



ISSN: 2548-0723

SPOR BİLİMLERİ ARAŞTIRMALARI
DERGİSİ

JSSR

Cilt/Vol: 4 Sayı/No: 1 Yıl/Year: 2019
Haziran/June



JOURNAL OF SPORT SCIENCES RESEARCHES

SPOR BİLİMLERİ ARAŞTIRMALARI DERGİSİ | **JOURNAL OF SPORT SCIENCES RESEARCHES**

2019, Cilt 4, Sayı 1 | 2019, Volume 4, Issue 1
Çevrimiçi Basım Tarihi: Haziran 2019 | Publishing Date: June 2019
ISSN: 2548-0723 | ISSN: 2548-0723

Yayın hakkı © 2016 Kadir YILDIZ
Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi yılda 2 kez (Haziran-Aralık) yayımlanan Uluslararası hakemli süreli bir yayındır.
JSSR is published biannually (June-December)

<http://dergipark.org.tr/jssr>

**Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi Adına
Sahibi – Owner/ Baş Editör – Editor in Chief**

Dr. Kadir YILDIZ

Editör Yardımcısı / Associate Editors

Dr. Ercan POLAT

Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde

Yayın Kurulu / Publishing Board

Dr. Jerónimo García-FERNANDEZ	Universidad de Sevilla, SPAIN
Dr. Kim WON YOUNG	Wichita State University, USA
Dr. Malgorzata TOMECKA	Private Academy of Sport Education in Warsaw, POLAND
Dr. Petronal MOISESCU	Dunarea de Jos University of Galati, ROMANIA
Dr. Pınar GÜZEL	Manisa Celal Bayar Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Serkan HAZAR	Ömer Halidemir Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Viorica CALUGHER	The State University of Physical Education and Sport, MOLDOVA

Yayın Koordinatörü/Publishing Coordinator

Dr. Kadir YILDIZ

İngilizce Dil Editörleri / Proofreading for Abstracts

Dr. Deniz DİRİK

Öğr. Gör. Elvan Deniz YUMUK

Yazım Kontrol Grubu / Editing Scout

Arş. Gör. Mehmet GÜLÜ

Ağ Sistemi Yöneticisi / Webmaster

Uzman (Specialist) Mustafa KUŞ

Yayın Dili / Language

Türkçe- İngilizce- Turkish - English

BİLİM KURULU – SCIENTIFIC BOARD

Dr. Abdelmalik SERBOUT	Djelfa University, ALGERIA
Dr. Amin AZIMKHANI	Imam Reza International University, IRAN
Dr. Angela MAGNANINI	University of Rome Foro Italico, ITALY
Dr. Ayad OMAR	Tripoli University, Sports and Health, LIBYA
Dr. Balint GHEORGHE	“Vasile Alecsandri” University of Bacău, ROMANIA
Dr. Celina R. N. GONÇALVES	Polytechnic Institute of Bragança, PORTUGAL
Dr. Dana BADAU	University of Medicine and Pharmacy of Tirgu Mures, ROMANIA
Dr. Dilshad AHMED	University of Macau, CHINA
Dr. Dimitris CHATZOPOULOS	Aristotle University of Thessaloniki, GREECE
Dr. Dusan MITIC	University of Belgrade, SERBIA
Dr. Emanuele ISIDORI	University of Rome Foro Italico, ITALY
Dr. Eugeniu AGAPII	The State University of Physical Education and Sport, MOLDOVA
Dr. Ferman KONUKMAN	Qatar University, QATAR
Dr. Iconomescu T. MIHAELA	Dunarea de Jos University of Galati, ROMANIA
Dr. Ivan ANASTASOVSKI	University SS Cyril and Methodist, MACEDONIA
Dr. Iuliana BARNÄ	Dunarea de Jos University of Galati, ROMANIA
Dr. J.P VERMA	Lakshmi Bai National Institute of Physical Education Gwalior, INDIA
Dr. Jerónimo G. FERNANDEZ	Universidad de Sevilla, SPAIN
Dr. Jerzy KOSIEWICZ	Josef Pilsudski University of Physical Education, POLAND
Dr. Khaled EBADA	Faculty of Physical Education. Port Said University, EGYPT
Dr. Kim WON YOUNG	Wichita State University, USA
Dr. March KROTEE	North Carolina State University, USA
Dr. Malgorzata TOMECKA	Private Academy of Sport Education in Warsaw, POLAND
Dr. Mir Hamid SALEHIAN	Islamic Azad University, IRAN
Dr. Michael LEITNER	California State University, USA
Dr. Nadhim Al-Wattar	Mosul University, IRAQ
Dr. Petronal MOISESCU	Dunarea de Jos University of Galati, ROMANIA
Dr. Salahuddin KHAN	Gomal University Dera Ismail Khan Khyber Pakhtunkhwa Pakistan
Dr. Tatiana DOBRESCU	“Vasile Alecsandri” University of Bacău, ROMANIA
Dr. Varela NAHUEL	Universidad de La Matanza, ARGENTINA
Dr. Viorica CALUGHER	The State University of Physical Education and Sport, MOLDOVA
Dr. Yrii DOLINNYJ	Donbas'ka Derzhavna Mashinobudivna Akademiya, UKRAINE
Dr. Ali AYCAN	Abant İzzet Baysal Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Ali Onur CERRAH	Anadolu Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Ali ÖZKAN	Bartın Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Alpaslan YILMAZ	Erciyes Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Aylin ÇELEN	Abant İzzet Baysal Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Bahar ATEŞ	Uşak Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Betül BAYAZIT	Kocaeli Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Bilge DONUK	İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Burak GÜRER	Gaziantep Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Cenab TÜRKERİ	Çukurova Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Cenk TEMEL	İnönü Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Defne ÖCAL KAPLAN	Kastamonu Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Dilşad ÇOKNAZ	Abant İzzet Baysal Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Erdil DURUKAN	Balıkesir Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Esin ERGİN	Adnan Menderes Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Faik ARDAHAN	Akdeniz Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Fatma Filiz ÇOLAKOĞLU	Gazi Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Feyza Meryem KARA	Kırıkkale Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Gazanfer DOĞU	Abant İzzet Baysal Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ	Manisa Celal Bayar Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Hüseyin KÖSE	Anadolu Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. İbrahim ERDEMİR	Balıkesir Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Kerem Yıldırım ŞİMŞEK	Anadolu Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Mehmet ASMA	Manisa Celal Bayar Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Mehmet GÜL	Cumhuriyet Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Mehmet GÜLLÜ	İnönü Üniversitesi, TÜRKİYE



Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi

Journal of Sport Sciences Researches
Cilt/Vol: 4, Sayı/Issue 1, June/Haziran, 2019
E-ISSN: 2548-0723
Published by Kadir YILDIZ
URL: <http://www.dergipark.org.tr/jssr>

Dr. Melike ESENTAŞ	Batman Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Müberra ÇELEBİ	Abant İzzet Baysal Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Mücahit FİŞNE	Cumhuriyet Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Murat AKYÜZ	Manisa Celal Bayar Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Murat TAŞ	Manisa Celal Bayar Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Müge A. MUNUSTURLAR	Anadolu Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Nazmi SARITAŞ	Erciyes Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Nevzat MİRZEÖĞLU	Sakarya Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Nuran KANDAZ GELEN	Sakarya Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Nurten DİNÇ	Manisa Celal Bayar Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Osman Tonguç MUTLU	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Pınar GÜZEL	Manisa Celal Bayar Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Sabri ÖZÇAKIR	Abant İzzet Baysal Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Selami ÖZSOY	Abant İzzet Baysal Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Selhan ÖZBEY	Manisa Celal Bayar Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Serkan HAZAR	Ömer Halidemir Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Settar KOÇAK	Orta Doğu Teknik Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Sevim GÜLLÜ	İstanbul-Cerrahpaşa Üniversitesi TÜRKİYE
Dr. Suat YILDIZ	Manisa Celal Bayar Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Sümmani EKİCİ	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU	Gazi Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Tennur YERLİSU LAPA	Akdeniz Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Tuğbay İNAN	Dokuz Eylül Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Uğur SÖNMEZOĞLU	Pamukkale Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Ünal KARLI	Abant İzzet Baysal Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Yavuz YILDIZ	Manisa Celal Bayar Üniversitesi, TÜRKİYE
Dr. Zuhul YURTSIZOĞLU	Cumhuriyet Üniversitesi, TÜRKİYE

2019: 4(1) SAYI HAKEMLERİ / REVIEWERS FOR 2019: 4(1)

Dr. Abdullah GÜMÜŐAY	MuŐ Alparslan Üniversitesi
Dr. Çiğdem ÖNER	İstanbul Gelişim Üniversitesi
Dr. Defne ÖCAL KAPLAN	Kastamonu Üniversitesi
Dr. Dilşad ÇOKNAZ	Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Dr. Dudu Banu ÇAKAR	Fenerbahçe Üniversitesi
Dr. Ebru ÇETİN	Gazi Üniversitesi
Dr. Esin ERGİN	Aydın Adnan Menderes Üniversitesi
Dr. Fatemeh ABDAVI	Universtiy of Tabriz, Iran.
Dr. Fatih YAŐARTÜRK	Bartın Üniversitesi
Dr. Feyza Meryem KARA	Kırıkkale Üniversitesi
Dr. Gözde ERSÖZ	Namık Kemal Üniversitesi
Dr. Hakan YARAR	Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Dr. Hüseyin KÖSE	EskiŐehir Teknik Üniversitesi
Dr. İbrahim CAN	Gümüşhane Üniversitesi
Dr. İrem KAVASOĞLU	Çukurova Üniversitesi
Dr. Kemal GÖRAL	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Dr. Mehmet GÜL	Sivas Cumhuriyet Üniversitesi
Dr. Mehmet GÜLLÜ	İnönü Üniversitesi
Dr. Metin POLAT	Erciyes Üniversitesi
Dr. Mir Hamid SALEHIAN	Tabriz Branch İslamic Azad University, Iran.
Dr. Nazmi SARITAŞ	Erciyes Üniversitesi
Dr. Nurper ÖZBAR	Düzce Üniversitesi
Dr. Nurten DİNÇ	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Özlem ORHAN	Gazi Üniversitesi
Dr. ReŐat SADIK	Düzce Üniversitesi
Dr. Sermin ALGÜL	Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi
Dr. Sevim GÜLLÜ	İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa
Dr. Stefano BENEDINI	Universita Degli Studi Di Milano, Spain.
Dr. Tuğbay İNAN	Dokuz Eylül Üniversitesi
Dr. YeŐer EROĞLU	Fenerbahçe Üniversitesi

Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi Amaç ve Kapsamı

Amaç: Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi'nin temel amacı, Spor Bilimleri alanına ilişkin güncel gelişmeleri bütüncül ve kapsayıcı bir biçimde inceleyerek bu doğrultuda ortaya çıkan özgün makale ve derlemeleri hedef kitle ile paylaşmaktır. Değişen ve sürekli bir gelişim içerisinde olan günümüz dünyasında, spor bilimleri çalışmalarına daha bütüncül ve kapsayıcı bir bakış açısıyla yaklaşmak gerekmektedir. Çünkü spor endüstrisi günümüzde birçok farklı alanlardan etkilenebilmektedir. Bu etkileşim ortamında Spor Bilimleri Alanında yapılan nitelikli bilimsel çalışmaları okuyucularla buluşturmak hedeflenmektedir.

Kapsamı: Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 2016 yılında yayın hayatına başlamış olup yılda 2 kez yayımlanan Uluslararası Hakemli bir dergidir. Dergi Türkçe ve İngilizce yazılara yer vermektedir. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, Spor Bilimleri alanına ilişkin olarak; Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi, Spor Yönetimi, Rekreasyon, Hareket ve Antrenman Bilimleri, Sporda Psiko-sosyal Alanlar ve Spor-Sağlık Bilimleri alanlarında kavramsal veya araştırmaya dayanan, sahasına katkı sağlayacağı düşünülen özgün araştırmaları ve derleme makaleleri yayımlamaktadır. Ayrıca dergide kitap incelemesine de yer verilmektedir.

The Aim and Scope of Journal of Sport Sciences Researches

Aim: The fundamental aim of Journal of Sport Sciences Researches is to share original articles and compilations with the target audience by holistically and inclusively analyzing current affairs related to the field of Sport Sciences. In today's world which is constantly developing and changing, it is necessary to approach the world of Sport Science with a holistic and inclusive perspective since the sports industry can be affected by many different fields of study today. It is aimed to bring the readers together with qualified scientific studies carried out in the field of Sport Sciences in this mutual effect environment.

Scope: Journal of Sport Sciences Research began publishing in 2016, and it is a journal with International Reviewers which is published twice a year. The journal includes articles in Turkish and in English. Journal of Sport Sciences Research publishes original researches and compilation articles covering Physical Education and Sports, Sports Administration, Recreation, Movement and Training Sciences, Psycho-social Fields in Sports and Sports-Health Sciences which are cognitive or research-based and thought to contribute to the field. Also the journal includes book reviews.

DİZİNLEME BİLGİSİ / INDEXING

TÜBİTAK-ULAKBİM DERGİPARK AKADEMİK projesi kapsamında olan Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi; *Türkiye Atf Dizini*, *SOBIAD*, *Bielefeld Academic Search Engine (BASE)*, *CABI's Leisure Tourism Database*, *CABI's Leisure, Recreation and Tourism Abstracts*, *CrossRef*, *Directory of Research Journals Indexing (DRJI)*, *Eurasian Scientific Journal Index (ESJI)*, *Journal Factor*, *Journalseek*, *Türk Eğitim İndeksi*, *ResearchBib*, *Rootindexing*, *Scientific World Index*, *Science Library Index*, *Worldcat*, *OpenAIRE*, *İdealonline*, *CiteFactor* ve *Google Scholar* veri tabanlarında dizinlenmektedir. Dergi ayrıca Manisa Celal Bayar Üniversitesi Kütüphanesi kataloğunda online olarak taranmaktadır.



Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi

Journal of Sport Sciences Researches
Cilt/Vol: 4, Sayı/Issue 1, June/Haziran, 2019
E-ISSN: 2548-0723
Published by Kadir YILDIZ
URL: <http://www.dergipark.org.tr/jssr>

EDİTÖRDEN MEKTUP

Değerli spor bilimciler, Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi (JSSR), Uluslararası hakemli dergi olup yılda 2 kez (Haziran-Aralık) yayınlanmaktadır. 2016 yılından beri ulusal ve uluslararası çalışmalarla siz değerli okurlarımızla birlikte olmanın onurunu ve mutluluğunu yaşamaktayız. Dergimizin 2019 yılı 4. Cilt 1. sayısında, spor bilimleri alanının farklı disiplinlerinden kavramsal veya araştırmaya dayanan, sahasına katkı sağlayacağı düşünölen 10 Makale çalışmasına yer verilmiştir. Ayrıca derginin bu sayısında, 12 çalışma bilim kurulu üyeleri tarafından yayınlanmaya uygun görölmemiştir.

Dergimizin yayın sürecinde başta siz değerli yazar ve okuyucular olmak üzere değerli bilim kurulu üyelerimize ve editör ekibimize katkılarından dolayı teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi (JSSR), yayın kurulu olarak yapmış olduğunuz değerli çalışmalarından ve desteklerinizden dolayı teşekkür ederiz. Ayrıca bu değerli çalışmalara katkılarından dolayı değerli bilim kurulu üyelerine sonsuz teşekkür ederiz.

Doç. Dr. Kadir YILDIZ
Editör

LETTER FROM THE EDITOR

Dear Sport Sciences Researchers, Journal of Sport Sciences Research is a journal with International Reviewers, which is published twice a year (June-December). We have been experiencing the honor and happiness of being with our audience with national and international studies since 2016. In 2019, Volume 4 Issue 1, 10 articles have taken place in our journal which are thought to contribute to the field with their cognitive and research-based nature. Also 12 articles were thought to not suitable to be published by the scientific board in this issue of the journal.

We would like to express our thanks to our valuable writers and audience and to our valuable scientific board and editor team for their contribution in this process.

We, as the publishing board of Journal of Sport Sciences Research (JSSR), would like to thank you for the studies and support of yours. Also, we would like to thank our scientific board members for their contribution to these valuable researches.

Assoc. Prof. Dr. Kadir YILDIZ
Chief Editor



Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi

Journal of Sport Sciences Researches
Cilt/Vol: 4, Sayı/Issue 1, June/Haziran, 2019
E-ISSN: 2548-0723
Published by Kadir YILDIZ
URL: <http://www.dergipark.org.tr/jssr>

İÇİNDEKİLER
CİLT 4, SAYI 1, HAZİRAN 2019

CONTENTS
VOLUME 4, ISSUE 1, JUNE 2019

Orijinal Makale / Original Article

Sayfa/ Page

The Effect of Combined Exercise (Interval and Polymetric) on Some Physical Fitness Parameters in Middle-Age Men

The Effect of Combined Exercise (Interval and Polymetric) on Some Physical Fitness Parameters in Middle-Age Men

Amin AZIMKHANI, Keyvan HEJAZI, Reza AMINZADEH 1-9

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi

Investigation of Exercise Addiction and Mental Endurance Levels of Faculty of Sport Sciences Students

Gönül TEKKURŞUN DEMİR, Anıl TÜRKELİ..... 10-24

Buz Tırmanışı Yapan Dağcıların Yaşam Kalitesinin İncelenmesi

Investigation of Quality of Life of Climbers Have Being Climbed Ice

Burak GÜRER 25-34

Eğitsel Oyunlar Etkinliğine Katılımın Çocuklardaki Denge, Reaksiyon ve Çeviklik Üzerine Etkisi

Effect of Participation in Educational Games Activity on Balance, Reaction and Agility in Children

Emire ÖZKATAR KAYA, Yaşar KÖROĞLU, Nazmi SARITAŞ, Mustafa KAYA, Serdar SUCAN 35-42

Gebelik Yogasının Fizyolojik ve Psikolojik Etkileri: Bir Sistemik Derleme

Physiological and Psychological Effects of Pregnancy Yoga: A Systematic Review

Rukiye HÖBEK AKARSU, Gülay RATHFISCH 43-53

Futbolculara Uygulanan Paraşüt Destekli Hız Antrenmanlarının, Müsabaka Hız Parametreleri Üzerine Etkisi

The Effect of Parachute Supported Speed Training Programme Applied to Footballers on Their Match Speed Parameters

Mehmet GÖKTEPE, Erdil DURUKAN, Erdem ÇÖTEN..... 54-61

Türkiye Süper Liginde Üç Büyük Futbol Kulübünün Başkanlarının Söylem Analizi: 2015-2016 Sezonu

Discourse Analysis of Club Chairman's of Three Big Sport Club's in Turkey: 2015-2016 Football Season

Yeter Aytül DAĞLI EKMEKÇİ, Uğur SÖNMEZOĞLU..... 62-74

Elit Basketbolcuların Tribün Etkisi Algılarının İncelenmesi

Investigation of Elite Basketball Players' Tribune Effect Perception

Alper YÜCE, Olcay SALİCİ..... 75-96



Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi

Journal of Sport Sciences Researches
Cilt/Vol: 4, Sayı/Issue 1, June/Haziran, 2019
E-ISSN: 2548-0723
Published by Kadir YILDIZ
URL: <http://www.dergipark.org.tr/jssr>

Türk Spor Medyasında Kadın Gazetecilere Yönelik Cinsiyet Ayrımcılığı <i>Sexism against Female Journalist in Turkish Sports Media</i> Elzem Seren DİNÇ	97-112
Sporda Risk Yönetimi: Bodrun Ultra Maratonu Örneği <i>Risk Management in Sport: Sample of Bodrun Ultra Marathon</i> Orçun OCAKOĞLU	113-123



The Effect of Combined Exercise (Interval and Polymetric) on Some Physical Fitness Parameters in Middle-Age Men

Amin Azimkhani^{1*}, Keyvan Hejazi², Reza Aminzadeh³

¹Imam Reza International University of Mashhad, Mashhad, Iran,

²Toos Institute of Higher Education, Mashhad, Iran,

³Imam Reza International University of Mashhad, Mashhad, Iran,

Original Article

Received: 03.06.2018

Accepted: 06.01.2019

DOI: 10.25307/jssr.430084

Online Publishing: 30.06.2019

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of a combination of interval and polymetric training on some physical fitness parameters in Imam Reza international university employees.

In this semi-experimental study, 24 men age between 30 and 35 years and a body mass index of 25 to 27 kg/m² were assigned into experimental (n=12) and control (n=12) groups. Subjects in experimental group (interval and polymetric training) under went six weeks, 3 sessions per week and each session 60-90 minutes polymetric training at an intensity of 80-85% maximal heart rate. The parameters of the test included: cardio respiratory endurance, anaerobic power, speed, agility, muscular endurance and power were collected before and after six weeks of training. While the control group was prevented from any sport activity and just participated in pre and post-testing. Six weeks of combined training program resulted in a significant difference in cardiovascular endurance records, muscular endurance, speed and agility between experimental and control groups. But a significant difference between anaerobic and power can be found at the end of the period. The combination of interval and polymetric training is affective in improving physical fitness parameters among staffs of Imam Reza international university.

Keywords: Interval training, Polymetric exercises, Physical fitness

INTRODUCTION

One of the consequences of mechanical life and technological progress in this century is movement poverty and reducing physical activity in individuals. On the otherhand sedentary life style increases the risk of mortality and doubles cardiovascular diseases. Regular physical activity as an important behavior for enhancing health, prevent or delay chronic diseases and early mortality (Sharifirad, Mohebi, & Matlabi, 2007). Increasing evidences suggest that regular physical activity leads to enhance mental health, reduce depressive symptoms, anxiety and increase life satisfaction and quality of life (Aghamollaei, Tvafian, & Hasani, 2008). A physical exercise is one of the ways that lead to improve physical fitness levels. There are

*Corresponding Author: Assist. Prof. Amin Azimkhani, E-mail: amin.azimkhani@imamreza.ac.ir
Phone: +98 915 510 4950

various reasons for doing exercise like strengthening muscles and cardiovascular system, skills acquisition, maintain or lose weight and also for creation.

There are various methods to strengthen systems of body including variety of exercises such as aerobic exercise to strengthen the cardiovascular system, interval training to power the musculoskeletal system and combination of aerobic, anaerobic, and polymetric exercises (Bompa, 1994). Interval exercises are repetition of exercise phases that interrupt with rest stages alternately. These rest stages involve light exercises (Bompa & Haff, 2009). Every muscle exercises that can be combined with jump and the muscle stretch reflexes are used when tested are called polymetric exercises. Polymetric exercises are a normal part of most movements, including jumping, hopping and jogging (Campo et al., 2009). In this type of motion, fast muscles twitch stimulates the muscle spindlereflex. The results of some studies show that doing polymetric exercises are more effective than pure strength training for athletes (Martel, Harmer, Logan, & Parker, 2005). Since in the polymetric exercises, a lot of stress is applied on the neuromuscular system, achievements of polymetric exercises are rather nervous.

To explain the effect of this kind of exercise on the relationship of muscle force and speed can note to increase fire rate and motor units recruitment (Thomas, French, & Hayes, 2009). These movements are necessary to create initial tensions in the muscle to carry out the main movement. In other words, the key element and important speed factor are explosive movements. Polymetric training is method that creates the most favorable relationship between speed and power and, ultimately, consideras explosive power (Singh, Sakshi, & Singh, 2014). Power and muscle power are also considered as key elements of a successful sports performance, to perform daily activities and job duties. Research literature is involved a wide range of assessments including the effect of polymetric movement on athletes and non-athletes, the implementation of aerobic and size of muscle fiber, as well as its effectiveness as a training program standalone or part of the program, combined with aerobic training, resistance training or electrical stimulation (Luebbers et al., 2003). Some scholars have suggested that polymetric training requires good technical ability and adequate levels of muscle strength and coordination of joint (De Villarreal, Requena, & Newton, 2010). In this context, Fabricius (2011) investigated the effect of various polymetric exercises on agility, power and speed between 52 rugby players aged 15 to 17 years for 7 weeks. Results show that agility was improved more in training in the water, and power and vertical jump in the land; However, the impact of two type of exercises was the same on speed factor (Fabricius, 2011). Dupont and colleagues (2004) examined the effect of 10 weeks, each week two interval training sessions. They concluded that the practice leads to a significant increase VO₂ max and reduce the time of 40 meters sprinting (Dupont, Akakpo, & Berthoin, 2004). In contrast, Sassi et al., (2005) compared performance of football training withinterval training and observed a significant difference in aerobic capacity factors, heart rate and blood lactate (Sassi, Reilly, & Impellizzeri, 2005).

The mentioned results reported indicate that parameters of physical fitness and motor physical activity are dependent on the type of activity, but factors such as the intensity and duration of the activities, environmental conditions and the state of physical fitness of individuals have important role (Ross, 2011). In short, in recent years scientific research have been considered to identify the role of practice pattern on the physical performance of athletes and non-athletes. In this regard, variety of ways and special tools has been introduced to increase strength and endurance. Therefore, it's difficult to select the better method between various practice

patterns. It is necessary to provide a clear picture of the new information and provide a simple, logical and personal approach for interval training and polymetric to increase strength, speed and muscular endurance; according to these mentioned study, the present study investigated whether a combination of interval training and polymetric can be traced to the index of physical and motor fitness in middle-aged men.

METHOD

This study was a semi-experimental design with pre and post-test with two experimental and control groups. The sample of this study consisted of 24 participants who were middle-aged with range of 35-45 years man living in the city of Mashhad in 2017 that was selected through selective and targeted sampling method. First, people were familiar with the nature and affiliation to the study. None had any prior history (6month) of drug, smoking or any exercise and completed health inventory. 60 volunteers of the participants completed physical and health questionnaire. After the analysis of questionnaires, 24 were eligible to participate in the study. Subjects participated in the study voluntarily and signed a consent form. In order to evaluate body composition, we used stadiometer Seca (made in Germany) to measure height of the subjects with a sensitivity of 5 mm, hips and waist circumference with a tape measure (Mabys- Japan) with an accuracy of 5 mm, weight 100 g size sensitivity respectively. Body mass index was calculated in kilograms per square meter. The volunteers were assigned randomly into two groups: 1) polymetric training (n = 12) and 2) control (n = 12). The following equation was used to determine sample size:

$$n = \frac{2\sigma^2(Z_{1-\alpha/2} + Z_{1-\beta})^2}{d^2} = \frac{2(2.5)^2(2 + 1.28)^2}{3.5^2} = 10.97 \cong 11$$

In this equation, the power of the test was 0.8, $\alpha=0.05$ and variation of means was 5 units. Based on the estimated equation, a sample size of 10.97 was obtained. For more caution, 24 men including both experimental and control men were selected as the two groups.

Materials and procedure

After talking to subjects to ensure the lack of the diseases: hypertension, diabetes, obesity, atherosclerosis, they were invited to the experimental setup. Then they were informed orally. Then subjects participated in physical and motor fitness tests based on their special program. To assess cardio respiratory endurance (540 m running test), anaerobic power (vertical jump or Sargent), speed (36 m 40 yards), agility (4 × 9 m test), muscular endurance (sit-up test) and power (length jump) was done.

540 meters running:

The distance of 540 meters is determined on the proper surface and the beginning and the end of this distance are determined as the starting line and the finish line. The volunteer is behind the lane, located on one side and travels at a distance of 540 meters.

Explosive Power of Legs by Vertical Jump Test:

First, the trial weight is measured. The athlete is placed side by side with the lined wall and hands up and we highlight the highest possible spot. Now the athlete makes a full power jump vertically and marks the point that hands could touch. The distance between the two points

indicates the athlete's muscular strength. It means the more distance the athlete's more muscular strength.

36-meter sprint test (40 yard):

Each 36-meter trial starts with the word go and completed at the finish line. The time shown by the chronometer records as the rated speed of the trial.

4×9 meters running:

By specifying 9-meter distance and drawing a two-pronged line at the beginning and at the end of this distance, put two small pieces of wood on one side and the person being tested should stands on the other side. With the start command, the athlete must run 9-meter distance with the maximum speed and, by removing a piece of wood, bring it to the opposite side and move on to carry the second stick. Similarly, the athlete should take the 9-meter distance for 4 times as fast as he can. The time between Start and the end is recorded in seconds.

Sit-ups:

In this test, the athlete lays on the back and starts with the start command which is coincides with the push-button of the timer, while lifting his arms to the back and knee joint at a 90-degree angle, raising the head and move the head as close as possible to legs then change to the initial position. This movement is repeated in one minute and the number of times that it is done is recorded as the scale of the measurements.

Jump lengths in place:

Draw a line on the floor and the person should stand behind it. He should jump forward as much his in a linear pattern. The location of the heels to the drawn line is determined the amount of jump. This move is done in two turns and the maximum jump length is recorded. The set scale is considered as the rate of jump length to the height of the person. While the control group was prevented from any sport activity and just participated in preand post-testing

Training program

In this research training group participated in selected combined interval and polymetric exercise with intensity of 80-85% of maximum heart rate for six weeks (three sessions per week, each session 60 to 90 minutes). In the combined interval and polymetric exercise group, subjects settled warm up (stretching, exercise, jogging) for 10 minutes, interval training (35 minutes), running (2 minutes), active rest (2 minutes) 5 times and 6 sessions and in 6 second sessions running (3 minutes), active rest (1.30 minutes), running (2 minutes), active rest (1 minute), running (1 minute) and active rest (30 seconds). In the second part of training program, light polymetric exercises such as some simple movements mutation was used in the first and second week. From the third week onwards, selected exercises like jump diagonally from the hexagonal cones, vertical jump with a barbell, and jump on the stairs were done. Intensity of polymetric exercises using the height, distance and frequency was controlled. The heart beats were considered between 80 to 85 percent of maximum heart rate during polymetric exercises (Nikroo & Barancheshme, 2014). At the end of each session, subjects participated in activities to cool-down for 10 minutes.

Statistical analysis

The data collected were analyzed using SPSS version 16. Normality was tested using Shappirowilk test and homogeneity of variances with Levene test. For comparison of means within and between means groups Paired-Samples t-test and Independent t-test was used respectively. To test the significance level of $P < 0.05$ was considered.

FINDINGS

Table 1. Descriptive parameters of the participants

Groups	Variations (M±SD)			
	Age (years)	Height (m)	Weight (kg)	Body Mass Index (kg/m ²)
Exercise	33.91±4.16	1.74±5.99	80.18±8.66	26.28±3.43
Control	34.91±5.81	1.76±6.57	81.16±8.95	25.93±2.32

The findings of Table 2 showed significant difference in cardio respiratory endurance ($t=2.42$; $p=0.03$), anaerobic power ($t=-4.05$; $p=0.001$), speed ($t=3.38$; $p=0.001$), agility ($t= 3.12$; $p=0.001$), muscle endurance ($t=-5.98$; $p=0.001$) and power ($t=-21.00$; $p=0.001$), in the experimental group compared to the control group. Also, independent t-test results showed changes in mean between groups in cardio respiratory endurance ($t=3.36$; $p=0.001$), speed ($t=2.83$; $p=0.001$), agility ($t=3.08$; $p=0.001$) and muscle endurance ($t=-5.48$; $p=0.001$) variables, and significant difference was observed between the experimental and control groups.

Table 2. Comparison of the first and final values of the participants

Variables	Group(s)	Pre-test M±SD*	Post-test M±SD*	Variations																																																																	
				Within groups		Between groups																																																															
				t	P-value	t	P-value																																																														
Cardio respiratory endurance (ml/kg/min)	Exercise	2.61±0.41	2.43±0.30	2.42	0.03 [‡]	<u>3.36</u>	0.01 [‡]																																																														
	Control	2.64±0.36	2.70±0.35	-1.73	0.09			Anaerobic power (Cm)	Exercise	1.98±0.28	2.03±0.29	-4.05	0.01 [‡]	<u>-1.81</u>	0.07	Control	1.89±0.20	1.90±0.21	0.80	0.42	Speed (S)	Exercise	7.82±1.01	7.49±1.19	3.38	0.01 [‡]	<u>2.83</u>	0.01 [‡]	Control	8.97±0.74	8.94±0.76	0.63	0.53	Agility (S)	Exercise	11.05±1.25	10.26±1.46	3.12	0.01 [‡]	<u>3.08</u>	0.01 [‡]	Control	11.32±1.28	11.26±1.27	0.47	0.64	Muscle endurance (R)	Exercise	32.75±7.13	35.25±7.03	-5.98	0.01 [‡]	<u>-5.48</u>	0.01 [‡]	Control	26.08±7.85	25.33±6.88	2.06	0.05	Power (Cm)	Exercise	2.65±0.11	2.70±0.11	-21.00	0.01 [‡]	<u>-0.81</u>	0.41	Control	2.53±0.11
Anaerobic power (Cm)	Exercise	1.98±0.28	2.03±0.29	-4.05	0.01 [‡]	<u>-1.81</u>	0.07																																																														
	Control	1.89±0.20	1.90±0.21	0.80	0.42			Speed (S)	Exercise	7.82±1.01	7.49±1.19	3.38	0.01 [‡]	<u>2.83</u>	0.01 [‡]	Control	8.97±0.74	8.94±0.76	0.63	0.53	Agility (S)	Exercise	11.05±1.25	10.26±1.46	3.12	0.01 [‡]	<u>3.08</u>	0.01 [‡]	Control	11.32±1.28	11.26±1.27	0.47	0.64	Muscle endurance (R)	Exercise	32.75±7.13	35.25±7.03	-5.98	0.01 [‡]	<u>-5.48</u>	0.01 [‡]	Control	26.08±7.85	25.33±6.88	2.06	0.05	Power (Cm)	Exercise	2.65±0.11	2.70±0.11	-21.00	0.01 [‡]	<u>-0.81</u>	0.41	Control	2.53±0.11	2.56±0.13	-1.36	0.18										
Speed (S)	Exercise	7.82±1.01	7.49±1.19	3.38	0.01 [‡]	<u>2.83</u>	0.01 [‡]																																																														
	Control	8.97±0.74	8.94±0.76	0.63	0.53			Agility (S)	Exercise	11.05±1.25	10.26±1.46	3.12	0.01 [‡]	<u>3.08</u>	0.01 [‡]	Control	11.32±1.28	11.26±1.27	0.47	0.64	Muscle endurance (R)	Exercise	32.75±7.13	35.25±7.03	-5.98	0.01 [‡]	<u>-5.48</u>	0.01 [‡]	Control	26.08±7.85	25.33±6.88	2.06	0.05	Power (Cm)	Exercise	2.65±0.11	2.70±0.11	-21.00	0.01 [‡]	<u>-0.81</u>	0.41	Control	2.53±0.11	2.56±0.13	-1.36	0.18																							
Agility (S)	Exercise	11.05±1.25	10.26±1.46	3.12	0.01 [‡]	<u>3.08</u>	0.01 [‡]																																																														
	Control	11.32±1.28	11.26±1.27	0.47	0.64			Muscle endurance (R)	Exercise	32.75±7.13	35.25±7.03	-5.98	0.01 [‡]	<u>-5.48</u>	0.01 [‡]	Control	26.08±7.85	25.33±6.88	2.06	0.05	Power (Cm)	Exercise	2.65±0.11	2.70±0.11	-21.00	0.01 [‡]	<u>-0.81</u>	0.41	Control	2.53±0.11	2.56±0.13	-1.36	0.18																																				
Muscle endurance (R)	Exercise	32.75±7.13	35.25±7.03	-5.98	0.01 [‡]	<u>-5.48</u>	0.01 [‡]																																																														
	Control	26.08±7.85	25.33±6.88	2.06	0.05			Power (Cm)	Exercise	2.65±0.11	2.70±0.11	-21.00	0.01 [‡]	<u>-0.81</u>	0.41	Control	2.53±0.11	2.56±0.13	-1.36	0.18																																																	
Power (Cm)	Exercise	2.65±0.11	2.70±0.11	-21.00	0.01 [‡]	<u>-0.81</u>	0.41																																																														
	Control	2.53±0.11	2.56±0.13	-1.36	0.18																																																																

*Data presented as mean ± standard deviation

‡The mean difference is significant at the 0.05 level

DISCUSSION and CONCLUSION

The aim of this study was to examine the effects of selected combined interval and polymetric exercise on physical fitness of middle-aged men. Results suggest that six weeks of combined training (interval and polymetric) resulted in a significant increase in cardiovascular endurance record at the end of the training period. These findings are consistent with Hottenrott, Ludyga, & Schulze, (2012). Hottenrott et al., (2012) investigate the effects of interval training with high intensity and continuous exercise on aerobic capacity and body composition. 34 runner participated 12 weeks and 2 sessions (2 hours and 30 minutes) perweeks in their study. They found that exercise resulted in a significant increase in VO₂max from 6/43 to 8/36 ml/kg/minute (Hottenrott et al., 2012). Aerobic exercises increase the number of muscle fibers and muscle cross-sectional area that lead to better blood –transfusion to the muscle; also increase the number and size of skeletal muscle mitochondria that improves muscle oxidative metabolism therefore these changes lead to an increase in muscle aerobic capacity (Short et al.,

2003). The results showed that after six weeks of interval, polymetric training resulted in a significant reduction in speed and agility records among subjects in the end of the period.

The results of this study are consistent with Buchheit et al., (2010). But are inconsistent with the findings of Polhemus and et al., (1980). Buchheit et al., (2010) compared the effects of sprint training versus agility (7 cases), with interval speed training (number 7) on the acceleration and speed for 4 weeks in 3 to 4 sessions of speed / agility and 4 to 6 practice; For example (agility training, start-standing and very short-term, all lasted less than 5 seconds) and the duration of the utilization of passive recovery was 30 seconds to 3 minutes. they concluded that the speed / agility training was influential much more on the record of 10 meters as well as interval exercises was more effective on subjects acceleration. In the interval training sessions include 3 to 5 reps of 30-second with the speed of 40 m and 2 minutes passive rest (Buchheit et al., 2010). Polhemus et al., (1980) study the effect of weight training including the bench press and semi squat on 40 yards sprinting. Training sessions were conducted in 3 weeks and 6 sessions per weeks. They did not find a significant difference in increasing running speed that is incompatible with the present study (Polhemus, et al., 1980). Duration and intensity of exercise during the investigation may be the cause of this contradiction. Most researches include 6 to 8 weeks with rest intervals of 2 to 3 days a week, but this survey was held for 3 weeks and 6 sessions per weeks (Polhemus et al., 1980). Bompa says that every practice should be 48 to 72 hours so that people have enough time to recovery. The reason of contradiction between this study and those of Bompa and colleagues may be subject to intensity and type of exercises than age. Finally, as Bompa and colleagues suggested that adding polymetric exercises to strength training (combined exercises), may be more useful for both upper and lower body than the resistance and static stretching training (Bompa & Haff, 2009).

The results of this research and similar studies show a lot of factors can be effective in polymetric, strength and combined training such as differences in intensity, duration, training protocol and fitness level of individuals. Although there is consensus about polymetric exercises influence, many questions remain unanswered about the effect of this kind of training, especially in terms of neural mechanisms. Neurological measurable parameters such as muscle conduction velocity , electromyography, motor unit recalling and Hafman reflex may change in response to physical activity and the possibility of improving performance as a result of polymetric exercises, including the better use of muscle elastic energy , reducing the sensitivity of the Golgi tendon organ, changes in temporary displacement of muscle activation to move more efficiency, preferred fast motor units recalling, faster nervous shooting and excitability of the motor neuron (Chelly et al., 2010; Chimera, Swanik, Swanik, & Straub, 2004; Cormie, McGuigan, & Newton, 2011) .

Diallo et al., (2001) showed that short-term polymetric exercises among twelve years old boys increases significantly jump performance that occur because of lack of muscle hypertrophy at this age, it was assumed that boost performance is created due to neural factors. Lack of inconsistency may be related to the type of sport, physical fitness level and age. Research has shown that polymetric exercises increase three important features like power, speed and endurance at the same time , as well as strengthen neuromuscular coordination and increases Important physical features such as balance, agility and coordination that have a significant impact on execution speed of sport skills (Bompa, 1994; Bompa & Haff, 2009). The results showed significant increase in the muscular endurance record (sit-up test) and non-significant

increase on the legs muscle power of subjects at the end of the period after six weeks of interval and polymetric training which is consistent to the results of the study of Hosiso et al., (2013).

Hosiso et al., (2013) investigated the effect of 12 weeks of aerobic training on physical fitness in 60 non-active women. The training was consisted of 3 sessions per week for 40 to 60 minutes at an intensity of 55 to 69 percent of reserve heart rate in the morning. They concluded that the running speed record has been significantly reduced as well sit-up records increased at the end of 12 weeks (Hosiso, 2013). Polymetric exercises are defined as eccentric loading immediately followed by a concentric contraction. These exercises have been credited with including neuromuscular adaptations to the stretch reflex, elasticity of muscle. In addition, the external force applied by the water resistance, body weight and gravity activates stretch-shortening cycle and thus strengthen concentric contractions. Typically an increase in power output polymetric exercises can be done in two ways; fast muscle stretch leads to activate stretch reflex and afterward increasing muscle tension and releasing saved energy in elastic elements of muscle which add concentric contraction. Polymetric exercises improved subjects performance by shortening the amortization phase and reduce the electromechanical time between eccentric and concentric phases with increasing force production (Masamoto, Larson, Gates, & Faigenbaum, 2003). The findings showed that 6 weeks of selected combined training (polymetric interval), (3 days per week, for 60 to 90 minutes) has a significant effect on physical fitness factors such as cardio-respiratory endurance, agility, speed and muscle endurance. In this context, if combined training carried out under standard condition, it may have a positive effect on running speed, agility, muscular endurance, and improves subject record. The opposite results are probably due to differences in the physiological conditions of the participants, the health, duration, type and intensity of exercise, and nutritional status. Limitations of this study include lack of lifestyle control (sleep, rest and extracurricular activities), genetic and physiological features, and adaptive responses to physical activity, low number of trials due to the withdrawal of some of them from participating the current trials.

Inferential Findings

Therefore, it is expected that doing selected combined exercises six weeks and 3 sessions per week (with suitable intensity and duration) lead to improve individual's performance interestingly.

REFERENCES

- Aghamollaei, T., Tvaifan, S., & Hasani, L. (2008). Self-efficacy, perceived benefits and barriers to physical activity instudents of Hormozgan University's medical science. *J Iran epidemiology*, 4(3), 9-15. [URL:<http://irje.tums.ac.ir/article-1-128-en.html>].
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and methodology of training: the key to athletic performance*. Iowa: Kendall Hunt Publishing Company.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training*. Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Buchheit, M., Mendez-Villanueva, A., Quod, M., Quesnel, T., & Ahmaidi, S. (2010). Improving acceleration and repeated sprint ability in well-trained adolescent handball players: speed versus sprint interval training. *Int J Sports Physiol Perform*, 5(2), 152-164.

- Azimkhani, A., Hejazi, K., & Aminzadeh, R. (2019). The Effect of combined exercise (interval and polymeric) on some physical fitness parameters in middle-age Men. *Journal of Sport Sciences Researches*, 4(1), 1-9.
- Campo, S. S., Vaeyens, R., Philippaerts, R. M., Redondo, J. C., de Benito, A. M., & Cuadrado, G. (2009). Effects of lower-limb plyometric training on body composition, explosive strength, and kicking speed in female soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(6), 1714-1722.
- Chelly, M. S., Ghenem, M. A., Abid, K., Hermassi, S., Tabka, Z., & Shephard, R. J. (2010). Effects of in-season short-term plyometric training program on leg power, jump-and sprint performance of soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(10), 2670-2676.
- Chimera, N. J., Swanik, K. A., Swanik, C. B., & Straub, S. J. (2004). Effects of plyometric training on muscle-activation strategies and performance in female athletes. *Journal of Athletic Training*, 39(1), 24-31.
- Cormie, P., McGuigan, M.R., & Newton, R.U. (2011). Developing maximal neuromuscular power. *Sports medicine*, 41(1), 17-38.
- De Villarreal, E.S.S., Requena, B., & Newton, R.U. (2010). Does plyometric training improve strength performance? A meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(5), 513-522.
- Diallo, O., Dore, E., Duche, P., & Van Praagh, E. (2001). Effects of plyometric training followed by a reduced training programme on physical performance in prepubescent soccer players. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 41(3), 342-348.
- Dupont, G., Akakpo, K., & Berthoin, S. (2004). The effect of in-season, high-intensity interval training in soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 18(3), 584-589.
- Fabricius, D. L. (2011). Comparison of aquatic-and land-based plyometric training on power, speed and agility in adolescent rugby union players. Master Thesis. Stellenbosch: Stellenbosch University.
- Hosiso, M. (2013). Effects of aerobic exercise on improving health related physical fitness components of Dilla University sedentary female community. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 3(12), 1-6.
- Hottenrott, K., Ludyga, S., & Schulze, S. (2012). Effects of high intensity training and continuous endurance training on aerobic capacity and body composition in recreationally active runners. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11(3), 483-488.
- Luebbers, P. E., Potteiger, J. A., Hulver, M. W., Thyfault, J. P., Carper, M. J., & Lockwood, R. H. (2003). Effects of plyometric training and recovery on vertical jump performance and anaerobic power. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 17(4), 704-709.
- Martel, G. F., Harmer, M. L., Logan, J. M., & Parker, C. B. (2005). Aquatic plyometric training increases vertical jump in female volleyball players. *Medicine and science in sports and exercise*, 37(10), 1814-1819.
- Masamoto, N., Larson, R., Gates, T., & Faigenbaum, A. (2003). Acute effects of plyometric exercise on maximum squat performance in male athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 17(1), 68-71.
- Nikroo, H., & Barancheshme, M. A. (2014). The Comparison of effects of aerobic interval and continuous training program on maximal oxygen consumption, body mass index, and body fat percentage in officer students. *Journal Mil Med*, 15(4), 245-251.
- Polhemus, R., Burkhardt, E., Osina, M., & Patterson, M. (1980). The Effects of plyometric training with ankle and vest weights on conventional weight training programs for men and women. *Strength & Conditioning Journal*, 2(1), 13-17.
- Ross, M. D. (2011). *The Influence of an acute bout of resistance exercise on circulating endothelial progenitor cells and endothelial microparticles in trained men*. Master Thesis. Waterford Institute of Technology.
- Sassi, R., Reilly, T., & Impellizzeri, F. (2005). A comparison of small-side games and interval training in elite professional soccer players. T. Reilly, J. Cabri & D. Araujo (Ed.) *Science and football V*. Oxon: Routledge, 352-354.
- Sharifirad, G. R., Mohebi, S., & Matlabi, M. (2007). The Relationship of physical activity in middle age and cardiovascular problems in old age in retired people in Isfahan. *The Horizon of Medical Sciences*, 13(2), 57-63.

- Azimkhani, A., Hejazi, K., & Aminzadeh, R. (2019). The Effect of combined exercise (interval and plyometric) on some physical fitness parameters in middle-age Men. *Journal of Sport Sciences Researches*, 4(1), 1-9.
- Short, K. R., Vittone, J. L., Bigelow, M. L., Proctor, D. N., Rizza, R. A., Coenen-Schimke, J. M., & Nair, K. S. (2003). Impact of aerobic exercise training on age-related changes in insulin sensitivity and muscle oxidative capacity. *Diabetes*, 52(8), 1888-1896.
- Singh, A., Sakshi, G., & Singh, S. J. (2014). Effect of plyometric training on sand versus grass on muscle soreness and selected sport-specific performance variables in hockey players. *Journal of Human Sport & Exercise*, 9(1), 59-67.
- Thomas, K., French, D., & Hayes, P. R. (2009). The effect of two plyometric training techniques on muscular power and agility in youth soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(1), 332-335.



Except where otherwise noted, this paper is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi

Gönül TEKKURŞUN DEMİR^{1*} Anıl TÜRKELİ²

¹ Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara.

² Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Erzincan.

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 31.12.2019

Kabul Tarihi: 24.02.2019

DOI: 10.25307/jssr.505941

Online Yayın Tarihi: 30.06.2019

Öz

Bu araştırmanın amacı; spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Nicel araştırma modeline göre tasarlanan bu çalışmada, ilişkisel tarama yönteminden yararlanılmıştır. Araştırmada 248 katılımcı yer almıştır. Katılımcılara “Kişisel Bilgi Formu”, “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” (EBÖ) ile “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” (SZDE) uygulanmıştır. Verilerin analizinde t-testi, One Way ANOVA, Post Hoc test istatistikleri testleri ve Pearson Korelasyon testinden yararlanılmıştır. Elde edilen araştırma bulgularına göre, katılımcıların genel egzersiz bağımlılığı düzeylerinin risk grubunda olduğu ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin orta düzeyin üzerinde olduğu saptanmıştır. Araştırmada; “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”, “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutları ile “güven” alt boyutu arasında pozitif yönde yüksek düzeyde; “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”, “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutları ile “devamlılık” alt boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde; “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”, “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutları ile “kontrol” alt boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı farklılık saptanmıştır. Sonuç olarak, katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaş, bölüm, aylık gelirlerine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı; erkeklerin kadınlara göre egzersiz için bireysel ihtiyaçlarını ertelediği ve egzersiz yapmak için daha fazla sabırsızlandığı, 1. sınıf katılımcıların 2. sınıflara göre kötü hissettiği zamanlarda kendilerini egzersize vermeleri ile egzersiz bağımlılığı riskinin daha fazla olduğu ve düzenli spor yapan katılımcıların olumsuz olaylarla karşılaştıkları durumlarda spor yapmayanlara göre mental ve fiziksel olarak daha hızlı toparlandıkları görülmüştür. Katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeyinin ise cinsiyet, sınıfa göre farklılaştığı fakat düzenli spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Egzersiz, bağımlılık, egzersiz bağımlılığı, zihinsel dayanıklılık.

Examination of Exercise Addiction and Mental Strength Levels of Students of Sport Sciences Faculty

Abstract

This study aims to examine the exercise addiction and mental strength levels of students at the Sports Sciences Faculty, according to various variables. In this study designed according to quantitative research model, relational survey method was used. There were 248 participants in the study. "Personal Information Form", "Exercise Addiction Scale" (EAS) and "Mental Strength in Sport Inventory" (MSSI) were applied to the participants. T-test, One Way ANOVA, Post Hoc test statistics tests and Pearson Correlation test were used for data analysis. According to research findings, it was found that participants' general exercise addiction levels were in the risk group and their mental strength levels were above the middle level. In the research, a high positively significant difference was found between the sub-dimensions of "too much focus and emotion change", "postponement of individual-social needs and conflict", "tolerance development" and "passion", and "trust" sub-dimension; a moderate negatively significant difference was found between the sub-dimensions of "too much focus and emotion change", "postponement of individual-social needs and conflict", "tolerance development" and "passion", "continuity" sub-dimension; a moderate negatively significant difference was found between the sub-dimensions of "too much focus and emotion change", "postponement of individual-social needs and conflict", "tolerance development" and "passion", and "control" sub-dimension. Consequently, a significant relationship was found between exercise addiction and mental strength levels. The level of exercise dependence and mental resilience levels of the students of the sports sciences faculty did not differ significantly according to their age, department and monthly income; According to women, when the first class participants postpone their individual needs for exercise and they cannot wait more to do exercise, the risk of exercise addiction is higher with the 1st class participants giving themselves to exercise when they feel bad compared to 2nd grade and they recovered physically faster. It was concluded that the participants' mental strength level differed according to gender and class, but there was no significant difference in terms of doing regular sports.

Keywords: Exercise, addiction, exercise addiction, mental strength.

*Sorumlu Yazar: Gönül TEKKURŞUN DEMİR, Arş. Gör., E-mail: gonultekkursun@hotmail.com

GİRİŞ

Egzersiz; planlanmış, yapılandırılmış, istemli ve fiziksel kondisyona ulaşmak, geliştirmek veya sürdürülebilmek, fiziksel uygunluğun bir ya da birkaç unsurunu geliştirmek ya da korumak amacıyla tekrar edilen düzenli aktivitelerdir (Haskell ve Kiernan, 2000; Özer, 2013; Wilmore ve Costill, 1994). Egzersiz, bireylerin kilo kontrolünü sağlayan, kan basıncını ve kolesterolünü düşüren, solunum fonksiyonlarını iyileştiren, kalp krizi riskini azaltmasına yardımcı olan aktiviteleri içerir. Öte yandan egzersiz, bireylerin günlük sorun ve kaygılarını azaltmak için önemli bir faktördür. Bu bağlamda, egzersizin kişilere hem fiziksel hem de psikolojik açıdan faydaları olduğu söylenebilir. Fakat, sağlıklı olmak için yapılan aktivitelerin yerini zamanla yüklenerek artan, vücudu yoran ve yıpratın, hastalık derecesinde vazgeçilemez hale gelen egzersizlerin alması olumsuz etkilere neden olmaktadır. Egzersizin olumsuz yönlerini ifade ederken ele alınan önemli kavramlardan biri egzersiz bağımlılığıdır. Egzersizin “karanlık yüzü” olarak nitelendirilebileceğimiz, insan sağlığını olumsuz yönde etkileyen bir hastalık olan, egzersiz bağımlılığı son zamanlarda sıklıkla araştırmalara konu olmaktadır.

Egzersiz bağımlılığı; egzersizin bireyin kontrolünden çıkması, egzersizden istenen etkinin sağlanması için egzersiz süresinin, sıklığının ve şiddetinin sürekli olarak artırılması, aile ve arkadaşlara egzersiz yapmaktan vazgeçememe sebebiyle vakit ayıramama, sosyal aktivitelere katılmak yerine egzersiz yapma ve bireyin hayatını egzersiz alışkanlığı çerçevesinde yeniden düzenlemesi olarak tanımlanmaktadır (Adams ve Kirkby, 2002; Zmijewski ve Howard, 2003). Egzersiz bağımlılığı ilk kez Veale tarafından tanımlanmıştır. Egzersiz bağımlılığının tanısı için DSM-IV’te yer alan madde bağımlılığı ölçütlerinden hareket eden Veale (1995), bu kriterleri egzersiz bağımlılığı için geliştirmiştir. 12 aylık bir dönem içinde aşağıdaki belirtilerden en az 3 tanesinin bulunması ve klinik olarak bir sıkıntıya ve bozulmaya yol açması gerekmektedir. Bu durumda tanı için geçerli ölçütler yedi basamakta (tolerans, egzersizin kesilmesi etkileri, niyet etkisi, kontrol kaybı, zaman, diğer aktiviteleri azaltma, devamlılık) incelenmiştir (Vardar, 2012). Buna göre, egzersiz bağımlısı olan bireyler egzersiz yapmaktan kendini alamamaları, hergün daha fazla egzersiz yapma ihtiyacı hissetmeleri, egzersizin kesilmesi durumunda kaygı/gerginlik yaşamaları, düşünülenden fazla süre egzersiz yapmaları, egzersize oldukça uzun zaman ayırmaları, egzersizi çevre ile sosyalleşmeye tercih etmeleri gibi semptomlarla tanınırlar.

İnsanlar, günlük yaşamda karşılaştığı bazı bu tarz negatif durumlar karşısında başlangıçta olumsuz duygu durumları yaşamakla birlikte, stres yaratan olaylar ile hayatlarını değiştirebilen durumlara, zaman içerisinde çoğunlukla uyum sağlayabilmektedirler. Bu uyumun sağlanmasında en temel faktör, kişilerin bazı adımlar atmasını gerekli kılan, çaba ve zaman gerektiren aynı zamanda da devamlı bir süreç olan zihinsel dayanıklılık olgusudur (Garmezzy, 1991; Luthar, vd., 2000; Masten, 2001). Zihinsel dayanıklılık; terslik, başarısızlık, çatışma ve artan sorumluluk gibi bir takım olumsuz olaylarda kendini toparlama gücü ve olumlu bir hale gelebilmek için geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasite şeklinde ifade edilmektedir (Luthans, 2002). Genel anlamda zihinsel dayanıklılık, antrenman ve yarışma ortamı gibi koşullarda, sporcuların zihinsel gereksinimlerinde rakiplerinden daha iyi başa çıkmalarını sağlayan doğal veya gelişmiş psikolojik bir güç olarak tanımlanmıştır (Jones vd., 2007).

Zihinsel dayanıklılık, son zamanlarda spor araştırmacılarının, antrenörlerin, sporcuların ve spor yöneticilerinin üzerinde durduğu bir kavram olmuştur ve sürekli sportif başarı için önemli bir ön şart olarak görülmeye başlanmıştır (Jones vd., 2007; Sheard, 2013). Spor ortamı sporcular için birçok zorluk, stres ve hatta başarısızlık gibi kavramları bünyesinde barındırabilmektedir. Bu nedenle sporcular başarıya ulaşabilmeleri ya da çabuk toparlanabilmeleri için bu tarz olumsuz durumlar karşısında zihinsel dayanıklılık düzeylerini mümkün olduğu kadar yüksek seviyede tutmaları gerekmektedir (Crust, 2008; Jones, Hanton ve Connaughton, 2007; Sheard, 2013). Sporcular, sporda rekabetin değer kazanması ve bu durumun gittikçe artması ile birlikte psikolojik ve fiziksel olarak kendilerini güçlü bir hale getirmek için çaba harcamaktadırlar. Böyle bir durumda başarıya ulaşmada sadece fiziksel gücün yeterli olmadığı, psikolojik faktörlerin de önemli bir etken olduğu görülmektedir (Moralı ve Tiryaki, 1990). Sporculara psikolojik açıdan önemli bir katkı sağlayan zihinsel dayanıklılık, başarılı bir performansa ulaşmada etkili olduğu anlaşılmaktadır. Literatür incelendiğinde; egzersiz bağımlılığı (Atroszko, Andreassen, Griffiths ve Pallesen, 2016; Bavlı, Kozanoğlu ve Doğanay, 2011; Tekkurşun-Demir, Hazar ve Cicioğlu, 2018; Vardar, Vardar, Toksöz ve Süt, 2012) ve zihinsel dayanıklılık (Farrokhi, Kashani ve Motashare, 2011; Findlay ve Bowker, 2009; Masum, 2014; Nicholls vd., 2009; Orhan, 2018; Yazıcı, 2016) konularında ayrı ayrı yapılan araştırmalara rastlanılsa da, bu iki kavramın birbiriyle ilişkisinin incelendiği araştırmaya rastlanmamıştır.

Diğer üniversite öğrencilerinden farklı olarak, özel yetenek sınavlarına tabi tutularak üniversiteye yerleştirilen, fiziksel açıdan daha çok hareketli olan ve farklı eğitim programına sahip olan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin var olup olmadığı merak konusudur. Bu bağlamda, araştırmada spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaş, cinsiyet, sınıf, bölüm, düzenli spor yapma durumu ve aylık gelir düzeyleri gibi değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu başlıkta, araştırmada kullanılan yöntemle ait olarak; araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama aracı ve araştırmada kullanılan analizler verilmiştir.

Araştırma Modeli

Araştırmada nicel modellerden ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. İlişkisel tarama deseni, iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2009).

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2018-2019 eğitim-öğretim yılı güz yarısında, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde 1., 2., 3. ve 4. sınıfta öğrenim gören 59 (% 24)'u kadın, 189 (% 76)'u erkek olmak üzere toplam 248 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmaya seçkisiz ve tabakalı örneklem yöntemine göre seçilen öğrencilerden 173'ü düzenli spor yaptığını belirtirken, 72'si de düzenli olarak spor yapmadığını belirtmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların bölümleri ve cinsiyete göre dağılımı

	Bölüm				Toplam	%
	B.E. ve Spor Öğretmenliği	Antrenörlük Eğitimi	Spor Yöneticiliği	Rekreasyon		
Kadın	15	26	8	10	59	24
Erkek	59	34	32	64	189	76
	74	60	40	74	248	100

Tablo 1’de mevcut çalışmaya katılan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölüm ve cinsiyetlerine ait bilgiler yer almaktadır. Buna göre, çalışmaya Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünden 15 kadın, 59 erkek; Antrenörlük Eğitimi bölümünden 26 kadın, 34 erkek; Spor Yöneticiliği bölümünden 8 kadın, 32 erkek; Rekreasyon bölümünden ise 10 kadın, 64 erkek toplam 248 (59’u kadın (% 24), 189’u erkek (% 76)) öğrenci katılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada “Kişisel Bilgi Formu”, “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)” ve “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından oluşturulan, katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf, bölüm, düzenli spor yapma durumu ve aylık gelir düzeyleri gibi demografik bilgilerini elde etmek amacıyla düzenlenmiştir.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Araştırmada katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyini tespit etmek amacıyla Tekkurşun-Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”, “tolerans gelişimi ve tutku” olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ilk 7 maddeden (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7), bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu 6 maddeden (8, 9, 10, 11, 12, 13) ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu ise son 4 (14, 15, 16,17) maddeden oluşmaktadır. EBÖ toplam 17 maddeden oluşmakta ve ölçekte ters madde içermemektedir. Ölçeğin aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısı ,83; bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu Cronbach Alfa katsayısı ,79; tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu Cronbach Alfa katsayısı ,77’dir (Tekkurşun-Demir vd., 2018). Araştırmada katılımcılardan elde edilen verilerin Cronbach Alfa değerleri aşırı odaklanma ve duygu değişimi boyutunda ,78; bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma boyutunda ,75; tolerans gelişimi ve tutku boyutunda ,79 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Değerlendirme Çizelgesi

Seçenekler	Puanlar	Puan Aralığı	Ölçek Değerlendirme
Kesinlikle Katılmıyorum	1	1-17	Normal Grup
Kısmen Katılmıyorum	2	18-34	Az Risk Grubu
Orta Düzeyde Katılıyorum	3	35-51	Risk Grubu
Katılıyorum	4	52-69	Bağımlı Grup
Kesinlikle Katılıyorum	5	7-85	Yüksek

Beşli likert tipinde geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği’nin puan aralıkları Tablo 2’de verilmiştir. Buna göre puan aralıkları, “1-17 normal grup, 18-34 az riskli grup, 35-51 risk grubu, 52-69 bağımlı grup, 70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup” şeklindedir (Tekkurşun-Demir vd., 2018).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE): Sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerini tespit etmek amacıyla Sheard, Golby ve Van Wersch (2009) tarafından geliştirilen Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14) toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan (güven, devamlılık ve kontrol) oluşan envanter, dörtlü likert tipindedir. Envanterin alt boyutları için Cronbach Alfa değerleri, güven alt boyutu için ,81; devamlılık alt boyutu için ,74; kontrol alt boyutu için ,71; toplamda iç tutarlık katsayısı ise ,81 olarak tespit edilmiştir (Sheard vd., 2009). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin (SZDE); Türkçeye uyarlama çalışması, Altıntaş (2015) tarafından yapılmıştır. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin bu örnekleme Cronbach's Alpha iç tutarlık güvenirlik katsayısı ,70 olarak saptanmıştır. Buna göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri bu örnekleme kullanılabilirlik güvenirlik katsayısına sahiptir. Alt ölçekler açısından değerlendirildiğinde, güven alt ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlık güvenirlik katsayısı ,66; devamlılık alt ölçeğinin Cronbach's Alpha iç tutarlık güvenirlik katsayısı ,56 ve kontrol alt ölçeğinin Cronbach's Alpha iç tutarlık güvenirlik katsayısı ise ,60 olarak saptanmıştır. SZDE güven alt boyutu 1, 5, 6, 11, 13, 14 maddelerinden; kontrol alt boyutu 2, 4, 7, 9 maddelerinden ve devamlılık alt boyutu ise 3, 8, 10, 12 maddelerinden oluşmaktadır. SZDE'de 2., 4., 7., 8., 9. ve 10. maddeler terstir.

Verilerin Toplanması

Veriler Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'ndeki öğrencilerin gönüllü katılımı ile anket yoluyla toplanmıştır. Bu bağlamda gönüllü katılımcılara anketlerle ilgili bilgi verilerek, verdikleri cevapların yalnızca bilimsel araştırma için kullanılacağı ifade edilmiştir.

Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 23 istatistik paket programı kullanılmıştır. Normallik sınamasına göre, normal dağılım gösteren veriler için parametrik testlerden yararlanılmıştır. Buna göre verilerin analizinde, bağımsız gruplarda t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Post Hoc test istatistikleri (Tukey HSD) kullanılmıştır. Veriler arasındaki ilişkinin incelenmesi için ise Pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Bu çalışmada hata düzeyi ,05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 3. Katılımcıların EBÖ ve SZDE düzeyleri

Ölçekler	N	Minimum	Maximum	\bar{x}	S
EBÖ	248	17,00	85,00	47,43	11,04
SZDE	248	14,00	70,00	40,80	4,29

Tekkurşun-Demir vd.(2018) EBÖ'nün puan aralıklarını, "1-17 normal grup, 18-34 az riskli grup, 35-51 risk grubu, 52-69 bağımlı grup, 70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup" olarak belirtmiştir. Buna göre Tablo 3'te de görüldüğü gibi katılımcıların egzersiz bağımlılığı ortalamasının (Ort.= 47,43±11,04) risk grubunda olduğu saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeyi ortalamalarının ise (Ort.=40,80±4,29) orta seviyenin üzerinde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. EBÖ ve SZDE arasındaki ilişki

Değişken	Güven	Devamlılık	Kontrol	\bar{x}	S
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	,599**	-,301**	-,337**	27,07	5,67
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	,813**	-,372**	-,423**	17,45	4,86
Tolerans Gelişimi ve Tutku	,683**	-,306**	-,406**	12,97	3,62

p< ,05*

Tablo 4’te EBÖ ile SZDE arasında bir ilişkinin mevcut olup olmadığını saptamak amacı ile yapılmış olan Pearson Korelasyon analizi sonuçları bulunmaktadır. Yapılan analize göre, “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”, “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutları ile “güven” alt boyutu arasında pozitif yönde yüksek düzeyde; “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”, “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutları ile “devamlılık” alt boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde; “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”, “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutları ile “kontrol” alt boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Katsayı 0,30’dan küçük ise ilişkinin zayıf, 0,30 ile 0,70 arasında ise orta düzeyde 0,70’den büyük ise yüksek düzeyde olduğu kabul edilir (Köklü, Büyüköztürk ve Çokluk, 2007).

Tablo 5. Yaş değişkeni ile EBÖ ve SZDE arasındaki ilişki

Değişken	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Tolerans Gelişimi ve Tutku	Güven	Devamlılık	Kontrol
Yaş	,022	,041	,031	,037	,002	-,077

p< ,05*

Tablo 5’te katılımcıların EBÖ ve SZDE’nin yaş değişkeni ile aralarında bir ilişkinin mevcut olup olmadığını saptamak amacı ile yapılmış olan Pearson Korelasyon analizi sonuçları bulunmaktadır. Bu bağlamda katılımcıların yaş değişkeni ile EBÖ alt boyutları ve SZDE’nin alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>,05).

Tablo 6. Cinsiyet değişkenine göre bağımsız grup t testi sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{x}	S	df	t	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Kadın	59	27,54	4,37	246	,83	,40
	Erkek	189	26,83	6,02			
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Kadın	59	16,06	4,81	246	-2,53	,01*
	Erkek	189	17,88	4,81			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Kadın	59	11,84	3,82	246	-2,79	,00*
	Erkek	189	13,33	3,48			
Güven	Kadın	59	18,74	4,05	246	-1,55	,12
	Erkek	189	19,71	4,20			
Devamlılık	Kadın	59	12,16	1,80	246	,69	,48
	Erkek	189	11,98	1,71			
Kontrol	Kadın	59	9,18	2,66	246	-,21	,83
	Erkek	189	9,31	4,44			

p< ,05*

Tablo 6’da EBÖ ile SZDE düzeylerinin katılımcıların cinsiyetlerine göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla bağımsız gruplar için t testi analizi yer almaktadır. Erkeklerin puan ortalamalarının (Ort. = 17,88±4,81), kadınlara (Ort. = 16,06±4,81) kıyasla “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi” ve “çatışma” boyutunda anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. “Tolerans gelişimi” ve “tutku” alt boyutunda erkeklerin (Ort. = 13,33±3,48) puan ortalamalarının, kadınlara (Ort. = 11,84±3,82) kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir (p<,05).

Tablo 7. Sınıf değişkenine göre Anova sonuçları

	Sınıf Değişkeni	N	\bar{x}	Varyans Kaynağı	Kareler toplamı	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	1.sınıf	128	27,89	Gruplar arası Grup içi	287,013 7667,983	95,671 31,426	3,044	,02*	1*-2
	2.sınıf	63	25,42						
	3.sınıf	32	27,31						
	4.sınıf	25	26,00						
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	1.sınıf	128	17,05	Gruplar arası Grup içi	102,170 5745,249	34,057 23,546	1,446	,23	-
	2.sınıf	63	18,07						
	3.sınıf	32	16,78						
	4.sınıf	25	18,76						
Tolerans Gelişimi ve Tutku	1.sınıf	128	12,98	Gruplar arası Grup içi	34,109 3202,791	11,370 13,126	,866	,45	-
	2.sınıf	63	12,63						
	3.sınıf	32	12,84						
	4.sınıf	25	14,00						
Güven	1.sınıf	128	19,53	Gruplar arası Grup içi	40,736 4285,200	13,579 17,562	,773	,51	-
	2.sınıf	63	19,03						
	3.sınıf	32	19,34						
	4.sınıf	25	20,52						
Devamlılık	1.sınıf	128	12,04	Gruplar arası Grup içi	2,250 737,492	,750 3,023	,248	,86	-
	2.sınıf	63	12,14						
	3.sınıf	32	11,84						
	4.sınıf	25	11,92						
Kontrol	1.sınıf	128	9,18	Gruplar arası Grup içi	21,018 4101,655	7,006 16,810	,417	,74	-
	2.sınıf	63	9,74						
	3.sınıf	32	8,84						
	4.sınıf	25	9,20						

*p<,05

Tablo 7’de egzersiz bağımlılığı ile sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin katılımcıların sınıf düzeyine göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla Anova analizi yer almaktadır. Bu çözümleme sonucunda gruplar arasında beliren anlamlı farkın kaynağını belirlemek amacıyla, Post-Hoc test istatistikleri uygulanmıştır (Tukey HSD). Anlamlı farklılığa neden olan grup (*) ile gösterilmiştir. Buna göre 1. sınıfların (Ort. = 27,89) 2. sınıflara kıyasla (Ort. = 25,42) “aşırı odaklanma ve duygu değişimi” puanının anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (p<,05).

Tablo 8. Bölüm değişkenine göre Anova sonuçları

	Bölüm	N	\bar{x}	Varyans Kaynağı	Kareler toplamı	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	B.E. ve Spor Öğretmenliği	74	27,06	Gruplar arası Grup içi	23,511 7931,485	7,837 32,506	,241	,86	-
	Antrenörlük Eğitimi	60	26,88						
	Spor Yöneticiliği	40	26,42						
	Rekreasyon	74	27,35						
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	B.E. ve Spor Öğretmenliği	74	17,16	Gruplar arası Grup içi	124,228 5723,191	41,409 23,456	1,765	,15	-
	Antrenörlük Eğitimi	60	18,38						
	Spor Yöneticiliği	40	16,20						
	Rekreasyon	74	17,66						
Tolerans Gelişimi ve Tutku	B.E. ve Spor Öğretmenliği	74	13,01	Gruplar arası Grup içi	35,041 3201,858	11,680 13,122	,890	,44	-
	Antrenörlük Eğitimi	60	13,15						
	Spor Yöneticiliği	40	12,15						
	Rekreasyon	74	13,25						
Güven	B.E. ve Spor Öğretmenliği	74	19,64	Gruplar arası Grup içi	48,433 4277,502	16,144 17,531	,921	,43	-
	Antrenörlük Eğitimi	60	20,01						
	Spor Yöneticiliği	40	18,65						
	Rekreasyon	74	19,33						
Devamlılık	B.E. ve Spor Öğretmenliği	74	12,08	Gruplar arası Grup içi	9,277 730,465	3,092 2,994	1,033	,37	-
	Antrenörlük Eğitimi	60	12,00						
	Spor Yöneticiliği	40	12,40						
	Rekreasyon	74	11,81						
Kontrol	B.E. ve Spor Öğretmenliği	74	9,06	Gruplar arası Grup içi	19,415 4103,258	6,472 16,817	,385	,76	-
	Antrenörlük Eğitimi	60	8,98						
	Spor Yöneticiliği	40	9,57						
	Rekreasyon	74	9,59						

*p< ,05

Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere göre, egzersiz bağımlılığı ile sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında yapılan Anova analizi sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>,05).

Tablo 9. Düzenli spor yapma durumuna göre bağımsız grup t testi sonuçları

Değişken		N	\bar{x}	S	df	t	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Evet	173	27,57	5,06	243	2,61	,00*
	Hayır	72	25,51	6,73			
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Evet	173	17,91	4,58	243	2,07	,03*
	Hayır	72	16,51	5,38			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Evet	173	13,46	3,43	243	3,57	,00*
	Hayır	72	11,69	3,78			
Güven	Evet	173	20,06	4,00	243	3,55	,00*
	Hayır	72	18,02	4,27			
Devamlılık	Evet	173	11,85	1,78	243	-2,27	,02*
	Hayır	72	12,40	1,52			
Kontrol	Evet	173	8,67	2,99	243	-3,75	,00*
	Hayır	72	10,77	5,74			

*p< ,05

Tablo 9’da egzersiz bağımlılığı ile sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin katılımcıların düzenli spor yapma durumuna göre farklılaşma olup olmadığını ortaya koymak amacıyla

bağımsız gruplar için t testi analizine ait sonuçlar yer almaktadır. Bu bağlamda, “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”, “tolerans gelişimi ve tutku” ve “güven” alt boyutlarında düzenli spor yapanların, düzenli spor yapmayanlardan ortalama puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. “Devamlılık” ve “kontrol” alt boyutlarında düzenli spor yapmayanların ortalama puanlarının, düzenli spor yapanlara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < ,05$).

Tablo 10. Aylık gelir değişkenine göre Anova sonuçları

	Aylık gelir	N	\bar{x}	Varyans Kaynağı	Kareler toplamı	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	0-500 TL	66	26,21	Gruplar arası	69,899	23,300	,721	,540	-
	501-1000 TL	94	27,18						
	1001-1500 TL	53	27,69	Grup içi	7885,097	32,316			
	1501 ve üstü	35	26,97						
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	0-500 TL	66	16,63	Gruplar arası	70,381	23,460	,991	,398	-
	501-1000 TL	94	17,63						
	1001-1500 TL	53	18,11	Grup içi	5777,038	23,676			
	1501 ve üstü	35	17,48						
Tolerans Gelişimi ve Tutku	0-500 TL	66	12,09	Gruplar arası	74,097	24,699	1,905	,129	-
	501-1000 TL	94	13,18						
	1001-1500 TL	53	13,39	Grup içi	3162,802	12,962			
	1501 ve üstü	35	13,48						
Güven	0-500 TL	66	18,62	Gruplar arası	72,366	24,122	1,384	,248	-
	501-1000 TL	94	19,72						
	1001-1500 TL	53	20,05	Grup içi	4253,569	17,433			
	1501 ve üstü	35	19,60						
Devamlılık	0-500 TL	66	12,34	Gruplar arası	14,451	4,817	1,621	,185	-
	501-1000 TL	94	12,03						
	1001-1500 TL	53	11,94	Grup içi	725,291	2,973			
	1501 ve üstü	35	11,57						
Kontrol	0-500 TL	66	9,60	Gruplar arası	31,541	10,514	,627	,598	-
	501-1000 TL	94	8,94						
	1001-1500 TL	53	9,71	Grup içi	4091,132	16,767			
	1501 ve üstü	35	8,94						

* $p < ,05$

Katılımcıların aylık gelirlerine göre, egzersiz bağımlılığı ile sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında yapılan Anova analizi sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > ,05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ile zihinsel dayanıklılık düzeylerindeki ilişkinin incelenmesi ve katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf, bölüm, düzenli spor yapma durumu ve aylık gelirleri açısından egzersiz bağımlılığı ile zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ortaya konulması amacıyla yapılmıştır. Bu bağlamda araştırmaya Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde 1., 2., 3. ve 4. sınıfta öğrenim gören 59’u kadın, 189’u erkek olmak üzere toplam 248 üniversite öğrencisi katılmıştır.

Araştırmada, katılımcıların genel egzersiz bağımlılığı düzeylerinin risk grubunda olduğu ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin orta düzeyin üzerinde olduğu saptanmıştır. Bu bulguya göre bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Literatürde egzersiz bağımlılık düzeyinin yüksek oranda gözlemlendiği araştırmalar bulunmaktadır (Bavlı vd., 2011; Hausenblas ve Downs 2002; Hausenblas ve Fallon, 2002; Vardar vd.,

2012; Zırhhoğlu, 2011). Ayrıca bireylerin başarıya ulaşabilmelerinin ya da çabuk toparlanabilmelerinin zihinsel dayanıklılık düzeyinin yüksekliği ile ilişkili olduğu düşünülürse (Crust, 2008; Jones, vd., 2007; Sheard, 2013) katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ortanın üzerinde olduğu söylenebilir. Araştırmada, EBÖ ile SZDE arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu bağlamda; “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”, “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutları ile “güven” alt boyutu arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı farklılık saptanmıştır. Buna göre katılımcıların egzersiz bağımlılığı semptomları arttıkça kendine güven kaynaklarının da arttığı düşünülebilir. Katılımcıların hedeflere ulaşmada kendine olan inançları arttıkça, egzersize odaklanma düzeyinin, egzersiz zamanını kontrol etmede zorluk seviyesinin ve sosyal ihtiyaçları erteleme durumunun arttığı söylenebilir. Araştırmada “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”, “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutları ile “devamlılık” alt boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre, katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri arttıkça devamlılık düzeyi azalmaktadır. Bu bağlamda katılımcıların egzersizin kendi kontrollerinden çıkması ile egzersiz şiddetini giderek yoğunlaştırma düzeyi arttıkça katılımcıların hedefe yönelik konsantrasyon, mücadele ve sorumluluk alma düzeyinin azaldığı söylenebilir. Araştırmada katılımcılardan elde edilen bulgulara göre “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”, “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutları ile “kontrol” alt boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı farklılık saptanmıştır. Buna göre, katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri arttıkça kontrol durumu azalmaktadır. Buna neden olarak katılımcıların gereğinden fazla egzersiz yapması ve kendilerini egzersizden alamamasının sonucunda oluşan egzersiz bağımlılığının, onların sporda beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlı olmalarını ve baskı altında kontrollü olmalarını olumsuz etkilediği söylenebilir. Literatürde daha önce bu iki ölçek arasında yapılan araştırmaya rastlanmamıştır.

Araştırmada, EBÖ ve SZDE'nin yaş değişkeni ile arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu duruma, katılımcıların benzer yaş grubuna sahip olmalarından kaynaklandığı söylenebilir. Araştırma bulgularına paralel olarak, Sadıq (2018) ve Bootan (2018) tarafından yapılan araştırmalarda, çeşitli branşlardaki sporcuların yaşları ile egzersiz bağımlılık düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Araştırma bulgularından farklı olarak literatürde sporda zihinsel dayanıklılık ile yaş arasında anlamlı farklılık saptayan (Cicioğlu, Tekkurşun-Demir, Bulğay ve Çetin, 2019; Crust vd., 2014; Kurtay, 2018; Marchant vd., 2009; Nicholls vd., 2009; Yarayan, vd., 2018) ve anlamlı farklılık saptamayan (Crust, 2009) araştırmalar yer almaktadır.

Araştırmada katılımcıların cinsiyetlerine göre egzersiz bağımlılığı düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre, erkeklerin, kadınlardan bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda erkeklerin kadınlardan daha çok ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Buna göre erkeklerin egzersize katılmak için yeme, içme gibi temel ihtiyaçları ertelemenin yanısıra sosyal ihtiyaçlarını da kadınlara göre daha fazla ertelemeye eğilimli oldukları, her seferinde daha uzun egzersize katılmaktan kendini alamadıkları, egzersiz yapmak için daha çok sabırsızlandıkları söylenebilir. Atletler üzerinde yapılan araştırmalarda, kadınların erkelerden daha yüksek düzeyde egzersiz bağımlılığına sahip olduğunu belirten çalışmalar yer almaktadır (Hailey ve Bailey, 1982; Pierce vd., 1997). Literatürde araştırma bulgularından farklı olarak cinsiyete göre, egzersiz bağımlılığı

düzeyinde anlamlı farklılık bulmayan araştırmalar yer almaktadır (Bingöl, 2015; Bootan, 2018; Cicioğlu vd., 2019; Hailey ve Bailey, 1982; Sadıq, 2018; Vardar, 2012; Yeltepe, 2005; Yıldırım vd., 2017). Araştırmada katılımcıların cinsiyetlerine göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Yarayan vd. (2018) tarafından yapılan araştırmada da zihinsel dayanıklılık ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Literatürde cinsiyete göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı farklılık saptayan araştırmalar yer almaktadır (Farrokhi, Kashani ve Motasharei, 2011; Findlay ve Bowker, 2009; Masum, 2014; Nicholls vd., 2009; Orhan, 2018; Yazıcı, 2016).

Araştırmada, 1. sınıfların 2. sınıflara göre “aşırı odaklanma ve duygu değişimi” puanının anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu duruma, 1. sınıfların 2. sınıflara göre, kendilerini kötü hissettiği anlarda egzersizle rahatlamalarından, egzersiz yapınca daha çok keyif almalarından ve egzersiz yaptığı anlarda mutlu olmalarından kaynaklandığı ve egzersiz bağımlılığı riskinin daha fazla olduğu söylenebilir. Ayrıca, üniversitenin ilk yıllarında şehre yabancı olma, arkadaş seçme ve edinmede güçlük çekme gibi durumlar göz önüne alındığında 1. sınıf öğrencilerinin egzersize yönelmesi ve bu nedenle egzersiz bağımlılığı düzeyinin yüksek olması beklenebilir. Araştırmada katılımcıların sınıf düzeyine göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Buna neden olarak katılımcıların benzer spor geçmişine veya düzeyine sahip olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Literatürde egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılığın sınıfa göre incelendiği araştırmaya rastlanmamıştır.

Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere göre, egzersiz bağımlılığı ile sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Buna neden olarak spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin benzer düzeyde egzersize katılıp, gün içinde benzer düzeyde egzersizi düşünmeleri ve toparlanma süreleri ve zihinsel süreçlerinin benzer olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırmanın diğer bulgusunda, katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyinin düzenli spor yapma durumuna göre farklılaştığı saptanmıştır. Bu bağlamda, “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”, “tolerans gelişimi ve tutku” ve “güven” alt boyutlarında düzenli spor yapanların, düzenli spor yapmayanlardan ortalama puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Buna göre, düzenli spor yapanların, terslik, başarısızlık, çatışma ve artan sorumluluk gibi bir takım olumsuz olaylarda kendini toparlama gücü ve eski haline gelebilmek için geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasitesinin düzenli spor yapmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu söylenebilir. Egzersiz bağımlılığı ile düzenli spor yapmak farklı özellikleri içermektedir. Düzenli spor yapanların zamanını sosyal aktivite, aile ve çevre ile iletişim kurmaya zaman ayırması beklenir. O nedenle düzenli spor yapma zamanı, süresi sınırlıdır. Oysa egzersiz bağımlılığı olanlarda egzersize katılım süresi günden güne uzar, sosyalleşmek yerine egzersiz sıklığı artar. Çünkü egzersiz bağımlılarının, tüm olumsuzluklara rağmen egzersizden kendini alamama (Adams vd., 2003; Adams, 2009; Hausenblas ve Downs, 2002), sürekli olarak egzersizi düşünme ve fırsat buldukça egzersiz yapma, egzersiz yapmak için çevre ile iletişimini azaltması ve egzersizde düzensiz bir aşırılık olması beklenir (Adams ve Kirkby, 2002; Hausenblas ve Downs, 2002; Zmijewski ve Howar, 2003). Bu durum, düzenli spor yapanların egzersiz bağımlılık düzeylerinin, yapmayanlara kıyasla düşük olmasının nedeni olarak gösterilebilir. Katılımcıların sporda zihinsel

dayanıklılık düzeyinin düzenli spor yapma durumuna göre ise anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Buna göre, “Devamlılık” ve “Kontrol” alt boyutlarında düzenli spor yapmayanların ortalama puanlarının, düzenli spor yapanlara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılığın düzenli spor yapma durumuna göre incelendiği araştırmaya rastlanmamıştır.

Katılımcıların aylık gelirlerine göre, egzersiz bağımlılığı ile sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu bağlamda katılımcıların maddi durumlarının egzersiz bağımlılığı ve sporda zihinsel dayanıklılık düzeyi üzerinde bir etkisinin olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Literatürde benzer bulguya rastlanmamıştır.

Sonuç olarak, bu katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Tekkurşun-Demir vd. (2018) tarafından belirtilen Tablo 1’deki egzersiz bağımlılığı puan aralıklarına göre, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin risk grubunda yer aldığı ve sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu saptanmıştır. Katılımcıların yaş düzeyi, öğrenim gördükleri bölüm ve aylık giderleri açısından egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyinin cinsiyet, sınıf düzeyi, düzenli olarak spor yapma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeyinin ise cinsiyet, sınıfa göre farklılaştığı fakat düzenli spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

KAYNAKLAR

- Adams, J., ve Kirkby, R. J. (2002). Excessive exercise as an addiction: A review. *Addiction Research and Theory*, 10, 415-437.
- Adams, J. M., Miller, T. W., & Kraus, R. F. (2003). Exercise dependence: diagnostic and therapeutic issues for patients in psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 33(2), 93-107.
- Adams, J. (2009). Understanding exercise dependence. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 231-240.
- Altıntaş, A., ve Bayar Koruç, P. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri’nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163-171.
- Atroszko, P. A., Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., & Pallesen, S. (2016). Study addiction: A cross-cultural longitudinal study examining temporal stability and predictors of its changes. *Journal of behavioral addictions*, 5(2), 357-362.
- Bavlı, Ö., Kozanoğlu, M. E., ve Doğanay, A. (2011). Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 150-153.
- Bingöl, E. (2015). *Farklı branşlardaki sporcuların egzersiz bağımlılık ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı, Muğla.
- Bootan, J. S. (2018). *Kickboks, Taekwondo ve Muay Thai Sporcularının Egzersiz Bağımlılığının Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.

- Cicioğlu, H. İ., Tekkurşun Demir, G., Bulğay, C., ve Çetin, E. (2019). Elit Düzeyde Sporcular ile Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri, *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 1-5.
- Crust, L. (2008). A review and conceptual reexamination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45, 576-583.
- Crust, L. (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 959-963.
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., & Clough, P. J. (2014). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and Individual Differences*, 69, 87-91.
- Farrokhi, A., Kashani, V. & Motasharei, E. (2011). Comparison of mental toughness of contact and non-contact men and women athletes in different skill levels. *Semi-Annually Motor Behavior (Research on Sport Science)*, 3(8), 71-86.
- Findlay, L. C., & Bowker, A. (2009). The link between competitive sport participation and self-concept in early adolescence: A consideration of gender and sport orientation. *Journal of youth and adolescence*, 38(1), 29-40.
- Garnezy, N. (1991). Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty, *American Behavioral Scientist*, 34, 416-430.
- Hailey, B. J., & Bailey, L. A. (1982). Negative addiction in runners: A quantitative approach, *Journal of Sport Behavior*, 5, 150-154.
- Haskell, W. L., & Kiernan, M. (2000). Methodological issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *American Journal of Clinical Nutrition*, 72(2), 541-550.
- Hausenblas H. A. & Downs, D. S. (2002). Relationship among sex, imagery, and exercise dependence symptoms. *Psychology of Addictive Behaviours*, 16(2), 169-172.
- Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A., (2002) Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms, *Inc. Int J Eat Disord*, 32, 179-185.
- Jones, G., Hanton, S. & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel.
- Kurtay, M. (2018). *Gelişim Liglerinde Oynayan Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, Antalya.
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş., ve Çokluk, Ö. (2007). *Sosyal Bilimler için İstatistik (İkinci Baskı)*, Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths, *Academy of Management Executive*, 16(1), 57-72.
- Luthar, S.S, Cichetti, D. & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543- 562.

- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.
- Marchant, D. C., Polman, R. C., Clough, P. J., Jackson, J. G., Levy, A. R., & Nicholls, A. R. (2009). Mental toughness: Managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5), 428-437.
- Masum, R. (2014). A mixed method analysis of mental toughness in elite and sub-elite male and female tennis players in Pakistan. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 1, 110-122.
- Moralı, S., & Tiryaki, Ş. (1990). Genç Sporcularda Yarışma Performans Kaygısı ve Bu Kaygı İle Başa Çıkma Davranışlarının Araştırılması, *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri 1. Ulusal Sempozyumu*, Ankara.
- Nicholls, A. R., Polman, R., Levy, A., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47, 73-75.
- Orhan, S. (2018). *Bireysel Sporcular ve Takım Sporcularında Duygusal Zeka ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Özer, K. (2013). *Fiziksel uygunluk* (4. Baskı). Ankara: Nobel.
- Özgüven, İ. E. (2004). *Görüşme ilke ve teknikleri*. Ankara: Pegem.
- Pierce, E. F, Rohaly, K. A., & Fritchley, B. (1997). Sex differences on exercise dependence for men and women in a marathon road race. *Percept Motor Skills*, 84, 991-994.
- Sadıq, B. J. (2018). *Investigation of the exercise dependence of Athlets' Kick Boxing, Taekwondo and Muay Thai*. Fırat University, Institute of Health Sciences Department of Physical Education and Sports Master Thesis.
- Sheard, M. (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge.
- Tekkurşun-Demir, G., Hazar, Z., ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3), 865-874.
- Vardar, E. (2012). Exercise Dependence. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, *Edirne Arşiv Kaynak Tarama Dergisi (Archives Medical Review Journal)*, 21(3), 163-173.
- Vardar, E., Vardar, S. A., Toksöz, İ., ve Süt, N. (2012). Egzersiz bağımlılığı ve psikopatolojik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 51-57.
- Veale, D. (1995). *Does Primary Exercise Dependence Really Exist? In: Exercise Addiction: Motivation for Participation in Sport and Exercise*. J Annett, B Cripps, H. Steinberg, Leicester, UK., British Psychological Society, 1-5.
- Wilmore, J. H. & Costill, D. L. (1994). *Physiology of Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., ve Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57), 992-999.
- Yazıcı, A. (2016). *Profesyonel Basketbol Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekânın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.

Yeltepe, H. (2005). *Egzersiz Bağımlılığının Tanımlanması ve "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21" in Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmasının Yapılması*, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Ersöz, Y., Işık, Ö., Saraçlı, S., Karagöz, Ş., ve Yağmur, R. (2017). Egzersiz bağımlılığı, yeme tutum ve davranışları ilişkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 43-54.

Zırhloğlu, G. (2011). Egzersiz bağımlılığının egzersiz davranış parametrelerine göre incelenmesi: Van il örneği, *e-Journal of New World Sciences Academy*, 6(4), 214-222.

Zmijewski, C. F., & Howard, M. O. (2003). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors*, 4(2), 181-195.



Bu eser [Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.

Buz Tırmanışı Yapan Dağcıların Yaşam Kalitesinin İncelenmesi*

Burak GÜRER^{ID}

Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gaziantep.

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 15.04.2019

Kabul Tarihi: 17.05.2019

DOI: 10.25307/jssr.553947

Online Yayın Tarihi: 30.06.2019

Öz

Buz tırmanışı risklerin olduğu, kazaların ve ölümlerin yaşandığı riskli bir spordur. Bu yüzden bu sporu yapanların yaşam tarzları, kişilik özellikleri, karar verme becerileri gibi özellikleri merak edilmektedir. Bu araştırmanın amacı, buz tırmanışı yapan sporcuların yaşam kalitesine etki eden nedenleri incelemektir. Araştırma verileri 22-26 Ocak 2016 tarihlerinde Erzurum'da yapılan 2. Uluslararası Emrah Özbay buz tırmanışı festivalinde araştırmacı tarafından toplanmıştır. Araştırmada amaçsal örneklem tekniği kullanılmıştır. Araştırmaya 93 (77 erkek, 16 kadın) sporcu katılmıştır. Araştırmada Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilmiş olan WHOQOL-BREF (Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısaltılmış Versiyonu) kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Eser vd., (1999) tarafından yapılmıştır. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Toplanan veriler istatistiksel paket program (SPSS 22.0) aracılığıyla analiz edilip sonuçlar yorumlanmıştır. Araştırma verilerinin değerlendirilmesinde t-testi ve One Way Anova analizi kullanılmıştır. Tırmanış deneyimi ve eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklara ulaşılmıştır. Yaş, cinsiyet, meslek ve medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunamamıştır. Buz tırmanış deneyimi fazla olanların genel yaşam kalitelerinin ve sağlıklarının daha iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Her ne kadar buz tırmanışı yeni bir branş olsa da deneyim yaşam kalitesini ve sağlığı etkilemektedir. Yine deneyimi fazla olan sporcuların psikolojik alan değerlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Yani tırmanış sırasında ve ortamında olumlu duyguların, düşünme, öğrenme ve dikkatini toplamanın bu alan puanını yükselttiğini düşünülmüştür. Eğitim düzeyinde, çevresel alanda lisansüstü eğitime sahip olanlar lehine sonuçlar bulunmuştur. Yani maddi kaynaklar, fiziksel güvenlik ve emniyet, ev ortamı, yeni bilgi ve beceri edinme fırsatları lisansüstü eğitime sahip olanlar için daha önemlidir. Sonuçta deneyimli olmak ve eğitim durumunun buz tırmanışı yapan dağcılarının yaşam kalitesine etki ettiği ortaya konmuştur. Genel olarak buz tırmanışı yapanların yaşam kalitesinin iyi olduğu söylenebilir. Buz tırmanışı yüksek efor istemekte ve buna bağlı olarak ta yaşam kalitesinin iyi olması gerekmektedir.

Anahtar kelimeler: Buz tırmanışı, yaşam kalitesi, dağcılık, doğa sporları.

Investigation of the Life Quality of Mountaineers in Ice Climbers

Abstract

Ice climbing is a risky sports in which accidents and deaths are experienced. Therefore, it is to wondered about the characteristics such as life style, personality characteristics and decision making abilities of those who goes this sports. The aim of this study is to examine the reasons that have effects ice climbing athletes' Quality of life. The data was collected by the researchers during the 2nd International Emrah Özbay Ice Climbing Festival held in Erzurum on 22-26 January 2016. In this research purposive sampling technique was used. In this research, 93 (77 males, 16 females) athletes have participated. The WHOQOL-BREF (World Health Organization Quality of LifeScale Abbreviated Version) developed by the World Health Organization was used in the study. The validity and reliability of the scale in Turkish was assessed by Eser et al. (1999). Cronbach Alpha internal consistency coefficient was.87. The collected data were analyzed by statistical package program (SPSS 22.0) and the results were evaluated. The t-test and One Way Anova analysis were used in the evaluation of the research data. Statistically significant differences were obtained according to the climbing experience and educational status. There were no-statistically significant differences according to age, gender, occupation and marital status variable. It is observed that people who have more ice climbing experience have better overall quality of life and health. Although ice climbing is a new branch, the experience affects quality of life and health and again, it was seen that the psychological field values of the athletes with more experience were higher. So, it is thought that collecting positive emotions, thinking, learning and attention during the climb and in the environment raised the score of this area. In terms of educational status, there are favorable results for those who have master's degree in the environmental area. In other words, material resources, physical security and safety, home environment, opportunities to acquire new knowledge and skills are more important for those who have master graduate education. As a result, it can be said that having experience and educational status have an impact on the quality of life office climbers. Generally, it can be said that the quality of life of the ice climbers are good. Ice climbing requires high effort and accordingly the quality of life must be good.

Key Words: Ice climbing, quality of life, mountaineering, outdoor sports.

* Bu çalışma, 15-18 Kasım 2017 tarihleri arasında Antalyada yapılan 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Sorumlu Yazar: Burak Gürer, Doç. Dr., Eposta: burakgurer27@gmail.com, Telefon: 0535 566 14 22

GİRİŞ

Doğada yaşamak ve zaman geçirmek faydalı bir olgudur (Godbey, 2009). Doğa sporlarının, kişilere sorumluluk alma, liderlik, karar verme, güven, sosyalleşme, mutlu olma hali ve risk almanın yanı sıra (McKenzie, 2000), bireylerin fiziksel ve sosyal gelişimleri üzerinde sağladığı önemli faydaları vardır (Yıldız, Güzel, Çetinöz ve Beşikçi; 2017). Bunun yanında hata affetmeyen doğa sporlarında yaralanmaların ve ölümlerin oranı yüksek olmasına rağmen, yüksek riskli bu sporlar batı toplumlarında popülerliğini katlanarak arttırmıştır (Martha vd., 2009). Buna bağlı olarak doğadaki macera öğrenme programları, örgütsel eğitim daha hızlı gelişmiş ve ilerlemiştir (Wagner vd., 1991). Değişik sporlara yönelen insanlar kendisine haz veren, eğlendiren ve sınırlarını zorlatacak spor branşları arasında seçim yapmaya başlamışlardır (Voigt, 1998). Dağcılık, birçok doğa sporu gibi risk içeren, yüksek düzeyde eğitim ve deneyim gerektiren faaliyetlerdir (Gürer ve Yıldız, 2015). Pomfret (2006) dağcılığı, dünyadaki dağlık bölgelerde yapılan buz, kaya tırmanışı ve dağ yürüyüşünü kapsayan doğaya dayalı bir macera turizmi türü olarak tanımlamaktadır. Modern dağcılık, spor tırmanış ve çeşitleri Avrupa Alp'lerinde başlayan dağcılığın bir spor dalı olarak gelişmiştir (Moynier, 2004). 1980'lerin ortalarında bu sporlardan olan buz tırmanışı, kısa kaya tırmanışı, hız tırmanışı ve yapay tırmanış gibi yeni kategoriler çeşitlendirilmiş yayılmış ve popülerlik kazanmıştır (Schöffl, 2012).

Buz tırmanışı risklerin olduğu, kazaların ve ölümlerin yaşandığı riskli bir spordur (Anderson, 2010). Buz tırmanışının önemli bir detayı da tehlike içeren bir spor olmasıdır (Schöffl, 2012). Birçok beceri gibi el kavrama kuvveti tırmanış sporlarında önemlidir (Gürer ve Yıldız, 2015). Buz tırmanışında yaşanan kazalar ile ilgili yapılan bazı araştırmalarda yaralanmaların çoğunun küçük ölçekte olduğu ortaya konmuştur (Schöffl vd., 2009; Mosimann, 2006). Buz tırmanışı birçok açık alan rekreasyon faaliyeti arasında giderek popüleritesini artırmış ve buna bağlı olarak son zamanlarda buz tırmanışı yapan sayısında hızlı bir artış görülmüştür (Anderson, 2010). 2005 yılında yaklaşık 1 milyon Amerikan vatandaşı buz tırmanışı faaliyetine katılmıştır. Bu oran 2003 yılına göre % 42'lik bir artış göstermiştir (Outdoor Industry Foundation, 2006). Buz tırmanışı; buz çatlaklarında, buz ile kaplı kayalık ve dik yüzeylerde, donmuş şelalelerde ve su akıntılarının dik yerlerden akması sağlanarak özel olarak dondurulmuş olduğu yerlerde iple ve güvenle yapılan tırmanıştır (Schöffl vd., 2010). Buz tırmanışı, alpin buz tırmanışı ve su buzu tırmanışı olmak üzere genelde iki disipline ayrılmıştır (Schöffl vd., 2009; Lowe, 1996). Pubmed veri tabanı üzerinde yapılan incelemelerde buz tırmanışında 10 araştırma yapıldığı sonucuna ulaşılmıştır (Schöffl vd., 2010). Buda araştırmamızın önemini ortaya koymakta ve dağcılık ve buz tırmanışı tehlikeli ve riskli bir spor olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sosyal üretim fonksiyonu teorisi, insanların karşılaştıkları çevresel ve işlevsel sınırlamalar dahilinde hedeflerine ulaşmayı optimize etmeye çalışarak, kendi refahını ürettiklerini iddia etmektedir (Ormel vd., 1997). Serbest zamanlarında bir topluluğun faaliyetlerine katılmak yaşam kalitesinin ölçütü için önemli bir ipucu vermektedir. Yaşam kalitesi arayışı, sürdürülebilir hayat memnuniyetini arayan kişiler ve topluluklar için teknolojik olarak değişen bir dünyada artan bir endişe olmuştur (Leung ve Lee, 2005). Yaşam kalitesi kavramı, bireylerin kendi kültürleri ve değerler sistemi içinde hedeflerine, beklentilerine ve standartlarına göre kendi durumlarını algılayış biçimidir (Skevington vd., 2003). Spor yapan kişilerde toplumsal uyum ve yaşam kalitesi daha yüksektir (McVeigh vd., 2009). Leung ve

Lee (2005) göre olumlu bir sosyal etkileşim, yaşam kalitesi için güçlü bir belirleyici özelliktir. Son araştırmalara göre, aksiyon ve macera sporlarının en riskli türlerinin bile fiziksel ve psikolojik olarak sağlık ve esenlik için olumlu etkisi ile ilişkili olmalıdır (Immonen vd., 2017). Yaşam kalitesi objektif faktörlerle ve insan hayatını etkileyen faktörlerin algılama şekli ile belirlenir. Boş zaman faaliyetleri, insanların refahında çok önemli bir rol oynamaktadır (Brajša-Zganec vd., 2011). Bazı yaşam kalitesi çalışmalarında, Yaran vd. (2017) öğrencileri üzerine yaptığı araştırmasında fiziksel aktivite değeri toplam puanının yüksek olduğu ve sporun yaşam kalitesi üzerinde etkili olduğu tespit etmiştir. Genç vd. (2011) ise genç kadınlarda fiziksel aktiviteyi arttırmanın yaşam kalitesini yükseltmede etkin bir yöntem olacağını belirtmiştir.

Bu bilgiler ışığında araştırmanın amacı, buz tırmanışı yapan dağcılarının yaşam kalitesine nelerin etkilediğini bulmak ve yaşam kalitelerini incelemektir. Buz tırmanışı araştırma alanının kısıtlı olması ve zor şartlar altında araştırma yapmak mecburiyetinden dolayı literatürde az rastlanan bir konudur ve araştırmamız bu yönden önem arz etmektedir.

METOT

Araştırma modeli olarak, buz tırmanıcılarının yaşam kalitesini belirlemek amacıyla tarama modeli seçilmiştir. Nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği kullanılmıştır. Bu kapsamda araştırma verileri 22-26 Ocak 2016 tarihlerinde Erzurum'da yapılan 2. Uluslararası Emrah Özbay Buz Tırmanışı Festivalinde toplanmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye'deki buz tırmanışını yapanlar, örneklemini ise 2. Uluslararası Emrah Özbay Buz Tırmanışı Festivalinde katılan 93 (77 erkek, 16 kadın) sporcular oluşturmuştur. Araştırmada amaçsal örneklem tekniği kullanılmıştır. Bu yöntem belirli ölçütleri karşılayan veya belli özelliklere sahip olan bir veya daha fazla özel durumlarda çalışmak istenildiğinde tercih edilir (Büyüköztürk vd., 2018)

Veri Toplama Aracı

Araştırmada Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilmiş olan WHOQOL-BREF (Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısaltılmış Versiyonu) kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Eser vd., (1999) tarafından yapılmıştır. Bu araştırma için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .87 olarak tespit edilmiştir.

Ölçek alt boyutlarındaki;

Fiziksel alan: Günlük aktiviteler, tedaviden şikayetler, ağrı ve rahatsızlık hissi, uyku ve istirahat, enerji ve yorgunluktan ibarettir.

Psikolojik alan: Pozitif ve negatif duygular, öz değerlilik, vücut imajı ve fiziksel görünüm, kişisel inançlar ve dikkat,

Sosyal alan: Kişisel ilişkileri, sosyal destek ve cinsel yaşam,

Çevresel alan: Fiziksel güvenlik, ekonomik kaynaklar, sağlık ve sosyal bakım ve bunlara erişebilirlik, yeni bilgi ve becerilere ulaşabilme durumu, rekreasyonel aktivitelere katılım imkanı ve ulaşım, (**Ulusal çevre alanı:** Sosyal baskıyı) ifade etmektedir (Eser vd., 1999).

Her bir alan maksimum 20 puan veya 100 puan üzerinden skor alır. Bu skorlardan hangisinin kullanılacağı araştırmacının tercihidir. Araştırmamızda 20 puan sistemi kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Toplanan veriler istatistiksel paket program (SPSS 22.0) aracılığıyla analiz edilip sonuçlar yorumlanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Verilerle ilgili fikir edinilmesini sağlamak amacıyla aritmetik ortalama ve standart sapma dağılımları içeren tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Verilerin demografik değişkenler ile ilişkisini incelenmesinde T-testi ile One Way Anova analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Sporcuların cinsiyete göre yaşam kalitesi değerlerinin dağılımı

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Algılanan Yaşam Kalitesi	Erkek	77	3,480	,620	,252	,805
	Kadın	16	3,437	,629		
Algılanan Sağlık	Erkek	77	4,090	,728	,147	,884
	Kadın	16	4,062	,573		
Bedensel Alan	Erkek	77	15,755	1,900	-1,211	,229
	Kadın	16	16,357	1,249		
Psikolojik Alan	Erkek	77	15,679	1,827	-,134	,893
	Kadın	16	15,750	2,255		
Sosyal Alan	Erkek	77	15,740	2,586	-,136	,892
	Kadın	16	15,833	1,939		
Çevresel Alan	Erkek	77	14,799	2,029	,750	,455
	Kadın	16	14,388	1,798		

Katılımcıların yaşam kalitesi düzeyleri cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırıldığında Algılanan yaşam kalitesi, algılanan sağlık, bedensel alan, psikolojik alan, sosyal alan ve çevresel alan alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 2: Sporcuların medeni duruma göre yaşam kalitesi değerlerinin dağılımı

	Medeni Durum	N	Ort.	SS	t	p
Algılanan Yaşam Kalitesi	Evli	22	3,636	,726	1,425	,158
	Bekar	71	3,422	,577		
Algılanan Sağlık	Evli	22	4,227	,751	1,081	,282
	Bekar	71	4,042	,685		
Bedensel Alan	Evli	22	15,455	1,572	-1,199	,234
	Bekar	71	15,983	1,875		
Psikolojik Alan	Evli	22	15,787	1,809	,271	,787
	Bekar	71	15,662	1,931		
Sosyal Alan	Evli	22	16,545	2,351	1,728	,087
	Bekar	71	15,511	2,481		
Çevresel Alan	Evli	22	15,090	1,888	1,013	,318
	Bekar	71	14,616	2,017		

Katılımcıların yaşam kalitesi düzeyleri medeni durum değişkeni açısından incelendiğinde algılanan yaşam kalitesi, algılanan sağlık, bedensel alan, psikolojik alan, sosyal alan ve çevresel alan alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 3: Sporcuların buz tırmanışı deneyimine göre yaşam kalitesi değerlerinin dağılımı

	Deneyim	N	Ort.	SS	t	p
Algılanan Yaşam Kalitesi	1-3 yıl	76	3,430	,584	-2,404	,018*
	4-7 yıl	17	4,000	,816		
Algılanan Sağlık	1-3 yıl	76	4,011	,677	-3,842	,000*
	4-7 yıl	17	5,000	,000		
Bedensel Alan	1-3 yıl	76	15,787	1,851	-2,262	,047*
	4-7 yıl	17	16,734	,973		
Psikolojik Alan	1-3 yıl	76	15,558	1,859	-2,448	,016*
	4-7 yıl	17	17,333	1,632		
Sosyal Alan	1-3 yıl	76	15,782	2,569	,362	,718
	4-7 yıl	17	15,428	,712		
Çevresel Alan	1-3 yıl	76	14,677	2,011	-,879	,382
	4-7 yıl	17	15,365	1,660		

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların yaşam kalitesi altboyutları buz tırmanışı deneyimi açısından incelendiğinde algılanan yaşam kalitesi, algılanan sağlık, bedensel alan ve psikolojik alanda deneyim süresi fazla olan grup lehine (4-7 yıllık deneyim) anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Bu durum deneyim arttıkça algılanan sağlık, algılanan yaşam kalitesi bedensel ve psikolojik alanda yaşam kalitesinin de artacağını göstermektedir. Ancak sosyal alan ve çevresel alan alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 4: Sporcuların yaşa göre yaşam kalitesi değerlerinin Anova testi sonuçları

	Yaş	N	Ort.	SS	F	p
Algılanan Yaşam Kalitesi	18-25 yaş	54	3,407	,599	2,407	,055
	26-30 yaş	4	3,250	,500		
	31-36 yaş	16	3,687	,704		
	37-42 yaş	10	3,200	,421		
	43 ve üstü	9	3,888	,600		
Algılanan Sağlık	18-25 yaş	54	4,055	,711	2,229	,072
	26-30 yaş	4	3,250	,500		
	31-36 yaş	16	4,187	,834		
	37-42 yaş	10	4,100	,316		
	43 ve üstü	9	4,444	,527		
Bedensel Alan	18-25 yaş	54	16,148	1,998	1,730	,151
	26-30 yaş	4	15,142	1,714		
	31-36 yaş	16	15,750	1,668		
	37-42 yaş	10	14,628	,860		
	43 ve üstü	9	16,000	1,212		
Psikolojik Alan	18-25 yaş	54	15,679	2,001	,815	,519
	26-30 yaş	4	15,333	1,333		
	31-36 yaş	16	16,166	1,763		
	37-42 yaş	10	14,866	2,062		
	43 ve üstü	9	16,000	1,414		
Sosyal Alan	18-25 yaş	54	15,802	2,529	,863	,489
	26-30 yaş	4	15,000	,666		
	31-36 yaş	16	16,416	3,467		
	37-42 yaş	10	14,666	1,539		
	43 ve üstü	9	15,851	,444		
Çevresel Alan	18-25 yaş	54	14,633	2,078	,876	,482
	26-30 yaş	4	13,555	,444		
	31-36 yaş	16	15,361	2,071		
	37-42 yaş	10	14,444	1,979		
	43 ve üstü	9	15,012	1,599		

Katılımcıların yaşam kalitesi değerleri yaşa göre karşılaştırıldığında algılanan yaşam kalitesi, algılanan sağlık, bedensel alan, psikolojik alan, sosyal alan ve çevresel alan alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 5: Sporcuların eğitim durumuna göre yaşam kalitesi değerlerinin dağılımı

	Eğitim Durumu	N	Ort.	SS	F	p	Fark
Algılanan Yaşam Kalitesi	Lise	12	3,666	,492	3,075	,051	2-3
	Lisans	61	3,360	,606			
	Lisansüstü	20	3,700	,656			
Algılanan Sağlık	Lise	12	4,166	,577	3,089	,050*	2-3
	Lisans	61	3,967	,752			
	Lisansüstü	20	4,400	,502			
Bedensel Alan	Lise	12	16,142	1,654	1,058	,351	
	Lisans	61	15,662	1,896			
	Lisansüstü	20	16,285	1,621			
Psikolojik Alan	Lise	12	15,277	1,619	,410	,665	
	Lisans	61	15,803	1,835			
	Lisansüstü	20	15,600	2,251			
Sosyal Alan	Lise	12	16,888	2,917	1,795	,172	
	Lisans	61	15,715	2,577			
	Lisansüstü	20	15,200	1,641			
Çevresel Alan	Lise	12	15,555	1,539	3,226	,044*	2-3
	Lisans	61	14,360	2,063			
	Lisansüstü	20	15,355	1,745			

p<0.05 Grup 1: Lise Grup 2: Lisans Grup 3: Lisansüstü

Eğitim seviyesi yükseldikçe sporcuların algıladıkları sağlık kalitesi artmıştır. Çevresel alanda lise seviyesi eğitimi olanların ortalaması yüksek olsa da istatistiksel olarak lisansüstü seviye eğitimi olanlar lehine sonuç bulunmuştur.

Tablo 6: Sporcuların mesleklerine göre yaşam kalitesi değerlerinin dağılımı

	Meslek	N	Ort.	SS	F	p
Algılanan Yaşam Kalitesi	Özel	25	3,680	,556	2,071	,132
	Kamu	23	3,347	,647		
	Öğrenci	45	3,422	,621		
Algılanan Sağlık	Özel	25	4,320	,556	2,225	,114
	Kamu	23	4,087	,596		
	Öğrenci	45	3,955	,796		
Bedensel Alan	Özel	25	15,565	1,549	,727	,486
	Kamu	23	16,198	1,584		
	Öğrenci	45	15,847	2,050		
Psikolojik Alan	Özel	25	16,133	1,319	2,122	,126
	Kamu	23	15,043	2,200		
	Öğrenci	45	15,777	1,948		
Sosyal Alan	Özel	25	16,586	2,804	2,081	,131
	Kamu	23	15,652	1,515		
	Öğrenci	45	15,348	2,614		
Çevresel Alan	Özel	25	15,0756	1,80953	1,140	,324
	Kamu	23	14,9758	1,79003		
	Öğrenci	45	14,4099	2,16178		

Katılımcıların yaşam kalitesi değerleri, meslek değişkeni açısından incelendiğinde algılanan yaşam kalitesi, algılanan sağlık, bedensel alan, psikolojik alan, sosyal alan ve çevresel alan alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>.05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, buz tırmanışı yapan dağcılarının yaşam kalitesini incelemek ve nelerin etkilediğini ortaya koymaktır. Araştırma dağcılık, buz tırmanışı, kaya tırmanışı gibi çeşitli doğa sporlarını geliştirici adımlar atmak ve eğitim programlarının daha verimli, işlevsel ve sağlıklı yapılmasına katkıda bulunması açısından önemlidir. Araştırmamızda genel olarak, yaşam kalitesi ile deneyim ve eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklara ulaşılmıştır. Buz tırmanışı ve riskleri ile alakalı bir çok çalışma yapılmıştır (Burtscher vd., 1997; Boyd vd., 2009; Schöffl vd., 2009).

Araştırmamızda cinsiyet, yaş, medeni durum ve meslek değişkenlerine göre bir fark bulunamamıştır. Buz tırmanışı, Türkiye’de son yıllarda gelişim gösteren bir spordur. Buz tırmanışına erkekler, bekarlar, öğrenciler ve 18-25 yaş arasındaki sporcular daha fazla katılım göstermiştir. Jack ve Ronan (1998), riski yüksek değişik sportif aktivitelere katılan kişilerin, değişik heyecan arama eğilimleri olduğuna yer vermiştir. Araştırmamızda buz tırmanışı yapanların çoğunun öğrenci (45 kişi) olduğu görülmüştür. Aşçı vd., (2007), Türkiye’deki dağcılarının olumlu fiziksel algılarının olduğu sonucuna varmıştır. Cinsiyet, yaş, medeni durum ve meslek değişkenlerine bakıldığında genel olarak puan ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir. Gürer (2017) araştırmasında buz tırmanışına sporcuların daha çok; takım ruhu, eğlence, başarı ve yarışma için katılım gösterdikleri sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlara göre buz tırmanışına katılım içinde birçok sebep barındırmaktadır. Mezirow (2000)’a göre, doğal bir çevre içinde yapılan grup çalışmaları; özgüven, kendini yansıtma ve sosyal etkileşim becerilerinin artmasını teşvik eder ve geliştirir (Akt: Cooley vd., 2015). Gürer (2017) buz tırmanışçıların yaş arttıkça azda olsa fiziksel olarak düşüş olduğunu söylemiştir. Bu çalışmadaki sonuca karşılık araştırmamızda istatistiksel olarak bir fark olmasa da yaşam kalitesinde algılanan sağlık artmıştır. Buna göre buz tırmanışı yapmak yaş ilerlemiş sporcuya olumlu bedensel ve psikolojik katkı sunmaktadır denebilir. Sonuç olarak istatistiksel olarak buz tırmanışında yaş, medeni durum, meslek ve cinsiyet yaşam kalitesini etkilememektedir. Risk almak sporun bağımsız bir değişkeni olabilir. Buna göre ekstrem sporların sunduğu ruhsal rahatlama göz ardı edilmemelidir (Olivier, 2006).

Deneyime değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Dağcılıkta daha tecrübeli ve daha yüksek becerilere sahip tırmanıcıların daha sık katılım göstermesi beklenebilir (Fix ve Loomis, 1997). Araştırmada deneyim arttıkça, genel yaşam kalitesi, genel sağlıkları, bedensel alan ve psikolojik alanları puanlarının arttığı görülmüştür. Yani deneyim sahibi sporcular yaşamlarının ve sağlıklarının iyi olduğunu düşünmektedir. Bu durum bedensel ve psikolojik puanlarının yüksek olması ile de desteklenmektedir. Bunun sebebinin yüksek irtifalarda seyahat etmenin, düzenli olarak tırmanış yapmanın ve buna bağlı olarak fiziksel ve psikolojik kapasitenin değişmiş olması düşünülmektedir. Bunun dışında buz tırmanışı gibi zorlu olan doğa sporlarının sürekli antrenman isteyen bir spor olduğu düşüncesini akla getirmektedir. Biçer ve Akkuş (2005) çalışmasında, sporun ve antrenmanın sağlık üzerine olumlu etkilerinden bahsetmiştir. Tırmanış becerisi seviyesi ve tırmanış geçmişi; vücudu dengede tutmayı, tırmanış akışını ve hızını korumayı, motor davranışlarda değişiklik yapmayı ve performansa etki eden çevresel durumları etkilemektedir (Seifert vd., 2014). Deneyimli bir kişi buz üzerinde nasıl hareket edileceği konusunda daha bilgilidir. Bu yüzden olası bir sağlık sıkıntısı ya da kaza yaşama durumu çok azdır. Bu riskli bir spor olan buz tırmanışı için deneyimin önemini ortaya koymaktadır. Belki de bu yüzden deneyimli

sporcuların yaşam kalitesi algıları daha yüksektir. Schöffl vd. (2009), 30 yaşından daha küçük buz tırmanıcılarının, 50 yaşından büyük buz tırmanıcılarından daha yüksek bir yaralanma sıklığına sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu durum buz tırmanışındaki deneyimin önemi için iyi bir örnek oluşturmaktadır. Ayrıca Gürer (2017)'e göre deneyimi az olan buz tırmanıcıları beceri gelişimi, takım birlikteliği, başarı ve fiziksel uygunluk için buz tırmanışını tercih etmektedirler. Nourshahi vd., (2011) üç grup üzerinde yaptığı araştırma sonuçlarına göre, dağcılarının yaşam kalitesi diğer sporcular ve sedanterlere göre daha yüksektir. Bu sonuç bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Bazı araştırmalarda yine dağcılık yapanların fiziksel sağlık avantajlarının, sporcular ve sedanterlere göre daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur (Nourshahi vd., 2011; Young ve Knight, 2014). Tüm bu çalışmalar buz tırmanışında deneyimin önemini ortaya koymaktadır.

Eğitim durumu değişkenine göre, buz tırmanıcılarının genel yaşam kalitesi, genel sağlıkları ve çevresel alan alt boyutlarına göre anlamlı farklara rastlanmıştır. Lisansüstü eğitime sahip olanların daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Yani lisansüstü eğitime sahip olanların fiziksel güvenlik, finansal kaynaklar, sağlık ve sosyal desteği, ev çevresi, yeni bilgilere ve becerilere ulaşma fırsatı daha iyidir. Bu durumun kişisel gelişime bağlı olarak ekonomik düzeyin yüksek olması ile de bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Immonen vd., (2017) göre riski yüksek olan sporların psikoloji ve fiziksel sağlık için olumlu etkileri olabilir. Eğitim seviyesi yüksek olan sporcuların kendilerine daha iyi baktıkları ve çevresel imkanları daha verimli kullandıkları söylenebilir. Skevington (2010), eğitimi yüksek olan kişilerin yaşam kalitesinin iyi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmaya göre eğitimi yüksek kişiler daha pozitif duygular içinde, ilaç ve tedaviye daha az bağımlı, mali kaynakların daha iyi kullanan, fiziksel çevre ve bilgi ve beceriler için fırsatları daha iyi değerlendiren kişilerdir. Serbest zaman faaliyetlerine katılan insanlar sosyal ilişkiler kurarlar, olumlu duygular geliştirirler, farklı bilgiler ve beceriler kazanırlar ve yaşam kalitelerini geliştirirler (Brajsa-Zganec vd., 2011).

Sonuç olarak buz tırmanışında; deneyim, sporcuların yaşam kalitesine etki etmektedir. Eğitim seviyesi yüksek olanların genel yaşam kalitesi ve genel sağlık durumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yani yaşam kalitesinde eğitim durumu önemlidir. Yaş, meslek, medeni durum ve cinsiyet yaşam kalitesini etkilememektedir. Bu değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı farklar olmamasına rağmen ortalamaların yüksek olduğu görülmüştür. Buda yaşam kalitesinin iyi olduğu yönünde yorumlanabilir. Genel olarak buz tırmanışı yapanların yaşam kalitelerinin iyi olduğu söylenebilir. Buz tırmanışı yoğun efor ve performans isteyen bir branştır. Bu açıdan fiziksel ve psikolojik olarak iyi durumda olmak gerekir. Sporcuların özel egzersizler ile fiziksel ve psikolojik kapasitelerini yükseltmeleri önerilmektedir. Ayrıca buz tırmanışı sezonu dışındaki dönemlerde yapay alanlar kullanılarak bedensel ve psikolojik performans arttırılabilir.

KAYNAKLAR

- Anderson, M. (2010). Estimating the economic value of ice climbing in Hyalite Canyon: An application of travel cost count data models that account for excess zeros. *Journal of Environmental Management*, 91 (4), 1012–1020. doi: 10.1016/j.jenvman.2009.12.010.
- Aşçı, F.H., Demirhan, G., & Dinç, S.C. (2007). Psychological profile of Turkish rock climbers: An examination of climbing experience and route difficulty. *Perceptual and motor skills*, 104(3), 892-900.

- Biçer, M., ve Akkuş, H. (2005). Futbolcularda hazırlık dönemi çalışmalarının bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 27-34.
- Brajsa-Zganec, A., Merkas, M., & Sverko, I. (2011). Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective well-being? *Social Indicators Research*, 102(1), 81–91.
- Boyd, J., Haegeli, P., Abu-Laban, R.B., Shuster, M., Butt, J.C. (2009). Patterns of death among avalanche fatalities: a 21-year review. *Canadian Medical Association Journal*, 180(5), 507-512.
- Burtscher, M., Nachbauer, W., & Schröcksnadel, P. (1997). Risk of traumatic death during downhill skiing compared with that during mountaineering. (Ed. R. Johnson, C. Mote, and A. Ekland). In *Skiing Trauma and Safety: Eleventh Volume*. West Conshohocken, PA: ASTM International), 23-29. <https://doi.org/10.1520/STP18285S>.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cooley, S.J, Burns V.E., Cumming, J. (2015). The Role of outdoor adventure education in facilitating groupwork in higher education. *High Education*, 69 (4), 567–582. <https://doi.org/10.1007/s10734-014-9791-4>.
- Eser, E., Fidaner, H., Fidaner, C., Eser, S.Y., Elbi, H., ve Göker, E. (1999). WHOQOL-100 ve WHOQOL-BREF'in psikometrik özellikleri. *3P Dergisi*, 7(Ek 2), 23-40.
- Fix, P., & Loomis, J. (1997). The economic benefits of mountain biking at one of its meccas: an application of the travel cost method to mountain biking in Moab, Utah. *Journal of Leisure Research* 29, 342–352.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., & Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12, 145-150.
- Godbey, G. (2009). *Outdoor Recreation, Health, and Wellness: Understanding and Enhancing the Relationship*. RFF (Resources for the Future) Discussion Paper No. 09-21. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.1408694>
- Gürer, B. (2017). The Research about reasons of mountaineers' attend to ice climbing and its effects on their self-confidence. *European Journal of Education Studies*, 3(8), 501-515.
- Gürer, B., & Yıldız, M. E. (2015). Investigation of sport rock climbers' handgrip strength. *Biology of Exercise*, 11(2), 55-71.
- Immonen, T., Brymer, E., Orth, D., Davids, K., Feletti, F., Liukkonen, J., & Jaakkola T. (2017). Understanding action and adventure sports participation-an ecological dynamics perspective. *Sports Medicine-Open*, 3(18), 1-7.
- Jack, S.J., & Ronan, K.R. (1998). Sensation seeking among high and low risk sports participants. *Personality and Individual Differences*, 25(6), 1063-1083.
- Leung, L. & Lee, P.S. (2005). Multiple determinants of life quality: The roles of Internet activities, use of new media, social support, and leisure activities. *Telematics and Informatics*, 22(3), 161-180.
- Lowe, J. (1996). *Ice World: Techniques and Experiences of Modern Ice Climbing*. Seattle: The Mountaineers.
- Martha, C., Sanchez, X. & Freixanet, M.G. (2009). Risk perception as a function of risk exposure amongst rock climbers. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 193-200.
- McKenzie, M.D. (2000). How are adventure education program outcomes achieved?: A review of the literature. *Australian Journal of Outdoor Education*, 5(1), 19-28.
- McVeigh, S.A., Hitzig, S.L. & Craven, B.C. (2009). Influence of sport participation on community integration and quality of life: A Comparison between sport participants and non-sport participants with spinal cord injury. *J Spinal Cord Med.*, 32(2),115-124.
- Mezirow, J. (2000). *Learning as transformation*. San Francisco: Jossey-Bass.

Mosimann, U. (2006). Notfälle beim Eisklettern. *Bergundsteigen*, 1(4), 70–73.

Moynier, J. (2004). *Herkes için dağcılık*. İstanbul: Bilge Kültür Sanat.

Nourshahi, M., Abdoli, B., Rajaeian, A.R., Rahmani, H., Zahedi, H., Arefirad, T., & Kaviyani M. (2011). Effects of mountaineering on physical fitness and quality of life in aged people. *World Journal of Sport Sciences*, 5(3), 149-157.

Olivier, S. (2006). Moral dilemmas of participation in dangerous leisure activities. *Leisure Studies*, 25(1), 95-109.

Ormel, J., Lindenberg, S., Steverink, N., & Vonkorff, M. (1997). Quality of life and social production functions: A framework for understanding health effects. *Social science & medicine*, 45(7), 1051-1063.

Outdoor Industry Foundation. (2006). *Outdoor Recreation Participation Study for 2005*. (Eighth ed.) Outdoor Industry Foundation, Boulder, CO.

Pomfret, G. (2006). Mountaineering adventure tourists: A Conceptual framework for research, *Tourism Management*, 27(1), 113–123. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2004.08.003>.

Schöffl, V., Schöffl, I., Schwarz, U., Hennig, F., & Küpper, T. (2009). Injury-risk evaluation in water ice climbing. *Med Sport*, 13(4), 210–218.

Schöffl, V., Morrison, A., Schwarz, U., Schöffl, I., & Küpper, T. (2010). Evaluation of injury and fatality risk in rock and ice climbing. *Sports Medicine*, 40(8), 657-679.

Schöffl, V. (2012). Rock and Ice Climbing. Adventure and Extreme Sports Injuries. (Ed: Omer Mei-Dan and Michael R Carmont). In *Adventure and extreme sports injuries: epidemiology, treatment, rehabilitation and prevention*. London: Springer Science & Business Media. 7-35.

Seifert, L., Wattedled, L., Herault, R., Poizat, G., Adé, D., Gal-Petitfaux, N., & Davids, K. (2014). Neurobiological degeneracy and affordance perception support functional intra-individual variability of inter-limb coordination during ice climbing. *PLoS one*, 9(2), 1-12.

Skevington, S.M. (2010). Qualities of life, educational level and human development: an international investigation of health. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 45(10), 999-1009.

Skevington, S.M., Loftly M. & O'Connell K.A. (2003). The World Health Organization's Whoqol-Bref Quality of Life Assessment: Psychometric properties and results of the international field trial a report from The WHOQOL Group. *Quality of Life Research* 13, 299-310.

Voigt, D. (1998). *Spor Sosyolojisi*. İstanbul: Kurtiş Matbaacılık.

Yaran, M., Ağaoğlu, S. A., ve Tural, E. (2017). Spor alışkanlığı olan ve olmayan üniversite öğrencilerinde uyku ve yaşam kalitesinin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 5(2), 73-78.

Yıldız, K., Güzel, P., Çetinöz, F., & Beşikçi, T. (2017). Outdoor camp effects on athletes: Orienteering example. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 1(104), 55-64.

Young, P.R., & Knight, E.L. (2014). Use of psychological skills by risk sport athletes. *Journal of Human Performance in Extreme Environments*, 11(2), Article 2.

Wagner, R.J., Baldwin, T.T., & Roland, C.C. (1991). Outdoor training: Revolution or fad?. *Training & Development Journal*, 45(3), 51–55.



Bu eser **Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı** ile lisanslanmıştır.

Eğitsel Oyunlar Etkinliğine Katılımın Çocuklardaki Denge, Reaksiyon ve Çeviklik Üzerine Etkisi

Emire ÖZKATAR KAYA^{ID1*}, Yaşar KÖROĞLU^{ID2}, Nazmi SARITAŞ^{ID1},
Mustafa KAYA^{ID1}, Serdar SUCAN^{ID1}

¹Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi-Kayseri

²Milli Eğitim Müdürlüğü, Kayseri

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 22.01.2019

Kabul Tarihi: 17.05.2019

DOI: 10.25307/jssr.516296

Online Yayın Tarihi: 30.06.2019

Öz

Bu çalışmada, düzenli olarak eğitsel oyunlara katılan 7-8 yaş erkek ilköğretim öğrencilerinin, denge, reaksiyon süresi ve çeviklik değerlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya, Kayseri Kızılören Osman Kulaç İÖO'daki, 7-8 yaşlarda 28 erkek öğrenci gönüllü olarak katıldı. Deney grubunu oluşturan 14 öğrenci eğitsel oyun faaliyetine katılırken, kontrol grubunu oluşturan 14 öğrenci eğitsel oyunlar faaliyetine katılmadı. Katılımcıların, el ve ayak reaksiyon testi reaksiyon cetveli ile, denge testi flamingo denge aleti ile ve çeviklik testi fotosel ile ön testleri testleri yapıldı. Sekiz hafta sonra, haftada üç gün eğitsel oyunlara katılan deney grubu ile kontrol grubunun son test ölçümleri yapıldı. Elde edilen veriler aritmetik ortalama ve standart sapma olarak sunuldu. Bağımsız grupların karşılaştırılmasında independent sample t test ve bağımlı grupların karşılaştırılmasında paired sample t test kullanıldı. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak alındı. Deney ve kontrol grupları arasında son test ölçüm sonuçlarına göre el reaksiyon, ayak reaksiyon, denge ve çeviklik test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülürken ($p<0.05$), ön test değerleri arasında anlamlı fark görülmemiştir ($p>0.05$). Deney grubunun test öncesi ve sonrası el reaksiyon, ayak reaksiyon, denge ve çeviklik test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülürken ($p<0.05$), kontrol grubunun test değerleri arasında anlamlı fark görülmemiştir ($p>0.05$). Eğitsel oyunlara katılımın, 7-8 yaş çocuklarda el ve ayak reaksiyon sürelerinde, denge ve çeviklik üzerine olumlu etkileri olduğu görüldü. Eğitim kurumlarının çocuklara yönelik eğitsel oyun faaliyetlerinin belirlenmesi, belediyelerce ilköğretim öğrencilerinin eğitsel oyun oynayabileceği parklar yapılması ve okul çağındaki çocukların mümkün olduğunca eğitsel oyun faaliyetlerine katılması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Eğitsel oyun, Denge, Reaksiyon süresi, Çeviklik.

Effect of Participation in Educational Games Activity on Balance, Reaction and Agility in Children

Abstract

The purpose of this study is to investigate the effect of participation of male primary school children between the ages of 7-8 in educational games on their time of balance and reaction. 28 male students between the ages of 7-8 and studying at a primary school in Kayseri participated in the study voluntarily. 14 of the students participated in the educational game activities 3 days a week as the experimental group, and other 14 was the control group and they did not participated in the educational game activities. In the study, hand and foot reaction test, balance test and agility test were performed as pre-test and post-test. After the pre-test measurements, the students participated in the educational games 3 days a week for 8 weeks and the post-test measurements were taken. Statistical notation was stated by arithmetic mean and standard deviation. Independent t test was used in comparing independent groups, and paired sample t test in dependent groups. Significance level was taken as $p<0.05$. Significant differences occurred in post-test measurements of hand reaction test, foot reaction test, balance test and agility test between the experimental and control groups ($p<0.05$). No difference was found between the pre-tests. While a difference was found between the pre-test and post-test measurement values of the experimental group in hand reaction test, foot reaction test, balance test and agility test ($p<0.05$), no difference was observed in the control group ($p>0.05$). Participation in educational games is thought to have a positive effect on the hand and foot reaction times, balance and agility of the children at the ages of 7-8. Especially educational institutions should determine educational game activities for children, parks where primary school children can play educational games should be built by municipalities, and children at this age group should be provided to participate in such activities.

Key Words: Educational games, Balance, Reaction time, Agility.

* **Sorumlu Yazar:** Emire ÖZKATAR KAYA, Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
Eposta: eozkatar@gmail.com

GİRİŞ

Çağdaş bilimde yapılan araştırmalar insanoğlunun harekete göre yapılandırıldığını göstermektedir. Herkes için önemli olan hareket, günümüz çocukları için çok daha büyük önem arz etmektedir (Turan ve Çamlıyer, 2015). Eğitsel oyun, bir yandan oynayan çocuklara eğlence ve neşe verirken bir yandan ise çocukların sağlıklı olması ve kişisel davranışlarda güzel alışkanlıklar kazanmasına olanak sağlayan bir etkinlikler bütünüdür (Akandere, 2006). Çocukların gelişiminde önemli olan genetik faktörlerle birlikte gerekli olan yaşam alanı ve yaşam standartlarının istenilen ve yeterli düzeyde olmaması çocukların gelişiminde olumsuz bir etkidir (Koç, 2017).

Eğitsel oyun ile çocuklarda denge ve çeviklik yeteneklerinin gelişmesi ile birlikte fiziksel uygunluk, algısal ve motor gelişim, sosyal ve duygusal gelişim, serbest zamanı en iyi şekilde kullanma ve öğrenme kapasitesinin artmasına çok büyük bir olanak sağlar (Çamlıyer, 1999). Çocuklarda sinir sistemi aktiviteleri, denge, çeviklik ve koordinasyon yaşları arttıkça gelişir. Bu aktivitelerin yanı sıra reaksiyon zamanının beyin ve beceri kabiliyeti belirli bir oranda geliştirilir (Kula, 2018). Çocuklar için ilköğretim dönemi bedensel olarak gelişimin en önemli olduğu dönemdir. İlköğretim dönemi, öğrenme bakımından önemli olmakla birlikte çocukların bedensel ve fizyolojik gelişimi, sosyal davranışlar bu dönemde önemli bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır (Gülüm, 2008). Denge, koşma, atlama gibi becerilerin kazanılmasında olduğu gibi eğitsel oyunlarda da çok önemli bir yere sahiptir (Özer ve Özer, 2004).

Denge, birçok spor branşında önemli olmakla birlikte günlük hayatta karşımıza çıkan işlerimizi verimli bir şekilde yapmak ve kazalardan korunmak için de dengeye ihtiyaç duyulmaktadır (Gündüz, 1998). Denge, hareketlerin anahtarı olduğu için her yaş için ayrı bir öneme sahiptir (Cecel vd., 2007). Sporda başarılı olabilmek için dengenin önemli bir rolü olduğu bilinmektedir (Altay, 2001). Çeviklik, birçok spor branşında önemlidir. Çeviklik, yapılan herhangi bir spor branşında ani durma ve yön değiştirme ile hareketin birleştirilerek en hızlı şekilde yapılması olarak tanımlanır (Verstegen ve Marcello, 2001). Çeviklik, sporcuların hem sinir kas ve motor becerilerin gelişimi, hem de ani değişimler sonucu meydana gelen sakatlıkların giderilmesinde önemli bir rolü vardır (Little ve Williams, 2005).

Reaksiyon, kişinin herhangi bir uyarana alınmasıyla birlikte bu uyarana vermiş olduğu cevabın başlangıcı arasında geçen süre olarak tanımlanmıştır (Akgün, 1986). Reaksiyon süresi ise, kişiye bir uyarının gelmesiyle birlikte, bu uyarının duyu organlarıyla algılanması, merkezi sinir sistemi yoluyla bu uyarının kaslara iletilmesidir. Reaksiyon süresinin kısa olması, birçok spor branşında olduğu gibi eğitsel oyunlarda da performans için çok önemli bir kriterdir (Musabaşoğlu, 2008).

Bu çalışmanın amacı, haftada üç defa olmak üzere sekiz hafta süreyle eğitsel oyun faaliyetlerine katılan ilköğretim öğrencilerinin denge, reaksiyon ve çeviklik değerlerinin incelenmesidir.

METOT

Çalışmaya, Kayseri Kızılören Osman Kulaç İlköğretim Okulu'ndaki, 7 yaş grubunda 28 erkek öğrenci gönüllü olarak katıldı. Gönüllülerin ailelerinden ve okul idaresinden yazılı onam alındı. Deney grubunu eğitsel oyun faaliyetlerine katılan 14 öğrenci, kontrol grubunu ise haftada 1 gün 2 saat beden eğitimi dersine katılan 14 öğrenci oluşturdu. Katılımcılar çalışmaya katılmadan önce bilgilendirildi. Öncelikle tüm öğrenci grubuna yaş, boy, vücut ağırlığı, el reaksiyon testi, ayak reaksiyon testi, denge testi ve çeviklik testleri uygulandı. Sekiz hafta sonra ise, haftada üç gün 45 dakıda kaleli yakan top, mendil kapmaca, yağ satarım bal satarım gibi eğitsel oyunlara katılan deney grubu ile kontrol grubunun son test ölçümleri yapıldı.

Yaş, boy ve vücut ağırlığı ölçümleri: katılımcıların yaş bilgileri kimlik kayıtlarından yıl olarak hesaplanmıştır. Boy ölçümlerinde hassaslık derecesi 0,01 cm olan mezura kullanılmıştır. Ölçümler katılımcıların ayakları çıplak durumda iken alınmıştır. Ölçümler; baş dik, ayak tabanları yere düz olarak basmış, dizler gergin, topuklar bitişik ve vücut dik olarak alınırken, vücut ağırlıkları, hassaslık derecesi 0,1 olan yer baskülü ile çıplak ayak ve minimal giysi ile ölçülerek yapılmıştır.

Flamingo Denge Testi

Katılımcı, 50 cm. uzunluğunda, 4 cm. yüksekliğinde ve 3 cm. genişliğindeki denge platformun tercih ettiği ayağı üzerinde durarak, diğer ayağı dizinden bükülü şekilde, kalçasına doğru çekerek ve aynı taraftaki eli ile tutarak, 1 dakika boyunca bu şekilde dengede kalmaya çalışır. Denge bozulduğunda (bükülü ayağı yere temas ederse veya denge platformundan inerse) süre durdurulur. Denek, denge platformuna tekrar çıkarak dengesini sağladığında, süre kaldığı yerden devam ettirilir. Süre tamamlandığında ise katılımcının her denge sağlama girişimi (düşükten sonra) sayılarak katılımcının puanı olarak kaydedilir (Şipal, 1989).

Nelson El Reaksiyon Testi

Denek ön kol ve el masanın üzerinde rahat olacak biçimde sandalyeye oturmuştur. Başparmak ve işaret parmak uçları masadan 8-10 cm dışarıda başparmak ve işaret parmağının üst kısımları birbirine paralel olacak şekilde hazır duruma getirmiştir. Test yöneticisi cetveli, deneğin baş ve işaret parmaklarının arasında olacak şekilde tuttu, deneğin direkt olarak cetvelin orta noktasına bakması söylenmiştir. Cetvel bırakıldığında deneğin cetveli yakalaması istendi. Deneğin cetveli yakaladığı başparmağının üst kenarında bulunan değer okunarak kaydedildi. Beş ölçüm alınarak en iyi ve en kötü değerler atılarak geriye kalan üç ölçümün ortalaması cetvelin düştüğü mesafe olarak kaydedilmiştir (Tamer, 2000).

Nelson Ayak Reaksiyon Testi

Nelson ayak testi için, denek ayakucu 2.5 cm, topuk kısmı 5 cm olacak şekilde duvar karşısına oturdu. Test yöneticisi reaksiyon cetvelini duvar ile deneğin ayağı arasında olacak şekilde tuttu ve denek hazır olduğu anda cetveli bıraktı ve denek, düşen cetveli ayakucu ile duvara sıkıştırılarak tuttu. Beş ölçüm alınarak en iyi ve en kötü değerler atılarak geriye kalan üç ölçümün ortalaması cetvelin düştüğü mesafe olarak kaydedildi (Tamer, 2000). Reaksiyon Zamanı = $\sqrt{2 \times \text{Cetvelin Düştüğü Mesafe} / \text{Yer Çekimine Bağlı Hız}}$ Reaksiyon Zamanı = $\sqrt{2 \times \text{Mesafe(cm)} / 980 \text{ sn}}$ şeklindedir.

Pro-Agility Çeviklik Testi

20 yard koşu testi olarak da bilinen pro-agility çeviklik test alanı, başlangıç çizgisinin 5 yard (4,57 m) soluna ve sağına hunilerin yerleştirilmesi şeklinde belirlenir. Başlangıç çizgisine fotosel kapısı yerleştirilir. Tekrarlı geçiş zamanları bu sayede alınabilir. Uygulama başlamadan denek başlangıç çizgisinde yerini alır. Hazır olduğunda önce sağdaki huniye, sonra da soldaki huniye dokunup başlangıç çizgisinden geçerek testi sonlandırır (Bayraktar, 2013).

İstatistiksel Analiz

Verilerin analizinde SPSS 22.0 istatistik paket programı kullanıldı. Araştırmada elde edilen veriler aritmetik ortalama (\bar{X}) ve standart sapma (SS) olarak sunuldu. Normallik dağılımı Shapiro – Wilk testi ile incelendi. Veriler normal dağılım gösterdiği için bağımsız grupların karşılaştırılmasında independent sample t test, bağımlı grupların karşılaştırılmasında da paired sample t test kullanıldı. Verilerin anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ alındı.

BULGULAR

Tablo 1. Grup içi ölçümlerin istatistiksel karşılaştırılması

Değişken		Deney (n=14)			Kontrol (n=14)		
		$\bar{X} \pm SS$	t	p	$\bar{X} \pm SS$	t	p
Boy Uzunluğu (cm)	Ön test	115.57 ± 5.21	1.078	0.329	117.79 ± 4.38	1.204	0.167
	Son test	115.57 ± 5.21			117.79 ± 4.38		
El reaksiyon süresi (sn)	Ön test	0.222 ± 0.011	6.448	0.001***	0.219 ± 0.014	0.144	0.888
	Son test	0.192 ± 0.015			0.218 ± 0.013		
Ayak reaksiyon süresi (sn)	Ön test	0.216 ± 0.014	5.637	0.001***	0.217 ± 0.011	-0.367	0.719
	Son test	0.190 ± 0.012			0.217 ± 0.010		
Denge (adet)	Ön test	14.71 ± 3.47	4.116	0.001***	13.71 ± 2.84	-0.890	0.390
	Son test	9.78 ± 1.62			14.21 ± 2.93		
Çeviklik testi (sn)	Ön test	9.24 ± 0.59	7.789	0.001***	9.61 ± 0.59	-0.736	0.475
	Son test	7.58 ± 0.74			9.77 ± 0.58		

$p < 0.05^*$, $p < 0.001^{***}$

Grup içi; deney grubunun el reaksiyon, ayak reaksiyon, denge ve çeviklik testi değerlerindeki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($p < 0.001$), boy uzunluğundaki değişimlerin ise anlamlı olmadığı görüldü. Kontrol grubunun ölçülen hiçbir değerinde istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görüldü ($p > 0.05$) (Tablo1).

Tablo 2. Gruplar arası ölçümlerin istatistiksel karşılaştırılması

Değişken		Ön test (n=14)			Son test (n=14)		
		$\bar{X} \pm SS$	t	p	$\bar{X} \pm SS$	t	p
Boy uzunluğu (cm)	Deney	115.57 ± 5.21	-1.216	0.235	115.57 ± 5.21	-1.216	0.235
	Kontrol	117.79 ± 4.38			117.79 ± 4.38		
El reaksiyon süresi (sn)	Deney	0.222 ± 0.011	0.663	0.513	0.192 ± 0.015	-4.931	0.001***
	Kontrol	0.219 ± 0.014			0.218 ± 0.013		
Ayak reaksiyon süresi (sn)	Deney	0.216 ± 0.014	-0.173	0.864	0.190 ± 0.012	-6.601	0.001***
	Kontrol	0.217 ± 0.011			0.217 ± 0.010		
Denge (adet)	Deney	14.71 ± 3.47	0.834	0.412	9.78 ± 1.62	-4.932	0.001***
	Kontrol	13.71 ± 2.84			14.21 ± 2.93		
Çeviklik testi (sn)	Deney	9.24 ± 0.59	-1.669	0.107	7.58 ± 0.74	-8.680	0.001***
	Kontrol	9.62 ± 0.59			9.77 ± 0.58		

$p < 0.05$ *. $p < 0.001$ ***

Gruplar arası son-test ölçümlerinin karşılaştırılması sonucunda; el reaksiyon, ayak reaksiyon, denge ve çeviklik testi değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ($p < 0.001$), boy uzunluğundaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü. Ön-test ölçümlerinden elde edilen değerlerde ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmedi ($p > 0.05$) (Tablo2).

TARTIŞMA VE SONUÇ

İlköğretim çağındaki çocukların gelişiminde genetik faktörlerin önemli bir yeri vardır. Gelişimin çok önemli olduğu ilköğretim çağında, çocukların oyuna katılmaları onların kendini ifade etme şekli olmakla birlikte becerilerin öğrenilmesi bakımından önemli olacağı düşünülmektedir. İlköğretim çağında çocukların gelişiminin önemli bir dönem olması bakımından oyunların doğru zamanda doğru çalışma şekilleri ile desteklenerek bu dönemde kazanılan becerilerin yaşamın ileriki yıllarında yeni becerilerin öğrenmesini kolaylaştıracağı düşünülmektedir (Köroğlu, Kaya ve Sarıtaş, 2018). Yapılan bu çalışmada, ilköğretim çağındaki çocuklara uygulanan eğitsel oyunların denge, reaksiyon ve çeviklik üzerindeki etkisi araştırılmıştır.

Çalışmada, gruplar arası son test ölçümleri karşılaştırılmış, el ve ayak reaksiyon testi değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada ilköğretim çağındaki çocuklara 12 haftalık süreyle uygulanan eğitsel oyunların temel motor beceri gelişimini olumlu etkilediği tespit edilmiştir (Koç, 2017). Yapılan başka bir çalışmada çocukluk döneminde oyun etkinliklerine katılan çocukların, ilköğretim döneminde hareket becerilerinin kazanılmasında daha başarılı olduğu ifade edilmiştir (Ty-Am ve Judy, 2003).

Yaş, cinsiyet, ısınma ve yorgunluk düzeyi, reaksiyon süresini etkilemektedir. Yapılan bir çalışmada sporcu erkek ve bayanların sağ el reaksiyon zamanı, sağ ve sol el kavrama, sırt ve bacak kuvveti değerleri ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu belirtilmiştir (Gürsoy, Akarsu ve Hazar, 2017). Yapılan bu çalışmada reaksiyon süreleri arasında anlamlı fark bulunmasının, öğrencilerin sürekli aktif olmalarından, iyi bir ısınmayla birlikte düzenli olarak spor yapmalarından dolayı, daha az yorulduklarından kaynaklandığını düşünmekteyiz. Çalışmada, gruplar arası son test ölçümleri karşılaştırılmış, flamingo denge testi değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Denge değerleri arasında anlamlı fark bulunmasının, öğrencilerin düzenli olarak eğitsel oyun faaliyetlerine katılmasından kaynaklandığını düşünülmektedir. Altay (2001) dengenin sporsal becerilerde iyi performans gösterenler ve göstermeyenler arasında ayırım yapılmasında bir etken olduğunu ve motor becerilerin sergilendiği bedensel gelişim için pozitif yönlü bir ivme kazandırdığını bildirmiştir. Benzer şekilde, yapılan bir çalışmada, 15 kişiye, haftada 12 olmak üzere 25 dakikalık denge egzersizleri 6 hafta boyunca yaptırılmış ve testler sonucunda deneklerin denge performanslarının pozitif yönde gelişim gösterdiği görülmüştür (Aktaş, 2007). Yapılan bir araştırmada, 9-yaş çocuklarının psiko-motor gelişimlerinde oyunun etkisini incelemiştir. Bu doğrultuda deney grubu ön test son 40 test karşılaştırılmasında durma (denge), koşma, top tutma (yakalama), sıçrama, durarak uzun atlama ve tenis topu fırlatma testlerini karşılaştırmıştır. Durma (denge) testi hariç bütün testlerde anlamlı farklılıklar bulmuşlardır (Kuru ve Köksalan, 2012). Yapılan bir çalışmada, okul öncesi 4-6 yaş çocuklarına yönelik

algısal motor gelişim programını uygulamış ve bu programın çocuklardaki denge becerisinin çabukluk becerilerine etkisini incelemiştir. Çalışmada denge unsuru olan statik dengeyi ve çabukluğu ölçen testler sonucunda, deney ve kontrol grubunda artış bulunmuştur (Tüfekçioğlu, 2002). Dursun (2003) yaptığı çalışmada; temel becerileri içeren özel beden eğitimi program tasarısının okulöncesi 6 yaş çocukların motor beceri üzerine etkisi incelemiştir. Bu çalışmada deney grubu ön test son test karşılaştırılmasında denge, koşma, yakalama, durarak uzun atlama ve tenis topu fırlatma değerleri kıyaslanmıştır. Bu karşılaştırmada denge, koşma, yakalama, durarak uzun atlama ve tenis topu fırlatma testlerinin hepsinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada 9 yaş çocuklarının psiko-motor gelişimlerinde oyunun etkisini incelemiştir. Bu doğrultuda deney grubu ön test son 40 test karşılaştırılmasında durma (denge), koşma, top tutma (yakalama), sıçrama, durarak uzun atlama ve tenis topu fırlatma testlerini karşılaştırmıştır. Durma (denge) testi hariç bütün testlerde anlamlı farklılıklar bulmuşlardır (Kuru ve Köksalan, 2012). İlköğretim öğrencileri üzerinde yapılmış benzer bir çalışmada, denge test ortalaması 10.67 ± 4.44 olarak bulunmuştur (Hasan, 2008). Başka bir çalışmada ise, farklı branşlardaki sporcuların egzersiz sonrası denge performansları karşılaştırılmış ve Cimnastikçilerin denge performansları basketbolculardan daha yüksek bulunmuştur (Erkmen vd., 2007). Dursun yaptığı çalışmada; temel becerileri içeren özel beden eğitimi program tasarısının okulöncesi 6 yaş çocukların motor beceri gelişimleri üzerine etkisi incelemiştir. Bu çalışmada deney grubu ön test son test karşılaştırılmasında denge, koşma, yakalama, durarak uzun atlama ve tenis topu fırlatma değerleri kıyaslanmıştır. Bu karşılaştırmada denge, koşma, yakalama, durarak uzun atlama ve tenis topu fırlatma testlerinin hepsinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Dursun, 2003). Elde edilen bulgular bu alanda yapılan çalışmalarla benzerlik göstermektedir.

Yapılan çalışmada, gruplar arası son test ölçümleri karşılaştırılmış, pro-agility çeviklik testi değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Yapılan spor branşında ani durma ve yön değiştirme olarak ifade edilen çeviklik, birçok spor branşında başarı elde etmek için gerekli bir özelliktir. Çeviklik değerleri arasında anlamlı fark bulunmasının, eğitsel oyunlara katılan öğrencilerin faaliyetler içerisinde sürekli hareket etmesi, ani durma, yön değiştirme ve hızlanmaların yapılmasından kaynaklandığını düşünülmektedir. Bir araştırmada, antrenman programı uygulanan deney grubunun çeviklik ön test ortalaması 22.40 sn, son test ortalaması ise 19.69 sn. olarak bulunmuştur (Hazar, 2005). Benzer bir çalışmada, 14-16 yaş grubu erkek futbolcularda deney grubunun çeviklik testi ön test ortalaması 10.38 sn, son test ortalaması 10.01 sn ve kontrol grubunun ön test ortalaması 10.66 sn, son test ortalaması 10.65 sn olarak bulunmuştur (Özdemir, 2009). Bir başka çalışmada ise, deney grubunun çeviklik testi ön test ortalaması 11.14 sn, son test ortalaması 10.50 sn ve kontrol grubunun ön test ortalaması 11.51 sn, son test ortalaması 11.37 sn olarak bulunmuştur (Atacan, 2010). 1938-39 yıllarında Amerika'nın 14 eyaletinde yaşları 2 ile 7 arasında değişen 2000 çocuk oyun oynarken incelenmiştir. Çocukların fiziksel gelişiminde zengin uyarımların, çeşitli oyunların ve bedensel faaliyetlerin etkisinin araştırıldığı bu çalışmada, çocukların büyük bir çoğunluğunun yedi yaşına gelinceye kadar büyük bir gelişme gösterdiği ve tırmanma, atlama, kayma, bisiklete binme ve ata binme becerilerinde başarılı olduğu görülmüştür (Atlı,1992). Çalışmadan elde edilen bulgular, alanyazın araştırmaları ile benzerlik göstermektedir.

Sonuç olarak, ilköğretim çağındaki öğrencilerin eğitsel oyun faaliyetlerine katılması denge, reaksiyon ve çeviklik özelliklerinin pozitif yönde gelişmesini sağlamıştır. Eğitsel oyunlar, okul çağındaki çocukların fiziksel, bilişsel ve motor gelişimi açısından önemlidir. Çocukların motor becerilerinin gelişimi açısından, okul döneminde yaptırılan eğitsel oyun faaliyetlerinin daha uzun sürelerde planlı bir şekilde yaptırılmasını önermekteyiz.

KAYNAKLAR

- Akandere, M. (2006). *Eğitici okul oyunları*. 3. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Akgün, N. (1986). *Egzersiz fizyolojisi*. İzmir: İzmir Ege Üniversitesi Basımevi.
- Aktaş, S. (2007). *Elit düzeydeki alp disiplini kayakçılarında dengenin performans üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış) Yüksek Lisans Tezi, N.Ü Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Altay, F. (2001). *Ritmik jimnastikte iki farklı hızda yapılan chaine rotasyon sonrasında yan denge hareketinin biyomekanik analizi*. (Yayımlanmamış) Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atacan, B. (2010). *Özel düzenlenmiş 8 haftalık pliometrik antrenmanın genç erkek futbolcularda güce ve çevikliğe etkisi*. (Yayımlanmamış) Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Atlı, M. (1992). *İlköğretim öğrencilerinin spora yönelmelerinde sportif amaçlı eğitsel oyunların rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bayraktar, I. (2013). Elit boksörlerin çeviklik, sürat, reaksiyon ve dikey sıçrama yetileri arasındaki ilişkiler. *Akademik Bakış Dergisi*, 35:1-8.
- Bucher, C.A., & Koenig, C.R. (1983). *Method and material for secondary school physical education*. Saint Louis: The C.V. Mossey Company,
- Cecel, E., Kocaoğlu, S., Güven, D., Okumuş, M., Gökoğlu, F. ve Yargancıoğlu, R. (2007). Geriatrik hastalarda denge, yaş ve fonksiyonel durum ilişkisi. *Turkish Journal of Geriatrics*, 10(4), 169-172.
- Çamlıyer, H. (1999). *Eğitim bütünlüğü içinde çocuk hareket eğitimi ve oyun*. İzmir: Can Ofset Yayıncılık.
- Dursun, M. Z. (2004). *Temel becerileri içeren özel beden eğitimi program tasarısının okulöncesi 6 yaş çocukların motor beceri erişimleri üzerine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erkmen, N., Suveren, S., Göktepe, A.S. ve Yazıcıoğlu, K. (2007). Farklı branşlardaki sporcuların egzersiz sonrası denge performanslarının karşılaştırılması. *Sportmetre, Bedem Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 115-122.
- Gülüm, V. (2008). *Adana ilindeki beden eğitimi öğretmenlerinin ilköğretim okullarında uygulanmakta olan beden eğitimi öğretim programına yönelik görüşlerinin değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış) Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Adana.
- Gündüz, N. (1998). *Antrenman Bilgisi*. İzmir: Saray Tıp Kitapevi.
- Gürsoy, R., Akarsu, S., ve Hazar, K. (2017). Farklı branşlarda yer alan sporcular ve sedanterlerde bazı biomotor özellikler ve reaksiyon zamanı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 14(4), 3282-3291.
- Ty-Am, G., & Judy, O. (2003). Recreation and dance. *Journal of Physical Education*, 74 (6), 52.
- Harmandar, İ. H. (2004). *Beden eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri*. 1. Baskı. Ankara: Nobel Yayın.

- Hasan, K. (2008). *Edirne iline bağlı ilkokullardaki (Şehit Asım İlköğretim Okulu ve Trakya Üniversitesi Devlet Konservatuvarı İlköğretim Okulu) 8-11 yaş arasındaki öğrencilerin eurofit testleri ile fiziksel kondisyonlarının değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış) Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- Hazar, F. (2005). *Badmintonda çevikliğin performansa etkisi ve geliştirilmesine yönelik antrenman uygulamaları*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kale, N. (1997). Oyun, çocuğun özgürlüğüdür. *Yaşadıkça Eğitim Dergisi*, 51,18-19.
- Koç, M.C. (2017). *İlkokul çağındaki çocukların temel motor beceri gelişiminde eğiṫsel oyunların etkisi*. (Yayımlanmamış) Doktora Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Köroğlu, Y., Kaya, M. ve Sarıtaş, N. (2018). Adölesan erkeklerde eğiṫsel oyunların teniste beceri öğrenimi üzerine etkisi. 4.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi 3-5 Mayıs, Antalya.
- Kula, H. (2018). *Sporda yetenek seçimi ilkeleri*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kuru, O., ve Köksalan, B. (2012). 9 Yaş Çocuklarının psiko-motor gelişimlerinde oyunun etkisi. *Cumhuriyet International Journal of Education*,1(2), 37-51.
- Little, T., & Williams, A. (2003). *Specificity of acceleration, maximum speed and agility in professional soccer players* (pp. pp-144). London: Routledge.
- Musabaşoğlu, S. (2008). *Elit düzeydeki alp disiplini kayakçılarının reaksiyon zamanlarının araştırılması*. (Yayımlanmamış) Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı, Erzurum.
- Özdemir, S. (2009).14-16 Yaş grubu erkek futbolcularda kompleks antrenman programının patlayıcı güç, kuvvet, sürat ve çeviklik gelişimine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özer, D.S., ve Özer, K. (2004). *Çocuklarda motor gelişim*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Şipal, M.C. (1989). *Eurofit bedensel yetenek testleri el kitabı*. Ankara: T.C. Başbakanlık GSGM Dış İlişkiler Dairesi Başkanlığı Yayını, Yayın No 78.
- Tamer, K., ve Pulur, A. (2001). *Beden eğitimi ve sporda öğretim yöntemleri*. Ankara: Ada Matbaacılık.
- Tamer, K. (2000). *Sporda fiziksel - fizyolojik performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi*. Ankara: Bağırgan Yayınevi, 52-57.
- Turan, Z., Köse, F., ve Çamlıyer, H. (2015). İlköğretim birinci devre çocuklarının temel hareket becerilerinin geliştirilmesinde ritim ve müzik eğitiminin ilişkisi. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 26-31.
- Tüfekçioğlu, E. (2002). *Okul öncesi 4-6 yaş çocuklarında algısal motor gelişim programlarının denge ve çabukluk üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. M.Ü. Sağlık Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Verstegen, M., & Marcello, B. (2001). Agility and Coordination. *In High Performance Sports Conditioning*, Champaign, IL: Human Kinetics, 139-165.



Bu eser [Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.

Gebelik Yogasının Fizyolojik ve Psikolojik Etkileri: Bir Sistemik Derleme

Rukiye HÖBEK AKARSU¹* Gülay RATHFISCH²

¹ Yozgat Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Yozgat.

² İstanbul Üniversitesi- Cerrahpaşa, Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi, İstanbul.

Örijinal Makale

Gönderi Tarihi: 29.04.2019

Kabul Tarihi: 20.05.2019

DOI: 10.25307/jssr.558784

Online Yayın Tarihi: 30.06.2019

Öz

Bu sistemik incelemenin amacı prenatal gebelik yogasının gebelerin deneyimlediği fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıklara etkisine ilişkin çalışmaların sistemik olarak incelenmesidir. Çalışmanın evrenini Ocak 2014-Aralık 2018 (son beş yıl) tarihleri arasında Google Scholar, MEDLINE, Scopus, ve CINAHL, EBSCO kaynaklarından taranarak ulaşılan 945 makale oluşturdu. Makaleleri taramak için “prenatal yoga”, “pregnancy yoga”, “yoga”, “yoga for pregnancy”, “antenatal yoga” anahtar kelimeleri kullanıldı. Örneklemi sağlıklı gebelerden oluşan, son beş yılda yayımlanmış, deney ve kontrol grubu olan, tam metnine ulaşılabilen, yayın dili Türkçe ya da İngilizce olan makaleler inceleme kapsamına alındı. İncelenen makalelerden araştırmaya dâhil edilme kriterlerini karşılayan toplam 13 çalışma sistemik derlemenin örneklemi oluşturdu. Gebelik yogasına ilişkin incelenen makalelerin bulguları fizyolojik etkileri ve psikososyal etkileri olarak iki grup altında değerlendirildi. Araştırmaya dahil edilen makalelerin iki grulu ön test, perspektif, longitudinal ve randomize kontrollü çalışmalar olduğu saptandı. Çalışmalarda yoganın fizyolojik etkileri olarak tükürük kortizol seviyesi, fetal kalp hızı, maternal kalp hızı, maternal kan basıncı, uterin arter basıncı, bel ağrısı, bel ağrısı ile ilgili sakatlık, immün globulin A seviyeleri, oksijen Satürasyonu, uyku, tükürük amilaz seviyesi bağımlı değişkenlerinin değerlendirildiği belirlendi. Psikososyal etkileri olarak ise anksiyete, depresyon, kaygı, stres, psikososyal sağlık, prenatal bağlanma değişkenlerinin değerlendirildiği saptandı. Gebelik yogasının incelenen tüm değişkenleri olumlu yönde etkilediği belirlendi. Gebelik yogasının gebelerin fizyolojik ve psikososyal sağlık düzeylerini iyileştirmede etkili bir yöntem olarak kullanılabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Gebelik yogası, prenatal yoga, hemşirelik.

Physiological and Psychological Effects of Pregnancy Yoga: A Systematic Review

Abstract

The aim of this systematic review is to systematically examine the effects of prenatal pregnancy yoga on physiological and psychological disorders during pregnancy. Between January 2014 and December 2018 (last five years), Google Scholar, MEDLINE, Scopus, and CINAHL generated 945 articles from EBSCO sources. In order to search the articles, “prenatal yoga”, “pregnancy yoga”, “yoga”, “yoga for pregnancy” and “antenatal yoga” were used. The study included articles from healthy pregnant women, published in the last five years, which were experimental and control groups, whose full text was available, and the publication language was either in Turkish or English. A total of 13 studies, which met the inclusion criteria of the articles, formed the sample of the systematic review. The findings of the articles were evaluated under two groups as their physiological effects and psychological effects. Two groups of pre-test, perspective, longitudinal and randomized controlled studies were included in the study. In the studies, it is determined that as physiological effects of yoga, salivary cortisol level, fetal heart rate, maternal heart rate, maternal blood pressure, uterine artery pressure, low back pain, low back pain related disability, immune globulin A levels, oxygen saturation, sleep, salivary amylase level dependent variables were evaluated. As psychological effects of yoga, it is determined that anxiety, depression, stress, psychosocial health, prenatal attachment variables were evaluated. Pregnancy yoga was found to affect all variables positively. It can be said that yoga during pregnancy can be used as an effective method to improve physiological and psychosocial health levels of pregnant women.

Keywords: Pregnancy yoga, prenatal yoga, nursing.

*Sorumlu Yazar: Rukiye HÖBEK AKARSU, Dr. Öğr. Üyesi, E-mail: rukiye-hobek@hotmail.com

GİRİŞ

Gebelik, fiziksel ve psikolojik değişikliklerin yaşandığı eşsiz bir dönemdir. Bu değişiklikler birçok kadında gebelik sırasında bel ağrısı, yorgunluk, varis, ayak bileklerinde ödem, duygusal durum dalgalanmaları, uykusuzluk, hemoroid, baş ağrısı ve korku hissi gibi rahatsızlıkları yaşamalarına neden olmaktadır (Davis, 1996; Sun, Hung ve Chang, 2010). Annenin gebelik sürecini sağlıklı bir şekilde sonlandırabilmesi için gebelikte ortaya çıkan fiziksel, duygusal ve zihinsel rahatsızlıklara karşı gebenin desteklenmesi gerekmektedir (Beddoe ve Lee, 2008). Gebelik yogası, gebenin yaşadığı fiziksel ve psikolojik durumları gidermede etkili bir yol olarak kullanılmaktadır (Babbar ve Shyken, 2016). Beden, zihin ve ruhu birleştiren yoga, nefes, meditasyon ve beden duruşlarının birleşiminden oluşan bir beden-zihin temelli uygulamadır. Yoganın sinir sistemini ve bedenin fizyolojik işleyişini düzenlediği, fiziksel uygunluğu sağladığı ve psikolojik refahı geliştirdiği belirtilmektedir (Wren, Wright ve Carson, 2011).

Sağlıklı bir zihin ve beden geliştirmenin ve beden, zihin ve ruh birlikteliğini korumanın bir yolu olarak algılanan yoga yetişkinler arasında özellikle de gebelikte popüler bir uygulama haline gelmiştir (Babbar, Parks-Savage ve Chauhan, 2012; Field, 2011). Tüm dünyada yoganın gebelikteki etkileri üzerine yapılan çalışmalar bulunmaktadır (Abolghasemi, Azizi ve Fard, 2014; Babbar, Hill ve Williams, 2016; Bershadsky, Trumpfheller ve Kimble, 2014). Ancak ülkemizde gebelik yogası alanında yayımlanmış makale sayısı oldukça kısıtlıdır (Akarsu ve Rathfisch, 2018). Ayrıca bu makalelere erişilebilirlik konusunda da sıkıntılar yaşanabilmektedir. Yoganın gebelik semptomlarına etkisinin değerlendirildiği sistematik derlemeler bulunmaktadır. Ancak bunların birçoğu sağlıklı ve hasta gebe ayrımı yapmadan makale sonuçları sunmaktadır. Bu çalışmada yoganın sağlıklı gebelerin deneyimlediği fizyolojik ve psikososyal rahatsızlıklara etkisine ilişkin çalışmalar eleştirel olarak değerlendirilip, toplu bir şekilde sunulmaktadır.

YÖNTEM

Bu sistematik araştırmanın amacı prenatal gebelik yogasının gebelerin deneyimlediği fizyolojik ve psikososyal rahatsızlıklara etkisine ilişkin çalışmaların sistematik olarak incelenmesidir.

Araştırmaların sistematik derlemeye kabul edilme kriterleri:

- Son beş yılda yayımlanmış (2014-2018) olması
- Gebelik yogasının gebelik ile ilişkili semptomlara etkisinin değerlendirilmiş olması
- Araştırma örneklemelerinin sağlıklı gebelerden oluşmuş olması
- Yayın dili Türkçe veya İngilizce olması
- Tam metnine ulaşılmış olması
- Qualitative çalışma yönteminin kullanılmamış olması
- Deney ve kontrol gruplu çalışma olması

Araştırmaların taranması: Araştırmacılar tarafından Ocak 2019 tarihinde araştırmalar taranmaya başlandı. 2014-2018 tarihleri arasında yayımlanan makaleler Google Scholar, MEDLINE, Scopus, ve CINAHL, EBSCO veri tabanları taranarak, ulaşılan makaleler değerlendirildi. Tarama için İngilizce “prenatal yoga”, “pregnancy yoga”, “yoga”, “yoga for pregnancy”, “antenatal yoga” anahtar kelimeleri kullanıldı. Araştırmaya dâhil etme ölçütlerine uyan 13 yayınlı veri özetleme formu doğrultusunda incelendi (Tablo 1). Hasta gebe grupları (yüksek riskli, deprese, hipertansif, bel ağrısı yaşayan, uyku bozukluğu yaşayan) ile yapılan çalışmalar ve tez çalışmaları araştırmaya dâhil edilmedi. İlk taramada 942 çalışmaya ulaşıldı. Ulaşılan 942 araştırmadan, dahil edilme kriterlerine uymayan 929 makale çalışma dışı bırakılıp, sistematik inceleme için 13 çalışmanın tam metinleri kaynak olarak alındı (Tablo 1).

Tablo 1. Taranan araştırma sayısı ve özellikleri

Araştırma sayısı	Özellikleri
942	Veri tabanlarının taranması sonucu ulaşılan muhtemel ilişkili çalışma sayısı Gebelik yogası ile ilişkili olmayan Hasta gebeler ile yapılan Deney-kontrol grubu olmayan
925 çalışma (dâhil edilmeyen)	Kalitatif araştırma desenine sahip olan Yayın dili Türkçe ve İngilizce olmayan Tam metnine ulaşılmayan Araştırma tarih aralığına uymayan
4	Dahil edilme kriterlerine uyan ancak tam metnine ulaşılamayan makale
13	Araştırmaya dahil edilip kritik edilen

Verilerinin Analizi: Veriler araştırmacılar tarafından hazırlanan veri özetleme formu ile değerlendirildi. Veri özetleme formunda çalışmanın yazarları, yılı, tasarımı, örneklem sayısı ve özellikleri, uygulamanın süresi ve özelliği, bağımlı değişkenleri, bulguları ve yazar sonuçları yer aldı. Araştırmacılar tarafından doldurulan veri özetleme formları karşılaştırılarak fikir birliğine varıldı. Bu sistematik incelemede çalışılan değişkenlerin ve çalışma yöntemlerinin farklı olması nedeniyle yapılan çalışmaların sonuçları sunuldu.

BULGULAR

Bu sistematik derlemede 2014-2018 yılları arasında yapılan gebelik yogasının sağlıklı gebelerde gebeliğin genel seyri, gebelik semptomlarına etkisinin araştırıldığı 13 makale incelendi. Çalışmalarda incelenen bağımlı değişkenlere göre gebelik yogasının gebelikte fizyolojik ve psikolojik etkileri olarak iki alt başlık altında incelenmiştir (Tablo 2).

Gebelik yogasının psikolojik etkilerine ilişkin bulgular;

Yoganın gebelikte psikolojik etkileri ile ilgili yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde; anksiyete (n=5), depresyon (n=4), kaygı (n=1), stres (n=1), psikososyal sağlık (n=1), prenatal bağlanma(n=1) değişkenlerini inceleyen RCT, RCT olmayan çalışmaların olduğu görülmektedir. Yapılan tüm çalışmalarda çok farklı sürelerde ve zamanlarda yaptırılan

gebelik yogasının gebelikte anksiyete ve depresyon düzeylerini anlamlı ölçüde azaltmada etkili olduğu belirtilmektedir. Sekiz hafta boyunca haftada iki kez 40 dk yoga uygulaması yaptırılan bir RCT’da yoganın, gebelikte psikososyal sağlık düzeyini yükselttiği ve prenatal bağlanmayı arttırdığı ifade edilmektedir (Akarsu ve Rathfisch, 2018). Abolghasemi vd., (2014) yaptığı çalışmada gebelik yogasının gebelikte kaygı düzeylerini önemli ölçüde azalttığı, genel durumu iyileştirdiği ve sürekli kaygıyı azaltmada etkili olduğunu vurgulamaktadır. Yapılan Prospektif, longitudinal ve deneysel bir çalışmada da gebelik yogasının stresi azalttığı belirtilmektedir (Hayasa ve Shimada, 2018) (Tablo 2).

Gebelik yogasının fizyolojik etkilerine ilişkin bulgular;

İncelenen çalışmalarda gebelik yogasının, tükürük kortizol seviyesi (n=2), fetal kalp hızı (n=2), maternal kalp hızı (n=1), maternal kan basıncı (n=2), uterin arter basıncı (n=1), bel ağrısı (n=1), bel ağrısı ile ilgili sakatlık (n=1), immün globulin A seviyeleri (n=1), oksijen saturasyonu (n=1), uyku (n=1), tükürük amilaz seviyesi (n=1) gibi fizyolojik değişkenlere etkisini değerlendiren çalışmalar bulunmaktadır (Tablo 2).

Babbar vd., (2016) yaptıkları tek kör RCT’de gebelik yogasının fetal ve maternal kalp hızı, maternal kan basıncı ve uterin arter Doppler basıncını değiştirmediği belirtilmektedir. Tükürük kortizol seviyelerinin değerlendirildiği çalışmalarda yoga uygulaması sonrası tükürük kortizol seviyelerinin düştüğü ifade edilmektedir (Bershsky vd., 2014; Chen, Yang ve Chou, 2017).

Kumar vd., (2016) yaptıkları bir RCT’de 8 hafta boyunca haftada 3 kez yoga uygulamasının 8 hafta süresince topikal jel ve ısı yöntemlerine göre bel ağrısını ve bel ağrısına bağlı sakatlığı daha iyi düzeyde iyileştirdiği belirtilmektedir. Yoganın tükürük amilaz seviyesi ve uyku parametrelerine etkisinin değerlendirildiği bir çalışmada tükürük α -amilaz seviyelerini önemli ölçüde azalttığı, gece vakti uyku süresini anlamlı derecede uzattığı saptanmıştır (Hayasa ve Shimada, 2018). Chen vd., (2017) longitudinal, prospective RCT çalışmalarında yoga grubunun uzun vadeli tükürük immünooglobulin A düzeylerinin kontrol grubundan anlamlı derecede yüksek olduğu, yoganın bağışıklık fonksiyonlarını geliştirdiğini vurgulamaktadır.

Tablo 2. İncelenen araştırmaların veri analizi

Yazarlar ve yıl	Araştırmanın Amacı	Araştırma tasarımı/ Örneklem büyüklüğü ve özellikleri	Uygulama Yoga grup	Uygulama Kontrol grubu	Bağımlı değişkenler ve ölçme araçları	Ana sonuçlar	Araştırmayı yürüten Yazar/ların sonuç cümleleri
Newham vd., (2014)	Gebelik yogasının maternel anksiyeteye etkisini belirlemek	RCT II. trimester primigravida 51 kadın	8 hafta yoga kursu (n=29)	Standart obstetrik bakım (n=22)	Anksiyete (STAI - I ve kortizol) Depresyon (WDEQ)	İlk seans sonra anksiyete ve kortizol seviyesinde ve uygulama sonrası WDEQ puanlarında azalma olduğu saptandı. Durum ile sürekli kaygı puanlarında, başlangıç ile takip arasında anlamlı bir fark gözlenmedi.	Doğum öncesi yoga, kadınların doğumla ilgili endişelerini ve depresif semptomalarını azaltmada faydalıdır.
Abolghasemi vd., (2014)	Gebelik yogasının gebelik özellikleri ve kaygıya etkisini belirlemek	RCT Gebelik haftası belirtilmemiş 50 kadın	8 Hafta, haftada iki kez 90 dk. yoga (n=25)	Standart obstetrik bakım (n=25)	Kaygı (STAI-I, II)	Yoga grubunda kaygı düzeylerinin anlamlı oranda azaldığı saptandı.	Gebelik yogası, durumluluk ve süreklilik kaygı düzeyini azaltmada etkilidir.
Bershadsky vd.,(2014)	Prenatal Hatha yoganın kortizol ve depresif semptomlara etkisinin belirlenmesi	Mix tip (Üç gruplu) 19. gebelik haftasında, nullipar 51 kadın	-Doğum yapana kadar haftada bir kez 90 dk Hatha yoga yapan -Günlük egzersiz yapan (n=38)	yoga/egzersiz yapmayan (n=13)	Tükrük kortizol seviyesi, Depresif semptomlar (CES-D) (DAPS)	Yoga grubunda kortizol düzeyleri, normal aktivite günlerine göre yoga günlerinde daha düşük olduğu saptandı. Normal aktivite ve yoga grubunda kortizol seviyeleri azaldı ancak aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmadı. Yoga uygulamasının gebelerde depresif semptomları ani olarak anlamlı bir şekilde azaltmadığı ancak ilerleyen yoga uygulamaları sonrasında depresif semptomları anlamlı bir şekilde azalttığı belirlendi.	Bu çalışma hatha yoga'nın doğum öncesi ruh halini iyileştirebileceğini ve doğum sonrası depresif belirtilerin azaltılmasında etkili olabileceğini göstermektedir.

Tablo 2. İncelenen araştırmaların veri analizi (devamı)

Yazarlar ve yıl	Araştırmanın Amacı	Araştırma tasarımı/ Örneklem büyüklüğü ve özellikleri	Uygulama Yoga grup	Uygulama Kontrol grubu	Bağımlı değişkenler ve ölçme araçları	Ana sonuçlar	Araştırmayı yürüten Yazar/ların sonuç cümleleri
Babbar vd., (2016)	Gebelik yogasının Fetal-maternal sonuçlarının belirlenmesi	Tek kör RCT 28-36. gebelik haftasında 46 kadın	Öğretilmesi amacıyla 60 dk. yoga uygulandı ve doğuma kadar evde günlük 15 dakika yoga yapmaları istendi (n=23)	Standart gebelik egzersizleri, beslenme ve gebelik hakkında bilgilendirmeye (n=23)	Fetal ve maternal kalp hızı Maternal kan basıncı Uterin arter basıncı	Fetal ve maternal kalp hızı, maternal kan basıncı ve uterin arter basıncının basıncının yoga ve kontrol grubunda benzer olduğu saptandı.	Gebelikte uygulanan bir yoga seansı fetal kan akışında önemli bir değişikliğe neden olmamaktadır.
Kumar vd., (2016)	Prenatal yoganın primi gravid kadınlarda bel ağrısından kaynaklanan ağrı ve sakatlıklara etkisinin belirlenmesi	RCT II. trimester de 70 primigravid kadın	8 hafta, haftada 3 kez yoga (n=35)	8 Hafta süresince topikal jel ve ısı yöntemleri (n=35)	Bel ağrısı (VAS) Bel ağrısı ile ilgili sakatlık (MODI)	her iki grupta da VAS ve MODI skorunda anlamlı bir azalma ($p < 0.001$) olduğu saptandı. Yoga grubunda kontrol grubuna göre iyileşmenin daha iyi olduğu belirlendi.	Yoga duruşları, bel ağrısını hafifletmede ve bel ağrısı ile ilgili sakatlıkları azaltmada faydalı olmaktadır.
Chen v., (2017)	Gebelik yogasının tükürük kortizol ve bağışıklık biyobelirteçlerine etkisinin belirlenmesi	Longitudinal, prospectif RCT 16. gebelik haftasında 96 kadın	20 hafta süresince haftada iki kez 70 dk yoga (n=48)	Standart obstetrik bakım (n=46)	Tükürük kortizol ve İmmünoglobulin A seviyeleri	Yoga grubunda kontrol grubuna göre yogadan hemen sonra düşük tükürük kortizol ve daha yüksek immünoglobulin A seviyeleri ileri düzeyde anlamlı bulundu. Yoga grubunda uzun vadeli tükürük immünoglobulin A düzeylerinin kontrol grubundan anlamlı derecede yüksek olduğu belirlendi.	Doğum öncesi yoga, gebe kadınların stresini önemli ölçüde azaltmakta ve bağışıklık fonksiyonlarını geliştirmektedir.

Tablo 2. İncelenen araştırmaların veri analizi (devamı)

Yazarlar ve yıl	Araştırmanın Amacı	Araştırma tasarımı/ Örneklem büyüklüğü ve özellikleri	Uygulama Yoga grup	Uygulama Kontrol grubu	Bağımlı değişkenler ve ölçme araçları	Ana sonuçlar	Araştırmayı yürüten Yazar/ların sonuç cümleleri
Hamdiah vd., (2017)	Doğum öncesi yoga uygulamalarının anksiyete, tansiyon ve fetal kalp üzerine etkisinin belirlenmesi	Deneysel 3 gruplu 13-33 gebelik haftasında 49 primigravida kadın	-4 kez yoga seansı (haftada bir kez 60 dk) yoga (n=14) -8 kez yoga seansı (haftada bir kez 60 dk) yoga (n=13)	Standart obstetrik bakım (n=12)	Anksiyete Kan basıncı Fetal kalp hızı	8 seans yoga uygulamasına katılan grupta anksiyete ve sistolik kan basıncı oranlarının anlamlı ölçüde düştüğü, fetal kalp atım hızının ise arttığı belirlendi.	Primigravidalarda doğum öncesi yoga uygulamasının anksiyete düzeyi, sistolik kan basıncı ve fetal kalp hızı üzerine önemli etkileri vardı.
Yuluanti vd., (2018).	Bu çalışmada doğum öncesi yoga uygulamasının anksiyete ve depresyon üzerine etkisinin belirlenmesi	RCT II. -III. trimesterde 102 kadın	Tüm gebelik süresince bir ya da iki kez yoga uygulaması (n=51)	Standart obstetrik bakım (n=51)	Anksiyete (HARS) Depresyon (HDRS)	Ortalama anksiyete puanı yoga grubunda kontrol grubuna göre yoga uygulamasından iki hafta sonra ve dört hafta sonra daha düşük olduğu saptandı. Ortalama depresyon düzeyi yoga grubunda kontrol grubuna göre yoga uygulamasından iki hafta ve dört hafta sonra daha düşük olduğu belirlendi.	Prenatal yoga uygulaması gebelik sırasında anksiyete ve depresyonu azaltabilir.
Sharma vd., (2018)	Doğum öncesi yoga uygulamasının gebelerin kan oksijen satürasyon düzeylerine etkisinin belirlenmesi	Deneysel çalışma (iki gruplu) II. -III. trimesterde 20 kadın	Süresi belirtilmemiş gebelik yogası (n=10)	Standart obstetrik bakım (n=10)	Oksijen Satürasyonu (pulseoksimetre)	Yoga grubunun kontrol grubuna göre daha yüksek oksijen satürasyonu seviyesine sahip olduğu saptandı.	Doğum öncesi yoga egzersizleri gebelik sırasında vücuttaki oksijen satürasyon seviyesini arttırmada yararlı olmaktadır.
Novelia vd., (2018)	Yoganın gebe kadınlarda anksiyete düzeyleri üzerine etkilerinin belirlenmesi	Deneysel çalışma (iki gruplu) III. trimester 30 kadın	2 hafta boyunca haftada iki kez 90 dk hatha (n=15)	Standart obstetrik bakım (n=15)	Anksiyete (HARS)	Uygulamadan sonra yoga grubunun kaygı düzeyi kontrol grubuna göre anlamlı ölçüde düşük olduğu belirlendi. Yoga grubunda yoga uygulamasından önceki kaygı düzeyi yoga uygulamasından sonraki kaygı düzeyinden anlamlı oranda daha düşük olduğu saptandı.	Yoga üçüncü trimesterde gebelerin anksiyete düzeylerini azaltıyor.

Tablo 2. İncelenen araştırmaların veri analizi (devamı)

Yazarlar ve yıl	Araştırmanın Amacı	Araştırma tasarımı/ Örneklem büyüklüğü ve özellikleri	Uygulama Yoga grup	Uygulama Kontrol grubu	Bağımlı değişkenler ve ölçme araçları	Ana sonuçlar	Araştırmayı yürüten Yazar/ların sonuç cümleleri
Sharma vd., (2018)	Doğum öncesi yoga uygulamasının gebelerde psikolojik etkilerinin belirlenmesi	Deneysel çalışma (iki gruplu) II. –III. trimesterde 20 kadın	Süresi belirtilmemiş gebelik yogası (n=10)	Standart obstetrik bakım (n=10)	Anksiyete Depresyon (ADSS-BSPSA)	Uygulama sonrası kontrol grubunda, yoga grubuna göre yüksek düzeyde kaygı, depresyon ve stres saptanmıştır.	Doğum öncesi yoga egzersizleri gebelik sırasında anksiyete, depresyon ve stresi gidermede faydalıdır.
Akarsu ve Rathfisch (2018)	Gebelik yogasının gebelerin psikososyal sağlık ve prenatal bağlanma düzeylerine etkisinin belirlenmesi	RCT 14-16 gebelik haftasında 63 kadın	8 hafta süresince haftada iki kez 40 dk yoga (n=31)	Standart obstetrik bakım (n=32)	Prenatal bağlanma (PBE) Psikososyal sağlık (PSSDÖ)	Uygulama sonrası yoga grubunun PSSDÖ ölçek puanlarının kontrol grubunun puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu belirlendi. Uygulama sonunda yoga grubunun doğum öncesi PBE ortalama puanlarının kontrol grubundan anlamlı derecede yüksek olduğu saptandı	Gebelik yogası, gebelerin psikososyal sağlık düzeyi ve prenatal bağlanma düzeyini arttırmada etkili bir yöntemdir.
Hayasa ve Shimada (2018)	Yoga uygulamasının sinir sisteminde anlık değişikliklerine etkisini ve Maternal yoganın stres ve uykuyu nasıl etkilediğini belirlemek	Prospektif longiditunal deneysel çalışma 20-23 gebelik haftasında 91 kadın	16. gebelik haftasında başlayıp doğuma kadar haftada bir kez 60 dk yoga uygulaması ve evde günde 15 dk. Yoga (n=53)	Standart obstetrik bakım (n=38)	Uyku (GSDS) Stres Tükürük α -amilaz seviyesi	Yoga grubunda stres seviyelerinin daha düşük olduğu belirlendi. Tükürük α -amilaz seviyeleri, yoga grubundaki tüm değerlendirme periyotları sırasında ve yogadan hemen sonra önemli ölçüde azaldı. Gece vakti uyku süresi yoga grubunda anlamlı derecede uzundu.	Yoga uygulaması, gebeliğin üçüncü trimesterinde parasempatik sinir sistemini harekete geçirerek gece uykusunu pekiştirmekte ve azalmış strese işaret eden α -amilaz seviyelerini düşürmektedir

STAI-I: süreklilik kaygı envanteri, STAI-II: Durumluluk kaygı envanteri, HADS: Hastane Anksiyete Depresyon Ölçeği, GSDS: Genel Uyku Bozukluğu Ölçeği, WDEQ: Wijma Doğum Beklentisi Anketi, DABS: Derogatis Etkileri Dengesi Ölçeği, CES-D: Depression Scale, HARS: Hamilton anksiyete derecesi ölçeği anketi, HDRS: Hamilton Depresyon derecesi ölçeği, PBE: Prenatal bağlanma Envanteri, PSSDÖ: Psikososyal sağlığı değerlendirme ölçeği, ADSS-BSPSA: Anksiyete, Depresyon ve Stres Ölçek, VAS: Görsel ağrı skalası, MODI: Modifiye Oswestry Engellilik İndeksi

TARTIŞMA

Bu sistematik derlemede yoganın gebelikte fizyolojik ve psikososyal etkilerini incelemek amacıyla yapılan çalışmaların yalnızca 7 tanesinin RKÇ olduğu belirlendi (Abolghasemi vd., 2014; Akarsu ve Rathfisch, 2018; Babbar vd., 2016; Chen vd., 2017; Kumar, Shetty ve Biliangady, 2016; Newham, Wittkowski ve Hurley, 2014; Yuluanti, Respati ve Sudiyanto, 2018). İki RKÇ, yoganın etkilerini gebelik egzersizleri ya da tıbbi tedavi ile karşılaştırmıştır (Babbar vd., 2016; Kumar vd., 2016). Diğer çalışmalar yoganın etkinliği standart obstetrik bakım ile karşılaştırmıştır. Yoganın gebelik egzersizleri ile karşılaştırıldığı RCT bir çalışmada Yoga grubunda ve kontrol grubunda fetal, maternal kalp hızı, maternal ve uterin arter basınçlarının benzer olduğu belirlenmiş (Babbar vd., 2016). Yoganın bel ağrısını etkinliğinin tropikal jel ve ısı yöntemleri ile karşılaştırıldığı RCT’de her iki grupta da iyileşme olduğu ancak yoga grubundaki iyileşmenin kontrol grubuna göre anlamlı derece yüksek olduğu saptanmıştır (Kumar vd., 2016). Toplu olarak, bu çalışmalar yoganın gebelikte fizyolojik ve psikolojik iyileşmelere neden olduğunu kanıtlamamaktadır.

Yoga’nın psikolojik semptomları iyileştirmede ve otonom sinir sistemini, özellikle de sempatik sinir sistemini modüle etmede etkili olduğu belirtilmektedir. Ayrıca yoganın hem stres hem de stres kaynaklı hastalıkların önlenmesinde de etkili olduğu ifade edilmektedir (Taneja, 2014). Yoganın standart obstetrik bakıma kıyasla anksiyete ve depresyon düzeylerine etkisinin değerlendirildiği iki RCT, bir RCT olmayan kontrol gruplu çalışmalarda yoganın belirgin şekilde anksiyete ve depresyon puanlarını düşürdüğü belirlenmiştir (Newham vd., 2014; Yuluanti vd., 2018; Sharma, Sharma ve Noherşa, 2018). Benzer şekilde psikolojik semptomlarda yoganın etkinliğinin değerlendirildiği diğer çalışmalarda yoganın standart antenatal bakıma oranla stres, kaygı ve depresif semptomları azalttığı ifade edilmektedir (Abolghasemi vd., 2014; Hamdiah vd., 2017).

Yoganın nefes farkındalığı sayesinde vücutta oksijen seviyesini yükselttiği, kan akışını arttırdığı ve hipertansiyonu önlediği ifade edilmektedir (Patil, Dhanakshirur ve Aithala, 2014; Sieverdes vd., 2014). Tek kör RCT çalışmada fetal, maternal kalp hızı, maternal kan basıncı ve uterin arter basıncını yoganın etkilemediği saptanmıştır. Bu nedenle gebelik sırasında yoga uygulamasının güvenli olduğu vurgulanmıştır (Babbar vd., 2016). Ancak 3 gruplu deneysel bir çalışmada (4 seans yoga, 8 seans yoga, kontrol gruplu) 8 seans yoga uygulaması sonrası maternal sistolik kan basıncının düştüğü, diyastolik kan basıncının etkilenmediği, fetal kalp hızının arttığı belirtilmektedir (Hamdiah, Suwondo ve Hardjanti, 2017). Sistematik derlemede yoganın oksijen saturasyonu üzerine etkisine yönelik bir çalışmaya yer verilebilmiştir. Ancak bu çalışmada RCT olmayıp, küçük örneklem grubunda çalışılmış (n=10) tam metninde yoga uygulamasına ilişkin bilgileri vermemiştir. Ancak yoga uygulamasının oksijen saturasyonunu önemli ölçüde arttırdığı vurgulanmaktadır (Sharma vd., 2018). Bu parametrelerde yoganın etkisi kanıtlanamamıştır. Bu nedenle daha fazla kanıt düzeyi yüksek çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

İki RCT olmayan, bir RCT olan üç çalışmada çalışmada yoganın gebelerin stres belirteçleri olan tükürük kortizol veya amilaz seviyesini azalttığı belirtilmektedir (Bershady vd., 2014; Chen vd., 2017; Hayasa ve Shimada, 2018). Çalışmaların sonuçlarının benzer olması yoganın fizyolojik olarak gebelerin stres seviyelerini düşürmede etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir.

Ayrıca bir RCT yoganın bağışıklık sistemi fonksiyonlarını (immünglobulin A seviyesini arttırdığı) anlamlı ölçüde arttırdığı belirtilmektedir (Chen vd., 2017). 16. gebelik haftasında başlayıp doğuma kadar haftada bir kez 60 dakika boyunca yoga yaptırılan randomize olmayan bir çalışmada yapılan

yoga uygulamasının gebelerin gece uyku süresini anlamlı derecede arttırdığı vurgulanmaktadır (Hayasa ve Shimada, 2018). Aynı şekilde gebelik yogasının uyku ve bağışıklık sistemine etkisini değerlendiren RCT çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Kumar vd., (2016) tarafından yapılan RCT Bir çalışmada gebelik yogasının gebelerin gebelik ile ilişkili bel ağrısı ve buna bağlı kısıtlılığı tropikal jel ve ısı yöntemlerine göre daha iyi oranda iyileştirdiği görülmektedir. Bu durum yoganın bel ağrısını azaltmada kullanılabilir bir yöntem olduğunu düşündürülebilir. Ancak bu konu ile ilgili yeterli çalışmanın olmaması araştırma sonuçlarının kritik edilmesini engellemektedir.

Bu sistematik derlemede birbirinden farklı sürelerde, farklı yöntemlerle gebelik yogası yaptırılan çalışmalar incelenmiştir. Araştırmaya dâhil edilen çalışmalarda yoga uygulamaları 1 seansa-16 seans arasında 40 dakika ile 90 dakika arasında değişmektedir. Ancak tüm çalışmaların yoganın gebelikte çalışılan fizyolojik ve psikolojik bağımlı değişkenlere olumlu etkisinin olduğunu göstermektedir. Bu durum yoganın uzun ve kısa sürelerde gebelik ile ilişkili rahatsızlıkları azaltmada etkin bir yöntem olduğu göstermektedir. Bununla birlikte gerçekten yoganın etkinliğini değerlendirebilmek için gebelik yogası uygulamalarının; ne kadar sıklıkta ve ne kadar süreyle yapılması gerektiği, yoga seanslarının akış içeriğinin belirtildiği, örneklem kapsamının geniş olduğu bilimsel yayınlar gelecekteki çalışmalar için yol gösterici olacaktır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Gebelik yogası, gebelik sürecinde yaşanan fiziksel ve psikolojik değişimleri olumlu yönde etkileyerek, gebenin bedensel, zihinsel ve ruhsal bütünlüğünün korunmasında ve ebeveynlik sürecine uyumlanmasında destekleyici olmaktadır. Artık günümüzde bütünleştirici tıp, bize medikal ve tamamlayıcı tıbbın güzel birlikteliğini sunmaktadır. Bu anlamda da gebelik yogası bu güzel birlikteliği gebe ve bebeğin fiziksel ve duygusal gelişimi yönünde desteklemektedir. Bu bakış açısını geliştirmek için, bu çalışmanın antenatal bakımda hizmet sunan sağlık ekibinde farkındalık oluşturmasında ve güncel bilimsel kanıtlara ulaşılmasında yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Abolghasemi, S., Azizi, S., Fard, M. A., Behzadi, S., & Bakhtjo, E. (2014). The effect of yoga approaches on pregnant women anxiety. *Kuwait Chapter of Arabian Journal of Business and Management Review*, 3(11), 206-211.
- Akarsu, R.H., & Rathfisch, G. (2018). The effect of pregnancy yoga on the pregnant's psychosocial health and prenatal attachment. *IJTK*, 17(4), 732-740.
- Babbar, S., Hill, J. B., Williams, K. B., Pinon, M., Chauhan, S. P., & Maulik, D. (2016). Acute fetal behavioral Response to prenatal Yoga: a single, blinded, randomized controlled trial (TRY yoga). *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 214(3), 399-e1-399-e8. Doi: 10.1016/j.ajog.2015.12.032.
- Babbar, S., Parks-Savage, A.C., & Chauhan, S. P. (2012). Yoga during pregnancy: A Review. *American Journal of Perinatology*, 29(6), 459-464.
- Babbar, S., & Shyken, J. (2016). Yoga in pregnancy. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 59(3), 600-612.
- Beddoe, A.E., & Lee K.A. (2018). Mind-Body interventions during pregnancy. *Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*, 37(2), 165-175.

- Bershadsky, S., Trumfheller, L., Kimble, H.B., Pipaloff, D., & Yim, I.S. (2014). The effect of prenatal Hatha yoga on affect, cortisol and depressive symptoms. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 20(2), 106-113.
- Chen, P.J., Yang, L., Chou, C.C., Li, C.C., Chang, Y.C., & Liaw, J.J. (2017). Effects of prenatal yoga on women's stress and immune function across pregnancy: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 31, 109-117. Doi: 10.1016/j.ctim.2017.03.003.
- Davis, D.C. (1996). The discomforts of pregnancy. *Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*, 25(1), 73-81. Doi: 10.1111/j.1552-6909.1996.tb02516.x.
- Field, T. (2011). Yoga clinical research review. *Complement Ther Clin Pract*, 17(1), 1-8. Doi: 10.1016/j.ctcp.2010.09.007.
- Hayase, M., & Shimada, M. (2018). Effects of maternity yoga on the autonomic nervous system during pregnancy. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 44(10), 1887-1895.
- Hamdiah, H., Suwondo, A., Hardjanti, T. S., Soejoenoes, A., & Anwar, M. C. (2017). Effect of prenatal yoga on anxiety, blood pressure, and fetal heart rate in primigravida mothers. *Belitung Nursing Journal*, 3(3), 246-254.
- Kumar, P. B., Shetty, H., Biliangady, H., & Kumar, D. (2016). Efficacy of yoga on low back pain & disability in primi gravidas. *International Journal of Physiotherapy*, 3(2), 182-185.
- Newham, J.J., Wittkowski, A., Hurley, J., Aplin, J. D., & Westwood, M. (2014). Effects of antenatal yoga on maternal anxiety and depression: A Randomized controlled trial. *Depression and Anxiety*, 31(8), 631-640.
- Novelia, S., Sitanggang, T. W., & Yulianti, A. (2018). Effects of yoga relaxation on anxiety levels among pregnant women. *Nurse Media Journal of Nursing*, 8(2), 86-95.
- Patil, S.G., Dhanakshirur, G.B., Aithala, M.R., Naregal, G., Das, K.K. (2014). Effect of yoga on oxidative stress in elderly with grade-I hypertension: A randomized controlled study. *J Clin Diagn Res*, 8(7), 04-07. Doi: 10.7860/JCDR/2014/9498.4586.
- Sieverdes, J.C., Mueller, M., Gregoski, M.J., Brunner-Jackson, B., McQuade, L., Matthews, C., & Treiber, F.A. (2014). Effects of hatha yoga on blood pressure, salivary α -amylase, and cortisol function among normotensive and prehypertensive youth. *J Altern Complement Med*, 20(4), 241– 250. Doi: 10.1089/acm.2013.0139.
- Sun, Y.C., Hung, Y.C., Chang, Y., & Kuo, S. C. (2010). Effects of a prenatal yoga programme on the discomforts of pregnancy and maternal childbirth self-efficacy in Taiwan. *Midwifery*, 26(6), 31-36.
- Sharma, A., Sharma R., & Noheria, S. (2018). Effects of prenatal yogic exercises on psychological parameters of pregnant women during 2 nd and 3 rd trimester. *Asian Resonance*, 7(4), 248-250.
- Sharma, R., Sharma, A., & Noheria, S. (2018). Prenatal yoga and it's effect on blood O₂ saturation level of pregnant women. *Remarking An Analisation*, 3(8), 112- 113.
- Taneja, D. K. (2014). Yoga and health. *Indian journal of community medicine: official publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 39(2), 68-72. Doi: 10.4103/0970-0218.132716.
- Yulianti, I., Respati, S. H., & Sudiyanto, A. (2018). The effect of prenatal yoga on anxiety and depression in Kudus, Central Java. *Journal of Maternal and Child Health*, 3(2), 100-104. Doi: 10.26911/thejmch.2018.03.02.02.
- Wren, A.A., Wright, M.A., Carson, J.W., & Keefe, F.J. (2011). Yoga for persistent pain: New findings and directions for an ancient practice. *Pain*, 152(3), 477–480. Doi: 10.1016/j.pain.2010.11.017.



Futbolculara Uygulanan Paraşüt Destekli Hız Antrenmanlarının, Müsabaka Hız Parametreleri Üzerine Etkisi*

Mehmet GÖKTEPE^{ID1†}, Erdil DURUKAN^{ID1}, Erdem ÇÖTEN^{ID2}

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

² Bulancak Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi, Giresun.

Örijinal Makale

Gönderi Tarihi: 02.04.2019

Kabul Tarihi: 09.05.2019

DOI: 10.25307/jssr.548358

Online Yayın Tarihi: 30.06.2019

Öz

Bu araştırmanın amacı, futbolculara uygulanan paraşüt destekli hız antrenmanlarının, müsabaka hız parametreleri üzerine etkisinin belirlenmesidir. Çalışmaya, Türkiye Futbol Federasyonu 2016-2017 sezonu bölgesel amatör futbol liginde bulunan 1926 Bulancakspor Kulübü'nde lisanslı olarak futbol oynayan toplam 20 erkek (Yaş 21.76 ± 1.75 , vücut ağırlığı 69.04 ± 9.10 , boy uzunluğu 177.47 ± 4.05) dahil edilmiştir. Çalışmada; sporcuların hız parametrelerini belirlemek amacı ile (Polar team Pro v.2.0.) GPS alt yapılı cihaz kullanılarak 90 dk süre ile müsabaka yaptırıldı. Daha sonra futbolculara rutin antrenman programlarına ek olarak 4 hafta sürecek şekilde haftada 3 gün paraşüt destekli hız antrenman programı uygulandı. 4 hafta sonunda yine 90 dk süre ile müsabaka yaptırıldı ve çalışma sonlandırıldı. İstatistiksel değerlendirme SPSS 22.0 programı kullanılarak yapıldı. Ön test ve son testten elde edilen değerler, Shapiro-Wilk testi ile normallik dağılımına bakıldıktan sonra Wilcoxon İşaretleli Sıralar testi yardımı ile istatistiksel olarak karşılaştırılmıştır. Çalışmaya katılan futbolculara uygulanan paraşüt destekli hız antrenman programının, hız parametrelerinden; (7.00-10.99, $24.00 \geq \text{km/h}$) koşu hızında kat edilen mesafe (KEM) (m) değerlerine, maksimum hız ve sprint sayılarına istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu ($p < 0.05$). Ayrıca (3.00-6.99 km/h) KEM (m), (11.00-14.99 km/h) KEM (m), (15.00-23.99 km/h) KEM (m) değerlerine ve ortama hız değerlerine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etki etmediği tespit edilememiştir ($p > 0.05$). Futbolculara uygulanan paraşüt destekli hız antrenmanlarının, hız parametrelerinden; sprint sayısı, maksimum hız ve (7.00-10.99, $24.00 \geq \text{km/h}$) KEM (m) değerlerini önemli ölçüde arttırdığını, ortama hız, (3.00-6.99, 11.00-14.99, 15.00-23.99 km/h) KEM (m) değerlerinde ise etkisi olmadığı söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Futbol, hız, paraşüt destekli hız, antrenman.

The Effect of Parachute Supported Speed Training Programme Applied to Footballers on Their Match Speed Parameters

Abstract

This study is to determine the effect of parachute assisted speed trainings on the speed parameters of soccer players. 20 licenced soccer players (age 21.76 ± 1.75 , 69.04 ± 9.10 kg, height 177.47 ± 4.05) playing in Turkey Football Federation 2016-2017 season in the regional league amateur football club 1926 Bulancakspor were included in this study. In our study; In order to determine the speed parameters of the athletes (Polar Team Pro v.2.0.), the device was equipped with GPS substructure for 90 minutes. Then, in addition to routine training programs, 3-day parachute-supported speed training program was carried out 3 days a week. At the end of 4 weeks, a competition was held for 90 minutes and the study was terminated. Statistical evaluations were made on the SPSS 22.0 programme. The values obtained from the pre-test and post-test were compared statistically by means of Wilcoxon signed rank test after looking at normality distribution. Speed parameters of the parachute assisted speed training program applied to the players participating in the study; (7.00-10.99, $24.00 \geq \text{km/h}$) distance traveled (KEM) (m) values, maximum speed and sprint number were found to be statistically significant ($p < 0.05$). Also (3.00-6.99 km/h) KEM (m), (11.00-14.99 km/h) KEM (m), (15.00-23.99 km/h) KEM (m) values and a significant relationship with the environment speed values not found ($p > 0.05$). Speed parameters of parachute assisted speed trainings applied to footballers; sprint number, maximum speed and (7.00-10.99, $24.00 \geq \text{km/h}$) KEM (m) values significantly, speed to the environment, (3.00-6.99, 11.00-14.99, 15.00-23.99 km/h) KEM (m) values if there is no effect.

Key Words: Soccer, speed, parachute supported speed, training.

*Bu çalışma 21-24 Mart 2019 tarihleri arasında Manisa'da düzenlenen II. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

† Sorumlu yazar: Mehmet Göktepe, mgoktepe@gmail.com.

GİRİŞ

Futbolda başarı, beceri ve yetenek ile birlikte üstün fiziksel, motorsal ve fizyolojik performans seviyesine ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca başarı için, futbol oyuncularının hız ve patlayıcı kuvvetlerine önemli oranda gereksinim vardır. Sporcunun topla ve topsuz rakibinden hızlı koşabilmesi rakibine üstünlük sağlamaya birlikte rakibiyle arasında olabilecek beceri farklılığını bertaraf edecektir (Kamar, 2003). Hız, maksimum çalışma zamanı olarak tanımlanır ve zamanla harcanan mesafe, genellikle saniye başına kat edilen metre (m/s) olarak hesaplanır. Benzer şekilde, hızlanma; hız değişiminin oranı olarak tanımlanır ve hızdaki değişimin zamana bölünmesiyle hesaplanır (m/s/s) veya (m/s²) olarak ifade edilir. Antrenörler bu bileşenleri artırmak için çeşitli antrenman programları uygulamak ve sporcuların performanslarını artırmak için her zaman en iyi yolları ararlar. Gücü artırmak için direnç eğitiminin yanı sıra hızın artırılması için de farklı yaklaşımlar uygulanmıştır (Moir vd., 2007; Young vd., 2001). Hız antrenmanlarında bazı metotların uygulanmasıyla hızın ve atletik performansın artışına neden olacağı düşünülmektedir (Rumpf vd., 2016). Bu şekilde antrenman spesifitesi, spora doğrudan taşınan uyarlamaları teşvik etmeyi amaçlamaktadır. Antrenörler arasında direnç oluşturarak yapılan hız antrenmanları son yıllarda oldukça popülerdir (Bartolini vd., 2011; Upton, 2011). Bu dirençli antrenmanlar kızak, paraşüt veya ağırlıklı yelek gibi materyaller kullanılarak aşırı yük oluşturarak uygulanmaktadır (Harrison ve Bourke, 2009; Young vd., 2001), ve performansı iyileştirebileceği düşünülmektedir (Leyva vd., 2017). Literatür incelendiğinde özellikle paraşüt destekli hız antrenmanlarının atletik performansa etkilerini inceleyen az sayıda çalışmaya rastlanılmıştır (Leyva vd., 2017; Martinopoulou vd., 2011). Fakat ülkemizde bu konuda yapılmış çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle çalışmanın bulgularının bu boşluğu doldurması açısından önemli olabileceği düşünülebilir. Bu bağlamda araştırmanın amacı, futbolculara uygulanan paraşüt destekli hız antrenmanlarının, müsabaka hız parametreleri üzerine etkisini belirlemektir.

METOT

Çalışma Grubu

Çalışmaya, Türkiye Futbol Federasyonu 2016-2017 sezonu bölgesel amatör futbol liginde bulunan 1926 Bulancakspor kulübünde lisanslı olarak futbol oynayan toplam 20 erkek futbolcu (Yaş 21,76±1,75, kilo 69,04±9,10, boy 177,47±4,05) dahil edilmiştir. Çalışmaya katılmayı kabul eden her futbolcuya öncelikle çalışmanın içeriği tüm ayrıntıları ile anlatılmıştır. Daha sonra bütün futbolcular testlerden önce sağlık durumlarının belirlenmesinde kullanılan sağlık anketini ve çalışmaya gönüllü katıldıklarını belirten gönüllü onam formunu doldurup imzaladılar. Çalışmada; Sporculara hız parametrelerini belirlemek amacı ile (Polar team Pro v.2.0. Polar ®, Kempele, Finlandiya) GPS alt yapılı cihaz kullanılarak 90 dk. süre ile müsabaka yaptırıldı. Daha sonra futbolculara rutin antrenman programlarına ek olarak 4 hafta sürecek şekilde haftada 3 gün paraşüt destekli hız antrenman programı uygulandı. 4 hafta sonunda yine 90 dk. süre ile müsabaka yaptırıldı ve çalışma sonlandırıldı. Bu araştırmada uygulanan müsabakalar ve antrenmanlar Giresun ilinde bulunan 1926 Bulancakspor futbol tesisleri'nde yapıldı.

Veri Toplama Aracı

Boy uzunluğu ve Vücut Ağırlığı Ölçümleri: Deneklerin boy uzunlukları hassaslık derecesi 0.01 m olan (SECA, Almanya) boy ölçer ile vücut ağırlığı ölçümleri ise hassaslık derecesi 0.1 kg olan elektronik baskülle (SECA, Almanya) ölçülmüştür.

Vücut Kitle İndeksi (VKİ): VKİ, olguların vücut ağırlıklarının kg değerinin, boy uzunluğu metre ölçümünün karesine bölünmesi ile (kg/m^2) hesaplanmıştır (Norris vd., 2005).

Gps Destekli Saha Takip Cihazı ile Hız Parametrelerinin belirlenmesi: Sporcuların müsabaka esnasında hız parametrelerini belirlemek için GPS destekli (Polar team Pro v.2.0. Polar®, Kempele, Finlandiya) saha takip cihazı kullanılmıştır (Resim 1). Polar marka GPS destekli saha takip cihazı sporcuların kalp hizasına takılabilen kayışların üstlerine monte edilebilir şekilde tasarlanmıştır. Teknik olarak uydu ile 10 Hz hızında gerçek zamanlı, hem fizyolojik hem de mekanik olarak veri aktarımı sağlayabilen kendine ait hem software hem de mobil cihazlarda çevrimiçi kullanılabilmesi için mobil uygulama alt yapılı çalışabilen yazılıma sahip ekipmanlardır (Sánchez-García vd., 2018).



Resim 1. Polar Team Pro 2 Gps Destekli Saha Takip Cihazı

Araştırmada Uygulanan Paraşüt Destekli Hız Antrenman Programı:

Çalışmadaki futbolculara 4 hafta boyunca haftada 3 gün paraşüt destekli hız antrenman programı uygulandı (Leyva vd., 2017, (Tablo 1)). Bu antrenman programında, bazı araştırmalarda da kullanılan (Alcaraz vd., 2008; Leyva vd., 2017) orta büyüklükte (medium) bir paraşüt (SKLZ marka) (1.2 x 1.2m ebatında) (Resim 2) kullanıldı. Futbolcuların egzersizleri maksimum çabayla yapmaları istendi. Hız antrenmanlarından önce 10 dk. ısınma yaptırıldı.



Resim 2. SKLZ marka antrenman hız paraşütü

Tablo 1. Paraşüt destekli hız antrenman programı içeriği (Leyva vd., 2017)

Antrenmanın Sıklığı	Antrenmanın Şiddeti	Antrenmanın Kapsamı	Dinlenme
4 hafta boyunca haftada 3 antrenman	Paraşüt boyutu: medium -Orta (1,2 x 1,2 m) boyutunda Maksimum hızda	1-4 set 4 er tekrarlı 10-20sn	Setler arası 4-6 dakika

Verilerin Analizi

İstatistiksel değerlendirme SPSS 22.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA) programı kullanılarak yapıldı. Ön test ve son testten elde edilen değerler, Shapiro-Wilk testi ile normallik dağılımına bakıldıktan sonra Wilcoxon İşaretili Sıralar testi yardımı ile istatistiksel olarak karşılaştırılmıştır. Bütün istatistiksel yöntemlerde $p < 0.05$ ve $p < 0.01$ değeri anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen verilerin istatistiksel analiz sonuçlarına ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 2. Çalışmaya katılan futbolcuların fiziksel özellikleri

N	Yaş (yıl)	Boy Uzunluğu (cm)	Vücut Ağırlığı (kg)	VKİ(kg/m ²)
20	21.76±1.75	177.47±4.05	69.04±9.10	21.90±2.67

Tablo 2’de katılımcıların yaş, boy, vücut ağırlığı, VKİ değerleri verilmiştir. Sporcuların yaşları 21,76±1,75 yıl, boy uzunlukları 177,47±4,05 cm, vücut ağırlıkları 69,04±9,10 kg, VKİ 21,90±2,67 (kg/m²) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3. Çalışmaya katılan futbolcuların hız parametreleri skorları tanımlayıcı istatistiği

PARAMETRELER	Ön test (N:20)				Son test (N:20)			
	Min.	Max.	Mean	SD	Min.	Max.	Mean	SD
Maksimum Hız (km/h)	23.30	33.90	28.50	2.81	26.20	33.90	29.78	2.06
Ortalama Hız (km/h)	1.60	6.80	4.59	1.36	2.10	6.40	4.82	1.33
Sprint Sayısı	3.00	36.00	15.94	7.34	6.00	46.00	27.88	12.55
(3.00-6.99 km/h) KEM (m)	1143.00	3574.00	2582.71	766.87	1231.00	3886.00	2893.88	728.21
(7.00-10.99 km/h) KEM (m)	554.00	2273.00	1371.53	556.48	797.00	2684.00	1730.06	530.45
(11.00-14.99 km/h) KEM (m)	328.00	2264.00	1403.71	560.48	506.00	2569.00	1461.12	627.52
(15.00-23.99 km/h) KEM (m)	174.00	1579.00	992.76	385.92	343.00	2413.00	1159.71	563.14
24.00≥ km/h) KEM (m)	13.40	299.00	91.53	82.60	34.00	347.00	152.06	102.50

Tablo 3’de çalışmaya katılan futbolcuların hız parametreleri tanımlayıcı skorları verilmiştir.

Tablo 4. Çalışmaya katılan futbolcuların ön test ve son test hız parametreleri arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için yapılan wilcoxon işaretli sıra testi sonuçları

	Son Test - Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıraların Toplamı	z	p
Hız Parametreleri	Maksimum Hız (km/h)	5(a)	8.30	41.50	-2.154(b)	0.031*
		14(b)	10.61	148.50		
		1(c)				
	Ortalama Hız (km/h)	8(a)	12.31	98.50	-.243(b)	0.808
		12(b)	9.29	111.50		
		0(c)				
	Sprint Sayısı	2(a)	3.25	6.50	-3.681(b)	0.000**
		18(b)	11.31	203.50		
		0(c)				
	(3.00-6.99 km/h) KEM (m)	6(a)	11.33	68.00	-1.382(b)	0.167
		14(b)	10.14	142.00		
		0(c)				
	(7.00-10.99 km/h) KEM (m)	6(a)	7.50	45.00	-2.241(b)	0.025*
		14(b)	11.79	165.00		
		0(c)				
	(11.00-14.99 km/h) KEM (m)	10(a)	10.70	107.00	-.075(a)	0.940
10(b)		10.30	103.00			
0(c)						
(15.00-23.99 km/h) KEM (m)	9(a)	8.22	74.00	-1.158(b)	0.247	
	11(b)	12.36	136.00			
	0(c)					
(24.00≥ km/h) KEM (m)	4(a)	8.88	35.50	-2.596(b)	0.009**	
	16(b)	10.91	174.50			
	0(c)					

*(p < 0.05), **(p < 0.01), ^(a)Son Test<Ön Test, ^(b) Son Test>Ön test), ^(c) Son Test=Ön Test)

Tablo 4'e bakıldığında; çalışmaya katılan futbolculara uygulanan paraşüt destekli hız antrenman programının hız parametrelerinden; (7.00-10.99, 24.00≥ km/h) koşu hızında kat edilen mesafe (KEM) (m) değerleri, maksimum hız ve sprint sayıları ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Ayrıca (3.00-6.99, 11.00-14.99, 15.00-23.99 km/h) KEM (m) değerleri ve ortama hız değerleri ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (p>0.05). Bu bağlamda futbolculara uygulanan paraşüt destekli hız antrenman programının; sprint sayısını, maksimum hız ve (7.00-10.99, 24.00≥km/h) KEM (m) değerlerini önemli ölçüde arttırdığı söylenebilir. Diğer yandan ortama hız ve (3.00-6.99, 11.00-14.99, 15.00-23.99 km/h) KEM (m) değerlerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir artışın olmadığı söylenebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Futbolculara uygulanan paraşüt destekli hız antrenmanlarının, müsabaka hız parametreleri üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapmış olduğumuz çalışmanın bulgularına göre; futbolculara uygulanan paraşüt destekli hız antrenman programının hız parametrelerinden; (7.00-10.99, 24.00≥km/h) koşu hızında kat edilen mesafe (KEM) (m) değerleri, maksimum hız ve sprint sayılarında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde iyileşmelerin olduğu tespit edilmiştir (p<0.05).

Relly ve Thomas (1994) bir müsabakada futbolcuların toplam süresinin % 25'ni (3.00-6.99 km/h) yürüyerek % 37 'sini (7.00-10.99 km/h) jog atarak, % 20'sini (11.00-14.99, 15.00-

23.99 km/h) submaksimal koşu ile, % 11'nin ($24.00 \geq$ km/h) yüksek hızda yapılan koşu ile ve % 7' sini (3.00-6.99 km/h) geri yapılan koşu, yürüme hareketleriyle geçirdiği sonucuna varmıştır. Görüldüğü üzere bir müsabakada en fazla % 37 oranıyla (7.00-10.99 km/h) ile jog koşusu bulunmaktadır. Yapmış olduğumuz çalışmada en fazla artışın (7.00-10.99 km/h) ile yapılan jog koşusunda kat edilen mesafede ve ($24.00 \geq$ km/h) ile yapılan yüksek koşu hızında kat edileden mesafede olduğu görülmektedir. Çalışmanın bulgularından sprint sayısının çok fazla artmasının sebebinin bu iki aktivitenin artışından kaynaklandığı söylenebilir.

Paraşüt destekli hız eğitiminin adım uzunluğunu artırması, kalça ve diz eklemi kas gruplarının güç çıkışını artırmaya yardımcı olduğu gerçeğine dayanmaktadır, bu da hızı arttırmak için bir ön koşuldur (Chapinan vd., 1984; Mann ve Sprague, 1983; Mann, 1980). Birçok çalışmada paraşüt destekli hız antrenmanının, ivmelenme hızını artırdığı sonucuna varılmıştır. 0-20 m'deki koşu hızındaki gelişme, 0-10 m'de ve 10-20 m'de hız artışı ile ilişkilendirilir. Bir dirence karşı hız antrenmanlarının, adım uzunluğunu artırması sonucu, koşu hızının gelişimi ile sonuçlandığı tespit edilmiştir (Cissik, 2005; Costello, 1985; Donati, 1996; Faccioni, 1994a; Faccioni, 1994b; Rimmer ve Sleivert, 2000). Paraşütle dirençli hız antrenmanının, 0-20 m koşu bölümünde dirençsiz sprint antrenmanından daha fazla koşu hızını arttırdığı görüşü savunulmaktadır. Literatürde bildirildiği gibi, direnç göstermeyen bir hız antrenmanına kıyasla dirençle yapılan hız antrenmanlarının hız üzerinde daha iyi sonuçların olduğu düşünülmektedir (Kafer vd., 1994; Saraslanidis, 2000; Zafeiridis et.al., 2005). LeBlanc ve Gervais (2004), maksimum yoğunluğa sahip hız koşusu sırasında bir paraşüt kullanırken gözlenen kinematik değişiklikleri çalışmış ve paraşütle dirençli koşmanın kinematiğinin, ivmelenme aşamasında dirençsiz koşmaya benzer olduğu sonucuna ulaşmıştır. Dirençsiz grupta 0-10 m ve 10-20 m koşularında koşu hızı artışı gözlenmemiştir. Ancak koşu hızı 0-20 m koşularının tüm bölümlerinde iyileştiği görülmüştür. Bu sonuçlar, dirençsiz hız eğitiminin, koşu hızını etkilemediğini gösteren önceki çalışmaların bulgularıyla çelişmektedir (Kafer vd., 1994; Saraslanidis, 2000; Zafeiridis vd., 2005).

Bazı çalışmalarda ise direnç oluşturmak amacıyla kızak ve paraşüt kullanılmıştır. Bu çalışmalarda, her iki grubun sporcularının 0-20 m koşu bölümünde koşu hızlarının arttığı bildirilmiştir. Ancak paraşüt destekli hız antrenmanlarının koşu hızında daha büyük bir iyileştirmeye sahip olduğu belirtilmektedir. Bu verilere göre, araştırmacılar; direnç oluşturarak yapılan antrenmanların hem hareket hızı hem de sürat hızı açısından iyi bir eğitim yöntemi olduğunu belirtmektedirler (Donati, 1996; Sheppard, 2004; Tabachnik, 1992, Young vd., 2001). Yukarıdaki araştırmalar farklı ölçüm metotları ile yapılmış olsa da, araştırmacıların görüşleri bu çalışmanın sonuçları ile örtüşmektedir. Bazı araştırmaların sonuçlarında dirençli hız eğitiminin (paraşüt), adım uzunluğunu artırdığından dolayı, koşu hızını da arttırdığı düşünülmektedir. Bu sonuçlarda kısmen çalışmanın sonuçlarını desteklemektedir.

Yukarıdaki çalışmalarda paraşüt destekli antrenmanların etkisinde 0-10 ve 10-20 metre hız mesafesi baz alınmıştır. Ya da dirençli ve dirençsiz antrenmanlar karşılaştırılmıştır. Bu çalışmada ise GPS destekli cihaz ile ölçülen mesafelerin ve parametrelerin daha detaylı alınması çalışmanın sonucunun da daha zengin olmasını sağlıyor. Ayrıca müsabaka ortamında ölçüm yapılmasının çalışmaya ayrı bir önem kazandırdığı düşünülebilir. Sonuç olarak; Futbolculara uygulanan paraşüt destekli hız antrenmanlarının hız parametrelerinden; sprint sayısı, maksimum hız ve (7.00-10.99, $24.00 \geq$ km/h) KEM (m) değerlerini önemli ölçüde arttırdığını, ortalama hız, (3.00-6.99, 11.00-14.99, 15.00-23.99 km/h) KEM (m) değerlerinde ise etkisi olmadığı söylenebilir.

Öneriler

- Futbolda paraşüt destekli hız antrenmanlarının bazı hız parametrelerini iyileştirdiğinden dolayı hız antrenman programlarına ilave edilmesi önerilebilir.
- Paraşüt destekli antrenmanların etkilerini belirlemek için farklı gruplarda yapılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Alcaraz, P.E., Palao, J.M., Elvira, J.L.L., & Linthorne, N.P. (2008). Effects of three types of resisted sprint training devices on the kinematics of sprinting at maximum velocity. *J Strength Cond Res.*, 22(3), 890-897. Doi: 10.1519/JSC.0b013e31816611ea.
- Bartolini, J.A., Brown, L.E., Coburn, J.W., Judelson, D.A., Spiering, B.A., Aguirre, N.W., ... & Harris, K.B. (2011). Optimal elastic cord assistance for sprinting in collegiate women soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(5), 1263-1270. Doi: 10.1519/JSC.0b013e318215f575.
- Chapman, A.E., Lonergan, R., & Caldwell, G.E. (1984). Kinetic sources of lower limb angular displacement in the recovery phases of sprinting. *Med Scie Sports Exer.*, 16(4), 382-388. Doi: 10.1249 / 00005768-198408000-00011.
- Costello, F. (1985). Training for speed using resisted and assisted methods. *Nat Strength & Cond Assoc J.*, 7(1), 74-75. Retrieved from: https://journals.lww.com/nsca-scj/Citation/1985/02000/Speed__Training_for_speed_using_resisted_and.19.aspx.
- Donati, A. (1996). The association between the development of strength and speed. *New Stud Athl.*, 11: 51-58. Retrieved from: <https://www.scribd.com/document/312270502/Association-Between-Development-of-Strength-and-Speed>.
- Faccioni, A. (1994a). Assisted and resisted methods for speed development (part II)- resisted speeds methods. *Mod Athl. Coach*, 32(2), 8-12. Retrieved from: <http://www.accelerationesp.com/NWebData/mediaDocs/assistedandresistedmethodsfor speeddevelopmentmenassiste.pdf>.
- Faccioni, A. (1994b). Assisted and resisted methods for speed development (Part I). *Mod. Athl. Coach*, 32(2), 3-6. Retrieved from: <https://pdfs.semanticscholar.org/1760/275b35fb2257c3271ed1ab9de37889604cd9.pdf>.
- Harrison, A.J., & Bourke, G. (2009). The Effect of resisted sprint training on speed and strength performance in male rugby players. *J Strength Cond Res.*, 23(1), 275-283. Doi: 10.1519/JSC.0b013e318196b81f.
- Kafer, R., Adamson, G.O, Koner, M., Faccioni, A. (1994). Methods of maximising speed development. *Strength and Cond Coach*, 1,9-11. Retrieved from: https://scholar.google.com/scholar?cluster=5835002430362074600&hl=en&as_sdt=2005&sciold=0.5.
- Kamar, A. (2003). Futbol oyuncularına 35 metre maksimal anaerobik sprint ile dikey sıçrama ve durarak uzun atlama skorları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3),147-150. Retrieved from: <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/iuspor/article/view/1023019847/1023018808>.
- LeBlanc, J.S., & Gervais, P.L. (2004). *Kinematics of assisted and resisted sprinting as compared to normal free sprinting in trained athletes*. Proceedings of the XXII ISBS Congress pp. 536. Retrieved from: <https://ojs.ub.uni-konstanz.de/cpa/article/view/1374/1393>.
- Leyva, W.D., Wong, M.A., & Brown, L.E. (2017). Resisted and assisted training for sprint speed: A brief review. *Journal of Physical Fitness. Medicine & Treatment in Sports*, 1(1), 1-6. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/315690895_Resisted_and_assisted_training_for_sprint_speed_A_brief_review.
- Mann, R., Sprague, P. (1983). Kinetics of sprinting. *Track and Field Quarterly Review*, 83(2), 4-9. Retrieved from: <https://ojs.ub.uni-konstanz.de/cpa/article/viewFile/900/818>.
- Mann, R.A., & Hagy, J. (1980). Biomechanics of walking, running, and sprinting. *Am J Sports Med.*, 8(5), 345-350. Doi:10.1177/036354658000800510.

- Martinopoulou, K., Argeitaki, P., Paradisis, G., Katsikas, C., & Smirniotou, A. (2011). The effects of resisted training using parachute on sprint performance. *Biology of Exercise*, 7(1), 7-23. Doi: <http://doi.org/10.4127/jbe.2011.0040>.
- Moir, G., Sanders, R., Button, C., & Glaister, M. (2007). The effect of periodized resistance training on accelerative sprint performance. *Sport Biomech*, 6(3), 285-300. Doi: 10.1080 / 14763140701489793.
- Norris, J.M., Langefeld, C.D., Scherzinger, A.L., Rich, S.S., Bookman, E., Beck, S.R., Saad, M.F., Haffner, S.M., Bergman, R.N., Bowden, D.W., & Wagenknecht, L.E. (2005). Quantitative Trait Loci For Abdominal Fat And BMI İn Hispanic-Americans And African-Americans: The IRAS Family Study. *International Journal Obesity*, 29(1), 67-77. Doi: 10.1038 / sj.ijo.0802793.
- Rimmer, E., & Sleivert, G. (2000). Effects of a plyometric intervention program on sprint performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 14(3), 295-301. Retrieved from: http://www.neosportsplant.com/Performance/Articles/Plyometrics/Effects_of_a_Plyometrics_Intervention_Program_on.9.pdf.
- Rumpf, M.C., Lockie, R.G., Cronin, J.B., Jalilvand, F. (2016). The effect of different sprint training methods on sprint performance over various distances: A Brief review. *J Strength Cond Res.*, 30(6), 1767-1785. Doi: 10.1519 / JSC.000000000000001245.
- Sánchez-García, M., Sánchez-Sánchez, J., Rodríguez-Fernández, A., Solano, D., & Castillo, D. (2018). Relationships between sprint ability and endurance capacity in soccer referees. *Sports*, 6(2), 28. Doi: 10.3390 / sports6020028.
- Saraslanidis, P. (2000). Training for the improvement of maximum speed: flat running of resistance training? *New Studies Athl*, 3(4), 45-51. Retrieved from: <http://coachr.org/speedimprovement.htm>.
- Sheppard, J. (2004). The use of resisted and assisted training methods for speed development: coaching consideration. *Modern Athl. Coach*, 42(4), 9-13. Retrieved from: http://www.elitetrack.com/article_files/resistedassisted.pdf.
- Tabachnik, B. (1992). The speed chute. *Strength Cond J.*, 14(4), 75-80. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/283090462_The_Effects_of_Resisted_Training_Using_Parachuteon_Sprint_Performance.
- Upton, D.E. (2011). The effect of assisted and resisted sprint training on acceleration and velocity in Division IA female soccer athletes. *J Strength Cond Res.*, 25(10), 2645-2652. Doi: 10.1519 / JSC.0b013e318201be16.
- Young, W., Benton, D., Duthie, G., & Pryor, J. (2001). Resistance training for short sprints and maximum-speed sprints. *Strength Cond J.*, 23(2), 7-13. Doi: 10.1519 / 00126548-200104000-00001.
- Zafeiridis, A., Saraslanidis, P., Manou, V., & Ioakimidis, P. (2005). The effects of resisted sled-pulling sprint training on acceleration and maximum speed performance. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 45(3), 284-290. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/7535410_The_effects_of_resisted_sled-pulling_sprint_training_on_acceleration_and_maximum_speed_performance.



Bu eser **Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı** ile lisanslanmıştır.

Türkiye Süper Liginde Üç Büyük Futbol Kulübünün Başkanlarının Söylem Analizi: 2015-2016 Sezonu*

Yeter Aytül DAĞLI EKMEKÇİ^{ID†1}, Uğur SÖNMEZOĞLU^{ID1}

¹ Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli.

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 28.05.2019

Kabul Tarihi: 18.06.2019

DOI:10.25307/jssr.571047

Online Yayın Tarihi: 30.06.2019

Öz

Bu çalışma günümüzde kitlelere yön veren, medya, toplum, sosyo-kültürel ilişkiler anlamında oldukça büyük öneme sahip olan futbolda, ekonomik büyüklükleriyle önemli yer tutan spor kulüplerinin başkanlarının derbi olarak nitelendirilen ve büyük takımlar arasında gerçekleşen müsabaka dönemlerindeki söylemlerinde hangi konulara vurgu yaptıklarının ve söylemlerinin hangi hedef kitlelere yöneltildiğinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu kapsamda Beşiktaş, Fenerbahçe ve Galatasaray spor kulüplerinde üç kulübün de başkanlarının değişmediği bir dönem olan 2015-2016 futbol sezonunda yapılan yazılı ve sözlü açıklamalar söylem analizi yoluyla incelenmiştir. Sonuçlara göre kulüp başkanlarının kulüp yönetimi ve örgüt yapısını içeren örgüt içi konular ile rakipler, politik unsurlar, taraftarlar, sponsorlar, medya ve kurumsal aktörleri (TFF, UEFA, Kulüpler Birliği vb.) içeren örgüt dışı konulara ilişkin söylemlerde buldukları görülmüştür. Başkanların kulüp itibarını sürdürmede önemli bir kriter olarak gördükleri derbi dönemlerinde müsabaka ve hakemler, kazanmaya yönelik inançları, başkanlık seçimleri ve transferler hakkında, federasyon, Avrupa Futbol Federasyonları Birliği - UEFA, Spor Tahkim Mahkemesi - CAS gibi kurumların kararlarına ilişkin yorumlar yaptıkları ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Kulüp Başkanı, Söylem Analizi, Üç Büyük Kulüp.

Discourse Analysis of Club Chairman's of Three Big Sport Club's in Turkey: 2015-2016 Football Season

Abstract

Sport clubs have an important place in country's economies with their relations to the society, media and socio-cultural structure. This study is focused on what issues are emphasized by the presidents of sports clubs during the derby periods. Another purpose of the study is to determine which target groups the discourses are directed to. In this context, during the 2015-2016 football season, in which the presidents of the three clubs -Beşiktaş, Fenerbahçe and Galatasaray-, are not changed, written and oral explanations of the presidents during the periods between derbies have been analyzed through discourse analysis. According to the analysis, it was seen that club presidents are in discourse about organizational issues including club management and organizational structure and non-organizational issues including competitors, political elements, supporters, sponsors, media and institutional actors (TFF, UEFA, Associations of Clubs etc.). According to the results, the club presidents have made comments in derby periods which they regard as an important criterion for maintaining the reputation of the club, they reveal their beliefs about the winner, on the referees, about the presidential elections, transfers, the decisions of the institutions like federation, UEFA and CAS.

Keywords: Club Chairman, Discourse Analysis, Football, Three Big Clubs

* Bu çalışma 23-26 Kasım 2017 tarihlerinde Manisa Celal Bayar Üniversitesi'nde düzenlenen Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi'nde sunulan bildirinin genişletilmiş hâlidir.

† **Sorumlu Yazar:** Yeter Aytül DAĞLI EKMEKÇİ, Dr. Öğr. Üyesi; E-posta: yaekmekci@pau.edu.tr

GİRİŞ

Futbol günümüzde sayısız insan tarafından takip edilen, dünyaca ünlü kişileri yaratan sosyolojik, psikolojik, ekonomik ve toplumsal etkilerinin görüldüğü bir alan haline gelmiştir. Çünkü futbol hemen her yerde uygulanabilen, izlenebilen, yaygınlığı ve etkinliği sayesinde oynayan ve seyredenlere kimlik vaat edebilen bir spor dalıdır (Erol, 2012). Aynı zamanda tek başına sportif bir olgu olmanın yanı sıra taraftarlık, bağlılık, özdeşleşme duygularıyla kitlesel tüketim kültürünün yayılmasında kullanılmaktadır. Bu yayılımda futbol üzerinden oluşturulan milliyetçilik olgusunun, homojen bir topluluk kurgusunun milli kimlikle beslenmesiyle “biz” ve “diğerleri” şeklindeki ayrımların topluma etkili bir biçimde yayılıp pekiştirilerek meşrulaştırılmasını sağlayan medya da önemli rol oynamaktadır (Küçük Durur ve Bakar, 2016). Medya, toplumsal bilincin oluşmasını etkileyen ve toplumu yönlendirme gücüne sahip olan bir unsurdur (Köse, 2012). Bu bağlamda futbol kulüplerinin faaliyetlerini, açıklamalarını ve diğer bütün haberlerini topluma yansıtan medyanın, liderler olarak görülen kulüp başkanlarının açıklamalarını nasıl haber yaptıkları da toplumsal algıların yönlendirilmesi ve oluşturulması açısından önem kazanmaktadır.

İnsanlar yaptıkları ya da izledikleri spor dalıyla duygusal bağ kurma, üzüntülerini, sevinçlerini, fikirlerini açıklarken ve kimlik oluştururken ilgili takım, zümre ya da toplulukla özdeşleşme eğilimindedirler. Bu durum futbolun en önde gelen dal olduğu ülkemizde futbol özelinde iktidar, güç gibi konularda da kendini göstermektedir. Bu nedenle futbol kulübü yöneticileri taraftarları üzerinde hâkimiyet kurma isteğini gerçekleştirirken onlara siyasi topluluklar gibi vaatlerde bulunma eğilimindedirler (Talimciler, 2008: 90). Yöneticilerin söylemleri, etkinliklerini meşrulaştırma amacına yönelik yorumlayıcı içeriklerden oluşabilir. Bu yönüyle söylemler yöneticiler tarafından örgütsel güç tabanını sürdürmek için kullanılabilir. Bu söylem alanlarının araştırılmasıyla özellikle strateji, değişim yönetimi, toplam kalite yönetimi ve küresel pazarlama gibi konularda bilgi sağlanabilir. Ayrıca pazarlama yöneticilerinin yeni ürün geliştirme, pazarlama araştırmalarının kullanılması, reklam ajanslarıyla ilişkileri ve yönetimi konularında gerçekte ne yapmaya çalıştıklarına ulaşmada söylem analizine dayanan verilerden yararlanılabilir (Elliott, 1996: 67). Başka bir deyişle; futboldaki karar verici aktörlerin söylemleri, taraftarları etkilediği alanlar dikkate alındığında oldukça önemli bir rol üstlenmektedir. Bu nedenle kitleleri arkasından sürüklemeye ve toplumsal hareketleri yönlendirmeye açık olan sporda, başlıca da futbolda söylemlerin etkileme gücü ve etki alanları dikkate alınmalıdır.

Söylem analizi günlük cümleler ya da metinlerde kullanılan dilin detaylı olarak analiz edilmesidir (Baş ve Akturan, 2013). Bir başka tanıma göre söylem analizi konuşma ve metinler aracılığıyla oluşan anlam ürünleri ile ilgilenen geniş kapsamlı sosyal ve kültürel araştırmalar içinde kullanılan bir araştırma yöntemidir (Çelik ve Ekşi, 2008).

Söylem analizi problemlere kesin çözüm bulmaz ancak kavrayıcı bir bakış açısıyla değerlendirme imkânı sağlar. Söylem analizinde asıl amaç söylemin farklı kişi ve zamanlara göre sonuçlarını saptamaktır. Bireysel algılamalar yerine sosyallik olgusu ön planda tutulduğundan kültür ve dil ilişkilendirilerek sözcüklerin tek tek anlamlarından öte söylemin genel anlamı üzerinde durulmaktadır. Son yıllarda kitle iletişim araçlarının yoğun bir şekilde kullanılması ve geniş kitlelere ulaşması, bu araçlarla verilen mesajların niteliksel ve niceliksel olarak değerlendirilmesini de ortaya çıkarmıştır. Bu mesajların anlamlarını çözmek için anlambilimsel, söz dizinsel ve göstergebilimsel çözümlenmeler gerekmektedir. Anlambilim

metnin içinde ve dışında yer alan bütün anlam ilişkilerini incelerken, söz dizinsellik sözcükleri ifadede buldukları yere göre anlamlandırmayı hedefler. Göstergibilimin temel konusu ise anlamdır ve anlamın saptanmasında sözün simgeyle ilişkilendirilmesinin mümkün olup olmadığına bakar (Baş ve Akturan, 2013).

Bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı, ekonomik büyüklükleriyle sektörde önemli bir yer tutan spor kulüplerinin başkanlarının, derbi olarak nitelendirilen ve büyük takımlar arasında gerçekleşen karşılaşmaların öncesi ve sonrası zaman dilimlerinde ortaya koydukları söylemsel kurgu ve bu kurgunun incelenmesiyle hangi konulara vurgu yapıldığı, söylemlerden elde edilen çıkarımların hangi hedef kitlelere yöneltildiğinin belirlenmesidir.

YÖNTEM

Bu araştırma nitel desenli bir araştırmadır. Araştırmada Türkiye'nin üç büyük futbol kulübünün başkanlarının değişmediği bir dönem olan 2015-2016 futbol sezonunda kulüplerin aralarında gerçekleşen derbi (büyük takımlar arasında oynanan oyun) dönemlerinde yapılan yazılı ve sözlü açıklamaları söylem analizi yoluyla incelenmiştir. Söylem; siyasi, sosyal, kültürel ekonomik alanlarla ilişkili olarak kullanılan dil pratiğidir. Söylem analizinde dilin incelenmesinde dilin biçimsel yapısının dışında sosyal, kültürel, ekonomik, tarihsel vb. bağlamlarda oluşturduğu ilişkiler incelenir (Sözen, 1999). Dijk (1994)'e göre yönlendirici güce sahip emirler, tehditler, yasalar, düzenlemeler, talimatlar, öğütler ve tavsiyeler genellikle kurumsal bir role sahip konuşmacılar tarafından iletilir ve bu söylemler kurumsal iktidarlar tarafından desteklenebilir. Bu nedenle söylemin aktörü, öznenin konumu, durumu, zamanı da dikkate alınmalıdır (Polat ve Karadoğan Doruk, 2006). Çalışmada söylem aktörlerini kulüp başkanları; öznenin konumunu takımların ligdeki yerleri; durumu karşılaşmaların derbiler olması ve zamanı da derbi öncesi ve sonrası zamanlar tanımlamaktadır.

Bu çalışmada sosyal bilimlerdeki pozitivism, fenomenolojik (yorumlayıcı) ve karma araştırma yaklaşımlarından yorumlayıcı yaklaşım kullanılmıştır. Yorumlayıcı yaklaşımda sosyal olaylar/olgular yaşandıkları şekilde incelenmeli, insan davranışını anlamak için yorumlamak gerektiği ve bu sırada tamamen objektif olamayacağı gerçeği de göz önünde bulundurulmalıdır (Altunışık, Coşkun, Bayraktaroğlu ve Yıldırım, 2007). Metin çözümlemesinde nitel yaklaşımlar sosyoloji, medya, iletişim, politika, sağlık, eğitim, yönetim ve organizasyon çalışmaları gibi geniş bir çalışma alanında farklı disiplinler için farklı uygulamalarla kullanıldığından zor bir yöntem olarak görülebilmektedir (Tonkiss, 2012: 406). Bu çalışma Türkiye Futbol Süper Ligi'nde üç büyükler olarak adlandırılan spor kulüplerinin 2015-2016 futbol sezonu boyunca birbirleri arasında gerçekleşen karşılaşmaların öncesi ve sonrası dönemlerde kulüp başkanlarının ifadelerinin karşılaştırmalı söylem analizi yoluyla incelenmesini içeren nitel bir araştırmadır. Araştırma sonucunda temel konu başlıkları örgüt içi unsurlar ve örgüt dışı unsurlar olarak derlenmiş, aynı zamanda bu vesileyle kulüp başkanlarının aklında bulunan ve kulüpler için o dönemde öncelikli olan konular da ortaya çıkmıştır. Çünkü her ne kadar söylemler belli bir dönemi içerse de aslında temel olarak yapıları ya da yöneticileri ilgilendiren konu başlıklarından bağımsız olarak dile getirilmeleri pek de mümkün değildir.

BULGULAR

Araştırma bulgularına bakıldığında Tablo 1’de gösterildiği şekilde spor kulübü başkanlarının ifadelerinde temel konu başlıkları olarak; rakipler, taraftarlar, medya, kurumsal aktörler (TFF, UEFA - Union of European Football Associations - Avrupa Futbol Federasyonları Birliği vb.), politik unsurlar gibi örgüt dışı unsurlar; kulüp yöneticileri, teknik ekip, alt yapı ve tesisleşme, yetki devri, profesyonelleşme vb. örgüt içi unsurlar üzerinde durdukları konular olarak ortaya çıkmıştır.

Tablo 1: Kulüp başkanlarının söylemlerinde yer alan temel konular

Örgüt İçi Unsurlar	
Kulüp Yönetimi	- Kulüp yöneticileri / çalışanlar - Teknik ekip - Harcamalar - Borçlar - Başkanlık seçimi - Diğer dallar - Altyapı ve tesisleşme
Örgüt Yapısı	- Profesyonelleşme - Sorumluluk alma - Yetki devri - Sportif başarıya endeksli anlayış - Centilmenlik - Bağlılık – örgütsel aidiyet
Örgüt Dışı Unsurlar	
Rakipler	- İşbirliği - Meydan okuma
Taraftarlar	- Sporda şiddet - Sosyo-kültürel yapı
Medya	- Şike
Kurumsal Aktörler	- UEFA, TFF, Kulüpler Birliği
Politik unsurlar	- FETÖ/PDY

Türkiye’de spor gündeminde sürekli olarak yer alan ve kulüp yönetimlerinin, kulüplerin mevcut durumlarındaki olumsuzlukları açıklamada yer verdikleri “eski yöneticiler/çalışanlar – teknik ve idari ekipler” ifadelerinin incelenen 3 kulüp başkanının söylemlerinde de yer aldığı görülmektedir. Örneğin, bu başkanlardan Dursun ÖZBEK “*Burası bütün tarafların mağazası. 110 yıl boyunca 35 tane başkan Dursun ÖZBEK takımının bugünkü seviyesine gelmesi için hizmet etmiş. Ben hayatta olan bütün başkanlarımı açılışa davet ettim. Onlardan da birçoğu geldi. Tabii birlik ve beraberlik mesajıdır. Galatasaray takımı bir bütündür. Bütün başkanlar Galatasaray takımını daha zirveye çıkarmak için çaba vermişlerdir. Bugüne gelmemiz de onların emekleri yüksektir*” ifadesiyle geçmiş dönem başkanlık yapmış kişiler hakkında olumlu görüşler belirttiği görülmektedir. Yine Galatasaray takımı spor kulübünün borçlarının sebeplerini açıklarken üzerinde durduğu en önemli konu eski yöneticilere ve eski teknik ekibe eleştiri şeklindedir.

Yine 19 yıldır görevini aralıksız sürdüren başkan Aziz YILDIRIM eski teknik ekibe yönelik eleştirel söylemlerde bulunmuştur. “*Ben başkan olduğum sürece Ersun Yanal bu kulüpten içeri giremez. Ersun Yanal, 'Fenerbahçe takımından ben ayrıldım' diyor. Biz seni gönderdik... Onun için Ersun Yanal'ı bu tribünlere mikrop gibi koymayın. Bu kulüpte ahlaklı olanlar çalışabilir. "Fenerbahçeliyim" diyorsa, Trabzon'a gitmeyecekti, Galatasaray ile flört etmeyecekti. Böyle saçmalık yok.*”. Ayrıca Dursun Özbek “*Hamza hocanın ayrılış nedenlerini ben şimdi anlatmaya kalkarsam size 26 madde sıralamak zorunda kalırım, ağzınız açık kalır.*

Bunun kime faydası var? Ben konuşacağım, sonra Hamza cevap verecek, sakız gibi uzayacak gidecek” gibi ifadelerle bakıldığında Galatasaray ve Fenerbahçe Kulüplerinin başkanlarının teknik direktör hakkındaki yorumlarının benzer şekilde eski teknik direktöre yönelik olumsuz düşünceler açısından paralellik gösterdiği görülmektedir. Buna rağmen “Artık yeni bir hocamız var. Üstelik Mustafa Denizli çok çalışkan ve tecrübeli. Kendisinden inanılmaz mutlu ve umutluyum.” İfadesi de tam tersine kulüp başkanlarının yeni teknik direktörlerine ilişkin olarak güven duydukları ve olumlu görüş bildirdiklerini gösterdiği söylenebilir.

Aziz Yıldırım’ın “Sizin maaşını verdiğiniz, görev verip görev sınırlarını çizdiğiniz kişi böyle bir şey yapabilir mi? Onu kulağından çekip atarım”, “ben işe aldım, ben karar verdim” Terraneo’yu gönderdim. Bir personeldi, gönderdim. Tarih ben bırakana kadar da devam edecek. Ben başkanken yenilmeyiz. Fenerbahçe takımı yönetiminin karar vermediği hiçbir şeyi, değil Terraneo hiç kimse yapamaz. Kararı biz veririz. Sonuçta sorumluluk bizimdir. Samandıra’ya gidip gitmeyeceğime atadığım adam karar veremez. Yönetim olarak ben kuralları çizerim.” Ve “Bu da kurumsallığın gereğidir. Yine İsmail Kartal’a haksızlık yaptığımı düşünmüyorum. Ona "gel seni Avrupa'ya göndereyim" dedim. "Dinlenmek istiyorum" dedi. Aziz Yıldırım olmasaydı, İsmail Kartal Fenerbahçe'ye teknik direktör olabilir miydi?” ifadeleri değerlendirildiğinde kulüp çalışanlarına ilişkin söylemlerinde baskı ve korku oluşturacak bir tarz kullandığı, yetki devri konusunda da olumsuz bir tutum sergilediği kulübün kararları hakkında benlik algısı ile görüşlerini belirttiği ve kişisel kararlar ile kulüp içerisinde bazı uygulamaların yapıldığı ifade edilebilir.

Aziz Yıldırım’ın “Bu durumda Avrupa'da başarılı olmayalım mı? Josefe 8 milyon avro verdik, adam kalkmış diyor ki 'Josefe 8 milyon verildi, bu para nereye gitti?' Soruya bak. Hırsızlık mı yaptık biz”. oyuncu transferlerinde yapılan harcamaları savunduğu ve doğru bir transfer politikasına sahip olduklarını belirttiği görülmektedir. Dursun Özbek’in “10 yıl değil, 15 yıl geriye gidelim ve 2000 yılından beri yapılan tüm harcamalar araştırılsın. Ben kimseye hırsız, sahtekar demiyorum. Şimdi 3-4 bağımsız firma araştırırsın ve gerçekleri herkes bilsin. Bu 1 milyar liranın üzerindeki borç nasıl oluştu, tüm Galatasaraylıların bunu bilmesinden yanayım.” ve “Göreve gelirken kulüp aleyhine açılmış 127 icra dosyası vardı. Devletle bile icralıktık. Çok şükür bu sayıyı 5-6’ya indirdik.” ifadeleri değerlendirildiğinde eski başkan ve yönetimlerin transfer politikaları ve harcamalarına olumsuz eleştiriler yönelttiği bu harcamaların araştırılmasına yönelik isteğini belirttiği söylenebilir.

Üç spor kulübü başkanının alt yapı ve tesisler konusunda benzer görüşler belirterek, bu alanlarda yeni yatırımları destekledikleri ve bu konuda bilgilendirmeler yaptıkları görülmüştür. Örneğin Aziz Yıldırım “250 dönüme yakın bir arazi alacağız, kiralamayacağız. Kulübün olacak. Avrupa'da kulüpler gezilecek, altyapıları izlenecek. Beş yıllık bir proje halinde yapacağız. Bunun içinde 15 çim saha, klinikler yer alacak. İleride A takım da buraya gelecek. Fenerbahçe tüm tesislerini buraya taşıyacak. Gerçek akademi” ve Fikret Orman’ın “Tesislere 5 milyon TL'lik yatırım yaptıklarını dile getiren başkan Orman, "Bu sene itibariyle sonlandırmış durumdayız. Tekrar bazı yatırımlara devam edeceğiz önümüzdeki yaz itibariyle. 10milyon TL'lik daha yatırım planlıyoruz” ifadeleri bu duruma örnek gösterilebilir.

Yine araştırma bulguları değerlendirildiğinde üç kulüp başkanının birbirlerine yönelik cevap niteliği taşıyan karşılıklı konuşma içine girdikleri ve birbirlerini eleştirdikleri de ortaya çıkmıştır. Örneğin, “Biz bunları yemeyiz. Kimse bizi bu çukurun içine çekmeye çalışmasın.

Beşiktaş camiası bunu görüyor, spor camiası bunu görüyor. Başka kapıya diyorum”., “Aziz bey ayrıştırıcı, kavgacı bir üslupla geliyor. Onun da kendine göre bir üslubu var. Bu bize göre doğru bir üslup değil. Ayrıştırıcı olmak, Türk sporunu kaos içine sokmak doğru bir üslup değil”, Fenerbahçe kulübü açıklama yaptı, 'köy takımından 3 yediniz' diye. Böyle bir şey olabilir mi? Peki Molde ne? 55 bin kişinin yaşadığı belde takımı. Yani hayatta söylediğiniz, yarın gelir karşınıza çıkar. Ama biz bir şey söylemedik. Yani bu üsluplar yakışmıyor” ve “Fenerbahçe, geçmişte baktığınız zaman Galatasaray'la her zaman yardımlaşmıştır. Biz hapishaneye girdikten sonra burada bir play-off oynayıp şampiyon oldular. Bir zevki tatmak için sahada o rezilliği yaşatmamak lazımdı. Bunlar o rezilliği yaptılar. Bize saygı göstererek kupayı kendi sahalarında alacaklardı. Biz artık dost değiliz”. ifadeleri bu durumu açıklar niteliktedir.

Aziz Yıldırım'ın siyasi ve politik konularda görüşlere sıkça yer verdiği, paralel devlet yapılanması olarak adlandırılan FETÖ/PDY örgütüne odaklı eleştirilerde bulunduğu görülmüştür. Bu durum Aziz Yıldırım'ın “2006'da yolumuz kesildi. Paralel yapının taa 2004'lerde Aziz Yıldırım'la uğraştığının belgeleri de var. 2010'da Bursa'yla çekiştik, yine son maçta kaybettik. İsteseydik şampiyon olurduk. Diyarbakır'ın o günkü şartlarda küme düşmemesi, ligi tamamlaması gerekiyordu. Biz de bir şey demedik” gibi ifadelerinde görülebilir.

Araştırmada yine Aziz Yıldırım'ın taraftar grupları ile ilgili söylemlerine rastlanmıştır. Örneğin “Ersun Yanal” diye... Bu organize edildi. Sonucunu da gördük. Akşam bizleri aradılar. “Biz bağırmadık” diyor, UNIFEB “Biz bağırmadık” diyor. E kim bağırdı o zaman? Oyunculardan başlayıp taraftara kadar bizleri kötölemek için yapılan organizasyonlar var. Benim 1 yıldır tribünlere en ufak müdahalem olmadı. Benim amacım Fenerbahçe'nin iyiliğine çalışmak. 18 yıldır bunlara alışkınım. Rant çeteleri var. Siyasi rant da var. Emniyete bütün o elebaşlarını, 6222 için ki o kanunun uygulanıp uygulanmadığını da göreceğiz - emniyete söyleyeceğim” gibi ifadelerin bu durumu destekler nitelikte olduğunu göstermektedir.

Aziz Yıldırım'ın bazı basın ve medya temsilcilerine yönelik olarak bazı söylemlerinin yer aldığı görülmüştür. “Hocadan memnun olmadığımı uyduruyorsunuz. Benden ya da hocadan böyle bir şey duydunuz mu? Ben ilk defa sizden duyuyorum. Sonunda bu oyuncuları sahaya sürmek hocanın görevi. Onu basın olarak niye karışıyorsunuz TFF'nin sportif yarışmaya her geçen gün giderek artan ve sürekli aleyhimize olan müdahaleleri ne yazık ki spor medyası tarafından da büyük bir sessizlikle izlenmek suretiyle kabul edilmekte, her hangi farklı bir düşünce dahi dile getirilmemekte. Benim de dostum olan ey Ethem Sancak, sen Fethullah'a karşı mısın değil misin? Paralele karşı mısın değil misin? Bu adamlar televizyonda ahkâm kesiyor. Nasıl çalışır bu adamlar bu televizyonlarda? Bunlar paralelcilerin en yakın arkadaşları... Bunlar 3 Temmuz'da talimat alıp haber yapanlar... TRT de böyle, milletin parasıyla neler yapıyorlar? Tümer Metin sen futbol oynamadın mı? Bilmiyor musun bu duyguları? Tamam, biz de kızıyoruz ama insanca bakmak lazım bu olaylara. Ya Ahmet Çakar senin yorumların var. Ağzım gitmiyor söylemeye ama yapma bunları... İyi hakemlik yapmışsın sen örnek olsun...” gibi ifadelerde bu durumu görmek mümkündür.

Fikret Orman'ın özellikle sosyal medya üzerinden yapılan yorum ve eleştirilere yönelik söylemlere yer verdiği görülmektedir. “Sosyal medya kontrolsüz bir mecra, ilginç bir nesil yetişiyor. Klavyenin başına oturan, Beşiktaş başkanına küfür ve hakaretler ediyor. Buna

benden önce camianın dur demesi gerekiyor. Beşiktaş başkanlığı temsil makamı. Bazen bir hafta sonu 4-5 düğüne katılmak zorunda kalıyoruz. Eleştiri özgürlüğü vardır ama hakaret etme özgürlüğü yoktur. Benim gibi hoşgörülü birini bile çıldırtıyorlar” gibi ifadelerle bu duruma ilişkin eleştirel söylemlerde bulunmuştur.

Üç kulüp başkanının da kurumsal aktörler olarak ele alınan UEFA, TFF, CAS (CAS - Court of Arbitration for Sport) gibi kurumlara ilişkin açıklamalarda buldukları ve Aziz Yıldırım'ın UEFA ve TFF'ye ya karşı söylemlerinde tehditkâr ifadelerde bulunduğu görülmektedir. *“Ne dedim, 'UEFA çatırdayacak.' Bekleyin daha neler çıkacak altından. Merak etmeyin, acele etmeyin. Daha var. Önce bizim ülkemizde hukuki süreç bir neticelensin. Buradaki bu iş bitsin, sıra UEFA'ya gelecek.”* Ayrıca üç başkanın da TFF'nin kararlarına ilişkin olumsuz eleştirilerde buldukları ve TFF kurullarının adil kararlar vermediği yönünde görüş belirttikleri ifade edilebilir. *“Türkiye Futbol Federasyonu, 2015-2016 Futbol Sezonunda, tüm kurulları ile takımımızın aleyhine olacak şekilde sportif yarışmaya müdahale etmeye devam etmektedir. TFF'nin sportif yarışmaya son müdahalesi ligin 28. ve 29. haftasında oynanacak olan bazı maçların tarih ve başlama saatine yönelik olarak gerçekleşmiştir. TFF önceden ilan etmiş olduğu maç programını hiçbir sebep olmaksızın değiştirmişti. TFF, kulüplerinden kendisine gelen saha değişikliği taleplerinde bile adil davranmamaktadır. Eğer saha değişikliği talep eden kulüp Fenerbahçe değilse, TFF değişiklik talep eden kulüplerin maçlarını, üstelik kendi talimatını ihlal etmek suretiyle her hafta başka bir stadyuma planlayabilmektedir. Ancak saha değişikliğini talep eden Fenerbahçe ise, bu takdirde TFF, ürettiği türlü mazeret ile haklı ve talimata uygun talebi reddetmektedir. Bunun en açık örneği Akhisar ile oynamış olduğumuz lig maçında yaşanmıştır. TFF, yapmış olduğumuz haklı ve talimata uygun başvurumuzu reddetmiş, her türlü sakatlık riskini göze alarak Akhisar'daki ağır zemin şartlarına rağmen Akhisar müsabakamızı başka bir stadyuma almamıştır. TFF Hukuk Kurulu ve Profesyonel Futbol Disiplin Kurulu'nun takımdan takıma değişen kararları zaten kamuoyunun malumudur. Bu kurullar kulübümüz başkan ve yöneticileri tarafından yapılan ve tamamen eleştiri sınırı içinde kalan haklı açıklamalara en ağır cezayı tereddütsüz verirken, konu diğer takım başkan ve yöneticileri olduğunda üç maymunu oynamaktaydı.”* gibi ifadelerde bu durum görülebilir.

Üç spor kulübü başkanının derbi maçlarına ilişkin rakip başkan veya çalışanlarına yönelik olarak cevap niteliğinde suçlamalarda buldukları söylenebilir. Örneğin Fikret Orman'ın Aziz Yıldırım'ın yaptığı açıklamalar hakkında, *“Biz bunları yemeyiz. Kimse bizi bu çukurun içine çekmeye çalışmasın. Beşiktaş camiası bunu görüyor, spor camiası bunu görüyor. Başka kapıya diyorum ben. Aziz bey ayrıştırıcı, kavgacı bir üslupla geliyor. Onun da kendine göre bir üslubu var. Bu bize göre doğru bir üslup değil. Ayrıştırıcı olmak, Türk sporunu kaos içine sokmak doğru bir üslup değil”* gibi ifadelerin bu durumu gösterdiği ifade edilebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan incelemeler sonucunda ülkemiz gündeminde önemli bir yer tutan futbolda üç büyük kulübün kulüp başkanlarının derbi maçları öncesi ve sonrası açıklamalarında değindikleri ortak ve tekil konular, ülkemiz futbol gündeminin ilişkili olduğu tarihsel, siyasi, ekonomik ve toplumsal çerçeve de göz önünde bulundurularak değerlendirilmiştir. Aynı dönemler için ülkedeki gelişmeler, medyaya yansıyan haberler ve kurumsal aktörlerin uygulamaları da göz önünde bulundurularak, başkanların bireysel olarak özellikle üzerinde durdukları konular ve ortak olarak değerlendirdikleri ve birbirlerine yanıt oluşturacak şekildeki söylemleri olduğu görülmüştür. Kaplan ve Akkaya (2014: 118) modern toplumun vazgeçilmez bir ögesi olan sporun toplumun temel özellikleriyle biçimlenmesinin önüne geçilemeyeceğini ve bu biçimin yansıma şeklini sporun aktarılması, paylaşılması ve yayılmasında özellikle en büyük role sahip olan medyanın kontrol edebildiğini belirtmektedir. Bu durumda söylemlerin yanı sıra bu söylemlerden elde edilmek istenen ticari, politik ve diğer amaçların göz ardı edilerek tarafsız davranılmaya çalışılması uzun vadede yöneticilerin de söylemlerini şekillendirilmesine yardımcı olacaktır.

Araştırma bulgularına göre kulüp başkanlarının yeni anlaştıkları teknik direktörlerine ilişkin olarak güven duydukları ve olumlu görüş bildirdikleri görülürken eski antrenörleri için ise olumsuz şekilde eleştiride buldukları görülmüştür. Özellikle Aziz Yıldırım'ın söylemlerinin “mikrop” gibi benzetmelerle eleştiri sınırlarını aştığı gözlemlenmiştir. Spor kulüplerinin başkanlarının kulübün kimlik ve değerlerini temsil eden en önemli unsur oldukları göz önüne alındığında (Katırcı ve Uztuğ, 2009) bu tür ifadelerin kurum kimliği açısından da olumsuz etki yapacağı ifade edilebilir.

Korku duygusunun saygı, hürmet gibi olumlu anlamlarının yanında kaygı, tehdit ve tehlike gibi olumsuz anlamları da bulunmaktadır. İçinde bulunulan örgütte güçlü olan tarafın zayıf olan tarafı belli bir davranışı göstermeye yöneltmesi ya da bazı davranışlardan alıkoyması korkunun temel işlevidir (Eroğlu, 2010). Bu açıdan bakıldığında Aziz Yıldırım'ın kulüp çalışanlarına ilişkin söylemlerinde baskı ve korku oluşturacak bir tarz kullandığı, yetki devri konusunda da olumsuz bir tutum sergilediği, kulübün kararları hakkında benlik algısı ile görüşlerini belirttiği ve kişisel kararlar alabildiği söylenebilir. Oysaki yöneticinin yetkilerini gerektiği zaman, faaliyetlerin verimli bir şekilde sürdürülebilmesi için astlarına devretmesi yani yetki devrini uygulaması gerekir. Örneğin; işe alım ve işten çıkarmalarda ilgili birim yöneticisinin söz sahibi olması profesyonelleşmenin de bir göstergesidir. Ancak yetki devri sorumluluk devri olmayıp, iyi planlanmış süreçleri ifade etmektedir. Devredilen görevlerin açıkça tanımlanması ve sınırların çizilmesi de başarı için önemlidir (Muir, 1995: 6). İmamoğlu vd., (2007) Türkiye’de tüzel kişiliğe sahip kulüplerin kişisel tercihler ve uygulamalarla yönetilmesinin pek çok soruna kaynak oluşturduğunu ve bunun da kulüplerin temel problemlerinden biri olduğunu belirtmektedir.

Yine Aziz Yıldırım'ın oyuncu transferlerine ilişkin olarak da yapılan harcamaları savunduğu ve doğru bir transfer politikasına sahip olduklarını belirttiği görülmektedir. Dursun Özbek'in de geçmişte transferlere yapılan harcamalara dikkat çekerek özellikle eski başkan ve yönetimlerin transfer politikaları ve harcamalarına olumsuz eleştiriler yönelttiği ve bu gibi geçmişte yapılan harcamaların da araştırılmasına yönelik isteğini belirttiği görülmektedir. Kocaydın (2013) Galatasaray kulübünün finansal performansını değerlendirdiği çalışmasında

düşük ortalama verimlilik değerlerinin var olduğu ve bu durumun ana kaynağının transfer usulüyle ve transfer için yapılan fazla harcamalarla bağlantılı olduğunu belirtmiştir. Sevim ve Bülbül (2017) futbol kulüplerinin kendi gelirlerini aşan harcamalara girişmesinin, giderlerinin bir noktadan sonra kontrol edilmesinin önüne geçtiğini ve kulüplerin borçlanma maliyetlerinin artmasına sebep olduğunu belirtmektedir. Bu belirtilen durumların kulüp başkanının söylemleri ve araştırma bulguları ile de paralellik gösterdiği ifade edilebilir.

Spor kulübü başkanlarının alt yapı yatırımlarını desteklemelerinin önemli bir hususu teşkil ettiği ifade edilebilir. Akkoyun (2014) spor kulüplerinde ekonomik ve sportif başarının tam olarak sağlanamamasında alt yapı sorununun önemli bir unsur olduğunu ve Türk futbolunun bu alanda yapılacak yatırımlarla başarıya ulaşacağını belirtmiştir. Benzer şekilde spor örgütlerinde sürdürülebilir başarının sağlanabilmesinde diğer örgütlerden farklı olarak sportif başarının temel unsur olan altyapının bir kurumsallaşma boyutu olarak değerlendirilmesi gerekmektedir (Dağlı Ekmekçi, 2015).

Ayrıca araştırma bulguları değerlendirildiğinde üç kulüp başkanının birbirlerine yönelik cevap niteliği taşıyan karşılıklı eleştirilerde buldukları görülmektedir. Bu eleştirilerin sadece spor kulübü başkanları üzerinde değil aynı zamanda taraftarların üzerinde de olumsuz etki ve gerilmelere yol açtığı belirtilmektedir (Polat ve Sönmezoğlu, 2016). Yine Rona (2003) şiddet olaylarına karışmış ve polis kayıtlarına geçmiş seyirciler üzerinde yapmış olduğu çalışmada, seyircilerin kulüp başkanı ve yöneticilerinin rakip takım aleyhine vermiş olduğu demeçlerden etkilendiklerini belirttiklerini ortaya koymuştur.

Aziz Yıldırım'ın siyasi ve politik konulardaki görüşlere sıkça yer verdiği, bu durumun 3 Temmuz olarak adlandırılan şike davası ve sonrasında Fenerbahçe kulübünün karşılaştığı sorunlardan kaynaklandığı ve dönemin şartlarının da söylemlerin içeriğini etkilediği ifade edilebilir. Zelyurt (2017) FETÖ'yü futbolla ilişkiye giren yasadışı bir yapı olarak belirterek, 15 Temmuz'dan sonrası dış güdümlü olduğu ileri sürülen ve ancak yakın dönemde terör örgütü olduğu anlaşılabilen bir cemaat yapılanmasının futbola sızıp ele geçirdiği önemli statüler vasıtasıyla müdahalede bulunduğunu ifade etmektedir. Yine söylem ifadelerine bakıldığında siyasi gelişmelerin ve değişimlerin futbol üzerinde etkisinin olduğu söylenebilir. Karataş (2014) futbolun iktidarlar ve siyasiler için önemli bir aktör olduğunu, siyasi gelecekleri için toplumları kontrol altına almak, onları oyalamak, kendi hatalarının üstünü örtmek, halkı gündemden uzak tutmak için futbolu kullandıklarını belirtmektedir.

Aziz Yıldırım'ın taraftar gruplarının yapmış oldukları bazı eylemleri eleştirdiği, taraftar gruplarının bazı gruplar tarafından yönlendirildiğini belirterek kendi kulübünün bazı taraftar gruplarına sitemde bulunarak uyarılarda bulunduğu ortaya çıkmıştır. İfadelere bakıldığında taraftar gruplarının kulüp yönetimleri üzerinde baskı unsuru oluşturmak ve kulüp yönetimlerine karşı olumsuz tepkilerin oluşmasını sağlamak için taraftar tepkilerini kullanmak istedikleri ifade edilebilir. Fişekçioğlu vd., (2010) futbol iktidarının içinde yer alan çeşitli aktörlerin arasındaki kampaşma ve rekabet, sarf edilen kışkırtıcı ve tahrik edici sözler, hem bu iktidardan daha büyük bir pay elde etme çabalarının, hem de taraftarı etkileyerek taraftar vasıtası ile kulüp yönetimleri üzerinde etkili olmanın yolu olarak görüldüğünü belirtmektedir.

Aziz Yıldırım'ın spor yorumcuları, medya patronları dâhil olmak üzere basına yönelik suçlamalarda bulunduğu, basında çıkan haberlere ilişkin açıklamalar yaparak birçok haberin yalan ve iftira dolu ifadeler içerdiğini belirttiği görülmüştür. Özellikle bazı medya ve basın kuruluşların kulüpler arasında ayrımcı bir tavır sergilediklerini ve taraflı bir yayın politikası izlediklerini belirtmektedir. Özsoy ve Doğu (2012) birçok yazarın, kulüp aidiyetleriyle daha önce sporcusu veya yöneticisi oldukları kulüpler hakkında taraflı yorumlar yaptıklarını ve bu durumun birçok sorunu da beraberinde getirdiğini belirtmektedirler. Ayrıca katılımcı ifadelerine bakıldığında basının teknik hoca ve oyuncu ilişkilerine yönelik yapmış olduğu bazı haberler ile kulübün içişlerine karıştığını da belirttiği ifade edilebilir. Fakat literatüre bakıldığında bu durumun aksine Özsoy ve Eskicioğlu (2007) kulüp yöneticilerinin medyanın spor gazetecileri üzerinde zaman zaman baskı kurduğunu ve kulüp muhabirlerini etki altında bıraktığını belirtmektedirler.

Fikret Orman'ın ise özellikle sosyal medya üzerinden yapılan hakaret ve küfür içeren eleştirilere karşı görüş belirterek bu alanın kontrol edilemez bir noktaya gelmesinden rahatsızlığını dile getirdiği görülmektedir. Özellikle son yıllarda sosyal medya konusunda bu durumun giderek arttığı ifade edilebilir. Özsoy ve Yıldız (2013) benzer şekilde sosyal medyada gergin ortamların yaşandığını, taraftarları tahrik edecek söylemlerin söz konusu olduğunu ve sosyal medyanın kontrolsüz ortamında müsabaka öncesi ve sonrasındaki paylaşımlarda nefret söylemlerinin daha kolay ve hızlı yayıldığını ifade etmektedir. Ayrıca Mil ve Şanlı (2015) son dönemde sosyal medyada yaşanan söz düellosu şeklindeki karşılıklı iletişimin taraftarlar arası rekabeti, gerginliği ve fanatizmi arttırdığı görüşünü dile getirmektedirler.

Üç kulüp başkanının da kurumsal aktörler olarak ele alınan UEFA, TFF, CAS (CAS - Court of Arbitration for Sport) gibi kurumlara ilişkin açıklamalarda buldukları, Aziz Yıldırım'ın UEFA ve TFF'ye karşı söylemlerinde tehditkâr ifadelerde bulunduğu görülmektedir. Yine üç başkanın da TFF'nin kararlarına ilişkin olumsuz eleştirilerde buldukları ve TFF kurullarının adil kararlar vermediği yönünde görüş belirttikleri ifade edilebilir. Polat ve Sönmezoğlu (2016) çalışmasında futbol taraftarlarının da katılımcı ifadelerine paralel şekilde TFF'nin almış olduğu kararlara ilişkin olarak rahatsızlıklarını dile getirdiklerini ve TFF'nin ikili davrandığına ilişkin söylemlerde bulduklarını ifade etmiştir. Ayrıca bu durumun futbolda şiddeti arttıran faktörler olarak çalışmada belirtildiği görülmektedir.

Üç spor kulübü başkanının derbi maçlarına ilişkin olarak dostluk açıklamalarında bulunmalarına rağmen rakip başkan veya çalışanlarına yönelik olarak cevap niteliğinde suçlamaları içeren söylemlere de yer verdikleri belirtilebilir. Özellikle medya önünde; sporcular, teknik direktörler, yöneticiler ya da taraftar grupları hakkında görüşler dile getirilirken kullanılan üslup, ne yazık ki tüm spor çevrelerini etkilemekte ve nefret söylemine varan beyanlar ile spor ortamının daha da yıkıcı bir hale dönüşmesine sebep olabilmektedir (Çalışkan, Büyükakgöl, Yüce ve Katırcı, 2018).

Tonkiss (2012:408) kişilerin yetkin oldukları alanlarda uzman diliyle konuşmalarının onları hem sosyal çevrelerinde güçlü bir üye konumuna getirdiğini hem de bu sayede otorite olma özelliğini koruyup artırdıklarını belirtmektedir. Bu nedenle özellikle politikacıların medya aracılığıyla yansıyan söylemleri analiz edilmektedir. Ancak günümüzde gerek etkilediği kitlelerin her geçen gün artması, gerekse futbolun neredeyse her alanda görünürlüğünün

artmasıyla kulüp başkanlarının özellikle medya aracılığıyla yansıyan ifadeleri politikacılar kadar ilgi görmekte ve toplumsal etki yaratmaktadır. Buradan yola çıkarak günümüzde milyonlara ulaşan taraftar sayısına sahip kulüplerin en üst konumunda yer alan başkanların söylemlerinin sosyal hayatta politikacıların söylemleri kadar etki oluşturduğu belirtilebilir. Burada medyanın rolünü iki türlü düşünmek yararlı olacaktır. Birincisi; hangi konuların, ne yoğunlukta ve nasıl bir ifade ile aktarıldığı, ikincisi ise genel olarak sporun ve özelinde futbolun ekranlarda ne kadar görünür kılındığıdır.

Sonuç olarak kurumsallaşma açısından bakıldığında temel gerekler olarak belirtilen profesyonelleşme, biçimsel yapıya uyum ve yetki devri faktörlerinin (Apaydın, 2009; Dağlı Ekmekçi, 2016; Tavşancı, 2009) henüz kulüplerde uygulanmadığı aynı zamanda da aslında birer profesyonel yönetici olarak davranmaları gereken başkanların henüz bu yapıyı yeterince benimsemediği görülmektedir. Ayrıca söylemlerin yönlendirici güce sahip olduğu ve bu gücün etkisinin söylemlerin aktörlerinden, zamanlarından, şekillerinden ve durumlarından etkilendiğinin, yani görülenden çok daha fazla anlamda etki yarattığının yöneticiler tarafından bilinmesinde fayda olacaktır.

KAYNAKLAR

- Akkoyun, S. (2014). *Türkiye'deki futbol kulüplerinin alt yapılarının yapılanması, yönetim biçimleri, idari yapısı ve avrupa'daki örneklerle kıyaslanması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kültür Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., ve Yıldırım, E. (1996). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri SPSS uygulamalı*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Apaydın, F. (2009). Kurumsal teori ve işletmelerin kurumsallaşması. *C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 10(1), 1-22.
- Baş, T., ve Akturan, U. (2013). *Nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Çalışkan, K., Büyükkakgöl, Ü.C., Yüce, A. & Katırcı, H. (2018). Futbolda nefretin anatomisi: türk spor basınında nefret dili. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism, Recreation and Sports Sciences*, 1(1), 1-21.
- Çelik, H., ve Ekşi, H. (2008). Söylem analizi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 27(27), 99-117.
- Dağlı Ekmekçi, Y. A. (2015). *Türkiye profesyonel futbol kulüplerinin kurumsallaşması*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Dağlı Ekmekçi, Y. A. (2016). Institutionalization of sport clubs: case study of sport managers. *European Scientific Journal*, August Special Edition, 366-379. Doi.org/10.19044/esj.2016.v12n10p%25p.
- Elliott, R. (1996). Discourse analysis: Exploring action, function and conflict in social texts. *Marketing Intelligence & Planning*, 14(6), 65-68.
- Eroğlu, F. (2010). Küresel korku kültürü ve Türkiye'deki izdüşümü. *Türk Yurdu*, 99(272), 46-50.

Dağlı-Ekmekçi, Y. A., ve Sönmezoğlu, U. (2018). Türkiye süper liginde üç büyük futbol kulübünün başkanlarının söylem analizi: 2015-2016 Sezonu. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 62-74.

- Erol, C. (2012). *Yeni medyada nefret söylemi ve fanatizm: video paylaşım sitelerinde nefret söylemi analizi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Fişekçioğlu İ. B., Özdağ, S., Duman, S., ve Atalay, A. (2010). Futbolda şiddet ve yasal karşı tedbirler. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 12-27.
- İmamoğlu, A. F., Karaoğlu, E., ve Erturan, E. E. (2007). Türkiye’de spor kulüplerinin yapısal nitelikleri ve temel problemleri, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Dergisi*, 12(3), 35-61.
- Kaplan, Y., ve Akkaya, C. (2014). Spor kültürü ve türkiye’de spor. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2(Özel sayı 2), 114-119.
- Karataş, Ö. (2014). Türkiye’de futbol ve siyaset ilişkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 39-47.
- Katırcı H., ve Uztuğ (2009). Spor kulüplerinde iletişim yönetimi: Türkiye profesyonel futbol liglerinde yer alan spor kulüplerinin iletişim uygulamalarına ilişkin araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 149-168.
- Kocaaydın, Ş. (2013). *Sportif ve finansal performansta verimlilik açısından Galatasaray futbol kulübüne bir bakış*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Köse, A. (2012). Medya ve dil oyunları: Gündelik dil pratiklerinde televizyon dizilerinin etkisi. *Millî Folklor*, 24(93), 220-233.
- Küçük Durur, E., ve Bakar, H. (2016). Futbolda milliyetçilik: 2008 Avrupa futbol şampiyonası haberlerine yönelik söylem analizi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 4(2), 781-806.
- Mil, H. İ., ve Şanlı S. (2015). Sporda şiddet ve medya etkisi: Bir maçın analizi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 14(55), 231-247.
- Muir, J. (1995). Effective management through delegation. *Work Study*, 44(7), 6-7. <https://doi.org/10.1108/00438029510096535>.
- Özsoy, S., ve Doğu, G. (2012). Spor gazeteciliğinin bugünkü durumu ve mesleki nitelikleri. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 0(25), 123-142.
- Özsoy, S., ve Eskicioğlu, Y. (2007). Türkiye’de spor medyasında etik. *Kocaeli Üniversitesi İletişim Fakültesi Araştırma Dergisi*, 5(25), 45-64.
- Özsoy, S., ve Yıldız K. (2013). Türkiye’deki spor basınında nefret söylemi. *International Journal Social Science Research*, 2(2), 46-60.
- Polat, E., ve Sönmezoğlu, U. (2016). Futbol taraftarlarını şiddete yönelten faktörlerin incelenmesi. *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 471-489.
- Polat, V., ve Karadoğan Doruk, E. (2006). TBMM açılış konuşmalarıyla iki siyasal lider profili: Demirel ve Sezer. *II. Ulusal Halkla İlişkiler Sempozyumu*, 21. Yüzyılda Halkla İlişkilerde Yeni Yönelimler, Sorunlar ve Çözümler, 27-28 Nisan 2006, 115-124.
- Rona, M. Ş. (2003). *Futbol müsabakalarında şiddet olaylarına karışarak adli kayıtlara geçen seyircilerin psikososyal analizleri üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sevim, A., ve Bülbül, S. (2017). UEFA Finansal Fair Play (FFP) kriterleri kapsamında türk futbolunda finansal raporlamanın önemi ve bir sistem gerekliliği. *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 27(2), 187-212.
- Sözen, E. (1999). *Söylem: Belirsizlik, mübadele, bilgi, güç ve refleksivite*. İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Şimşek, A. (2012). Sosyal medyada kamusal alandaki kadına dair söylemler: İtiraf.com. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 4(2), 51-61.

Dağlı-Ekmekçi, Y. A., ve Sönmezoğlu, U. (2018). Türkiye süper liginde üç büyük futbol kulübünün başkanlarının söylem analizi: 2015-2016 Sezonu. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 62-74.

Talimciler A. (2008). Futbol değil iş: Endüstriyel futbol. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26 (Kış-Bahar), 89-114.

Tavşancı, S. (2009). *Firmalardaki kurumsallaşma düzeyinin rekabet gücüne etkisi üzerine bir araştırma*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Tonkiss, F. (2012). Discourse analysis. In Seale, C. (Ed.), *Researching Society and Culture*. London: Sage (p.405-423).

Zelyurt, M. K. (2017). Sonuçları açısından 3 Temmuz Şike olayı. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 16-32.



Bu eser [Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.

Elit Basketbolcuların Tribün Etkisi Algularının İncelenmesi

Alper YÜCE^{ID1*} Olcay SALICI^{ID1}

¹Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta.

Örijinal Makale

Gönderi Tarihi: 27.05.2019

Kabul Tarihi: 19.06.2019

DOI: 10.25307/jssr.570590

Online Yayın Tarihi: 30.06.2019

Öz

Bu çalışmanın amacı; ülkemizde faal olarak basketbol oynayan elit sporcuların tribünde yer alan seyirci etkisinin oluşturduğu algıyı ve bunun performansa yansımalarını incelemektir. Çalışmaya yaş ortalaması 24.76 ± 5.47 olan, 133 erkek ile 73 kadın sporcu katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından geliştirilen demografik bilgileri toplayıcı ve tribün algısını ölçmek için belirlenmiş 5'li likert cevap alternatifinde, 27 soru anket halinde kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi için istatistik paket programından yararlanılmış ve yüzde frekans analizleri kullanılmıştır. Ayrıca yapılan normallik testi sonucunda verilerin normal dağılmadığı tespit edilmiş ve buna bağlı olarak sorulara verilen puan ortalamaları ikili karşılaştırmalar için Mann Whitney U, çoklu karşılaştırmalar için ise Kruskal Wallis testi ile analiz edilmiştir. Çoklu karşılaştırmalarda bu yöntemle tespit edilen anlamlılık durumunun hangi gruptan kaynaklandığını anlayabilmek için de post hoc testi yardımı ile elde edilen farkın sebebini açıklayıcı analizin sonucu, tablolardaki ortalama değerlerinin sağ yan taraflarına harfler konularak aynı harf içeren değerlerde fark olmadığı ifade edilmek istenmiştir. Kullanılan anketin Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı 0.901 olarak bulunmuştur. Ankette yer alan sorulardan, tribünde değer verilen bir insanın bulunması halinde, performansın nasıl etkileneceği sorusuna katılımcıların yaklaşık %60 oranında olumlu etkileneceği yönünde cevaplar verdikleri tespit edilmiştir. Öte yandan tribündeki taraftar sayısına bağlı algıyı ölçmek için sorulan sorularda elde edilen cevapların, cinsiyete bağlı olarak değiştiği tespit edilmiştir. Sonuç olarak elit basketbolcularda tribün etkisi algısının başta cinsiyet olmak üzere, farklı demografik özelliklere bağlı farklılıklar içerdiği ve bu durumun daha detaylı analizlere ihtiyaç olduğu kanısına varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, elit basketbolcular, tribün etkisi, taraftar etkisi, seyirci etkisi.

Investigation of Elite Basketball Players' Tribune Effect Perception

Abstract

The aim of this research is to investigate spectators' effect perception and their reflection on performance of elite basketball players in Turkey. 133 male and 73 female athletes with age average of 24.76 ± 5.47 participated in this research. In this study, a questionnaire which is specifically designed by the researcher in a five point likert scale type with the aim of collecting demographic information and measuring the tribune perception and which consists of 27 questions in total were used as a data collection method. In the analysis of the data obtained, statistical analysis package program were used and percentage and frequency analysis were used. In addition, as a result of the normality test, it was found that the data were notparametric, and the mean scores were analyzed by Mann Whitney U for paired comparisons and Kruskal Wallis test for multiple comparisons. In order to understand the meaning of the group which was determined by this method in multiple comparisons, the reason of the difference obtained with the help of post hoc test was the result of the explanatory analysis. The Cronbach's Alpha reliability analysis coefficient was found as 0.901. From the questions asked in the questionnaire, it was found out that about 60% of the participants stated that their performance will be affected positively if there is somebody in the tribune that they value. However, from the questions regarding the perception of tribune effect based on the fan size, it was found out that the answers vary based on gender. As a result, it was found out that the tribune perception in elite athletes vary based on gender and demographic characteristics and this issue needs more detailed analysis.

Keywords: Basketball, elite basketball players, tribune effect, fan effect, spectator effect.

*Sorumlu Yazar: Alper YÜCE, Eposta: alper.123yuce@gmail.com

GİRİŞ

Basketbol; 5 oyuncunun sahada, 7 oyuncunun kenarda olduğu ve en fazla 5 kişilik teknik heyetten oluşan, belirlenmiş kurallar çerçevesinde, amacın rakip takım çemberine sayı yapmak olduğu bir takım sporudur. Basketbol hem rekreasyonel olarak eğlence ve egzersiz amacıyla oynanabildiği gibi, bütün dünyada kitleleri peşinden sürükleyen profesyonel de bir spor dalıdır (Barth ve Bosing, 2010).

Profesyonel sporculuk zevk veya heves gibi manevi hisleri tatmin etme amacı gütmeyen, kişinin kazanç ve geçimini sağlama amacı dâhilinde spor yapma durumudur. Kişi amatör de olsa profesyonel bir sporcu gibi beslenip, dinlenip ve antrenman yapıyorsa bu kişilere de profesyonel sporcu denilebilir. Bir diğer tabirle profesyonel spor; ilerlemiş ve belirli bir aşama kaydetmiş amatör sporcunun geleceğini ve geçimini sporun emrine vermesidir (Afacan, 2001).

Spor; bir takım fiziksel aktiviteler bütünü olmasının yanı sıra, grup çalışmalarını, karşılıklı dayanışmanın sağlanmasını, insanlara kişisel ve sosyal kimlik hissi ve grup üyeliği duygusu vermesi ile bireyin performansının gelişmesine yardımcı olan bir kavramdır (Alp ve Ergül, 2015; Küçük ve Koç, 2004). Performans ise; bir fiziksel aktivite sırasında, o fiziksel aktivitenin gerektirdiği fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verime denir. Bir diğer tabirle performans sporcunun somut olarak fiziksel, fizyolojik, biyomotorik ve psikolojik olarak ortaya koyduğu verim düzeyi olarak da tanımlanabilir (Karakuş ve Kılınç, 2006).

Stres; kişinin fiziki ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar sebebiyle, bedensel ve psikolojik veya organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan durumu ifade eder (Karaküçük ve Başaran, 1996). Psikolojik kavramlardan birisi olan stres; organizmanın, içeriden ya da dışarıdan gelecek uyaranlara karşı homeostazisi koruma adına verdiği tepkileri içerir. Organizmada bu adaptasyon tepkileri oluşturan durumlara da stresör denir. Stres yaşamın bir parçası olup, evrensel bir deneyimdir. Bir diğer tabirle stresör; bedenin uyum kapasitesini etkileyerek, stres tepkisinin gelişmesine neden olan çevresel faktörlere denir. Stresi yaratan birçok etken vardır. Spor ortamında karşılaşılan stresörler içinde rakip, antrenör, ısı, takım arkadaşı, saha ölçüleri, tribün yada taraftar etkisi önemli rol alır (Tiryaki, 2000). Bu faktörlerden biri olan tribün ise; spor salonlarında, stadyumlarda ve hipodrom gibi yerlerde kişilerin oturmaları için yapılmış yerlerdir. Seyirci ise bir olayı gören, izleyen kimsedir. Bir başka tabirle seyirci; eğlenmek için bakan kimse, izleyici demektir.

Günümüzde basketbol artık çok farklı bir boyut kazanmış durumdadır. National Basketball Assosication (NBA), Euroleague ve ülkemizdeki Tahincioğlu Basketbol Süper Ligi'nin kalitesinin ne kadar arttığı gözlemlenerek bu sonuca varılabilir. Fenerbahçe Beko ve Anadolu Efes'in bu sezonki başarıları da basketbolun ülkemizdeki ve dünyadaki değerini de gözler önüne sermektedir. Bu bağlamda elit seviyedeki basketbolcuların performanslarının da hep en üst seviyede olması beklenmektedir. Fakat bu durum artan stres kaynakları altında tahmin edilebileceği gibi çok zorlayıcı ve yorucudur.

Bugün dünyada, sportif performansın sadece fiziksel, taktiksel ve teknik unsurlardan oluşmadığı anlaşılmaya başlanmıştır. Yapılan araştırmalar sporun psikolojik yönden diğer unsurlar (fiziksel, taktiksel ve teknik) üzerinde tamamlayıcı önemli bir etken olduğunu ortaya koymuştur (Erdoğan vd., 2014). Konter; sporda başarılı performans için fiziksel, fizyolojik açıdan güçlü olmanın yanı sıra psikolojik açıdan da güçlü ve sağlam olmak gerektiğini belirtmiştir (Konter, 1998). Dolayısıyla basketbolun kendi başına sadece rakip takım çemberine sayı yapmak olmadığını, profesyonelliğin ve performansın hep en üst seviyede olması gerektiği ve de bütün bunları sağlarken karşılaşılabilecek etkenlerden biri olan tribünden sporcuların olumlu ya da olumsuz anlamda nasıl etkilendiklerini araştırmak amacıyla bu çalışma yapılmıştır. Bütün bunlara bağlı olarak bu çalışmanın amacı; elit seviyedeki basketbolcuların çeşitli stres kaynakları altında tribün etkisi algılarının ne yönde olduğunun ve bunun hangi değişkenler altında toplandığının incelenmesidir.

METOT

Araştırma Modeli

Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden tarama modelinde betimleyici bir çalışmadır.

Çalışma Grubu

2018 – 2019 sezonu itibariyle Türkiye Basketbol Ligi, Türkiye Basketbol 2. Ligi ve Bölgesel Basketbol Ligi takımlarında oynayan basketbolcu sayısı 1692'dir. Bu basketbolcuların 1095 adeti erkek, 597 adeti ise kadındır. Çalışma grubunu seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yoluyla seçilen yukarıda adı geçen liglerde oynayan 73' ü kadın, 133' ü erkek, toplam 206 sporcu oluşturmuştur. Araştırmamıza katılan sporcu sayısına bakıldığında araştırmanın örnekleminin evrenini temsil etme oranı %34,5 tir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak uzman görüşü alınarak ve araştırmacı tarafından oluşturulmuş 5'li likert tipinde 27 soruluk anket kullanılmıştır. Bu sorular aşağıdaki tablo 1'de sunulmuştur. Oluşturulan sorular ile demografik bilgileri yoklayıcı soruları içeren anket formu dijital ortamda form hazırlanarak katılımcılara elektronik mail ile ulaştırılmıştır. Katılımcıların bu elektronik formu doldurmasıyla veriler toplanmış ve paket istatistik programı ile analiz edilmiştir.

Verilerin Analizi

Yapılan analizde anketin güvenilirlik katsayısı 0.901 olarak hesaplanmıştır. Yapılan Kolmogorov-Simirnov ve Shapiro wilk normallik testi sonucunda verilerin normal dağılmadığı tespit edilmiş ve buna bağlı olarak sorulara verilen puan ortalamaları ikili karşılaştırmalar için Mann Whitney U, çoklu karşılaştırmalar için ise Kruskall Wallis testi ile analiz edilmiştir. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir. Her bir soruda yöneltilen önermelere katılım oranını belirlemek için elde edilen cevaplar toplam soru sayısına bölünerek 1 ile 5 arasında standart puanlara dönüştürülmüştür. Karşılaştırma analizlerinin tamamı teker teker soru tabanlı yapılmıştır. Ayrıca çoklu karşılaştırmalarda bu yöntemle

tespit edilen anlamlılık durumunun hangi gruptan kaynaklandığını anlayabilmek için de post hoc testi yardımı ile elde edilen farkın sebebini açıklayıcı analiz sonucunda, tablolardaki ortalama değerlerinin sağ yan taraflarına harfler konularak aynı harf içeren değerlerde fark olmadığı ifade edilmek istenmiştir. Tablolardaki ikili ve çoklu karşılaştırma analizlerinin anlamlılık düzeylerinin tespit edildiği “p” değerlerinin sağ üst bölümlerine anlamlılık olması halinde “*” işareti konulmuş ve kolay izlenebilmesi amaçlanmıştır.

Tablo 1. Araştırmada kullanılan sorular

Soru 1	Tribünde (eğer varsa) annem olduğunda performansında olumlu yönde bir artış olur.
Soru 2	Tribünde (eğer varsa) babam olduğunda performansında olumlu yönde bir artış olur.
Soru 3	Tribünde (eğer varsa) sevgilim ya da eşim olduğunda performansında olumlu yönde bir artış olur.
Soru 4	Tribünde (eğer varsa) çocuğum olduğunda performansında olumlu yönde bir artış olur.
Soru 5	Tribünde beni izlemek için gelen oyuncu menajeri ya da Milli takım antrenörleri olduğunda, performansında olumlu yönde bir artış olur.
Soru 6	Basketbolda ekol olmuş bir takımın formasını giydiğimde, taraftarların arkamda itici bir güç olduğuna inanırım.
Soru 7	Basketbolda ekol olmuş bir takıma karşı deplasman takımı oyuncusu olarak sahaya çıktığımda, tribünden olumsuz anlamda etkilenirim.
Soru 8	Tribünden gelen küfürlü ya da argo tezahüratlar performansımı olumsuz yönde etkiler.
Soru 9	Kendi sahamızda oynadığımız müsabakalarda taraftarların beni desteklediğini görmek, performansımı olumlu yönde etkiler.
Soru 10	Taraftarlarımız hakemleri etki altına aldıklarında bu durum performansımı olumlu yönde etkiler.
Soru 11	Müsabaka başlamadan önce ısınmaya çıktığımda tribünlerin dolu olduğunu görmek, performansımı olumlu yönde etkiler.
Soru 12	Tribünde yoğun güvenlik önlemlerinin alınması, performansımı olumsuz yönde etkiler.
Soru 13	Müsabakada kendi seyircimiz ve rakip takım seyircilerinin arasında yaşanabilecek tartışma ya da kavga, performansımı olumsuz yönde etkiler.
Soru 14	Cezalı ya da sakat olduğum bir müsabakayı tribünden taraftarlarımla birlikte iç içe izlemekten keyif alırım.
Soru 15	Seyircisiz oynama cezası aldığımız müsabakalarda performansım olumsuz yönde etkilenir.
Soru 16	Müsabakamı izlemeye Vali, Belediye Başkanı, Kaymakam vb. kişilerin gelmesi performansımı olumlu yönde etkiler.
Soru 17	Kulüp başkanımız, as başkan vb. kişilerin müsabakaya gelmesi performansımı olumlu yönde etkiler.
Soru 18	Kendi taraftarlarımın benim hakkımda olumsuz yönde tezahürat yapması, performansımı olumsuz yönde etkiler.
Soru 19	Deplasmanda iyi bir performans sergilerken, rakip takım taraftarlarının hep bir ağızdan bana hakaret etmesinden rahatsız olurum ve performansım düşüşe geçer.
Soru 20	Kaybettiğimiz bir müsabaka sonunda, taraftarların beni motive edici tezahüratta bulunmaları, bir sonraki müsabakaya mental olarak daha iyi hazırlanmama sebep olur.
Soru 21	Deplasmanda önde olduğumuz bir müsabakada rakip takım taraftarlarının bizi takdir edici tezahürat yapması ve bizi alkışlaması, daha iyi performans sergilememe sebep olur.
Soru 22	Bana karşı olumsuz tezahürat yapan rakip takım tribününü susturmak için risk alarak, daha etkili bir teknik ile sayı yapmaya çalışırım.
Soru 23	Müsabakanın son hücumunu gerçekleştirdiğimizde oluşan gürültüden ve tezahüratlardan performansım olumsuz yönde etkilenir.
Soru 24	Antrenmanımızı izlemeye gelen yönetici, takım menajeri ya da başkan varken kendimi müsabakadan daha da stresli hissedirim.
Soru 25	Müsabaka esnasında bana tribünden yapılan olumlu tezahüratlar karşısında, yapmaktan tedirgin olduğum teknikleri sergileyebilirim.
Soru 26	Deplasmanda olduğumuz bir müsabakada ve tribünlerin sahaya çok yakın olduğu bir ortamda, genellikle topu oyuna diğer takım arkadaşlarımdan birinin sokmasını isterim.
Soru 27	Serbest atış atarken özellikle pota arkasındaki taraftarların yapmış olduğu hareket ve gürültüden olumsuz yönde etkilenirim.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada kullanılan 27 soruya verilen cevapların yüzde ve frekans analizleri ile ikili ve çoklu karşılaştırmalarının yer aldığı tablolar sunulmaktadır.

Tablo 2. Katılımcılara sunulan soruların yüzde ve frekans analizi

Sorular	N	Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum		Katılıyorum		Tamamen Katılıyorum		X	S
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Soru 1	206	26	12,6	12	5,8	48	23,3	36	17,5	84	40,8	3,68	1,384
Soru 2	206	29	14,1	12	5,8	46	22,3	36	17,5	83	40,3	3,64	1,417
Soru 3	202	21	10,2	11	5,3	41	19,9	41	19,9	86	41,7	3,80	1,323
Soru 4	174	28	13,6	9	4,4	41	19,9	22	10,7	74	35,9	3,60	1,474
Soru 5	206	15	7,3	11	5,3	38	18,4	38	18,4	104	50,5	4,00	1,251
Soru 6	206	19	9,2	6	2,9	23	11,2	24	11,7	134	65,0	4,20	1,294
Soru 7	206	86	41,7	30	14,6	42	20,4	22	10,7	26	12,6	2,38	1,432
Soru 8	206	98	47,6	30	14,6	37	18,0	18	8,7	23	11,2	2,21	1,405
Soru 9	206	9	4,4	4	1,9	18	8,7	40	19,4	135	65,5	4,40	1,030
Soru 10	206	23	11,2	17	8,3	42	20,4	40	19,4	84	40,8	3,70	1,367
Soru 11	206	14	6,8	7	3,4	25	12,1	40	19,4	120	58,3	4,19	1,193
Soru 12	206	84	40,8	42	20,4	38	18,4	18	8,7	24	11,7	2,30	1,382
Soru 13	206	61	29,6	32	15,5	43	20,9	26	12,6	44	21,4	2,81	1,515
Soru 14	206	37	18,0	13	6,3	44	21,4	35	17,0	77	37,4	3,50	1,487
Soru 15	206	77	37,4	19	9,2	55	26,7	26	12,6	47	22,8	2,92	1,510
Soru 16	206	44	21,4	31	15,0	53	25,7	32	15,5	46	22,3	3,02	1,436
Soru 17	206	30	14,6	13	6,3	54	26,2	40	19,4	69	33,5	3,51	1,389
Soru 18	206	28	13,6	23	11,2	40	19,4	45	21,8	70	34,0	3,51	1,406
Soru 19	206	80	38,8	32	15,5	30	14,6	28	13,6	36	17,5	2,55	1,535
Soru 20	206	13	6,3	6	2,9	36	17,5	40	19,4	111	53,9	4,12	1,180
Soru 21	206	15	7,3	12	5,8	33	16,0	44	21,4	102	49,5	4,00	1,245
Soru 22	206	30	14,6	28	13,6	46	22,3	37	18,0	65	31,6	3,38	1,422
Soru 23	206	75	36,4	23	11,2	47	22,8	29	14,1	32	15,5	2,61	1,480
Soru 24	206	74	35,9	41	19,9	36	17,5	18	8,7	37	18,0	2,53	1,494
Soru 25	206	41	19,9	19	9,2	52	25,2	44	21,4	50	24,3	3,21	1,428
Soru 26	206	101	49,0	25	12,1	26	12,6	11	5,3	43	20,9	2,37	1,608
Soru 27	206	72	35,0	33	16,0	34	16,5	20	9,7	47	22,8	2,69	1,577

Tablo 2’de uzman görüşü alınarak araştırmacı tarafından hazırlanmış olan yirmi yedi soruya verilen cevapların yüzde ve frekans analizi sunulmuştur. Araştırmaya katılan sporcuların herhangi bir şekilde ayrıştırılmadan (n=206) verdikleri cevaplar sunulmuştur. Ancak bazı sorularda “n” sayısının değiştiği gözlemlenmektedir. Bunun sebebi o soru içerisinde yer alan “eğer” ifadesine bütün sporcuların haiz olmamasıdır. Dolayısıyla herhangi bir veri kaybından söz edilecek bir durum olduğu söylenemez.

Bu doğrultuda elde edilen cevapların yüzde ve frekans analizi incelendiğinde Soru 5, Soru 6, Soru 9, Soru 11, Soru 20’de cevapların %50 ve fazlasının bir cevap şıkında toplandığını görmek bile tribün etkisini belirlemekte yardımcı olabilmektedir. Öte yandan cevaplama

oranının %10 ve altında olduğu şıkların sorularının da benzer düzeyde fikir verici bir değere sahiptir. Çalışmadan elde edilen ve aşağıdaki tablolarda sunulan diğer analizlerin değerlendirmesinde Tablo 1'den elde edilen analiz değerlendirmesinin de önemli rol oynayacağı düşünülmektedir.

Aşağıdaki Tablo 3'te araştırmadan elde edilen cevapların cinsiyet bağlamında karşılaştırmaları sunulmuştur. Toplamda 206 sporcudan oluşan araştırma grubunun 133 kişisi erkek, 73 kişisi kadın sporcudan oluşmaktadır. İlk bakışta eşit sayı olarak gözlemlenmesi de çalışmanın evrenini oluşturan 1692 sporcunun 597 kişisinin kadın olduğu sonucu hatırlanacak olursa %35 olan kadın sporcucu oranının aynı oranda örnekleme de sağlandığı hesaplanmaktadır. Bazı sorulara verilen cevaplar, demografik bilgilerden elde edilen cevaplara göre ayrıştırılmış, sporcucu gruplarında anlamlı fark içermese de çalışma sonucuna etki edecek bir değeri olduğu yadsınamaz bir gerçek durumundadır.

Tablo 3. Cinsiyete göre sorulara verilen cevapların karşılaştırma analizi

Sorular	Cinsiyet	N	X	S	Sıra Ort.	U	p
Soru 1	Erkek	133	3,56	1,356	97,34	4035,50	0,036*
	Kadın	73	3,90	1,416	114,72		
Soru 2	Erkek	133	3,50	1,396	97,01	3991,00	0,270
	Kadın	73	3,89	1,429	115,33		
Soru 3	Erkek	130	3,88	1,258	103,96	4360,00	0,398
	Kadın	72	3,67	1,434	97,06		
Soru 4	Erkek	113	3,54	1,433	84,71	3131,00	0,295
	Kadın	61	3,72	1,551	92,67		
Soru 5	Erkek	133	3,85	1,317	97,31	4031,00	0,300
	Kadın	73	4,26	1,080	114,78		
Soru 6	Erkek	133	4,44	1,055	111,67	3767,50	0,002*
	Kadın	73	3,77	1,559	88,61		
Soru 7	Erkek	133	2,24	1,404	97,91	4110,50	0,057
	Kadın	73	2,63	1,458	113,69		
Soru 8	Erkek	133	1,91	1,240	91,55	3264,50	0,000*
	Kadın	73	2,77	1,523	125,28		
Soru 9	Erkek	133	4,38	1,005	101,14	4541,00	0,363
	Kadın	73	4,44	1,080	107,79		
Soru 10	Erkek	133	3,71	1,379	104,14	4769,00	0,827
	Kadın	73	3,68	1,353	102,33		

*p<0,05

Tablo 3'te cinsiyete dayalı yapılan analiz sonucunda 1. soruda yer alan "*Tribünde (eğer varsa) annem olduğunda performansımda olumlu yönde bir artış olur.*" önermesine, kadın sporcuların verdiği cevap, erkeklerin verdiği cevaplara kıyasla anlamlı derecede katılıyorum yönündedir. Kadın sporcuların bu önermeye vermiş oldukları puan, erkekler sporcuların verdiği puandan daha yüksektir.

Cinsiyete dayalı yapılan bir başka analiz sonucunda 6. soruda yer alan "*Basketbolda ekol olmuş bir takımın formasını giydiğimde, taraftarların arkamda itici bir güç olduğuna inanırım*" önermesine erkek sporcuların verdikleri cevap, kadınların verdiği cevaplara kıyasla

anlamli derecede katılıyor yonündedir. Yani erkek sporcuların bu önermeye verdikleri puan ortalaması kadınların verdiği puan ortalamasından daha yüksektir.

Cinsiyete dayalı yapılan bir diğer analiz sonucunda 8. soruda yer alan “Tribünden gelen küfürlü ya da argo tezahüratlar performansımı olumsuz yönde etkiler.” önermesine erkek sporcular neredeyse hiç katılmazken, bu durum kadın sporcularda kararsızlık göstermiştir. Kadın sporcuların bu önermeye vermiş oldukları puan, erkek sporculara kıyasla daha yüksektir. Bu yüzden tribünden gelen argo ya da küfürlü tezahüratlar kadın sporcuları etkileyebilirken, erkek sporcuları neredeyse hiç etkilememektedir denebilir.

Tablo 3. Cinsiyete göre sorulara verilen cevapların karşılaştırma analizi (devamı)

Sorular	Cinsiyet	N	X	S	Sıra Ort.	U	p
Soru 11	Erkek	133	4,32	1,056	108,36	4208,00	0,076
	Kadın	73	3,95	1,383	94,64		
Soru 12	Erkek	133	2,12	1,343	95,61	3804,50	0,007*
	Kadın	73	2,63	1,399	117,88		
Soru 13	Erkek	133	2,56	1,474	94,10	3604,00	0,002*
	Kadın	73	3,25	1,498	120,63		
Soru 14	Erkek	133	3,54	1,449	105,05	4648,00	0,600
	Kadın	73	3,41	1,562	100,67		
Soru 15	Erkek	133	2,98	1,532	106,05	4515,50	0,394
	Kadın	73	2,79	1,472	98,86		
Soru 16	Erkek	133	2,77	1,433	93,41	3513,00	0,001*
	Kadın	73	3,48	1,334	121,88		
Soru 17	Erkek	133	3,31	1,415	94,98	3721,50	0,004*
	Kadın	73	3,88	1,269	119,02		
Soru 18	Erkek	133	3,34	1,419	95,99	3856,00	0,012*
	Kadın	73	3,84	1,333	117,18		
Soru 19	Erkek	133	2,22	1,453	90,52	3128,50	0,000*
	Kadın	73	3,16	1,500	127,14		
Soru 20	Erkek	133	4,05	1,218	100,39	4440,50	0,267
	Kadın	73	4,25	1,103	109,17		
Soru 21	Erkek	133	3,93	1,262	99,95	4382,50	0,215
	Kadın	73	4,12	1,213	109,97		
Soru 22	Erkek	133	3,38	1,391	103,19	4813,50	0,918
	Kadın	73	3,38	1,487	104,06		
Soru 23	Erkek	133	2,31	1,327	92,14	3344,00	0,000*
	Kadın	73	3,16	1,590	124,19		
Soru 24	Erkek	133	2,24	1,377	92,78	3428,50	0,000*
	Kadın	73	3,05	1,562	123,03		
Soru 25	Erkek	133	3,12	1,467	100,33	4433,50	0,292
	Kadın	73	3,37	1,349	109,27		
Soru 26	Erkek	133	2,14	1,518	95,54	3796,00	0,006*
	Kadın	73	2,78	1,694	118,00		
Soru 27	Erkek	133	2,45	1,474	94,97	3720,50	0,004*
	Kadın	73	3,14	1,669	119,03		

*p<0,05

Cinsiyete dayalı yapılan analiz sonucunda 12. soruda yer alan *“Tribünde yoğun güvenlik önlemlerinin alınması, performansımı olumsuz yönde etkiler.”* önermesine erkek sporcular katılmazken, kadın sporcular kararsız kalmışlardır.

Cinsiyete dayalı yapılan analiz sonucunda 13. soruda yer alan *“Müsabakada kendi seyircimiz ve rakip takım seyircilerinin arasında yaşanabilecek tartışma ya da kavga, performansımı olumsuz yönde etkiler.”* önermesine erkek sporcular kararsız yaklaşırken, kadın sporcuların bu önermeye vermiş oldukları cevabın puan ortalaması, erkek sporculara kıyasla daha yüksektir. Dolayısıyla kadın sporcuların müsabakalarında tribünlerde oluşabilecek kavga ya da arbede bu sporcuların performansını olumsuz yönde etkileyebilme ihtimali vardır.

16. soruda yer alan *“Müsabakamı izlemeye vali, belediye başkanı, kaymakam vb. kişilerin gelmesi performansımı olumlu yönde etkiler”* önermesine kadın sporcuların verdikleri cevabın puan ortalaması, erkek sporculara kıyasla daha yüksektir. Dolayısıyla bu durum kadın sporcuların müsabakalarına mülki amirlerin gelmesi, performanslarının artmasına neden olabilir.

17. soruda yer alan *“Kulüp başkanımız, asbaşkan vb. kişilerin müsabakaya gelmesi performansımı olumlu yönde etkiler”* önermesine kadın sporcuların verdikleri cevapların puan ortalaması, erkek sporculara kıyasla daha yüksektir. Kulüp mensuplarının müsabakaya gelecek olması, kadın sporcuların performansının olumlu yönde artmasına neden olabilir.

18. soruda yer alan *“Kendi taraftarlarımın benim hakkımda olumsuz yönde tezahürat yapması, performansımı olumsuz yönde etkiler.”* önermesine erkek sporcular kararsız yaklaşırken, kadın sporcuların bu önermeye vermiş oldukları cevapların puan ortalaması, erkek sporculara kıyasla daha yüksektir. Bu yüzden kadın sporcuların müsabakalarında kendi kulüp taraftarlarının olumsuz yönde tezahürat yapması, bu sporcuların performanslarında düşüşe sebep olabilir. Aynı durum 19. soruda yer alan *“Deplasmanda iyi bir performans sergilerken, rakip takım taraftarlarının hep bir ağızdan bana hakaret etmesinden rahatsız olurum ve performansım düşüşe geçer”* önermesinde de gözlemlenmektedir.

23. soruda yer alan *“Müsabakanın son hücumunu gerçekleştirdiğimizde oluşan gürültüden ve tezahüratlardan performansım olumsuz yönde etkilenir.”* önermesine erkek sporcular katılmazken, kadın sporcular bu önermeye katılmışlardır. Dolayısıyla kadın sporcuların müsabakalarında son hücumu gerçekleştirirken oluşan gürültü bu sporcuların performanslarının düşmesine neden olabilir.

24. soruda yer alan *“Antrenmanımızı izlemeye gelen yönetici, takım menajeri ya da başkan varken kendimi müsabakadan daha da stresli hissedirim”* önermesine kadın sporcuların verdikleri cevapların puan ortalamaları, erkek sporculara kıyasla daha yüksektir. Dolayısıyla teknik ekipten birinin antrenmana gelmesi kadın sporcularda olumsuz performansa neden olabilir.

26. soruda yer alan *“Deplasmanda olduğumuz bir müsabakada ve tribünlerin sahaya çok yakın olduğu bir ortamda, genellikle topu oyuna diğer takım arkadaşlarımdan birinin sokmasını isterim.”* önermesine kadın sporcular erkeklere kıyasla daha fazla katılmış olarak

gözükmektedir. Dolayısıyla kadın sporcuların müsabakalarını yaptıkları salondaki koltukların sahaya yakın olması, bu sporcularda tedirginlik hissi yaratabilir.

27. soruda yer alan “Serbest atış atarken özellikle pota arkasındaki taraftarların yapmış olduğu hareket ve gürültüden olumsuz yönde etkilenirim.” önermesine erkek sporcular kararsız cevap verirken, kadın sporcuların bu önermeye vermiş oldukları cevapların ortalaması, erkek sporculara kıyasla daha yüksektir. Yani kadın sporcuların performansları serbest atış esnasında pota arkasındaki taraftarların yapmış oldukları hareket ve davranışlardan, olumsuz etkilenebilir.

Tablo 4. Medeni duruma göre sorulara verilen cevapların karşılaştırma analizi

Sorular	Medeni Durum	N	X	S	Sıra Ort.	U	p
Soru 1	Evli	31	3,45	1,502	95,02	2449,50	0,368
	Bekâr	175	3,72	1,363	105,00		
Soru 2	Evli	31	3,61	1,453	102,42	2679,00	0,909
	Bekâr	175	3,65	1,414	103,69		
Soru 3	Evli	31	3,81	1,302	100,89	2631,50	0,947
	Bekâr	171	3,80	1,331	101,61		
Soru 4	Evli	31	4,16	1,293	106,58	1625,00	0,014*
	Bekâr	143	3,48	1,486	83,36		
Soru 5	Evli	31	3,74	1,413	93,37	2398,50	0,268
	Bekâr	175	4,04	1,219	105,29		
Soru 6	Evli	31	4,42	1,025	110,39	2499,00	0,411
	Bekâr	175	4,17	1,335	102,28		
Soru 7	Evli	31	1,97	1,197	88,53	2248,50	0,112
	Bekâr	175	2,45	1,461	106,15		
Soru 8	Evli	31	2,06	1,315	98,87	2569,00	0,617
	Bekâr	175	2,24	1,422	104,32		
Soru 9	Evli	31	4,52	0,769	106,10	2632,00	0,755
	Bekâr	175	4,38	1,070	103,04		
Soru 10	Evli	31	3,71	1,189	100,21	2610,50	0,727
	Bekâr	175	3,70	1,399	104,08		
Soru 11	Evli	31	4,03	1,329	99,21	2579,50	0,625
	Bekâr	175	4,22	1,169	104,26		
Soru 12	Evli	31	1,77	1,087	81,73	2037,50	0,021*
	Bekâr	175	2,39	1,410	107,36		
Soru 13	Evli	31	2,16	1,369	78,35	1933,00	0,009*
	Bekâr	175	2,92	1,514	107,95		
Soru 14	Evli	31	3,48	1,525	103,71	2706,00	0,982
	Bekâr	175	3,50	1,485	103,46		
Soru 15	Evli	31	2,39	1,542	83,24	2084,50	0,034*
	Bekâr	175	3,01	1,489	107,09		

*p<0,05

Tablo 4’ te araştırmada kullanılan 27 soruya verilen cevapları medeni duruma göre ayrıştırılmış analizi yer almaktadır. Bu tabloda sporcuların evli ya da bekâr olarak müsabakada tribünden nasıl etkilendikleri gösterilmektedir. Medeni duruma dayalı yapılan analiz sonucunda 4. soruda yer alan “Tribünde (eğer varsa) çocuğum olduğunda

performansında olumlu yönde bir artış olur” önermesine evli sporcuların verdiği cevapların puan ortalaması, bekâr sporcularinkine kıyasla “katılıyorum” yönünde daha yüksektir.

12. soruda yer alan *“Tribünde yoğun güvenlik önlemlerinin alınması, performansımı olumsuz yönde etkiler.”* önermesine evli sporcular yaklaşık oranla “katılmıyorum” yönünden cevaplar verirlerken, bekâr sporcular yine yaklaşık olarak yaklaşık olarak “katılıyorum” yönünde cevaplar vermişlerdir.

13. soruda yer alan *“Müsabakada kendi seyircimiz ve rakip takım seyircilerinin arasında yaşanabilecek tartışma ya da kavgâ, performansımı olumsuz yönde etkiler.”* önermesine evli sporcular yaklaşık ortalamayla “katılmıyorum” derlerken, bekâr sporcular kararsız kalmış olarak gözlemlenmektedir.

15. soruda yer alan *“Seyircisiz oynama cezası aldığımız müsabakalarda performansım olumsuz yönde etkilenir.”* önermesine evli sporcular “katılmıyorum” ağırlıklı yaklaşırlarken, bekâr sporcuların cevap ortalamalarına göre kararsızlık yaşadıkları gözlemlenmektedir.

Tablo 4. Medeni duruma göre sorulara verilen cevapların karşılaştırma analizi (devamı)

Sorular	Medeni Durum	N	X	S	Sıra Ort.	U	p
Soru 16	Evli	31	2,45	1,287	80,21	1990,50	0,016*
	Bekâr	175	3,13	1,441	107,63		
Soru 17	Evli	31	2,90	1,513	79,84	1979,00	0,013*
	Bekâr	175	3,62	1,342	107,69		
Soru 18	Evli	31	3,23	1,383	90,29	2303,00	0,167
	Bekâr	175	3,57	1,408	105,84		
Soru 19	Evli	31	1,84	1,267	75,98	1859,50	0,004*
	Bekâr	175	2,68	1,546	108,37		
Soru 20	Evli	31	3,90	1,193	92,53	2372,50	0,223
	Bekâr	175	4,15	1,176	105,44		
Soru 21	Evli	31	3,65	1,355	87,71	2223,00	0,085
	Bekâr	175	4,06	1,218	106,30		
Soru 22	Evli	31	2,65	1,539	75,23	1836,00	0,003*
	Bekâr	175	3,51	1,364	108,51		
Soru 23	Evli	31	1,87	1,231	74,35	1809,00	0,002*
	Bekâr	175	2,74	1,484	108,66		
Soru 24	Evli	31	1,61	1,022	66,74	1573,00	0,000*
	Bekâr	175	2,69	1,507	110,01		
Soru 25	Evli	31	2,71	1,442	83,05	2078,50	0,034*
	Bekâr	175	3,30	1,411	107,12		
Soru 26	Evli	31	1,52	1,061	73,21	1773,50	0,001*
	Bekâr	175	2,52	1,643	108,87		
Soru 27	Evli	31	1,71	1,006	68,03	1613,00	0,000*
	Bekâr	175	2,87	1,597	109,78		

*p<0,05

16. soruda yer alan *“Müsabakamı izlemeye vali, belediye başkanı, kaymakam vb. kişilerin gelmesi performansımı olumlu yönde etkiler.”* önermesinde ise evli sporculardan reddedici

şekilde “katılmıyorum” yönünde cevap elde edilirken bekâr sporcuların cevabı bu sorudaki önermenin kendilerini pek etkileyici olmadığı yönündedir.

17. soruda yer alan “Kulüp başkanımız, as başkan vb. kişilerin müsabakaya gelmesi performansımı olumlu yönde etkiler.” önermesine evli sporcular genellikle kararsız cevap verirken, bekâr sporcular bu önermeye “katılıyorum” ağırlıklı cevap vermiş gözükmektedir.

19. soruda yer alan “*Deplasmanda iyi bir performans sergilerken, rakip takım taraftarlarının hep bir ağızdan bana hakaret etmesinden rahatsız olurum ve performansım düşüşe geçer.*” önermesine evli sporcular katılmadıklarını ifade ederlerken, bekâr sporcular bu önermeye yaklaşık olarak kararsızlıkla yaklaşmışlardır.

Medeni duruma dayalı yapılan bir başka analiz sonucunda 22. soruda yer alan “*Bana karşı olumsuz tezahürat yapan rakip takım tribününü susturmak için risk alarak, daha etkili bir teknik ile sayı yapmaya çalışırım.*” önermesine evli sporcular yaklaşık olarak kararsızlıkla yaklaşırken, bekar sporcular bu önermeye katılıyor gözükmektedirler.

23. soruda yer alan “*Müsabakanın son hücumunu gerçekleştirdiğimizde oluşan gürültüden ve tezahüratlardan performansım olumsuz yönde etkilenir.*” önermesine evli sporcuların verdiği puan ortalaması yaklaşık olarak “katılmıyorum” yönündeyken, bekâr sporcular bu önermeye kararsızlık dolayında yaklaşmaktadırlar.

24. soruda yer alan “*Antrenmanımızı izlemeye gelen yönetici, takım menajeri ya da başkan varken kendimi müsabakadan daha da stresli hissedirim.*” önermesine evli sporcular katılmazken, bekâr sporcular bu önermeye katılabilmektedirler.

25. soruda yer alan “*Müsabaka esnasında bana tribünden yapılan olumlu tezahüratlar karşısında, yapmaktan tedirgin olduğum teknikleri sergileyebilirim.*” önermesine bekâr sporcuların verdiği cevapların puan ortalaması, evli sporculara kıyasla daha yüksektir.

26. soruda yer alan “*Deplasmanda olduğumuz bir müsabakada ve tribünlerin sahaya çok yakın olduğu bir ortamda, genellikle topu oyuna diğer takım arkadaşlarımdan birinin sokmasını isterim.*” önermesine ve 27. soruda yer alan “*Serbest atış atarken özellikle pota arkasındaki taraftarların yapmış olduğu hareket ve gürültüden olumsuz yönde etkilenirim.*” önermesine evli sporcuların verdiği cevapların puan ortalamaları “katılmıyorum” yönündeyken, bekâr sporcular bu önermeleri kararsızlığa yakın cevap ortalamasıyla yanıtlamışlardır.

Tablo 5. Sporcuların oynadıkları lige göre sorulara verdikleri cevapların karşılaştırma analizi

Sorular	Lig	N	X	S	Sıra Ort.	p
Soru 1	1. Lig	93	3,80	1,32	107,55	0,184
	Süper Lig	12	3,83	1,80	118,25	
	2. Lig	49	3,33	1,42	88,56	
	Bölgesel Lig	52	3,77	1,35	106,92	
Soru 2	1. Lig	93	3,76	1,31	106,97	0,417
	Süper Lig	12	3,83	1,75	117,58	
	2. Lig	49	3,35	1,52	92,71	
	Bölgesel Lig	52	3,65	1,43	104,20	
Soru 3	1. Lig	91	3,95	1,22	106,65	0,077
	Süper Lig	12	4,42	1,17	132,04	
	2. Lig	48	3,56	1,37	90,72	
	Bölgesel Lig	51	3,63	1,44	95,26	
Soru 4	1. Lig	79	3,70	1,39	89,62	0,136
	Süper Lig	9	4,56	1,01	120,56	
	2. Lig	45	3,42	1,56	82,46	
	Bölgesel Lig	41	3,41	1,57	81,70	
Soru 5	1. Lig	93	4,13 b	1,10	107,17	0,002*
	Süper Lig	12	4,58 b	0,67	127,67	
	2. Lig	49	3,35 a	1,52	78,86	
	Bölgesel Lig	52	4,23 b	1,13	114,58	
Soru 6	1. Lig	93	4,52 b	0,97	114,65	0,031*
	Süper Lig	12	3,67 a	1,78	90,04	
	2. Lig	49	4,14 ab	1,28	98,70	
	Bölgesel Lig	52	3,83 a	1,56	91,19	
Soru 7	1. Lig	93	2,47 ab	1,41	108,08	0,030*
	Süper Lig	12	3,33 b	1,50	140,17	
	2. Lig	49	2,02 a	1,33	88,85	
	Bölgesel Lig	52	2,33 ab	1,47	100,65	

*p<0,05

Tablo 5' te sporculardan toplanan veriler, sporcuların hangi ligde oynadıklarına göre ayrıştırılarak analiz edilmiştir. Genel olarak Süper Lig, 1. Lig, 2. lig ve bölgesel lig oyuncularının yer aldığı sporcu grubundan elde edilen yanıtlar birbirleri arasında görüş ayrılıkları var mı? Sorusuna cevap aramak için çoklu karşılaştırma analizine tabi tutulmuştur. Anlamli oluşan farkların hangi lig düzeyinde oynayan sporcu grubu ya da gruplarından kaynaklandığını belirtmek için puan ortalamasının yanında harflendirme yöntemi kullanılmıştır. Aynı harf değerlerine sahip olan ortalamalar arasında anlamlı fark yoktur. Sporcuların hangi ligde oynadıklarına dayalı yapılan analiz sonucunda 5.soruda yer alan "Tribünde beni izlemek için gelen oyuncu menajeri ya da Milli takım antrenörleri olduğunda, performansında olumlu yönde bir artış olur." önermesine 2. ligde forma giyen sporcular kararsız yaklaşırken, diğer liglerde oynayan sporcuların tamamı, aralarında anlamlı fark olmaksızın katılıyorum yönünde yanıt vermişlerdir. 7. soruda yer alan "Basketbolda ekol olmuş bir takıma karşı deplasman takımı oyuncusu olarak sahaya çıktığımda, tribünden olumsuz anlamda etkilenirim." önermesine süper ligde oynayan sporcular kararsızlık dolaylarında yaklaşırlarken, diğer liglerde oynayanlar katılmıyorum yönünde cevaplar vermişlerdir.

Tablo 5. Sporcuların oynadıkları lige göre sorulara verdikleri cevapların karşılaştırma analizi (devamı)

Sorular	Lig	N	X	S	Sıra Ort.	p
Soru 8	1. Lig	93	2,32 ab	1,40	108,50	0,018*
	Süper Lig	12	3,17 b	1,59	138,71	
	2. Lig	49	1,84 a	1,31	86,32	
	Bölgesel Lig	52	2,15 ab	1,36	102,63	
Soru 9	1. Lig	93	4,51	0,83	104,96	0,576
	Süper Lig	12	4,67	0,65	114,71	
	2. Lig	49	4,20	1,15	95,62	
	Bölgesel Lig	52	4,33	1,26	105,72	
Soru 10	1. Lig	93	3,75	1,34	105,05	0,473
	Süper Lig	12	4,17	1,34	126,21	
	2. Lig	49	3,61	1,35	98,81	
	Bölgesel Lig	52	3,60	1,45	99,90	
Soru 11	1. Lig	93	4,34	1,09	109,91	0,200
	Süper Lig	12	4,33	1,23	112,21	
	2. Lig	49	4,14	1,24	102,62	
	Bölgesel Lig	52	3,92	1,30	90,86	
Soru 12	1. Lig	93	2,35	1,41	105,51	0,196
	Süper Lig	12	3,00	1,60	130,00	
	2. Lig	49	2,06	1,38	92,07	
	Bölgesel Lig	52	2,27	1,25	104,56	
Soru 13	1. Lig	93	2,92 ab	1,53	107,94	0,042*
	Süper Lig	12	3,67 b	1,44	136,46	
	2. Lig	49	2,41 a	1,54	87,37	
	Bölgesel Lig	52	2,77 ab	1,41	103,16	
Soru 14	1. Lig	93	3,72	1,31	110,56	0,094
	Süper Lig	12	4,00	1,54	125,88	
	2. Lig	49	3,33	1,63	98,87	
	Bölgesel Lig	52	3,13	1,57	90,08	
Soru 15	1. Lig	93	2,97	1,52	105,45	0,816
	Süper Lig	12	3,17	1,47	113,17	
	2. Lig	49	2,92	1,66	103,46	
	Bölgesel Lig	52	2,77	1,38	97,83	
Soru 16	1. Lig	93	2,96	1,42	100,64	0,474
	Süper Lig	12	3,00	1,54	102,21	
	2. Lig	49	2,88	1,55	97,74	
	Bölgesel Lig	52	3,29	1,33	114,34	

*p<0,05

8. soruda yer alan “Tribünden gelen küfürlü ya da argo tezahüratlar performansımı olumsuz yönde etkiler.” önermesine, 13. soruda yer alan “Müsabakada kendi seyircimiz ve rakip takım seyircilerinin arasında yaşanabilecek tartışma ya da kavga, performansımı olumsuz yönde etkiler.” önermesine ve aşağıdaki tablo devamında gösterilen 19. soruda yer alan “Deplasmanda iyi bir performans sergilerken, rakip takım taraftarlarının hep bir ağızdan bana hakaret etmesinden rahatsız olurum ve performansım düşüşe geçer.” önermesine süper lig’de oynayan sporcular katılırken, 2. lig’de oynayan sporcular katılmamaktadırlar. Bu durum da ortaya çıkan anlamlı farkların temel nedenini oluşturmaktadır.

Tablo 5. Sporcuların oynadıkları lige göre sorulara verdikleri cevapların karşılaştırma analizi (devamı)

Sorular	Lig	N	X	S	Sıra Ort.	p
Soru 17	1. Lig	93	3,46	1,36	100,81	0,444
	Süper Lig	12	3,83	1,34	117,17	
	2. Lig	49	3,29	1,57	96,48	
	Bölgesel Lig	52	3,73	1,27	111,77	
Soru 18	1. Lig	93	3,66	1,32	108,69	0,091
	Süper Lig	12	3,42	1,62	101,21	
	2. Lig	49	3,06	1,49	85,63	
	Bölgesel Lig	52	3,71	1,36	111,59	
Soru 19	1. Lig	93	2,57 ab	1,54	103,72	0,044*
	Süper Lig	12	3,50 b	1,51	138,00	
	2. Lig	49	2,18 a	1,52	88,68	
	Bölgesel Lig	52	2,65 ab	1,47	109,12	
Soru 20	1. Lig	93	4,15	1,12	104,29	0,421
	Süper Lig	12	4,08	1,31	102,63	
	2. Lig	49	3,86	1,37	93,59	
	Bölgesel Lig	52	4,31	1,04	111,63	
Soru 21	1. Lig	93	4,10	1,16	106,73	0,248
	Süper Lig	12	3,67	1,67	96,42	
	2. Lig	49	3,69	1,39	90,80	
	Bölgesel Lig	52	4,19	1,10	111,34	
Soru 22	1. Lig	93	3,44	1,46	106,15	0,679
	Süper Lig	12	2,92	1,62	85,67	
	2. Lig	49	3,33	1,38	100,65	
	Bölgesel Lig	52	3,44	1,38	105,56	
Soru 23	1. Lig	93	2,62	1,41	104,50	0,099
	Süper Lig	12	3,33	1,72	129,79	
	2. Lig	49	2,24	1,47	88,84	
	Bölgesel Lig	52	2,77	1,52	109,46	
Soru 24	1. Lig	93	2,42 ab	1,47	99,59	0,019*
	Süper Lig	12	3,08 b	1,68	123,50	
	2. Lig	49	2,14 a	1,38	87,96	
	Bölgesel Lig	52	2,96 b	1,50	120,53	
Soru 25	1. Lig	93	3,34	1,46	109,73	0,750
	Süper Lig	12	3,17	1,34	99,92	
	2. Lig	49	2,76	1,45	84,92	
	Bölgesel Lig	52	3,4	1,32	110,70	
Soru 26	1. Lig	93	2,43	1,65	105,13	0,190
	Süper Lig	12	3,08	1,62	130,42	
	2. Lig	49	2,08	1,54	92,70	
	Bölgesel Lig	52	2,37	1,57	104,55	
Soru 27	1. Lig	93	2,82	1,55	108,69	0,074
	Süper Lig	12	3,42	1,68	128,46	
	2. Lig	49	2,29	1,54	87,15	
	Bölgesel Lig	52	2,69	1,58	103,86	

*p<0,05

24. soruda yer alan “Antrenmanımızı izlemeye gelen yönetici, takım menajeri ya da başkan varken kendimi müsabakadan daha da stresli hissedirim.” önermesine 2. ligde forma giyen sporcuların verdiği cevapların puan ortalaması katılmıyorum yönünde ağırlık gösterirken, bölgesel lig ve süper lig’de forma giyen sporcuların puan ortalamaları “Ne katılıyorum ne de katılmıyorum” yönündedir.

Tablo 6. Seyirci sayısına göre sorulara verilen cevapların karşılaştırma analizi

Sorular	Seyirci Sayısı	N	X	S	Sıra Ort.	p
Soru 1	0-200 Kişi	28	3,75	1,32	105,25	0,860
	201-600 Kişi	30	3,57	1,52	100,53	
	601-1000 Kişi	29	3,90	1,29	111,84	
	1001-2000 Kişi	34	3,85	1,13	107,47	
	2001 ve Üzeri Kişi	85	3,55	1,48	99,54	
Soru 2	0-200 Kişi	28	3,68	1,52	106,71	0,811
	201-600 Kişi	30	3,60	1,52	103,45	
	601-1000 Kişi	29	3,90	1,37	114,03	
	1001-2000 Kişi	34	3,68	1,30	102,88	
	2001 ve Üzeri Kişi	85	3,54	1,43	99,11	
Soru 3	0-200 Kişi	27	3,30	1,49	81,20	0,251
	201-600 Kişi	30	3,90	1,32	106,03	
	601-1000 Kişi	28	4,11	1,20	114,32	
	1001-2000 Kişi	34	3,76	1,35	99,79	
	2001 ve Üzeri Kişi	83	3,84	1,28	102,84	
Soru 4	0-200 Kişi	26	3,46	1,63	84,27	0,756
	201-600 Kişi	27	3,52	1,553	85,15	
	601-1000 Kişi	20	4,00	1,34	100,53	
	1001-2000 Kişi	27	3,48	1,50	83,13	
	2001 ve Üzeri Kişi	74	3,62	1,43	87,57	
Soru 5	0-200 Kişi	28	4,04	1,29	106,25	0,081
	201-600 Kişi	30	4,33	1,06	118,80	
	601-1000 Kişi	29	4,21	1,21	113,83	
	1001-2000 Kişi	34	3,53	1,35	82,65	
	2001 ve Üzeri Kişi	85	3,98	1,24	102,01	

*p<0,05

Tablo 6’da araştırmada kullanılan yirmi yedi (27) soruya, en fazla kaç seyirci önünde mücadele etmişsinizdir sorusuna göre verilen cevaplar yer almaktadır. Böylelikle sporcuların araştırmada sunulan 27 soruya göre sahip oldukları fikirlerin kariyerlerinde yaşadıkları en çok seyirci karşısında oynama durumlarına göre de inceleme fırsatı elde edilmiştir. Seyirci sayısı alternatifleri 5 grupta toplanmış olup en azdan en çoka göre belirlenen bu gruplar arasındaki farkı ifade edebilmek için puan ortalamasının yanında harflendirme yöntemi kullanılmıştır. Aynı harf değerlerine sahip olan ortalamalar arasında anlamlı fark yoktur.

Karşısında mücadele edilen seyirci sayısına göre yapılan analiz sonucunda 6. soruda yer alan “Basketbolda ekol olmuş bir takımın formasını giydiğimde, taraftarların arkamda itici bir güç olduğuna inanırım.” önermesine verilen cevaplar incelendiğinde anlamlı fark olduğu görülmektedir. Ancak bu anlamlı farkın oluştuğu puan ortalamalarının bulunduğu cevaplama

alternatifleri genel itibariyle katılıyorum yönündedir. Kişi sayısının artmasıyla katılım oranının da arttığı gözlemlenmektedir.

Tablo 6. Seyirci sayısına göre sorulara verilen cevapların karşılaştırma analizi (devamı)

Sorular	Seyirci Sayısı	N	X	S	Sıra Ort.	p
Soru 6	0-200 Kişi	28	3,54a	1,60	77,98	0,015*
	201-600 Kişi	30	3,97ab	1,50	96,28	
	601-1000 Kişi	29	3,93ab	1,62	97,47	
	1001-2000 Kişi	34	4,44ab	0,99	109,26	
	2001 ve Üzeri Kişi	85	4,51b	0,96	114,21	
Soru 7	0-200 Kişi	28	2,50	1,35	110,29	0,727
	201-600 Kişi	30	2,47	1,46	107,10	
	601-1000 Kişi	29	2,59	1,59	110,40	
	1001-2000 Kişi	34	2,41	1,44	104,91	
	2001 ve Üzeri Kişi	85	2,22	1,41	97,08	
Soru 8	0-200 Kişi	28	2,39	1,42	112,63	0,263
	201-600 Kişi	30	2,27	1,51	104,83	
	601-1000 Kişi	29	2,72	1,69	120,53	
	1001-2000 Kişi	34	1,94	1,23	93,94	
	2001 ve Üzeri Kişi	85	2,07	1,30	98,04	
Soru 9	0-200 Kişi	28	4,46	1,11	109,64	0,699
	201-600 Kişi	30	4,07	1,44	94,53	
	601-1000 Kişi	29	4,38	1,08	103,47	
	1001-2000 Kişi	34	4,47	0,66	97,84	
	2001 ve Üzeri Kişi	85	4,47	0,93	106,92	
Soru 10	0-200 Kişi	28	3,32	1,28	84,30	0,074
	201-600 Kişi	30	4,03	1,45	121,57	
	601-1000 Kişi	29	3,66	1,32	99,83	
	1001-2000 Kişi	34	3,47	1,35	92,09	
	2001 ve Üzeri Kişi	85	3,82	1,37	109,26	
Soru 11	0-200 Kişi	28	4,04	1,26	96,45	0,118
	201-600 Kişi	30	3,97	1,45	98,02	
	601-1000 Kişi	29	4,34	1,08	108,21	
	1001-2000 Kişi	34	3,97	1,09	86,29	
	2001 ve Üzeri Kişi	85	4,35	1,14	113,04	
Soru 12	0-200 Kişi	28	1,89a	1,03	88,86	0,001*
	201-600 Kişi	30	2,80b	1,47	124,70	
	601-1000 Kişi	29	3,10b	1,42	136,53	
	1001-2000 Kişi	34	2,09a	1,26	95,32	
	2001 ve Üzeri Kişi	85	2,07a	1,35	92,84	

*p<0,05

12. soruda yer alan “Tribünde yoğun güvenlik önlemlerinin alınması, performansımı olumsuz yönde etkiler.” önermesine genel ifade ile 201 ile 1000 kişi karşısına çıkmış olan sporcular “Ne katılıyorum ne de katılmıyorum” yönünde cevaplar verirken diğerleri “Katılmıyorum” dolaylarında cevaplar sunmuşlardır.

Tablo 6. Seyirci sayısına göre sorulara verilen cevapların karşılaştırma analizi (devamı)

Sorular	Seyirci Sayısı	N	X	S	Sıra Ort.	p
Soru 13	0-200 Kişi	28	2,93	1,49	109,02	0,084
	201-600 Kişi	30	2,93	1,53	108,53	
	601-1000 Kişi	29	3,45	1,57	127,88	
	1001-2000 Kişi	34	2,65	1,50	97,25	
	2001 ve Üzeri Kişi	85	2,56	1,47	94,09	
Soru 14	0-200 Kişi	28	3,43	1,50	100,20	0,533
	201-600 Kişi	30	3,33	1,56	97,48	
	601-1000 Kişi	29	3,66	1,45	109,29	
	1001-2000 Kişi	34	3,85	1,37	117,28	
	2001 ve Üzeri Kişi	85	3,38	1,52	99,22	
Soru 15	0-200 Kişi	28	2,71	1,30	95,75	0,960
	201-600 Kişi	30	2,97	1,54	105,52	
	601-1000 Kişi	29	3,00	1,41	106,50	
	1001-2000 Kişi	34	2,94	1,59	104,44	
	2001 ve Üzeri Kişi	85	2,93	1,59	103,94	
Soru 16	0-200 Kişi	28	3,86b	0,85	137,43	0,001*
	201-600 Kişi	30	3,30ab	1,44	114,53	
	601-1000 Kişi	29	3,31ab	1,44	115,22	
	1001-2000 Kişi	34	2,62a	1,56	87,06	
	2001 ve Üzeri Kişi	85	2,72a	1,41	91,01	
Soru 17	0-200 Kişi	28	4,18b	0,86	129,38	0,016*
	201-600 Kişi	30	3,43ab	1,59	103,02	
	601-1000 Kişi	29	3,93ab	1,19	120,72	
	1001-2000 Kişi	34	3,38ab	1,42	97,96	
	2001 ve Üzeri Kişi	85	3,22a	1,43	91,49	
Soru 18	0-200 Kişi	28	4,11b	1,23	129,30	0,040*
	201-600 Kişi	30	3,47ab	1,43	101,53	
	601-1000 Kişi	29	3,62ab	1,35	107,09	
	1001-2000 Kişi	34	3,74ab	1,26	111,04	
	2001 ve Üzeri Kişi	85	3,21a	1,47	91,45	
Soru 19	0-200 Kişi	28	2,96b	1,48	121,46	0,008*
	201-600 Kişi	30	2,77ab	1,55	112,40	
	601-1000 Kişi	29	3,07b	1,58	122,98	
	1001-2000 Kişi	34	2,65ab	1,63	105,62	
	2001 ve Üzeri Kişi	85	2,13a	1,41	86,95	

*p<0,05

16. soruda yer alan “Müsabakamı izlemeye vali, belediye başkanı, kaymakam vb. kişilerin gelmesi performansımı olumlu yönde etkiler.” önermesine ile 17. soruda yer alan “Kulüp başkanımız, as başkan vb. kişilerin müsabakaya gelmesi performansımı olumlu yönde etkiler.” önermesine ve 18. soruda yer alan “Kendi taraftarlarımın benim hakkımda olumsuz yönde tezahürat yapması, performansımı olumsuz yönde etkiler.” önermesine verilen cevapların puan ortalamaları incelendiğinde ortaya çıkan anlamlı farkın sebebinin 0-200 kişi seyirci karşısında oynayan sporcular ile 2001 ve daha fazla seyirci karşısında oynayan sporcuların görüş farklılıkları olduğu gözlemlenmektedir. Bahsedilen bu önermelerin tamamına 0-200 kişi karşısında mücadele eden sporcular katıldıklarını ifade ederlerken 2001 ve üzeri seyirci karşısında mücadele etmiş sporcular karasızlıkla yaklaşmışlardır.

19.soruda yer alan “*Deplasmanda iyi bir performans sergilerken, rakip takım taraftarlarının hep bir ağızdan bana hakaret etmesinden rahatsız olurum ve performansım düşüşe geçer.*” önermesine ise 601-1000 kişi karşısında mücadele etmiş sporcular kararsızlıkla yaklaşırlarken, 2001 ve üzerinde seyirci karşısında mücadele etmiş sporcular katılmıyorum demişlerdir.

Tablo 6. Seyirci sayısına göre sorulara verilen cevapların karşılaştırma analizi (devamı)

Sorular	Seyirci Sayısı	N	X	S	Sıra Ort.	p
Soru 20	0-200 Kişi	28	4,57	0,69	122,66	0,272
	201-600 Kişi	30	4,00	1,49	104,33	
	601-1000 Kişi	29	3,97	1,12	91,55	
	1001-2000 Kişi	34	4,06	1,13	98,82	
	2001 ve Üzeri Kişi	85	4,08	1,22	102,84	
Soru 21	0-200 Kişi	28	4,32	0,86	113,93	0,633
	201-600 Kişi	30	4,07	1,44	111,77	
	601-1000 Kişi	29	3,86	1,27	96,83	
	1001-2000 Kişi	34	4,03	1,19	103,76	
	2001 ve Üzeri Kişi	85	3,91	1,30	99,32	
Soru 22	0-200 Kişi	28	3,75	1,21	117,50	0,187
	201-600 Kişi	30	3,53	1,43	109,67	
	601-1000 Kişi	29	3,66	1,50	115,71	
	1001-2000 Kişi	34	3,38	1,39	102,96	
	2001 ve Üzeri Kişi	85	3,12	1,45	92,76	
Soru 23	0-200 Kişi	28	2,93 b	1,49	115,88	0,001*
	201-600 Kişi	30	2,83 b	1,46	112,78	
	601-1000 Kişi	29	3,45 b	1,62	134,59	
	1001-2000 Kişi	34	2,65 ab	1,43	105,25	
	2001 ve Üzeri Kişi	85	2,13 a	1,30	84,84	
Soru 24	0-200 Kişi	28	2,89 b	1,32	120,71	0,000*
	201-600 Kişi	30	3,23 b	1,43	132,05	
	601-1000 Kişi	29	3,21 b	1,76	125,47	
	1001-2000 Kişi	34	2,47 ab	1,50	100,85	
	2001 ve Üzeri Kişi	85	1,95 a	1,24	81,32	
Soru 25	0-200 Kişi	28	3,46	1,14	111,16	0,631
	201-600 Kişi	30	3,07	1,57	99,05	
	601-1000 Kişi	29	3,48	1,46	115,26	
	1001-2000 Kişi	34	3,24	1,39	104,44	
	2001 ve Üzeri Kişi	85	3,07	1,47	98,16	
Soru 26	0-200 Kişi	28	2,04 ab	1,37	93,98	0,001*
	201-600 Kişi	30	2,70 b	1,56	118,33	
	601-1000 Kişi	29	3,21 b	1,76	131,97	
	1001-2000 Kişi	34	2,65 ab	1,69	111,84	
	2001 ve Üzeri Kişi	85	1,96 a	1,48	88,35	
Soru 27	0-200 Kişi	28	2,64 ab	1,62	101,89	0,002*
	201-600 Kişi	30	2,97 ab	1,52	114,35	
	601-1000 Kişi	29	3,62 b	1,64	136,21	
	1001-2000 Kişi	34	2,76 ab	1,54	106,37	
	2001 ve Üzeri Kişi	85	2,27 a	1,45	87,89	

*p<0,05

23. ve 24. sorularda birbirine benzer değerlendirme sonuçları karşımıza çıkmaktadır. 23. sorudaki “*Müsabakanın son hücumunu gerçekleştirdiğimizde oluşan gürültüden ve tezahüratlardan performansım olumsuz yönde etkilenir*” önermesi ile 24. soruda bulunan “*Antrenmanımızı izlemeye gelen yönetici, takım menajeri ya da başkan varken kendimi müsabakadan daha da stresli hissederim*” önermesine 2001 ve üzerinde seyirci karşısında mücadele etmiş sporcular ağırlıklı olarak katılmıyorum derlerken, seyirci sayısı azaldıkça cevapların kararsızlık yönüne kaydığı gözlemlenmektedir.

26. ve 27. sorularda da yine birbirine benzer analiz sonuçlar gözlemlenmektedir. 26. soruda yer alan “*Deplasmanda olduğumuz bir müsabakada ve tribünlerin sahaya çok yakın olduğu bir ortamda, genellikle topu oyuna diğer takım arkadaşlarımdan birinin sokmasını isterim.*” önermesine ve 27. soruda yer alan “*Serbest atış atarken özellikle pota arkasındaki taraftarların yapmış olduğu hareket ve gürültüden olumsuz yönde etkilenirim.*” önermesine verilen cevaplar “*Katılmıyorum*” ile “*Ne katılıyorum ne de katılmıyorum*” dilimi arasında değer elde etmektedir. Anlamlı farkın temel sebebi 2001 ve üzeri kişi önünde mücadele eden sporcuların ağırlıklı olarak katılmıyorum yönünde cevap vermeleridir. Buna karşın diğer seyirci miktarındaki sporcuların kararsızlık yönüne doğru verdikleri cevapların puan ortalamaları anlamlı farkı ortaya çıkarmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde araştırmadan elde edilen analizler ışığında, elit basketbolcuların tribün etkisi algılarının hangi ortak değişkenler altında toplandığı tespit edilmiş ve ilgili literatür ile tartışılmıştır.

Tablo 2 incelendiğinde kadınların tribün etkisinden etkilenme ihtimalleri erkeklere kıyasla daha yüksek gözlemlenmektedir. Ancak bu tespitin sadece olumsuz yönde değil, tribünde tehdit yaratmayacak kişilerin bulunmasında ise olumlu yönde olacağı ortaya çıkmaktadır. Literatürde cinsiyete dayalı birçok özellik ve yetenek bağlamında incelemeler mevcuttur. Gümüşdağ vd. (2013), elit kadın basketbol oyuncularının yarışma öncesi kaygı düzeyleri ile performansları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında kaygı düzeyi ile performans arasındaki ilişkiye dikkat çekmiş ve kaygının yüksek olmasının performansı olumsuz etkileyeceğini belirtmişlerdir. Sarıpek (2010) elit basketbolcuların kaygı düzeylerinin lig sıralamasında etkisini durumluk ve sürekli kaygı envanteri ile incelemiş ve bir etkisi olduğunu gözlemleyememiştir. Durum böyle olsa da bu çalışmamızdaki soruların anlık performansları sorguladığı düşünüldüğünde Aktaş vd., (2014) yaptığı çalışmadaki profesyonel kadın basketbolcuların spora özgü başarı motivasyon düzeyinin erkeklere kıyasla özellikle başarıya yaklaşma güdüsündeki anlamlı fark, tribün etkisinin dikkate alınması gerektiğini önemli kılmaktadır. Zira başarıya giden yolda daha istekli olan kadın basketbolcuların bu davranışları tribündeki birçok farklı etkene bağlı olumsuz ya da olumlu etkilenecek gibi gözükmemektedir. Bu durum, kadın sporcuların tribünde taraftar istemediği gibi algılanmamalıdır çünkü soru 15 hatırlanacak olursa “*Seyircisiz oynama cezası aldığımız müsabakalarda performansım olumsuz yönde etkilenir*” önermesine anlamlı fark yaratmasa da kadın sporcular erkeklere kıyasla daha yüksek oranda katılmıyorum cevabı sunmuşlardır.

Dolayısıyla kadın basketbolcuların tribünden beklentileri arasında saldırgan tutumlardan uzakta durulması, tribünde değer verdikleri bireylerin (anne, baba, çocuk, eş/sevgili) bulunması sıralanabilir (Bkz. Tablo 2, soru 1-2-3-4). Öte yandan erkek sporcular hakkında da şöyle bir tespitte bulunulabilir; tribünden gelebilecek negatif etkilerden kadınlar kadar olumsuz etkilenmedikleri gibi pozitif etkilerden de kadınlar kadar olumlu etkilenmiyor gözükmektedirler. Kadınlar, erkeklere kıyasla tribünden gelecek etkileri daha uçlarda yaşarlarken, erkekler daha ortalarda yaşıyor durumdadırlar. Bir patoloji tespiti yapmamakla birlikte nispet maksadıyla Karamustafalıoğlu vd., (2004) iki uçlu mizaç (bipolar) bozukluğunda cinsiyet farklılıkları üzerinde yaptıkları çalışmaları incelenecek olursa kadınların daha fazla müteessir oldukları ifade edilmektedir.

Tablo 3'ten elde edilen veriler incelendiğinde evli sporcular tıpkı erkek sporcuların taşıdığı özellik gibi genellikle tribün etkisinden çok etkilenmiyor gözükmektedirler. Bu etkilenmenin ne olumsuz ne de olumlu anlamda gerçekleşmediği de söylenebilmektedir. Ancak bekâr sporcuların anketteki 27 soruda yer alan önermelere verdikleri cevapların puan ortalamaları tribün etkisinden olumlu ya da olumsuz anlamda etkilendiklerini ortaya çıkarmaktadır. Bu durumu daha detaylı irdelemek için anlamlılık testine göre fark çıkmayan cevaplar da incelendiğinde gözlemlenen sonuçlar bunu kanıtlar niteliktedir. Örneğin soru 18'de yer alan "*Kendi taraftarlarımın benim hakkımda olumsuz yönde tezahürat yapması, performansımı olumsuz yönde etkiler*" önermesine verilen cevaplarda bekâr sporcuların verdikleri cevapların puan ortalaması arada anlamlı fark olmasa da evli sporculardan daha yüksektir. Bunun yanı sıra; soru 1, soru 5, soru 8, soru 18, soru 20'de aynı nicelikte özellik taşımaktadır. Yazıcı (2016), Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi adlı çalışmasında evli katılımcıların bekâr katılımcılara göre duyguları düzenleme yeteneklerinin daha yüksek olduğunu söylemektedir. Bu çalışmada da evli sporcular tribün etkisinden bekarlara kıyasla çok fazla etkilenmedikleri yönünde görüş beyan etmektedirler. Diğer taraftan Ateş, Yıldız ve Yıldız (2018), profesyonel basketbolcular üzerinde antrenör ile iletişimleriyle ilgili kaygı düzeyleri arasında yaptıkları çalışmada, evli sporcuların bekar sporculara göre antrenörlerinin iletişim becerilerini daha yüksek seviyede algıladığını söylemektedirler. Bu durum bu çalışmayla kıyaslandığında evli sporcuların performans etkeninin tribünden ziyade antrenör ile ilgili olduğu da söylenebilir.

Tribün etkisi algısının sporcuların daha önce kaç seyirci önünde oynamış oldukları etkenine karşı yapıldığı incelemede özetle şöyle bir yargıya ulaşmak mümkün gözükmektedir; oldukça fazla seyirci karşısında mücadele etme tecrübesine sahip oyuncular tribün etkisinden olumsuz anlamda etkilenmemekte ancak olumlu anlamda etkileniyor gözükmektedirler (Bkz. Tablo 5, soru 6). Moore ve Brylinsky (1993) Amerikan kolej basketbol ligi üzerinde yaptıkları çalışmalarında seyircilerin performans üzerine etkilerini incelemiştirler. Kalabalığın azalmasının performansı artırdığını söylemektedirler. Buradan hareketle önemli bir stresör olan kalabalığın performansı baskıladığı fakat bu şartlar altında oynayan sporcular için de tecrübe unsuru olduğu düşünülebilir. Yılmaz vd., (2009) "*Profesyonel erkek basketbolcuların hedef yönelimleri ile maç başarısı arasındaki ilişkinin araştırılması*" adlı çalışmalarında tecrübeyi yansıtıcı olarak belirledikleri spor (basketbol) yaşı bağlamında hedef yönelimi ve maç başarısı göstergelerinin doğru orantı gösterdiklerini söylemektedirler. Bu çalışmada da seyirci sayısına bağlı performans göstergelerinin, tecrübe ile doğru orantı gösterdiği

gözlemlenmektedir. Bu durum Tablo 4’te 7. 13. ve 19. sorulardaki önermelere Süper lig oyuncularının verdiği cevaplarda da gözlemlenmektedir.

Sonuç olarak; elit basketbolcuların tribün etkisi algılarını incelemek için yapılan bu çalışmada sporcuların cinsiyete bağlı olarak etkilenme düzeylerinde fark olduğu ilk göze çarpan etkidir. Kadın sporcuların tribün etkisini erkeklere kıyasla daha uçlarda yaşamaları, kadın basketbol takımı sorumluları ve hatta tribünlerde bulunan seyirciler tarafından göz önünde bulundurulması gereken bir durumdur. Ortak amaç edinilen performans göz önünde bulundurulduğunda kadın sporcular için daha hassas davranılması gerektiği ortaya çıkmaktadır. Öte yandan bekâr sporcular da tıpkı kadın sporcuların profilinde algı sahibi gözükümler. Dolayısıyla özellikle takım sorumlularının bekar sporcular için kadınlardaki hassasiyet ile hareket etmelerinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Son olarak sporcuların karşısında oynadığı seyirci sayısına bağlı maç tecrübesi arttıkça sporcuların tribünden olumsuz etkilenme ve buna bağlı algı oluşturmaları ortadan kalkabilir.

KAYNAKLAR

- Afacan, E. (2001). *Futbolcuların profesyonellik anlayışları üzerine sosyolojik bir çözümleme (Manisa Örneği)*. Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Isparta.
- Aktaş, İ. (2014). *Farklı branşlarda spor yapan ve spor yapmayan bireylerin benlik saygısı ve risk alma düzeylerinin incelenmesi*. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.
- Alp, H., ve Ergül, O. K., (2015). Yetiştirme yurtlarında kalan sosyal uyum problemi olan erkek çocukların uyum problemlerinin düzeltilmesinde takım sporlarından futbolun etkisi. *International Journal of Human Sciences*, 12(2),1522-1535. Doi:10.14687/ijhs.v12i2.3457.
- Ateş, C., Yıldız, Y., ve Yıldız, K. (2018). Profesyonel basketbol ve voleybolcuların antrenör iletişim beceri düzeyleri algısı ve sporcuların kaygı düzeylerinin araştırılması. *Erciyes İletişim Dergisi akademi*, 5(3), 40-52.
- Barth, K., ve Bosing, L. (2010). *Basketbol öğreniyorum* (Çev: Tanju Bağırhan, Çev. Ed. Y. Eskicioğlu).Ankara: Spor yayınevi ve kitabevi.
- Cerit, E., Gümüşdağ, H., Evli, F., Şahin, S., & Bastık, C. (2013). Elit kadın basketbol oyuncularının yarışma öncesi kaygı düzeyleri ile performansları arasındaki ilişki. *Sport Sciences*, 8(1), 26-34.
- Erdoğan, N., Zekioğlu, A., Dorak, F. (2014). Henbol antrenörlerine göre sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? Nitel çalışma. *International Journal of Science Culture and Sport*, Special Issue 1, 194-207. Doi: 10.14486/IJSCS89.
- Karakuş, S., & Kılınç, F. (2006). Postür ve sportif performans. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(1), 309-322.
- Karamustafalıoğlu, N., Tomruk, N. B., & Alpay, N. (2004). İki uçlu mizaç bozukluğunda cinsiyet farklılıkları ve tedaviye yansımaları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 5(1), 28-36.

Yüce, A., ve Salici, O. (2019). Elit basketbolcuların tribün etkisi algılarının incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 75-96.

Karaküçük, S., & Başaran, Z. (1996). Stresle başa çıkmada rekreasyon faktörü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(4), 55-64.

Konter, E. (1998). *Spor psikolojik hazırlığın teori ve pratiği*. Ankara: Bağırhan yayınevi.

Küçük, V., ve Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 131-141.

Moore, J.C., & Brylinsky, J.A. (1993). Spectator effect on team performance in college basketball. *Journal of sport behavior*, 16(2),77-84.

Sarıpek, T. (2010). *Basketbolcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin lig sıralamasına göre değerlendirilmesi*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Tiryaki, Ş.(2000). *Spor psikolojisi; kavramlar, kuramlar ve uygulama*. İstanbul: Eylül kitabevi ve yayınevi.

Yazıcı, A. (2016). *Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekanın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Yılmaz, Z., Çobanoğlu, G., Özçelik, İ.Y., ve Aktaş, Z. (2009). Profesyonel erkek basketbolcuların hedef yönelimleri ile maç başarısı arasındaki ilişkinin araştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 124-131.



Bu eser [Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.



Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi

Journal of Sport Sciences Researches
Cilt/Vol: 4, Sayı/Issue 1, Haziran/June, 2019
E-ISSN: 2548-0723
Published by Kadir YILDIZ
URL: <http://www.dergipark.org.tr/jssr>

Türk Spor Medyasında Kadın Gazetecilere Yönelik Cinsiyet Ayrımcılığı*

Elzem Seren DİNÇ^{†1}

¹İstanbul Bilgi Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu.

Orijinal Makale
Gönderi Tarihi: 30.03.2019

Kabul Tarihi: 25.06.2019

DOI: 10.25307/jssr.529861
Online Yayın Tarihi: 30.06.2019

Öz

Bu çalışmada amaç, Türk spor medyasında çalışan kadın gazetecilerin mesleklerini yaparken yaşadıkları zorlukları toplumsal cinsiyete dayalı bir analizle ortaya koymaktır. Araştırmada nitel araştırma desenlerinden biri olan fenomenoloji deseni kullanılmıştır. Araştırmanın verileri için, nitel araştırma tekniklerine göre hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak dokuz kadın spor gazetecisi ile görüşmeler yapılmıştır. Elde edilen ses kayıtları araştırmacı tarafından içerik analizi yöntemi kullanılarak yazılı hale getirilmiştir. Görüşmelerden elde edilen verilere göre, spor medyasının erkek egemenliğinde olan bir sektör olması ve sektörde kadınlara ait görev pozisyonlarının pek fazla bulunmaması sebebiyle kadın spor gazetecileri mesleğe başlama döneminde bir takım zorluklar yaşamakta ve kendilerini kanıtlamak için erkeklere oranla çok daha fazla mücadele etmek zorunda kalmaktadırlar. Kadın gazeteciler bu sektörde konum, prestij ve kazanç açısından daha dezavantajlı olmakta ve özellikle de 'genç ve bekar' olduklarında cinsel tacize maruz kalabildiğinden kendilerini sürekli korumak zorunda kalmaktadırlar.

Anahtar kelimeler: Spor, medya, toplumsal cinsiyet, eril dil, kadın.

Sexism against Female Journalist in Turkish Sports Media

Abstract

In this study, it is aimed to reveal the difficulties experienced by women journalists working in Turkish sports media while they doing their jobs with a gender based analysis. In the study, the phenomenology description, one of the qualitative research designs, was used. For the data of the study, interviews were conducted by the researcher with nine female sports journalists by utilizing a semi-structured interview form which was prepared according to qualitative research techniques. The sound-recorded interviews obtained were transcribed by the researchers using the content analysis method. According to the data from the interviews, female sports journalists meet with some difficulties during the beginning of their profession and they have to struggle more than men to prove themselves because of the fact that the sports media is a male-dominated sector and the positions of women in this sector are not very high. In addition, Women journalists are more disadvantaged in terms of position, prestige and earnings in this sector and they have to protect themselves constantly, as they can be subjected to sexual harassment, especially when they are 'young and single'.

Keywords: Sport, media, gender, masculine new language, women.

* Bu çalışma 31 Ekim- 3 Kasım 2018 tarihlerinde Antalya'da gerçekleştirilen 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

[†] **Sorumlu yazar:** Elzem Seren Dinç, E-mail: elzem.dinc@bilgi.edu.tr

GİRİŞ

Spor, hegamonik erkekliğin toplumsal inşasında yer alan en belirgin alanlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Aile ve sosyal çevre ile başlayan kadın ve erkek arasındaki ayrıştırmanın medya aracılığıyla yeniden üretildiği ve spordaki bu erkek egemen yapının da spor medyasına yansıdığı söylemek mümkündür (Hacısoftaoğlu ve Koca, 2011: 5-6) Cinsiyete dayalı ayrımcılığın oluşmasında toplumsal cinsiyet kalıpları büyük rol oynamaktadır. Medya ise toplumsal cinsiyet kalıplarının oluşmasında, kullandığı stereotip (kalıpyargı) imajlar cinsiyete dayalı ayrımcılığın yeniden üretilmesi ve sürdürülmesine vurgu yapan ideolojiye hizmet etmektedir (Kaypakoğlu, 2004: 93-94). Spor haberlerinin içerikleri çoğunlukla erkek sporcular üzerinden oluşturulmakta ve spor medyasında muhabir, yazar, editör gibi görevler de çoğunlukla erkekler tarafından yürütüldüğünü söylemek mümkündür. Özsoy'un (2008) "Türk Spor Medyasında Kadın" isimli çalışmasında da bahsedildiği gibi kadın spor gazetecilerinin spor medyasında çalışmaya başladıklarında cinsiyetlerinden ötürü ilk başta yadırgandıkları, kabullenme sürecinin kadınların verdiği mücadele sonucu daha sonra başladığı ortaya çıkmıştır. Bu doğrultuda çalışmada belirlenen amaç; kadınların spor gazeteciliği mesleğini yaparken karşılaştıkları zorlukları spor kamuoyu üzerinde önemli etkileri olan kadın spor gazetecilerinin görüşlerinden yola çıkarak toplumsal cinsiyete dayalı bir analizle ortaya koymak olarak belirlenmiştir.

Spor Medyasında Cinsiyet Ayrımcılığı

Cinsiyet, genetik kromozomlar ve cinsel organlar gibi üremeyle ilgili doğuştan var olan ve fizyolojik özelliklere karşılık gelen bir terim olmakla birlikte bireyin biyolojik cinsiyetine de bağlı olarak belirlenmektedir (Dökmen, 2014: 18). Cinsiyet kavramının sadece biyolojik farklılıklar ile şekillenmediğini, kültürel öğelerin de cinsiyeti şekillendirmede önemli bir rol oynadığını söylemek mümkündür (Oakley, 1972: 159). Bu doğrultuda toplumsal cinsiyet biyolojik cinsiyetten farklı olarak, toplumsal ve kültürel olarak belirlenmektedir. Dolayısıyla, toplumdaki topluma olduğu gibi tarihsel olarak da değişebilen "cinsiyet konumu" ya da "cins kimliği" olarak ifade edilebilmektedir (Berktaş, 2000: 16).

Cinsiyetçilik ise cinsiyete ilişkin toplum tarafından belirlenen kurallarının tümünü kapsayan düşünce, görüş ve tutumların tümüne verilen addır. Cinsiyetçiliğin ataerkil bir ideoloji içinden çıktığını söylemek mümkündür. Bu ideolojinin temelinde bir cinsiyetin diğerinden üstün olması ve bu düşüncenin sürdürülmesine neden olacak söylemler bulunmaktadır. Cinsiyetçilik temelli bir toplumsal yapı inşası ile kadın ve erkek arasındaki bütün eşitsizlikler yeniden üretilmektedir (Cornell ve Soydemir, 1998: 29).

Toplumsal cinsiyet açısından erkekler ve kadınlar arasındaki farklarla ilgili düşünceler tarih öncesi dönemlerde kadın ve erkeklere verilmiş rollerle alakalıdır. Bu rollere göre erkek dövüşür ve rakibine karşı kazandığı zafer sonucunda da ödülünü alır. Kadın ise birleştirici roldedir. Görevi bir araya getirmek ve inşa etmektir (Donovan, 2015).

Medya bu toplumsal cinsiyet kalıplarının oluşmasında etkili olarak cinsiyete dayalı ayrımcılığın yeniden üretilmesi ve sürdürülmesi konusunda önemli bir noktada durmaktadır (Kaypakoğlu, 2004: 93-94). Spor ise toplumsal yapının önemli ve ayrılmaz bir parçası olmasının yanı sıra toplumsal yapı içerisinde yer alan bireylerin, toplumsal yapıyı şekillendirmede etkili olabilecek seçimleri yapmalarında, toplumsal ve kültürel anlamları,

değerleri ve sembolleri öğrenmelerinde önemli bir işleve sahiptir (Hacısofıtaoğlu ve Koca, 2011: 70) Medya, toplumsal cinsiyet algısı doğrultusunda erkek spor dallarını topluma daha fazla yansıtarak bu dengesiz dağılımı ne yazık ki desteklemektedir. Medyada yer alan spor haberlerinde kadın sporlarının büyük ölçüde mevcut olmayışı ve kadınların bedenlerinin cinsel açıdan önemli görülen nesnelere olarak yer alması, iş gücü ve ev gibi alanlardaki toplumsal ve maddi eşitsizliklerin de yeniden üretimine yol açmaktadır (Rowe, 2004).

Spor medyasının okuyucuya yansıttığı haber ve yorumlarında kahramanlar çoğunlukla erkeklerden oluşmaktadır. Kadınların çok az yer aldığı spor medyasına en çok ilgi, erkekler tarafından gösterilmektedir (Özsoy, 2008: 205). ABD’de liselerde çalışan 244 spor direktörünün sportif faaliyetlerine yönelik gazete yayınlarını değerlendirdiği araştırmada, (Pedersen, Whisenant ve Schnejder, 2003: 308; Aktaran: Hacısofıtaoğlu ve Koca, 2011) cinsiyet ayrımcılığının spor medyası içerisinde var olduğunu doğrulamaktadır. Araştırmaya göre, kız öğrencilerin spor faaliyetlerini içeren haberlerin sayısı ve nitelik olarak erkek öğrencilerin haberlerine göre daha az olduğu ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde Amerika Birleşik Devletleri’nde yayınlanan Globe and Mail Gazetesi’nin 1924-1992 yıllarında Kış Olimpiyatları ile ilgili yayınlarındaki cinsiyet ayrımcılığı ile ilgili yapılan içerik analizinde, kadın sporcuların erkek sporculara göre gene daha az yer bulduğu görülmüştür. Araştırmada; fotoğrafların büyüklüğu ve çeşidi, yer ve yazının kaynağı, ve spor dalına göre yapılan analizde erkek sporcularla ilgili yazıların 4 kat (144’e 647), erkeklerin fotoğraflarının da 3 kat daha fazla (131’e 346) yer aldığı tespit edilmiştir. Avustralya’daki gazetelerde de spor sayfalarında kadın sporlarına %4,5 oranında yer ayrılması da başka bir üzücü bir durumdur (Rowe, 1996: 221). Kadın Sporcuların Yer Aldığı Günlük Gazete Haberlerinin Sunum Biçimi üzerine yapılan bir araştırmada ise; Hürriyet, Cumhuriyet ve Zaman Gazetelerinin 2004 yılı Ağustos ayı içindeki toplam 2103 spor haberinin %8.56’sının kadın sporcuların yer aldığı haberlerden, %79.98’inin erkek sporcuların yer aldığı haberlerden ve %11.46’sının da karma spor haberlerinden oluştuğu sonuçlarına varılmıştır (Arslan ve Koca, 2006:6).

Sporun genelindeki erkek egemen yapının ve spor haberlerinin objelerinin erkeklerden oluşması spor medyasındaki muhabir, yazar, editör gibi görevlerin de çoğunlukla erkekler tarafından yürütülmesi sonucunu doğurmuştur. Sport Council’in yayımladığı rapora göre; 1988 Seul Olimpiyat Oyunları’nda görev yapan 120 spor gazetecisinden yalnızca 2’si kadındır. 1990 yılında yapılan Commonwealth Oyunları’na akredite olan 90 İngiliz spor gazetecisinden de yalnızca 2’si kadındır. Türkiye’deki spor medyası çalışanlarının niteliği üzerinde yapılan bir araştırmada da aktif durumda çalışan spor gazetecilerinin, %96’sının erkek olduğunu söylemek mümkündür (Hargreaves, 1994; Aktaran: Özsoy, 2008: 205). 1990’lı yıllardan sonra kadınların sporla ilgilenmeye başlaması ve verdikleri mücadele ile kendilerini gösterebilmeleriyle bu rakamlar biraz daha iyileşse de tüm bu örneklerden yola çıkarak, hem spor alanındaki kurumlarda kadın gazeteci sayısının erkeklere oranla az olduğunu hem de kadın sporcuların da spor gazetelerinde erkeklere oranla daha az haber ögesi olduğunu söylemek mümkün olacaktır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırmada ele alınan konuyu derinlemesine incelemek ve cevabı aranan sorulara uygun veriye ulaşabilmek için nitel araştırma desenlerinden biri olan Olgubilim (fenomenoloji) yöntemi kullanılmıştır. Olgubilim araştırması, insan eylemlerinin göreceli olduğu ve yaşadığı bağlam tarafından koşullandırıldığı varsayımdan hareket ederek olguların uzun süreli ve derinlemesine incelenmesini amaçlar. Olgubilim araştırmalarında yoğun olarak yüz yüze görüşmeler ile veri toplanır. Bu amaçla katılımcıların hikâyelerini anlatmaları teşvik edilir (Gürbüz ve Şahin, 2014: 111). Olgubilim araştırmaları, bir olguyu daha iyi tanımaya ve anlamaya yardımcı olacak sonuçlar sağlayacak örnekler, açıklamalar ve yaşantılar ortaya koyabilir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017: 22). Bu çalışmada ele alınan ve anlaşılmaya çalışılan fenomen, Türk spor medyasında kadın gazetecilerine karşı yapılan cinsiyet ayrımcılığıdır.

Çalışmanın Katılımcıları

Fenomenolojik çalışmalarda araştırmanın katılımcıları, araştırmanın odaklandığı konuda tecrübelerini yansıtabilecek kişilerden oluşturulmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Bu doğrultuda çalışmanın katılımcılarını; Türkiye’de ulusal gazete, dergi ve televizyonlarda yorumcu, sunucu ve yazar olarak çalışan ve ölçüt örnekleme yöntemiyle seçilmiş dokuz kadın gazeteci oluşturmaktadır. Araştırmanın katılımcıları seçilirken amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan ve belirlenmiş ölçütlere uygun kişilerin araştırmaya dâhil edilmesini sağlayan ölçüt örnekleme kullanılmıştır.

Katılımcılar araştırmaya katılmadan önce bilgilendirilmiş, araştırmaya katılmaları konusunda herhangi bir baskı uygulanmamış ve katılımları gönüllü onam formu kullanılarak sağlanmıştır. Çalışma katılımcılarının görev yaptığı görev ve pozisyonlar Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılar hakkında bilgiler

Katılımcılar	Medya Organı	Görev
G1	Socrates Almanya	Yazar&Editör
G2	Cumhuriyet Gazetesi	Yazar&Yorumcu
G3	Fanatik Gazetesi	Yazar
G4	FourFourTwo Dergisi	Yazar
G5	Fitbol Dergi	Yazar
G6	Socrates Dergi	Yazar
G7	Sözcü G.&Passolig	Yazar&Sunucu
G8	Fanatik Gazetesi	Yazar&Editör
G9	S Sport TV	Sunucu

Verilerin Toplanması ve Analizi

Verileri toplama işleminde nitel araştırmalarda sıklıkla kullanılan yöntemlerden biri olan yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Görüşme formunda yer alan soruların içeriği önceden belirlenerek spor gazetecilerine bildirilmiş ve gazetecilere telefon ve mail aracılığı ile ulaşıp önceden randevu alınarak İstanbul'da birebir görüşmeler yapılmıştır. Katılımcılara görüşmeler için onam formu imzalatılmıştır. Yapılan görüşmeler kişilerin onayı ile ses kaydına alınmıştır. Ortalama olarak bir mülakat 1-1.5 saat sürmüştür. Elde edilen ses kayıtları araştırmacı tarafından yazılı hâle getirilmiş ve katılımcılara gösterilerek son hâlleri için onay alınmıştır. Katılımcılarla yapılan görüşmeler için çalıştıkları medya kurumları ya da dış mekân tercih edilmiştir. Katılımcıların kendilerini rahat ifade edebilecekleri güvenli bir ortam hazırlanmaya çaba gösterilmiştir ve dış mekân tercihi onlara bırakılmıştır. Katılımcılara çalışma için veri oluşturacağı düşünülen ve görüşme formunda da yer alan; mesleğe başlama döneminde kadın olmaktan kaynaklı ne gibi sorunlar yaşadıklarını, spor müsabakalarını izlemeye gittiklerinde buldukları ortamda nasıl zorluklar yaşadıklarını, Türkiye'de spor medyasının habercilik anlayışını nasıl değerlendirdiklerini ve spor haberlerinde barizce kullanılan eril dil kullanımını hakkında görüşlerini, Kadın spor gazetecilerinin kendilerine yüklenen cinsiyet rolleri yüzünden erkek gazetecilere göre yaşadığı zorlukları, "Kadınlar futboldan anlamaz" tabusuna karşı verdikleri mücadeleyi, son dönemde hem ülkemizde hem de dünyada kadın spor gazeteci sayısındaki artışın sebeplerini ve spor medyasında kadınlara yönelik taciz olaylarını sorgulayan sorular sorulmuştur. Görüşmelerin ses kayıtları birebir deşifre edildikten sonra toplanan veriler içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiş ve önceden belirlenen temalar çerçevesinde alıntılara da yer verilerek yorumlanmıştır.

Nitel araştırmalarda, veri bütünü içinde temel, merkezi önemdeki kavramları iyi tespit etmek, sadece tek bir ögeye dayalı açıklamalardan kaçınmak, oluşturulan kategorileri birbiriyle mantıklı ve tutarlı bir biçimde ilişkilendirmek, analizleri ilişkilendirilen kategorilere dayandırmak, çok uçlardaki açıklamaları seçmekten kaçınmak gibi geçerliliği sağlayacak önemli unsurlar bulunmaktadır (Kümbetoğlu, 2005: 50) Ayrıca katılımcıların mümkün olduğunca alanın farklı noktalarından bilgi taşıyabilecek kişilerden seçilmesi ve toplanan verilerin ayrıntılı biçimde rapor edilmesi ve veri toplama sürecinin ayrıntılı biçimde açıklanması nitel araştırmalarda geçerlilik için esas olmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Bu çalışmada da geçerliliği sağlamak üzere tüm bu unsurlara dikkat edilmiştir. Nitel çalışmada ulaşılan sonuçlar araştırma grubuna özgü olarak sürekli değişebildiği için araştırmanın benzer gruplarda tekrarlanmasının mümkün olmadığı kabul edilmektedir. Dolayısıyla nitel araştırmalarda nicel araştırmalardakine benzer bir güvenilirlikten bahsedilememektedir. Nitel çalışmalarda güvenilirlik araştırmacının araştırma içindeki konumunu açıkça ifade etmesi ve tüm süreci açıkça dile getirmesi yoluyla mümkün olmaktadır. Buna ek olarak araştırmada kavramsal çerçevenin güçlü olması ve verilerle güçlü bir biçimde bağlantılandırılması, araştırma verilerinin analiz edilme biçiminin de anlaşılması açısından oldukça önemlidir (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Bu çalışmada araştırmacı güvenilirliğin sağlanması için araştırma sürecindeki konumunu ve araştırma sürecini açık şekilde belirtmiştir. Araştırmacı; araştırma grubuna, araştırma mekanına ve fiziksel koşullara değinmiş, araştırma grubuyla yaptığı görüşmelere ilişkin detaylı açıklamalar da yapmıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu bölümde görüşmeye katılan kadın spor gazetecilerinin spor medyasında karşılaştıkları ayrımcılığa ve zorluklara karşı görüşleri sunulmaktadır. Elde edilen veriler doğrultusunda kadın spor gazetecilerinin meslek hayatlarında çeşitli zorluk ve ayrımcılıklarla karşılaştıkları görülmektedir. Elde edilen veriler, temalara ayrılarak bulgular şeklinde sunulmuştur.

Spor Medyasının Erkek Egemen Bir Alan Olması Sebebiyle Kadın Gazetecilerin Yaşadığı Zorluklar

Bu temada, spor medyasının erkek egemenliğinde olan bir sektör olması ve kadınlara ait görev pozisyonlarının pek fazla bulunmaması sebebiyle spor gazetecilerinin mesleğe başlama döneminde cinsiyetlerinden ötürü zorluklar yaşadıklarına, bu zorluklar karşısında dururken aile ve sosyal çevrenin toplumsal cinsiyet eşitliğine duyarlı olmasının önemine ve erkek çocukları futbol maçları ve takımlarıyla haşır neşir olurken kız çocuklarının ise bu tablonun dışında kalması sebebiyle futbolun erkek alanı olarak gösterilmesinden ve kadınların bu sebeple futboldan anlamayacağına düşünülmesine değinilmiştir. Görüşme yapılan kadın spor gazetecileri (G2 ve G8); kadın olmanın mesleğe başlama döneminde bir dezavantaj olduğunu, kadınların önündeki barikat sebebiyle futbol maçı yorumu gibi görevler için kadınlara karşı ön yargılar olduğunu ve cinsel kimliklerinden dolayı da yazılarını beğendirmede zorluk çektiklerini belirtmişlerdir: *“Kadın olmak başlangıçta bir dezavantajdı. Bir kere size o işi vermeme konusunda ve özellikle de futbolun yorumunu yapmak gibi bu işin en üst düzeydeki şeklini size pek layık görmüyorlar. Bu yüzden de ben futbol maçı yorumunu yapmak için baya bir zaman bekledim. Çünkü öyle bir barikat var. Bu düşüncüyü kırmaya ve görüşlerinizin zaman içinde ne kadar doğru olduğu defalarca kanıtlanmasına rağmen futboldan anlama konusunda kadınlara olan ön yargı bitmiyor.” (G2)* *“Kadın olmanın zorluğunu yaşadım elbet. Bazı taraftarların beğenmediği yazılar yazdığımda kadınlığım üzerinden hakarete uğradığım çok mail aldım.” (G8).*

Mesleğe ilk başlama döneminde yaşanan zorlukların, cinsel kimlik kaynaklı olmasının dışında aile ve sosyal çevreden kaynaklı olduğu da görülmektedir. Araştırmaya katılan gazeteci (G6) aile ve çevrenin desteğinin öneminden bahsetmiştir: *“Mesleğe başlamak için önce ailenizi ve sosyal çevrenizi ikna etmeniz gerekiyor. İlk zorluk burada başlıyor aslında. Ben çok zorluk yaşamadım çünkü bana destek olan bir aileden geldim. Fakat birçok insan bu zorluğu yaşamakta. Kendimizi ispat etmek için daha iyi olmamız gerekiyor.” (G6).*

Kadın gazetecilerin belirttiği üzere aile desteğinin spor medyasında kadın olarak zorluklarla mücadelede büyük önemi bulunmaktadır. Katılımcıların yorumları, kız çocuklarının spor yaşantısında aile desteğinin onların sporu sürdürme ve devam ettirmesinde, ayrıca başarılı bir sporcu olmasında da oldukça önemli olduğunu göstermektedir. Daha sonraki dönemlerde kadınların da spordan anlayabileceği konusunda aileden gelen güven ve destek, spor medyasında görev yapan kadınların bilgilerini ispat etme konusunda daha özgüvenli olmalarına yardımcı olmaktadır. Görüşmeye katılan gazeteci (G8), ailesinin ve çevresinin toplumsal cinsiyet eşitliğine duyarlı olduğunu ve cinsiyet kalıpyargılarını öne sürmeyen bir yetiştirme tarzını benimsediklerini belirtmiştir: *“Burada aile kavramının çok önemli olduğunu düşünüyorum. Aileden gelen güven ve destek oldukça önemli. Ben de bu konuda şanslıyım. Spor medyası erkek egemenliği olan bir alan ve özgüveni olmayan bir kadın ne kadar bilgili*

olsa da bildiğini söylemekten çekiniyor bu egemenlik içinde. Bana hiç kimse kadınsın sen anlamazsın bu işten demedi.” (G8).

Spor medyası gibi işgücü piyasalarında cinsiyetçi uygulamaların var olması, yalnızca güç ya da kuvvet gerektiren işlerden kaynaklanmamakta, kadının istihdam edilmesinin önünü kesmek için yapılan bir uygulama olmaktadır. Belirli toplumsal kurallar ve kalıplar içerisinde yetiştirilen kadınlar ve erkekler işe girme, yükselme ve başka diğer süreçlerin de tümünde ayrımcılık ile karşı karşıya kalmaktadır (Soydemir, 1998: 29). Doğum öncesinde kız bebeklerin eşyaları için pembe, erkek bebeklerin eşyaları için mavi rengin tercih edilmesiyle başlayan bu süreç, erkeklerin ve kadınların yapabileceği işler konusunda da ayrımlar üretir. Bu anlamda, kadın ve erkek cinsiyeti arasında toplumsal yaşama katılma düzeyi açısından farklılıklar oluşur. Hukuki bakımdan eşit olmakla beraber iki cinsin toplumsal alandaki temsilleri farklılaşır. Böylece de kadınlar daha çok ev ve özel alanda kalırken, erkekler her türlü kamusal alanda kendini ifade etmektedirler (Palabıyık, 2013: 226-227). Kadınlar her türlü eşitlik sağlayacak hak için mücadele vermektedir. Erkek; sosyal, siyasal, hukuksal alanlarda üstünken kadın hep hak talep eden konumdadır (Agacinski, 1998: 132). Görüşmeye katılan katılımcılar da kadın ve erkeklerin yetişme sürecinde aynı imkanlara sahip olmadıklarını, erkek çocukları futbol maçları ve takımlarıyla haşır neşir olurken kız çocuklarının ise bu tablonun dışında kaldığını belirtmişlerdir. Kız çocukları futbolu sonradan kendi çabalarıyla öğrenmek zorunda kalmaktadırlar. Dolayısıyla bu düşüncenin kökünde yatan en büyük problemlerden biri kız ve oğlanların cinsiyet eşitliğine yönelik değil cinsiyet kalıpyargılarını yeniden üreten şekillerde yetiştirilmeleridir: *“Bu düşünce kadınların fiziksel özelliklerinin sahalarda erkeklerle “kapışacak” yeterlilikte olmamasından; kız çocukları küçük yaşta “hanım hanımcık olma” mottosuyla yetiştirilirken erkek çocuklarının sokaklarda küfrederek futbol maçı yapabilmelerinden kaynaklanıyor olabilir. Erkek çocukları konuşmaya başlamalarıyla birlikte futbol takımlarıyla haşır neşir olmaya, çevresindeki en baskın erkeğin takımını tutmaya yönlendirilirken kız çocukları “futbolseverler” tarafından pek rağbet görmüyor. Kız çocukları çoğunlukla kendi çabalarıyla ve sonradan oyuna dahil olurken erkek çocukları kendiliğinden içine çekiliyor” (G4).*

“Erkekler çok daha küçük yaşlarda futbolla ilgilenmeye başladıkları için biz daha eksik bilgilerle donatılıyor olabiliriz. Bu düşünce bundan kaynaklanıyor olabilir. Bunun üstesinden gelmek bizim elimizde. Kadın spor gazetecilerinin kendilerini geliştirmesi çok önemli. Maç izlemek demek, futboldan anlamak demek değildir. Bu işi yapmak isteyenlerin kamplara, idmanlara da gitmesi gerekiyor. Futbolun ince detaylarını mutlaka bilmek gerekiyor.” (G9).

Görüşme yapılan kadın spor gazetecilerinin verdikleri cevaplar doğrultuda futbolun oldukça basit bir oyun olduğunu, kadınlar tarafından rahatlıkla anlaşılabilceğini; fakat her kadının futbola ilgisi olmadığını söylemek mümkündür. Kadın gazetecilere göre ‘ilgilenmeme’ ve ‘anlamama’ kavramları arasında farklılıklar vardır. Dolayısıyla erkeklerin çoğunun zihninde yerleşik olan “kadınlar futboldan anlamaz” görüşünün doğru olmadığı düşünülmektedir.

“Anlamaz” fiili yanlış bir kere. Kadınlar futbolu çok sevmez gibi bir cümle kurulabilir orada. Onun da sebebi futbolun erkekler tarafından oynanan, izlenen ve oynanan bir alan gibi olması. Erkeklerin bakış açısıyla kadınları uymuyor. Çünkü sürekli bir pozisyon üzerinden, bir ofsayt üzerinden anlatıyorlar. Bu da kadının ilgisini çekmiyor ama bir kadına maçın arkasındaki hikâyeyi anlattıysan ilgisini çekebilir.” (G1)

“Bu düşünce anlamamaktan ziyade kadınların futbolla ilgilenmemesinden kaynaklanıyor. Gerçekten çoğu kadın futbolu sevmiyor ve aslında ilgilenmek zorunda da değiller. Herkes futbolu sevecek diye bir kural yok. Sonuçta bu bir zevk ve eğlence. Fakat soruda kastedilen bu değil, kadınların ne kadar bilgili olurlarsa olsun futboldan anlamayacakları. Bu son derece yanlış bir düşünce. Kadınlar futbolla ilgilenirlerse, severlerse ve kurallarıyla öğrenmeye çalışırlarsa elbette ki futbolu anlayabilirler. Spor da bir gazetecilik dalı. Nasıl ekonomi ve siyaset yazarı varsa spor kadın yazarı da olabilir.” (G2).

“Kadınlar futboldan anlamaz” lafı erkek egemenliğinin en büyük göstergelerinden biri. Atomu parçalamaktan değil, 5 yaşında bir çocuğun bile anlamayı başardığı ve en zor kuralı ofsayıt olan bir spordan bahsediyoruz. Ayrıca “kadınlar futboldan anlamaz” lafı doğru olsa o zaman kadın futbol takımlarını nereye koymalıyız? Bu işten sadece erkekler anlıyorsa kadınlar için düzenlenen dünya şampiyonaları hakkında ne düşünmeliyiz? Yapılan araştırmalarda da görüyoruz ki futbolla ilgilenen kadınların ofsayıtı erkeklerden daha iyi bilebiliyor.” (G8).

Türkiye’de Spor Medyasının Mevcut Durum ve Tutumu

Görüşmeye katılan kadın spor gazetecileri, Türkiye’deki spor medyasının çağın gelişmelerine uygun hareket etmemesi ve magazine yönelmesini eleştirmişlerdir. Görüşmecinin yaptığı yoruma göre, ülkemizdeki spor medyası kavga ve gürültüden beslenen, okuyucu, dinleyici ve izleyicisinin fikrine kapalı bir tutum sergilemektedir.

“Fazlasıyla kapalı, klişeler üzerinden hareket eden, yeniliğe açık olmayan bir spor medyamız var. Bu sektörde kendinizi kanıtlayabilmeniz için insanları şaşırtmanız gerekiyor. Çünkü çok tutucu bir spor medyası var. Spor medyası; Türkiye’de değişen spor izleyicisi, okuyucusu ve dinleyicisininin aklını anlamaya çalışmıyor, tamamen ezber üzerinden gidiyor. Halbuki dünyada spor medyası ve Türkiye’de futbol izleyicisi sürekli değişiyor. Bunun dışında magazinselliğin peşindeyiz. Bilgiden ziyade kavga, gürültü önemli.” (G5).

G6 ve G9’a göre de spor medyası; klişeler üzerinden içerik oluşturan, yozlaşmış, popüler kültürün esareti altında polemik yaratacak olayları gündeme koymaktadır. Dolayısıyla spor medyası içerisinde de objektif yazıların yazıldığını ya da objektif yorumların yapıldığını da düşünmemektedirler. Gelişmekte olan ülkelerde spor gazeteciliği gerçekten de teknik ve içerik olarak oldukça geri durumdadır. Spor medyasında görev yapanların çoğu daha önceden spor geçmişi olan kişilerden oluşmakta ve bununla beraber mesleki bir uzmanlaşma da görülmemektedir. Ülke genelinde yaşanmakta olan ekonomik, siyasi, bilimsel ve teknolojik yetersizlikler spor medyasının yapısına da yansımaktadır (Bayatlı, 1986: 154). Spor gazeteciliğinin durumuyla ilgili Çol’un (1998: 54-56) söyledikleri de bu bulguları doğrular niteliktedir: *“Spor gazeteciliği şu anki konumuyla yozlaşmaktan öte bir kokuşmuşluk sürecinin içerisinde girmiştir. Artık spor gazeteciliğinin hem kaynak hem de kamuoyu nezdinde güvenilirliği ve inandırıcılığı kalmadı, saygınlığı ise giderek azalmaya başladı. Yine spor gazetecilerinin bir bölümü, dürüst, tutarlı, kararlı değiller; kendilerini geliştirmek, değiştirmek, yenilemek adına ortaya koydukları değerler yok. Çoğu sporu bilmiyor, günü kurtarma peşinde koşuyor, özgün düşüncesi ya da yaptığı işe dönük felsefesi yok. Önemli bir kesimi okumuyor, araştırmıyor. Fakat her alanda ahkam kesmeyi kendisine bir hak biliyor” (Çol, 1998: 54-56).*

Kadın spor gazetecileri spor medyasının daha çok futbolla ilgilendiğini ve haber içeriklerinin futbol ağırlıklı oluşturulduğunu da belirtmiş ve bu durumdan yakınmışlardır. Gazetecilere göre; sporun sorunları, sporun değerlendirilmesi, gerçekleri ve çözümleri üzerine yorum yapmak ve yazı yazmak, sporda ve özellikle de futbolda polemik yaratan olayların haber içeriklerine taşınmasından daha az önemli olmaktadır. *“Spor medyası maalesef daha çok futbolla ilgilenen en geri kesimlerin isteklerini yerine getirmek için var gibi. Yani daha polemik yaratacak olayları gündeme koyup bunların üzerinde tartışıyorlar. Böyle olunca da gerçekten sporun sorunları, sporun değerlendirilmesi, gerçekleri ve çözümleri üzerine yorum yapan ve yazı yazan insanlar pek itibar görmüyorlar. Daha çok polemik yaratanlar itibar görüyor. Çünkü polemik yaratan olayların sattığına dair bir görüş var. Mesela ligin bitmesine birkaç hafta var. En fazla konuşulan konu transfer. Ligin ortasında bu konuyu konuşmak ne kadar doğru tartışılır.” (G2).* *“Spor değil, önce futbol var ülkemizde. Değişik insanların çıkması, renk olarak değerlendirilmesi ayrı bir şey; ama bu insanlar acımasızca sadece futbolcuları eleştiriyor ve teknik direktörün tercihlerini beğenmeyerek bunun üzerinden o işi yapıyorlarsa, doğru yapıldığını düşünmüyorum.” (G8).*

Tüm bu olumsuz durumlarla birlikte az da olsa spor medyasında olumlu gelişmeler de yaşanmaktadır. Sektöre nitelikli insanların girmesi ve spor izleyicisinin daha bilinçli seviyeye ulaşması spor medyasında iyiye doğru gidişin göstergesi olmaktadır. **G1** bu süreci şöyle yorumlamıştır: *“Olumlu yönde gelişmeler de var. Ben Radikal Spor’da yazmaya başladığımda Avrupa’dan futbol yazıyorduk. O zaman yazdığımız konulardan birçok insanın haberi bile yoktu. Mancini mi Maldini mi noktasındaydık. Bugün ise o noktada değiliz. Hem çok nitelikli genç insanlar sektöre girdi, hem izleyici daha bilinçli. Dolayısıyla spor medyasında yavaş da olsa bir iyiye doğru gidiş var.”*

Kadınların Müsabaka Görevi Zorlukları

Bu temadaki görüşme verilerine göre katılımcılar görevi gereği gittikleri müsabakalarda birtakım zorluklarla karşılaşmaktadırlar. Spor gazetecileri cinsiyetleri nedeniyle müsabaka görevlerinde ayrımcılık yaşayabilmekte ve taciz vakalarıyla da sık sık karşılaşabilmektedirler. Müsabaka görevinde karşılaşılan zorluklar görev yerine ve kulüplerin tavırlarına göre değişiklik gösterebilmektedir. *“Tatsız birtakım olaylarla karşılaştığım oldu ne yazık ki. Kadın olduğum için bazı statların bazı kapıları, bazı tribünler benim için yasaktı. Sahada bir spor gazetecisi değil bir kadın olarak varım. Ülkemizde cinsel açlık problemi olduğu için aşırı tacizci bir tavra bürünebiliyoruz maalesef. Ancak Anadolu’da da maçlara gittim. Orada tribünlerde tavır hep çok farklı oldu. Kadınlar için güvenli alan oluşturduklarını, kimsenin sizi rahatsız etmeyeceğinden emin olduklarını gördüm.” (G5).*

Özsoy’a (2008: 205) göre kamp ve idman gibi ortamlar gazetecilerin yönetici, teknik direktör ve sporcu gibi haber kaynaklarıyla yakın diyalog kurabilmeleri için önemli bir fırsat olmaktadır. Dolayısıyla kulüp yöneticilerinin, personellerin ve sporcuların tutumu kadın gazetecilerin yaşadıkları zorluğa doğrudan etki etmektedir. *“Ben zaten profesyonel olarak da bir spor kulübünde çalıştığım için bu zorluğu bizzat yaşıyorum. Kulübün medya biriminde çalışıyorum ve tek kadın çalışan benim. Bu bizim birim için de bir hiyerarşi de sorun olmuyor ama o kapıdan dışarı adımınızı attığınızda kurum ve kurumsal kültür olarak sıkıntılarla*

karşılaşıyorsunuz. Spor kulübünde çalışanların bir hiyerarşik ilişki içinde olması gerekir. Hanımefendi, Beyefendi gibi. Ancak genç bir kadın olduğunuzda o ilişki birden hitap ve yaklaşım şekli olarak değişiyor. Bu çok rahatsız edici bir durum. Deplasmana gittiğimde, tribünde olduğumda karşılaştığım en büyük problem bu.” (G6). “Çalışma arkadaşlarımdan kaynaklı hiçbir sorun yaşamadım. Ancak yöneticiler ve futbolcular için aynı şeyi söyleyemeyeceğim. Sahada bir futbolcu benim yanıma gelip konuşmaya korkuyor. Çünkü ikinci bir cümleyi kurduğu anda etrafındakiler yanlış anlayabilir, bu anlarda kameraya bir yerden yansıyabilir. Bunun zorluğunu maalesef yaşamaktayım ve bu durumdan da oldukça rahatsızım. Ayrıca saha içinde kadınların olmasından rahatsız olan ve idmana girmelerini istemeyen yöneticiler de var.” (G8).

Spor Haberlerinde Erkeklik Söylemleri

Çoğu kadın medya çalışanı, kadına yönelik şiddetin ve erkeksi söylemlerin medya örgütlerinin işleyiş yapısından kaynaklandığını düşünmektedirler (Köker, 2000: 325). Ülkedeki en popüler spor gazetelerinden birinin adı AMK iken cinsiyetçi dilin kullanılmaması mümkün olmayacaktır. Cinsel Şiddetle Mücadele Derneğinin sempozyum kitabında (2018: 46) spor gazetesi Kenan Başaran AMK’yı kuranların gazetenin adının bir küfürle ilgisi olmadığını ve gazetenin adının yanlış anlaşıldığını belirtmelerine rağmen, atılan manşetlerde ve yabancılar söz konusu olduğunda her türlü ırkçı, cinsiyetçi ifadelerin kullanıldığını belirtmiştir. Beşiktaş’ın oynadığı şampiyonlar ligi maçının deplasmanda kaybedilmesi ve hakem hatasının olması üzerine, İskoç hakem için “Eksik Etek” manşeti bu tutumun örneği olmuştur.

Görüşmeye katılan gazetecilerden G4 Türkiye’deki spor gazetelerinden birinin adının AMK olmasını eleştirmekle beraber, tribünde ve sahada erkeklik söylemlerinin yer aldığını ve medyanın da bu söylemleri haber başlıklarında kullandığını belirtmişlerdir: “*Türkiye’nin en popüler spor gazetelerinden birinin ismi AMK iken bu konuda olumlu bir şey düşünmem mümkün değil. Futbol özelinde konu daha iç karartıcı bir hâl alıyor. Tribünde, sahada, futbol maçlarının izlendiği ortamlarda insanlar birbirlerine “Beyler!” diye başlayan cümlelerle sesleniyor. Daha da kötüsü milli takımın alt yaş kategorilerinde oynayan minicik çocuklar dahi birbirlerine bu şekilde hitap ediyor.” (G4).*

G1 ise çalıştığı dergiye eril dil içeren bir ilan gelmesine rağmen, parasal kaygılar gütmeyerek bu ilanları dergi yönetiminin basmadığını belirtmiştir. Toplumsal cinsiyet eşitliğine duyarlı bir dili benimsemek medyanın dilinin dönüşmesi için önemli bir adım olacaktır. “*Artık o kadar kanıksamışız ki fark etmiyoruz bile. Bizim dergiye bu tarz bir ilan geldi. Parasal açıdan önemli olmasına rağmen dili çok eril olduğu için basmama kararı aldı çocuklar. Bu da çok hoşuma gitti benim. Dolayısıyla öyle bir dil var ve fark edildiğin de ise çok rahatsız edici. Ben bana denk gelirse düzeltiyorum ve kullanmıyorum. “Koyduk mu” şeklinde bir tezahüratın yerine, “yendik” veya “kazandık” desen de oluyor.” (G1).*

Erkeklik söylemlerinin inşasında futbolun büyük önemini olduğu söylenebilir. Türkiye’de medya spor karşılaşmaları, program ve haberler, futbolun popülerliğine paralel bir şekilde ağırlıklı olarak futbol üzerine yapılmaktadır. Hegemonik pratiklerin kurulduğu ve popüler tribün kültürünün yapılandığı futbolda, medya ise aracılık konumundadır. Yapılan futbol haberlerin çoğu tribündeki taraftarların dili olarak kendini sunulmakta ve haber başlıkları taraftarın sesi olduğu düşünülerek atılmaktadır (Hacısofuoğlu ve Koca, 2011: 11). “*Bence bu*

sporun değil basın dilinin genel sorunu. Türkiye’de spor denince akla ilk futbol gelip, futbolun da kitlesinin %90’ının erkek olduğunu düşünürsek şaşırılmamak gerekiyor” (G7).

Kadın spor gazetecileri bu problemin yalnızca spor basını kaynaklı değil, ataerkil toplum yapısının kadın ahlaki ve cinselliği üzerinden küfür inşa etmesinden kaynaklı olduğunu da düşünmüşlerdir. Tribünde kullanılan küfürler, kadın cinselliğini ve evlilik kurumunu aşağılayıcı etkide bulunmaktadır. *“Bunun spor medyasıyla değil de toplumla alakalı olduğunu düşünüyorum. Toplumun içinde bir erkeklik söylemi var zaten. Küfürlerimizde bile kadını ve cinselliği aşağılama söz konusu. Bir insana hakaret etmenin yolu onun annesine hakaret etmekten geçiyor.” (G2).* Dolayısıyla bu koşullar altında ve eril haber dilinin baskısıyla kadın gazeteciler, yaptığı işe yabancılaştıklarını ve haber üretiminin maço kültürü içerisinde etik bir haberciliği geliştirme olanaklarının kısıtlandıklarını belirtmişlerdir: *“Sırf bu yüzden futbol seyretmeyebilirim. Çünkü gerçekten çok iğrenç ve kadına yönelik küfürler kullanılmakta. Mesela Fenerbahçe İnönü’de sahaya çıkıyor ve taraftar “Fenerbahçe kocan geliyor.” diye bağıyor. Şimdi bundan daha iğrenç bir ifade olabilir mi? Bu, karı-koca ilişkisini de çirkin bir hâle getiriyor. Bu söylemler çok masum ve esprili gibi görünse de gerçekten rezil ötesi.” (G2).*

Erkek Olarak Spor Gazeteciliği Yapmanın Avantajları

Görüşmeye katılan spor gazetecileri, erkeklerin spor medyası içerisinde kabul edilebilirliğinin kadınlara oranla çok daha kolay olduğunu ve dolayısıyla da erkek olarak bu mesleği yapmanın daha avantajlı olduğunu ve de daha iyi bir konum getirdiğini belirtmişlerdir. *“Hiç kendimizi kandırmaya gerek yok. Erkek olsaydım tabii ki de her şey daha farklı olurdu. Erkeklerin futbol dünyası içerisinde kabul edilebilirliği çok daha kolay. Ben birileriyle konuşurken kadınların da futboldan anlayabildiklerini içeren bir 2-3 dakikalık ön konuşma yapmak zorunda kalıyorum her zaman.” (G5).*

Kadın spor gazetecileri, yaptıkları yorumların erkek gazetecilerin yorumları kadar ciddiye alınmadığını, yorumlarının ciddiye alınması için mücadele etmek zorunda kaldıklarını ve erkek olarak spor gazeteciliği yapmanın konum, prestij ve kazanç açısından daha avantajlı olduğunu belirtmişlerdir. *“Benim yaptığım bir yorumun bir erkek yorumcunun yorumu kadar bir ağırlığı olmadı. Örneğin; Rıdvan Dilmenle aynı paragrafı ezberleyip söylesek bana “kadına bak” derler, Rıdvan Dilmen için ise “vay adam ne doğru söylüyor” derler. Dolayısıyla erkek olsam belki daha çok kazanır ve daha iyi yerde olabilirdim konum, prestij ve kazanç açısından. Bir de şu var mesela. Ben NTV Spor’da futboldayım, voleybolda Burcu Hakyemez var, basketbolda ise Roxsan Kunter var. Basketbol yorumcusu için ikinci bir kadın başvursa kadının “ama bizde Roxsan var” yanıtını alması çok muhtemel. Ama erkek birkaç yorumcu olabiliyor basketbolda veya futbolda.” (G1)* *“Spor medyasında yontulmuş olsa da erillik üzerinden kurulan bir dil var. Kadın olarak burada yer almak zor. İçlerine girebilmek de bu kişilerle daha çok iletişim kurabilmek ve daha çok paylaşım yapabilme fırsatına sahip olmak demek. Erkek olsaydım daha fazla iktidara susamış bir insan olacaktım. Bunun getireceği mücadelelere korkmadan girerdim ve pozisyon olarak da başka bir yerde olabilirdim.” (G6)*

Son Dönemde Kadın Spor Gazeteci Sayısındaki Artışın Değerlendirilmesi

Görüşmeye katılan spor gazetecileri spor medyasının erkek egemenliğinde olan bir sektör olması ve kadınların spordan, özellikle de futboldan anlamadığının düşünülmesi sebebiyle erkeklere oranla sektörde daha az yer bulduklarını belirtmişlerdir. Görüşmecilere göre

kadınların futbolla ilgilenmeye başlaması ve spor medyası alanında kadınların görünürlüğünün artmaya başlaması sektörde kadın çalışan artışının görülmesindeki en büyük etken olmuştur. Kadınlar 1970 veya 1980'lerin başlarında medya organizasyonlarına nüfuz ederken, onlar için karar verme pozisyonlarında bulunmak oldukça zordu. Hatta bu pozisyonlara vardıklarında bu etkiyi değiştirmek isteyeceklerini varsaymak bile kendi içinde bir tartışma konusuydu (Ross ve Byerly, 2004: 62-63). 1990'lara kadar da spor gazetelerinde görev yapan kadın muhabire rastlamak neredeyse imkansızdı. (Çoban, 2009: 6) Kadınlar haber yöneticiliği konumunda daha çok yer alması gerekirken daha az iş imkânı bulmaktadır. Muhabir olan kadın gazeteciler sağlık, moda, güzellik, çocuk bakımı gibi alanlarda haber yazmaya yönlendirilmektedir. Bunlara ek olarak, haber üretim sürecinde kadınlardan çok erkeklerin seçilmesi daha çok erkeklerinin sözünün öne çıkarılması anlamına gelmektedir (Dursun, 2011: 637).

“Bir artış var gerçekten de. Bunun en belirgin sebeplerinden biri ilginin artması. Ayrıca kadınların görünür olma şansı da daha fazla artık bu sektörde. 1970'lerde de futbola meraklı, futbol oynayan, spor yapan, spiker ya da yazar olma donanımına sahip kadınlar vardı. Ancak görünür değillerdi. Artık bu değişmeye başladı.” (G6).

“Daha çok kadın sporu seviyor ve daha çok kadın maçlara gidiyor artık. Doğal olarak da daha çok kadın spor medyasına giriyor. Futboldan ziyade basketbolda durum daha iyi. Önce modarötör konumunda oluyorlar kadınlar genelde. Bunun dışında maç sonlarında röportaj yapan muhabir kadınlar var. Oyuncuyu tanıyor, maçı takip ediyor ve soru soruyorlar. Bunu yapabiliyorsa stüdyoya çıkar yorum da yaparlar.” (G1).

“Kadınlar da sporla ve özellikle futbolla çok içli dışlı olmaya başladılar. Bu ilk nedenlerden biri. Ancak daha da önemlisi televizyon müdürleri, genel yayın yönetmenleri de kadınları görmek istediler bence sektörde artık. Yani sektörde bir kadın kontenjanı açıldı.” (G8).

Erkeklerin Cinsiyetçi Tutumları ve Cinsel Taciz

Görüşmeye katılan kadın spor gazetecilerine göre, birçok sektörde olduğu gibi spor medyasındaki çalışma ortamlarında da erkeklerden kadınlara yönelik taciz olayları yaşanmaktadır. Kadın gazeteciler görevleri esnasında muhatap oldukları sporcu, antrenör, kulüp yöneticisi gibi haber kaynaklarından zaman zaman özel arkadaşlık teklifleri geldiğini vurgulamaktadır. Hatta bu teklifler erkek meslektaşları tarafından da kendilerine gelmektedir.

“Anadolu kulüplerinden birine röportaj için gittikten birkaç gün sonra telefonuma kulübün basın danışmanından bir mesaj geldi: “Hayatım, önümüzdeki birkaç gün boyunca İstanbul'da olacağım. Taksim'deki X otelde kalacağım...” Mesajı gördüğüm anda çıldırdım ve hemen sonra “Ona bu cesareti verecek ne yapmış olabilirim?” diye sorarak kendimi suçladım. Bahsettiğim kişiyle görüşmelerim sırasında yanımda olan fotoğrafçımızın soruya cevabı netti: “Sen bir şey yapmadın, her erkek şansını dener!” Mesaja “Bir yanlışlık oldu sanırım” diyerek döndüm. Bahsettiğim basın danışmanı yıllar içinde birçok futbol kulübünde çalıştı. Fevri bir karşılık vermediğim için şanslıyım. Zira aramızda bir tartışma geçse daha sonra yaptığım

birçok işe engel olabilirdi. Zamanla bana karşı tavrı değişti ve görüşmelerimizde eşinden, çocuklarından bahsetmeye başladı.” (G4).

“Karşı cinsin ilişkiyi iş yerinin dışına çıkarma çabası çok karşıma çıkıyor. Yalnız bu spor medyasına ait bir özellik de değil. Her sektörde kadının karşısına çıkmakta. Çok yaşlı bir futbolcunun çok genç bir kadına ısrarcı bir şekilde yakın olmak istemesi gibi duruma bizzat tanık olmuştum. Kadın olarak bu sektörde yer almanın en büyük zorluğu bu.” (G6).

Yaşanan cinsel taciz vakaları çoğunlukla ört bas edilmektedir. Özellikle ‘genç ve bekar kadın’ olmak cinsel tacize maruz kalma oranını arttırmaktadır. Kadın spor gazetecileri, bu olumsuzlukların meslek hayatlarını sonlandırmaya kadar gidebildiğini ve bununla mücadele etmek için de kendilerini sürekli korumak zorunda kaldıklarını belirtmektedirler.

“Bu sektörde erkek tacizinden çok rahatsız olup işi bırakan kadınların olduğu söyleniyor. Yani bu durumlar söz konusu. Özellikle yeni başlayan genç arkadaşlarımız bu durumla çok sık karşı karşıya kalabiliyorlar. Ben kendi bulunduğum futbol ortamını bildiğim için konuşabiliyorum. Kadınlar az sayıda oldukları için belki de göze batıyor olabilir. Yani bu tarz denemeleri erkekler mutlaka yapıyorlar. Bu yüzden de kadınların sürekli kendilerini korumak zorunda oldukları bir ortam söz konusu. Genç ve bekar arkadaşların daha da dikkatli olması gerekiyor.” (G2).

SONUÇ

Araştırmaya katılan spor gazetecilerinin görüşleri değerlendirildiğinde; spor medyasının erkek egemenliğinde olan bir meslek alanı olması ve bu sebeple de kadınlara ait görev pozisyonlarının pek fazla bulunmaması sebebiyle spor gazetecilerinin mesleğe başlama döneminde cinsiyetlerinden ötürü zorluklar yaşadıkları görülmektedir. Ayrıca bu zorluk karşısında durabilmenin, aile ve sosyal çevrenin toplumsal cinsiyet eşitliğine duyarlı olmasıyla doğrudan ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadın spor gazetecileri kendilerini kanıtlamak için mücadele etmek zorunda kalmaktadırlar. Oğlan çocukları futbol maçları ve takımlarıyla haşır neşir olurken kız çocuklarının bu tablonun dışında kalması sebebiyle futbolun erkek alanı olarak gösterilmesi ve kadınların bu sebeple futboldan anlamayacağını düşünülmesi konusu araştırmada dikkat çekmektedir. Özsoy (2008) “Türk Spor Medyasında Kadın” isimli makalesinde de erkeğin alanında algılanan futbola kadınların girmesinin çoğu kültürde yadırgandığını ve aşağılandığını ifade etmiştir.

Görüşmeye katılan kadın gazeteciler, Türkiye’deki spor medyasının çağın gelişmelerine uygun hareket etmediğini, kavgaya ve gürültüden beslendiğini, okuyucu, dinleyici ve izleyicisinin fikrine kapalı bir tutum sergilediklerini belirtmişlerdir. Yapılan görüşmeler sonucunda bunun temel sebebinin, sporun sorunları ve bunun çözümleri üzerine yorum yapmak ve yazı yazmanın sporda ve özellikle de futbolda polemiğe yaratan olayların haber içeriklerine taşınmasından daha az önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadın spor gazetecilerinin görüşlerinden yola çıkarak spor medyasının bu tutumuyla birlikte sektöre nitelikli insanların girmesi ve spor izleyicisinin daha bilinçli seviyeye ulaşmasıyla spor medyasında iyiye doğru gidiş olduğu görülmektedir. Kadın gazetecilerin yorumları, gazetecilerin görevleri gereği gittikleri müsabakalarda birtakım

zorluklarla karşılaştıklarını da göstermektedir. Gazetecilerin görüşleri değerlendirildiğinde bu zorlukların sebeplerini toplumdaki ataerkil yapıdan kaynaklanan kadınları cinsel nesneleştirmek ve onlara yönelik taciz ve istismar olaylarının yaşanması olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır. Erkek egemen bu sektörde, kadın meslektaşlarla hiyerarşik ilişki kuramama sorunu kadınların müsabaka görevlerinde duygusal ve cinsel açıdan şiddet görmelerine neden olmaktadır.

Spor medyasının şiddeti özendirici ve körükleyici ifadelerle yer verdiği ve eril bir haber dilini sıklıkla kullandığı kadın gazeteciler tarafından belirtilen bir sorun olarak karşımızda çıkmaktadır. Benzer araştırmalarda da medyanın işleyiş yapısının erkeklik söylemlerinde etkili olduğu (Köker, 2000: 325) ve en popüler spor gazetelerinden birinin ismi AMK iken yapılan haberlerin çoğunun tribündeki taraftarların dili olarak sunulduğu (Hacısofuoğlu ve Koca, 2011: 11) sonucu ortaya çıkmaktadır. Gazetecilerin yorumlarına göre, bu problemin temelinde yalnızca spor basının değil toplumun da etkili olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Tribünde kullanılan küfürler, kadın cinselliğini ve evlilik kurumunu aşağılayıcı niteliktedir.

Görüşmeye katılan spor gazetecilerinin yorumları incelendiğinde, erkeklerin spor medyası içerisinde kabul edilebilirliğinin kadınlara oranla çok daha kolay olduğunu görülmektedir. Yorumlardan yola çıkarak bu durumun temel sebebinin spor medyasında erillik üzerinden kurulmuş bir dil olduğu, erkeklerin daha çok desteklendikleri kadınların ise yaptıkları yorumların erkek gazeteciler kadar ciddiye alınmadığı, ciddiye alınmaları için kadın gazetecilerin mücadele etmek zorunda kaldıkları ve erkek olarak spor gazeteciliği yapmanın konum, prestij ve kazanç açısından daha avantajlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadın gazetecilerin erkeklerle aynı avantajı elde edebilmeleri için kendilerini kabul ettirme sürecine dâhil olmaları gerekmektedir.

Kadın spor gazetecileri, spor medyasının erkek egemenliğinde olması ve sektörde kadınların erkeklere oranla daha az yer bulması sorununa değinmişlerdir. Dursun'un da (2011: 637) belirttiği gibi kadınlar haber yöneticiliği konumunda daha çok yer alması gerekirken daha az iş imkânı bulmakta ve haber üretim sürecinde kadınlardan çok erkeklerin seçilmesiyle erkeklerinin sözünün öne çıkarılmaktadır. 1980'lerde ise haber metinlerinde kadınların yer alması, kadınların medyada varlığı ve çalışma şartlarına yönelik araştırmalar yapılmıştır. 1990'lara gelindiğinde ise kadınların haber izleme ve okuma pratikleriyle ilgili araştırmalar yapılmıştır. Kadın spor gazetecilerinin yorumları değerlendirildiğinde; feminist medya çalışmalarının etkisi, kadınların futbola ilgilenmeye başlaması ve sektörde kendilerini kanıtlamalarıyla zamanla gazete ve dergilerde kadın spor gazeteci sayısının arttığı, kadınların muhabir, yazar ve editör olarak görev yapmaya ve de televizyon kuruluşlarında spor programları sunmaya başladıkları sonucuna ulaşılmaktadır.

Birçok sektörde olduğu gibi spor medyasındaki çalışma ortamlarında da erkeklerden kadınlara yönelik taciz olayları yaşandığı sonucu araştırmada karşımıza çıkmaktadır. Yorumlara göre yaşanan cinsel taciz vakaları çoğunlukla ört bas edilse de kadın gazetecilere görevleri sırasında sporcu, antrenör, kulüp yöneticisi gibi haber kaynaklarından zaman zaman özel arkadaşlık teklifleri geldiği ve özellikle 'genç ve bekar kadın' olmanın cinsel tacize maruz kalma oranını arttırdığı görülmektedir. Dolayısıyla kadın gazeteciler, erkeklerin cinsiyetçi tutumlarının ve cinsel taciz vakalarının kendilerinin meslek hayatlarını sonlandırmaya kadar gidebildiğini ve bununla mücadele etmek için de kendilerini sürekli korumak zorunda kaldıklarının altını

çizmişlerdir. Spor medyasında yapılan cinsiyet ayrımcılığını sonlandırmak için; bu işin eğitimini almış, bilinçli, bilgili, kendini yetiştirmiş, yeniliklere açık, sporu gerçekten takip eden ve bilen, etik değerlerden haberdar, kadına değer veren, objektif hareket edebilen, haber dilini doğru kullanabilen çalışanların spor medyası sektöründe yer alması konusunda adımlar atılabilir.

KAYNAKLAR

- Agacinski, S. (1998). *Cinsiyetler siyaseti*. İ. Yerguz (Çev.), Ankara: Dost.
- Arslan, B., ve Koca, C. (2006). Kadın sporcuların yer aldığı günlük gazete haberlerinin sunumuna dair bir inceleme. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe*, 17(1), 1-10.
- Başaran, K. (2018). *Medya, futbol, cinsel şiddet ve dil*. Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği Sempozyum Kitabı, 43-47.
- Bayatlı, T. (1986). *Dış ülkelerde spor basını, genç gazeteciler eğitim semineri*. İstanbul: Gazeteciler Cemiyeti.
- Berktaş, F. (2000). Tek tanrılı dinler karşısında kadın. *Milel ve Nihal: İnanç, Kültür ve Mitoloji Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 327-329.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Çoban, O. (2009). Kadın foto muhabirleri Eleni Küreman'ın açtığı yoldan ilerliyor. *Cihan Haber Dergisi*, 28, 6-9.
- Çol, Z. (1998). *Cumhuriyet'in 75. yılında spor medyası semineri*. Antalya: Türkiye Spor Yazarları Derneği Yayınları.
- Connell, R. W. (1998). *Toplumsal cinsiyet ve iktidar-toplum*. C. Soydemir (Çev.), Kişi ve Cinsel Politika. İstanbul: Ayrıntı.
- Dökmen, Z. (2014). *Toplumsal cinsiyet, sosyal psikolojik açıklamalar*. İstanbul: Remzi.
- Donovan, J. (2015). *Feminist teori*. 10. Baskı, İstanbul: İletişim.
- Dursun, Ç. (2008). *Kadına yönelik aile içi şiddet ve haber medyası: Alternatif bir habercilik*. TC Başbakanlık Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, Ankara.
- Dursun, Ç. (2011). Türkiye'de 1975-2010 arasında haber, habercilik ve gazetecilik çalışmalarında kadın sorunlarına bakış ve feminist yaklaşımlar. S. Sancar (Der.), *Birkaç Arpa Boyu: 21. yüzyıla girerken Türkiye'de feminist çalışmalar içinde*, İstanbul: Koç.
- Gürbüz, S., ve Şahin, F. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin.
- Hacısoftaoğlu, İ., ve Koca, C. (2011). Spor medyasında hegemonik erkekliğin (yeniden) üretimi 'Delikanlı gibi yaşayın, delikanlı gibi oynayın'. İ. Erdoğan (Ed). *Medyada Hegemonik Erkek (lik) ve Temsil içinde*, İstanbul: Kalkedon.
- Kaypakoglu, S. (2004). *Medyada cinsiyet stereotipleri toplumsal cinsiyet ve iletişim*. İstanbul: Naos.
- Köker, E. (2007). Kadınların medyadaki hak ihlalleriyle baş etme stratejileri. S. Alankuş, (Derl.), *Kadın Odaklı Habercilik içinde*, İstanbul: IPS İletişim Vakfı.
- Kümbetoğlu, B. (2008). *Sosyolojide ve antropolojide niteliksel yöntem ve araştırma*. İstanbul: Bağlam.
- Oakley, A. (1972). *Sex, gender and society*. London: Temple Smith.

Dinç, E., S. (2019). Türk spor medyasında kadın gazetecilere yönelik cinsiyet ayrımcılığı. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 97-112.

Özsoy, S. (2008). Türk spor medyasında kadın. *Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 201-219.

Palabıyık, A. (2013). Toplumsal cinsiyete sosyolojik bir yaklaşım: Ortadoğu'nun halleri. *Doğu-Batı Düşünce Dergisi*, 16(63), 225-261.

Ross, K., ve Byerly, C. M. (2004). *Women and media: international perspectives*. NJ: John Wiley & Sons. DOI: 10.1002/9780470776421

Rowe, D. (1996). The global love-match: Sport and television. *Media, Culture & Society*, 18(4), 565-582.

Rowe, D. (2004). Antonio Gramsci: sport, hegemony and the national-popular. In *Sport and Modern Social Theorists* (pp. 97-110). London: Palgrave Macmillan.

Yıldırım, A., ve Şimsek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin.



Bu eser **Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı** ile lisanslanmıştır.

Sporda Risk Yönetimi: Bodrum Ultra Maratonu Örneği

Orçun OCAKOĞLU^{ID*}

Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 22.05.2019

Kabul Tarihi: 25.06.2019

DOI: 10.25307/jssr.568825

Online Yayın Tarihi: 30.06.2019

Öz

Bu çalışmanın amacı, risk ve risk faktörlerinin spor ile olan ilişkisini açıklamak, koşan ve yarışlara katılan sporcuların aldıkları riskleri belirlemek, risklerin etki düzeyini anlamak ve sporda risk yönetiminin önemini belirtmektir. Araştırmaya; Muğla ilinin Bodrum ilçesinde düzenlenen, Bodrum Ultra Maratonu'nda yarışan 156'sı erkek, 63'ü kadın 219 sporcu katılmıştır. Veri toplama aracı geliştirilirken Gök (2006), Çobanoğlu (2008) ve Karataş (2012) tarafından voleybol, futbol ve hentbol branşlarında uygulanan çalışmalarda kullanılmış *risk değerlendirme anketleri* gözden geçirilmiş ve bireysel sporun doğasına uygun bir biçimde uzman görüşleri de alınarak araştırmacı tarafından yeniden düzenlenmiştir. Likert tipinde hazırlanan "Risk Değerlendirme Ölçeği" adlı anketin geçerliliğini ve güvenilirliğini belirlemek için 209 sporcuya ön testler uygulanmıştır. Ön test sonucunda elde edilen verilerin geçerlilik incelemesi için yapılan faktör analizine göre; Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri 0,708 ve Bartlett's Test $p=0,000$ bulunmuştur. Temel Birleşenler Analizi (Principal Component Analysis-PCA) sonucunda ise 20 sorudan oluşan ölçeğin 4 faktörlü bir yapıda olduğu görülmüştür. Ölçeğin güvenilirliği için hesaplanan Cronbach Alfa değeri ise 0,849 olarak bulunmuştur. Normal dağılım göstermeyen anket sonuçlarına parametrik olmayan Kruskal Wallis H ve Mann Whitney U testleri uygulanarak veriler analiz edilmiştir. Katılımcıların "Risk Değerlendirme Ölçeği"nin geneline verdikleri cevaplar; cinsiyet, yaş, medeni durum değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermezken ($p>0,05$); ölçeğin geneli ve alt faktörlerde eğitim durumu, koşu yılı ve ferdi sporcu ya da kulüp sporcusu olma değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermiştir ($p<0,05$). Sonuç olarak riskler içeren spor faaliyetlerine katılanların risk değerlendirme düzeyleri; cinsiyet, yaş ve medeni durum değişkenlerinden etkilenmezken, eğitim yılı, koşu yapma süresi ve ferdi sporcu ya da kulüp sporcusu olma değişkenlerinden etkilendiği görülmektedir. Eğitim düzeyi arttıkça sporcuların bilinçlendikleri, riskleri ve sonuçları daha iyi analiz edebildikleri, koşu yılı süresi fazla olan sporcuların yarışlara katılma tecrübeleri yüksek olduğundan risk değerlendirme düzeylerinin yüksek olduğu görüşüne ulaşılmıştır. Ayrıca koşuyu meslek edinerek bu işten geçimini sağlayan kulübe bağlı profesyonel sporcuların risk değerlendirme düzeylerinin fazla olduğu görülmektedir.

Anahtar kelimeler: Spor, risk, sporda risk yönetimi, risk değerlendirme.

Risk Management in Sport: Sample of Bodrum Ultra Marathon

Abstract

The aim of this study is to explain the relationship between risk and risk factors with sports, to determine the risks of athletes who run and participate at the races, to understand the effect level of the risks and to remark the importance of risk management in sports. The research was conducted on total of 219 participated athletes (156 men, 63 women) who competing in the Bodrum Ultra Marathon in Bodrum district of Muğla. Data collection tool was created with the help of the risk assessment questionnaires used in the studies conducted in Gök (2006), Çobanoğlu (2008) and Karataş (2012) in volleyball, football and handball branches were reviewed and the expert opinions were taken in accordance with the nature of the individual sport and were rearranged and developed by the researcher. In order to determine the validity and reliability of the questionnaire named "Risk Assessment Scale" prepared in Likert type, pre-tests were applied to 209 athletes. According to the factor analysis for the validity analysis of the data obtained from the pre-test; Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) value was 0,708 and Bartlett's Test was $p=0,000$. As the result of Principle Component Analysis (PCA), it was found that the scale consisting 4 factors in the total of 20 questions. The Cronbach Alpha value calculated for the reliability of the scale was found as 0,849. The non-normally distributed data were analyzed by applying nonparametric Kruskal Wallis H and Mann Whitney U tests. In order to answers of the survey; statistically significant differences were not found between gender, age and status ($p>0,05$). In the general and sub-factors of the scale, statistically significant differences in terms of education, year of running and individual or club runners were found ($p<0,05$). As the result, the risk assessment levels of athletes in risk involved sports activities; it is not affected by gender, age and status, it is seen that it is affected by education, year of running and being individual or club athlete. As the level of education increased, athletes can be analyzed the risks and results much better and athletes who run for along time to have high experience of race participation, thus the risk assessment levels were high. In addition, it is seen that, professional athletes in the club who earn his/her life by running, have high risk assessment level.

Keywords: Sport, risk, risk management in sports, risk assessment.

* Sorumlu Yazar: Orçun OCAKOĞLU, orcunocakoglu@gmail.com

GİRİŞ

Risk, yaşamın her anında oluşabilecek bir kavramdır ve sadece toplumlari, hkmetleri, Őirketleri ya da birtakım işlemleri etkilemez, aynı zamanda bireylerin günlük yaşantılarını da aynı Şekilde etkiler. Beck'e (2014) göre risk, insan eylemlerinin en büyük fenomenlerinden biriyken, Dugalic'e (2011) göre risk, her insani faaliyetin bir parçası olan karmaşık, kaçınilmaz ve belirsiz bir olgudur.

Risk, amaçlanan bir hedefe ulaşamama, kayba veya zarara uğrama tehlikesidir. Beklenmedik ve istenmeyen olayların, zararların, kayıpların oluşma olasılığı veya oluşması halinde meydana gelecek negatif etkinin Şiddeti olarak da tanımlanabilir (Fıkırkoca, 2003). Riskler, sporun doğası gereği oluşabileceği gibi bireyin davranışlarından da kaynaklanabilir. Örneğin spor yaralanmaları, salt spor dalından kaynaklı kaçınilmaz bir durum değildir; sporcunun kendi davranışları ile de meydana gelebilir. Kısacası riskler, insan faaliyetlerinin olduğu her yerde vardır ve kaçınilmazdır. Calvert ve Ewan (1995) riskin tanımındaki dört önemli faktöre dikkat çeker. Bunlar; belirsizlik, kayıp, kazanç ve önemdir. Belirsizlik; olayların tahmin edilememesidir. Kayıp; bir Őeyin değerini kaybetmesi ya da azalmasıdır. Kazanç; risk ortamında en fazla istenen sonuçken, önem ise bir riskin kimin için ne kadar önemli olduğuyla ilgilidir (Gök, 2006).

Spengler vd., (2006) göre risk yönetimi; spor ve insanları eğlendiren programlarla ortaya çıkan yaralanma ve ölüm olaylarını azaltma veya tamamen ortadan kaldırma ile bu süreçteki sorumlulukları sınırlandırmak olarak ele alınmaktadır. Bucher ve Krotee (2006) ise risk yönetimini; sadece bireyleri yaralanmalardan koruyan değil, bunun yanında organizasyonu da ekonomik zararlardan koruyan bir yönetim ve karar alma süreci olarak tanımlamışlardır.

Her spor aktivitesi ve rekreasyonel arayış riskler içerir. Sporcular, antrenörler, taraftarlar, kullanılan malzeme, zemin, ışıklandırma gibi birçok unsur risklerin sebep olacağı tehlikeli durumlar nedeniyle zarar görebilir. Bu kapsamda risk yönetimi; yaralanmalar, kayıplar, zararlar ve bunların spor organizasyonuna, spor aktivitesine veya spor tesisine etkisini en aza indirmek için yapılan değerlendirme, planlama ve uygulamayı içeren bir karar sürecidir (Nohr, 2009).

Bir spor organizasyonunda istenmeyen olaylar sonucu meydana gelen kayıp ve hasarların olumsuz etkisini en aza indirecek kararların alınmasını ve bu kararların yürütme sürecini kapsayan risk yönetiminin temel hedefi; organizasyondaki bireyleri (sporcu, antrenör, seyirci, vb.), organizasyonun varlıklarını (saha, bina, tesis, ışıklandırma, makine, ekipman, vb.), organizasyonun gelirini ve önünü korumaktır.

Günümüzde ulusal ve uluslararası düzeyde birçok spor aktivitesi yapılmakta ve büyük katılımlar sağlanmaktadır. Sporcu, antrenör, kulüp görevlisi, hakem, organizatör, seyirci ve etkileşim halinde olunan üçüncü kişiler bu geniş katılımlı aktivite yani organizasyonlarının değişilmez parçalarıdır. Her insan faaliyetinin belirli derecede riskler içerdiği kabul ile gerek geniş kitlelerin katılımıyla gerçekleşsin gerekse de yapılan spor branşının doğası gereği olsun tüm spor organizasyonları riskler içermektedir.

Spor organizasyonlarına katılanlar sakatlanma riski ile karşı karşıya kalabilirken; organizasyonda görev yapan hakemler tamamen iyi niyetle bir anlık dalgınlık sonucu konsantre olamadığı için yanlış karar alma ve sonuca etki etme riskini taşır. Organizatörler ise yaptıkları yatırımın istenen ölçüde finansal karşılığını alamama riskini üstlenirler.

Göröldüğü gibi riskler çok boyutludur ve hem organizasyonda mücadele eden sporcuyu hem de üçüncü kişileri farklı şekilde etkilemektedir.

Bu araştırma sonucunda sporda risk yönetimiyle ilgili; ulusal boyutta yapılan bir organizasyona katılan sporcuların aldıkları riskleri belirlemek, risklerin etki düzeyini tespit etmek ve sporda risk yönetiminin önemini vurgulamak amaçlanmıştır. Organizasyonun, kulüpleri adına ya da ferdi yarışan, profesyonel sporcular ile amatör sporculara açık olması; literatürdeki mevcut risk değerlendirme sonuçlarının çeşitliliğini arttıracak, farklılık katacak ve gelecekteki araştırmalara kaynak teşkil edecektir.

YÖNTEM

Bu çalışmada betimleyici araştırma yöntemlerinden genel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri; geçmişte varolmuş veya hala var olan durumları olduğu haliyle betimlemeye çalışırlar. Genel tarama modeli ise çok sayıda elemandan oluşan evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak için evrenin tümü ya da ondan alınacak bir örneklem üzerinde yapılan tarama çalışmalarıdır (Karasar, 2014). Araştırmaya dahil edilen veriler anket yöntemi ile kesitsel olarak toplanmıştır.

Araştırma Grubu

Bu çalışmaya, Muğla ilinin Bodrun ilçesinde Kasım 2018’de düzenlenen Bodrun Ultra Maratonu’nda yarışan; olasılığa dayalı olmayan kolayda örnekleme yöntemi ile ayırım yapılmaksızın anket çalışmasına katılmayı kabul eden 18 yaşını doldurmuş 156’sı erkek, 53’ü kadın olmak üzere 219 sporcu katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı oluşturulurken; daha önce farklı branşlarda risk değerlendirmesi ile ilgili olarak sporculara uygulanan anketler incelenmiştir. Gök (2006), Çobanoğlu (2008) ve Karataş (2012) tarafından voleybol, futbol ve hentbol branşlarında uygulanan çalışmalarda kullanılmış *risk değerlendirme anketleri* gözden geçirilmiş ve bireysel sporun doğasına uygun bir biçimde uzman görüşleri de alınarak araştırmacı tarafından düzenlenip geliştirilmiştir. Saha çalışmasına başlanmadan önce geliştirilen “Risk Değerlendirme Ölçeği”nin geçerliliğini ve güvenilirliğini ölçmek için 209 sporcuya ön test uygulanmıştır. Ön test sonucu elde edilen verilerle anketin geçerlilik çalışması için faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi; birbirleriyle ilişkili olan veri setlerini, birbirinden bağımsız daha az sayıdaki yeni veri setleri haline dönüştüren çok değerlikenli istatistik tekniklerden biridir. Faktör analizinin geçerliliği için ön test sonuçlarına; Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett’s Test ile Temel Birleşenler Analizi (Principal Component Analysis-PCA) uygulanmıştır. KMO=0,708 ve Bartlett’s p=0,000 test değerleri faktör analizi için örneklem büyüklüğünün uygun olduğunu göstermektedir.

Temel Birleşenler Analizi sonucuna göre, geliştirilen ölçeğin 20 sorudan oluşan 4 faktörlü bir yapıya sahip olduğu tespit edilmiştir. Birinci faktördeki 7 sorunun sağlık yönetimi ile ilgili, ikinci faktördeki 7 sorunun yarışma organizasyonu ile ilgili, üçüncü faktördeki 2 sorunun finans yönetimi ile ilgili, dördüncü faktördeki 4 sorunun ise sosyal güvence ya da sigorta yönetimi ile ilgili risk değerlendirme unsurlarından oluştuğu görölmüştür.

Temel Birleşenler Analizinde ölçeğin varyans açıklama oranları; sağlık yönetimi alt boyutunda varyansın %29,60'ını; yarışma organizasyonu alt boyutunda varyansının %8,94'ünü; finans yönetimi alt boyutunda varyansının %15,42'sini; sosyal güvence ya da sigorta yönetimi alt boyutunda varyansının %20,46'sını açıkladığı görölmüştür. Ölçekte yer alan 20 maddenin tamamının ise toplam varyansın %74,42'sini açıkladığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu değerler ölçeğin yapı geçerliliğini sağladığını göstermektedir.

Ölçeğin güvenilirliği için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı; sağlık yönetimi alt boyutu için 0.860, yarışma organizasyonu alt boyutu için 0.858, finans yönetimi alt boyutu için 0.888, sosyal güvence ya da sigorta yönetimi alt boyutu için ise 0.838 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tamamı için iç tutarlılık katsayısı 0.849 olarak hesap edilmiştir. Bulunan bu değerler ölçekten elde edilen puanların güvenilir olduğunu göstermektedir.

Verilerin sağlıklı olarak yorumlanabilmesi için risk değerlendirme ölçeğinin derecelendirme aralıkları 5'li olacak biçimde; çok az düzeyde riskli (1.00 - 1.80), az riskli (1.81 - 2.60), orta düzeyde riskli (2.61 - 3.40), çok riskli (3.41 - 4.20) ve çok fazla riskli (4.21 - 5.00) şeklinde belirlenmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırmaya katılmak isteyen 250 sporcuya; 7 sorudan oluşan ve demografik değişkenleri içeren "Kişisel Bilgi Formu" ile 20 soru 4 alt boyuttan oluşan "Risk Değerlendirme Ölçeği" dağıtılmıştır. Geri toplanabilen ve geçerli şekilde doldurulan 219 anket değerlendirmeye alınmıştır.

Verilerin Analizi

Veri analizinde öncelikle çalışmanın normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Kolmogorov-Smirnov (K-S) yöntemi kullanılmıştır. Bulunan p değeri 0.05'ten küçük olduğu için sonucun normal dağılım göstermediği anlaşılmıştır. Normal dağılım göstermeyen çalışma verilerine, bu aşamadan sonra parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis H ve Mann Whitney U testleri uygulanmıştır.

BULGULAR

Çalışmaya katılan sporcuların demografik dağılımlarına ilişkin bilgiler Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Sporcuların demografik değişkenleri ile ilgili dağılım

Değişkenler	Alt Değişkenler	f	%
Cinsiyet	Erkek	156	71,2
	Kadın	63	28,8
	Toplam	219	100,0
Yaş	30 yaş atlı	44	20,1
	30-39 yaş	77	35,2
	40-49 yaş	71	32,4
	50 yaş ve üstü	27	12,3
	Toplam	219	100,0
Medeni Durum	Bekar	138	63,0
	Evli	81	37,0
	Toplam	219	100,0
Eğitim Durumu	Orta Okul	11	5,0
	Lise	42	19,2
	Ön Lisans	68	31,1
	Lisans	87	39,7
	Yüksek Lisans	11	5,0
	Toplam	219	100,0
Koşu Yılı	1-5 yıl	126	57,5
	6-10 yıl	70	32,0
	11-15 yıl	18	8,2
	16-20 yıl	5	2,3
	Toplam	219	100,0
Ferdî / Kulüp	Bireysel Sporcu	198	90,4
	Kulüp Sporcusu	21	9,6
	Toplam	219	100,0

Tablo 1’de araştırmaya katılan sporcuların; %71,2’sinin erkek, %28,8’inin de kadın olduğu, bu sporcuların %20,1’inin 30 yaş altında, %35,2’sinin 30-39 yaş arasında, %32,4’ünün 40-49 yaşları arasında, %12,3’ünün 50 yaş ve üstünde olduğu, medeni durumları ile ilgili dağılımın %37 ile evli ve %63 ile bekar şeklinde olduğu görölmektedir. Sporcuların eğitim durumu yönünden dağılımları %5’i orta okul, %19,2’si lise, %31,1’i ön lisans, %39,7’si lisans, %5’i de yüksek lisans düzeyinde olmuştur. Sporcuların koşu branşını icra etme yıllarına bakıldığında %57,5’inin 1-5 yıl arasında, %32’sinin 6-10 yıl arasında, %8,2’sinin 11-15 yıl arasında, %2,3’ünün 16-20 yıl arasında koştuğu görölmektedir. Araştırmaya katılan sporcuların %90,4’ü bireysel, %9,6’sının ise bir kulübe bağlı olarak yarışlara katıldığı görölmektedir.

Sporcuların risk değerlendirme durumları hakkında elde edilen bulgular, aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir.

Tablo 2. Sporcuların risk değerlendirme düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonuçları

Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Erkek	156	114,40	17846,00	4228	0,105
Kadın	63	99,11	6244,00		

Sporcuların risk değerlendirme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonucunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$) (Tablo 2).

Tablo 3. Sporcuların risk değerlendirme düzeylerinin yaşa göre farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Kruskal Wallis H Testi sonuçları

Yaş	N	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	p
30 Yaş Altı	44	116,34			
30-39 Yaş	77	112,08	3	6,869	0,076
40-49 Yaş	71	115,03			
50 Yaş ve Üstü	27	80,48			

Sporcuların risk değerlendirme düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Kruskal Wallis H testi sonucunda farkın istatistiksel olarak *anlamlı olmadığı* tespit edilmiştir ($p>0,05$) (Tablo 3).

Tablo 4. Sporcuların risk değerlendirme düzeylerinin medeni duruma göre farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonuçları

Medeni Durum	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Evli	81	110,31	8935,50	5563,50	0,955
Bekar	139	109,82	15154,50		

Sporcuların risk değerlendirme düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonucunda farkın istatistiksel olarak *anlamlı olmadığı* tespit edilmiştir ($p>0,05$) (Tablo 4).

Tablo 5. Sporcuların risk değerlendirme düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Kruskal Wallis H Testi sonuçları

Eğitim Durumu	N	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	p	Anlamlı Fark
1) Orta Okul	11	68,64				1-3, 1-4, 1-5
2) Lise	42	86,65				2-4, 2-5
3) Ön Lisans	68	108,32	4	17,585	0,001	-
4) Lisans	87	123,59				-
5) Yüksek Lisans	11	143,41				-

Sporcuların risk değerlendirme düzeylerinin eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Kruskal Wallis H testi sonucunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$) (Tablo 5). Araştırmada kullanılan risk değerlendirme ölçeğine göre eğitim durumu değişkeninde ortaya çıkan anlamlı farklılığın kaynağını belirleyebilmek için eğitim durumu değişkenine ikili kombinasyonlar halinde Mann Whitney U testi yapılmıştır.

Bu testin bulgularına göre orta okul-lise, orta okul-ön lisans, orta okul-lisans ve orta okul-yüksek lisans eğitim durumları arasında ön lisan, lisans ve yüksek lisans eğitim durumları lehine, lise-ön lisans, lise-lisans ve lise-yüksek lisans eğitim durumları arasında ise lisans ve yüksek lisans eğitim durumları lehine anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir (Tablo 5).

Tablo 6. Sporcuların risk değerlendirme düzeylerinin koşu yılına göre farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Kruskal Wallis H Testi sonuçları

Koşu Yılı	N	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	p	Anlamlı Fark
1) 1-5 Yıl	126	99,88				1-2, 1-3
2) 6-10 Yıl	70	124,98	3	13,868	0,003	-
3) 11-15 Yıl	18	137,08				3-4
4) 16-20 Yıl	5	57,90				-

Sporcuların risk değerlendirme düzeylerinin koşu yılına göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Kruskal Wallis H testi sonucunda farkın istatistiksel

olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu testin bulgularına göre 1-5 yıl ile 6-10 yıl, 11-15 yıl ve 16-20 yıl arasında 6-10 yıl ve 11-15 yıl lehine, 11-15 yıl ile de 16-20 yıl arasında 16-20 yıl lehine anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir (Tablo 6).

Tablo 7: Sporcuların risk değerlendirme düzeylerinin ferdi sporcu ya da kulüp sporcusu olmasına göre farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonuçları

Ferdi/Kulüplü	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Bireysel Sporcu	198	106,57	21100,50	1399,50	0,014
Kulüp Sporcusu	21	142,36	2989,50		

Sporcuların risk değerlendirme düzeylerinin ferdi sporcu ya da kulüp sporcusu olmasına göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonucunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$) (Tablo 7). Anlamlı farkın kulüp sporcuları lehine olduğu ve bireysel sporculara göre kulüp sporcularının risk değerlendirme düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 8: Sporcuların risk değerlendirme ölçeğine verdikleri yanıtların Ortalama ve Standart Sapma değerleri

No	Risk Değerlendirme Ölçeği	N	\bar{X}	Ss
1	Antrenman alanı ya da yarış parkurunda gerekli sağlık önlemlerinin alınmamış olması	219	3,93	0,613
2	Antrenman düzeyinin ve sıklığının yarışma düzeyine uygun ve yeterli olmaması	219	3,01	0,546
3	Antrenman ya da yarışlarda ısınma için yeterli sürenin verilmemesi	219	3,25	0,659
4	Antrenman ya da yarışlarda yeterli ve uygun malzeme kullanılmaması (spor ayakkabı, koşu kıyafeti, rüzgarlık, yağmurluk, vs)	219	2,26	0,437
5	Antrenman alanı ya da yarış parkurunda gerekli güvenlik önlemlerinin alınmamış olması	219	3,15	0,418
6	Antrenman alanı ya da yarış parkurunun zemin olarak uygun olmaması	219	2,95	0,651
7	Antrenman alanı ya da yarış parkurunun değişen hava koşullarına karşı korunamaması	219	2,58	0,495
8	Yarışma parkurunda yeterli içecek ve beslenme desteği sağlanmaması	219	2,86	0,814
9	Yarışma parkurunun açık ve net bir şekilde işaretlenmemiş olması	219	3,23	0,602
10	Yarışma öncesi bilgilendirme için teknik toplantı yapılmaması	219	2,67	0,699
11	Yarışma parkurunun kontrol noktalarında hakem/gözlemci gibi görevlilerin bulunmaması	219	2,32	0,612
12	Yarışma başlangıç alanında sporcuların hızlarına ve hedef sürelerine göre sıralanmaması	219	2,46	0,560
13	Yarışma parkurunun (yükselti grafiği, dönüş noktaları, kontrol noktaları, başlangıç-bitiş noktası, zorunlu malzemeler, vs) önceden duyurulmaması	219	3,02	0,546
14	Yarışmaya katılan sporcuların, bitirme sürelerinin ve sıralamalarının açıklanamaması	219	2,44	0,497
15	Belirlenen hedefler için sporcuya yeterli finansal kaynağın sağlanmaması	219	3,12	0,537
16	Ciddi bir sakatlanma halinde sporcunun yeterli finansal desteği alamaması/bulamaması	219	3,30	0,515
17	Yarışmaya katılmadan önce imzalanan beyanname, taahhütname, feragatname gibi metinlerin içeriğinin tam olarak bilinmemesi ve yerine getirilmemesi	219	2,18	0,383
18	Yarışma esnasında sporculara sağlık sigortası yapılmamış olması	219	4,06	0,401
19	Sporcunun yaptığı aktiviteler için uygun sigorta kapsamına sahip olunmaması	219	4,03	0,488
20	İmzalanan tüm sözleşmelerde sporcu haklarının korunmamış olması	219	2,25	0,555

Tablo 8'deki veriler dikkate alındığında; sporcuların risk değerlendirme düzeyine göre çok riskli olarak nitelendirdikleri ilk üç ifade sırasıyla “Yarışma esnasında sporculara sağlık sigortası yapılmamış olması” ($\bar{X}=4,06$), “Sporcunun yaptığı aktiviteler için uygun sigorta kapsamına sahip olunmaması” ($\bar{X}=4,03$) ve “Antrenman alanı ya da yarış parkurunda

gerekli sağlık önlemlerinin alınmamış olması” ($\bar{X}=3,93$) şeklindedir. Sporcular tarafından az riskli düzeyde değerlendirilen ifade ise “Yarışmaya katılmadan önce imzalanan beyanname, taahhütname, feragatname gibi metinlerin içeriğinin tam olarak bilinmemesi ve yerine getirilmemesi” ($\bar{X}=2,18$) şeklindedir. Sporcuların risk değerlendirme düzeylerinin genel aritmetik ortalaması ($\bar{X}=2,95$) orta riskli düzeyde bulunmuştur.

TARTIŞMA

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyete göre risk değerlendirme düzeyleri, ölçeğin genelinde anlamlı farklılık göstermemiştir. Karataş (2012) hentbol üzerine yaptığı araştırmasında, sporcuların risk değerlendirme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Aynı şekilde, Demirhan (2003) da doğa sporlarındaki risklerin algılanması üzerine yaptığı çalışmada cinsiyet ve risk tercihleri arasında anlamlı farklılık bulunmadığını ortaya koymuştur. Uluslararası çalışmalara bakıldığında; Chua (2012) polis memurları üzerine yaptığı araştırmasında risk algılama düzeyinin cinsiyet üzerinde etkili olmadığını, Nelson (2015) ise risk alma ve cinsiyet değişkeni üzerine yaptığı araştırmasında anlamlı bir farklılık tespit etmediğini belirtmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların yaşa göre risk değerlendirme düzeyleri, ölçeğin genelinde anlamlı farklılık göstermemiştir. Gök (2006), Karataş (2012), Karataş (2016), Uzun (2017) ve Can’ın (2018) voleybol, hentbol, basketbol, masa tenisi ve kaya tırmanışı üzerine yaptıkları çalışmalarda risk değerlendirme düzeylerinin yaşa göre anlamlı fark göstermediğini tespit etmişlerdir. Hanoch vd., (2018) tıbbi risk algısı ve risk alma düzeyinin yaşa etkisi üzerine yaptıkları çalışmada da farklılığın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların medeni duruma göre risk değerlendirme düzeyleri, ölçeğin genelinde anlamlı farklılık göstermemiştir. Çobanoğlu (2008), Karataş (2012) ve Karataş’ın (2016) futbol, hentbol ve basketbol üzerine yaptıkları araştırmalarda risk değerlendirme düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı fark göstermediğini belirtmişlerdir. Benzer şekilde Saraç ve Kahyaoğlu (2011) tarafından yapılan risk alma eğilimini etkileyen sosyo-ekonomik ve demografik faktörlerle ilgili çalışmada da farklılığın anlamlı ölçüde olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumuna göre risk değerlendirme düzeyleri, ölçeğin genelinde anlamlı farklılıklar göstermiştir. Çobanoğlu ve Sevil (2013) üst düzey futbolcuların, Karataş (2016) basketbolcuların, Uzun (2017) ise elit masa tenisi oyuncularının risk değerlendirme düzeylerinin eğitim durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Black vd., (2018) eğitim seviyesinin finansal risk alma düzeyi üzerindeki etkisiyle ilgili araştırmasında benzer şekilde farklılığın anlamlı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Eğitim seviyesi yüksek olan sporcuların bilinçli olması, oluşabilecek risk faktörlerini ve sonuçlarını daha iyi analiz edebilmesi risk algı düzeylerinin yüksek olmasına; eğitim seviyesi düşük olan sporcuların ise riskleri ve olası sonuçları iyi analiz edemediklerinden risk değerlendirme düzeylerinin daha düşük olmasına sebep olmaktadır.

Araştırmaya katılan sporcuların koşu yılına göre risk değerlendirme düzeyleri, ölçeğin genelinde anlamlı farklılıklar göstermiştir. Koşu yılı süresi fazla olan sporcuların risk değerlendirme düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç koşu yılı süresi daha

fazla olan sporcuların, yarışa katılma tecrübesinden kaynaklı olarak risk değerlendirme düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Öktem (2011) okçuların, Çobanoğlu ve Sevil (2013) üst düzey futbolcuların, Karataş (2016) basketbolcuların, Uzun (2017) elit masa tenisi oyuncularının ve Can (2018) kaya tırmanışçıların spor yapma süresine göre risk algıları arasında anlamlı farklılık olduğunu ortaya koymuşlardır.

Araştırmaya katılan sporcuların ferdi sporcu ya da kulüp sporcusu olmasına göre risk değerlendirme düzeyleri, ölçeğin genelinde anlamlı farklılıklar göstermiştir. Uzun da (2017) elit masa tenisi oyuncuları üzerindeki çalışmasında benzer bir sonuca ulaşmıştır. Kulüp sporcusu olan koşucularda risk değerlendirme düzeylerinin daha yüksek olduğu görölmüştür. Bu sonuç, koşuyu meslek edinerek bu işten geçim sağlayan profesyonel kulüp sporcularının risk değerlendirme düzeylerinin daha yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Bu araştırmaya katılan sporcuların risk değerlendirme ölçeği maddelerine verdikleri cevapların aritmetik ortalamalarına göre, ifadelerden hiç biri çok fazla riskli düzeyde değerlendirilmezken; sağlık yönetimi ve sosyal güvence ya da sigorta yönetimi alt faktöründeki “Yarışma esnasında sporculara sağlık sigortası yapılmamış olması”, “Sporcunun yaptığı aktiviteler için uygun sigorta kapsamına sahip olunmaması” ve “Antrenman alanı ya da yarış parkurunda gerekli sağlık önlemlerinin alınmamış olması” ifadeleri çok riskli olarak değerlendirilmiştir. Ölçeğin geneli ile alt faktörlerin tümündeki aritmetik ortalamalar ise orta riskli düzeyde değerlendirilmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; koşu ile ilgilenen sporcuların risk değerlendirme düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada katılımcıların cinsiyet, yaş ve medeni durumlarının risk değerlendirme düzeyleri üzerinde etkili olmadığı; eğitim durumu, koşu yılı ve ferdi sporcu ya da kulüp sporcusu olmalarının ise risk değerlendirme düzeyleri üzerinde etkili olduğu ve sporcuların sağlık önlemleri, sakatlık sonrası finansal destek ve sosyal güvenlik ya da sigorta konularını öncelikli risk olarak gördükleri bilgisine ulaşılmıştır.

Koşucular spor yaşamları içerisinde çeşitli sebeplerden kaynaklanan riskler ile karşı karşıyadır. Sporcuların karşılaştıkları risklerden ne derece etkilendiklerini anlamak ve hangi olayları ne düzeyde riskli gördüklerini tespit edebilmek onların aktif spor yaşamlarında elde edecekleri başarı açısından son derece önemlidir. Bu sebeple koşucuların risk değerlendirme düzeylerinin incelendiği bu araştırma sonucunda, tespit edilen bulgular ışığında aşağıda bir takım önerilerde bulunulmuştur.

- Spor bakanlığının merkez ve taşra teşkilatları ile spor federasyonları; risklerin tespiti ve yönetilmesi için birimler kurabilir, bu konuda uzmanlardan destek alabilirler.
- Spor bakanlığının merkez ve taşra teşkilatları ile spor federasyonları; kulüplere ve ferdi sporculara risk ile ilgili bilgilendirme amaçlı iç hizmet eğitimi ya da seminer düzenleyebilirler.
- Spor bakanlığı ve yerel yönetimler; sporculara gerekli sağlık ve güvenlik tedbirlerini önceden aldığı antrenman alanları tahsis edebilirler.
- Spor bakanlığı; yarışma organizasyonları üzerindeki sağlık ve güvenlik konularında olan kontrollerini arttırabilir.

- Federasyonlar; kulüpler ve yarışma organizasyonlarına sağlık, güvenlik, finans, sosyal güvence ya da sigorta yönetimi konularında karşılaşılabilecekleri durumlarla ilgili olarak acil eylem planları oluşturmalarını isteyebilir ve bu konudaki görevlendirmeler için destekte bulunabilir.

KAYNAKLAR

- Beck, U. (2014). *Risk society – Towards a new modernity*. London, UK: Sage Publications.
- Black, S.E., Devereux, P.J., Lundborg, P. & Majlesi, K. (2018). The effect of education on risk taking in financial markets. [Erişim adresi: https://www.kavehmajlesi.com/uploads/7/2/8/9/7289299/educ_risk_taking_01_29_18_own_copy.pdf]
- Bucher, C. & Krotee, M. (2007). *Management of physical education and sport*. New York, USA: McGraw-Hill Companies.
- Calvert, D. & Ewan, C. (1995). Risks to health, risk management and environmental health impact assessment. *Australian Journal of Public Health*, 19(4), 325-326. [Erişim adresi: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1753-6405.1995.tb00380.x>]
- Can, O. (2018). *Kaya tırmanışında risk alma ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Muğla.
- Chua, Y.T. (2012). *The role of gender and risk perception among police officers – General lifestyle risks and occupation-specific risks*. Unpublished Master of Science thesis, Michigan State University, Criminal Justice Department, USA. [Erişim adresi: <https://d.lib.msu.edu/etd/1616>]
- Çobanoğlu, H.O. (2008). *Sporda risk yönetimi – Turkcell süper ligindeki sporcuların risk değerlendirmeleri üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Eskişehir.
- Çobanoğlu, H.O., ve Sevil, G. (2013). Sporda risk yönetimi – Üst düzey futbolcuların risk değerlendirmeleri üzerine bir araştırma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 1-15. [Erişim adresi: <http://www.dergipark.org.tr/download/article-file/370603>].
- Demirhan, G. (2003). Doğa sporlarına ilişkin risklerin algılanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 1-13. [Erişim adresi : <http://dergipark.org.tr/download/article-file/151384>]
- Dugalic, S. (2011). Risk management in sports and sports organizations. *Sport Sciene and Practise*, 2(3), 67-78. [Erişim adresi: <http://www.researchgate.net/publication/272161483>].
- Fıkırkoca, M. (2003). *Bütünsel risk yönetimi*. İstanbul: Kalder Yayınları.
- Gök, Y. (2006). *Türkiye birinci voleybol liginde yer alan spor kulüplerinin risk yönetimi açısından değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Hanoch, Y., Rolison, J.J. & Freund, A.M. (2018). Does medical risk perception and risk taking changes with age. *Risk Analysis*, 39(5), 917-928. [Erişim adresi: <http://doi.org/10.1111/risa.12692>]
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Kitap.
- Karataş, Ö. (2012). *Sporda risk yönetimi – Türkiye hentbol süper ligi örneği*. Yayınlanmamış Doktora tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Elazığ.
- Karataş, Ö. (2016). A research into evaluation of basketball athletes' risk perception level. *International Education Studies*, 9(5), 108-114. [Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.5539/ies.9vn5p108>]

Ocakoğlu, O. (2019). Sporda risk yönetimi: Bodrun ultra maraton örneği. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 113-123.

Nelson, J.A. (2015). Not so strong evidence for gender differencies in risk tking. *Feminist Economics*, 22(2), 114-142. [Erişim adresi: <http://doi.org/10.1080/13545701.2015.1057609>].

Nohr, K.M. (2009). *Managing risk in sport and recreation*. Illinois, USA: Human Kinetics.

Öktem, Ç. (2011). *Türkiye’de okçuluk sporunun risk yönetimi açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Tüksek Lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Antalya.

Saraç, M., ve Kahyaoğlu, M.B. (2011). Bireysel yatırımcıların finansal risk algılamalarını etkileyen demografik ve sosyo-ekonomik faktörler. *BDDK Bankacılık ve Finansal Piyasalar*, 5(2), 135-157. [Erişim adresi: http://www.bddk.org.tr/ContentBddk/BddkDergi/dergi_0010_06.pdf].

Spengler, J., Connaughton, D., & Pittman, A. (2006). *Risk management in sport and recreation*. Illinois, USA: Human Kinetics.

Uzun, M.E. (2017). *Elit masa tenisi sporcularının risk değerlendirme durumları açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Konya.



Bu eser **Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı** ile lisanslanmıştır.