfaction and self-esteem. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 21(2), 107-116.
6. **Büyüköztürk, S., Kiliç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, S., & Demirel, F. (2012).** Bilimsel Arastırma Yöntemleri (18. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
7. **Cevher, F.N. & Buluş, M. (2007).** Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı: Önemi ve Geliştirilmesi. *Akademik Dizayn Dergisi*, 2: 52-64.
8. **Cheng, H. & Furnham, A. (2002).** Personality, peer relations, and selfconfidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 25, 327-339.
9. **Cheng, P., Jin, Y., Sun, H., Tang, Z., Zhang, C., Chen, Y., ... & Huang, F. (2015).** Disparities in prevalence and risk indicators of loneliness between rural empty nest and non-empty nest older adults in Chizhou, China. *Geriatrics & gerontology international*, 15(3), 356-364.
10. **Çuhadaroğlu, F. (1986).** Adölesanlarda benlik saygısı. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
11. **Durak, M., & Senol-Durak, E. (2010).** Psychometric qualities of the UCLA loneliness scale-version 3 as applied in a Turkish culture. *Educational Gerontology*, 36(10-11), 988-1007.
12. **Ellen, C. B., Melanie, T., Ingrid, E. S., & Maria, T. A. (2001).** Dyadic exploration of the relationship of leisure satisfaction, leisure time, and gender to relationship satisfaction. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 23(1), 35-46.
13. **Gentile, B., Grabe, S., Dolan-Pascoe, B., Twenge, J. M., Wells, B. E., & Maitino, A. (2009).** Gender differences in domain-specific self-esteem: A meta-analysis. *Review of General Psychology*, 13(1), 34-45.
14. **Güler-Şahin, R. (2006).** Bireylerin Proaktif Kişilik Yapısı ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
15. **Gürbüz, B., & Henderson, K. (2013).** Exploring the meanings of leisure among Turkish university students. *Croatian Journal of Education*, 15(4), 927-957.
16. **Gürbüz, B., Özdemir, A. S., Sarol, H., & Karaküçük, S. (2010).** Comparison of recreation behaviours of individuals with

- regard to demographic variables. *Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 10, 362-365
17. **Harris, M. B. (2000).** Correlates and characteristics of boredom proneness and boredom. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(3), 576–598.
 18. **Henderson, K. A. & Bialeschki, M. D. (2005).** Leisure and active lifestyles: Research reflections. *Leisure Sciences*, 27(5), 355-365.
 19. **Henderson, K. A. & Gibson, H. J. (2013).** An integrative review of women, gender, and leisure: Increasing complexities. *Journal of Leisure Research*, 45(2), 115.
 20. **Höglhammer, A., Stokowski, P., Muhar, A., Schauppenlehner, T., Yalcintepe, E., & Renner, J. (2015).** Experiences and meanings of leisure for members of the Turkish and Chinese communities in Vienna, Austria. *World Leisure Journal*, 57(3), 196-208.
 21. **Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990).** Perceptions of boredom in leisure: conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1–17.
 22. **Kara F.M. & Gücal A.Ç. (2016).** Akademisyenlerde İşkolikliğın Belirlenmesinde Serbest Zamanda Sıkılma Algısının Rolü, *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(1): 48-63.
 23. **Kara F.M. & Yıldıran İ. (2015).** Determination of The Effects of Leisure Boredom to the Quality of Life and the Marital Satisfaction. III. International Exercise and Sport Psychology Congress: İstanbul; 23/10/2015-25/10/2015.
 24. **Kara, F.M. & Özdedoğlu, B. (2017).** Examination of Relationship Between Leisure Boredom and Leisure Constraints, *Sport Sciences (NWSASPS)*, 12(3): 24-3
 25. **Kara, F.M., Gürbüz, B. & Öncü, E. (2014).** Leisure Boredom Scale: the Factor Structure and the Demographic Differences. *The Turkish Journal of Sport and Exercise*. 16(2):28-35.
 26. **Kıral, E., & Çavuş, B. (2017).** The relationship between the instructors' perfectionism and social emotional loneliness levels. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*= *Pegem Journal of Education and Instruction*, 7(3), 483.
 27. **Leonard, K. E., & Rothbard, J. C. (1999).** Alcohol and the marriage effect. *Journal of studies on Alcohol, supplement*, (13), 139-146.
 28. **Lloyd, K. M., & Auld, C. J. (2002).** The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. *Social Indicators Research*, 57(1), 43-71.
 29. **Luciano, E. C., & Orth, U. (2017).** Transitions in romantic relationships and development of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112(2), 307-328.
 30. **McCormick, B. P., Funderburk, J. A., Lee, Y., & Hale-Fought, M. (2005).** Activity characteristics and emotional experience: predicting boredom and anxiety in the daily life of community mental health clients. *Journal of Leisure Research*, 37(2), 236–253.
 31. **McWhirter, B.T., Besett-Alesch, T.M., Horibata, J. & Gat, I. (2002).** Loneliness in high risk adolescent: The role of coping, self-esteem, and empathy. *Journal of Youth Studies*, 5(1), 69-84.
 32. **Mercan, N., Oyur, E., Alamur, B., Gül, S., & Bengül, S. (2012).** İşyeri yalnızlığı ve sosyal fobi arasındaki ilişkiye yönelik bir araştırma. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 4(1): 213-226.
 33. **Page, R. M., & Cole, G. E. (1991).** Demographic predictors of self-reported loneliness in adults. *Psychological Reports*, 68(3), 939-945.
 34. **Parr, M. G. & Lashua, B. D. (2005).** Students' perceptions of leisure, leisure professionals and the professional body of knowledge. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism Education*, 4(2), 16–26.
 35. **Passmore, A., & French, D. (2001).** Development and administration of a measure to assess adolescents' participation in leisure activities. *Adolescence*, 36(141), 67.
 36. **Pels, F., & Kleinert, J. (2016a).** Loneliness and physical activity: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 231-260.
 37. **Pels, F., & Kleinert, J. (2016b).** Does exercise reduce aggressive feelings? An experiment examining the influence of movement type and social task conditions on testiness and anger reduction. *Perceptual and motor skills*, 122(3), 971-987
 38. **Perlman, D., & Peplau, L. A. (1984).** Loneliness research: A survey of empirical findings. Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness, 13, 46.
 39. **Power, C., Rodgers, B., & Hope, S. (1999).** Heavy alcohol consumption and marital status: disentangling the relationship in a national study of young adults. *Addiction*, 94(10), 1477-1487.
 40. **Pugh, S. (2017).** Investigating the relationship between smartphone addiction, social anxiety, self-esteem, age & gender.
 41. **Rosenberg, M. (1965).** Society and the adolescent self-image. Princeton university press.
 42. **Sarol H, Çimen Z. (2017).** Why People Participate Leisure Time Physical Activity: A

- Turkish Perspective, Pamukkale Journal of Sport Sciences, 8(1).
43. **Shaw, S. M., Caldwell, L. L. & Kleiber, D. K. (1996).** Boredom, stress and social control in the daily activities of adolescents. *Journal of Leisure Research*, 28(4), 274–292.
 44. **Spruyt, B., Vandebosche, L., Keppens, G., Siongers, J., & Van Droogenbroeck, F. (2016).** Social Differences in Leisure Boredom and its Consequences for Life Satisfaction Among Young People. *Child Indicators Research*, 1-19.
 45. **Sürgevil, O. (2008).** Farklılık Kavramına ve Farklılıkların Yönetimine Temel Oluşturan Sosyo-Psikolojik Kuramlar ve Yaklaşımlar. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(20), 111-124.
 46. **Talaei, A., Fayyazi, M. & Ardani, A. (2009).** Depression and its correlation with self-esteem and social support among Iranian university students. *Iran. J Psychiatry* 4:17-22
 47. **Tessier S., Vuillemin A., Bertrais S., Boini S., Le Bihan E., Oppert et al. (2007).** Association between leisure-time physical activity and health-related quality of life changes over time. *Preventive Medicine*, 44(3), 202–208.
 48. **Tsai, J. L., Ying, Y. W., & Lee, P. A. (2001).** Cultural predictors of self-esteem: A study of Chinese American female and male young adults. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 7(3), 284-296.
 49. **Uzuner, M. E., & Karagün, E. (2014).** Rekreatif Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27: 107-120.
 50. **Vallance, J. K., Eurich D., Lavalley C., & Johnson S. T. (2012).** Daily pedometer steps among older men: associations with health-related quality of life and psychosocial health. *American Journal of Health Promotion*, 27(5), 294–298.
 51. **van den Broek, T. (2017).** Gender differences in the correlates of loneliness among Japanese persons aged 50–70. *Australas J Ageing*, 36: 234–237. doi:10.1111/ajag.12448
 52. **Wagner, J., Voelke, M. C., Hoppmann, C. A., Luszcz, M. A., & Gerstorf, D. (2017).** We are in this together: Dyadic patterns of self-esteem change in late-life couples. *International Journal of Behavioral Development*, 0165025416679742.
 53. **Wang, W. C., Wu, C. C., Wu, C. Y. & Huan, T. C. (2012).** Exploring the relationships between free-time management and boredom in leisure. *Psychology Report*, 110(2), 416–26.
 54. **Wegner, L. (2011).** Through the lens of a peer: Understanding leisure boredom and risk behaviour in adolescence. *South African Journal of Occupational Therapy*, 41(1), 18–24



EYOF ÇALIŞANLARININ MOTİVASYON DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Kurudirek M. I¹, Kurudirek M.A¹, Gezer E¹, Aydın A.D¹, Gezer H¹

ÖZ

Bu çalışmanın amacı 13. Avrupa Gençlik Olimpik Kış Festivali Organizasyonu çalışanlarının Motivasyon Düzeylerinin belirlenmesidir. Çalışmanın evrenini 11-18 Şubat 2017 tarihleri arasında Erzurum ilinde düzenlenen EYOF 2017 organizasyonunun 42 çalışanı oluşturmuştur. Araştırmada örgütsel motivasyonun belirlenebilmesi adına İncir tarafından geliştirilen (1990) *Çalışanların İş Doyumu Değerlendirme ölçeği* ve araştırmacının oluşturduğu "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerini belirleyebilmek için eğitim durumu, frekans analizi, cinsiyet, statü ve medeni durumlarına göre motivasyon düzeylerinin belirlenmesinde bağımsız gruplar için t-testi, eğitim seviyelerine göre motivasyonlarının belirlenmesinde ise tek yönlü varyans analizi (Anova) kullanılmıştır. Yapılan çalışmada, çalışanların cinsiyetlerine göre motivasyon düzeylerinin karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p \leq 0,05$). Çalışanlardan yönetici statüsünde olanlarda manevi ödüllerin parasal ödüllere göre daha fazla motivasyon kaynağı olduğu, iş görenlerde ise parasal ödüllerin manevi ödüllere göre daha çok motivasyon kaynağı olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Motivasyon, EYOF, Spor Organizasyonları.

DETERMINING THE MOTIVATION LEVELS OF EYOF EMPLOYEES

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the Motivation Levels of the employees of the 13th European Youth Olympic Winter Festival Organization. The participants of the study were 42 employees of EYOF 2017 organization held in Erzurum between 11-18 February 2017. In order to measure organizational motivation in the research, "Job Satisfaction Rating Scale" developed by İncir (1990) and "Personal Information Form" formed by the researcher were used. In the demographic characteristics of the participants, t-test was used in frequency analysis, motivation according to gender, status and marital status were determined in independent groups and one way variance analysis (Anova) was used in determining motivation according to education levels. In this study, according to the gender of the employees was found a significant difference in the comparison of the level of motivation ($p \leq 0,05$) In the case of employees who are in managerial positions, the moral awards provide more motivation than the monetary awards, while in workers it was observed that monetary awards provide more motivation than spiritual awards.

Keywords: Motivation, EYOF, Sports Organizations.

GİRİŞ

Motivasyon kelime kökeni olarak İngilizce ve Fransızca motive kelimesinden türetilmiştir. Motive kelimesi ise dilimizde saik, güdü ya da harekete geçiren olgu biçiminde tanımlanabilir. (Eren, 2000) Başka bir açıdan bakıldığında ise motivasyon, davranışları hedefe yönelten ve faal hale getiren güç olarak nitelendirilebilir. Motivasyon; kişileri belli bir amaç doğrultusunda sürekli biçimde harekete geçirmek amacıyla ortaya konan çabaların toplamı şeklinde de açıklanabilir. (Ertürk, 1995)

Davranışların ortaya konulmasındaki canlılık, harcanan enerji, değişime, yılgınlığa karşı sergilenen direnme, devam süreci vs. tüm bu davranışların motive sağladığını gösterir. Literatürde yer alan genel kabul görmüş motivasyon tanımları ele alındığında ise insan ihtiyaçlarının dikkate sunulduğu ve söz konusu ihtiyaçlarını karşılamaya yönelen bireyin davranışlarının, örgütsel bir amaca hizmet ettiği görülmektedir (Pekel, 2001: 4).

Motivasyon teorileri temel iki başlık olan içerik ve süreç teorileri şeklinde ele alınabilir. İçerik teorileri bireysel ihtiyaçlar üzerinde dururken temelinde dört önemli teori sıralanmaktadır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisi, Alderfer'in varlık, ilgililik ve ihtiyaçlar teorisi, Herzberg'in iki faktör teorisi ve McClelland'ın başarı güdüsü teorisidir. Süreç teorilerini ise kişilerin sergileyecekleri davranışa ve öz benliklerini nasıl yönlendireceklerine odaklanır. Bu başlık altında dört önemli teori; pekiştirme teorisi, beklenti teorisi, eşitlik ve amaç teorisidir (Koçel, 1995; Erdem, 1997).

Örgüt içinde çalışanların motivasyonuna etki eden unsurları amacıyla yürütülen çalışmalar birtakım motivasyon tekniklerinin doğuşuna imkan tanımıştır. Önemleri kişi ve kurum açısından değişmekle birlikte motivasyon araçları; gelir, güvenlik, terfi imkanları, cazip iş, statü, kişisel yetkinlik ve güç kazandırabilme, özel hayata karşı saygı, kararlara katılım fırsatı sağlama, adil ve sürekliliğe sahip bir disiplin düzeni, işi değiştirme, zenginleştirme, genişletme ve esnek zaman ayarlayabilme olarak ifade edilmektedir (Eren, 2001; Can, 1992).

20.yüzyılda kurum ve kuruluşlar personellerinden yüksek verim alabilmek için gerekli motivasyon düzeyinin belirlenmesi ihtiyacı üzerinde araştırmalar yapmışlardır. Bu çalışmalar sonucundaysa genel hatlarıyla aşağıda sıralanan maddelerin personeli motive ettiği saptanmıştır.

1. Ücrette artış,
2. Geleceğe dair güvence,
3. Terfi imkânları,
4. Çalışma şartlarının iyi ve sağlıklı oluşu,
5. Çalışanların kendilerini gösterebilme imkânı,
6. Üstler ile kurulan olumlu ilişkiler,
7. Üstler tarafından sergilenen adil davranışlar,
8. Üstler tarafından beğenilmek,
9. Özel sorunlara karşı ilgi gösterilmesi ve yardım,
10. Kuruma karşı aidiyet duygusunun geliştirilmesi (Hopper, 1996, Morgan ve King, 1980).

YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini 11-18 Şubat 2017 tarihleri arasında Erzurum ilinde düzenlenen EYOF 2017 organizasyonunun 42 çalışanı oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada örgütsel motivasyonun ölçülmesi için İncir tarafından geliştirilen (1990) *Çalışanların İş Doyumu Değerlendirme ölçeği* ve araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Verilerin Çözümü ve Yorumlanması

Araştırmada toplanan verilerin analiz edilmesinde SPSS yazılımı ile Eyof çalışanların organizasyondaki pozisyonları temel değişken olarak alınmış, tutum ölçen sorulara verilen yanıtlar frekans ve yüzdelere bakılarak yorumlanmaya çalışılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Cinsiyet	N	%
Erkek	36	85.71
Kadın	6	14.28
Statü	N	%
Yönetici	14	33.33
Çalışan	28	66.66
Medeni Durum	N	%
Evli	12	28,57
Bekar	30	71,43
Eğitim Durumu	N	%
Lisans	16	38.09
Lisansüstü	14	33.33
Üniversite Öğrencisi	10	23.80
Lise Mezunu	2	4.76
TOPLAM	42	100

Araştırmaya katılanların %14.28'ini kadınlar %85.71'ini ise erkekler oluşturmaktadır. Katılımcıların statülerine bakıldığında %33.33 ile 14'ü yönetici %66.66 ile 28 çalışan, medeni durumlarına göre değerlendirildiğinde %28.57'si evli, %71.22'si bekar, eğitim durumlarına bakıldığında ise %38.09 ile 16 Lisans Mezunu, %33.33 ile 14 lisansüstü, %23.80 ile 10 üniversite öğrencisi ve %4.76 ile lise mezunu oluşturmaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Motivasyonlarının Karşılaştırılması

Cinsiyet	N	Ortalama	Std.Sap.	t	p
Kadın	6	3.43	.237	-687	.18*
Erkek	36	4.74	.379		

(p<0,05)

Elde edilen veriler analiz edildiğinde, katılımcıların cinsiyete göre motivasyon karşılaştırması sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. (P <0.05)

Tablo 3. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Motivasyonlarının Karşılaştırılması

Medeni Durum	N	Ortalama	Std.Sap.	t	p
Evli	12	4.46	.478	-493	.29*
Bekâr	30	3.18	.349		

(p<0,05)

Elde edilen veriler analiz edildiğinde, katılımcıların medeni duruma göre motivasyon karşılaştırması sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. (p <0,05)

Tablo 4. Katılımcıların Statülerine Göre Motivasyonlarının Karşılaştırılması

Statü	N	Ortalama	Std.Sap.	t	p
Yönetici	14	3.97	.228	-381	.43*
Çalışan	28	3.56	.198		

(p<0,05)

Elde edilen veriler analiz edildiğinde, katılımcıların statülerine göre motivasyon karşılaştırması sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur. (p <0,05)

Eğitim Durumu	N	Ortalama	Std.Sap.	t	p
---------------	---	----------	----------	---	---

Lisans	16	3.86	.285		
Lisansüstü	14	3.82	.179		
Lisans	10	3.72	.270	2.382	.56
Öğrencisi	2	3.91	.225		
Lise Mezunu					

Tablo 5. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Motivasyonlarının Karşılaştırılması (p<0,05)

Elde edilen veriler analiz edildiğinde, katılımcıların eğitim düzeyine göre motivasyon karşılaştırması sonucunda anlamlı bir fark bulunamamıştır. (p <0,05)

Tablo 6. Çalışanlar İçin Motivasyon Ödülleri

«Çalışanlara göre, Parasal Ödüller Manevi Ödüllerden daha önemli»

	Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Tamamen Katılıyorum		TOPLAM	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Yönetici	6	42.8	4	28.5	2	14.2	1	7.14	1	7.14	14	100
Çalışan	2	7.14	2	7.14	3	10.7	9	31.1	12	42.8	28	100
TOPLAM	8	19.04	6	14.28	5	11.9	10	23.8	13	30.9	42	100

Bu soruya karşı, yönetici pozisyonunda bulunan katılımcılardan yalnızca %7.14'ü parasal ödüllerin manevi ödüllerden daha önemli olduğu görüşüne katılırken %42.8'i manevi ödülleri parasal ödüllerden daha önemli bulduğunu belirtmiştir. Çalışanların ise %31.1'i parasal ödüllerin manevi ödüllerden daha önemli olduğu düşüncesine katılırken %10.7'si kararsız olduğunu belirtmiştir.

TARTIŞMA

Motivasyon, işletmeler açısından ve insan kaynakları açısından büyük önem taşır. Motive edilmiş çalışan daha verimli çalışacaktır ve bu şekilde işe daha fazla katkı sağlayacaktır. Bu durum söz konusu olduğunda hem kamu hem de özel sektörde faaliyet gösteren tüm işletmeler için varsayılabılır. Bu nedenle Türk sporunun düzenlediği en önemli organizasyonlardan biri olan 13. Kış EYOF için çalışan personelin motivasyon düzeyi son derece önem arz etmektedir.

Çalışanların eğitim durumlarına göre motivasyon düzeylerinin karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılığa rastlanmaması Kurudirek M. A (2012) ve arkadaşlarının 2011'de

Erzurum’da organize edilen 25.dünya üniversiteler kış oyunları için Oyunlar Koordinatörlüğünde çalışan personelin motivasyonlarının belirlenmesi ve bazı demografik etmenlere karşı değişiklik gösterip göstermediğini araştırdıkları çalışmayla örtüşmektedir. Bu durumu Frederickson ve Hart (1985) ‘ın kamu hizmetlerinde ahlaki boyutun olduğunu savundukları çalışma ile açıklayabiliriz. Türkiye’nin düzenlediği çok katılımcılı spor organizasyonları çalışanlarının iyi niyetleri ve vatanseverlikleri, organizasyonun kişilerin ve çalışanların ötesinde kusursuz işleyişi adına sarf edilen çabanın bir karşılığı olarak değerlendirebiliriz.

Yöneticilerin ise parasal ödüllere nazaran manevi ödüllere önem veriyor oluşunu Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisi ve Mc Clelland’ın başarı güdüsü kuramıyla açıklanabilir. Zira bazı kişiler sadece başarı için çalışırlar (Kesici, 2003).

Bu çalışmada elde edilen verilerin sportif organizasyonlarda hizmet sağlayan tüm kurumlardaki motivasyonu tamamlayıcı faktörlerin saptanmasına yardımcı olacağı; yönetici ve çalışanların organizasyonlara sağladıkları katkıyı artıracacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. **Alparşlan, M., Belli, E., Katkat, D., & Tüzemen, A. (2012).** Determining The Motivation Level Of The 25 Th Winter Universiade Human Resources. Journal Of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(3).
2. **Can, H. (1992).** Organizasyon Ve Yönetim. Ankara:Adım Yayıncılık. Eğitim Kitabevi Yayınları: 19.
3. **Erdem, A.R. (1997).** İçerik Kuramları Ve Eğitim Yönetimine Katkısı. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 3, 68-76
4. **Eren, E. (2000).** Örgütsel Davranış Ve Yönetim Psikolojisi, İstanbul: Beta Basım Yayım.
5. **Eren, E. (2001).** Yönetim Ve Organizasyon. İstanbul: Beta Yayınları.
6. **Ertürk, M. (1995).** İşletmelerde Yönetim Ve Organizasyon, İstanbul: Beta Basım Yayım.
7. **Frederickson H.G., Hart D.K.,** “The Public Service And The Patriotism Of Benevolence” Public Administration Review, 45(5), P547-553 1985.
8. **Hopper, J.R. (1966).** Yönetimde Beşeri İlişkiler, Çev. Ö. Özkaya, Ankara:Türkiye Hizmetçi Eğitim Der.
9. **Kesici, Ş. (2003).** İş Mtvasyonu Endüstri Ve Örgüt Psikolojisi. (Editör: Izgar, H.), Konya
10. **Koçel, T. (1995).** İşletme Yöneticiliği. İstanbul:Beta , Yayın No: 470.
11. **Mcgraw-Hmorgan, C. T., Richard, A. K (1980).** Introduction To Psycpology, New York
12. **Pekel, H. N. (2001).** İşletmelerde Motivasyon Verimlilik İlişkisi, Devlet Hava Meydanları İşletmesi Antalya Havalimanı Çalışanlara Arasında Bir Örnek Olay Araştırması. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Isparta.



11-13 YAŞ ÖĞRENCİLERİN SPOR YAPMA DURUMLARINA GÖRE İYİMSERLİK İLE SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Özgür BOSTANCI¹ Barış ODA² Kenan ŞEBİN³ Serhat ERAİL⁴

ÖZ

Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin iyimserlik ile saldırganlık düzeyleri incelenerek, spor yapmanın saldırganlık ve iyimserlik düzeyleri üzerindeki etkilerini tespit etmektir. Araştırmaya 6. 7. ve 8. sınıflarda öğrenim gören 11-13 yaş grubundaki, 224 spor yapmayan, 262 yapan toplam 486 öğrenci seçilmiştir. Öğrencilerin saldırganlık düzeyleri için Tuzgöl (1998) tarafından geliştirilen iyimserlik düzeylerini için de Çalık'ın (2008) ilköğretim öğrencileri için geliştirdiği anket formu uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizi için t test ve tek yönlü varyans analizi (Anova) uygulanmıştır. Araştırma bulgularına baktığımızda, spor yapma durumuna göre öğrencilerin saldırganlık ve iyimserlik puanlarında anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p>0,05$). Öğrencilerin saldırganlık ortalama puanlarında, cinsiyet, anne ve baba eğitim seviyesi, gelir seviyesi alt gruplarında anlamlı farklar görülürken ($p<0,05$), yaş, kardeş sayısı, yapmış olduğu branş dikkate alındığında istatistiksel farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). İyimserlik puanlarına baktığımızda, yaş, baba eğitim, gelir seviyesi değişkenlerinde anlamlı farklar görülürken ($p<0,05$); cinsiyet, anne eğitim seviyesi, kardeş sayısı, yaptığı spor branşı değişkenlerinde anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Bu araştırmada spor yapmanın iyimserlik ve saldırganlık durumları üzerinde etkili olduğu söylenemez; fakat literatüre bakıldığında birçok araştırmacı ve uzman spor yapmanın bireylerin fiziksel ve psikolojik durumları üzerinde etkili olduğunu belirtmişlerdir.

Anahtar Kelimeler: Eğitim, İyimserlik, Kişilik, Saldırganlık, Spor

INVESTIGATION OF THE LEVEL OF AGGRESSION AND OPTIMISM ON THE STUDENTS AGED 11-13 WHO DO SPORTS OR NOT

ABSTRACT

Determining the import of doing sports on the level of aggression and optimism aged 11-13 who do sports or not. On this research, 6th, 7th, 8th grade students aged 11-13 studying secondary school have been participated. 224 of them don't do sports and 262 of them do sports the total number is 486. In order to determine the level of aggression on the students who have attended this search, "Aggression Inventory" developed by Tuzgöl (1998) and Optimism inventory by Çalık (2008) for secondary school student in are used. While T- Test and one-way ANOVA was applied for statistical analysis of data also for analysis of demographic features percent – frequency distribution issued. When we look at the research findings, a significant difference in the aggression and optimism score hasn't been determined by depending on whether the students do sports or not ($p>0,05$). Whereas significant differences has been seen on the average aggression score of students according to the gender, parent's educational level and low-income subgroups' ($p<0,05$), statistical differences have been found when considering age, number of siblings and doing branch ($p>0,05$). When we look at the optimism scores of students, significant differences has been realised in the variables of age, father's educational level, income level ($p<0,05$); but it is not the same when variables of gender, parent's educational level, number of siblings and doing branch of sports are examined ($p>0,05$). According to the study, it cannot be said that doing sports is effective on the situation of aggression and optimism but when looking at the literature, many researchers and experts state that doing sports has effect on individuals' physical and psychological conditions.

Keywords: Aggression, Education, Optimism, Personality, Sport

¹ Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu SBF, Samsun.

² Çarşamba Şehit Ferhan Hasovalı Orta Okulu, Samsun

³ Atatürk Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Erzurum.

⁴ Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD Yüksek Lisans Öğrencisi, Samsun.

GİRİŞ

Kişisel ve toplumsal manada giderek artan ihtiyaçlar insanları sportif ve rekreatif faaliyetlerin merkezine çekmektedir (Taşmektepligil ve Bostancı, 2000). İnsanın bir bütünsellik içinde (anatomik, fizyolojik ve psikolojik) sağlıklı olması ve gerektiğinde yedek fiziksel kapasitesini devreye sokabilmesi için spora ihtiyacı vardır ve bu ihtiyacın karşılanması toplumsal iletişim içinde önem arz etmektedir (Balcıoğlu, 2003). Psiko-Sosyal açıdan spor alanında yapılan çalışmalar; profesyonel-amatör, spor yapan - yapmayan ve yaş grupları arasındaki kişilik özelliklerinin farklılığını ortaya çıkarmak için birçok sorunun yanıtını aramaktadır. Her ne kadar birbiriyle çelişen sonuçlar bulunmuş olsa da, sporla kişilik arasında bir etkileşim olduğu ve sporun olumlu etkiler yarattığı kabul edilmiş bir gerçektir (Doğan, 2005; Akandere, Baştuğ ve Güler, 2009; Çelik ve Şahin, 2013).

Saldırganlık ve iyimserlik konusu şimdiye kadar yapılan pek çok araştırmaya konu olmuş ve bireylerdeki bu davranışları açıklamak için birçok konu ele alınıp incelenmiştir (Ağlamaz, 2006; Dervent, Arslanoğlu ve Şenel, 2010). Saldırganlık, diğer bir canlı ya da nesneye yönelik incitici ve rahatsız edici davranışlar olarak (Boxer ve Tisak, 2005) İyimserlik ise; yaşama karşı olumlu duygular besleme, yüksek moral hissi, etkili bir problem çözebilme yeteneği, akademik ve mesleki başarı, sağlıklı ve uzun yaşam sırrı, depresyona yakalanmamak için önemli bir yol olarak tanımlanmıştır (Scheier ve ark, 1999).

11-13 yaş grubu çocuklarda kişilik oluşumuyla birlikte ergenliğe geçiş başlar ve bu dönüşümün etkileriyle çocuklarda iyimserlik ve saldırganlık düzeyleri değişmeye başlar. Fakat birçok bu yaş grubu çocuk, öfke duygusunu dışarıya vururken saldırganlığı seçer (Güleç, 2002; Bandura, 1973), böylece çevresi ile yaşadığı çatışmaların sayısında artış meydana gelir (Taştan, 2006). Kötü sonuçlar doğurabilen bu davranışlar, çocukta kalıcılık göstermesi ergenlik döneminin temel sorunları arasındadır (Mutluoğlu ve Serin, 2010; Gül ve Güneş, 2009). Kavussanu ve McAuley (1995), spor yapmanın iyimserlik ile ilişkisini araştırmışlar ve daha çok aktif spor yapanların, daha az yapanlara göre iyimser olduklarını bulmuşlardır. Bu ilişkinin temel nedenini ise sporun gerçek hayatta karşılaşılabilecek zorluklara benzer tecrübeler oluşturması olarak belirtilmiştir.

Çocuğun sportif faaliyetlere katılımı, onun sosyalleşmesine ve bulunduğu çevreye kendini ispatlayabilmesine yardımcı olur (İmamoglu, 1991). Beden eğitimi ve sporun bireyde korku, öfke gibi duygularının normal gelişimine olanak sağlayan bir gücü vardır. Gündelik hayatında kişiyi isteksiz ve yorgun hale düşüren, bedensel ve ruhsal hayatını etkileyen

nedenler spor yardımıyla giderilir. Beden eğitimi ve spor, karakteri şekillendirir, işbirliği yapmayı öğretir, kişisel disiplini geliştirir, mücadeleyi öğretir, cesareti arttırır. Aynı zamanda saldırganlık dürtülerini doğal yolla ve sosyal kurallara uygun olarak boşaltmayı sağlar, hoşgörüyü iyimserliği arttırır (Suveren, 1992). Bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı; 11-13 yaş gurubundaki spor yapan ve yapmayan öğrencilerin iyimserlik ile saldırganlık düzeyleri incelenerek, spor yapmanın saldırganlık ve iyimserlik düzeyleri üzerindeki etkilerini tespit etmektir.

YÖNTEM

Araştırma, Samsun Çarşamba merkezde 6, 7 ve 8.sınıflara devam eden 11-13 yaş grubundaki (224) spor yapmayan ve en az 1 yıl süre ile antrenman yapmış (262) öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Saldırganlık Ölçeği

Araştırmada Tuzgöl (1998) tarafından geliştirilen “Saldırganlık Ölçeği” uygulanmıştır. Bu ölçek gençlerde açık, gizli, fiziksel, sözel ve dolaylı saldırganlıkla ilgili davranışları ölçmeye yönelik 45 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki 30 madde düz; 15 madde ise ters ifadeler şeklinde düzenlenmiştir. Ters ifade olarak düzenlenen maddelerin puanlanması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Ölçekteki ters ifadeler şunlardır: 2, 4, 8, 10, 13, 16, 24, 28, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 44; diğer maddeler ise düz ifadeler şeklinde düzenlenmiştir. Ayrıca 9 madde geçerlik puanı elde etmek üzere bir durumun o kişi için geçerli olduğunu diğeri olmadığını ifade edecek şekilde iki defa sorulmuştur.

Ölçekteki geçerlik maddelerinin numaraları şöyledir: (4;20), (18;24), (10;26), (22;33), (8;36), (14;37), (19;39), (23;40), (34;44) (Tuzgöl, 1998). Ölçek 5’li derecelendirilmiş cevaplama sistemine sahiptir. Ölçekte bireylerin kendi duygu ve davranışlarını içeren maddeler yer almaktadır. Ölçekteki ters ifadeler 6 sabit sayısından o soruya ilişkin işaretlediği seçeneğin puanı çıkarılarak değerlendirilmektedir. Bu işlemden geçirilen ters ifadelerin ve düz ifadelerin toplamı saldırganlık puanının vermektedir. Ölçekte puanın yükselmesi saldırganlık düzeyinin arttığına işaret etmektedir. Ölçekten alınan minimum puan 45, maksimumu puan 225’tir (Tuzgöl, 1998). Ölçeğin bu hali ile Cronbach Alfa güvenirliği hesaplanmış ve 0.71 ve Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu katsayısı r: 0.85 bulunmuştur.

İyimsizlik Ölçeği

Katılımcıların iyimsizlik düzeylerinin belirlenmesi amacıyla, Çalık (2008) tarafından ilköğretim öğrencileri için geliştirilmiş iyimsizlik ölçeği kullanılmıştır. İlköğretim öğrencileri için iyimsizlik ölçeğinin geliştirilmesinde, daha önce Balcı ve Yılmaz (2002) tarafından geliştirilen ve üniversite öğrencilerinin iyimsizlik düzeylerini ölçmeyi amaçlayan ölçekten yararlanılmıştır. Araştırmacılar İyimsizlik testini ilköğretim öğrencilerine uyarlamak için faktör analizi yapmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda maddelerin çoğunun birinci faktörde toplandığı görülmüştür. Ayrıca 2., 3., 4., 5. ve 6. faktörlerin öz değerleri birinci faktörün öz değerinin yarısından daha az bulunmuş ve 2. faktörden sonra önemli bir düşüş eğilimi gözlenmemiştir. Bu nedenle tek boyutluluğu ihlal eden 2., 4., 6., 8., 9. ve 11. maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Ölçeğin madde geçerliliğini incelemek amacıyla madde toplam puan korelasyonlarına bakılmıştır. Toplam 160 kişiye yapılan uygulama sonuçlarına göre: İyimsizlik Ölçeğinin Cronbach Alfa güvenilirlik kat sayısı 0.88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iki yarı test güvenilirliği hesaplanmıştır. Testin maddeleri yansız olarak iki eş yarıya ayrılarak testin iki yarısı arasındaki ilişkiden hareketle Spearman Brown formülü kullanılarak testin tamamı için hesaplanan korelasyon katsayısı 0.83 bulunmuştur. Analizler sonucunda ilköğretim öğrencilerine uygulanan iyimsizlik ölçeğinin 18 madden oluştuğu belirlenmiştir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 90; en düşük puan ise 18'dir (Balcı ve Yılmaz, 2002)

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS 16.0 istatistik programı kullanıldı. İstatistiksel sonuçlar %95 güven aralığında ve $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirildi. Öğrencilerin Saldırıcılık ve İyimsizlik ölçeğinden elde ettiği puanların cinsiyete ve spor yapma durumuna göre dağılımı için bağımsız örneklem için t testi uygulandı. Çoklu karşılaştırma için Tek Yönlü Varyans analizi (ANOVA) ve düzeltme testlerinden (Post-hoc) LSD testi kullanıldı.

BULGULAR

Tablo 1. Cinsiyet Alt Grubuna Göre Saldırıcılık ve İyimsizlik Puanlarının Karşılaştırılması

	Değişkenler	n	Ortalama	Std.S	t	P
Saldırıcılık	Erkek	281	115,62	24,109	2,138	,033*
	Kız	205	111,30	20,306		
İyimsizlik	Erkek	281	63,48	15,563	,078	,938
	Kız	205	63,59	13,189		
Saldırıcılık	Spor Yapan	262	112,55	21,331	1,302	,194
	Spor Yapmayan	224	115,25	24,092		
İyimsizlik	Spor Yapan	262	63,85	15,377	,496	,620
	Spor Yapmayan	224	63,19	13,649		

Çalışmaya katılan öğrencilerden saldırganlık ve iyimserlik ortalamaları tablo 1’de sunulmuştur. Spor yapma durumlarına göre saldırganlık ve iyimserlik puanların da istatistiksel olarak anlamlılık olmadığı belirlendi ($p>0,05$).

Tablo 2. Yaş Gruplarına Göre Saldırganlık ve İyimserlik Puanlarının Karşılaştırılması

	Yaş	n	Ortalama	Std.S	F	p	(I-J)
Saldırganlık	1. 11 yaş	172	115,59	23,012	1,580	,207	-
	2. 12 yaş	153	114,41	23,056			
	3. 13 yaş	161	111,29	21,810			
	Toplam	486	113,79	22,662			
İyimserlik	1. 11 yaş	172	61,94	14,773	3,140	,044*	3-1
	2. 12 yaş	153	62,96	16,043			
	3. 13 yaş	161	65,81	12,634			
	Toplam	486	63,54	14,595			

Farklı yaşlardan katılan 486 öğrencinin yaş kategorilerine göre saldırganlık puanında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmezken ($p:0,207$), İyimserlik puanında sadece 13 yaş ile 11 yaş arasında ($p:0,044$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur.

Tablo 3. Anne eğitim seviyesine Göre Saldırganlık ve İyimserlik Puanlarının Karşılaştırılması

	Anne Eğitim	n	Ortalama	Std. S	F	p	(I-J)
Saldırganlık	1.Okur-yazar değil	33	117,73	13,742	3,948	,004*	1-5 3-2 3-4 3-5
	2. Okur-yazar	39	108,23	27,436			
	3. İlköğretim	275	116,35	23,056			
	4. O.öğretim-Lise	124	110,59	20,824			
	5. Üniversite	15	99,33	23,194			
	Toplam	486	113,79	22,662			
İyimserlik	1.Okur-yazar değil	33	58,52	12,433	2,261	,062	-
	2. Okur-yazar	39	64,59	17,422			
	3. İlköğretim	275	64,28	13,660			
	4. O.öğretim-lise	124	63,83	15,155			
	5. Üniversite	15	55,93	19,905			
	Toplam	486	63,54	14,595			

Anne eğitim seviyelerine göre saldırganlık ortalama puanlarında; okuryazar olmayanlar ile üniversite mezunları arasında ($p:0,009$) okuryazar olmayanlar lehine, ilköğretim ile okuryazar ($p:0,035$), ilköğretim ile ortaöğretim ($p:0,018$) ve yine ilköğretim ile üniversite mezunu olanlar arasında ($p:0,004$) istatistiksel olarak anlamlılık hesaplanmıştır. İyimserlik ortalama puanları ile Anne eğitim seviyelerine göre istatistiksel bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4. Baba eğitim seviyesine Göre Saldırganlık ve İyimsizlik Puanlarının Karşılaştırılması

	Baba Eğitim.	n	Ortalama	Std.S	F	p	(I-J)
Saldırganlık	1.Okur-yazar değil	13	120,08	17,490	5,393	,001*	3-2 3-4 3-5
	2. Okur-yazar	27	106,04	25,467			
	3. İlköğretim	252	117,81	21,531			
	4. O.öğretim-Lise	142	110,15	22,700			
	5. Üniversite	52	106,73	23,778			
	Toplam	486	113,79	22,662			
İyimsizlik	1. Okur-yazar değil	13	56,92	12,900	3,472	,008*	3-2 4-2 5-2
	2. Okur-yazar	27	55,15	16,849			
	3. İlköğretim	252	64,63	13,664			
	4. Ortaöğretim-lise	142	64,21	15,911			
	5. Üniversite	52	62,44	12,891			
	Toplam	486	63,54	14,595			

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan Baba eğitim seviyelerine bakıldığında saldırganlık ortalama puanlarının; okur-yazar seviyesi ile ilköğretim seviyesi arasında ($p:0,009$), ilköğretim seviyesi ile orta öğretim seviyesi ($p:0,001$), ilköğretim seviyesi ile üniversite seviyesi mezunları arasında ($p:0,001$) istatistiksel olarak anlamlılık bulunmuştur ($p<0,05$). İyimsizlik puanlarına göre ise; okur-yazar seviyesi ile ilköğretim seviyesi arasında ($p:0,001$), okur-yazar ile ortaöğretim mezunu olanlar arasında ($p:0,003$) ortaöğretim mezunları lehine, üniversite mezunları ile okur-yazar mezunları arasında ($p:0,034$) üniversite mezunları lehine istatistiksel olarak anlamlılık bulunmuştur (Tablo 4).

Tablo 5. Kardeş Sayılarına Göre Saldırganlık ve İyimsizlik Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Kardeş Sayısı	n	Ortalama	Std. Sapma	F	p	(I-J)
Saldırganlık	Kardeşi yok	67	109,15	16,025	1,049	,388	-
	1 Kardeş	148	113,43	22,721			
	2 Kardeş	167	113,87	24,547			
	3 Kardeş	67	113,54	24,868			
	4 Kardeş	21	116,10	15,450			
	5 Kardeş	16	117,12	23,007			
	Toplam	486	113,79	22,662			
İyimsizlik	Kardeşi yok	67	60,79	18,680	1,596	,160	-
	1 Kardeş	148	63,05	14,804			
	2 Kardeş	167	63,67	13,187			
	3 Kardeş	67	67,52	13,294			
	4 Kardeş	21	61,62	9,287			
	5 Kardeş	16	64,12	16,565			
	Toplam	486	63,54	14,595			

Çalışmaya katılanların kardeş sayılarına göre saldırganlık ve iyimsizlik puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farkın olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Ortalama saldırganlık puanlarına bakıldığında ise kardeş sayısı arttıkça saldırganlığın arttığı tespit edilmiştir.

Tablo 6. Gelir Seviyelerine Göre Saldırganlık ve İyimserlik Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Gelir Seviyesi	n	Ortalama	Std. S	F	p	(I-J)
Saldırganlık	1. 600 tl ve altı	75	118,24	21,486	3,900	,004*	1-5 2-5 3,5 4-5
	2. 601-899	129	113,29	19,781			
	3. 900-1199	147	115,21	22,019			
	4. 1200-1499	53	117,30	23,517			
	5. 1500 ve üstü	82	105,71	26,635			
	Toplam	486	113,79	22,662			
İyimserlik	1. 600 tl ve altı	75	66,59	12,606	4,833	,001*	1-2 1-4 3-2 3-4 5-2 5-4
	2. 601-899	129	60,98	13,898			
	3. 900-1199	147	64,92	14,731			
	4. 1200-1499	53	57,91	15,125			
	5. 1500 ve üstü	82	65,98	15,418			
	Toplam	486	63,54	14,595			

Gelir seviyesine saldırganlık puanlarında; 600 tl ve altı ile 1500tl ve üstü gelir seviyesine sahip olanlar arasında ($p<.001$), 601-899 tl arası geliri olanlar ile 1500 tl üstü geliri olanlar arasında ($p<.017$), 900-1199 tl ile 1500 tl üstü geliri olanlar ($p<.002$), 1200-1499 tl arası ile 1500 tl üstü geliri olanlar arasında ($p<.003$) istatistiksel olarak anlamlılık bulunmuştur ($p<.05$). İyimserlik puanlarında istatistiksel anlamlılık tabloda görüldüğü gibidir.

Tablo 7. Spor Dallarına Göre Saldırganlık ve İyimserlik Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Branş	n	Ortalama	Std. Sapma	F	p	(I-J)
Saldırganlık	1. Spor yapmayan	224	115,25	24,092	2,265	,061	-
	2. Futbol	102	114,37	23,104			
	3. Basketbol	26	101,65	21,865			
	4. Voleybol	118	113,75	19,901			
	5. Hentbol	16	109,75	13,748			
	Toplam	486	113,79	22,662			
İyimserlik	1. Spor yapmayan	224	63,19	13,649	,116	,977	-
	2. Futbol	102	62,32	16,529			
	3. Basketbol	26	63,88	20,049			
	4. Voleybol	118	63,55	13,989			
	5. Hentbol	16	64,94	8,668			
	Toplam	486	63,54	14,595			

Spor yapanlar grubunun takım sporlarına göre gruplar karşılaştırıldığında saldırganlık ve iyimserlik puanlarında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmamıştır ($p>.05$). Saldırganlık puanı açısından Futbol ($114,37\pm 23,104$) branşında ki katılımcılar en yüksek puana sahipken en düşük olanı ise Basketbol ($101,65\pm 21,865$) olduğu tespit edildi. İyimserlik puanları açısından ise hentbol ($64,94\pm 8,668$) branşı yapanların diğer takım sporlarına göre daha yüksek çıkmıştır.

TARTIŞMA

Bu araştırma 11- 13 yaş aralığında spor yapan ve yapmayan toplam 486 (kız205, erkek 281) öğrencinin, saldırganlık ve iyimserlik düzeylerinin, cinsiyet, yaş, anne-baba eğitim seviyesi, kardeş sayısı, gelir durumu ve yapmış oldukları spor branşına göre değişkenliklerinin belirlenmesi için yapılmıştır.

Araştırmada erkek öğrencilerin (115,62±24,09) kız öğrencilere (111,30±20,306) göre daha saldırgan oldukları ($p<0.05$) ancak iyimserlik puanında ise cinsiyet açısından anlamlılık bulunmamıştır (sırasıyla 63,59±15,563; 63,48 ±13,189 ($p>0,05$)). Saldırganlık üzerine yapılan araştırmaların büyük çoğunluğunda cinsiyet ile saldırganlık düzeyi arasında anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır. Araştırma sonuçları genel olarak erkeklerin kızlara göre daha saldırgan olduğu yönündedir (Bayram, 2012). Ailesel - kültürel yapımız erkeğin toplumdaki yerini belirleyebilmesi için çocukluktan yetişkinliğe kadar olan süreçte sorumluluklarını arttıran bir yetiştirme tarzıyla büyümelerine olanak sağlamış olması, ayrıca erkek öğrencilerin fazla saldırganlık sergilemeleri kendilerini topluma kabul ettirmenin bir yolu olarak algılaması, erkek öğrencileri kızlara oranla daha saldırgan davranışlar sergilemesine neden olabilmektedir. İyimserlikle yapılan yerli ve yabancı çalışmalara göre cinsiyetle iyimserlik arasında anlamlı bir fark bulunamazken (Puskar, 1999; Aydın ve Tezer, 1991; Chang, 1996; Güleri, 1998; Üstündağ, 1999), bazı araştırmacılar cinsiyet ile iyimserlik arasında ilişki tespit etmişlerdir (Aşan, 1996; Açıköz, 2006).

Anne ve babanın eğitim seviyeleri çocuğun büyümesinde ve eğitiminde belirleyici rol oynar. Çalışmada öğrencilerin anne ve baba eğitim seviyeleri ile saldırganlık puanları arasında bir ilişki olup olmadığı araştırıldı. Buna göre; her iki grupta da eğitim seviyesi arttıkça öğrencilerin saldırganlık puanlarının düştüğü yönünde bir sonuncuna ulaşılmıştır ($p<0,05$). Fakat anne eğitim seviyelerine göre iyimserlik puanlarında fark olmadığı gözlenirken ($p>0,05$), baba da ise okur-yazar seviyesi ile ilköğretim, okur-yazar ile ortaöğretim mezunu olanlar arasında ve üniversite mezunları ile okur-yazar olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmuştur ($p<0.05$). Bu sonuçlara göre baba eğitim seviyesi arttıkça öğrencilerin iyimserlik düzeylerinin yükseldiği yönündedir. Eğitim seviyesinin artması babanın sorunlara, ailesine yaklaşımını, ailenin sosyal çevresini, olumlu etkilediği düşünülürse bu da dolaylı olarak öğrencinin iyimserlik durumuna etki edebilir. Güner (1995) ergenlerde anne-baba eğitim düzeyi ve saldırganlık düzeyini karşılaştırmış, anne babaları

lisansüstü eğitim görmüş olanların saldırganlık düzeylerinin anne-babası diğer eğitim düzeylerine sahip olanlara göre daha yüksek olduğu bulgusunu elde etmiştir (Güner, 1995). Baygöl (1997), ebeveyn eğitim durumuna göre, annesi ortaöğretim ve yükseköğretim mezunu olan öğrencilerin öfkelerini daha çok dışa vurduklarını tespit etmiştir. Baba eğitim seviyesine göre yapılan araştırmalarda ise Aral ve ark (2004) ve Güner'in (1995) sonuçları çalışmamızla paralellik sergilerken, Baygöl (1997) ve Kılıçarslan'ın (2009) araştırmalarıyla paralellik göstermemektedir. Babanın eğitiminin yüksek olması ailenin çocuk eğitiminde daha bilinçli olmasını sağlayarak öğrencilerde saldırganlığa neden olan faktörleri azaltabilir. Yapılan literatür taramasında anne ve baba eğitiminin iyimsizlik düzeyine etkisi ile ilgili çalışmaya rastlanmamıştır.

Kardeş sayıları bakımından incelendiğinde 486 katılımcı arasında en çok iki kardeşe (167) ve bir kardeşe (148 kişi) sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Kardeş sayılarına göre saldırganlık ve iyimsizlik ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlılık bulunamasa da ($p>0,05$), hiç kardeşi olmayanların saldırganlık puan ortalamaları ($109,15\pm 16,02$) daha düşük olduğu, üç kardeşi olanların ise en yüksek iyimsizlik puanlarına ($67,52\pm 13,29$) sahip olduğu tespit edilmiştir. Yıldız (2009), spor yapan ve spor yapmayan orta öğretim öğrencilerinin saldırganlık düzeylerini incelenmiş, atılgan ve edilgen saldırganlık puanlarının kardeş sayısı 1, 2, 3, 4 ve 5 olan denekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Kılıçarslan (2009) ise, ilköğretim 7.ve 8. Sınıf öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, gerek kardeş sayısının fazla olması veya tek çocuk olunması durumundaki dezavantajların bu yaş grubunun saldırganlık eğiliminde anlamlı bir fark yaratmadığını belirtmiştir. Bernat ve Bulleit (1985) ise 34 çocuğun okuldaki davranışlarını gözlemlemiş, abla ya da ağabeyi olan çocukların tek çocuklara göre daha saldırgan olduklarını bildirmiştir. Alan yazında kardeş sayısının iyimsizliğe etkisini gösteren bir bulguyla karşılaşılmamış olsa da kardeş sayısı birbirinden farklı öğrencilerin iyimsizlik düzeylerinin birbirine çok yakın olduğu görülmüştür. Özellikle 3 kardeşi olan öğrencilerin iyimsizlik düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Gelir seviyesi, çocukların gelişiminde ve ihtiyaçlarının karşılanmasında önemlidir ($p<0,05$). Araştırmacılar ekonomik düzey yükseldikçe çocukların kişilik özelliğinin daha uyumlu geliştiğini ifade ederken (Aral, 2004; Uluğtekin, 1976; Dizman ve Gürsoy, 2005; Hatunoğlu, 1994), başka çalışmalar da gelir düzeyinin bireylerin saldırganlık davranışlarını etkilemede tek etken olmadığı ve saldırganlık davranışı ile aile gelir düzeyi arasında ilişki

bulunmadığı şeklinde bulgular elde etmişlerdir (Tuzgöl, 1998; Kılıçarslan, 2009; Köksal, 1991; Dilekmen, Ada ve Alver, 2011). Güleri' (1998) nin yaptığı araştırmada üst sosyo-ekonomik düzeye sahip ailelerin çocuklarında alt sosyo-ekonomik aile çocuklarına göre, daha yüksek iyimserlik gözlenmiştir (Güleri, 1998). Ayrıca Carver, Scheier ve Bridges'in yaptıkları araştırmalarda eğitim, yüksek gelir ve iyimserlik arasında ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır (Çalık, 2008). Araştırmamızda, sistemli olmamakla birlikte ailelerin gelir düzeyleri öğrencilerin iyimserlik puanlarına etki etmektedir. Literatürde yer alan araştırma sonuçlarındaki aile gelir düzeyindeki farklılığın iyimserlik puanlarında değişkenliğe yol açması yaptığımız çalışmayı destekler niteliktedir. Bu çalışmada, gelir düzeyinin tek başına iyimserliği arttırdığı ya da azalttığı söylenemez.

Yaş gruplarına göre saldırganlık puanında istatistiksel olarak bir farkın olmadığı ($p>0,05$), iyimserlikte ise; 13 yaş öğrencilerin 11 yaş grubuna göre daha iyimser oldukları belirlenmiştir ($p<0,05$). Bayram (2012) spor yapan 515 ve spor yapmayan 932 öğrenci de yaşlara göre spor yapmayan öğrencilerin saldırganlık puanları en düşük 14 yaş ve altı, en yüksek 17 yaş grubuna ait olduğunu bulurken, spor yapanlarda ise en düşük 14 yaş ve altı, en yüksek 18 yaş grubuna ait olduğunu tespit etmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde, grupların yaş kategorisine göre spor yapan ve yapmayanlar arasında fark olduğu, yaş ile saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bildirmiştir. Dilekmen ve ark. (2011) İlköğretim II. Kademe öğrencilerinin yaş, cinsiyet, eğitim şekline göre saldırganlık puanları arasında anlamlı farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Yapılan araştırmalar elde ettiğimiz sonuçları desteklemekte yaş faktörünün genel olarak saldırganlık puanlarını etkilemediğini göstermektedir. Çalık' ın (2008) 6. 7. ve 8. sınıflar üzerinde yaptığı araştırmanın analiz sonuçları araştırmamızı destekler nitelikte olup, iyimserlik ölçeğinden alınan puanlarla sınıflar arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir (Çalık, 2008).

Spor branşlarına göre gruplar karşılaştırıldığında saldırganlık ve iyimserlik puanlarında istatistiksel olarak anlamlılık olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Yıldız (2009) orta öğretim öğrencilerin de spor yapmayanların genel saldırganlık puanlarının spor yapanlara göre daha yüksek olduğunu ($p>0,05$), yıkıcı saldırganlık ile Basketbol, Hentbol, Futbol, Masa Tenisi, Yüzme ve Taekwondo branşları arasında, atılgan, edilgen saldırganlık puanlarının takım sporları ve ferdi sporlar arasında istatistiksel bir farklılık oluşturmadığını ifade etmiştir ($p>0,05$). Karakaya'nın (2002) araştırmasına göre de; takım ve ferdi sporlar yapanların genel saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$).

SONUÇ

Araştırmada spor yapmanın iyimserlik ve saldırganlık durumları üzerinde etkili olduğu söylenemez, fakat literatüre bakıldığında birçok araştırmacı ve uzman spor yapmanın bireylerin psikolojik durumları üzerinde etkili olduğunu iyimser ve saldırgan tutumlara olumlu etki ettiğini belirtmişlerdir. Bu nedenle aileler çocuklarını psikolojik açıdan ve fiziksel açıdan sağlıklı olmaları için düzenli spor yapmaya teşvik edebilirler. Milli Eğitim Bakanlığı okullarında beden eğitimi ders saatlerini arttırarak, okul dışındaki zamanlarda spor branşlarında kurslar açarak ve bu kurslara malzeme yönünden destek vererek daha çok öğrencinin spor yapmasını sağlayabilir. Okul rehberlik servisleri, ergenlik dönemi gelişim özellikleri konusunda ailelere bilgilendirme çalışmaları yapabilir; anne ve babaların saldırganlık nedenlerine yönelik eğitici seminerler almaları sağlanarak bu konuda aileleri bilinçlendirecek çalışmalara ağırlık verebilir; öğrencilerin saldırgan davranışlarının sebeplerini tespit ederek, bu sebeplerin ortadan kaldırılmasını ve öğrenciler üzerinde öfke kontrolü çalışması yapılmasını sağlayabilirler. İyimser bireylerin hayatlarında daha mutlu oldukları, fiziksel ve psikolojik açıdan daha sağlıklı oldukları, daha doğru kararlar verdikleri ve daha başarılı oldukları sivil toplum kuruluşlarının, ilgili bakanlık kurumlarının taşra bazında verecekleri seminerler ve medyanın araçları kullanılarak topluma aktırılabilir. Milli Eğitim Bakanlığı öğrencilerin saldırgan davranışlarını en aza indirilmesi ve geleceğe umutla bakan iyimser bireyler yetiştirmek amacı ile uluslararası projeler hazırlanmasını teşvik edebilir.

KAYNAKLAR

1. **Taşmektepligil MY, Bostancı Ö.,** (2000). Farklı Özelliklere Sahip Fertlerin Sportif Faaliyetlere Katılımlarını Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2;0.
2. **Balcıoğlu İ.,** (2003). Sporun Sosyolojisi ve Psikolojisi, İstanbul, Bilge Yayınları. 132-133.
3. **Doğan O.,** (2005). Spor Psikolojisi, Adana, Nobel Kitabevi, (2): 49-128.
4. **Akandere M, Baştuğ G. Güler ED.,** (2009). Orta Öğretim Kurumlarında Spora Katılımın Çocuğun Ahlaki Gelişimine Etkisi, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(1):59-66.
5. **Çelik A, Şahin M.** (2013). Spor ve Çocuk Gelişimi, International Journal of Social Science, 6 (1): 467-478.
6. **Ağlamaz, T.** (2006). Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Puanlarının Kendini Açma Davranışı Okul Türü, Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Anne-Baba Öğrenim Düzeyi Ve Ailenin Aylık Gelir Düzeyi Açısından İncelenmesi. 19 Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Samsun.
7. **Dervent F, Arslanoğlu E. Şenel Ö.,** (2010). Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeyleri Ve Sportif Aktivitelere Katılımla İlişkisi (İstanbul İli Örneği), Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7 (1): 521-533.
8. **Boxer P. ve Tisak MS.** (2005). Children's Beliefs About The Continuity Of Aggression, Aggressive Behavior, 31 (22):172-188.
9. **Scheier MF, Matthews KA. Owens JF. Schulz R. Bridges MW. Magovern GJ. Jr. ve Carver CS.,** (1999). Optimism And Rehospitalization Following Coronary Artery Bypass Graft Surgery. Archives of Internal Medicine, 159, 829-835.
10. **Güleç Y.,** (2002). Ergenlerin Öfke Yaşantıları Benlik Algıları Ve Akademik Başarı İlişkileri.

- Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
11. **Bandura A.**, (1973) Social Learning Theory Of Agression. Journal of communication, 28 (3), 12-29.
 12. **Taştan N.**, (2006). Çatışma Çözme Eğitimi Ve Akran Arabuluculuğu, Uygulamalı Grup Rehberliği.
 13. **Mutluoğlu S, Serin NB.**, (2010). An Analysis Of Aggressiveness Levels Of Fifth Grade Primary School Students In Terms Of Some Socio-Demographic Traits (TRNC Sample), International Conference on Newtrends in Education and their Implications, 11-13 Nowember, Antalya.
 14. **Gül SK, Güneş İD.**, (2009). Ergenlik Dönemi Sorunları Ve Şiddet, Sosyal Bilimler Dergisi / Cilt: XI, Sayı 1, 6 (1): 79-101.
 15. **Kavussanu, M, & McAuley, E.**, (1995). Exercise And Optimism: Are Highly Active Individuals More Optimistic? Journal of Sport and Exercise Psychology, 17, 246-258.
 16. **İmamoğlu AF.**, (1991). Beden Eğitimi Öğretmeninin Sorumlulukları, Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.
 17. **Suveren S.**, (1992). Okul Öncesi Çocuğunda Beden Eğitimi Ve Spor. Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.
 18. **Tuzgöl M.**, (1998). Ana-Baba Tutumları Farklı Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans tezi.
 19. **Çalık E.**, (2008). İlköğretim Öğrencilerinin İyimserlik Düzeylerinin Ve Okula İlişkin Algularının İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
 20. **Balcı S, Yılmaz M.**, (2002). İyimserlik ölçeğinin geçerlilik güvenilirlik çalışması, On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 14:54-60.
 21. **Bayram Y.**, (2012). Spor yapan ve yapmayan 14-18 yaş grubu öğrencilerin saldırganlık tutumlarının incelenmesi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
 22. **Puskar J.**, (1999). Optimism and Its Relationship to Depression. Coping, Anger, and Life Events in Rural Adolescents, Issues in Mental Health Nursing, 115-130.
 23. **Aydın G.**, (1991). Tezer E. İyimserlik sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi, Psikoloji Dergisi, 7: 2-9.
 24. **Chang EC.**, (1996). Cultural differences in optimism, pessimism and coping predictors of subsequent adjustment in asian and caucasian american college students, Journal of Counseling Psychology, 43: 113-123.
 25. **Güleri M.**, (1998). Üniversiteli Ve İşçi Gençliğin Gelecek Beklentileri Ve Kötümserlik-İyimserlik Düzeyleri, Kriz Dergisi, 6(1): 55-65.
 26. **Üstündağ A.**, (1999). Kişilik Özelliklerinin Kız ve Erkek Üniversite Öğrencilerinin Bedensel Rahatsızlık Belirtilerini Yordamdaki Rolü, Yüksek Lisans Tezi.
 27. **Aşan P.**, (1996). Türk Üniversite Öğrencilerinin Ve Yetişkinlerin Geleceğe Yönelik Beklenti Ve Düşüncelerinin Değerlendirilmesi, Yüksek lisans tezi, ODTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara,
 28. **Açıkgöz S.**, (2006). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları İle Özyetkinlik Ve İyimserlik İlişkisi, Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara,
 29. **Güner N.**, (1995). Ergenlerin Dinledikleri Müzik Türünün Depresyon Ve Saldırganlık Düzeyine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara,
 30. **Baygöl E.**, (1997). Ergenin Öfke Tepkilerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, 67-68.
 31. **Aral N, Bütün A. Türkmenler B. Akbıyık A.**, (2004). İlköğretim Okullarının 8. Sınıfa Devam Eden İlköğretim Öğrencilerinin Saldırganlık Eğilimlerinin İncelenmesi, Çağdaş Eğitim Dergisi, 315: 17-25.
 32. **Yıldız S.**, (2009). Spor Yapan Ve Spor Yapmayan Orta Öğretim Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 90.
 33. **Kılıçarslan S.**, (2009). İlköğretim 7. Ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları ile Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişki, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana, 59.
 34. **Bernat TJ, Bulleit TN.**, (1985). Effect of sibling relationships on prischool's behavior at home at school. Developmental psychology, 21 (5); 761-767.
 35. **Uluğtekin S.**, (1976). Çocuk Yetiştirme Yöntemleri Açısından Ana-Baba Çocuk İlişkileri, Ana-Baba Davranışlarıyla Çocuğun Saldırganlık Ve Bağımlılık Eğilimi Arasındaki İlişkilerin Araştırılması, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Ankara.
 36. **Dizman H, Gürsoy H.**, (2005). İlköğretim Dördüncü Ve Beşinci Sınıfa Devam Eden Anne Yoksunu Olan Ve Olmayan Çocukların Saldırganlık Eğilimleri, Kastamonu Eğitim Dergisi, 13 (2): 437-446.
 37. **Hatunoğlu A.**, (1994). Ana Baba Tutumları

- İle Saldırganlık Arasındaki İlişkiler, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- 38. Demirhan M.,** (2002). Kendini Açma Düzeyleri Farklı Lise Öğrencilerinin Bazı Değişkenler Açısından Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü,
- 39. Köksal F.,** (1991). Denetim Odağı İle Saldırgan Davranış Arasındaki İlişkiler, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi. Sosyal B.
- E. Erzurum.
- 40. Dilekmen M., Ada Ş., Alver B.,** (2011). İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Saldırganlık Özellikleri, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,10(2):927-944.
- 41. Karakaya MA.,** (2002).Takım Sporunu Yapan Sporcularla Bireysel Spor Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması (N.Ü. Aksaray BESYO Örneği), Niğde Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Niğde, 39.

