



**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**



SPORMETRE
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
BİLİMLERİ DERGİSİ

CİLT:17

SAYI:2

YIL: HAZİRAN 2019



İÇİNDEKİLER

Derleme

- GÜNÜMÜZDE SPOR DENİLİNCE İLK AKLA NEDEN FUTBOL GELİR? SORUSU ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA / Sayfalar: 1-12
Yavuz Öntürk, Kürşat Karacabey, Nurper Özbar
- GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE AMERİKAN OKUL SPORLARI SİSTEMİNİN İNCELENMESİ / Sayfalar: 13-23
Sabri Özçakır

Araştırma Makalesi

- THE INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF ECCENTRIC EXERCISES ON SOME MOTORIC CHARACTERISTICS OF YOUTH SOCCER PLAYERS / Sayfalar: 24-32
Atakan Çağlayan, İbrahim Erdemir
- VOLEYBOL HAKEMLERİNİN HAKEM ÖZ YETERLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ / Sayfalar: 33-40
Çalık Veli Koçak
- SPOR TIRMANIŞ YETENEK SEÇİMİ TEST BATARYASI ÖRNEĞİ / Sayfalar: 41-52
Dicle Aras, C. Çağlar Bildircin, Özkan Güler, Mehmet Güllü, Fırat Akça
- FİZİKSEL AKTİVİTE YAPAN VE YAPMAYAN BİREYLERDE SÜRDÜRÜLEBİLİR TÜKETİM DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ / Sayfalar: 53-63
Ercan Polat, Halil Erdem Akoğlu, Osman Konak, Güçlü Özen
- FUTBOL HAKEMLERİNİN DURUMLUK KAYGI VE GENEL ÖZ YETERLİK DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ / Sayfalar: 64-74
Çağatay Dereceli, Turhan Toros, Rabia Yıldız
- TÜRKİYE İTALYA FRANSA VE İSPANYA SPOR SİSTEMLERİNİN SPOR KULÜBÜ YAPILANMASI DÜZEYİNDE KARŞILAŞTIRILMASI / Sayfalar: 75-91
Hakan Sunay, Bayram Kaya
- OYUNLAŞTIRMA VE ÖĞRENCİ KATILIMI: LİSANS EĞİTİMİNDE BİR DURUM ÇALIŞMASI / Sayfalar: 92-109
Hidayet Süha Yüksel, Seda Canlı
- ANTRENÖRDEN ALGILANAN ÖZERKLİK DESTEĞİ VE SPORCULARIN ÖZERK GÜDÜLENMESİ ARASINDAKİ İLİŞKİ: BİR META-ANALİZ ÇALIŞMASI / Sayfalar: 110-125
İhsan Sarı
- FUTBOLDA MERKEZ VE KENAR OYUNCULARININ FİZİKSEL VE MOTORİK ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI / Sayfalar: 126-131
İzzet Karakulak, Ender Eyuboğlu, Cem Sinan Aslan
- ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE ALGILANAN ÖZ YETERLİLİĞİN ROLÜ / Sayfalar: 132-144
Kadir Yıldız, Deniz Dirik
- 7-WEEK STEP-AEROBICS EXERCISES' EFFECT ON SEDENTARY WOMEN'S BODY COMPOSITION / Sayfalar: 145-153
Kürşat Hazar, Nisan Eskidemir
- TAEKWONDO ANTRENÖRLERİNİN İŞ DOYUMU VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ / Sayfalar: 154-162
Mehmet Doğan, Mehibe Akandere
- SPOR KAYA TIRMANIŞINDA AKRAN ÖĞRETİM MODELİNİN UYGULAMALARINA YÖNELİK ADAY ÖĞRETMEN VE AKRAN ÖĞRENCİ GÖRÜŞLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ / Sayfalar: 163-176
Nevin Gündüz, Damla Güler, Yağmur Güler, Mustafa Yıldırım
- KOŞUCULARIN ULTRA-MARATON ETKİNLİKLERİNE KATILMALARINDAKİ MOTİVASYONEL BOYUTLAR VE BU BOYUTLARIN ONLARIN YAŞAM DOYUMLARI VE BAŞARI ALGILARIYLA KARŞILAŞTIRILMASI / Sayfalar: 177-187
Arif Çetin, Cemal Özman
- YAŞLILARDA YAĞSIZ VÜCUT KÜTLESİ VE EL KAVRAMA KUVVETİ İLİŞKİSİ / Sayfalar: 188-198
Tuba Melekoğlu, Birgül Arslan
- ÖZEL SPOR MERKEZLERİNE AKTİF OLARAK DEVAM EDEN KİŞİLERİN MÜŞTERİ MEMNUNİYETİNİN BELİRLENMESİ / Sayfalar: 199-210
Seçkin Doğaner, Papatya Akman
- THE EFFECT OF LEG SIZE ON THE SPEED AND QUICKNESS SKILLS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS / Sayfalar: 211-217
Ömer Can Göksu, Selami Yüksek
- ANTRENÖR YETİŞTİRME KURSLARINA KATILAN BİREYLERİN LİDERLİK DAVRANIŞ ALGILARININ İNCELENMESİ / Sayfalar: 218-230
F. Pervin Bilir, Nursen Şahin, Levent Sangün

Geliş Tarihi (Received): 28.02.2019
Kabul Tarihi (Accepted): 17.06.2019
Yayın Tarihi (Published): 30.06.2019
SPORMETRE, 2019,17(2), 1-12
DOI: 10.33689/spormetre.533739

GÜNÜMÜZDE SPOR DENİLİNCE İLK AKLA NEDEN FUTBOL GELİR? SORUSU ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Yavuz ÖNTÜRK¹, Kürşat KARACABEY², Nurper ÖZBAR¹

¹Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Düzce/TÜRKİYE

²Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Aydın/TÜRKİYE

Öz: Futbol tüm dünyada en popüler spor dalı olarak bilinmektedir. Ülkelerde sosyo-ekonomik durumu ayırt etmeksizin tüm kitlelerin takip ettiği bir olgu olan futbol, endüstri halini almış ciddi bir istihdam alanına sahiptir. Sporun siyasi bir yapılanma içinde olduğu kuşkusuzdur. Futbol birçok ülkede siyasi bir araç olmanın dışında, en büyük reklam, propaganda haline gelmiş bir unsurdur. Hatta bazı ülkelerin yerel bölgelerinde neredeyse gündemi sadece futbol oluşturmaktadır. Neden spor denilince ilk akla gelen futbol oluyor? Bunun arkasında yatan sebep nedir? İnsanların ilgisini bu kadar çekmesinin altında ne yatıyor? Futbola yapılan yatırımlar diğer branşlara yapılırsa aynı ilgi ve endüstri oluşumu gerçekleşir mi? Bu araştırmada bu soruları cevaplandırmak amacıyla nitel araştırma yöntemi uygulanmıştır. Çeşitli spor programları, gazete ve dergiler incelenmiş, bazı futbol yazarlarının yazıları takip edilmiştir. Elde edilen görüşler, takip edilen yazılar ve ülkelerdeki branşlaşmaların analizi bulgular kısmında tablolar halinde verilmiştir. Sonuç olarak araştırmadan elde edilen bulgulara dayanarak futbola olan ilginin tüm dünyada ilerleyen teknolojiyle birlikte sürekli arttığı ve bir rant olarak meslekler grubunda yerini aldığı ifade edilebilir. Buna bağlı olarak medyanın futbol haber ve programlarını diğer haberlere göre daha fazla yapmasının altında insanların ilgisinin olduğu ifade edilebilir. Futbolun bir başka çarpıcı özelliği ise ekonomik ve milliyetçilik boyutudur. İnsanlar farkında bile olmadan spor pazarında tüketici halindedirler. Gönül verdikleri takımın herhangi bir ürününü satın alması ya da en az bir kere bilet alıp maça gitmesi ya da maç yayını yapan ücretli kuruluşlara para ödeyip maçları izlemesi bile dolaylı yünden insanı futbol pazarının içine alır. Taraftarı oldukları takımı adeta milliyetçilik sembolü olarak algırlar, bunun sonucunda da özellikle bazı ülkelerde holiganizm kavramı oluşur. Dolayısıyla futbolun kitlelere hitap eden ailelerin toplumsal yapısını içinde barındıran sosyolojik, psikolojik boyutlarıyla da her daim popülerliğini giderek arttıran sosyal bir olgu olarak varlığını sürdüreceği ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Futbol, Olgu

A RESEARCH ON THE QUESTION WHY FOOTBALL IS THE FIRST THING THAT COMES TO MIND WHEN IT COMES TO SPORTS

Abstract: Football is known as the most popular sport branch all over the world. Football, which is a phenomenon followed by masses worldwide independent of socio-economic status, has a serious area of employment which has become an industry. Football is not only a political tool in many countries; it is also the biggest advertisement and propaganda element. Even in the local areas of some countries, almost all the agenda is football. Why football is the first thing that comes to mind when it comes to sports? What is the reason behind this? What lies beneath the attraction of people? If the investments in football were to be made in other branches, would the same interest and industry occur? In this research, qualitative research method was applied to answer these questions. Various sports programs, newspapers and magazines were examined and some writings of certain writers were followed. The analysis of the obtained opinions, followed writings and branching in countries are presented in the findings section as tables. As a result based on the finding obtained from this research, it can be stated that the interest in football has been continuously increasing with the advancing technology all over the world and the new occupational groups have been originated. Therefore it may be said that the reason why media makes more news about football than other news is this interest of people. Economic and nationalist aspects of football cannot be disregarded. Unwittingly, People are actually consumer in the sports market. Even purchasing a product of the supported team or buying one ticket and going to the game or paying to the broadcasting organizations to watch game makes people indirectly involved in the football market. People perceive the team they support as a symbol of nationalism and as a result of this symbolism, hooliganism rises in some countries. Therefore, it can be stated that the sociological and psychological dimensions of the families that appeal to the masses of football will continue to exist as a social phenomenon which increases their popularity.

Keywords: Sports, Football, Case

GİRİŞ

“Spor, bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden gelişimlerini sağlayan, bilgi, beceri ve liderlik yeteneklerini geliştiren bir araçtır. Spor, insanın kendi kendisini disipline etmesine karşılaşıacağı psikolojik ve fizyolojik sorunların üstesinden gelmesine yardım eder. Sporun uluslararası dostluk ve barış ile ülke ekonomisine getirdiği olumlu katkılarda vardır. Ayrıca, günümüzde gerek basın yayın organlarının spora yaklaşımı, gerekse insanların stresten kurtulma, vücutlarını formda tutma çabaları ve hepsinin ötesinde sporda kazanılan uluslararası başarılar, toplumun günlük yaşamında ve moral düzeyinde oldukça önemli hale gelmiş, spora önemli bir boyut kazandırmıştır” (Başer, 1986; Açıkada ve Ergen, 1990; Sunay ve Saracaloğlu, 1997).

Güncel olarak toplumlarda ilgi çekici ve farklı yönleri ile ilgi odağı olan spor, büyük ekonomik faaliyetleri kapsayan ve uluslararası platformlarda ülke tanıtımının yapılmasını sağlayan ayrıca uluslararası ilişkileri kuvvetlendiren nitelikleri taşımaktadır (Sunay, 2009).

Sporun uluslararası alanda önemli bir sektör haline gelmesi, sporcunun dolayısı ile kulüplerin ve ülkelerin başarısının önemini daha da artırmıştır. Böyle bir düzen içerisinde sporcunun başarısının temelinde sporu en sağlıklı ve en yüksek performansta yapması yatmaktadır (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009). Futbolun sporu en sağlıklı ve yüksek performansta yapılmasına oldukça ciddi katkıları vardır. Ayrıca sadece bir ilgi odağı olmasının yanı sıra futbol uğraşanlarına “rakiplerini yenmek için yaratıcılığını ön plana çıkarmasını sağlayan” (Özüak ve Çağlayan, 2019), bir olgu olarak ifade edilmektedir. Bu durum bireyin sadece futbol oynarken değil günlük yaşantısında da kullanabileceği, alternatif seçenekleri arasında olan bir kazanım olabilmektedir.

Futbol tüm toplumlarda tarih süresince ilginin arttığı günlük yaşamın adeta önemli bir parçası haline getirilmiştir (Erdoğan, 2008). Futbol yüzbinlerce lisanlı oyuncusu ile dünyanın en popüler sporu konumundadır (Aşçı, 2009). Spor olgusunun içerisindeki yerini giderek büyüyen futbol sporu toplumların ilgisini çekmeye devam etmektedir (Göksel ve ark. 2016). Futbol farklı izleyiciler tarafından takip edilen bir spor dalıdır. Futbolla ilgili çalışmaların hızla ilerlemesi, futbolun sadece bir oyun olmanın dışında aynı zamanda profesyonel, heyecan verici seyir duygusu ve ticari boyutları olan bir aktivitedir (Ali, 1988; Yapıcıoğlu, 2002; Acar ve ark. 2009). Futbol son dönemlerde, sürekli büyüyen dev bir eğlence sektörü haline gelen bir olgu olarak ifade edilebilir (Koçer, 2012). Milyonlarca insana heyecan duygunu yaşatan spor dalı “futbol” günümüzde her ekonomik anlamda gelişmiş bir endüstriye dönüşmüştür (Kuyucu, 2014). Her geçen gün, futbol sporuna milyonlarca dolar harcanmaktadır. Futbolcuların transfer değeri her yıl çoğalmaktadır. Futbol hayranları açısından en popüler sporlar arasındadır. Bu güzel oyun duygu, sevgi, tutku ve destek olarak ifade edilebilmektedir. Tutkulu taraftarlar en sevdikleri kulüpleri takip eder ve başarıları için umut ederler (Singh ve Lamba 2019).

Futbol kendi içerisinde bir iletişim sistemi ve dili yapılanmasına paralel olarak, futbolla birlikte hareket eden bir takım mekanizma ve kurumları de beraberinde getirmiştir (Talimciler, 2006). Sporun tüm dünyada önemli bir yerde olmasını sağlayan futbol, insanoğluna bir oyun olmanın ötesinde eğlence, iktidar, güç, üzüntü, sevinç, ulusal onur ve hepsinden de öte kendi kimliklerini, kendilerini bulabildikleri bir dünyanın anahtarını sunmaktadır. Futbol sadece kimliklerin oluşmasına katkıda bulunmaz, aynı zamanda farklı sosyal kimliklerin karşılaşmasına ve birbirlerinden etkilenmesine de vesile olur (Talimciler,

2008). Yine futbolun, milyonlarca insanın ilgi duyduğu, küresel bir endüstri olduğu bilinmektedir (Göksel ve Serarlan 2015).

Futbol insanlar için bir oyun olmanın ötesinde eğlence, iktidar, güç, üzüntü, sevinç, ulusal onur ve hepsinden de öte kendi kimliklerini, kendilerini bulabildikleri bir dünyanın anahtarını sunmaktadır. Futbol insanların bir kimlik oluşturmanın yanında, farklı sosyal kimliklerin karşılaşmasına ve birbirlerinden etkilenmesine de katkı sağlamaktadır.

Bu açıdan bakıldığında farklı ülkelerin yapmış oldukları milli maçlar ve diğer kulüp takımlarının kupa mücadeleleri evrensel bir dünya kültürünün yaratılmasına ve yaşatılmasına da destek olmaktadır (Talimciler, 2008; Tokgöz, 2014). İlerleyen teknolojik gelişmeler ile birlikte insan hayatı elektronik cihazlar ile donatılmıştır. Bu gelişmelere bağlı olarak bireyler ilgi duydukları ne olursa olsun sosyal medya, internet web siteleri, blog siteleri gerekse web medya üzerinden kolaylıkla takip edebilmektedir. Futbol, uzun yıllardır milyonlarca insan tarafından takip edilen, izlenen ve oynayanların çok olan popüler spor dalıdır. Bazı ülkelerde spor dalı olarak değil de ayrı bir gerçek bambaşka bir dünya olarak görülmektedir (Solmaz ve Baritci, 2019).

Medya alanında faaliyet gösteren Mediametrie şirketine ait Eurodata TV Worldwide tarafından 89 ülkede yapılan araştırmaya göre, krize rağmen dünyada ortalama televizyon izleme süresinin 2009'da bir önceki yıla oranla 3 dakika arttığını ifade etmektedir. Yine aynı şirket dünyada en çok ilgi duyulan ve takip edilen programların spor programları olduğunu belirtmektedir. 89 ülkede 2 bin kanal üzerine yapılan incelemede en çok takip edilen yayının, Dünya Futbol Şampiyonası olduğu tespit edilmiştir. Türkiye deki veriler incelendiğinde ise izleyici en çok çeken yayınların başında spor programları olduğu görülmektedir (radikal.com.tr). Yine bu ifadelerde çarpıcı olan istatistik sonuçları ise insanların takip ettiği spor programlarının başında futbol gelmektedir. Medya üzerinden toplumun spor algısı odağının futbol olduğu bu açıklamalardan anlaşılabilir.

Toplumlar aslında futbolun sadece fiziksel performans olmadığını açıkça bilmektedirler. Futbol hakkında birçok resmi tanımlamalar bulunmaktadır, bu tanımlamaların yanı sıra futbola farklı bir bakış açısı değerlendirildiğinde; Futbol, kimine göre kendini bulma ve ifade etmenin, kimine göre hayattan kaçabilmenin, 'bir nefes alabilmenin çaresi, hatta kimileri için AB'ye girmenin garantili reçetesidir. Daha genel bir kabulle 'futbol sosyal bir olgudur.' Kimi ülkelerde ya da yörelerde ise güç sahibi olmanın en geçerli, galiba en 'kestirme' yoludur (Ersoy, 2008).

Futbol ve spor algısının daha iyi anlaşılır ve açıklana bilirliliği açısından, yine sporun yapılış amacının hiçbir zaman gerçekleri yansıtmadığı açısından değerlendirildiğinde Erdoğan (2008) bu konuyu şu şekilde ele almıştır; İnsan algısında futbol, tarihsel insan gerçeğini açıklamaya çalışan bilimsel girişimleri kapsamaktadır. "Futbola dair spekülasyonun bittiği yerde, futbol pratiğini anlamaya çalışan bilim başlar. Bilimsel girişimlerin, sistemli ve tutarlı ifadesi kuramdır. Dolayısıyla, kuram ve pratikle ilgili olarak, bilgiçlik taslayan cehaleti yaratan anlayışların bilimde yeri, ancak onları anlamadır, onları gerçekmiş gibi yansıtmadır değil. "Futbolda/sporda siyaset yoktur, futbolun/sporun ideolojisi yoktur, futbol/spor boş zaman faaliyetleri içindeki oyundur" gibi anlatılar, bu işlenmiş-cehaletin bilgiçlik taslamasıdır ve incelenmesi gerekir".

METOT

Bu çalışma Futbolun kitlelerde popüler olmasının ve spor denilince ilk akla gelen kavramın futbol olmasının nedenlerini araştırmak amacıyla yapılmıştır. Araştırmada futbol olgusunun insanların hayatlarındaki yeri ve önemi, medyanın bakış açısı ve futbol haberlerine diğer branşlara göre ayırdığı zaman ve verdiği önemi, yayıncı kuruluşların futbol pazarı üstünden elde ettiği gelirler, sponsorluk anlaşmaları, futbol pazarını oluşturan elemanları belirlemek, toplumsal algı olarak futbolun yerini belirlemek, ayrıca neden insanlar futbol diyor? Neden spor denilince ilk akla gelen futbol oluyor? Bunun arkasında ne var? İnsanların ilgisini bu kadar çekmesinin altında ne yatıyor? Futbola yapılan yatırımlar diğer branşlara yapılırsa aynı ilgi ve endüstri oluşumu gerçekleşir mi? gibi bazı sorulara cevap bulmak amacıyla nitel araştırma yönteminden betimsel tarama modeli uygulanmıştır.

Yayımlanan spor programlarında futbola ayrılan zamanlar incelenmiştir. Yine sosyal medya üzerinde toplumsal olarak futbola olan ilginin araştırılması için çeşitli blog siteleri ve bahis siteleri incelenmiştir. Gazete ve dergilerin spor sayfası bölümlerinde futbol haberleri belirli zaman periyotları halinde düzenli olarak incelenmiştir. Uygulanan nitel araştırma modeline göre incelenen ve analiz edilen veriler tablolar halinde bulgular kısmında verilmiştir. Araştırmada toplum algısı üzerine istatistik şirketlerinin yapmış oldukları anket sonuçları, uzmanların medya yolu ile yaptıkları açıklamalardan elde edilen bulgular ve uluslararası şampiyonalar ya da derbilerde TV-medya yayın organlarının futbol yayınına takip etme oranları araştırmacılar tarafından düzenleme yoluyla tablolar haline dönüştürülmüştür. Yapılan bütün incelemeler ve literatür taraması sonuçlarına göre oluşturulan yorumlama ve sonuçlar, tartışma ve sonuç kısmında verilmiştir.

BULGULAR

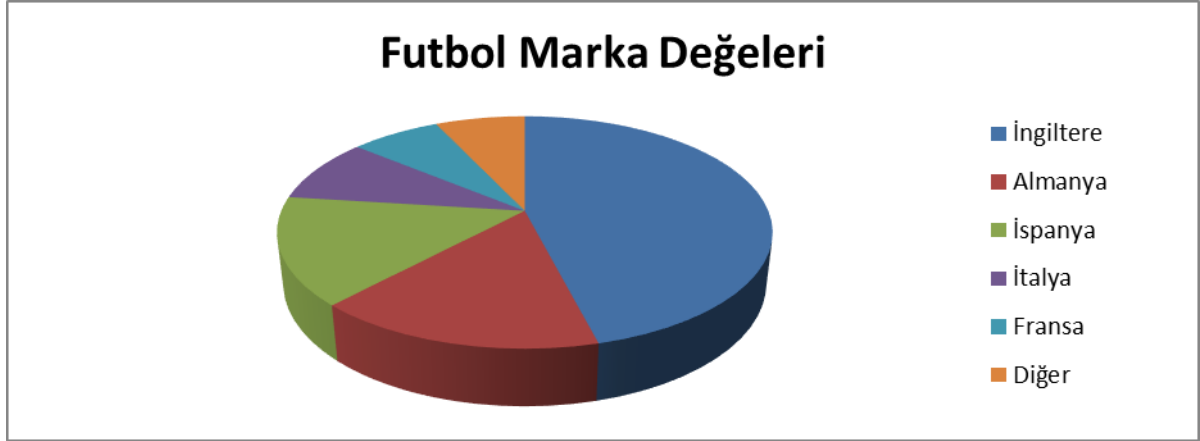
Tablo 1. Bazı Avrupa Ülkelerinin 2015 Yılı Marka Değer Verileri

Ülkeler	Toplam Marka Değerleri (milyon dolar)	Yüzelik Pay
İngiltere	6,129	%46
Almanya	2,208	%16
İspanya	1,984	%15
İtalya	1,172	%9
Fransa	983	%7
Türkiye**	297	%2
Hollanda	230	%2
Brezilya	173	%1
İskoçya	120	%1
Portekiz	103	%1
	13,4	%100

(Brand Finance 2015; Futbol Ekonomisi Raporu 2015/2016 sezonu)

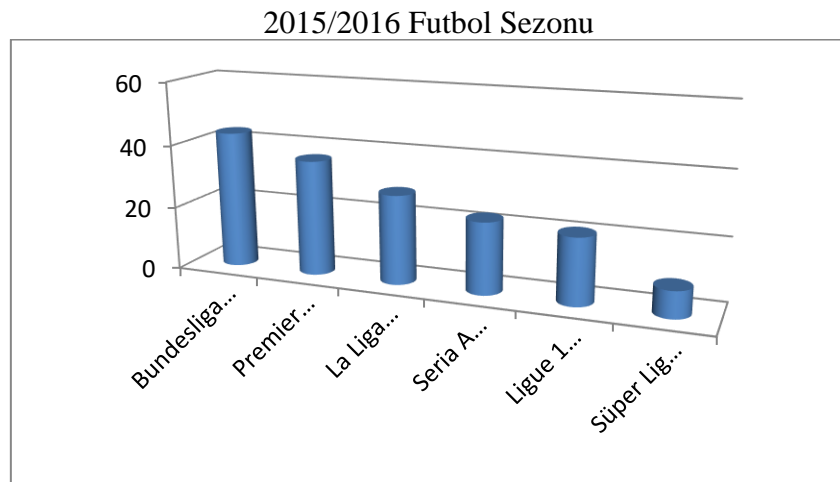
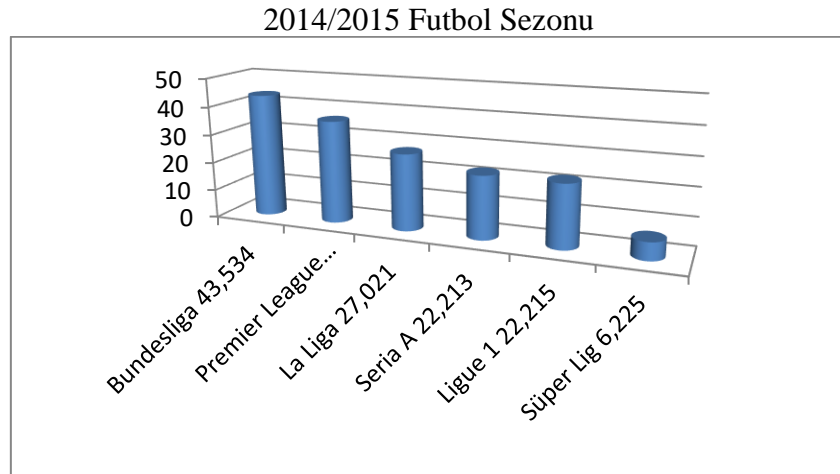
Tablo 1' e bakınca Avrupa liglerinin marka değer paylarının yüzelikleri açısından %46 ile İngiltere en üst sırada yer alırken Almanya, İspanya gibi diğer Avrupa ülkeleri gelmektedir. Ülkemiz %2'lik değer ile 6. sırada bulunmaktadır.

Tablo 2. Dünyanın En Değerli 50 Futbol Markasına Sahip Kulüpler ve Ülke Bazında Yüzdesele Oranları



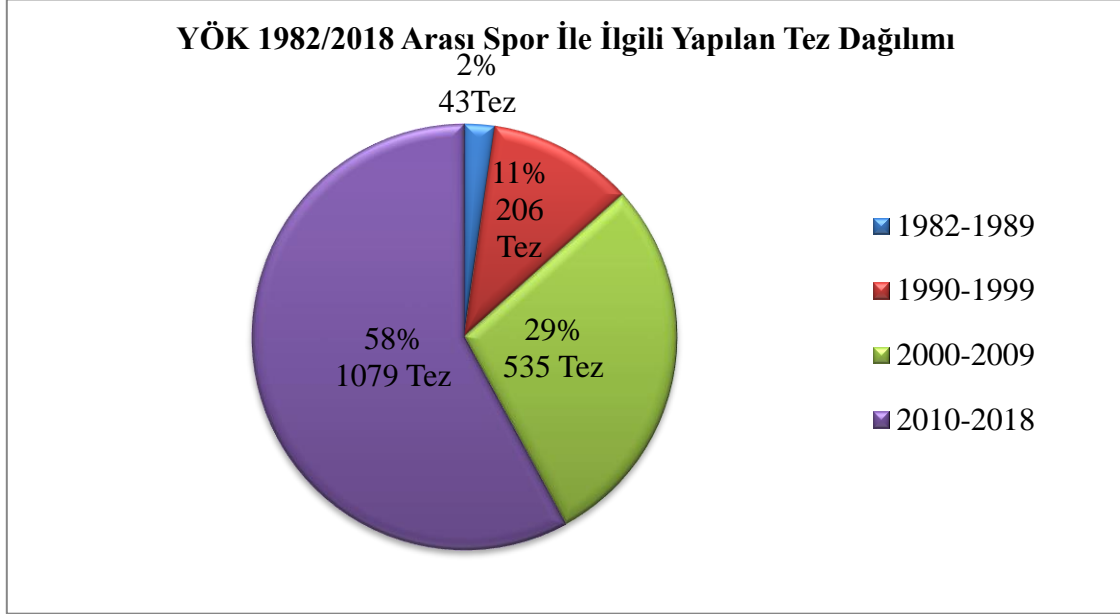
Tablo 2' de görüldüğü üzere; İngiltere %46, Almanya %16, İspanya %15, İtalya %9, Fransa %7, Diğer %7(Türkiye, Hollanda, Brezilya, İskoçya, Portekiz) yüzdesele oranları ile dağılım göstermektedirler.

Tablo 3. Avrupa'nın En Büyük Liglerindeki, 2014/2015 İle 2015/2016 Sezonlarının Seyirci Ortalamaları



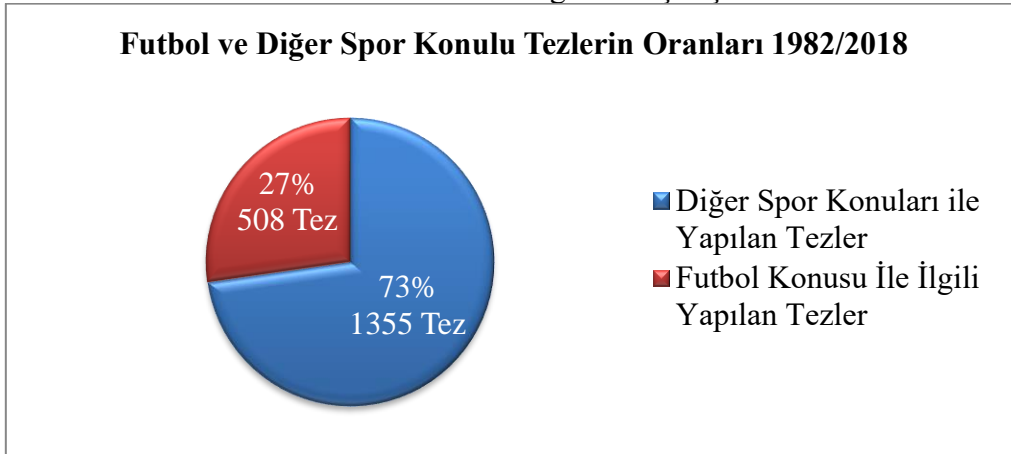
Tablo 3’ deki dağılımlara bakıldığında Avrupa’nın en büyük liglerinin iki sezon seyirci dağılımı görülmektedir. En fazla seyirci ortalaması Almanya Bundesliga da iken en az ortalama ise Ülkemiz futbol Süper Ligde görülmektedir. Ancak bir önceki sezona göre en fazla artışını (Spor Toto Süper Lig’de 2014-2015 futbol sezonunda seyirci sayısı 1 milyon 904 bin iken, 2015-2016 sezonunda bu sayı %35 oranında artarak 2 milyon 568 bin’ e çıkmıştır) (Futbol Ekonomisi Raporu 2015/2016 sezonu) yine ülkemiz Süper Liginde olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Ulusal Tez Merkezi Spor Konusu İle İlgili Tez Çalışmalarının Oranları



Tablo 4 e bakıldığında 1982/1989 yılları arasında 43 tez, 1990/1999 yılları arası 206 tez, 2000/2009 yılları arası 535 tez ve 2010/2018 yılları arası 1079 tez yapılmış olduğu görülmektedir. Toplamda ulusal tez merkezinde 36 yıl içinde 1863 tezin olduğu görülmektedir. Yapılan tezlerin %50 sinden fazlasının geçtiğimiz 8 yıl içinde yapıldığını söylemek mümkündür.

Tablo 5. Ulusal Tez Merkezi Futbol Konusu ile İlgili Tez Çalışmaları Oranları



Tablo 5’e göre 1982/2018 yılları arası yapılan 1863 tezin, %73 ü diğer spor konusu içeren, %27 i ise Futbol branşı ile ilgili hazırlanan tezler olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Popülaritesi en yüksek branş olarak bilinen futbolun zihinlerde spor ile eş değer tutulan bir durum haline gelmiştir. Öyle ki spor bilimleri alanında akademik çalışmalarda her üç çalışmadan birini futbol oluşturmaktadır. Birçok açıdan değerlendirilmeye açık olan futbol popülaritesi konusuna farklı açılardan da bakılması gerekmektedir.

“İnsan pratiği olarak futbol, tarihsel insan gerçeğini çözümleyip açıklamaya çalışan bilimsel girişimlerin konusudur” (Erdoğan, 2008). Futbol neredeyse tüm dünyada en çok ilgi duyulan branş olduğu kabul edilmektedir. Ancak yine de bazı istisnalar vardır; “Karayipler’de beyzbol, Belarus’ta buz hokeyi, Hindistan’da kriket, Amerika Birleşik Devletleri’nde Basketbol ve Amerikan futbolu en popüler spor dallarıdır. Bu ve benzeri özel örnekler futbolun küresel popülaritesini azaltmamaktadır” (Özkan, 2011). Dünya futbolunun kalbinin merkezi olarak Avrupa ligleri kabul edilmektedir. Nitekim Dünyanın en iyi futbolcuları bu liglerde futbol yaşantılarını devam ettirmektedir.

Bennett, ve ark. (2019) futbolun yetenek tarama geliştirme ve araştırmalarının uluslararası alanda en popüler ligler olan, başta Almanya, Portekiz, Belçika ve diğer önde gelen Avrupa ülkelerinin öncülük ettiğini belirtmişlerdir. Ayrıca bu ülkeler İngiltere, Hollanda, İspanya, Fransa ve İtalya’yı da eklemek doğru olacaktır. Ayrıca Lago ve ark. (2019) Avrupa liglerinin en zengini olarak İngiltere Premier liginin olduğunu ifade etmişlerdir. Buna bağlı olarak Dünyanın her bölgesinden Avrupa ligleri yakından takip edilmektedir. Bu coğrafyaların başında ise Afrika kıtası gelmektedir. Bu bölgede yaşanan milyonlarca genç Avrupa liglerinin birine transfer olmak hayâli kurar. Ayrıca kendi ülkelerine mensup futbolcuların liglerini yakından takip etmektedir. Akanle, ve Fageyinbo (2019) a göre Avrupa liglerinin en popüler olduğu Afrika ülkesinin Nijerya olduğu ifade etmişlerdir. Ayrıca futbol konuşulunca Güney Amerika kıtasından bahsedilmez ise gerçek anlamla futbol konuşmuş sayılmazsınız. Dünya efsanelerinin yetiştiği adeta futbol cambazı diyebileceğimiz futbolcuların, Brezilya, Arjantin ve Uruguay başta olmak üzere bu kıtadan çıktığı bilinmektedir. Bu coğrafyada futbol sokaklardan en üst düzey lige kadar tam manasıyla hissedilmektedir. Öyle ki Juan Carlos Ceriani 1930’lu yıllarda şehirdeki hızlı kentleşme neticesinde futbol oynanabilecek sahaların azalmasıyla futbolu kapalı alana çekip, günümüz futsal branşına öncülük ettiği bilinmektedir (Skubala ve Burkett, 2016).

Dolayısıyla Güney Amerika kıtasında futbol popülaritesini sosyolojik kurgusunun içerisinde barındırmaktadır. Yine dünyada en çok kabul gören, Brezilya ve İspanya futbolunun futsal temeline dayandığı da bilinmektedir (TFF, 2016).

Futbol üzerine yapılan araştırmalara bakıldığında bu branşa olan ilginin futbolun yakın çevresini oluşturan elemanların etkisine dayalı söylemek mümkün olabilir. Mevcut akademisyenler, profesyonel ve amatör olarak federasyon yapısı, futbol şubesi olan kulüplerin sayısı, futbolcu, antrenör sayısı ve tesis sayısına paralel olarak futbol ile ilgili çalışmaların diğer branşlara göre daha fazla olmasının etkenlerinden bazıları olarak ifade edilebilir. Ayrıca Tablo 4 deki dağılımlara bakıldığında ulusal tez merkezinin 1982 yılından günümüze kadar 1863 spor ile ilgili tez kayıtlı olduğu görülmektedir. Özellikle son yıllarda sporun lisansüstü eğitimde oldukça ilerleme kaydettiği tezlerinin %58 inin son 10 yıl içinde yapıldığı da görülmektedir.

Aynı zamanda akademik çalışmaların makale, derleme vs. gibi çalışmalarda spor konusu içeren oldukça geniş kapsamlı çalışmaların olduğu bilinmektedir. Spor ana konulu çalışmalarına paralel olarak dünya literatüründe futbol başlıca temel konu olarak bilimsel

araştırmaları kapsamaktadır. Bunun en iyi göstergesi olarak futbolun dünyada profesyonel bir meslek grubuna dahil olmasının kabulü ve spor bilimleri ana çatısının içerisinde en kapsamlı olgu olarak kabul görmeye başladığı 1980 li yıllardır. 1987 yılında “Dünya Futbol Bilim Kongresi” ile futbol artık önüne geçilemeyecek kadar spor bilimlerinde en fazla çalışma konusu olan branş olarak yer alacaktır.

Nitekim futbolun gelişimine bilimsel nitelikte oldukça katkısı bulunan “Science and Football” 1987 den itibaren her 4 yılda bir çeşitli ülkelerin ev sahipliği yaptığı futbol adına en büyük çaplı organizasyon olarak bilinmektedir. Ayrıca 2007 yılında Dünya Futbol Bilim Kongresi Ülkemizde Antalya ilinde gerçekleştirilmiştir. Yine futbolun esas temel olarak alındığı “Science and Soccer” adı altında 2008 yılında dünya çapında bilim insanlarının futbol ile ilgili çalışmalarının izah edildiği ve futbol gelişimine katkıların sunulduğu bir organizasyon olarak devam etmektedir. Ülkemizde ise futbol ile ilgili 1996 yılında “Ulusal Futbol Bilim Kongresi” ile futbolun gelişimi ve bilimsel niteliğine değinilen ve katkıda bulunulan organizasyon başlatılmıştır. İlerleyen süreçte 2000 ve 2009 tekrarlanmıştır. Futbolun popülaritesi ve gelişimi açısından bu tip kongre, sempozyum gibi etkinlikler aracılığı ile oldukça ciddi katkılar sağlanmaktadır. Bilim insanları futbol ile ilgili güncel çalışmalarını sunabilmekte ve farklı bakış açıları ile futbola yenilikler kazandırabilmektedir. Dünya çapında futbol başlıklı bilimsel etkinliklerin yapılması, bu branşın popülarliğini gözler önüne sermektedir.

Futbol ile ilgili çalışmaların ulusal tez merkezindeki dağılımına (Tablo 5) baktığımızda son 36 yıl içinde yapılan 1863 tezin %27’lik dilimle 508 tez olarak futbol temel konulu tez olduğunu görmekteyiz. Aslında bu veriye bakıldığında bile futbolun sadece bir fiziksel mücadele içeren bir branş olmadığı, yine sadece sosyo-ekonomik bir durumda olmadığını görmekteyiz.

Dolayısıyla “Futbol” sosyo-ekonomik, kazanma güdüsü barındıran, bir meslek, aitlik hissiyatı barındıran, siyasi bir yapı, güçlü bir organizasyonun yanı sıra bilimsel bir olgu olarak ifade edilebilen büyük bir endüstriyi kapsamaktadır. Bangsbo (1996) yıllar öncesinden bir futbol maçını izleyen birey, futbolun özel fizik kondisyon gerektiren bir spor dalı olduğunu düşünebilir, ancak bir oyuncu ne kadar çalışır? Fiziksel ihtiyacı nasıl karşılarlar? Müsabakaya nasıl hazırlanmalıdır? Gibi sorularında bulunduğunu ve futbolun bilimsel araştırmalarla sağlanacak katkılarla bu soruların cevaplarının verileceğini ifade etmişlerdir. Bununla birlikte futbolun hem uluslararası platformda önemli bir potansiyele sahip olması ile bilimsel alanda yapılan araştırmalar futbolu daha da ileri seviyeye götürdüğü bilinmektedir (Smith ve Ark, 1996; İmamoğlu ve Ark, 2007).

Günümüzde futbola olan ilgi ve harcanılan astronomik rakamlara dayanarak dünyanın tamamına yakınında, her geçen an bir adım ileri giden teknolojik, sosyolojik, ekonomik, kültürel gelişmelerle birlikte futbola olan ilginin sürekli arttığı ve bir rant olarak meslekler grubunda yerini aldığı ifade edilebilir. Futboldaki kazancın artışı ile ilgili Müniroğlu (2009) “Futbol oyununda kazanma ve kaybetme arasındaki maddi kazançların mesafesi artması” ifadesi ile maddi kazancın rekabet ile devam edeceğine değinmiştir. Boyle ve Haynes (2004) medya çağında futbol değerlendirmelerinde 2003 yılında yapılan bir araştırma sonucunda futbol haberlerinin ekim ayı içerisinde tüm haber akımlarından daha fazla yayınlandığını yani İngiltere diğer haberlere göre daha fazla yayın süresi aldığını belirtmişlerdir. Ayrıca günümüzde televizyonun olmadığı bir futbol veya futboldan mahrum bir televizyon programını hayal etmenin ne denli zor olduğunu da ifade etmişlerdir. Şentürk (2007) Futbolun popülarite kazanmasının televizyon kanallarının çoğalmasına paralel olduğunu ifade etmiştir. Yine Billsberry ve ark. (2009) Olimpiyat oyunlarının dünya genelinde muazzam bir kitle ile 284 milyon izleyiciye ulaştığını, 2006 da Dünya kupası Finalini İtalya ve Fransa arasındaki

müsabakayı ise 5,9 milyar insanın izlediğini tahmin edildiğinin yanı sıra, Reuters (2006) Dünyada insanların en bir dünya kupası maçı izlediğini de ifade etmişlerdir. Buna bağlı olarak medyanın futbol haber ve programlarının diğer haberlere göre daha fazla yapmasının altında insanların bu branşa olan yoğun ilgisinden kaynaklandığı ve artık bunun önüne geçmenin mümkün olmadığı süre gelen zaman içerisinde diğer branşlara olan ilgi artmaya başlasa da mutlaka futbol en popüler haber olarak medyada yer alacaktır şeklinde ifade etmek mümkündür.

Futbolun sosyolojik öyküsü aslında tüm dünyada futbolun profesyonellik dışında kalan kısmı yani mahalle aralarında başlamaktadır. Nitekim Dönmez (2019) “Geleneksel olarak mahallelerde vazgeçilmez olan futbol sahası yâda çocukların birlikte top oynadıkları sokak araları” ifadesi bizlere futbol olgusunun TV ve medyanın yanı sıra sokaklarda çocukların ilk olarak yaptığı sportif faaliyet olduğunu göstermektedir. Dünyanın her kesiminde sokak aralarında muhakkak futbol ile ilgili bir yapı görmek mümkündür. Örneğin taşlardan yapılmış bir kale veya boş bir arazide duvara futbolla ilgili yazılar görmek oldukça sık rastlanan bir durumdur. Dunning ve Ark (2014). Futbol oyununun çok eski dönemlerden beri savaş zamanları bile sokaklarda oynandığını ve günümüzdeki haline yakınına 1870 li yıllarda aldığını ifade etmişlerdir.

Yüz yılı aşkın süredir modern olarak oynanan futbol aslında popülerliğini uzun yıllardır yapılmasından da aldığını söylemek mümkündür. İnsanlar süre gelen zaman içerisinde futbolun içerisinde bir şekilde yer almış ve günümüzde bu kadar popüler ve sosyolojik bir olgu olmasına vesile olmuşlardır. Futbolu popüler yapan etmenlerin arasında uzun yıllardır yapılmasının yanı sıra kitle olarak kabul görmesinde etkisinin olduğunu söylemek mümkündür. Nitekim Göral ve Saygın (2012) Futbol “Çocuk, genç ve yetişkin tarafından yapılan, Dünyanın birleştirici ve en popüler sporu” olarak bilinmektedir (Stolen ve ark. 2005; Donuk ve Şenduran, 2006). Bu ifade futbolun 7 den 70 e her kesimin ilgisini çektiği ve oynanması en basit oyunlardan olan futbolun popülerliğini destekler niteliktedir.

Futbol içerisinde birçok şeyi barındırdığı gibi özellikle son dönemlerde kadınlar tarafından da aktif olarak yapılan bir uğraş haline gelmiştir. Dünyanın birçok ülkesinde profesyonel kadınlar ligleri uluslararası turnuvaları yapılmaktadır. Türkiye’de kadınların futbola ilgisi 1994 yılında ilk olarak aktif hale gelmiştir (Bangsbo ve Ark, 1997).

Futbolda seyirci, fanatik, taraftar, holigan terimlerinin sıkça kullanıldığı görülmektedir (Koçer, 2012). Futbolun bir başka çarpıcı özelliği ise ekonomik ve milliyetçilik boyutudur. İnsanlar farkında bile olmadan spor pazarında tüketici halindedirler. Gönül verdikleri takımın herhangi bir ürününü satın alması ya da en az bir kere bilet alıp maça gitmesi ya da maç yayını yapan ücretli kuruluşlara para ödeyip maçları izlemesi bile dolaylı yönden insanı futbol pazarının içine çeker. Taraftarı oldukları takımı adeta vatanları olarak görür ve milliyetçilik sembolü olarak algırlar. Özellikle bazı ülkelerde holiganizm kavramı tam da bu sebeplerden dolayı oluşur. Sadece holiganizm olarak taraftarları ifşa etmek aslında kabul edilir bir durum değildir. Ancak genel olarak taraftar davranışları farklı boyutlara taşındığından bu ibare kullanılır. Holiganizm kavramına bir bakış ise; Armstrong (1998). Tarihsel süreçte bir endüstriyel işçi sınıfının kültürü olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca futbol taraftarları arasındaki şiddetin hiyerarşik düzen içinde olan bazı taraftar liderleri tarafından örgütlendiğini ifade etmektedirler.

Taraftarların benimsedikleri kulübün arma veya logosunu taşıyan kıyafetleri giyip maçlara gitmeleri oldukça sık rastlanan bir durumdur. Taşmektepligil ve ark. (2014) çalışmalarında taraftarların gönül verdikleri takıma ait forma vb. ürünlerle maçlara gittiğini ve bu etkileşimin seyirci potansiyelinin artmasının yanı sıra, bireylerin kulübe bağlanma duygusunu arttırıp, fanatik tutum ve davranışları arttıracak bir etkiyi de beraberinde getireceğini ifade etmişlerdir.

Futbol popülerliğini elbette taraftarların yoğunluğundan almaktadır. Büyük çaplı kulüpler taraftarların tamamına ulaşmak için günümüzde sosyal medya gibi teknolojik iletişim araçlarını kullanmaktadırlar. Taraftarlar bu konuda futbolun popülerliği ve yaygın oluşundan, her ortamda konuşulabilen bir durum haline geldiğinden kulüplerinden beklenti içine de girmektedirler. Kulüplerin bu popülerliğin devamı açısından dijital ortamda taraftarlar ile iletişim halinde olmalıdırlar. Atalı ve Çoknaz (2014) Kulüplerin sosyal iletişim ağları vasıtasıyla taraftarları ile güncel tüm bilgileri anında paylaşmaları, taraftarları için bağlılığı sağlayacak bir ortam oluşturabileceklerini ifade etmişlerdir. Bu da taraftarların futbola olan ilgisini her geçen gün arttırabilen bir durum olacaktır.

Farklı bir taraftar örneği olarak Muhammed Salah gösterilebilir. Ülkelere ve coğrafyaya göre futbolun popülerliğinin değişebildiği bir gerçektir. Ancak Muhammed Salah konusu Mısırlıların futbola bakış açısını gerek ülkeleri gerek İslamiyet açısından değiştirmiştir. Öyle ki salah futbolun bütün güzelliklerini örnek kişiliği ile birleştirip mısırlıların futbolu sevmesine ve diğer insanların kendisine ilgi duymalarına etken olmuştur. Solmaz ve Baritci (2019) Salahın muhteşem performansının İngiltere gibi Hristiyan değerlerinin yaygın olduğu bir ülkede Müslüman olarak birleşmesi ile bir ikon haline gelip kahraman olduğunu ifade etmişlerdir.

Bir başka kahramanlık öyküsü ise modern futbolun en büyük yeteneklerinden olan Cristiano Ronaldo ta kendisidir. Ronaldo Müslüman olmamasına rağmen özellikle Filistin ve diğer İslam ülkelerine yaptığı yardımlar ile toplumsal fayda örgütlerine destekleri ile sadece futbolu ile değil tüm dünyayı etkilemiştir. Bu gelişmelere paralel olarak insanoğlunda futbol oyununu sevmemiş olsa bile bu tip futbolcular aracılığı ile futbolun popülerliğine katkı sağlamaktadırlar. Frostdick ve ark. (2005) futbol camiasında holiganizm yani taraftar davranışının uzun yıllar boyunca özellikle Almanya, Hollanda, İngiltere ve Belçika’da yaşandığını ve Avrupalıların bu davranışlarla yüksek derecede kaygılandıklarını dile getirmişlerdir.

Yine Avrupa’nın birçok yerinde hükümet düzeyinde yaşanan bu rahatsızlık verici fanatik taraftar davranışlarının değerlendirildiğini belirten, Frostdick ve Ark (2005) Avrupa parlamentosunun futbol taraftarının anti-sosyal davranışlarını engelleme ve olumlu yönlendirme hakkında çalışmaların yapıldığını ifade etmektedirler. Dolayısıyla dünya gündemini hükümetler parlamentolarında tartışılacak kadar popüler olan futbol bir kez daha karşımıza popüleritesi ile çıkmaktadır. Futbolun olumlu yâda olumsuz yönleri ile her zaman popüler olma gibi bir özelliği galiba dünyanın sonuna kadar devam edecektir. Ayrıca futbol kitlelere hitap eden ailelerin toplumsal yapısını içinde barındıran sosyolojik, psikolojik boyutlarıyla da her daim popülerliğini koruyan ve giderek arttıran sosyal bir olgu olma yolunda varlığını emin adımlarla sürdürmektedir. Ancak endüstriyel futbol bazında kulüplerin sürdürülebilir sportif başarı elde edebilmeleri için ekonomik olarak güçlü olmaları ve dolayısı ile sürdürülebilir gelirler elde etmeleri gerekmektedir. Yaşanan ekonomik durumlar, futbol endüstrisinin gelişimine devam edebilmesi için seyircinin mutlak surette olması gerektiğini göstermektedir. Aksi takdirde futbol ekonomisi çöküş yaşayacaktır.

Futbolun akademik çalışmaların birçoğunu kapsamaması bilimsel bir olgu iddiasını güçlendirmektedir. Lisansüstü tez çalışmalarının neredeyse üçte birini oluşturan futbol konusu popülerliğinin yanı sıra aynı zamanda çalışmalarda kullanılacak denek sayısının çok olmasından dolayı da tercih konusu olabilir. Ayrıca futbol saha ve tesis yapılanmasının neredeyse her yerde mevcut olması bu branşa yönelik çalışmaların daha cazip hale geldiğini düşündürmektedir.

Futbolun bu derece sevilmesinin bir diğer nedeni ise basit bir oyun olması ve hemen hemen her yerde oynanabilmesidir. İnsanlar bir futbol maçı esnasında yani 90 dakikada içerisinde, hayatları boyunca yaşayabilecekleri bütün duyguları (sevinç, öfke, hayal kırıklığı, üzüntü v.b.) art arda hissedebilmektedir. Futbolun, mesleki konumları ve statüleri ne olursa olsun her kesimden insanın yaşamını renklendiren ve geniş kitlelere hitap eden bir spor branşı olduğu söylenebilir. Yapılan literatür taraması göstermiştir ki futbol günümüzde çok yaygın bir şekilde her yerde oynanan, çok sevilen ve son derece medyatik olan bir spor dalıdır. Futbol, kendinden başka hiçbir spor dalında eşi bulunmayan bir medya yayın ağına ulaşmıştır. Bu durum elbette futbolun önemli bir popülerite kazanmasını ve bunu korumasını sağlamaktadır. Netice itibari ile 1994 yılında Simon Kuper’ in deyimiyile “Futbol Asla Sadece Futbol Değildir” ibaresini kullanmak en doğru ifade olacaktır.

KAYNAKLAR

- Acar, M.F., Yapıcıoğlu, B, Arıkan, N., Yalçın, S., Ateş, N., Ergün, M. (2009). Analysis Of Goals Scored in The 2006 World Cup. *Science and Football VI*, Chapter 41, 235-242.
- Aşçı, A. (2009). Futbolcularda Kuvvet Performansının Değerlendirilmesi. 3. Ulusal Futbol Bilim Kongresi, Bildiri Kitabı s:27
- Armstrong, G. (1998). *Football Hooligans: Knowing The Score*. Berg Publisher Ltd. <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/19981807350>
- Atalı, L., Çoknaz, D. (2014). Türkiye Futbol Federasyonu Spor Toto Süper Ligi Spor Kulüplerinin Facebook Kullanımı. *Erciyes İletişim Dergisi*, 3(4), 136-148.
- Akanle, O., Fageyinbo, K. T. (2019). European Football Clubs And Football Betting Among The Youths in Nigeria. *Soccer & Society*, 20(1), 1-20.
- Bangsbo, J. (1996). *Futbolda Fizik Kondisyon Antrenman*. Bilimsel bir Yaklaşım. TFF Eğitim Yayınları.
- Bangsbo, J., Reilly, T., Williams, A. (1997). *Science and Football III*. Chapter, 1. London: Routledge, <https://doi.org/10.4324/9781315823799>
- Bayraktar, B., Kurtoğlu, M. (2009). Sporda Performans, Etkili Faktörler, Değerlendirilmesi ve Artırılması. *Klinik Gelişim Dergisi*, 16-24.
- Bennett, K. J., Vaeyens, R., Franssen, J. (2019). Creating A Framework For Talent Identification And Development İn Emerging Football Nations. *Science and Medicine in Football*, 3(1), 36-42.
- Billsberry, J., Nelson, P., Gareth, E. (2009). The İmpact Of İndividualism On The Outcome Of Penalty Shoot-Outs İn İnternational Football Tournaments. *Science and Football VI*, Chapter 38, 218-223.
- Boyle, R., Haynes, R. (2004). *Football in the New Media Age*. London: Routledge, <https://doi.org/10.4324/9780203600467>
- Dönmez, S. C. (2019). “Semt Bizim Ev Kira” 2000 Sonrası Türk Sinemasında Mahalle, Futbol ve Kentsel Dönüşüm. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7(1), 370-397.
- Dunning, E., Murphy, P. J., Williams, J. (2014). *The Roots Of Football Hooliganism (RLE Sports Studies): An Historical And Sociological Study*. Routledge.
- Erdoğan, İ. (2008). Futbol ve Futbolu İnceleme Üzerine Bir Araştırma. *İletişim kuram ve araştırma dergisi Sayı 26 Kış-Bahar*, s.1-58.
- Ersoy, I. (2008). Bir Tuhaf Oyun Futbol. *İletişim kuram ve araştırma dergisi Sayı 26 Kış-Bahar*, s.501-503.
- Frosdick, S., Marsh, P., Chalmers, J. (2005). *Football Hooliganism*. London: Willan, <https://doi.org/10.4324/9781843926078>
- Göksel, A.G., Pala, A., Caz, Ç. (2016). Futbol Hakemlerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Tercihleri ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi (UHIVE)*, 11, 15-28.

Göksel, A.G., Serarslan, M.Z. (2015). Public Relations in Sports Clubs: New Media as a Strategic Corporate Communication Instrument. *Corporate Communication*, 2(2), 275-283.

Göral, K., Saygın, Ö. (2012). Birinci Ligde Yer Alan Bir Futbol Takımının Sezon Performansının İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(2), 1017-1031.

Koçer, M. (2012). Futbol Derneklerine Üye Olan Taraftarların Şiddet Ve Holiganizm Eğilimlerinin Belirlenmesi: Kayseri örneği. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(32), 111-135.

Kuyucu, M. (2014). Futbol Endüstrisinde Sosyal Medya Pazarlama Uygulamaları *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Yıl: 2, Sayı: 7, Aralık 2014, s. 161-175.

Lago, I., Lago-Peñas, C., Lago-Peñas, S. (2019). Decentralization and Football. *Social Science Quarterly*, 100(1), 163-175.

İmamoğlu, O., Çebi, M., Kılıçgil, E. (2007). 2006 FİFA Dünya Futbol Kupasındaki Gollerin Teknik ve Taktik Kriterlere Göre Analizi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 157-165.

Miniroğlu, S. R. (2009). Futbol Hakemlerinin Seçimi ve Eğitimi. 3. Ulusal Futbol Bilim Kongresi, Bildiri Kitabı s:25

Özkan, Ö. D. (2011). Futbolun Kültürü: Spor Mu, Oyun Mu, Yoksa (Hâlâ) Afyon Mu? *Bilgi University, Periodical for Cultural Studies*, 2, 140-162.

Özuak, A., Çağlayan, A. (2019). Differential Learning as an Important Factor in Training of Football Technical Skills. *Journal of Education and Training Studies*, 7(6), 68-76.

Skubala, M., Burkett, S. (2016). Futsal ile Modern Futbolcu Gelişimi, Çeviri Editörü; Prof. Dr. Özcan Saygın. Nobel Yaşam, Ankara.

Solmaz, B., Barıtcı, F. (2019). Mohamed Salah Üzerinden Popüler Kültür ve Futbol İlişisini Yeniden Düşünmek. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (41), 127-138.

Sunay, H., Saracaloğlu, S.A. (2003). Türk Sporcusunun Spordan Beklentileri İle Spora Yönelten Unsurlar. Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Yayın Sayı: 1 Cilt: 1 Yayınlandığı Sayfalar: 43-48 Yayın Niteleme Bilgileri: 1304-284X* <http://acikarsiv.ankara.edu.tr/browse/910/1346.pdf>

Sunay, H. (2009). Türkiye ve Bazı Yabancı Ülkelerdeki Futbol Kulüplerinin İncelenmesi.3. Ulusal Futbol Bilim Kongresi, Bildiri Kitabı s:19

Singh, P., Lamba, P. S. (2019). Influence Of Crowdsourcing, Popularity And Previous Year Statistics İn Market Value Estimation Of Football Players. *Journal of Discrete Mathematical Sciences and Cryptography*, 22(2), 113-126.

Şentürk, Ü. (2007). Popüler Bir Kültür Örneği Olarak Futbol. *Sosyal Bilimler Dergisi/Journal of Social Sciences*, 31(1).

Talimciler, A. (2006). Türkiye'de Futbol ve İdeoloji İlişkisi: Medya'daki Futbol Söylemi Üzerine Bir İnceleme. *Sosyoloji Dergisi*, (15).

Talimciler, A. (2008). Futbol Değil İş: Endüstriyel Futbol. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26,89-114.

Taşmektepligil, M. Y., Çankaya, S., Tunç, T. (2015). Futbol Taraftarı Fanatiklik Ölçeği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 41-49.

T.F.F. (2016). Çocuklar ve Gençler İçin Futsal Çalışmaları, TFF Eğitim Yayınları, İstanbul.

Tokgöz, M. (2014). Üniversite Erkek Futbol Takımı Oyuncularında Bazı Motorik ve Koordinatif Özelliklerin Futbol Teknik Becerisi Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Programı. Yüksek Lisans Tezi. Burdur.

İnternet Erişim Adresleri

<http://www.radikal.com.tr/hayat/dunya-her-gun-3-saat-12-dakikayi-tv-onunde-geciriyor-986402/> (10.12.2018)

<https://www.aktifbank.com.tr/tr/Documents/FUTBOL-EKONOMISI-RAPORU%20.pdf> (28.11.2018).

Geliş Tarihi (Received): 15.12.2018
Kabul Tarihi (Accepted): 01.03.2019
Yayın Tarihi (Published) :30.06.2019
SPORMETRE, 2019,17(2), 13-23
DOI: 10.33689/spormetre.497643

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE AMERİKAN OKUL SPORLARI SİSTEMİNİN İNCELENMESİ*

Sabri ÖZÇAKIR¹

¹ Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, BOLU

Öz: Amerikan ortaöğretim ve yükseköğretim sisteminde yer alan okulların rekabetçi spor uygulamalarının başlangıcını ve geçirdiği dönüşümü inceleyen bu çalışmada doküman incelemesi yöntemi kullanılmıştır. Diğer ülkelerin aksine, spor yönetiminde şemsiye bir teşkilatın olmadığı Amerika’da liseler, kolejler ve profesyonel ligler temel spor tedarikçileri olarak karşımıza çıkmaktadır. Amerikan lise ve kolejlerinde eğitim ile ilgili sorumlulukların yanında sporun organizasyonu ve öğrencilere sportif aktivitelere katılım fırsatları da sunulmaktadır. 19. yüzyılın ikinci yarısından itibaren liseler arasında ve kolejler arasında başlayan spor yarışmaları tüm hızıyla devam etmektedir. Özellikle 1972 yılında çıkarılan eğitim kurumlarında kız ve erkek öğrencilere eşit fırsatlar sunulmasını sağlayan yasa ile lise ve kolejlerde spor yapan kız öğrencilerin sayısı ciddi oranda artmıştır. Amerikan eğitim sisteminin içerisine bu denli güçlü bir yapıda bağlanan okul sporları hem eğitim hem de sporun gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Özetle okul sporları Amerikan eğitim sisteminin önemli bir bileşeni olarak varlığını sürdürmekte ve Amerikan kültürüne katkıda bulunmaya devam etmektedir.

Anahtar Sözcükler: Amerika Birleşik Devletleri, okul sporları, liseler arası spor, üniversiteler arası spor.

AN INVESTIGATION OF AMERICAN SCHOOL SPORTS SYSTEM FROM PAST TO THE PRESENT

Abstract: In this study which examines the beginning and the transformation of the competitive sports practices of the schools in the secondary and higher education system in the USA, document analysis technique is used. Unlike other countries, U.S. has no umbrella governing body on different level of sports. The main sport providers are high schools, colleges and professional leagues. Schools are responsible for both educational duties and organizing sports for young people. From the second half of the nineteenth century, sports competitions which are started between high schools and colleges continued to increase day by day. And especially after the Title IX-1972, provides equal opportunity for girls and boys in high schools and colleges, the number of female athletes has dramatically increased. The school sports, which are so strongly connected to the American education system, plays an important role in the development of both education and sports. In summary, school sports continue to be a crucial component of the American education system and continue to contribute American culture.

Key Words: United States of America, school sports, interscholastic sports, intercollegiate sports.

* Bu çalışma TÜBİTAK BİDEB 2219-Yurtdışı Doktora Sonrası Araştırma Bursu desteği ile hazırlanan araştırma projesinden üretilmiştir.

GİRİŞ

Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD) -diğer birçok ülkede olduğu gibi- bütün spor organizasyonlarını kapsayan merkezi bir spor yönetim teşkilatı bulunmamaktadır. Lise, kolej ve üniversiteler ile profesyonel ligler temel spor tedarikçileri olarak farklı gruplara spor hizmeti sunmakta ve her düzeydeki spor organizasyonun yönetimi birbirinden ayrılmaktadır. Okullar eğitimsel görevlerinin yanı sıra çok sayıda çocuk ve genç için sporu organize etme sorumluluğuna da sahiptir. Diğer taraftan profesyonel spor ise son derece yetenekli ve başarılı sporculardan oluşan çok küçük bir grupla sınırlıdır (Gems ve Pfister, 2009).

ABD'ye yerleşen her göçmen grup yalnızca umutlarını, çalışma isteklerini, dillerini ve kültürlerini değil, aynı zamanda fiziksel aktivitelerini ve spor kültürlerini de buraya getirdi. İlk nesil göçmenlerin yerel sporları ve spor dernekleri, etnik kimliğin ve göçmenlerin hayatlarının zorluklarını hafifleten bir destek ağını temsil etmekteydi. Farklı göçmen gruplarının hareket kültürleri Amerikan spor kültürüne katkı sağlıyor ve her grubun bu kültüre katkıda bulunma oranı etnik kökene göre farklılaşıyordu. İngiliz spor mirasının baskın spor kültürü olarak yerini aldığını ve İngiliz sportif uğraşlarının zamanla biçim değiştirerek Amerikan futbolu ve beyzbol örneğindeki gibi Amerikan sporlarına döndüğünü görmek mümkündür (Gems ve Pfister, 2009). ABD'ye ilk yerleşen göçmenlerin büyük çoğunluğu İngiltere'den gelmekteydi. Bu göçmen grupları İngiliz geleneklerini ve oyunlarını Yeni Dünya'ya kolay bir biçimde tanıttılar. (Montgomery, 1975). Ancak burada Amerika'da sporun İngiliz kökenlerinden oldukça farklı bir biçimde geliştiğini belirtmekte fayda var. Bir İngiliz ideali olan centilmen amatör kavramı, adil oyuna (fair play) büyük bir önem atfederek kazanma ve kaybetme konusunda özel bir tavır takınmaktaydı. İngiliz spor ideali Amerika'da kısa sürede her koşulda kazanma mentalitesine dönüştü. Ayrıca futbol ve kriket gibi İngiliz sporlarının Amerikan toplumu tarafından kabul edilebilmesi için yeniden icat edilmesi gerekiyordu (Gems ve Pfister, 2009).

ABD'nin kuruluşundan önceki koloni döneminde, yerel oyun ve yarışmaların gündelik hayatın önemli bir parçası olduğunu gösteren kanıtlar olmasına rağmen, bu etkinlikler ondokuzuncu yüzyıla kadar Amerikan sporlarıyla ilişkilendirdiğimiz yapıyı ve organizasyonu temsil etmiyordu (Davies, 2012: 1).

ABD'de ortaöğretim ve yükseköğretim sisteminde yer alan okulların rekabetçi spor uygulamalarının başlangıcını ve geçirdiği dönüşümü inceleyen bu araştırmada mevcut duruma dair bilgiler de sunulmuştur. Amerikan eğitim sistemi sporcu öğrencilere öğrenimlerine devam ederken spor kariyerlerini de sürdürmeleri adına önemli fırsatlar sunmaktadır. Kendine özgü dinamikleri olan bu sistemin Türkçe literatüre tanıtılması, Türkçe kaynak eksikliğinin giderilmesi ve konuyla ilgili literatüre katkıda bulunulması bu araştırmanın amacını oluşturmuştur.

YÖNTEM

Amerikan orta ve yükseköğretimindeki spor uygulamalarının başlangıçtan günümüze kadar olan seyrini tarihi süreklilik bağlamında ortaya koyan bu araştırmada model olarak farklı yaklaşımlar değerlendirilmiştir. Bu yaklaşımlardan ilki Kaptan (1998) tarafından "tarihi yöntem" olarak adlandırılan modeldir. Tarihi yöntem, geçmiş zaman içinde meydana gelmiş olay ve olguların araştırılması ya da bir problemin geçmişle olan ilişkisi yönünden incelenmesi olarak

tanımlanmaktadır. Özdamar (2003) ise tüm klasik ve güncel kaynakların taranması ile ortaya konan konunun tarihsel ve bilimsel gelişimini ele alan araştırmalara kaynak tarama (review) araştırmaları ismini vermiştir. Farklı bir tanımlama da Karasar (2004) tarafından yapılmış ve bu tanımda geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırmalara “tarama modeli” denilmiştir. Var olan belgeleri inceleyerek veri toplamaya belgesel tarama ismi de verilmiş, belgesel taramanın alan yazın ya da literatür taraması olarak bilinen genel tarama biçimi şeklinde kullanıldığı belirtilmiştir (Karasar, 2004). Tüm bu yöntemlere ek olarak araştırmacılar tarafından sıklıkla kullanılan diğer bir yaklaşım da nitel araştırma yaklaşımından biri olan ve “araştırılması hedeflenen olgu veya olgular hakkında bilgi içeren yazılı materyallerin analizini kapsayan” doküman incelemesi yöntemidir (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Yukarıda açıklanan araştırma modellerinin verilerinden yararlanılarak oluşturulan bu çalışmada temel olarak doküman incelemesi yöntemi kullanılmıştır. Doküman incelemesi yaparken izlenmesi gereken dokümanlara ulaşma, özgünlüğü kontrol etme, dokümanları anlama, veriyi analiz etme ve veriyi kullanma aşamaları (Akt. Yıldırım ve Şimşek, 2006) takip edilerek konu anlam bütünlüğü içinde kronolojik olarak sunulmuştur. Dokümanlara ulaşma aşamasında konu ile ilgili yazılı kaynaklar ile internet kaynakları taranarak kronolojik olarak tasnif edilmiştir. Ardından kaynakların özgünlüğü kontrol edilerek dokümanlar belirli bir sistem içinde ve birbirleriyle karşılaştırmalı olarak çözümlenmesi yapılmıştır. Son aşamada ise elde edilen tüm veriler anlamlı bir bütün haline getirilip yazma aşamasına geçilmiştir.

Amerikan Liselerinde Spor Yarışmalarının Başlangıcı

Amerikan eğitim kurumlarında beden eğitimi dersleri ile ders/müfredat dışı spor aktiviteleri birbirinden ayrılmaktadır. Beden eğitimi dersine müfredatlarında yer veren ilkokullarda üst sınıflardan itibaren spor becerilerinin öğretimine de başlanmaktadır. Ders dışı spor programları ve etkinlikleri sadece öğrenciler için değil aynı zamanda ortaokul ve liselerdeki okul toplulukları için de önemli bir rol oynamaktadır. Okullardaki ders dışı etkinlikler öğretmenlerin rehberliğinde öğrenciler tarafından yürütülmekle birlikte, okul gazetesi çıkarmaktan tiyatro temsillerine kadar çok farklı biçimlerde ortaya çıkmaktadır (Gems ve Pfister, 2009).

Liselerde, sporun ortaya çıkışı ve beden eğitiminin yükselişi birbirine paralel olarak on dokuzuncu yüzyılın son yirmi yılında gerçekleşmiştir. Amerika’da lise sporları ilk olarak Doğu’daki yatılı okullarda öğrencilerin oynadığı top oyunları ile başladı. 1850’lerde ilk olarak sınıflar arasında başlayan müsabakalar, sonradan liseler arasındaki müsabakalara dönüştü. Bu yarışmalar, New England ve Orta Atlantik eyaletlerindeki okullar ile sınırlıydı. Aynı okullar 1870 ve 1880’li yıllarda beyzbol, Amerikan futbolu ve atletizmin öncü sporlar olduğu liseler arası yarışmaların ön saflarında yerlerini aldılar. 1880 ve 1900 yılları arasında liseler arası sporlar çoğunlukla öğrencilerin yönlendirmesi ve kontrolü altındaydı. Yirminci yüzyılın ilk on yılında liseler arası spor programlarını düzenlemeye çalışan eğitimcilerin temel amacı bu programları kontrol altına almaktı. Beden eğitimciler oldukça başarılı bir şekilde beden eğitimi derslerini lise müfredatının meşru bir parçası haline getirdiler, aynı zamanda liseler arası spor programları için reformun gerekliliğini ortaya koyup kontrolü öğrencilerden devraldılar. Bu dönemde liseler arası sporun beden eğitimciler tarafından kontrolü yerel liseler arası atletik ligler ile eyalet lise atletik birliklerinin kurulmasına imkân sağladı (Pruter, 2013).

Liseler arasındaki ilk spor müsabakasının ne zaman yapıldığı kesin olmamakla birlikte Massachusetts’de bulunan bazı okulların 1888 yılında liseler arası Amerikan futbolu birliği

kurdukları bilinmektedir (Pedersen ve Thibault, 2018). Yirminci yüzyılın ilk çeyreğinde New York, Philadelphia, Boston ve Los Angeles'ta liseler arası yarışmaları düzenleyen yerel atletik ligler kurulmuştu. Liseler arası spor yarışmalarının daha düzenli ve planlı bir biçimde yapılması amacıyla Wisconsin (1895), Illinois (1900), Ohio (1907), Texas (1910), Pennsylvania (1913), Virginia (1913) ve California (1914) eyaletlerinde liseler arası atletik birlikler de oluşturuldu (Riess, 2011).

1900'lerin ilk yıllarında kız çocuklarının katıldığı liseler arası spor yarışmaları için de önemli gelişmeler yaşandı. Her ne kadar bazı çevreleri rahatsız etse de kız çocukları için basketbol, beyzbol, tenis ve atletizm müsabakaları düzenlenmekteydi (Riess, 2011). Lise atletik programlarında teşkilatlanma faaliyetlerinin sürdüğü bir dönemde, 14 Mayıs 1920'de, beş eyalet (Illinois, Indiana, Iowa, Michigan ve Wisconsin) lise atletik birliklerinin temsilcileri Chicago'da bir araya geldiler. Indiana dışındaki dört eyalet 1921 yılında tüzük çalışması için tekrar bir araya geldi ve kurucu üye sıfatını alarak 1923 yılında eyalet lise atletik birliklerini bir şemsiye altında toplayan ulusal birliğin (National Federation of State High School Athletic Associations) kurulmasına öncülük etti. 1970 yılına kadar bu ismi koruyan örgüt, bu tarihten sonra atletik programların yanı sıra güzel sanatlar programları da bünyesine alarak 'National Federation of State High School Associations (NFHS)' adıyla faaliyetini devam ettirdi (NFHS, 2018a).

Yirminci yüzyılın ilk yıllarında kolej ve üniversiteler arasında gerçekleşen spor yarışmalarını düzenleyen atletik programların gelişmesi, lise atletik programları için örnek modeller sağladı. ABD'de okul yetkililerinin ders dışı etkinlikleri teşvik etmelerinin iki önemli nedeni vardı. Bunlardan ilki, I. Dünya Savaşı sırasında fiziksel olarak kötü koşullara sahip olan Amerikan lise öğrencilerinin fiziksel durumunu geliştirmek. Diğeri öğrencilere spor yoluyla azim ve birliktelik duygusu gibi pozitif özellikler kazandırmaktı. Günümüzde başarılı bir biçimde devam eden lise atletik programları Amerikan lise eğitiminin temel bir bileşeni olarak kabul edilmektedir (Leonard, 1998).

Amerikan Yükseköğretiminde (Kolej ve Üniversite) Spor Yarışmalarının Başlangıcı

Amerikan yükseköğretimi, atletik rekabete olan bağlılığı ve kolej ile üniversiteler tarafından desteklenen büyük spor teşebbüsü ile başka hiçbir ülkede olmayan eşsiz bir sisteme sahiptir. Amerika dışında hiçbir ülke, yükseköğretim sistemine sporu bu denli adapte edememiştir. Ulusal Kolej Spor Birliği'nin (NCAA) en üst seviyesinde yarışan kolej ve üniversiteler kamuoyu önünde yüksek bir görünüm ve prestije sahiptir. Atletik programlara büyük önem veren büyük üniversitelerin 100 milyon doları aşan bütçeleri çok sayıda yetenekli sporcu öğrenciyi destekler (Davies, 2012). Amerikan toplumunun önemli bir parçası haline gelen kolejler arası spor yarışmaları Amerikan ulusunun en iyi kolej sporcularının rekabetini yansıtmakta ve ayrıca bu yetenekli sporcular, Olimpiyat takımları ile Amerikan futbolu, basketbol ve beyzbol gibi Amerikan profesyonel sporlarının birincil sporcu kaynağı olarak yerini almaktadır (McClellan ve ark., 2012).

Avrupa'da en popüler takımlar kulüp takımları olmasına rağmen Amerika'da eğitim sisteminden çıkan ya da diğere bir değışle eğitim sisteminin bir parçası olarak kurulan okul takımları kulüp takımlarından daha popülerdir. Ortaokuldan itibaren kurulan okul takımları en büyük ilgiyi lise ve kolej yıllarında görmektedir. Hemen hemen tüm ortaöğretim kurumları, ayrıca kolej ve üniversiteler, okullarını çok sayıda spor ve müfredat dışı faaliyette (satranç, tartışma vb.) temsil

etmektedir. Spor ve okul sistemi arasındaki bu ittifak on dokuzuncu yüzyıla kadar geri gitmektedir (Gems ve Pfister, 2009).

Amerika'da kolejler arasındaki ilk spor müsabakası 3 Ağustos 1852'de Harvard ve Yale arasında gerçekleşen kürek yarışıdır (Pedersen ve Thibault, 2018) İlk müsabaka 1852'de yapılmasına rağmen, üniversite kampüslerindeki sporun bu tarihten yaklaşık yüz yıl öncesine uzanan bir geleneği sahip olduğu bilinmektedir (Smith, 1998). Amerikan İç Savaş'ı (1861-1865) ile I. Dünya Savaşı (1914-1918) arasındaki dönemde modern spor hızlı bir gelişim seyri izlemiştir. İç savaş sonrası yıllarda kolejler arası spor müsabakaları da gelişmeye başlayarak 1859 yılında Amhers ve Williams arasında ilk beyzbol müsabakası, 1869 yılında ise Rutgers ve Princeton arasında ilk futbol müsabakası yapılmıştır. 6-4'lük skorla biten bu oyunda Amerikan futbolu değil ayak futbolu oynanmıştır. Kolejler arasındaki ilk gerçek Amerikan futbolu müsabakası 1855'te McGill ve Harvard arasında, ilk modern basketbol müsabakası ise 1897'de Yale ve Penn arasında yapılmıştır (Leonard, 1998). Kolejler arasındaki ilk spor müsabakasının düzenlendiği 1852'den Ulusal Kolej Spor Birliği'nin ilk toplantısını yaptığı yıl olan 1905'e kadar olan dönemde ticari sporların temelleri kolejlerde kurulmuştur (Smith, 1988).

Amerikan futbolunun kolej ve üniversitelerdeki ilk günlerinde rektör ve profesörler futbolun içinde yer alan sertlik ve şiddet nedeniyle bu sporu zaman kaybı olarak gördüler. Ancak, zaman geçtikçe Amerikan futbolunun kurumlar arasındaki rekabette önemli bir araç haline gelmesiyle profesörler oyuna destek vermeye başladı ve üniversite yöneticileri sporu eğitim sisteminin resmi yapısına dahil ederek öğrenci etkinliklerini kontrol altına almaya çalıştı (Gems ve Pfister, 2009).

Amerikan futbolu kolej sporu için baş aktör olmasına rağmen, tek hikâye değildir. Fransız Pierre de Coubertin'in olimpiyat oyunlarını yeniden canlandırma çabaları ile 1896 yılından itibaren başlayan ve 4 yılda bir düzenlenen modern olimpiyat oyunlarına ABD, farklı ülkelerin sporcularıyla rekabet etmek ve madalya kazanmak için katılmaktadır. ABD'nin kolej ve üniversite takımları özellikle atletizm takımları olimpiyat atletlerinin temel kaynağı olarak olimpiyat oyunlarında başlangıçtan itibaren ülkelere çok sayıda altın madalya getirmeyi başarmışlardır (McClellan ve ark., 2012). Bu sayede çok sayıda uluslararası öğrenci de iyi bir okulda eğitim alma imkânına sahip olurken, ABD kolej ligine farklı bir heyecan ve deneyim katmaktadır.

Title IX ve Okul Sporlarında Cinsiyet Eşitliği

ABD'de 1972 yılında yürürlüğe giren ve 'Title IX' olarak bilinen yasa ile, eğitim programları ve aktivitelerinde insanların cinsiyete dayalı ayrımcılıktan korunması amaçlanmaktadır. Bu yasada 'ABD'de hiç kimse, federal hükümet tarafından desteklenen eğitim programı veya aktivitesinde cinsiyet temelinde fırsatlardan mahrum bırakılmamalı ve ayrımcılığa maruz kalmamalıdır' denilmektedir (U.S. Department of Education, 2016). Cinsiyet eşitliği yasası, lise ve üniversite düzeyindeki spor aktivitelerini de kapsayacak şekilde okullarda kız ve erkek öğrencilere eşit fırsatlar sunulmasını zorunlu hale getirmiştir (Stevenson, 2007).

Erkek öğrenciler için uzun zamandır Amerikan lise deneyiminin ayrılmaz bir parçası olan modern sporlar, kız öğrenciler için Title IX öncesinde aynı düzeyde değildi. Gerçekten, çok sayıda kız çocuk cinsiyet eşitliği yasası ile 1972'den sonra okullarda spor yapmaya başladı. Bu dönüşüm erkekleri saha kenarından destekleyen kız çocuklarla başladı ve daha sonra oyun

alanında yer alan ve müsabakalara katılan kız çocuklarla devam etti (Stevenson, 2007). Kadınların spora katılımında muazzam bir büyüme yol açan bu yasa ile liselerde öğrenim gören kız çocuk sporcu öğrenci sayısı 1978 yılında 300 binden iki milyona ulaşmış, kolej seviyesinde ise 1971 yılında 32 bin olan kız sporcu sayısı 1977 yılında 64 bini geçmiştir (Judge ve O'Brien, 2012). Yasanın yürürlüğe girmesinden önce, 1970'te kolej ve üniversitelerde okul başına sadece 2.5 kız takımı ve yaklaşık 16.000 sporcu vardı. 1988'de, okul başına düşen kız çocuk takımı sayısı 7.71'e yükseldi ve yüzyılın başında 8.4, 2012 yılında ise kurum başına 8.73 kız çocuk takımı ile büyüme devam etti (Rubin ve Lough, 2015).

Okul sporuna katılan kız çocuklarının sayısı, 1972 yılından bu yana artmış olsa da okullarda bazı eşitsizliklerin varlığı devam etmektedir. Eğitim kurumlarında cinsiyet eşitliğinin tam olarak sağlanabilmesi için okulların atletik programlarında görev alan yöneticiler ile cinsiyet eşitliği yasasının sürdürülebilmesinden sorumlu olan görevlilerin birlikte çalışması büyük bir önem arz etmektedir (Holdsworth, 2016).

Amerikan Lise ve Kolej Sporlarının Günümüzdeki Durumu

Amerikan spor endüstrisine her yıl 15 milyar dolardan fazla katkı sağlayan liseler arası spor programlarında 300 binden fazla antrenör ve yönetici istihdam edilmektedir. Ayrıca 2016 yılında ABD'de devlet okullarında (public schools) öğrenim gören 15 milyon lise öğrencisinin 7.8 milyonundan fazlası (%52) liseler arası spor müsabakalarına katılmıştır (Pedersen ve Thibault, 2018).

Eyalet lise birliklerinin ulusal federasyonu olan NFHS (National Federation of State High School Associations) lise sporları ve sahne sanatları etkinlikleri için lider bir kuruluş olarak 1920'den bu yana, eğitim-temelli liseler arası spor yarışmalarının gelişimine öncülük etmiştir. Bu örgüt aynı zamanda farkındalık ve destek oluşturarak, katılım deneyimini geliştirerek, standartlar ve rekabet kuralları oluşturarak ve lise sporlarını ve aktivitelerini denetleyenlere yardımcı olarak geleceğe yön vermektedir. Lise seviyesindeki kız ve erkek çocuklar için 17 spor branşında oyun kurallarını belirleyen NFHS, ABD'nin tüm eyaletlerinde 19.000'den fazla liseye ve 7.9 milyondan fazla sporcu öğrenciye ulaşmakta ve hizmet etmektedir (NFHS, 2018b).

Amerikan liseleri aynı spor branşında birden fazla okul takımına sahip olabilmektedir. Örneğin Arizona Eyaleti Liselerarası Spor Birliği'ne (Arizona Interscholastic Association) bağlı bir okulun spor branşına bağlı olarak (takım veya bireysel spor olabilir) freshman, junior, junior varsity ve varsity olarak adlandırılan 4 takımı olabilir. 'Freshman' yani çaylakların takımına lisenin ilk yılı olan 9. sınıf öğrencileri, 'junior' takımına 9, 10 ve 11. sınıf öğrencileri, 'junior varsity' takımına ise 10 ve 11. sınıf öğrencileri katılmaktadır. 'Varsity' takımına katılmada herhangi bir sınırlama yoktur, 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencileri yetenekleri doğrultusunda bu takımda yer alabilirler (Arizona Interscholastic Association, 2018). Amerikan orta öğretim sisteminde en yüksek rekabet seviyesini okulların 'varsity' takımları temsil etmektedir (Seifried ve Casey, 2012). Lise spor sisteminin ayrıntılı bir incelemesi için okulların internet sitelerinden yararlanılabilir.¹ Her okulda aynı branşta birden fazla spor takımı oluşturulması öğrencilerin spora katılım imkânlarını arttırmakta ve her öğrencinin atletik performansını sahaya

¹ Her lisenin internet sitesinde atletik programı ile ilgili ayrıntılı bilgi bulunabilir. Örneğin, Huntington Beach Lisesi için bkz. <http://hboilersports.com>.

yansıtmasına imkân tanımaktadır. Ayrıca okulların aynı seviyedeki takımları birbirleri ile yarışacağı için rekabet ortamının sürekli dinamik tutulmasına da katkı sağlanmaktadır.

ABD’de her eyaletin spor müsabakalarını organize etmek ve yarışma kurallarını belirlemek amacıyla oluşturduğu (California Interscholastic Federation veya New York State Public High School Athletic Association gibi) kendi yönetim birlikleri vardır. Örneğin, New York’taki birlik kâr amacı gütmeyen, gönüllü bir eğitim hizmeti organizasyonu olarak orta öğretim kademesine devam eden 7-12. sınıflardaki erkek ve kız çocukları için okullar arası spor aktivitelerini organize etmektedir (NYSPHSAA, 2016).

ABD’de liseler arası spor yarışmaları sonbahar, kış ve ilkbahar sezonu olmak üzere üç farklı sezonda yapılmaktadır. Florida eyaletinde sonbahar sezonunda bowling, kros, Amerikan futbolu, golf, yüzme ve dalma, voleybol (kız çocuk) müsabakaları düzenlenmektedir. Kış sezonunun basketbol (kız-erkek çocuk), futbol (kız-erkek çocuk), halter (kız çocuk), güreş ile amigo-ponpon kız çocukların yarışmaları yapılmaktadır. Birçok açık alan etkinliğinin yapıldığı ilkbahar sezonunda ise liseler arası beyzbol, lacrosse, softbol, tennis, atletizm, atletizm (engelliler için), voleybol (erkek) ve halter (erkek) müsabakaları düzenlenmektedir (FHSAA, 2016). Amerikan liselerinde bir sporcu öğrencinin aynı sezonda birden fazla sporda müsabakaya katılması, ilgili branşlardaki antrenörlerin anlaşması, ayrıca okulun atletik direktörü ve müdürünün onay vermesi ile gerçekleşir. Sporcu öğrencilerin o sene gerçekleşecek liseler arası yarışmalara katılabilmeleri için akademik ortalamalarının okulun belirlediği puanın altına düşmemesi veya öğrencilerin belirli sayıdaki dersten geçmeleri gerekir. Ayrıca antrenmanlara ve yarışmalara katılım, amatörlük kuralı ve disipline dair kurallar da sporcu öğrencilere net bir şekilde aktarılarak tüm öğrencilerin bu kurallara uymaları beklenir. Her eyalette bulunan liselerarası spor birlikleri ile okulların atletik bölümlerinde bu standartlara ve kurallara dair bilgi bulmak mümkündür (Philosophy of Interscholastic Athletics, 2018; OHSAA, 2018).

Amerikan liselerinde spor aktivitelerine katılımın en yoğun olduğu önde gelen iki eyalet Teksas ve Kaliforniya’dır. Erkek öğrenciler arasında en popüler sporlar basketbol, atletizm, beyzbol, Amerikan futbolu iken kız çocuklarda basketbol, atletizm, voleybol, softbol ve futboldur (Pedersen ve Thibault, 2018).

Amerika’da kolej sporu uygulamaları liselerden farklı bir yapıdadır. Kolej sporu üç farklı organizasyon tarafından yönetilmektedir. Bunlardan ilki Ulusal Kolej Spor Birliği’dir (the National College Athletic Association-NCAA). Kolejler arası sporun diğer bir organizasyonu ‘the National Association of Intercollegiate Athletics-NAIA’dır. İki yıllık kolejler arasındaki yarışmaları organize eden birlik ise ‘the National Junior College Athletic Association (NJCAA)’ olarak bilinmektedir. NCAA, kolej sporunu yöneten temel birlik olarak spor müsabakalarına katılımda kuralları belirler, kuralları yayınlar ve yürürlüğe koyar. (Gems ve Pfister, 2009). Kolej ve üniversitelerde öğrenim gören sporcu öğrenciler için fırsatlar sunmayı amaç edinen NCAA, 1,100’den fazla üye okulda yer alan 19.500 takım ve yaklaşık yarım milyon öğrenciyi desteklemek için ülke çapında faaliyet gösteren öncü bir kuruluştur. Kolej liginin birinci, ikinci ve üçüncü liginde 24 farklı sporda çok sayıda ulusal şampiyonluk mücadelesi ile NCAA şampiyonalarına yaklaşık 54.000 sporcu öğrenci katılmaktadır. NCAA’ya üye okullar arasında yalnızca birkaç yüz öğrencisi bulunan kolejlerden on binlerce öğrencisi olan üniversitelere kadar çok sayıda yükseköğretim kurumu bulunmaktadır. Kolej ligi takımlar için daha adil bir oyun alanı oluşturmak adına üç ligden oluşan yapısını 1973’ten beri sürdürmektedir (NCAA, 2018a).

Ligler rekabeti üst seviyede tutabilmek için okulun büyüklüğü, ideolojisi veya spora verdiği öneme göre oluşturulur ve aynı ligde yer alan okullar birbiriyle yarışır. Birinci ligde yer alan okullar çoğunlukla Amerikan futbolu ve basketbolda çok büyük kaynaklara sahiptir. Bu seviyedeki en iyi sporcu öğrencilere sahip olan birinci lig okulları gelirlerinin büyük bölümünü televizyon yayınlarından elde etmektedir. Liseli spor yıldızlarının ve ailelerinin hayali olan spor bursları ücretsiz bir eğitim fırsatı sunmaktadır. Okullar ve takımları konferans olarak adlandırılan liglerde yarışmakta ve rakip okulların çok uzak bölgelere seyahat etmesi zor olacağından birbirine yakın okullar aynı konferansta yer almaktadır. Her kolej ve üniversitede atletik programın başkanı olan ve tüm spor etkinliklerini yöneten bir atletik direktör ile sunulan spor branşına bağlı olarak birkaç yardımcı veya asistan atletik direktör vardır. Büyük okullarda çok sayıda antrenör görev yapmakta, hatta alt liglerde yer alan bir kolejde dahi birkaç Amerikan futbolu ve basketbol antrenörü çalışabilmektedir. Antrenörler hem antrenmanlardan hem de sporcu öğrencilerin seçilmesinden sorumludur (Gems ve Pfister, 2009).

Kolej liginin ulusal ofisi ve üye okullar yaklaşık yarım milyon sporcu öğrencinin kolej sporu aracılığıyla liderlik, güven, disiplin ve takım çalışmasını geliştirmek amacıyla birlikte çalışmaktadır (NCAA, 2016). NCAA'nın en üst seviyedeki ligi olan birinci ligde yer alan okullar genellikle büyük bütçeleri yöneten ve öğrencilere en fazla sayıda spor bursu sunan okullardır. İkinci ligdeki yaklaşım ise akademik başarı, yüksek seviyedeki spor yarışmaları ve topluma hizmete odaklanma yoluyla büyüme fırsatları sağlamaktadır. Üçüncü lig deneyimi, kolej sporcularını sahada üstünlük kurmaya ve kampüsteki yeni zorluklarla başa çıkarak potansiyellerini inşa etmeye iten rekabetçi bir spor ortamına katılım sunmaktadır (NCAA, 2018a).

Tablo 1. NCAA'nın Mevcut İstatistikleri (Okul, takım ve öğrenci sayıları)

	Birinci Lig (Division I)	İkinci Lig (Division II)	Üçüncü Lig (Division III)
Okullar	346	307	439
Takımlar	6552	4705	7910
Sporcu Öğrenci Sayıları	178178	114541	187483
Konferanslar	32	24	43
Okullardaki Ortalama Takım Sayıları	19	15	18
Okullardaki Ortalama Öğrenci Sayıları	516	374	428
Okullara Göre Sporcu Öğrenci Oranları/Yüzdeleri	4	9	16

(NCAA, 2016).

Tablo I incelendiğinde NCAA'nın üçüncü liginin okul, takım ve öğrenci sayıları ile en kalabalık lig olduğu görülmektedir. Spor bursu imkanının olmadığı bu ligde sporcu öğrencilerin %80'i spor bursu haricindeki finansal yardımlardan yararlanmaktadır. Kolej liginde en fazla burs (tam veya kısmi burslar) verilen lig birinci ligdir, ikinci ligde ise öğrencilere yalnızca kısmi spor bursları sağlanmaktadır (NCAA, 2018b). Tam burslar, öğrenim harcını, barınma, yemek ve ders kitaplarını kapsamaktadır. Spor bursu alan çoğu öğrenci, bu maliyetlerin bir kısmını karşılayan kısmi burslar alır. Ayrıca birçok sporcu öğrenci akademik burslardan ve kolej liginin mali yardım programlarından da yararlanmaktadır. NCAA'nın birinci ve ikinci liginde yer alan okullar 150 binden fazla sporcu öğrenciye spor bursları için 2,9 milyar dolardan fazla kaynak

sağlamaktadır. Lise sporcularının yalnızca yaklaşık yüzde ikisi, kolej liginde yarışmak için spor bursu almakta, kolej sporcularının da çok azı profesyonel liglerde yarışma imkânı bulmaktadır. Üniversite eğitimi, sporcu öğrencilerin deneyiminin en değerli yönünü temsil etmektedir (NCAA, 2018c). Spor bursları kolej ve üniversitelerde öğrencilerin sportif yeteneğine ve potansiyeline bağlı olarak dağıtılmaktadır (Hastings ve Caven, 2007). Kolej liginde müsabakalar -liseler arasında olduğu gibi- sonbahar, kış ve ilkbahar sezonu olmak üzere üç farklı dönemde oynanmaktadır (NCAA, 2018a).

NCAA okullarına kayıtlı ve yarışmalara katılan 20 binden fazla uluslararası sporcu öğrenci de kolej liginin öğrenme ortamına çok şey katmaktadır (NCAA, 2018d). Kolej ligi sporcuları aynı zamanda ülkelerini olimpiyat oyunlarında temsil ederek NCAA'nın rekabetçi gücünü, uluslararası spora verdiği desteği ve küresel spordaki görünümünü yansıtmaktadır. Örneğin 2016 Rio De Janeiro Olimpiyatları Oyunları'nda 107 farklı ülkeden 1018 kolej sporcusu ülkeleri adına olimpiyat oyunlarında yer almıştır. Bu sporcular kolej liginde oynamaya hak kazanmış, o dönemde kolej liginde oynayan veya daha önce oynamış sporculardan oluşmuştur. Ayrıca Rio olimpiyat oyunları döneminde NCAA'ya aktif olarak katılan sporcuların bir kısmı hayalleri olan olimpiyat madalyasına da ulaşmıştır (Martinez, 2016).

SONUÇ

Amerikan orta ve yükseköğretim sisteminde yer alan okulların rekabetçi spor uygulamalarının başlangıcını ve geçirdiği dönüşümü inceleyen bu çalışmada konunun Türkçe alan yazına tanıtılması, Türkçe kaynak eksikliğinin giderilmesi ve konuyla ilgili literatüre katkıda bulunulması amaçlanmıştır. ABD'de on dokuzuncu yüzyılın ikinci yarısında başlayan okullar arası müsabakalar günümüzde çok güçlü bir yapıda devam etmekte ve okullarda öğrencilere okul derslerinin yanında müfredat dışı aktivitelere katılma fırsatı da sunulmaktadır. Liseler arası spor yarışmaları öğrencilere spora aktif katılım ve koleje geçişte spor bursu imkânı sağlamanın yanında okula statü ve prestij de kazandırmaktadır.

Yükseköğretim sisteminin vazgeçilmez bir parçası olan Amerikan kolej ligi, diğer ülkelerle kıyaslandığında oldukça farklı ve kendine özgü bir sisteme sahiptir. Spor bursları sporda yetenekli birçok gencin üniversite eğitimi ile spor kariyerlerini birlikte sürdürmelerine imkân tanımaktadır. Kız ve erkek çocuklara her alanda olduğu gibi spora katılımında da eşit fırsatlar sunmayı amaçlayan 1972 tarihli yasa (Title IX) ile lise ve kolejlerdeki sporcuların sayısı ciddi oranda artmıştır. Amerikan eğitim sisteminin içerisine bu denli güçlü bir yapıda bağlanan okul sporları hem eğitim hem de sporun gelişimine katkıda bulunarak ABD'nin bu benzersiz sisteme sahip olmasına önemli bir katkıda bulunmaktadır. Amerikan okul sistemi sporu destekleyerek yetenekli öğrencilerin spor kariyerlerine devam etmesine imkân vermektedir. Ayrıca öğrenciler öğrenim hayatları bittikten sonra spora devam edememeleri durumunda akademik bir kariyere, bir üniversite diplomasına sahip olmanın ayrıcalığına da sahip olmaktadır. Bu sistemin ABD olimpiyat takımının temel sporcu kaynağı olarak yer aldığı da bilinmektedir. Özetle okul sporları Amerikan eğitim sisteminin önemli bir bileşeni olarak varlığını sürdürmekte ve Amerikan kültürüne katkıda bulunmaya devam etmektedir.

KAYNAKLAR

- Arizona Interscholastic Association (2018). Article 14: General provisions. Web URL: <http://aiaonline.org/files/64/article-14-general-provisions.pdf> (06.11.2018 tarihinde erişildi).
- Davies R.O. (2012). Sports in American life: A History. Second Edition. UK: Wiley-Blackwell.
- FHSAA (2016). Florida High School Athletic Association: Sports. Web URL: <http://www.fhsaa.org/> (22.11.2016 tarihinde erişildi).
- Gems G.R., Pfister G. (2009). Understanding American sports. London: Routledge.
- Hastings P., Caven T. (2007). How to win a sports scholarship. Third Edition. California: Redwood Creek Publishing.
- Holdsworth J.M. (2016). Title IX- school sports, intercollegiate athletics. Web URL: <http://education.stateuniversity.com/pages/2511/Title-IX.html> (24.11.2016 tarihinde erişildi).
- Hums M.A., MacLean J.C. (2004). Governance and policy in sport organizations. Scottsdale, AZ: H. Hathaway Publishers.
- Judge J., O'Brien T. (2012). Equity and Title IX in intercollegiate athletics: A practical guide for colleges and universities. Web URL: <http://www.ncaapublications.com/productdownloads/EQTI12.pdf> (E-kitap, 24.11.2016 tarihinde erişildi).
- Kaptan S. (1998). Bilimsel araştırma ve istatistik ekniktleri. 11. Baskı. Ankara: Tekışık Web Ofset.
- Karasar N. (2004). Bilimsel araştırma yöntemi. 13. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Leonard W.M. (1998). A sociological perspective of sport. Fifth Edition. USA: Allyn and Bacon.
- Martinez C. (2016). 2016 Rio Olympics: Current NCAA student-athletes competing by school. Web URL: <https://www.ncaa.com/news/ncaa/article/2016-07-28/2016-rio-olympics-ncaa-olympic-student-athletes-school> (24.11.2016 tarihinde erişildi).
- McClellan G.S., King C., Rockey D.L. (2012). The handbook of college athletics and recreation administration. USA: Jossey-Bass.
- Montgomery J.A. (1975). The growth of the interscholastic athletics movement in the United States, 1890-1940. Edited with essays by Zeigler, E.F. A History of Physical Education & Sport in the United States and Canada (Selected Topics). Illinois: Stipes Publishing Company.
- NCAA (2016). 2016-2017 guide for the college-bound student-athlete. NCAA Eligibility Center.
- NCAA (2018a). 2018-2019 guide for the college-bound student-athlete. NCAA Eligibility Center.
- NCAA (2018b). Our three divisions. Web URL: <http://www.ncaa.org/about/resources/media-center/ncaa-101/our-three-divisions> (24.11.2016 tarihinde erişildi).
- NCAA (2018c). Scholarships. Web URL: <http://www.ncaa.org/student-athletes/future/scholarships> (24.11.2016 tarihinde erişildi).
- NCAA (2018d). International student-athletes. Web URL: <http://www.ncaa.org/student-athletes/future/international-student-athletes> (24.11.2016 tarihinde erişildi).

NFHS (2018a). The NFHS celebrates 100 years. Web URL: <https://www.nfhs.org/100years> (06.11.2018 tarihinde erişildi).

NFHS (2018b). About us. Web URL: <https://www.nfhs.org/who-we-are/aboutus> (06.11.2018 tarihinde erişildi).

NYSPPHSA (2016). About NYSPHSA. Web URL: <http://www.nysphsa.org/About-NYSPHSA/General-Information/Who-We-Are> (22.11.2016 tarihinde erişildi).

OHSAA (2018). Eligibility guide for participation in high school athletics. Web URL: <https://ohsaa.org/Portals/0/Eligibility/OtherEligibilityDocs/EligibilityGuideHS.pdf> (06.11.2018 tarihinde erişildi).

Özdamar K. (2003). Modern bilimsel araştırma yöntemleri. Eskişehir: Kaan Kitabevi.

Pedersen P.M., Thibault L. (2018). Contemporary sport management. Sixth Edition, Human Kinetics. Web URL: https://books.google.com.tr/books?id=TNNSDwAAQBAJ&pg=PA165&lpg=PA165&dq=Interscholastic+athletics+in+the+United+States+plays+an+important+role+in+shaping+the+lives+of+nearly+8+million+students+per+year&source=bl&ots=LAp6MtnJty&sig=dhHfBqV_d7qrJe9Y-pfKYq5B-Eo&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwi67Oyoo9beAhVC-qQKHUpSB5UQ6AEwC3oECAEQAQ#v=onepage&q=Interscholastic%20athletics%20in%20the%20United%20States%20plays%20an%20important%20role%20in%20shaping%20the%20lives%20of%20nearly%208%20million%20students%20per%20year&f=false (E-kitap, 15.11.2018 tarihinde erişildi).

Philosophy of interscholastic athletics (2018). Philosophy of interscholastic athletics. Web URL: <http://www.risingschools.com/athletics-rshs/athletic-handbook/file> (06.11.2018 tarihinde erişildi).

Pruter R. (2013). The rise of American high school sports and the search for control: 1880-1930. New York: Syracuse University Press.

Riess S.A. (2011). Sports in America from colonial times to the twenty-first century: An Encyclopedia. Volume 2. London and New York: Routledge.

Rubin L.M., Lough N.L. (2015). Perspectives of Title IX pioneers: Equity, equality and need. *Journal of Intercollegiate Sport*, 8, 109-130.

Seifried C., Casey T. (2012). Managing the selection of highly competitive interscholastic sport teams: Recommendations from coaches on cutting players. *Journal of Sport Administration & Supervision*, 4(1), 79-96.

Smith R.A. (1988). Sports and freedom: The rise of big time college athletics. USA: Oxford University Press.

Stevenson B. (2007). Title IX and the evolution of high school sports. *Contemporary Economic Policy*, 25(4), 486-505.

U.S. Department of Education (2016). Title IX and sex discrimination. Web URL: http://www2.ed.gov/about/offices/list/ocr/docs/tix_dis.html (24.11.2016 tarihinde erişildi).

Yıldırım A., Şimşek H. (2006). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. 6. Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Geliş Tarihi (Received): 27.10.2018
Kabul Tarihi (Accepted): 01.03.2019
Yayın Tarihi (Published): 30.06.2019
SPORMETRE, 2019,17(2), 24-32
DOI: 10.33689/spormetre.475382

THE INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF ECCENTRIC EXERCISES ON SOME MOTORIC CHARACTERISTICS OF YOUTH SOCCER PLAYERS

Atakan ÇAĞLAYAN¹, İbrahim ERDEMİR²

¹İstanbul Gedik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/Türkiye

²Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. Balıkesir/Türkiye

Abstract: There are various training programs to improve sportive performance so that soccer-specific technical skills can be realized more easily. The aim of the study is to examine the effect of the training program that including eccentric and concentric contractions on strength, balance and agility in young soccer players. 26 male soccer players (age:12±1.6years) who played in an amateur sport club participated voluntarily to the study. Pre-tests were taken before the training program. There were two groups of athletes; the experimental group (EG; n=13) were applied exercises that including eccentric and concentric contractions while Control Group players (CG; n=13) continued their traditional soccer trainings. The post-tests were taken at the end of the 8-week training program. Pre- and post-test included flamingo balance test (FB), y balance test (YB), standing long jump test (SLJ), vertical jump test (VJ) and Illinois test (IT). When the obtained data were examined, EG athletes were statistically improved in all the parameters in the pre-, and post-test ($p<0.05$) and no statistically significant difference was seen in the CG athletes ($p>0.05$). When the differences between the groups were examined, it was statistically significant in the y balance test ($p<0.05$; $p=0.032$) and Illinois test ($p<0.05$; $p=0.022$) parameters for respectively determining the dynamic balance and agility of EG athletes compared to CG athletes ($p<0.05$). As a conclusion, eccentric and concentric contraction exercises performed before soccer specific training programs seem to be effective on dynamic balance and agility. It is also thought that such training programs could improve the performance of the athletes, and prevent them from lower extremity injuries.

Key words: soccer, balance, agility, concentric contraction, eccentric contraction

EKSANTRİK EGZERSİZLERİN GENÇ FUTBOLCULARIN BAZI MOTORİK ÖZELLİKLERİ ÜZERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Öz: Sportif performansı arttırmak için çeşitli antrenman programları bulunmaktadır böylelikle futbola özgü teknik beceriler daha kolay gerçekleştirilebilir. Bu çalışmanın amacı, genç futbolcularda eksantrik ve konsantrik kasılmalar içeren antrenman programının kuvvet, denge ve çeviklik üzerine etkisini incelemektir. Çalışmaya, bir amatör spor kulübünde oynayan 26 erkek futbolcu (yaş: $12 \pm 1,6$ yıl) gönüllü olarak katılmıştır. Antrenman programından önce ön testler yapılmış ve sporcular iki gruba ayrılmıştır; Çalışma Grubuna (EG; $n = 13$) eksantrik ve konsantrik kasılmalar içeren egzersizler uygulanırken, Kontrol Grubu oyuncularını (CG; $n = 13$) ise geleneksel futbol antrenmanlarına devam etmişlerdir. Son testler 8 haftalık antrenman programının sonunda alınmıştır. Ön ve son testlerde; flamingo denge testi (FB), y denge testi (YB), durarak uzun atlama testi (SLJ), dikey atlama testi (VJ) ve Illinois testi (IT) uygulanmıştır. Elde edilen veriler incelendiğinde EG sporcuları, grup içi ön-son testlerinde tüm parametrelerde istatistiksel olarak gelişim tespit edilirken ($p < 0.05$), CG sporcularında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir ($p > 0.05$). Gruplar arasındaki farklar incelendiğinde ise, EG sporcuları CG sporcuları ile karşılaştırıldığında dinamik denge ve çeviklik özelliklerini belirlemek için uygulanan y denge testi ($p < 0.05$; $p = 0.032$) ve Illinois testi ($p < 0.05$; $p = 0.022$) parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı gelişim görülmüştür ($p < 0,05$). Sonuç olarak, futbola özgü antrenman programlarından önce uygulanan eksantrik ve konsantrik kasılma egzersizlerinin dinamik denge ve çeviklik üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Ayrıca, bu tür antrenman programlarının sporcuların performansını artırabileceği ve oyuncularını alt ekstremitte yaralanmalarından koruyabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: futbol, denge, çeviklik, konsantrik kasılma, eksantrik kasılma

INTRODUCTION

Soccer is the most popular game in the world with millions of participants and fans. It is the most central sports in Asia, Europe, Africa and South America. It is the mostly researched team sports because of its popularity and financial attraction (Kayıtken, Yücel ve Dinç, 2012). That the technical skills pertain to soccer are performed in a qualified way depends on the biomotor features of the soccer players. The development of motor skills such as the endurance, strength, speed, agility, flexibility, balance and skill of a player can be provided through trainings pertain to that sports branch (Karacabey, 2013). Children at this age, because of their excellent motoric learning conditions, it is necessary to bring as many movement experiences as possible in the sport. From a physiological point of view, it is seen that motoric maturity is provided in this period. In this period, it may be seen as the reason for the high qualities of motor learning (Muratlı 2003). In this period when sportive activities play an active role in the physical development of children (Soğat, 2007), significant changes in the psychological field, rapid growth, rapid activity of hormones and maturation are observed. (Özer ve Özer, 2007). It is useful to know the anatomical, physiological, psychological and motoric characteristics of the patients at certain ages, starting from the earliest possible age and performing the necessary exercises. It has been reported that the trainings which are made conscious have a positive effect on the development or even provide a social personality while providing the physical and motor development of the child (Ağaoğlu ve ark, 2008). As much as the exercise in children itself is important in the dosage of these movements (Akgün, 1982). It was observed that moderate intensity training had a positive effect on children's growth (Erikson, 1972). However, the important thing about the health issue is that children are not given early start to traumatic sports by keeping their training under control. (Ağaoğlu ve ark, 2008).

Eccentric contraction which is applied in the presented study is a type of contraction with which the length of muscles grows. In eccentric exercises, contraction muscle is grown by force; it shortens in concentric exercises. Whereas the concentric contractions start the movement, the eccentric contractions make them slow down and stop. The aim here is the growth in the length of muscle which occurs as a result of the muscle's surpassing its skill of actively displaying endurance against a load which is applied externally (Sevim, 2007). An important feature of eccentric exercise is that untrained participants' muscles tighten up and ache day by day because of the damage done in the muscle fibers. Besides the damage in muscle fibers, there is evidence that there is deformation in muscle spindles and proprioceptors. However, it is revealed that muscles display adaptation and get less damaged in the second period of exercises. As the cause of this adaptation, increase in the number of sarcomeres is addressed. This contributes to the grown of the length of muscles in an optimum level during the active tension. This situation reports that eccentric exercises can provide with the opportunity to protect muscles from greater injuries (Proske ve Morgan, 2001). Recently, many studies supporting the ideas that touch upon the importance of eccentric strength production capacity of muscles and that it is necessary to increase this capacity with eccentric strength training methods using new technology especially in protecting from hamstring injuries (Işık ve Ünlü, 2017). In addition to that, eccentric training can be used in order to obtain important strength and mass acquisition. Also, it can play a key role in getting into the next level and in reducing the number of sustained injuries (Şendil, 2008).

In order to develop sportive skill and to prevent injuries, one of the fundamental factors is the feature of balance which is defined as an effective factor in developing motor skills (Erkmen, Suveren, Göktepe ve Yazıcıoğlu, 2007). Along with this, the feature of agility which is a very significant parameter in soccer is defined as the skill of changing direction fast with the

cooperation of force, strength and neuromuscular coordination without losing balance (Turner, 2011).

There are various training programs towards developing sportive performance in the literature (Blimkie and Sane 1988, Wilson ve ark, 1993). In the presented study, it is aimed to examine the effect of the training program that including eccentric and concentric contractions on strength, balance and agility in young soccer players.

MATERIAL AND METHODS

Participants: In the EG, there are 26 male soccer players playing in two different amateur sports club in Turkey. 13 male athletes continuing their trainings in an amateur sports club form the training group (EG; age= 12±1.4), 13 male athletes continuing their trainings in another amateur sports club form the CG (CG; age=12±1.8). While EG received eccentric training program (Table 3), Control Group (CG) continued their traditional soccer trainings. The study consists of pretest, eight-week training program and post-test. EG and CG athletes were jogging for 10 minutes before each session in the training program. After that, they made dynamic warming and dynamic stretching for the lower extremity. The Eccentric Training program applied to EG athletes lasted about half an hour. In the training, 7 different drills were made as 8 sets of 8 repeats. There was a two minute rest between the sets. After the eccentric exercises, athletes continued to practice classical football. 5 min jog in the cooling section followed by static stretching.

Table 3. Training Program

Movements	1-4 Week	5-8 Week
Eccentric Split Squat	8 rep x 3 sets	
Eccentric Toe Squat	8 rep x 3 sets	
Eccentric lunge	8 rep x 3 sets	
Slider side lunge	8 rep x 3 sets	8 rep x 3 sets
Glute bridge and curl	8 rep x 3 sets	8 rep x 3 sets
Eccentric Glute Bridge	8 rep x 3 sets	8 rep x 3 sets
Eccentric Step Down	8 rep x 3 sets	8 rep x 3 sets
Eccentric Balance Lunge		8 rep x 3 sets
Eccentric Deadlift		8 rep x 3 sets
Single Leg Deadlift		8 rep x 3 sets

Y Balance Test: The participants were asked to stay on one foot which is their dominant foot and to push the mechanism as far as they could with their loose foot towards anterior, posteromedial and posterolateral directions. The test was done in three successful trials to each direction on the dominant foot, and the maximum obtained distances were measured in cm and the most successful results were recorded (Johnston, O'Reillya, Coughlanc ve Caulfielda, 2017; Hammami, Granacher, Makhlof, Behm ve Chaouachi, 2016). During the lounges, the situation in which the foot did not touch the floor was accepted as invalid. Score Analysis: the comparison of leg length and total stretching distance is calculated as follows: three stretching directions are summed, it is divided to the length of leg (cm) times three and the result is multiplied with 100 (Rosch ve ark., 2000). Leg length: when the individual lifts his/her hip on the platform, the researcher passively makes the legs straight in order to equalize the pelvis. The right leg of the individual is measured from the lower edge of anterior superior iliac until the furthest part of medial malleol (Plisky, Rauh, Kaminski ve Underwood, 2006).

Vertical Jump Test: The participants were asked to jump as high as they can on their both feet by permitting to the swinging of arms and legs. The measurements were done in three repetitions and the highest score was recorded in cm (Harman ve Garhammer, 2008).

Standing Long Jump: A starting-line was drawn on a flat floor and a tape measure was placed from starting-line towards forwards. The athletes were asked to place the tips of their two toes right behind of the predetermined line. The athletes waited their arms paralleled to the floor and their knees; their knees were bent and they were asked to jump as much further as they can by swinging in a fast way using their arms and legs. The distance of jump was measured by looking at the distance between their beginning point and the landing with their ankles. The test was repeated three times and the best scores were recorded in cm (Harman ve Garhammer, 2008).

Flamingo Balance Test: The balance measurements of the athletes were made with Flamingo balance device. The participants tried to stay in balance on their dominant foot during one-minute period on a wooden balance beam which 50 cm long, 4 cm high and 3 cm wide. When the balance is disturbed (if the participant lets go of his/her foot while holding it, falls from the wooden beam, touches the floor with any of his/her part of body and etc.) the time was stopped. When the subject regained his/her balance after getting on the balance beam, the time started to continue. The test continued in this way for one-minute period. When the period was completed, the attempt of regaining balance (after the fall) of the EG group was counted and the number was recorded when the test was finished and the period of one minute was completed (Deforche ve ark.,2012).

Illinois Agility Test: The Illinois test track which was used so as to measure the agility is 5m wide and 10m long and consists of three cones which are placed on a straight line in the middle part. The track was set on a synthetic lawn soccer field. The test consists of 40 meters long running and 20 meters slalom running among cones which includes 180° turns for each 20 meters. Before the test started, the athletes had received the necessary explanations; and afterwards, they were allowed to have a trial. After the trials, the athletes were asked to do warm-up and stretching exercises for 5-6 minutes in a low rate. The athletes had a start from the starting-line of the test track. The duration of finishing the track was recorded in seconds. Each athlete took the test twice and their best score was recorded. Between every trial, the athletes received 180 seconds to recover (Hazır, Mahir ve Açıkada, 2010).

Data Analysis: The data obtained in the tests were analyzed with SPSS 21.0 program. In order to determine if the data show a normal distribution or not, Shapiro-Wilk test was done and it was determined that they do not show a normal distribution. In determining the change before and after the trainings of EG and CGs, Wilcoxon test was used; and in comparison, of the two groups, Man-Whitney U test was applied. The statistical significance level was accepted as 0.05 ($p<0.05$).

RESULTS

As a result of our study, the descriptive statistics, intra-group comparisons and inter-group comparisons of EG and CG players were completed in accordance with pre-and post-test measurements; and the following findings were obtained. The descriptive data of the EG and CGs have found that; The mean of the height of EG group was found 1.56 ± 0.08 m. the weight mean was found 48.57 ± 8.86 kg, body-mass index mean was found 19.5 ± 2.42 kg/m². Meanwhile, the mean of the height of CG was found 1.54 ± 0.08 m, the weight mean was found 47.83 ± 8.36 kg, and their body-mass index mean was found 19.88 ± 2.51 kg/m².

Table 1. EG / CGs – Intra-group Comparison of Pre- and Post-Test Data

Group	Parameters	Pre-Test	Post-Test	P
		X±SD	X±SD	
Experimental Group (n=13)	V.J (cm)	32.71±5.55	35.71±5.70	0.047*
	S.L.J. (cm)	159.42±7.72	162.71±7.99	0.046*
	Flamingo	8.86±3.80	6.29±3.72	0.027*
	Y Balance (%)	72.54±7.83	85.35±9.27	0.015*
	Illinois (sec)	18.05±0.75	17.10±0.89	0.018*
Control Group (n=13)	V.J (cm)	31.50±3.61	32.66±4.32	0.068
	S.L.J. (cm)	165.50±14.65	166.50±13.99	0.131
	Flamingo	9.00±2.00	8.83±2.73	0.480
	Y Balance (%)	76.63±6.52	78.53±7.03	0.573
	Illinois (sec)	18.03±0.77	18.08±1.17	0.116

BMI = Body Mass Index, V.J. = Vertical Jump, S.L.J. = Standing Long Jump, p = Statistical Difference *p<0.05

When the pre- and post-test values of the EG group is examined, it is determined that there is a difference on the significance level in the comparison of vertical jump and standing long jump which are strength tests, of flamingo and y balance tests which are balance tests and of Illinois test which is an agility test (p<0.05).

When the pre- and post-test values of the CG is examined, no significant difference is found in strength, balance or agility tests (p>0.05).

Table 2. Intergroup Comparisons of EG (N=13)/ CGs' (N=13) Pre- and Post-test Change Data

Parameters	Group	P	
		Pre	Difference
Vertical Jump (cm)	EG	0.666	0.351
	CG		
Standing Long Jump (cm)	EG	0.474	0.830
	CG		
Flamingo	EG	0.885	0.128
	CG		
Y Balance (%)	EG	0.668	0.032*
	CG		
Illinois (sec)	EG	1.00	0.022*
	CG		

*p<0.05

When the pre- and post-test values of the EG and CG players are considered, there is no difference between the two groups in the pre-tests (p>0.05). When the difference and change

after the post-test are examined, there are statistically significant differences ($p < 0.05$) in favor of EG athletes in terms of y balance ($p = 0.032$) and agility ($p = 0.022$) parameters.

DISCUSSION AND CONCLUSION

That the obtained information about the effective strength development in reaching a good sportive performance in competitive sports provides with advantages for the athletes and trainers. In sports branches such as soccer which includes features such as strength, speed, agility, endurance and balance, the use of scientific methods is important. It is especially important to pay attention while planning strength development which plays an important role in enabling all skills. Before starting strength, trainings which are soccer related, concentric and eccentric strength trainings can be applied in children and young people.

The movements that are performed in many sports types include the combination of concentric and eccentric moves (Dickinson ve ark., 2000). During eccentric movements, the muscle-tendon system is stretched and thus mechanical energy is absorbed (Lindstedt, LaStayo ve Reich, 2001). This absorbed energy can be distributed as heat. In this case, the muscle serves as shock absorber in such situations as running downhill, skiing or fall after jumping. In addition, the energy which is absorbed in fast and cyclic movements is temporarily stocked as elastic energy and later it is renewed during a short-term contraction (Vogt ve Hoppeler, 2013). Depending on the eccentric and concentric contraction time, fast and slow, short span-stretching cycle can be distinguished (Schmidtbleicher, 1992). For example, slow short stretching cycle can be seen during jumps in basketball and volleyball when there are small angular slips and when the contiguity on the floor is less than 0.25 seconds. An important time element exists in the function of short stretch cycle; if the phase between eccentric and concentric is long, elastic energy disappears as heat (Vogt ve Hoppeler, 2013).

As a result of the eccentric exercises applied in this study, it can be seen that young soccer players displayed statistical developments ($p < 0.05$) in parameters such as strength ($p = 0.47$), force ($p = 0.46$), static balance ($p = 0.27$), dynamic balance ($p = 0.15$) and agility ($p = 0.18$). Nonetheless, no change has been determined in the young soccer players who continue their regular training program ($p > 0.05$). In the literature, there are studies reporting that eccentric exercises stimulate different muscle activation patterns and they have a great charging potential by consuming a very low level of energy which supports our study (Vogt ve Hoppeler, 2013). It is reported that eccentric training models not only provide with the coordination during the exercise, but also can speed up the maximal muscular strength development or at least optimize it. Therefore, it is thought that the performance in many sports branch can be developed and possible injuries can be prevented by integrating eccentric based training protocols into strength and condition programs (Cowell, Cronin ve Brughelli, 2012; LaStayo ve ark., 2003).

When the change differences between groups are analyzed, the dynamic balance ($p = 0.032$) and agility ($p = 0.022$) measurements of the young soccer players who are in EG show a statistically significant change when compared to the young soccer players who are in CG ($p < 0.05$). Rapid and strong eccentric contraction and strong concentric contractions coming right (Malisoux, Francaux and Nielens (2006) and after that, the improvements in the stretching and contraction cycle can be effective on the development of balance. There are publications in the literature stating that agility develops after plyometrical practices where this kind of contractions occur (Meylan ve Malatesta, 2009; Thomas, French ve Hayes, 2009). The results revealed in our study are in accordance with the literature. When it is considered that the soccer players perform the actions such as ball control, pass, and kick with their dominant leg, it is seen that their non-

dominant leg play the role of balance; however, according to the y balance test data of the eccentric exercises applied in the presented study which measures especially the dynamic balance, its effect on dominant leg has been analyzed and it is seen that EG has statistically significant development ($p < 0,05$). When the non-dominant leg must be used in the complicated positions in soccer, the development in the dominant leg which will play the role of balance in this case is important. In this regard, it is thought that eccentric trainings should be integrated into training programs.

In order to obtain a successful performance in sports branches and in order to jump faster and higher, trainings that develop the feature of jump and strength of leg are needed. In the present study, after the training program which is applied with the short tension cycle. it has been expected that explosive power and leg strength should improve. However. although there is a statistically significant development in EG athletes no difference has been found between the groups ($p > 0,05$). In contrast to our study, Hindistan et.al, (1999) stated in their study that was carried out in that eccentric and concentric trainings developed explosive power and leg strength. Similar results were seen in standing long jump.

As a result, before starting special strength trainings in young soccer player, it is estimated that training programs that include eccentric and concentric contractions applied in play-like forms can provide with positive developments in the performances of the young athletes by improving features such as strength, balance and agility and can prevent possible future injuries as well.

REFERENCES

Ağaoğlu S.A., Taşmektepligil Y., Aksoy Y., Hazar F. (2008) Yaz spor okullarına katılan gençlerin yaş gruplarına göre fiziksel ve teknik gelişimlerinin analizi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VI (3), 159-166.

Akgün N., (1982). Egzersiz Fizyolojisi, Ege Üniversitesi Matbaası, s.221, İzmir.

Blimkie C.J.R., Sale D.G. (1998). Strength development and trainability during childhood. In: Pediatric Anaerobic Performance. E Van Praagh (ed.). *Champaign, Illinois: Human Kinetics*, p, 193-224

Cowell J.F., Cronin J., Brughelli M. (2012). Eccentric muscle actions and how the strength and conditioning specialist might use them for a variety of purposes. *Strength Cond J*, 34, 33–48

Deforche B., Oyeyemi A.L., Adegoke B.O., Oyeyemi A.Y., Bourdeaudhuij I., Sallis J.F. (2012). Environmental factors associated with overweight among adults in nigeria. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 9, 32

Dickinson M.H., Farley C, T. Full R.J., Koehl M.A., Kram R., Lehman S. (2000). How animals move: an integrative view. Eccentric exercise: mechanisms and effects when used as training regime or training adjunct. *Science*, 288, 100 –106.

Eriksson B.O., (1972). Physical Training Oxygen Supply and Muscle Metabolizmin 11-13 Years Old Boys, *Acta Physiologica, Scandanavica. Suppl.* 384.

Erkmen N., Suveren S., Göktepe A.S., Yazıcıoğlu K. (2007) The comparison of balance performance of the athletes who are in different branches. *Sportmetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, V (3), 115-122.

Hammami R., Granacher U., Makhlof I., Behm D.G., Chaouachi A. (2016) Sequencing effects of balance and plyometric training on physical performance in youth soccer athletes. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(12), 3278- 3289.

Harman E., Garhammer J. (2008). Administration, scoring, and interpretation of selected tests, In: Beachle TR, Earle RW, Eds. Essentials of Strength Training and Conditioning, 3rd Edition. Champaign, IL. *Human Kinetics*, s. 249-292.

Hazır T., Mahir Ö.F., Açıkada C. (2010). Genç futbolcularda çeviklik ile vücut kompozisyonu ve anaerobik güç arasındaki ilişki [The relationship among agility, body composition and anaerobic strength in young soccer players]. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe*, 146–153.

Hindistan İ.E., Muratlı S., Özer M.K., Erman E.K. (1999). Egzantrik, konsantrik ve uzama kısalma döngülü kas çalışmaları ile yapılan kuvvet antrenmanlarının dikey sıçrama performansına etkisi [The Effect of Strength Trainings Applied with Eccentric, Concentric and Expanding-Shortening Cycle-based Muscle Practices on The Performance of Vertical Jump]. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (BESBD)*, 3 (2), 20

Işık A., Ünlü G. (2017). Spor yaralanmalarından korunmada teknoloji turkiye klinikleri [Technology in protecting from sports-based injuries: clinics in Turkey] *Journal of Sports Medicine-Special Topics*, 3(3).

Johnston W., O'Reilly M.F., Coughlan G., Caulfield B. (2017). Inertial sensor technology can capture changes in dynamic balance control during the y balance test, *Digit Biomark*, 1,106–117

Karacabey K. (2013). Sport performance and agility tests. *International Journal of Human Sciences*, 10(1), 1693-1704.

Kayıtken B., Yücel S.B., Dinç N. (2012). Benzer Şiddet Düzeyindeki Egzersizlerde Farklı Kas Katılım Modellerinin Fizyolojik Parametrelere Olan Etkileri [The Effect of Different Muscle Participation Models in Similar Level Exercises on Physiological Parameters]. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 77–88.

LaStayo P.C., Woolf J.M., Lewek M.D., Snyder-Mackler L., Reich T., Lindstedt S.L. (2003). Eccentric muscle contractions: their contribution to injury, prevention, rehabilitation, and sport. *J Orthop Sports Phys Ther*, 33, 557–571

Lindstedt SL, LaStayo PC, Reich TE. (2001). When active muscles lengthen: properties and consequences of eccentric contractions. *News Physiol Sci*, 16, 256 –261

Malisoux L., Francaux M. Nielens H. (2006). Stretch-shortening cycle exercises: an effective training paradigm to enhance power output of human single muscle fibers. *J Appl Physiol*, 100, 771-780.

Meylan C., Malatesta D. (2009). Effects of in-season plyometric training within soccer practice on explosive actions of young players, *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(9), 2605-2613.

Muratlı S. (2003). 'Çocuk ve Spor - Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla', Nobel Basımevi, 1. Baskı, 201-219, Ankara, Temmuz.

Özer DS, Özer K. Çocuklarda Motor Gelişim. Ankara. Nobel Dağıtım. 2007; 198; 7-225

Plisky P. J., Rauh M. J., Kaminski T. W., Underwood F. B. (2006). Star Excursion Balance Test as a predictor of lower extremity injury in high school basketball players. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 36(12), 911-919.

Proske, U., Morgan, D.L. (2001) Muscle damage from eccentric exercise: mechanism, mechanical signs, adaptation and clinical applications. *J Physiol*, 537(2), 333–345.

Rosch D., Hodgson R., Peterson T.L., Graf-Baumann T., Junge A., Chomiak J., Dvorak J. (2000). Assessment and evaluation of soccer performance. *The American Journal of Sports Medicine*, 29-39.

Schmidtbleicher D. (1992) Training for power events. in: the encyclopedia of sports medicine: strength and power in sport, edited by komi p. Oxford, UK: Blackwell, p. 169–179

Sevim Y. (2007). Antrenman Bilgisi [Training Studies]. Ankara: Nobel Yayınevi.

Soğat A. (2007). Spor Yapan ve Yapmayan 11–12 Yaş Grubu Çocuklarda Bazı Fiziksel Özelliklerin Araştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya

Şendil A. (2008). Dehidrate olmuş bireylerde step machine aletinde yapılan egzersize bağlı olarak oluşan gecikmiş kas ağrısı (DOMS) üzerine izotonik spor içeceklerinin etkisi [The effect of isotonic sports drinks in dehydrated individuals on delayed onset muscle soreness caused by the exercise done on step machine]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojileri.

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.

Turner A. (2011). Defining, developing and measuring agility. *UK Strength and Conditioning Association*, 22, 26-28.

Vogt M., Hoppeler H.H. (2013). Eccentric exercise: mechanisms and effects when used as training regime or training adjunct, *The American Physiological Society*, First published February 6, 2014; doi:10.1152/jappphysiol.00146.2013.

Wilson G.J., Newton R.U., Murphy A.J., Humphries B.J. (1993). The optimal training load for the development of dynamic athletic performance. *Med Sci Sports Exerc*, 25, 1279-1286.

Geliş Tarihi (Received): 12.04.2019
 Kabul Tarihi (Accepted): 13.06.2019
 Yayın Tarihi (Published):30.06.2019
 SPORMETRE, 2019,17(2), 33-40
 DOI: 10.33689/spormetre.552892

VOLEYBOL HAKEMLERİNİN HAKEM ÖZ YETERLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Çalık Veli KOÇAK¹

¹Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Çorum/Türkiye

Öz: Bu çalışmada; Türkiye’deki voleybol hakemlerinin hakemlik öz yeterliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın katılımcıları, 2018-2019 yarışma sezonunda faal olarak hakemlik yapan 377 voleybol hakeminden (159 Kadın, 218 Erkek) oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve ‘‘Hakem Öz Yeterlik Ölçeği (HÖYÖ)’’ kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22 programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Cinsiyet ve voleybolculuk geçmişi değişkenine ait verilerin analizinde Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Katılımcıların yaş, eğitim durumu ve hakemlik düzeyi değişkenlerinin analizinde Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Gruplar arasında anlamlı bulunan farklılığı belirlemek için Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda voleybol hakemlik öz yeterliğinin cinsiyet, yaş, voleybolculuk deneyimi, eğitim durumu ve hakemlik düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir ($p<0.05$). Araştırmada elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde; cinsiyetin, yaşın, voleybol oynuluğu geçmişinin ve hakemlik düzeyinin, voleybol hakemlerinin öz yeterlik düzeylerinin belirleyicileri arasında yer aldığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Voleybol, Hakem, Öz yeterlik, Hakem öz yeterliği, İnanç, Spor,

INVESTIGATION OF THE REFEREE SELF-EFFICACY LEVELS OF THE VOLLEYBALL REFEREES

Abstract: The aim of this study was to examine the referees' self-efficacy of Turkish volleyball referees according to various variables. The sample group of the study consisted 377 Volleyball Referees (159 Female, 218 Male) who were refereeing during 2018-2019 competition season in Turkey. Personal information form and Referee Self-Efficacy Scale, was used as data collection tool. SPSS 22 program was used to analyze the data. Kolmogorov-Smirnov test was used to determine whether the data showed normal distribution. The significance level was accepted as $p<0.05$ in the analyzes. Mann-Whitney U test was used to analyze the data of gender and volleyball experience variables. Kruskal-Wallis test was used to analyze the age, education level and referee level. Result of the research, significant difference was found in the self-efficacy of the volleyball referees with gender, age, volleyball playing experience, education level and refereeing level ($p < 0.05$). When the results of the study were evaluated; it can be said that gender, age, volleyball player career and refereeing level can be among the determinants of self-efficacy levels of volleyball referees.

Keywords: Volleyball, Referee, Self-efficacy, Referee self-efficacy, Belief, Sport,

GİRİŞ

Spor hakemlerinin oldukça zorlu bir işleri vardır. Çünkü almaları gereken kararların hızı ve karmaşıklığı, müsabakalara yapabilecekleri olumsuz etkiler, müsabakada yer alan kişi sayısı ve genellikle seyircilerin düşmanca tutumları gibi nedenlerden dolayı üzerlerinde büyük baskı hissederler. Hakemlerin, müsabakayı yönetmek, müsabaka sırasında gerçekleşecek eylemleri değerlendirmek ve değerlendirirken hızlı kararlar vermek, birden fazla kişiye dikkat etmek, düzeni sağlamak ve anlaşmazlıkları çözmek gibi birçok farklı görevi yerine getirmeleri gerekmektedir (Tuero, Taberner, Marquez, ve Guillen, 2002). Türkiye Voleybol Federasyonu Hakemlik Rehberi ve Talimatları (TVFHRT) (2017)’ne göre hakemlik, yalnızca kurallara dayalı olarak verilen kararlarla müsabakanın yönetiminden ibaret değildir. Büyük beceriler gerektirir. Bu beceriler, yıllar boyunca spor etkinliklerine katılan hakemin, oyunun asıl unsurlarından birisi olduğunu hissetmesiyle edinilen bireysel, kişisel deneyimle kazanılır.

Voleybol, üst düzey fiziksel kondisyon, koordinasyon, teknik beceri ve özellikle takımca oynamayı gerektiren, yüksek hızlı ve heyecan verici bir oyundur. Çağdaş voleybol; seyir zevki yüksek bir gösteri üretmeyi amaçlamaktadır. Bu nedenle seyirciler; zafere giden her rallide hakem düdüğü duymak yerine sporcuların sergilediği bireysel ve takım mücadelelerinin yer aldığı, atletik bir gösteri ile ilgilenmek isteyeceklerdir (TVFHRT, 2017).

Voleybolun doğasında yer alan hız ve karmaşık yapı, hakemlerin işlerini daha da zorlaştırmaktadır. Voleybolda hakemlerin; sporcu ve antrenör gibi oyunun paydaşları ile çok iyi ilişkiler kurması beklenir. Sporcuların karşılaşmanın stresiyle verebilecekleri insani tepkilerini,

bilinçli yapılan sportmenlik dışı davranışlardan ayırt edebilmelidir. Örneğin; sporcuların anlık duygu patlamaları asla cezalandırılmamalıdır ki karşılaşmalar olumlu bir havada oynanabilsin. Aksi takdirde hakemlerin sporcu güvenini kazanmakta zorluk yaşamaları olasıdır.

Bütün bunlar voleybol hakemliğini çok karmaşık bir hale getirmekle kalmaz, aynı zamanda hata yapmayı da kolaylaştırır. Sürekli karar vermenin bir sonucu olarak; eylemleri değerlendirirken, hakemlerin özneliliği ve yapabilecekleri hatalar genellikle kararlarından dolayı eleştirilmelerine neden olur (Anderson ve Pierce, 2009). Bu eleştiri, oyunculardan, antrenörlerden, spor yöneticilerinden, hayranlardan (Rainey, Schweickert, Granito, ve Pullella, 1990; VanYperen, 1998) veya spor basınından (Guillen, 2006) gelebilir. Bunun yanında hakem hataları; sporcular, takımlar, kulüpler ve taraftarlar için ekonomik ve sosyal açıdan yıkıcı sonuçları beraberinde getirebilir (Guillen, 2003). Yapılan hatalar ve hakemliğin stresli yanı, hakemlerin öz güven yitirmesine, kaygı ve stres seviyelerinin artmasına da yol açabilir (Anshel ve Weinberg, 1995; Rainey, 1995). Öz yeterlik; bireyin belirli bir sonucu elde etmek için gereken bir davranışı başarıyla uygulayabileceğine olan inancının gücü olarak tanımlanmıştır Bandura (1997).

Bandura (1997), öz yeterlik inancının, performans ile ilgili stresi ve kaygıyı azaltan psikolojik bir duygu olduğunu ifade etmiştir. Bu inançların; görev seçimlerini, çaba harcamalarını ve başarısızlığa karşı dayanıklılığı etkilediği düşünülmektedir. Öz-yeterlik teorisine göre, algılanan öz-yeterlilik kişinin eylemler, düşünceler ve etkilerin kişisel kontrolü hakkındaki inançlarıyla stresi ve kaygıyı etkilemektedir (Bandura, 1998). Yeteneklerine güven kişiler, başarılı olmak için zorluğa göğüs germekte ve ne yapmaları gerektiğine odaklanabilmektedirler. Aynı zamanda hata yapmaktan daha az kaygı duymaktadırlar Bandura (2001). Üstlendikleri görevleri ve o görevlerin baskıları hakkında kendi yeteneklerinden endişe duyan bireyler, daha az endişeli bireylere göre daha şüpheli olabilirler.

Bandura'nın öz yeterliğin davranış ile ilişkisini kavramsallaştırması, kısmen yeterlik inançları üzerinde hareket etmek ve gerekli becerilere sahip olmak için yeterli güdülenmeye sahip insanlara bağlıdır (Guillén ve Feltz, 2011). Spor psikolojisi alanında, öz yeterlik ile spor başarısı bilişsel bir değişken olarak kapsamlı bir şekilde çalışılmıştır (Feltz, Short, ve Sullivan, 2008). Hakemlik öz yeterliği ile ilgili çalışmalar ise; ölçek geliştirme ve uyarlama (Myers, Feltz, Guillén, ve Dithurbide, 2012; Karaçam ve Pulur, 2017), öz saygı ile öz yeterlik arasındaki ilişkinin belirlenmesi (Adıgüzel, 2018), öz yeterlik ve karar verme ilişkisi (Sarıdede, 2018), hakemlerin stres kaynaklarının belirlenmesi (Ekmekçi ve Doğu, 2010) vb. olarak karşımıza çıkmaktadır.

Genel olarak, sporda öz yeterlik üzerine yapılan çalışmalar kişinin etkinlik beklentileri ve performansı arasında pozitif bir ilişki bulmuştur (Moritz, Feltz, Fahrbach, ve Mack, 2000) ve yeterlik inancı ile kaygı arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (Haney ve Long, 1995; Cartoni, Minganti, ve Zelli, 2005). Ek olarak, çalışmalar öz yeterlik ve iş performansı arasında güçlü bir ilişki olduğunu da desteklemektedir (Stajkovic ve Luthans, 1998). Buradan hareketle voleybol hakemlerinin öz yeterlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi bu çalışmada amaç olarak belirlenmiştir. Bu çalışma, voleybol hakemlerinin öz yeterlikleri ile ilgili yapılmış çalışmaların azlığı dikkate alındığında alan yazına sağlayacağı katkı bakımından önemlidir.

METOD

Araştırmanın Modeli

Araştırmada, büyük bir topluluğun bir konuyla ilgili görüşlerinin ya da özelliklerinin betimlenmesi amacıyla, seçilen örneklem üzerinde yürütülen nicel araştırma türlerinden tarama yöntemi (Fraenkel ve Wallen, 2006) kullanılmıştır.

Katılımcılar

Araştırmanın örnekleme kapsamına, 2018-2019 yarışma sezonu içerisinde faal olarak hakemlik yapan 377 Voleybol Hakemi (159 Kadın, 218 Erkek) alınmıştır. Toplam 4849 voleybol hakemi bulunan evreni temsil etmesi için örnekleme alınacak hakem sayısı belirlenirken “uygun örnekleme” (convenience sampling) (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz, ve Demirel, 2017; Cohen ve Manion, 1998) yöntemi dikkate alınmıştır. Bu yöntem spor bilimleri alanındaki araştırmalarda sıkça kullanılmaktadır (Koçak, 2017a; Koçak, 2017b;).

Araştırmaya katılan hakemlerin kişisel özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların kişisel bilgileri

Cinsiyet	f	%
Kadın	159	42,7
Erkek	218	57,8
Toplam	377	100,0
Yaş	f	%
19-25	134	35,5
26-32	123	32,6
33-39	67	17,8
40-46	32	8,5
+46	21	5,6
Toplam	377	100,0
Eğitim Durumu	f	%
Lise	27	7,2
Ön lisans	42	11,1
Lisans	270	71,6
Lisansüstü	38	10,1
Toplam	377	100,0
Hakemlik Derecesi	f	%
Aday	110	29,2
İl	179	47,5
Ulusal	88	23,3
Toplam	377	100,0
Voleybolculuk Deneyimi	f	%
Evet	253	67,1
Hayır	124	32,9
Toplam	377	100,0

Tablo 1’e göre araştırmanın katılımcıları 159 kadın (% 42,7) 218 erkek, (% 57,8) hakemden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş grupları birbirine yakın olmakla beraber; 19-25 (n:134) ve 26-32 (n:123) yaşları aralığında katılım daha yüksektir. Lisans düzeyinde eğitimi olanlar n: 270 (% 71,6) çoğunluktadır. Katılımcıların % 47,5’i il hakemlik derecesine, % 29,2’si de aday hakemlik derecesine sahiptir. Araştırmaya katılan hakemlerin büyük çoğunluğu sporculuk deneyimi olan 253 (% 67,1) hakemlerden oluşmaktadır.

Verilerin Toplanması

Katılımcıların kişisel bilgileri, araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile elde edilmiştir. Katılımcıların hakemlik öz yeterlik düzeylerinin belirlenmesinde Myers ve ark., (2012)’nin geliştirdiği ve Karaçam ve Pulur (2017a) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Hakem Öz Yeterlik Ölçeği (HÖYÖ) (Referee Self-Efficacy Scale (REFS)) kullanılmıştır. HÖYÖ toplam 18 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin toplamına ilişkin Cronbach Alpha değeri .90 bulunmuştur.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmanın verilerinin istatistiksel analizinde SPSS 22 programı kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Cinsiyet ve voleybolculuk deneyimi değişkenine ait verilerin analizinde Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Katılımcıların yaş, eğitim durumu ve hakemlik düzeyi değişkenlerinin analizinde Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Gruplar arasında anlamlı bulunan farklılığı belirlemek için Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan hakemlerin öz yeterliklerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Mann-Whitney U testi yapılmıştır.

Tablo 2. Hakem öz yeterliğinin cinsiyete göre değerlendirilmesi

Boyutlar	Cinsiyet	n	Mean Ranks	U	p
Fiziksel Yeterlik	Kadın	159	171,58	14562,0	,004*
	Erkek	218	201,70		
Oyun Bilgisi	Kadın	159	183,27	16420,0	,321
	Erkek	218	193,18		
Karar Verme	Kadın	159	160,41	12784,5	,000*
	Erkek	218	209,86		
Baskı	Kadın	159	179,72	15855,5	,117
	Erkek	218	195,77		
İletişim	Kadın	159	191,88	16873,5	,626
	Erkek	218	186,90		

*P<0,05

Tablo 2 incelendiğinde, hakemlerin, fiziksel yeterlik (U=14562,0, p= ,004, p< 0.05) ve karar verme (U=12784,5, p= .000, p<0.05) alt boyutlarında öz yeterlik düzeylerinin cinsiyete göre farklılığın istatistiksel olarak %95 güven seviyesinde anlamlı olduğu belirlenmiştir. Kadın hakemlerin fiziksel yeterlik (Mean Rank=171,58) ve karar verme (Mean Rank=160,41) alt boyutlarında öz yeterlik düzeylerinin erkek hakemlerin fiziksel yeterlik (Mean Rank=201,70) ve karar verme (Mean Rank=209,86) öz yeterlik düzeylerine göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan, oyun bilgisi, baskı ve iletişim alt boyutlarında, katılımcıların öz yeterlik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir (p>0.05).

Araştırmaya katılan hakemlerin öz yeterlik düzeylerinin yaş değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını test etmek için Kruskal-Wallis testi yapılmıştır.

Tablo 3. Hakem öz yeterliğinin yaşa göre değerlendirilmesi

Boyutlar	Yaş	n	Mean Rank	x ²	sd	p	U
Fiziksel Yeterlik	19-25	134	186,74	4,048	4	,399	
	26-32	123	192,57				
	33-39	67	202,51				
	40-46	32	161,69				
	+46	21	181,05				
Oyun Bilgisi	19-25	134	187,56	3,425	4	,489	
	26-32	123	181,23				
	33-39	67	204,30				
	40-46	32	201,13				
	+46	21	176,43				
Karar Verme	19-25	134	166,92	15,774	4	,003*	1-3
	26-32	123	190,24				
	33-39	67	223,98				
	40-46	32	182,92				
	+46	21	220,29				
Baskı	19-25	134	186,92	3,850	4	,427	
	26-32	123	197,35				
	33-39	67	191,49				
	40-46	32	159,67				
	+46	21	190,10				
İletişim	19-25	134	196,22	11,006	4	,026*	1-5
	26-32	123	195,30				
	33-39	67	191,23				
	40-46	32	171,16				
	+46	21	126,05				

*P<0.05

Tablo 3'e göre; karar verme ($x^2=15,774$, $sd=4$, $p=,003$) ve iletişim ($x^2=11,006$, $sd=4$, $p=,026$) alt boyutlarında katılımcıların yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Karar verme alt boyutunda farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U testi yapılmıştır. Farklılığın, 1. grup (Mean Rank=166,92) ile 3. grup (Mean Rank=223,98) ve 5. grup (Mean Rank=220,29) arasında, 3. grup ile de 2. (Mean Rank=190,24) ve 4. (Mean Rank=182,92) grup arasında olduğu tespit edilmiştir. İletişim alt boyutundaki farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla yapılan Mann Whitney U testi yapılmıştır. Farklılığın, 5. (Mean Rank=126,05) grup ile 1. (Mean Rank=196,22), 2. (Mean Rank=195,30) ve 3. (Mean Rank=191,23) grup arasında olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan hakemlerin öz yeterliklerinin voleybolculuk deneyimine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Mann-Whitney U testi yapılmıştır.

Tablo 4. Hakem öz yeterliğinin voleybolculuk deneyimine göre değerlendirilmesi

Boyutlar	Voleybolculuk Deneyimi	n	Mean Ranks	U	p
Fiziksel Yeterlik	Evet	253	197,4	13548,0	,018*
	Hayır	124	171,7		
Oyun Bilgisi	Evet	253	205,1	11606,0	,000*
	Hayır	124	156,1		
Karar Verme	Evet	253	192,8	14715,0	,304
	Hayır	124	181,1		
Baskı	Evet	253	191,3	15102,0	,514
	Hayır	124	184,2		
İletişim	Evet	253	197,5	13518,50	,015*
	Hayır	124	171,5		

*P<0.05

Tablo 4 incelendiğinde, fiziksel yeterlik (U=13548,0, $p=,018$, $p<0.05$), oyun bilgisi (U=11606,0, $p=,000$, $p<0.05$) ve iletişim (U=13518,50, $p=,015$, $p<0.05$) alt boyutlarında öz yeterlik düzeylerinin oyunculuk deneyimine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Daha önce voleybol oynamış hakemlerin, fiziksel yeterlik (Mean Rank=197,4), oyun bilgisi (Mean Rank=205,1) ve iletişim (Mean Rank=197,5) alt boyutlarında öz yeterlik düzeylerinin voleybol oynamamış hakemlerin öz yeterlik düzeylerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan, karar verme ve baskı alt boyutlarında, katılımcıların öz yeterlik düzeylerinin voleybolculuk deneyimine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Araştırmaya katılan Hakemlerin mesleki yeterlik alt boyutlarına ait Eğitim durumu değişkenine göre farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olup olmasını test etmek için Kruskal-Wallis testi yapılmıştır.

Tablo 5. Hakem öz yeterliğinin eğitim durumuna göre değerlendirilmesi

Boyutlar	Eğitim Durumu	n	Mean Rank	x^2	sd	p	U
Fiziksel Yeterlik	Lise	27	182,65	,402	3	,940	
	Ön lisans	42	185,76				
	Lisans	270	190,98				
	Lisansüstü	38	183,03				
Oyun Bilgisi	Lise	27	177,41	12,649	3	,065	
	Ön lisans	42	143,27				
	Lisans	270	198,21				
	Lisansüstü	38	182,37				
Karar Verme	Lise	27	189,65	1,878	3	,598	
	Ön lisans	42	178,67				
	Lisans	270	192,98				
	Lisansüstü	38	171,70				
Baskı	Lise	27	176,13	8,678	3	,034*	3-4
	Ön lisans	42	178,63				
	Lisans	270	197,31				
	Lisansüstü	38	150,59				
İletişim	Lise	27	181,07	3,596	3	,308	
	Ön lisans	42	167,08				
	Lisans	270	194,65				
	Lisansüstü	38	178,71				

*P<0.05

Baskı ($x^2=8,678$, $sd=3$, $p=,034$) alt boyutunda eğitim durumuna göre anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Baskı alt boyutunda farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U testi yapılmıştır. Farklılığın 3. grup ile (Mean Rank=197,31) 4. grup (Mean Rank=150,59) arasında olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan hakemlerin öz yeterliklerinin hakemlik düzeyi değişkenine göre farklılık durumunun istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını test etmek için Kruskal-Wallis testi yapılmıştır.

Tablo 6. Hakem öz yeterliğinin hakemlik düzeyine göre değerlendirilmesi

Boyutlar	Hakemlik Düzeyi	n	Mean Rank	x^2	sd	p	U
Fiziksel Yeterlik	Aday	110	171,54	6,21	2	0,045*	1-2
	İl	179	201,18				
	Ulusal	88	186,05				
Oyun Bilgisi	Aday	110	159,73	14,515	2	0,001*	1-2 1-3
	İl	179	200,90				
	Ulusal	88	201,39				
Karar Verme	Aday	110	149,85	22,679	2	0,003*	1-2
	İl	179	202,03				
	Ulusal	88	211,44				
Baskı	Aday	110	188,60	0,179	2	0,914	
	İl	179	190,94				
	Ulusal	88	185,56				
İletişim	Aday	110	178,16	5,884	2	0,053	
	İl	179	201,85				
	Ulusal	88	176,40				

*P<0.05

Tablo 6 ya göre, fiziksel yeterlik ($X^2=6,21$, $sd=2$, $p=,045$) alt boyutunda hakemlik düzeyine göre anlamlı farklılık belirlenmiştir. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U testi yapılmıştır. Farklılığın 1. grup ile (Mean Rank=171,54) 2. grup (Mean Rank=201,18) arasında olduğu tespit edilmiştir. Oyun Bilgisi alt boyutunda tespit edilen farklılığın ($X^2=14,515$, $sd=2$, $p=,0001$), 1. grup ile (Mean Rank=149,85) 2. (Mean Rank=200,90) ve 3. (Mean Rank=201,39) grup arasındadır. Karar verme boyutundaki farklılık ise ($X^2=22,679$, $sd=2$, $p=,0003$), 1. grup ile (Mean Rank=149,85) 2. Grup (Mean Rank=202,03) ve 3. grup (Mean Rank=211,44) arasındadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Voleybol hakemlerinin öz yeterliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelendiği bu araştırmada; hakemlerin öz yeterlik inanç düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Kadın hakemlerin fiziksel yeterlik ve karar verme öz yeterlik düzeylerinin erkek hakemlerin fiziksel yeterlik ve karar verme öz yeterlik düzeylerine göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Alan yazında bu sonucu destekler çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalardan birinde Sarıdede (2018), erkek hakemlerin, karar verme, oyun bilgisi ve genel hakem öz yeterliği bakımından kadın hakemlere göre daha yüksek öz yeterliliğe sahip olduğunu belirtmektedir. Bu durumun aksine Adıgüzel (2018), basketbol hakemlerinin cinsiyetleri ile öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmiştir.

Hakemlerin öz yeterlik düzeylerinin karar verme ve iletişim boyutlarında yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Elde edilen verilere göre yaşça olgunluk arttıkça karar verme ve iletişim öz yeterliğinin de anlamlı şekilde arttığı görülmektedir. Bu araştırmanın sınıf değişkeni bulguları alan yazın ile tutarlılık göstermemektedir. Alan yazında yer alan araştırmalarda yaş azaldıkça hakem öz yeterliğinin de belirgin şekilde azaldığı (Karaçam ve Pulur, 2017a; Myers ve ark., 2012) rapor edilmiştir. Bu durum yaşça olgunluğun artmasıyla hakemlik becerilerinin, deneyimin ve öz güvenin artmasının beraberinde getirdiği doğal bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Araştırma bulgularında voleybol oynayıp oynamama durumuna göre öz yeterlik düzeyinin voleybol oynamış hakemlerin lehine fiziksel yeterlik, oyun bilgisi ve iletişim alt boyutlarında yükseldiği görülmektedir. Sarıdede (2018), daha önce voleybol oynayan hakemlerin, oynamayanlara oranla fiziksel yeterlik bakımından daha yüksek öz yeterliğe sahip olduklarını bildirmiştir. Bu sonuç, sporculuk yapmış hakemlerin fiziksel olarak güçlerini korudukları ve yeterlik algılarının da bundan olumlu yönde etkilendikleri şeklinde yorumlanabilir.

Elde edilen bulgulara göre; eğitim düzeyinin hakem öz yeterliğinde belirleyici olmadığı görülmektedir. Bu durum örnekleme alınan hakemlerin eğitim durumlarının genelde birbirlerine yakın olmasından kaynaklanmış olabilir.

Aday hakemlerin öz yeterlik düzeylerinin il ve ulusal düzeydeki hakemlere oranla fiziksel yeterlik, oyun bilgisi ve karar verme boyutlarında anlamlı şekilde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu durum hakemlikte geçirilen sürenin hakemlik öz yeterliklerini doğru orantılı şekilde olumlu yönde etkilediği şeklinde yorumlanabilir. Alan yazında bu araştırmanın bulgularını destekleyen çalışmalar (Sarıdede, 2018; Adıgüzel, 2018; Karaçam ve Pulur 2017b; Myers ve ark, 2012) bulunmaktadır. Voleybol hakemlerinin öz yeterlik düzeylerinin incelendiği bu çalışmada elde edilen bulgulara göre, cinsiyet, yaş, voleybol oyunculuğu deneyimi ve hakemlik düzeyi değişkenlerinin öz yeterlik düzeyleri üzerinde önemli birer belirleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim durumunun ise bu araştırma örnekleminde öz yeterlik belirleyicisi olmadığı söylenebilir.

Cinsiyetin, kadın hakemlerin aleyhine bir öz yeterlik belirleyicisi olması düşündürücüdür. Kadınların hakemlikte kendilerini neden yetersiz hissettiklerinin farklı örneklemlerde farklı değişkenler ile yeniden ölçülmesi gerekmektedir. Ulaşılabilecek sonuçlar doğrultusunda kadın voleybol hakemlerinin öz yeterlik düzeylerinin yükseltilmesi için hakem eğitimi veren kurumlara öneriler getirilmelidir. Bu çalışmada hakemlik düzeyinin yüksekliği ve yaş olarak olgunluğun hakemlik öz yeterliği belirleyicisi olduğun belirlenmiştir. Buradan yola çıkılarak yaşça küçük ve aday düzeyinde olan hakemlerin öz yeterlik düzeylerinin verilecek eğitimler yoluyla yükseltilmesi sağlanmalıdır. Voleybol oyunculuğunun hakemlik öz yeterliğindeki olumlu etkisinin varlığı voleybol oynamış bireylerin hakemliğe yönlendirilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır. Araştırma farklı değişkenler, sınırlılıklar ve örneklemler ile tekrarlanmalıdır.

KAYNAKLAR

- Adıgüzel, N. S. (2018). Basketbol hakemlerinin fiziksel öz saygıları ile öz yeterlilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 129-137.
- Anderson, K. J., Pierce, D. A. (2009). Officiating bias: The effect of foul differential on foul calls in NCAA basketball. *Journal of sports sciences*, 27(7), 687-694.
- Anshel, M. H., Weinberg, R. S. (1995). Sources of acute stress in American and Australian basketball referees. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7(1), 11-22.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Bandura, A. (1998). Personal and collective efficacy in human adaptation and change. In J. G. Adair, D. Belanger, K.L. Dion (Eds.), *Advances in psychological science: personal, social and cultural aspects* hove, UK: Psychology.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: an agentic perspective. *Annual Review of Psychology*. 54(1), 1-26.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2017). Bilimsel araştırma yöntemleri. *Pegem Atıf İndeksi*, 1-360.
- Cartoni, A.C., Minganti, C., Zelli, A. (2005). Gender, age, and professional-level differences in the psychological correlates of fear of injury in Italian gymnasts. *Journal of Sport Behavior*, 28(1), 3.
- Cohen, L.M., Manion, L. (1998). *Research Methods in Education*. New York: Routledge.
- Ekmekçi, R., Doğu, G. (2010). Basketbol Hakemleri Stres Anketi'nin (Bhsa) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Sport Sciences*, 5 (1), 8-15.
- Feltz, D.L., Short, S.E., Sullivan, P.J. (2008). Self-efficacy in sport. *Human Kinetics*. 14-20.

- Fraenkel, J.R., Wallen, N. E.(2006). How to design and evaluate research in education. (6th ed.). New York: McGraw-Hill International Edition. 45-49.
- García, F.G. (2003). Panorama actual en el estudio del arbitraje y el juicio deportivo desde una perspectiva psicológica. In *Psicología del arbitraje y el juicio deportivo* (pp. 7-24). INDE Publicaciones.
- Guillén, F., Feltz, D.L. (2011). A conceptual model of referee efficacy. *Frontiers in psychology*, 2, 25.
- Guillen, F. (2006). The psychology of refereeing and judging in sports. *Deporte y Psicología*, 667-684.
- Haney, C.J., Long, B.C. (1995). Coping effectiveness: a path analysis of self efficacy, control, coping, and performance in sport competitions. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(19), 1726-1746.
- Karaçam, A., Pulur, A. (2017a). Hakem öz yeterlik ölçeğinin (HÖYÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 118-128.
- Karaçam, A., Pulur, A. (2017b). Examining the relationship between referee self-efficacy and general self-efficacy levels of football, basketball and handball referees. *Universal Journal of Educational Research*, 5, 9, 1571-1579. <https://doi.org/10.11114/jets.v5i8.2450>.
- Koçak, F., (2017a). The relationship between leisure constraints, constraint negotiation strategies and facilitators with recreational sport activity participation of college students. *College Student Journal*, 51(4): 491-497.
- Koçak, F., (2017b). Leisure constraints and facilitators: Perspectives from Turkey. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(10): 32-47.
- Moritz, S.E., Feltz, D.L., Fahrback, K.R., Mack, D.E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research quarterly for exercise and sport*, 71(3), 280-294.
- Myers, N.D., Feltz, D.L., Guillén, F., Dithurbide, L. (2012). Development of, and initial validity evidence for, the Referee Self-Efficacy Scale: A multistudy report. *Journal of sport and Exercise Psychology*, 34(6), 737-765.
- Rainey, D.W. (1995). Stress, burnout and intention to terminate among umpires. *Sciences*, 7, 41-63.
- Rainey, D. W., Schweickert, G., Granito, V., Pullella, J. (1990). Fans' evaluations of major league baseball umpires' performances and perceptions of appropriate behavior toward umpires. *Journal of sport Behavior*, 13(2), 122.
- Sarıdede, Ç. (2018). Voleybol hakemlerinin öz yeterlik düzeyleri ve karar verme becerilerinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Stajkovic, A.D., ve Luthans, F. (1998). Self-efficacy and work-related performance: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 124(2), 240.
- VanYperen, N. W. (1998). Predicting stay/leave behavior among volleyball referees. *The Sport Psychologist*, 12(4), 427-439.
- Tuero, C., Taberero, B., Marquez, S., Guillen, F. (2002). Análisis de los factores que influyen en la práctica del arbitraje (Analysis of the factors affecting the practice of refereeing). *Sociedade Capixaba de Psicologia do Esporte* 1, 7-16.
- Türkiye Voleybol Federasyonu Hakemlik Rehberi ve Talimatları. (2017). http://www.tvf.org.tr/_dosyalar/MHGK_Belgeler/hakemlik_rehberi_ve_talimatlari_turkce_2017.pdf.

Geliş Tarihi (Received): 19.04.2019
Kabul Tarihi (Accepted): 13.05.2019
Yayın Tarihi (Published): 30.06.2019
SPORMETRE, 2019, 17(2), 41-52
DOI: 10.33689/spormetre.556109

SPOR TIRMANIŞ YETENEK SEÇİMİ TEST BATARYASI ÖRNEĞİ

Dicle ARAS¹, C. Çağlar BILDİRCİN², Özkan GÜLER³, Mehmet GÜLÜ⁴, Fırat AKÇA⁵
^{1,3,4,5}Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara,
²Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Adana,

Öz: Yetenek seçimi birçok parametreyi içeren karmaşık bir süreçtir ve yetenek seçim modelinin spora özgü uyarlanması gereklidir. Bu araştırmanın amacı Türkiye Dağcılık Federasyonu (TDF) Spor Tırmanış Sporcu Tarama Komisyonu tarafından geliştirilen, spor tırmanış yetenek seçimi test bataryasının (STYSTB) uygulanmasıydı. Bununla birlikte sporcuların müsabakada elde ettikleri puanlarla STYSTB parametreleri arasındaki ilişkiler de incelendi. STYSTB yaş ortalaması 11,06±1,56 olan 62 kişiye (32 kadın ve 30 erkek) uygulandı. İlk gün yarışma düzenlendi ve ikinci gün ise vücut kompozisyonu, kuvvet, sürat, esneklik ve denge parametrelerini içeren STYSTB uygulandı. Verilerin cinsiyete göre ortalama karşılaştırmaları ve müsabakada elde edilen başarı puanlarıyla korelasyon analizleri de yapıldı. Sonuçlara göre erkekler 30 ve 60 sn. sınav değerleri, kadınların ise endomorfi, vücut yağ oranı ve esneklik ölçüm değerleri arasındaki ilişki anlamlı olarak yüksek bulundu. Her iki cinsiyette müsabaka puanı ile ekstansiyonda asılı kalma süresi, toplam barfiks sayısı ve barfikte kalınan sürede, ek olarak kadınlarda sağ alt ekstremite dengesi, fleksiyonda asılı kalma süresi, 30-60 sn. sınav sayıları ve plank süresi arasında anlamlı ilişki bulundu. Kuvvet değerleri ile karşılaştırıldığında, denge ve esnekliğe ait 6 parametreden yalnızca biri ile müsabaka puanı arasında korelasyon gözlemlendi. Sonuç olarak güncel araştırma Türkiye’de spor tırmanış ile ilgili yapılan ilk yetenek tarama modelini oluşturmaktadır. Bu çalışmada esneklik ve denge gibi parametreler ile müsabaka puanı arasında yalnızca bir parametrede korelasyon gözlemlenmiş olması tecrübesiz tırmanıcıların yeteneklerini tırmanışa aktaramamasından kaynaklanıyor olabilir ve bu nedenle bu parametrelerin de yetenek seçimi test bataryasında kalması gerektiği düşünülmektedir. Bu modelde yalnızca fiziksel ve fizyolojik parametreler değerlendirilmiştir ve bilişsel ve psikolojik yeterlik testleri de bu test bataryasına eklenebilir.

Anahtar Kelimeler: Yetenek, yetenek seçimi, spor tırmanış

TALENT SELECTION TEST BATTERY SAMPLE FOR SPORT CLIMBING

Abstract: Talent selection is a complex process that involves multiple parameters, and sport specific adaptation of talent selection model is required. The purpose of this study was to implement the Talent Selection Test Battery for Sport Climbing (TSTBSC) developed by Turkish Mountaineering Federation, Sport Climbing Athletes Scanning Commission in Turkey, and to investigate the correlation between the TSTBSC parameters and competition scores of the athletes. The TSTBSC was applied 62 individuals with a mean age of 11.06±1.56. The competition was performed on the first day, and the TSTBSC which involves body composition, strength, sprint, flexibility, and balance was applied on the second day. The average comparisons according to gender, and the correlation analyses with the competition score of the data were also performed. In accordance with the results 30 and 60 sec push-up scores in men, and endomorphy, percent body fat, and flexibility scores in women were found higher. The competition score was significantly correlated with the number of pull ups, time spent during pull-ups, and extension hanging time for both genders, additionally, the competition score was correlated with the right upper extremity balance score, number of 30-60 sec push-ups, and plank time in women. Compared to the strength values, a correlation between competition score and only one of the six parameters of flexibility and balance was observed. As a result, the current study is the first one performed about talent selection in sport climbing in Turkey. The reason of finding only one correlation among competition score and balance and flexibility parameters may be due to inexperienced climbers’ failure to transfer these skills to climb, and therefore, it is thought that these parameters should remain in the talent selection test battery. This model involves only physical and physiological parameters, and cognitive and psychological ability tests could also be added in the test battery.

Key Words: Talent, talent selection, sport climbing

GİRİŞ

Birçok alt dalı içerisinde bulunduran kaya tırmanışı, kaya yüzeyinde ilerlerken alt ekstremitelerin kullanımı yetersiz olduğunda üst ekstremitelerin de kullanıldığı (Sturm and Zintl, 1979) spor branşıdır. Kaya tırmanışı son yıllarda hem bir spor branşı hem de rekreasyonel bir aktivite olarak popüler bir fiziksel aktivite haline gelmiştir (Backe ve ark., 2009). Fizyolojik olduğu kadar psikolojik ve bilişsel zorlanma da gerektiren kaya tırmanışının en popüler alt dalı spor tırmanıştır (Aras ve Ewert, 2016) ve spor tırmanış 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunlarına, üç alt disiplini ile (lider tırmanış, kısa kaya tırmanışı, hız tırmanışı) kabul edilmiştir.

Sporda yetenek, genetik olarak belirlenmiş ve çok sayıda çevresel koşuldan etkilenen ve doğru olarak belirlenmesi zor olan özellikler ile tanımlanır (Elliott ve ark., 1989). Yetenek seçimi ise, başarılı olabilecek kişilerin spora özgü seçim yöntemleriyle belli bir spor branşına kazandırılmasıdır (Abbott ve ark., 2005). Yetenek seçimi doğal ve bilimsel yollarla yapılabilir. Doğal seçim, spor yapmaya başlamış kişiler arasından yetenekli olanların belirlenmesi iken, bilimsel seçim bir spor branşında performansı belirleyen parametrelerin ölçülerek kişilerin spor branşına kazandırılmasıdır (Bompa, 1999). Çoğu profesyonel sporda rekabet gücünün artması, takımların genç yaşlardan itibaren yetenekli sporcuları tanımlamak için yetenek seçimi yapılmasını gerekli kılmaktadır (Abbott ve Collins, 2002).

Yetenek seçimi, içerisinde birçok faktör olan karmaşık bir süreçtir. Performansı etkileyen fizyolojik parametrelerle birlikte bilişsel, psikolojik ve antropometrik parametrelerin de değerlendirilmesi gerekir. Performansın büyük ölçüde antropometrik özellikler ve/veya az sayıda fizyolojik parametre ile belirlendiği spor dallarında yetenek seçimi daha net yapılabilmektedir. Ancak spor tırmanış hem bireysel spor olması hem de karmaşık bilişsel ve psikolojik süreçler gerektirmesi sebepleriyle (Aras ve Akalan, 2016) yetenek seçiminin zor olduğu bir spor dalıdır. Yetenek seçimini spor tırmanışta karmaşık hale getiren bir başka faktör de yarışma rotalarının her yarışmada farklı bir fiziksel özelliği ön plana çıkarabilir olmasıdır. Spor tırmanışın üç alt disiplininden ikisi olan kısa kaya tırmanışı ve lider tırmanışlarında her yarışmada ve hatta yarışma içlerindeki eleme, yarıfinal ve final aşamalarında farklı tırmanış rotaları kullanılır. Bu da tırmanış sırasında denge, esneklik, güç, sürat, kassal uygunluk, dayanıklılık, koordinasyon gibi fiziksel uygunluk parametreleri ile vücut kompozisyonu gibi anatomik özellikler ve teknik-taktik yeterliklerin baskınlığını değiştirmektedir. Spor tırmanışın üçüncü alt disiplini olan hız yarışmalarında ise sporcular, 15 m'lik rotayı en kısa sürede bitirmeyi hedefler. Bu nedenle spor tırmanış için geliştirilecek yetenek seçimi test bataryasının tüm bu özellikleri kapsayacak nitelikte olması gerekir. Çünkü olimpiik düzeyde sporcular spor tırmanışın her üç alt disiplininde de yarışmaktadır.

Sporcu potansiyelinin erken yaşta tanımlanması, genellikle avantajlı olarak algılanmaktadır. Yetenekli sporcular doğru antrenör ve doğru antrenmanla erken bir aşamada karşılaşır, bu onların gelişim sürecini hızlandıracak ve elit düzeyde başarıyı artıracaktır. Bu araştırmanın amacı, Türkiye Dağcılık Federasyonu (TDF) Sporcu Tarama Komisyonu tarafından ilk olarak IRCRA'nın (International Rock Climbing Research Association, Uluslararası Kaya Tırmanışı Araştırmaları Derneği) oluşturduğu IRCRA Test Kılavuzu 1.6 (IRCRA, 2018) temel alınarak geliştirilen Spor Tırmanış Yetenek Seçimi Test Bataryası'nın (STYSTB) uygulanmasıdır. Bununla birlikte sporcuların müsabakada elde ettikleri başarıları ile STYSBT'den elde edilen değerlerin korelasyonlarının belirlenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma deseni

Türkiye Dağcılık Federasyonu tarafından organize edilen milli takım seçmeleri toplamda iki gün süren yarışma ve yetenek seçimi testlerinden oluştu. Birinci gün yapılan ilk aşamada tüm sporcular kendi yaş gruplarında kısa kaya tırmanışı yarışmasına katıldı. Bu yarışma farklı zorluklara ve karakteristik özelliklere sahip on kısa kaya tırmanış rotasından oluşturuldu. Sporcuların her bir rotayı başarılı bir şekilde tırmanmaları, tırmanamamaları veya rotayı tırmanamayıp sadece ara puan (bonus) tutamağına ulaşmalarına göre yarışmanın sonucu belirlendi. Bu aşamada sporcuların performansları tırmandıkları rota sayısı, puan tutamağı sayısı ve bunları başardığı toplam deneme sayısı olarak belirlendi. Bu sisteme göre aldıkları puanlar kaydedildi. İkinci gün sporculara Türkiye’de ilk kez geliştirilen spor tırmanış yetenek seçimi test bataryası uygulandı. Test bataryası; beden kütle indeksi (BKİ), vücut yağ oranı (VYO), vücut kas oranı (VKO), vücut kemik oranı (VKEO) gibi vücut kompozisyonu ve ektomorfi (EKM), endomorfi (ENM), mezomorfi (MEM) gibi somatotip parametrelerinden, sağ ve sol alt ekstremiteler için dengeyi belirlemede kullanılan Flamingo denge testinden, sürati belirleyen 20 m koşu testinden, esnekliği belirlemek için tırmanma duvarı üzerinde yapılan sağ ve sol alt ekstremiteleri kapsayan rotasyonlu ve rotasyonsuz alana özgü esneklik testlerinden ve kuvvet ve kuvvette devamlılığı ölçen şnav, barfiks, fleksiyon ve ektansiyonda asılı kalma süresi, plank, el kavrama kuvveti testlerinden oluşturuldu. Oluşturulan bu test bataryası IRCRA’dan temel alınarak geliştirildi (IRCRA, 2018).

Araştırma grubu

Araştırmaya yaş ortalaması $11,17 \pm 1,51$ yıl, boy uzunluğu $144,67 \pm 10,90$ cm, vücut ağırlığı $33,97 \pm 7,68$ kg olan 30 erkek ve $10,97 \pm 1,62$ yıl, boy uzunluğu $146,67 \pm 11,54$ cm, vücut ağırlığı $35,18 \pm 9,43$ kg olan 32 kadın sporcu gönüllü olarak katıldı. Katılımcıların kendileri ve yasal sorumluları tarafından aydınlatılmış onam formu dolduruldu.

Yapılan ölçümler

Vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve beden kütle indeksi (BKİ)

Araştırmaya katılan sporcuların vücut ağırlığı (kg) ölçümleri maksimum 0,05 kg hata payı ile ölçüm yapabilen elektronik baskül kullanılarak yapılmıştır. Sporcuların boy uzunlukları elektronik stadiometre ile gerçekleştirilmiştir. Bu iki ölçüm sonucunda BKİ hesaplanmıştır. (kg/m^2). Boy ölçümlerinde sporcuların yalın ayak, vücut ağırlığı ölçümlerinde ise şort ve tişört ile olmalarına özen gösterildi.

Çap, çevre ve uzunluk ölçümleri ve somatotip

Araştırmaya katılan sporcuların biceps, biceps fleksiyon, önkol, üst bacak, uyluk ve baldır çevre ölçümleri esnek olmayan mezura kullanılarak, omuz, dirsek, el bileği, pelvis, diz ve ayak bileği çap ölçümleri ise HOLTAIN marka çap ölçer kullanılarak yapıldı (HCAS-IM, 2002).

Deri kıvrım kalınlığı (skinfold)

Sporcuların deri kıvrım kalınlığı ölçümleri 1 mm^2 alana 10 g basınç uygulayan HOLTAIN marka kaliper ile gerçekleştirildi. Söz konusu ölçümler, biceps, triceps, önkol, subskapular,

abdominal, pektoral, suprailiak, uyluk ve baldır olmak üzere vücudun 9 farklı bölgesinden yapıldı. Yapılan bu ölçümler sonucunda sporcuların somatotip özellikleri belirlendi (HCAS-IM, 2002).

1 dakika maksimum şınav testi

Bu testte sporculardan, nizami şınav pozisyonunda 1 dakikada ulaşabileceği maksimum şınav sayısına ulaşmaları istendi. Bu zaman aralığında ilk 30 saniye boyunca çektiği şınav sayısı da ayrıca kayıt altına alındı. Sporcuya gerçekleştirdiği şınav sayısı sesli olarak bildirildi ve nizami olarak gerçekleştirilmeyen denemeler kabul edilmedi.

Ekstansiyonda maksimum asılı kalma testi (kollar tam ekstansiyonda)

Bu testte sporcuların, 4 cm'lik standart bir kampüs çitasında dirsekleri bükülü olmadan (180°) asılı kalma süreleri CASIO marka süreölçer ile kaydedildi. Test, tanımlanmış pozisyonun sağlanması ve ayakların yerden kesilmesi ile başlatıldı. Sporcu asılı kalmayı sürdüremeyip çitayı bıraktığı anda test sonlandırıldı (IRCRA, 2018).

Fleksiyonda maksimum asılı kalma testi (kollar tam fleksiyonda)

Bu test sporcuların kolları tam fleksiyon durumunda (dirsek eklem açısı 75°'den küçük) asılı kalabilme sürelerinin ölçülmesi temeline dayandırıldı. Test sırasında sporcu söz konusu pozisyonda kalması gerektiği konusunda sözel olarak uyarıldı. Katılımcının çenesi bar seviyesinin altına indiğinde test sonlandırıldı. Test sonucu katılımcının tanımlanmış koşullarda asılabildiği süre olarak CASIO marka süreölçer ile kaydedildi (IRCRA, 2018).

Maksimum barfiks sayısı

Test, standart bir barfiks barında, kollar omuz genişliğinde açık olacak şekilde kavranarak gerçekleştirildi. Test sonucu, katılımcının 1 dakika içerisinde yapabileceği toplam barfiks sayısı olarak değerlendirildi. Test sırasında sporcuya gerçekleştirdiği barfiks sayısı sesli olarak bildirildi. Gövde salınımına izin verilmedi ve nizami olmayan denemeler kabul edilmedi. Barfiks sayısı ile birlikte, barfikte kalınan süre de kaydedildi.

Flamingo denge testi

Bu testte 50 cm uzunluğunda, 5 cm yüksekliğinde ve 3 cm genişliğinde ahşap kiriş kullanıldı. Testte sporcudan çıplak ayak ile kirişin uzun eksenini üzerinde, bir bacağı bükülü olacak şekilde, olabildiğince uzun süre durması istendi. Komut ile süreölçer başlatıldı. Denge bozulduğunda zaman durdurulup, yeniden denge sağlandığında başlatıldı, bir sonraki denge kaybına kadar zaman ilerletildi. 1dk içerisindeki denge bozuklukları sayıldı. İlk 30 sn. içerisinde 15'den fazla denge kaybı olması durumunda test sonlandırıldı ve sporcuya sıfır puan verildi.

Plank

Standart plank pozisyonunda gerçekleştirilen bu testte gövdenin omuzlardan başlayarak ayak bileğine kadar aynı çizgide olması sağlandı. Kalçanın aşağı veya yukarı kayması ve sesli uyarana karşı standart pozisyona dönülememesi durumunda test sonlandırıldı. Test sonucu, katılımcının tanımlanmış pozisyonda durabildiği maksimum süre olarak değerlendirildi. Plank, şınav, barfiks, flamingo denge testi ve asılı kalma testlerinin her biri için sporculara tek hak verildi (IRCRA, 2018).

20 metre sürat testi

Bu test, 20 metre aralıkla yerleştirilmiş olan fotosel sistemi ile yapıldı. Başlangıç pozisyonunda, ilk fotoselin 1m gerisine güvenlik çizgisi çekilmiş ve katılımcının her hangi bir ayağının bu çizgide olması istendi. Çıkış anından itibaren diğer fotosele kadar olan süre elektronik olarak belirlendi ve katılımcının test sonucu olarak kaydedildi. Her katılımcıya iki hak tanındı, denemeler arası 5dk dinlenme verildi ve en iyi derecesi test sonucu olarak kabul edildi.

Esneklik kalça sabit ve esneklik kalça rotasyon ölçümü

Söz konusu bu testler IRCRA standartlarında hazırlanmış olan test bataryası ile yapıldı (IRCRA, 2018). 4 cm tutuş genişliğindeki bir kampüs çitası ve birbirinden 40 cm uzakta, aynı ekseninde duran 4 cm genişliğinde iki adet basamaktan oluşan bir bataryada sporcuların ayaklarını kaldırabildikleri yükseklik ölçüldü. Sporcular, kalça sabit (rotasyon olmadan) ve kalça rotasyonda olmak üzere her bir testten iki deneme yaptı ve en iyi değerleri test sonucu olarak kaydedildi.

Hand-Grip (el kavrama kuvveti)

Sporcu ayakta, kolları gövdeye temas etmeden yanlarda olacak şekilde, dirsek eklemi hafif bükük pozisyonda iken dinamometreye uygulayabileceği en yüksek kuvveti uygulaması istendi. Dinamometre her sporcu için başparmak dışındaki parmaklarının medial falanksları ile kavrayabileceği şekilde ayarlandı. Sağ el ve sol el olmak üzere her birisi için iki deneme hakkı tanındı ve en iyi değerler test sonucu olarak belirlendi.

İstatistiksel analiz

Verilerin analizinde SPSS paket programı (sürüm 20) kullanıldı. Verilerin dağılımı Shapiro-Wilk ile yapıldı. Sporcuların müsabakada elde ettikleri başarı puanları ile test bataryasında her bir parametre için elde ettikleri puanlar arasındaki ilişki, dağılıma bağlı olarak Spearman korelasyon testi ile incelendi. Gruplar arası ortalama farkları Mann-Whitney U ile analiz edildi. Tüm istatistiksel analizlerde alfa değeri $p < 0,05$ kabul edildi.

BULGULAR

Katılımcılardan elde edilen antropometrik, vücut kompozisyonu, denge, kuvvet, kuvvette devamlılık, esneklik ve sürat değerleri ile bu değerlerin cinsiyete göre ortalama karşılaştırmaları Tablo 1’de gösterilmektedir.

Tablo 1. Cinsiyete göre antropometrik, vücut kompozisyonu, denge, kuvvet, kuvvette devamlılık, esneklik ve sürat değerleri ve bu değerlerin ortalama karşılaştırmaları

Parametre	Erkek	Kadın	P ₁
Yaş (yıl)	11,17 ± 1,51	10,97 ± 1,62	,561
Müsabaka puanı	4,87 ± 2,86	3,44 ± 2,02	,026*
Boy uzunluğu (cm)	144,67 ± 10,90	146,67 ± 11,54	,297
Vücut ağırlığı (kg)	33,97 ± 7,68	35,18 ± 9,43	,693
Beden kütle indeksi (kg/m ²)	16,02 ± 1,70	15,89 ± 2,14	,549
Ektomorfi	4,30 ± 1,00	4,46 ± 1,15	,679
Endomorfi	2,69 ± 1,07	2,92 ± 0,72	,040*
Mezomorfi	2,95 ± 1,10	2,40 ± 0,92	,060
Vücut yağ oranı (%)	12,71 ± 4,16	16,91 ± 4,78	,000**
Vücut kas oranı (%)	35,76 ± 3,01	35,67 ± 2,97	,861
Vücut kemik oranı (%)	20,53 ± 1,63	19,00 ± 2,28	,018*
Sağ alt ekstremite dengesi (hata sayısı)	5,20 ± 2,81	4,42 ± 2,05	,216
Sol alt ekstremite dengesi (hata sayısı)	4,73 ± 2,36	5,10 ± 2,59	,672
Ekstansiyonda asılı kalma süresi (sn.)	50,22 ± 27,42	41,47 ± 27,65	0,81
Fleksiyonda asılı kalma süresi (sn.)	21,67 ± 13,22	16,38 ± 7,89	,125
Toplam barfiks sayısı (adet)	5,07 ± 3,95	4,13 ± 3,10	,439
Barfikte kalınan süre (sn.)	13,72 ± 7,42	12,67 ± 9,53	,299
Sağ el kavrama kuvveti (kg)	19,70 ± 5,97	19,41 ± 6,71	,783
Sol el kavrama kuvveti (kg)	19,88 ± 5,54	19,47 ± 6,56	,611
30 sn. şınav sayısı (adet)	21,14 ± 6,48	14,44 ± 6,42	,000**
60 sn. şınav sayısı (adet)	26,18 ± 9,49	16,81 ± 6,76	,000**
Plank süresi (sn.)	152,84 ± 99,83	116,18 ± 61,61	,251
Sağ alt ekstremite bel rotasyonlu esnekliği (cm)	168,00 ± 10,80	174,22 ± 14,60	,029*
Sol alt ekstremite bel rotasyonlu esnekliği (cm)	167,83 ± 10,88	173,28 ± 14,29	,040*
Sağ alt ekstremite bel rotasyonsuz esnekliği (cm)	157,67 ± 11,58	167,50 ± 15,71	,005**
Sol alt ekstremite bel rotasyonsuz esnekliği (cm)	158,33 ± 12,06	168,38 ± 14,66	,004**
20 m koşu zamanı (sn.)	3,81 ± 0,22	3,92 ± 0,23	,099

Tablo 1’e göre kadın sporcuların endomorfi puanları ($p<0,05$) ve vücut yağ oranları ($p<0,01$) erkeklerden istatistiksel olarak yüksek bulundu. Erkeklerin ise 30 ve 60 sn. şınav değerleri ($p<0,01$) kadınlardan anlamlı olarak yüksek kaydedildi. Kadın sporcular sağ ve sol ekstremitelere ait bel rotasyonu olan ve olmayan esneklik ölçümlerinde ($p<0,05$) erkeklerden anlamlı olarak daha yüksek puanlara ulaştı.

Korelasyon analizi sonuçlarına göre; erkeklerde müsabaka puanı ile ekstansiyonda asılı kalma süresi arasında $r= ,446$ düzeyinde ($p<0,05$), toplam barfiks sayısı ile $r= ,556$ düzeyinde ($p<0,01$), barfikte kalınan süre ile $r= ,507$ düzeyinde ($p<0,01$) ilişki bulundu. Kadınlarda ise müsabaka puanı ile sağ alt ekstremite dengesi arasında $r= -,490$ düzeyinde ($p<0,01$) negatif yönlü, ekstansiyonda asılı kalma süresi ile $r= ,572$ düzeyinde ($p<0,01$), fleksiyonda asılı kalma süresi ile $r= ,727$ düzeyinde ($p<0,01$), toplam barfiks sayısı ile $r= ,566$ düzeyinde

($p<0,01$), barfıkste kalınan süre ile $r= ,541$ düzeyinde ($p<0,01$), 30 sn. sınav sayısı ile $r= ,391$ düzeyinde ($p<0,05$), 60 sn. sınav sayısı ile $r= ,435$ düzeyinde ($p<0,05$) ve plank süresi ile $r= ,494$ düzeyinde ($p<0,01$) pozitif yönlü ilişki bulundu.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı Türkiye Dağcılık Federasyonu Sporcu Tarama Komisyonu tarafından geliştirilen STYSTB'nin değerlendirilmesiydi. Ayrıca sporcuların müsabakada elde ettikleri puanlarla STYSTB değerleri arasındaki ilişki de incelendi. Müsabaka puanları ile STYSTB değerlerinin ilişkisine bakılması ise bu çalışmanın ikincil amacı idi.

Güncel araştırmada yetenek seçimi test bataryasına eklenen özellikler vücut kompozisyonu, denge, üst ekstremitelerin farklı açılarda elde edilen statik ve dinamik kuvvet ve dayanıklılıkları, kor bölgesi kuvveti, esneklik ve sürattir. Spor tırmanışta performansı belirleyen faktörlerin analiz edildiği bazı araştırmalar vardır. Bir araştırmada sırasıyla parmakların kuvveti, bilişsel dayanıklılık, teknik, parmakların izometrik dayanıklılığı, kompleks yapıdaki reaksiyon zamanı testinde yapılan hataların sayısı, boy uzunluğu-kol boyu oranı ve kol ergometresinde anaerobik eşikte oksijen kullanım miktarının performansı % 77 oranında açıkladığı kabul edilmiştir. Burada parmakların kuvveti vücut ağırlığıyla ilişkili olarak değerlendirilmiştir. Dolayısıyla düşük vücut ağırlığında ve üst düzey parmak kuvvetine sahip olmak performansı en çok etkileyen parametredir. Aynı çalışmada genel olarak fiziksel özelliklerin % 38, teknik özelliklerin % 33 ve mental özelliklerin ise % 25 oranında performansla ilişkili olduğu rapor edilmiştir (Magiera ve ark., 2013). Başka birçok araştırmada da parmakların kuvvet ve dayanıklılığı kaya tırmanışında performansın asıl belirleyicisi kabul edilmiştir (Giles ve ark., 2006; Schweizer ve ark., 2007). Benzer olarak araştırmacılar parmak fleksörlerinin izometrik kuvvet ve dayanıklılığını en önemli gösterge olarak kabul etmiştir (Shell, 2004; Michailov et al., 2009; Balas et al., 2012; Fanchini et al., 2013; Laffaye ve ark., 2016). Bazı araştırmalarda boy uzunluğu-kol boyu oranı ile performans arasında ilişki bulunsa da diğer araştırmalarda bu değer yanında ince ve kaslı bir vücut yapısına sahip olmanın performans üzerinde daha etkili olduğu söylenmektedir (España-Romero ve ark., 2009). Performans üzerinde etkili olan parametrelerin açıklandığı bir başka çalışmada ise üst ve alt ekstremitelerin kuvveti, dayanıklılığı, yüzde yağ oranı ve tırmanış derecesini içeren antrenman bileşenlerinin performansı % 58,9 oranında, kalça esnekliğinin % 1,8 oranında ve bazı antropometrik özelliklerin ise % 0,3 oranında açıkladığı belirtilmiştir (Mermier ve ark., 2000). Bu çalışmada araştırmacılar bilişsel, teknik ve taktik becerilerin de ölçülmesi gerektiğini önermişlerdir. España-Romero ve ark. (2009) ise performansın en önemli belirleyeni olarak tükenene kadar yapılan tırmanış süresini göstermiş ve ayrıca bazı kinoantropometrik özelliklerin tırmanış performansına etkileri belirlemişlerdir. Bunlardan bazıları boy uzunluğu-kol boyu oranı, önkol genişliği, önkol yağsız vücut ağırlığı, beden kütle indeksi ve yağsız vücut ağırlığıdır. Laffaye ve ark. (2016) ise tırmanış performansının % 64,22'sinin parmak ve el kavrama kuvvet değerleri, tutamak üzerinden sıçrama testi puanı ve üst ekstremita güç değeri gibi antrene edilebilen parametreler (% 46) ve antropometrik özelliklerle (% 4) belirlendiğini rapor etmişlerdir. Sonuç olarak yukarıda bahsedilen, üst düzey ve elit tırmanıcılar üzerinde yapılan araştırmaların bulguları ve IRCRA'nın oluşturduğu test düzeneği incelenmiş ve güncel araştırmadaki test bataryası oluşturulmuştur.

Güncel araştırmada bazı parametrelerin cinsiyete göre farklılıkları da incelenmiştir. Erkeklerin müsabaka puanlarının kadınlardan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür

(sırasıyla; $4,87 \pm 2,86$ ve $3,44 \pm 2,02$; $p < 0,05$). Yine erkeklerin 30. ve 60. saniye şınav puanlarının kadınlara göre istatistiksel olarak fazla olduğu tespit edilmiştir (30 sn. için: $21,14 \pm 6,48$ ve $14,44 \pm 6,42$, 60 sn. için: $26,18 \pm 9,49$ ve $16,81 \pm 6,76$; $p < 0,01$). Kadınların ise endomorfi ve VYO değerlerinin erkeklerden yüksek olduğu anlaşılmaktadır (endomorfi için: $2,92 \pm 0,72$ ve $2,69 \pm 1,07$, VYO için: $16,91 \pm 4,78$ ve $12,71 \pm 4,16$; sırasıyla $p < 0,05$ ve $p < 0,01$). Bununla birlikte kadınların tüm esneklik ölçümlerinde erkeklerden daha iyi skorlar elde ettikleri gözlenmiştir. Sağ ve sol alt ekstremitelerde bel rotasyonlu esneklik testlerinde $p < 0,05$ (sağ: $174,22 \pm 14,60$ ve $168,00 \pm 10,80$, sol: $173,28 \pm 14,29$ ve $167,83 \pm 10,88$) ve bel rotasyonsuz esneklik ölçümlerinde ise $p < 0,01$ düzeyinde (sağ: $167,50 \pm 15,71$ ve $157,67 \pm 11,58$, sol: $168,38 \pm 14,66$ ve $158,33 \pm 12,06$) anlamlı fark bulunmuştur. Bu sonuçların kendi içerisinde tutarlı olduğu düşünülmektedir. Somatotip değerlendirmesinde endomorfi vücut tipi yağlılıkla özdeşleşir ve endomorfi puanı yüksek kişilerin vücut yağ oranlarının fazla olması bu nedenle beklenen bir durumdur. Bununla birlikte her iki cinsiyette de somatotip değerleri dengeli ektomorfi olarak bulunmuştur. Cinsiyet karşılaştırması ile ilgili önemli bir başka veri de her ne kadar istatistiksel olarak anlamlı olmasa da erkeklerin daha kısa boy uzunluğu, daha az vücut ağırlığına sahip olmalarına rağmen, kuvvet ile ilgili tüm parametrelerde kadınlardan daha yüksek skorlar elde etmiş olmalarıdır. Erkeklerin ektomorfi, mezomorfi, VKO, VKEO'ları daha yüksek ve bundan dolayı da ekstansiyonda ve fleksiyonda asılı kalma süreleri, toplam barfiks sayısı, barfikte kalınan süre, sağ ve sol el kavrama kuvveti değerleri, 30-60 sn. şınav sayıları, plank ve 20 m koşu zamanları daha iyi bulunmuştur.

Bu çalışmada STYSTB örneği kapsamında ölçülen parametrelerin tamamı ile müsabaka puanı arasında korelasyon beklenmemektedir. Bunun nedeni bir spor branşına yeni başlayan kişiler yetenek seçim testinde ortaya koydukları becerileri spor dalına yansıtılabilecek olmasıdır. Burada önemli olan, varsa müsabaka puanı ile STYSTB örneğindeki değerlerden ilişki bulunanların tespit edilmesi ve böylece hangi parametrenin spora özgü teknik-taktik becerilerden bağımsız, görece daha kolay halde spor branşına yansıtılabildiğinin anlaşılmasıdır. Bu korelasyon sonuçları araştırmacılara ve antrenörlere hangi parametrelerin tırmanışa daha kolay aktarılacağı konusunda bilgi sağlayacaktır. Ancak aktarımın çabuk olması, bu becerilerin spora özgü şekilde geliştirilmesine gerek olmadığını düşündürmemelidir. Sporda üst düzey başarı elde edebilmek için elbette performansa etkisi olan tüm parametrelerin antrene edilmesi gerekmektedir.

Korelasyon analizleri incelendiğinde hem erkeklerin hem de kadınların müsabakada başarı puanları ile ekstansiyonda asılı kalma süresi (erkeklerde $r = 0,446$ düzeyinde, $p < 0,05$; kadınlarda $r = 0,572$ düzeyinde, $p < 0,01$), toplam barfiks sayısı (erkeklerde $r = 0,556$ düzeyinde, $p < 0,01$; kadınlarda $r = 0,566$ düzeyinde, $p < 0,01$) ve barfikte kalınan süre (erkeklerde $r = 0,507$ düzeyinde, $p < 0,01$; kadınlarda $r = 0,541$ düzeyinde, $p < 0,01$) arasında pozitif yönlü, anlamlı ilişki saptanmıştır. Bunların dışında yine kadınlarda sağ alt ekstremitte dengesi ile müsabaka puanı arasında negatif yönlü ($r = -0,490$ düzeyinde, $p < 0,01$) ve fleksiyonda asılı kalma süresi ($r = 0,727$ düzeyinde, $p < 0,01$), 30 - 60 sn. şınav sayıları ($r = 0,391$ ve $r = 0,435$ düzeylerinde, $p < 0,05$) ve plank süresi ($r = 0,494$ düzeyinde, $p < 0,01$) arasında ilişki pozitif yönlü bulunmuştur. Bu sonuçlara göre üst ekstremitte kuvvetinin artmasının her iki cinsiyette müsabaka başarısını da olumlu etkilediği söylenebilir. Bununla birlikte denge, kor bölgesi kuvveti ve esneklik gibi parametreler kadınlarda müsabaka başarısını olumlu olarak etkileyen diğer seçim parametreleridir. Korelasyon analizlerinde vücut kompozisyonu ve somatotip parametreleri ile müsabaka başarısı arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bunun nedeni bu yaş grubunda vücut kompozisyonunun kısa sürelerde değişiklik göstermesi olabilir. Ancak bu

durum araştırmacılara göre STYSTB'nin esneklik, denge vb. parametrelerinin başarı puanı üzerinde etkili olmadığını göstermemektedir. Tırmanış kuvvet ile birlikte (Larew ve ark., 2017) denge, dayanıklılık, esneklik, bilişsel ve psikolojik parametrelerin performansı önemli düzeyde etkilendiği bir spor branşıdır (Köstermeyer, 2008).

Bu grupta başarı puanı ile kuvvet dışındaki parametreler arasında ilişki bulunmamasının nedeni sporcuların tecrübesizliklerinden dolayı bu becerilerini tırmanışa yansıtamamaları olabilir ve bu durum spora yeni başlamış kişiler için beklenen bir sonuçtur. Tırmanış sırasında yalnızca üst ekstremitenin baskın olarak kullanılması bu spora yeni başlayan kişilerin ortak özelliğidir. Üst ekstremiteleri mümkün olduğunca uzun süre yalnızca veya baskın olarak vücudun dengesini sağlamak için kullanabilmek ve alt ekstremiteleri etkin şekilde kullanabilmek tecrübeyle ortaya çıkan ve tırmanış tekniğini belirleyen önemli unsurlardır. Bu nedenle spor tırmanış yetenek taramalarında bu parametreler mutlaka yer almalı, seçim sürecinin sonunda sporcuların bu özellikleri antrene edilmelidir. Bu, özellikle antrenörler açısından önemlidir. Antrenörler antrenman içeriğini zenginleştirerek, yalnızca kuvvetin önemli olmadığı aynı zamanda diğer motorik özelliklerin de gelişimine katkı sağlayacak rotalar hazırlamalıdır. Esneklik, denge vb. parametrelerin müsabaka puanı ile düşük düzey korelasyon göstermesinin bir başka sebebi de müsabakada hazırlanan rotaların üst ekstremitenin kuvvetini daha etkin kılacak şekilde hazırlanması olabilir.

Elit sporcular arasında atletik gelişimin başladığı süreç, dört temel aşamada sınıflandırılır. Bunlar; yeteneklerin tespiti, belirlenmesi, seçimi ve geliştirilmesidir (Williams ve Reilly, 2000). Yetenek, genetik özelliklerle kısmen doğuştan getirilen, çoğunlukla erken yaşlarda tespit edilebilen ve böylece kimin daha başarılı olabileceğini gösterebilen, alana, branşa özgü beceriler olarak tanımlanabilir (Howe ve ark., 1998). Yetenek seçiminde genetik faktörlerin önemini belirlemek için de çalışmalar yapılmaktadır (Özveren ve ark., 2014). Bu araştırmalarda kullanılan genetik ölçümler hem etik hem de maddi zorluklar yaratmasından ve halen spor branşına özgü performansı yaratmada alan testleri ve morfolojik yapının incelenmesi kadar etkili olmadığından saha testleri sıklıkla tercih edilmektedir. Örneğin Kore'de 1960'lardan bugüne sporla ilgili yetenek seçimi çalışmaları morfolojik yapıya ve fiziksel-fizyolojik testlere dayanarak yapılmaktadır (Ko, 2014). O'Connor ve ark. (2016) futbol branşı yetenek seçimleri için teknik, bilişsel, fiziksel ve psikolojik faktörlerin değerlendirildiğini rapor etmişlerdir. Yetenek seçimi test bataryalarının yeteneğe özgü herhangi bir parametrenin gözden kaçırılmaması için çok bileşenli olması gerektiği önerilmektedir (Saenz ve ark., 2006; Feu ve ark., 2008; Seather, 2015). Güncel araştırmada spor tırmanışa özgü yetenekler tespit edilip bunlardan fiziksel-fizyolojik olanları belirlenmiş ve ilk seçim işlemi yapılmıştır. Sonraki süreçte yetenek seçimi test bataryasında başarılı olan ve spora kazandırılan kişilerin takibinin yapılması gerekmektedir.

Sonuç olarak, yetenek seçimi test bataryaları yeteneğin değerlendirildiği spor branşının aynı şekilde uygulanması ile değil, o branşta performansı belirleyen parametrelerden mümkün olan en fazlasının, tercihen o spor branşını yansıtacak şekilde ayrı ayrı ölçülmesi temeline dayanır. Bu parametrelerin saha (alan) testlerinden oluşması da yetenek belirleme testinin uygulanabilirliğini ve ulaşılabilirliğini kolaylaştıracaktır. Güncel araştırmada sunulan STYSTB de bu yönüyle ülkemizde tırmanış alanında temel oluşturacak bir yetenek test bataryasıdır. Bir yetenek test bataryası örneğinin ilerleyen süreçte kabul görebilmesinin bir yönü de norm değerinin olmasıdır.

Güncel araştırmada bu örnek toplam 62 kişi üzerinde uygulanmıştır. Bununla birlikte bazı yaş gruplarında katılımcı sayısı az olduğu için gruba bağlı değişiklikler kontrol edilememiştir. Türkiye Dağcılık Federasyonu Spor Tırmanış Sporcu Tarama Komisyonu tarafından bu örneğin çok daha fazla sayıda kişi üzerinde uygulanması, yukarıda bahsedilen sınırlılıkların aşılması ve mevcut testin aynı cinsiyet ve yaş gruplarında elit seviyede sporculara da uygulanması ülkemizde Türk sporcular için norm değerlerinin geliştirilmesini sağlayacaktır. Ayrıca spor tırmanışta performansı belirleyen psikolojik ve bilişsel parametrelerin de test bataryasına eklenmesi spora uygun, daha yetenekli kişilerin seçilmese etki edecektir. Bireysel sporlar takım sporları ile karşılaştırıldığında müsabaka kaygısının daha fazla olduğu spor dallarıdır. Bununla birlikte her ne kadar sağlıkla ilgili düşük yaralanma sayısı da içerse (Schöffl ve ark., 2010), tırmanış sırasında yaşanan düşme durumu bedensel kaygının da yüksek olmasına neden olmaktadır (Aras ve Akalan, 2014). Hem bu özelliklerinden hem de tırmanışta teknik ve taktik becerilerin öneminden dolayı (Magiera ve ak., 2013) bilişsel ve psikolojik özelliklerin ölçülmesi, hangi kişilerin bu spora daha yatkın olduğunun anlaşılmasını sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Abbott A., Button C., Pepping G.J., Collins D. (2005). Unnatural selection: Talent identification and development in sport. *Nonlinear Dynamics, Psychology, and Life Sciences*, 9 (1), 61-88.
- Abbott A., Collins D. (2002). A theoretical and empirical analysis of a 'state of the art' talent identification model. *High Ability Studies*, 13 (2), 157-78.
- Aras D., Akalan C. (2014). The effect of anxiety about falling on selected physiological parameters with different rope protocols in sport rock climbing. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 54 (1), 1-8.
- Aras D., Akalan C. (2016). Sport climbing as a means to improve health-related physical fitness parameters. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 56 (11), 1304-10.
- Aras D., Ewert A.W. (2016). The effects of eight weeks sport rock climbing training on anxiety. *Acta Medica Mediterranea*, 32, 223-30.
- Backe S., Ericson L., Janson S., Timpka T. (2009). Rock climbing injury rates and associated risk factors in a general climbing population. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19 (6), 850-6.
- Baláš, J., Pecha, O., Martin, A.J., Cochrane, D. (2012). Hand-arm strength and endurance as predictors of climbing performance. *European Journal of Sport Science*, 12 (1), 16–25.
- Bompa T.O. (1999). *Periodization. Theory and methodology of training*. 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Elliott B.C., Ackland T.R., Blanksby B.A., Bloomfield J., Hood K.P. (1989). Profiling junior tennis players part 1: morphological, physiological and psychological normative data. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 21 (3), 14-21.
- Espana-Romero V., Ortega Porcel F.B., Artero E.G., Jiménez-Pavón D., Gutiérrez Sainz A., Castillo Garzón M.J., Ruiz J.R. (2009). Climbing time to exhaustion is a determinant of climbing performance in high-level sport climbers. *European Journal of Applied Physiology*, 107 (5), 517-25.
- Fanchini M., Violette F., Impellizzeri F.M., Maffiuletti, N.A. (2013). Differences in climbing-specific strength between boulder and lead rock climbers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27 (2), 310–14.

- Feu S., Ibanez S.J., Saenz-Lopez P., Gimenez F.J. (2008). Progression of female basketball players on the Spanish national teams. *Education Fisica y Deportes*, 93, 71-8.
- Giles L.V., Rhodes E.C., Taunton J.E. (2006). The physiology of rock climbing. *Sports Medicine*, 36 (6), 529-545.
- HCAS-IM, The Heath-Carter anthropometric somatotype – Instruction manual; 2002 [updated 2002; cited 2018 February]. Available from: www.somatotype.org/Heath-CarterManual.pdf
- Howe M.J.A., Davidson J.W., Sloboda J.A. (1998). Innate talents: Reality or myth? *Behavioral and Brain Sciences*, 21 (3), 399-407.
- IRCRA, International Rock-Climbing Research Association. IRCRA MCT: Test Manual; 2018 [updated 2015 November; cited 2018 February]. Available from: <https://www.ircra.rocks/mct-documents>.
- Ko B. (2014). Sports talent identification and selection in Korea. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 26 (2), 99-111.
- Köstermeyer G. (2008). Peak Performance. 5th ed. Hergensweiler, Germany: TMMS Verlag.
- Larew B., Haibach-Beach P. (2017). Climb hard, train harder: Supplemental training techniques for improved rock climbing performance. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 88 (6), 13-20.
- Magiera A., Roczniok R., Maszczyk A., Czuba M., Kantyka J., Kurek P. (2013). The Structure of Performance of a Sport Rock Climber. *Journal of Human Kinetics*, 36, 107-117.
- Mermier Ch., Janot J., Parker D., Swan J. (2000). Physiological and anthropometric determinants of sport climbing performance. *British Journal of Sports Medicine*, 34, 359-66.
- Michailov, M., Mladenov, L., Schöffl, V. (2009). Anthropometric and strength characteristics of world-class boulderers. *Medicina Sportiva*, 13 (4), 231–38.
- Laffaye G., Levernier G., Collin J.M. (2016). Determinant factors in climbing ability: Influence of strength, anthropometry, and neuromuscular fatigue. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 26, 1151-59.
- O'Connor D., Larkin P., Williams A.M. (2016). Talent identification and selection in elite youth football: An Australian context. *European Journal of Sport Science*, 16 (7), 837-44.
- Özveren Y., Özçaldıran B., Durmaz B., Oral O. (2014). Talent selection and genetics in sport. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16 (2), 1-8.
- Saenz-Lopez P., Feu S., Ibanez S. (2006). Analysis of the involvement of the Spanish basketball players in different age stages of the national team. *Education Fisica y Deportes*, 85, 36-45.
- Seather S.A. (2015). Selecting players for youth national teams - a question of birth month and reselection? *Science and Sports*, 30 (6), 314-20.
- 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), 657-79.
- Schweizer A., Schneider A., Goehner K. (2007). Dynamic eccentric-concentric strength training of the finger flexors to improve rock climbing performance. *Isokinetics and Exercise Science*, 15; 131-136.
- Sheel A.W. (2004). Physiology of sport rock climbing. *British Journal of Sports Medicine*, 38, 355-59.

Dicle ARAS – Orcid ID: 0000-0002-9443-9860
C. Çağlar BILDIRCIN – Orcid ID: 0000-0002-9443-9860
Özkan GÜLER– Orcid ID: 0000-0002-9443-9860
Mehmet GÜLÜ– Orcid ID: 0000-0001-7633-7900
Fırat AKÇA– Orcid ID: 0000-0002-0764-105X

Sturm G., Zintl F. (1979). Felsklettern, alpin-lehrplan 2, deutscher alpenverein. 1st ed. München, Germany: BIV Verlagsgesellschaft.

Williams A.M., Reilly T. (2000). Perceptual skill in soccer: Implications for talent identification and development. *Journal of Sports Sciences*, 18 (9), 737-50.

Geliş Tarihi (Received): 11.02.2019
Kabul Tarihi (Accepted): 24.04.2019
Yayın Tarihi (Published): 30.06.2019
SPORMETRE, 2019,17(2), 53-63
DOI: 10.33689/spormetre.525753

FİZİKSEL AKTİVİTE YAPAN VE YAPMAYAN BİREYLERDE SÜRDÜRÜLEBİLİR TÜKETİM DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

Ercan POLAT¹, Halil Erdem AKOĞLU², Osman KONAK¹, Güçlü ÖZEN³

^{1,3}Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

²Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

³İzmir Demokrasi Üniversitesi, Spor Bilimleri Bölümü

Öz: Küreselleşen dünyada evrensel kültürün bir parçası olarak spor, dili, ırkı, dini farklı insanları birleştiren önemli bir araç olarak devletler için siyasi, insanlar için ise kültürel bir vasıta görevi görmektedir (Devecioğlu, 2012). Spor, insan hayatında bu denli önem arz ederken insanlık için ise spor ve sürdürülebilirlik arasındaki köprülerin anlaşılması gerekmektedir. Bu çalışma fiziksel aktivite yapan ve yapmayan bireylerde sürdürülebilir tüketim davranışlarının bazı değişkenler çerçevesinde incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma genel tarama desenlerinden biri olan ilişkisel tarama modeliyle yapılmıştır. Araştırma grubunu seçkisiz örnekleme yöntemlerinden uygun (kolay ulaşılabilir) örnekleme yöntemiyle belirlenmiş, bir üniversitenin doğa sporları ile farklı branşlarda fiziksel aktivite yapan ve yapmayan öğrencilerinden 377 erkek 376 kadın olmak üzere toplam 753 gönüllü birey oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak anket yönteminden yararlanılmıştır. İki bölümden oluşan anketin birinci bölümünde kişisel bilgi formu ikinci bölümünde ise Doğan ve ark., (2015) tarafından geliştirilen Sürdürülebilir Tüketim Davranışları Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre bireylerin, yaş ve doğanın korunmasına karşı duyarlılık puanlarının sürdürülebilir tüketim davranışları pozitif yönde etkilediği görülmüştür. Özellikle gerek lisanslı olarak gerekse rekreatif olarak fiziksel aktivite yapan bireylerin fiziksel aktivite yapmayan bireylere göre; doğada fiziksel aktivite yapan bireylerin ise fiziksel aktivite yapmayanlar ve salonda fiziksel aktivite yapanlara göre daha olumlu bir sürdürülebilir tüketim davranışı gösterdiği tespit edilmiştir. Yapılan çalışma sonucunda da fiziksel aktivite yapan bireylerin yapmayan bireylere göre daha bilinçli sürdürülebilir tüketim davranışı sergilediği görülmektedir.

Anahtar kelimeler: Aktif Sporcu, Rekreatif Spor Yapan, Spor Yapmayan, Sürdürülebilir Tüketim Davranışı

INVESTIGATION OF SUSTAINABLE CONSUMPTION BEHAVIORS IN INDIVIDUALS WHO DO AND DON'T PHYSICAL ACTIVITY

Abstract: Sport which is both a part of international culture in today's globalizing world and a significant unifying tool of humans of different races, languages, and religions acts as a political bridge among states and as cultural bridge among people (Devecioğlu, 2012). Due to this crucial role it has been playing in human beings' life, it is fundamental to find out the ties between sport and sustainability. This study aimed to analyse the sustainable consumer behaviours of sportsman and non-sportsman in the framework of certain variables. Relational screening model which is one of the general screening models was used in the study. A randomized sampling method was used to determine the research group, a total of 753 volunteer individuals, including 377 male and 376 female students, who were engaged in sports in different branches of sports and non-sports students of a university. Survey method was used as data collection tool. Survey consisting of two parts, the first of which includes personal information and the second of which includes Sustainable Consumer Behaviour Scale developed by Doğan et al. (2015) was conducted to collect the data. The findings showed that age and the scores of individuals' sensitivity about nature affect their sustainable consumption behaviours positively. Especially certificated sportsman players and recreative sportsman players compared to non-sportsman players and outdoor sportsman players compared to indoor sportsman players and non-sportsman players were found to have more positive sustainable consumer behaviours. As a result of the study, it is observed that individuals who do not do sports show more conscious sustainable consumption behaviour than individuals who do not.

Key Words: Active Sportsman, Recreative Sportsman, Non-sportsman, Sustainable Consumption Behavior

GİRİŞ

Sürdürülebilirlik, kapsadığı boyutlar bakımından ulusal ve uluslararası sivil toplum örgütlerinden hükümetlere ve politikacılara, sosyal bilimlerden eğitim, sağlık, spor ve çevre bilimlerine kadar uzanan çok geniş bir alanı kapsamaktadır. Bundan dolayı, sürdürülebilirliğin kavramsallaştırılması üzerine yapılan çalışmalarda farklı bilim dalları, farklı yaklaşımlar ve farklı tanımlar geliştirmiştir (Yeni, 2014).Sürdürülebilirlik kavramı ilk kez 1987 yılında yayınlanan Dünya Çevre ve Kalkınma Komisyonunu tarafından hazırlanan Brundtland Raporu'nda “Bugünün gereksinimlerini, gelecek kuşakların gereksinimlerini karşılama yeteneğinden ödün vermeden karşılayabilme” olarak tanımlanmıştır (Report of the World Commission on Environment and Development, 1987). Daha sonra Brundtland Raporu'nun sağladığı birikime dayanarak, 1992 yılında Rio de Janeiro'da yapılan "Birleşmiş Milletler Çevre ve Kalkınma Konferansı" çevrenin duyarlı yönetimi bakımından ulusların ekonomi ve çevre faaliyetlerini bir arada yönlendirecek bir dizi ilkenin benimsenmesi açısından önemli bir adım olmuş ve sürdürülebilirlik kavramı dünyada büyük yankılar uyandırmaya başlamıştır (Ağca, 2002).

Sürdürülebilirlik kavramının tartışılmaya başlandığı sürece kadar, ekonomik kalkınma ve gelişimin, çevreyi korumadan daha öncelikli olduğu görülmekteyken, insanlar çevreyi yalnızca endüstriyel yaşamdan ve stresten uzak kalabileceği, dinlenebileceği bir alan olarak görmekteydi. Fakat son yirmi yılda çevrecilerin temel amacı, insanoğlunun ekonomik gelişiminin çevreye verdiği zararı gözler önüne sermek olmuştur (Başar, 2016).

Ekonomik gelişmenin yanında çevrenin korunmasını hedefleyen sürdürülebilir kalkınma kavramı ise beraberinde sürdürülebilir tüketimi getirmiştir. Sürdürülebilir tüketim, bireysel ihtiyaçlara ve isteklere ek olarak, tüketicinin sosyal sorumluluğunu dikkate alan bir karar verme sürecine dayanmaktadır (Vermeir ve Verbeke, 2006). Birisi bir ürünü veya hizmeti satın alıp almayacağına karar verirse, bu kararın az çok sürdürülebilir bir tüketim modeline katkıda bulunma potansiyeli vardır (Young ve ark., 2010). Sürdürülebilir tüketim ve üretimin desteklenmesi, çevresel ve sosyal ihtiyaçlarla uyumlu uzun vadeli ekonomik büyümenin sağlanmasına bağlı olan sürdürülebilir kalkınmanın önemli yönleridir (OECD, 2008).

Ekonomik gelişme ve endüstrileşmenin en belirgin sonuçlarından biri yaygınlaşan ve gittikçe çeşitlenen tüketim alışkanlıklarıdır. Harcanabilir gelir düzeyi yükseldikçe bireylerin tüketime ayırdıkları bütçe büyümekte, bunun ötesinde tüketimden elde edilen tatmin ve mutluluk, bireylerin yaşamında artan derecede önem oluşturur hale gelmektedir. Yaşam biçimini sahip olduğu ürünlerle ifade eden bireylerin sayısının hızla yükseldiği bu toplumlara “tüketim toplumu” demek mümkündür (Bayazıt Hayta, 2009). Tüketim toplumunun özelliği, kişilerin ihtiyaçları için tüketmek yerine, tüketimin başlı başına bir amaç, bir ihtiyaç haline gelmesidir. İnsanlar hafta sonu boş zamanlarını doğada spor veya piknik geçirmek yerine, alışveriş merkezlerinde gezmeye giderek geçirmektedirler. Buralara giden insanlar, hiç hesapta olmayan alışverişler yapmakta ve bazen hiç işlerine yaramayacak şeyler alabilmektedirler. Çevreye ve doğaya duyarlı bireyler daha iyi bir gelecek için sağlıklı bir tüketim davranışı sergilemek zorundadırlar (Çınar ve Çubukçu, 2009).

Sürdürülebilir yaşam ve gelişim süreci büyük ölçüde bilinçli tüketici davranışlarına odaklanmaktadır. Tüm bu etkenler göz önüne alındığında; bilinçli tüketim davranışlarının kazandırılmasında önemli yeri olan “tüketici eğitimi” kavramı günümüzde evrensel bir konu

olarak ortaya çıkmıştır (Bayazıt Hayta, 2009). Bir eğitim aracı olarak spor, insanlara toplumsal yaşamla ilgili ahlaki değerleri öğretmekte ve onları daha duyarlı bireyler yapmaktadır. Spor genel olarak insanların zihinsel, fiziksel ve sosyal gelişimini tamamlamayı amaçlayan bir aktivite olarak ifade edilirken insan hayatında çok daha büyük bir önem arz etmektedir. Küreselleşen dünyada evrensel kültürün bir parçası olarak spor, dili, ırkı, dini farklı insanları birleştiren önemli bir araç olarak devletler için siyasi, insanlar için ise kültürel bir vasıta görevi görmektedir (Devecioğlu, 2012). Spor, insan hayatında bu denli önem arz ederken insanlık için ise spor ve sürdürülebilirlik arasındaki köprülerin kurulması gerekmektedir.

Günümüzde hızla büyüyen kentleşme ile bireylerin doğal ortamda fiziksel aktivite yapma olanakları kısıtlanırken, insanlar rutin hayatlarından, şehrin gürültü ve kirliliğinden uzaklaşmak aynı zamanda yeni yerler, heyecanlar keşfetmek için çeşitli doğal ortam arayışlarına girmektedir (Yıldız ve ark., 2017). Bu arayış sonucunda var olan doğal ortamlarında insanoğlu tarafından sürdürülebilirliğinin sağlanması gelecek nesiller için oldukça önemlidir.

Bu alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde daha çok fiziksel aktivite ve sürdürülebilirlik üzerine araştırmaların gerçekleştirildiği görülmüştür. Ulusal literatür çerçevesinde bu çalışmaların birçok örneği bulunmaktadır (Arslan ve ark., 2011; Balcı ve Koçak, 2014; Balcı ve ark., 2018; Demir, 2002; Doralp ve Barkul, 2011; Güzel ve ark., 2009; Koçak ve Balcı, 2010; Koçak ve ark., 2013; Yıldız ve Aydın, 2013;). Sürdürülebilirlik bağlamında yurtdışı çalışmalara da rastlanmaktadır (Gibson ve ark., 2012; Girginov ve Hills, 2008, 2009; Hinch ve Ito, 2018; Loland, 2006). Tüketici davranışlarıyla ilgili de literatürde (Bener ve Babaoğlu, 2008; Karalar ve Kiracı, 2010, 2011; Korkmaz ve Sertoğlu, 2013) birçok çalışma yer almaktadır. Fakat sürdürülebilir tüketim ve fiziksel aktivite ile doğrudan bağdaşmış yurtiçi ve yurtdışı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bakımdan sporun sürdürülebilir tüketimle bağlantısının olup olmadığını ortaya koymak önem arz etmektedir. Bu sebeple çalışmanın amacı fiziksel aktivite yapan ve yapmayan bireylerde sürdürülebilir tüketim davranışlarının incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma da nicel yöntem kullanılmıştır. Amaç doğrultusunda genel tarama desenlerinden biri olan ilişkisel tarama modeliyle yapılmıştır.

Araştırma Grubu

Bu çalışmanın araştırma grubunu seçkisiz örnekleme yöntemlerinden uygun (kolay ulaşılabilir) örnekleme yöntemiyle belirlenmiş, bir üniversitenin doğa sporları ile farklı branşlarda fiziksel aktivite yapan ve yapmayan öğrencilerinden 377 erkek 376 kadın olmak üzere toplam 753 gönüllü birey oluşturmuştur.

Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı olarak anket yönteminden yararlanılmıştır. İki bölümden oluşan anketin birinci bölümünde kişisel bilgi formu ikinci bölümünde ise Doğan, Bulut ve Çımrın (2015) tarafından geliştirilen Sürdürülebilir Tüketim Davranışları Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Bu bölümde katılımcıların kişisel bilgilerine yönelik toplam 11 madde yer almıştır. Bu değişkenler; yaş, cinsiyet, medeni durum, aylık ortalama aile geliri, öğretim

düzeyi, iş durumu, lisans durumu, rekreatif amaçlı spor yapma durumu, spor yapılan ortam, spor yaşı ve doğanın korunmasına karşı duyarlılık düzeyidir.

Sürdürülebilir Tüketim Davranışları Ölçeği: Toplam 17 maddeden oluşan ölçüm aracı 4 alt boyuttan meydana gelmektedir. Alt boyutlar; Çevre Duyarlılığı, İhtiyaç Dışı Satın Alma, Tasarruf ve Yeniden Kullanılabilirlik şeklinde tanımlanmıştır. Likert tipinde ve 5 dereceli değerlendirmeye sahip olan ölçüm aracı “Hiçbir Zaman (1)”, “Çok Seyrek (2)”, “Bazen (3)”, “Genellikle (4)” ve “Her zaman (5)” şeklinde puanlanmaktadır. Çevre Duyarlılığı, Tasarruf ve Yeniden Kullanılabilirlik alt boyutlarında puan arttıkça sürdürülebilir tüketim davranışı da o denli yükselmektedir. İhtiyaç Dışı Satın Alma boyutunda ise durum tam tersidir. Bu boyutun maddelerine verilen puan azaldıkça tüketimin sürdürülebilirliği artmaktadır (Doğan vd., 2015). Araştırmanın verilerine ilişkin ölçüm aracının güvenilirlik analizi sonuçları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Sürdürülebilir Tüketim Davranışları Ölçeği Alt Boyutları Güvenilirlik Analizi

Alt boyutlar	Maddeler	α
Çevre Duyarlılığı	5 madde	0,84
İhtiyaç Dışı Satın Alma	5 madde	0,86
Tasarruf	4 madde	0,87
Yeniden Kullanılabilirlik	3 madde	0,67
Toplam Ölçek	17 madde	0,79

Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılacak veriler SPSS 22 istatistik programı kullanılarak çözümlenmiştir. Öncelikle yüzde ve frekans dağılımları ve ortalama – yaygınlık ölçülerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Sonrasında eldeki verilerin normallik dağılımları çarpıklık ve basıklık testleri ile sınanmıştır. Normal dağılımlar çıkması sebebiyle parametrik test kararı alınmıştır. Hipotez testleri için bağımsız değişken ile bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiye Pearson Korelasyon analizi, İlişkisiz örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Tanımlayıcı İstatistikler

Değişken	Grup	f	%	Toplam	\bar{x}	S	En az	En çok
Cinsiyet	Kadın	377	50,1	753				
	Erkek	376	49,9					
Eğitim	İlköğretim-Lise	43	5,7	752				
	Üniversite	636	84,6					
	Lisansüstü	73	9,7					
Lisanslı sporculuk durumu	Evet	249	33,1	752				
	Hayır	503	66,8					
Rekreatif amaçlı spora katılım	Evet	399	53,0	752				
	Hayır	353	46,9					
Fiziksel aktivite yapılan ortam	Doğa	230	30,5	753				
	Salon	122	16,2					
	Açık saha	119	15,8					
	Spor yapmıyor	282	37,5					
Yaş				740	27,30	10,92	18	67
Doğanın korunmasına karşı duyarlılık				753	8,62	1,69	1	10

Tablo 2. Tanımlayıcı İstatistikler (Devamı)

Sürdürülebilir Tüketim Davranışları Ölçeği	Toplam	\bar{x}	S	En az	En çok
Çevre Duyarlılığı	753	3,27	0,87	1	5
İhtiyaç Dışı Satın Alma	753	2,45	1,03	1	5
Tasarruf	753	3,74	1,01	1	5
Yeniden Kullanılabilirlik	753	3,29	0,95	1	5

Tablo 2 incelendiğinde 27,30 yaş ortalamasına sahip katılımcıların %50,1'i kadın (n=377), %84,6'sı (n= 636) üniversite seviyesinde eğitime sahip olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %33,1'i (n=249) lisanslı olarak spor yaptığını belirtirken %53,0'u ise (n= 399) rekreatif amaçlı fiziksel aktivitelere katılım gerçekleştirdiğini belirtmiştir. Yine katılımcılardan %30,5'i doğada fiziksel aktivite yaptığını belirtirken %37,5'i ise (n= 282) fiziksel aktivite yapmadığını belirtmiştir. Ölçek alt boyutları incelendiğinde ise en yüksek ortalamanın tasarruf alt boyutunda (3,74±1,01), en düşük ortalamanın ise ihtiyaç dışı satın alma alt boyutunda (2,45±1,03) olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Lisanslı Sporculuk Durumuna Göre Sürdürülebilir Tüketim Davranışları Alt Boyutları

Alt Boyutlar	Lisanslı sporculuk durumu	N	\bar{x}	S	sd	t	p
Çevre Duyarlılığı	Evet	249	3,48	0,89	750	4,89	0,00
	Hayır	503	3,16	0,84			
İhtiyaç Dışı Satın Alma	Evet	249	2,23	1,07	750	-4,05	0,00
	Hayır	503	2,56	0,99			
Tasarruf	Evet	249	3,91	1,05	750	3,26	0,00
	Hayır	503	3,66	0,98			
Yeniden Kullanılabilirlik	Evet	249	3,42	0,97	750	2,54	0,01
	Hayır	503	3,23	0,94			

Tablo 3'de katılımcıların lisanslı olarak spor yapma durumuna göre sürdürülebilir tüketim davranışları ölçeği alt boyutlarına ilişkin karşılaştırma sonuçları verilmiştir. Tablo incelendiğinde tüm alt boyutlarda anlamlı farklılıkların (p<0,05) olduğu görülmektedir. Aritmetik ortalamalar değerlendirildiğinde çevre duyarlılığı, tasarruf ve yeniden kullanılabilirlik alt boyutlarında lisanslı sporcuların anlamlı olarak daha yüksek ortalamaları vardır. Olumsuz bir niteliği olan ihtiyaç dışı satın alma boyutunda ise yine lisanslı sporcuların anlamlı olarak daha düşük puanlara sahip olduğu görülmektedir. Özetle lisanslı sporcuların sürdürülebilir tüketim davranışlarının tüm alt boyutlarda sporcu olmayanlara göre daha iyi olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4. Rekreatif Amaçlı Spora Katılım Durumuna Göre Sürdürülebilir Tüketim Davranışları Alt Boyutları

Alt Boyutlar	Rekreatif amaçlı fiziksel aktiviteye katılım	N	\bar{x}	S	sd	t	p
Çevre Duyarlılığı	Evet	399	3,42	0,86	750	5,24	0,00
	Hayır	353	3,09	0,85			
İhtiyaç Dışı Satın Alma	Evet	399	2,37	1,00	750	-2,13	0,03
	Hayır	353	2,53	1,05			
Tasarruf	Evet	399	3,83	0,98	750	2,57	0,01
	Hayır	353	3,64	1,04			
Yeniden Kullanılabilirlik	Evet	399	3,38	0,94	750	2,62	0,01
	Hayır	353	3,20	0,96			

Tablo 4’te rekreatif amaçlı fiziksel aktiviteye katılım durumuna göre sürdürülebilir tüketim davranışları alt boyutları arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Tabloya göre tüm alt boyutlarda rekreatif amaçlı fiziksel aktiviteye katılan bireyler lehine anlamlı farklılıklar ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Evet diyen katılımcıların çevre duyarlılığı, tasarruf ve yeniden kullanılabilirlik alt boyutlarında ortalamaları daha yüksek iken olumsuz bir boyut olan ihtiyaç dışı satın alma davranışları ise daha düşüktür. Özet olarak rekreatif amaçlı fiziksel aktiviteye katılan bireylerin katılmayan bireylere nazaran daha iyi seviyede sürdürülebilir tüketim alışkanlıklarının olduğu söylenebilir.

Tablo 5. Fiziksel Aktivite Yapılan Ortam Değişkenine Göre Sürdürülebilir Tüketim Davranışları Alt Boyutları

ANOVA											
Değişken	Grup	N	\bar{x}	S		KT	sd	KO	F	p	Tukey
Çevre Duyarlılığı	1. Doğa	230	3,51	0,84	G. Ara.	24,43	3	8,15			
	2. Salon	122	3,18	0,86	G. İçi	545,36	749	0,73	11,19	0,00	1-2
	3. Açık saha	119	3,33	0,90	Top.	569,80	752				1-4
	4. Spor yapmıyor	282	3,08	0,84							
İhtiyaç Dışı Satın Alma	1. Doğa	230	2,09	0,95	G. Ara.	62,31	3	20,77			2-1
	2. Salon	122	2,88	0,99	G. İçi	737,15	749	0,98	21,10	0,00	2-4
	3. Açık saha	119	2,74	0,95	Top.	799,46	752				3-1
	4. Spor yapmıyor	282	2,43	1,04							3-4
Tasarruf	1. Doğa	230	3,94	1,03	G. Ara.	14,59	3	4,86			4-1
	2. Salon	122	3,63	0,94	G. İçi	749,99	749	1,01	4,86	0,00	1-2
	3. Açık saha	119	3,77	0,98	Top.	764,58	752				1-4
	4. Spor yapmıyor	282	3,62	1,01							
Yeniden Kullanılabilirlik	1. Doğa	230	3,42	0,93	G. Ara.	6,84	3	2,28			
	2. Salon	122	3,15	0,95	G. İçi	676,29	749	0,90	2,52	0,06	
	3. Açık saha	119	3,22	0,95	Top.	683,13	752				
	4. Spor yapmıyor	282	3,28	0,97							

Tablo 5’te fiziksel aktivite yapılan ortam değişkenine göre sürdürülebilir tüketim davranışları alt boyutları bulguları verilmiştir. Bulgulara göre gruplar arasında yeniden kullanılabilirlik alt boyutunda anlamlı fark bulunmazken çevre duyarlılığı, ihtiyaç dışı satın alma ve tasarruf boyutlarında ise anlamlı farklılıklar ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Yapılan Post Hoc Tukey analizlerine göre çevre duyarlılığı ve tasarruf alt boyutunda doğada fiziksel aktivite yapan bireylerin fiziksel aktivite yapmayanlar ya da salonda fiziksel aktivite yapanlara göre sürdürülebilir tüketim davranışlarının anlamlı olarak daha iyi olduğu belirlenmiştir. Olumsuz bir boyut olan ihtiyaç dışı satın alma boyutunda ise doğa sporlarıyla uğraşan bireylerin anlamlı olarak daha düşük boyut ortalamalarının olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre özellikle doğa sporlarıyla uğraşan katılımcıların sürdürülebilir tüketim davranışlarının daha iyi bir seviyede olduğu görülmüştür.

Tablo 6. Yaş ve Doğanın Korunmasına Karşı Duyarlılık Değişkenleri ile Spor Tüketim Davranışları Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	Çevre Duyarlılığı	İhtiyaç Dışı Satın Alma	Tasarruf	Yeniden Kullanılabilirlik
Yaş	0,19**	-0,35**	0,19**	0,11**
Doğanın korunmasına karşı duyarlılık	0,36**	-0,16**	0,24**	0,21**

n= 753 **p<0,01

Tablo 6’da yaş ve doğanın korunmasına karşı duyarlılık değişkenleri ile spor tüketim davranışları alt boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgulara göre ihtiyaç dışı satın alma değişkeninde anlamlı düşük düzey negatif ilişkiler tespit edilmiştir ($r_{yaş}=-.35$; $p<.05$; $r_{doganinkorunması}=-.16$; $p<.05$). Buna göre yaş ve doğanın korunmasına karşı duyarlılık arttıkça ihtiyaç dışı satın alma davranışı azalmaktadır. Çevre duyarlılığı ($r_{yaş}=.19$; $p<.05$; $r_{doganinkorunması}=.19$; $p<.05$), tasarruf ($r_{yaş}=.19$; $p<.05$; $r_{doganinkorunması}=.24$; $p<.05$) ve yeniden kullanılabilirlik ($r_{yaş}=.11$; $p<.05$; $r_{doganinkorunması}=.21$; $p<.05$) alt boyutlarında ise anlamlı düşük düzey pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre yaş ve doğanın korunmasına karşı duyarlılık arttıkça çevre duyarlılığı, tasarruf ve yeniden kullanılabilirlik davranışlarında da artışlar görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sürdürülebilir kalkınma düşüncesiyle birlikte son 20 yılda uluslararası gündemi meşgul eden sürdürülebilir tüketim anlayışı, ekonominin sürekli büyümesi ve bilgi-iletişim teknolojilerinin gelişmesiyle birlikte artan tüketim davranışlarına karşı bilinçli tüketiciler yaratarak yaşam döngüsünün devamlılığının sağlanmasına katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Tüketimin azaltılması ya da şeklinin değiştirilmesi, geri dönüşüm ve eko ürünlerin kullanımını öne çıkaran sürdürülebilir tüketim kavramı hem gündelik politikalar üretilmesi hem de sosyal bilimler literatüründe farklı boyutlarda ele alınmıştır (Doğan ve ark., 2015).

Elde edilen bulgulara göre bireylerin, yaş ve doğanın korunmasına karşı duyarlılıkları arttıkça çevre duyarlılığı, tasarruf ve yeniden kullanılabilirlik davranışlarında artışlar görülürken, ihtiyaç dışı satın alma davranışlarında ise azalma görülmektedir (Tablo 6). Bu sonuçlar yaş arttıkça bireyin çevresel hassasiyete daha fazla önem verdiğini ve daha güçlü bir çevresel bilinç geliştirdiğini düşündürmüştür.

Özellikle gerek lisanslı olarak gerekse rekreatif olarak fiziksel aktiviteye yapan bireylerin fiziksel aktivite yapmayan bireylere göre daha olumlu bir sürdürülebilir tüketim davranışı gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo 3-Tablo 4). Lisanslı veya rekreatif sporla uğraşan bireylerin sürdürülebilir tüketim davranışları oldukça olumlu eğilim gösterirken aynı zamanda bu bireylerin ihtiyaç dışı satın alma alışkanlıklarının da düşük düzeyde olduğu söylenebilir. Yine bu sonuçlarda fiziksel aktivite yapan bireylerin sürdürülebilir tüketim davranışlarının daha iyi düzeyde olduğuna dair bir göstergedir. Ayrıca doğada fiziksel aktivite yapan bireylerin ise

fiziksel aktivite yapmayanlar ya da salonda fiziksel aktivite yapanlara göre sürdürülebilir tüketim davranışlarının anlamlı olarak daha iyi olduğu belirlenmiştir (Tablo 5).

Literatür tarandığında sürdürülebilir tüketim davranışının doğrudan fiziksel aktivite ile ilişkilendirildiği kaynaklara rastlanmamıştır. Fakat farklı alanlarda yapılan çalışmalarda sürdürülebilir tüketim davranışlarının gözlemden gözleme değişebildiğini göstermektedir. Örneğin Aksu ve Gelibolu'nun (2015) “Üniversite Çalışanlarının Sürdürülebilir Tüketim Açısından Tutumlarının Belirlenmesine Yönelik” yaptıkları çalışmada katılımcıların eğitim durumu ve maddi durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiş ve doktora yapanlar ile geliri yüksek bireylerin çevresel değerler için sürdürülebilir tüketim davranışlarının daha olumlu olduğu sonucuna varmıştır. Özgül (2010) tarafından yapılan “Gönüllü Sade Yaşam Tarzı ve Sürdürülebilir Tüketim Üzerindeki Etkileri” konulu araştırmada -düşünen, yapıcı, mücadeleci ve deneyimliler- olarak ayrılan yaşam tarzı gruplarında farklı seviyede sürdürülebilir tüketim eğilimlerinin olduğu öne sürülmüştür.

Fiziksel aktivite, bireye ve topluma faydalı pek çok özelliği içerisinde barındırmaktadır. Kişide; fiziksel, zihinsel, sosyolojik ve psikolojik olarak birçok gelişim sağlarken, bu etkiler bilimsel çalışmalarla desteklenmiştir. Örneğin Akandere ve ark. (2009), yaptıkları çalışmada spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek ahlak yargı düzeyine sahip olduğu sonucuna varmışlardır. Ardahan ve Lapa (2011) yaptıkları çalışmada; doğa sporu yapan bireylerin bu etkinliklere katılarak, kendilerini daha mutlu, sağlıklı ve güçlü, rahatlamış/tazelenmiş hissetmekte, etkinliğe katılarak yeni kişilerle tanışmakta, yeni şeyler öğrenmekte, kendilerine olan güven artmakta, kişisel tatmin elde etmekte, çevre bilinci kazanmakta, daha verimli çalışmakta, bir gruba ait olma duygusu yaşamakta, hayal güçlerini arttırmakta, kendilerini daha önemli hissetmekte ve çok az da olsa yeni iş bağlantıları kurma faydalarını elde ettiklerini belirtmişlerdir. Bununla birlikte Hekim (2016) ise yaptığı çalışmada çocuklarda beden eğitimi, spor ve oyun etkinliklerine katılımın kemik gelişimini olumlu yönde etkilediği söylemektedir. Soygüden ve Cerit (2015) yaptıkları araştırmanın sonucunda yaşlı bireylerin yaptıkları egzersiz uygulamalarının yaşlı bireylerin fiziksel ve zihinsel fonksiyonlarında gelişmelere sebep olacağı sonucuna varmışlardır. Steptoe ve ark., (1997) ise lise öğrencilerinde yaptıkları araştırmalarında yaş ve cinsiyetin etkisini dışladıktan sonra, sporun depresyon belirtilerini azalttığını ortaya koymuştur. Alan yazın çalışmalarında da görüldüğü üzere sporun insan hayatına sayısız faydası bulunmaktadır.

Yapılan çalışma sonucunda fiziksel aktivite yapan bireylerin yapmayan bireylere göre daha bilinçli sürdürülebilir tüketim davranışı sergilediği görülmektedir. Ayrıca doğada fiziksel aktivite yapan bireylerin diğer alanlarda fiziksel aktivite yapan bireylere göre sürdürülebilir tüketim davranışları konusunda farkındalıklarının yüksek olduğu söylenebilir. Bununla birlikte Bayazit Hayta (2009)'nın da üzerinde durduğu gibi sürdürülebilir tüketim davranışı eğitimle geliştirilebilir bir nitelik taşımaktadır. Bu bulgular ışığında fiziksel aktivite ve özellikle de doğada gerçekleşen fiziksel aktivitelerin sürdürülebilir tüketim alışkanlığının kazandırılmasında faydalı bir eğitim aracı olabilme potansiyeli vardır.

Her bireyin sürdürülebilir tüketim davranışı sergilemesi sonucunda doğanın ve doğada yer alan kaynakların sürdürülebilirliği daha mümkün kılınacaktır. Değerlerin çoğunun çocukluk dönemlerinde spor veya diğer eğitim araçlarıyla anne-baba tarafından, daha sonra ise örgün eğitim kurumlarında öğretmenler tarafından kişilere kazandırılabilceği düşünülürse, bilinçli bir sürdürülebilir tüketim davranışı eğitiminin de bu evrelerde anne-baba ve öğretmenler tarafından bireylere kazandırılması gerekmektedir.

KAYNAKLAR

- Akandere, M., Baştuğ, G., Güler, E.D. (2009). Orta öğretim durumlarında spora katılımın çocuğun ahlaki gelişimine etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 59-68.
- Ağca, B. (2002). Dünya Sürdürülebilir Kalkınma Zirvesi (Johannesburg, 26 Ağustos- 4 Eylül 2002). *Dışişleri Bakanlığı Uluslararası Ekonomik Sorunlar Dergisi*, 7.
- Aksu, C.K., Gelibolu, L. (2015). Üniversite çalışanlarının sürdürülebilir tüketim açısından tutumlarının belirlenmesine yönelik bir araştırma. *KAÜ İİBF Dergisi*, 6(9), 235-248.
- Ardahan, F., Yerlisu Lapa, T. (2010). Açık alan rekreasyonu: Bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1327-1341.
- Arslan, E., Ünlü, H., Çelebi, M. (2011). Yerel yönetimlerin spora bakış açıları ile spor programlarının sürdürülebilirliğinin incelenmesi (Balçova Belediyesi Örneği). I. Uluslararası spor ekonomisi ve yönetimi kongresi, 12-15 Ekim, İzmir: Bildiriler Kitabı, 923-940.
- Balcı, V., Koçak, F. (2014). Spor ve rekreasyon alanlarının tasarımında ve kullanımında çevresel sürdürülebilirlik. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 46-58.
- Balcı, V., Gök, Y., Akoğlu, H.E. (2018). Türkiye'nin ulusal gençlik ve spor politikalarının, sürdürülebilirliğin sosyal boyutuyla incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 9-22.
- Başar, E.E. (2016) Hane halklarının sürdürülebilir tüketim davranışlarının ölçülmesine yönelik bir ölçek geliştirme çalışması. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Erzurum.
- Bayazıt Hayta, A. (2009). Sürdürülebilir tüketim davranışının kazanılmasında tüketici eğitiminin rolü. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10 (3), 143-151.
- Bener, Ö., Babaoğlu, M. (2008). Sürdürülebilir tüketim davranışı ve çevre bilinci oluşturmada bir araç olarak tüketici eğitimi. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar E-Dergisi*, 5(1), 1-10.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E. Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Çınar, R., Çubukçu, İ. (2009). "Tüketim toplumunun şekillenmesi ve tüketici davranışları-Karşılaştırmalı bir uygulama. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13 (1), 277-300.
- Demir, C. (2002). Milli parklarda sürdürülebilirlik kavramının turizm ve rekreasyon faaliyetleri açısından analizi: Türkiye'deki milli parklara yönelik bir uygulama. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(8), 87-105.
- Devecioğlu, S. (2012). Sporun Evrenselliği. *Işık Binyılı İnternet Dergisi*. Sayı: 23, Erişim Adresi: <http://www.isikbinyili.org/index.php/sporun-evrenselligi>.
- Doğan, O., Bulut, Z.A., Kökalan Çımrın, F. (2015). Bireylerin sürdürülebilir tüketim davranışlarının ölçülmesine yönelik bir ölçek geliştirme çalışması. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 29(4), 659-678.
- Doralp, B., Barkul, Ö. (2011). Olimpiyat yerleşkeleri tasarımında bir girdi olarak sürdürülebilirlik. *Yıldız Teknik Üniversitesi Mimarlık Fakültesi E-Dergisi*, 6 (2), 123-137.
- Gibson, H.J., Kaplanidou, K., Kang, S.J. (2012). Small-scale event sport tourism: A case study in sustainable tourism. *Sport Management Review*, 15(2), 160-170, DOI: 10.1016/j.smr.2011.08.013

- Girginov, V., Hills, L. (2008). A sustainable sports legacy: creating a link between the london olympics and sports participation. *The International Journal of the History of Sport*, 25(14), 2091-2116.
- Girginov, V., Hills, L. (2009). The political process of constructing a sustainable London Olympics sports development legacy. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 1(2), 161-181.
- Güzel, P., Çoknaz, D. Noordegraaf, M.A. (2009). Sürdürülebilir kalkınmanın çevre boyutunda uluslararası olimpiyat komitesi (IOC) uygulamaları ve olimpiyat organizasyonları kapsamında incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(2), 25-69.
- Hekim, M. (2016). Çocuklarda beden eğitimi, spor ve oyun etkinliklerine katılımın kemik gelişimi üzerine etkilerinin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 66-71.
- Hinch, T., Ito, E. (2018). Sustainable sports tourism in Japan. *Tourism Planning&Development*, 15(1), 96-101.
- Karalar, R., Kiracı, H. (2010). Bireysel değerlerin sürdürülebilir tüketim davranışı üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik öğretmenler üzerinde bir araştırma. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 79-106.
- Karalar, R., Kiracı, H. (2011). Çevresel Sorunlara Karşı Bir Çözüm Önerisi Olarak Sürdürülebilir Tüketim Düşüncesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 30, 63-76.
- Koçak, F., Balcı, V. (2010). Doğada yapılan sportif etkinliklerde çevresel sürdürülebilirlik. *Ankara Üniversitesi Çevre Bilimleri Dergisi*, 2 (2), 213-222.
- Koçak F., Tuncel, F., Tuncel, S. (2013). Sporda sürdürülebilirliğin boyutlarının belirlenmesi, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Dergisi*, 11 (2), 113-129.
- Korkmaz, S., Ermeç S.A. (2013). Genç tüketicilerin sürdürülebilir gıda tüketimi davranışının güven ve değerlere dayanan planlı davranış teorisi kapsamında tartışılması. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 31(1), 127-152.
- Lawson, H.A. (2005). Empowering people, facilitating community development, and contributing to sustainable development: The social work of sport, exercise, and physical education programs. *Sport, Education and Society*, 10(1), 135-160, DOI: 10.1080/1357332052000308800
- Loland, S. (2006). Olympic sport and the ideal of sustainable development. *Journal of the Philosophy of Sport*, 33(2), 144-156. DOI: 10.1080/00948705.2006.9714698
- OECD (2008). *Promoting sustainable consumption: Good practising in OECD countries*. Usa, OECD Publishing. <https://www.oecd.org/greengrowth/40317373.pdf>, (Erişim: 14.10.2018)
- Özgül, E. (2010), Tüketicilerin değer yapıları, gönüllü sade yaşam tarzı ve sürdürülebilir tüketim üzerindeki etkileri. *H.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28(2), 117-150.
- Soygüden, A., Cerit, E. (2015). Yaşlılar için egzersiz uygulamalarının önemi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(1), 197-224.
- Steptoe A., Wardle, J., Filler, R., Holte, A., Justo, J., Sanderman, R., Wichstrøm, L. (1997). Leisure-time physical exercise: prevalence, attitudinal correlates, and behavioral correlates among young Europeans from 21 countries. *Preventive Medicine*, 26(6), 845-854, DOI: 10.1006/pmed.1997.0224
- Vermeir, I., Verbeke, W. (2006). Sustainable food consumption: Exploring the consumer “Attitude – Behavioral intention” gap. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*, (19), 169–194.
- WCED-World Commission on Environment and Development (1987), Report of the World Commission On Environment and Development: Our Common Future, Annex to Document A/42/427 – Development and International Co-operation: Environment. <http://www.un-documents.net/ocf-02.htm#I>, (Erişim: 16.10.2018)

Yeni, O. (2014). Sürdürülebilirlik ve sürdürülebilir kalkınma: Bir yazın taraması. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 16(3), 181-208.

Young, W., Hwang, K., McDonald, S., Oates C.J. (2010). Sustainable consumption: Green consumer behaviour when purchasing products. *Sustainable Development*, 18(1), 18-31.

Yıldız, E., Ayas Aydın, S. (2013). Olimpiyat oyunlarının sürdürülebilir kalkınma açısından değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 24(4), 269-282.

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

Geliş Tarihi (Received): 21.02.2019
Kabul Tarihi (Accepted): 22.05.2019
Yayın Tarihi (Published): 30.06.2019
SPORMETRE, 2019,17(2), 64-74
DOI: 10.33689/spormetre.530152

FUTBOL HAKEMLERİNİN DURUMLUK KAYGI VE GENEL ÖZ YETERLİK DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Çağatay DERECELİ¹, Turhan TOROS², Rabia YILDIZ³

¹Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın, Türkiye

^{2,3}Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin, Türkiye

Öz: Bu çalışmanın amacı; futbol hakemlerinin durumluk kaygı ve genel öz yeterliklerinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmaya, 21-34 yaş aralığında, 2018-2019 futbol sezonunda Mersin, Ankara, İstanbul, İzmir, Adana ilinde görev yapan toplam 117 erkek futbol hakemi gönüllü olarak katılmıştır. Hakemlerin durumluk kaygı düzeyleriyle ilgili veri toplamak amacıyla Martens ve ark. (1990) tarafından geliştirilen Kuruç (1998) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri (CSAI-2), genel öz yeterlik düzeylerini belirlemek amacıyla ise Sherer ve ark. (1982) tarafından geliştirilen Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Genel Öz Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde değişkenler arasında karşılaştırma ve korelasyon türü incelemeleri içeren ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Yapılan normallik testi sonucu dağılımın normal bulunmasıyla birlikte, ikili karşılaştırmalar için Bağımsız t testi, ilişki durumlarına bakmak amacıyla ise Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Sonuç olarak, hakemlerin başlama, yılmama ve sürdürme çabası/ısrar alt boyut puanlarında hakemlik kategorisine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Hakemlerin yaşları ile bedensel kaygı alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Kaygı, öz yeterlik, futbol hakemi

REVIEW OF THE STATE ANXIETY AND GENERAL SELF-EFFICACY OF FOOTBALL REFEREES FOR SEVERAL PARAMETERS

Abstract: The aim of study is to investigate the state anxiety and general self-efficacy of football referees for several parameters. The participants are the male football referees (117 in total; btw the ages of 21 to 34 years) who are currently in charge in the provinces of Mersin, Ankara, Istanbul, Izmir, and Adana within the 2018-2019 football season. In order to collect data regarding the grades of football referees' state anxiety, the Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2) adapted to Turkish cultural context by Kuruç (1998) from the original version developed by Martens et al. (1990) and likewise the General Self-Efficacy Scale adapted by Yıldırım and İlhan (2010) from the one developed by Sherer et al. (1982) were used. The relational screening model was used, including the comparative and correlational techniques between the parameters for the data analysis. Following that the normal distribution was determined in the normality test, independent samples t-test was used for paired comparisons, and Pearson Correlation Analysis for the evaluation of association status. Consequently, no statistical significant difference was found in the sub-dimension scores of referees' kick-off, undauntedness and perseverance for refereeing category. There was a significantly inverse association of the referees' ages with physical anxiety subdimension.

Keywords: Anxiety, self-efficacy, football referee

GİRİŞ

Öz yeterlik algısı, kişilerin kendi yetenekleri hakkındaki algılarına işaret etmektedir. Öz yeterlik algısı, kişinin bir işi yapmak için gerekli becerilere sahip olduğu konusundaki kendine olan inancıdır (Ülper ve Bağcı, 2012). Öz yeterliğin teorik temeli, Albert Bandura tarafından geliştirilen sosyal öğrenme (sosyo-bilişsel) teoriye dayanmaktadır. Bandura, öz yeterlik kavramından ilk defa 1977'de yayımladığı "Self efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change" adlı makalesinde bahsetmiştir. Ardından 1986'da öz-

yeterlik kavramını “sosyal öğrenme teori”sinin içine yerleştirmiş ve 1997’de de “Self efficacy: The Exercises of Control” adlı kitabında, öz yeterliğin insanın başarı ve refahını düzenleyen diğer sosyal öğrenme faktörlerinin uyum içinde işlediği “kişisel ve kolektif merkez teorisi” içinde olduğunu belirtmiştir (Pajeres, 1997). Güçlü öz yeterlik, insanın birçok alanda mutlu ve başarılı olmasını sağlayan bir unsurdur. Güçlü öz yeterliğe sahip insanlar yeteneklerine yüksek bir güvenle yaklaşır. Uğraştırıcı zor görevlerden kaçmak yerine üstesinden gelebilmek için çaba gösterirler. Bu bireyler amaçlarına meydan okurcasına ve hedeflerinden şaşmayacak şekilde kendilerini güdülerler. Hedef çıtalarını hep yükseltirler, başarısızlık ya da aksilik söz konusu olduğunda ise kendilerini toparlamaya bakarlar. Kendi kapasitesinden şüphe duyan insanlar ise zor görevlerden çekinir ve bunları tehdit olarak görürler. İstekli değildirler, amaçlarında az sorumluluk üstlenirler (Bandura, 1994). Bandura’ya göre herhangi bir durumdaki yeterlik beklentisi dört kaynaktan ortaya çıkmaktadır. Bireyin daha önceki başarı ve/veya başarısızlık deneyimlerini içeren performans başarıları, diğer kişilerin yaptığı etkinliklerin sonuçlarından elde edilen başkasının deneyimleri, bireylerin yapabileceği etkinlikler konusunda sözel olarak ikna olması, endişe, stres, yorgunluk, ruhsal durum gibi duygusal uyarılma durumları (Feltz ve ark., 2008). Kaygı, insanın temel duygularından biri olarak kabul edilebilir. Hepimiz tehlikeli gördüğümüz durumlarda kaygı duyarız. Örneğin, dışı koltuğunda otururken, sınav kapısında beklerken, uçağa binmeden ya da bir ameliyata girmeden önce tedirgin ve huzursuz oluruz. Tehlikeli koşulların yarattığı bu kaygı türü genellikle her bireyin yaşadığı geçici, duruma bağlı bir kaygıyı oluşturur. Buna durumluk kaygı denir (Özgül, 2003). Kaygılı olmaya eğilim ile acil durumlardaki kaygının ilk olarak ayrılması 1950’li yıllarda başlamıştır (Konter, 1996). Durumluk kaygı, sıkıntı, tasa ve gerginlik ile karakterize olan acil durumu göstermektedir. Spielberg (1966), durumluk ve sürekli kaygı kavramlarını ortaya atan ilk bilim adamı olmuştur. Kaygının önemli bir bileşeni olarak durumluk kaygı, sporcuların performansının üzerinde olumlu ve olumsuz etkilerde bulunabilmekte, onların kendilerini bütün fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal kapasiteleriyle gerçekleştirmelerinde kolaylaştırıcı veya engelleyici bir rol oynayabilmektedir (Konter, 1997). Sporcularda kaygı, sporla ilişkili ise de, asıl neden duruma ilişkin algıdır. Sporculardan başarılı olması belirli bir başarı düzeyine ulaşması beklenir. Sporcunun fiziki ve psikolojik kapasitesinin kendisinden bekleneni karşılamakta yetersiz kalması halinde hedeflenen başarıya ulaşması mümkün olmaz. Bu olumsuz durumda daha fazla gayret gereklidir. Tüm gayrete rağmen arzulanan sonuca ulaşamaz ise, mevcut şartlar tehdit edici olarak algılanır. Bu algılamamanın sonucunda duygusal tepki olan kaygı ortaya çıkar (Tavacıoğlu ve ark., 1997). Sporcunun tehdit edici durumlara nasıl durumluk kaygı ile yanıt vereceği, sporcunun bu durumları algılamasına bağlı olmaktadır. Sporcular içinde buldukları durumları farklı farklı algılayabilirler ve bu nedenle farklı durumluk kaygı ile yanıt verebilirler. Sporculara kendi gereksinimlerine uygun kişisel yaklaşımlar geliştirilmelidir. Antrenörler, teknik direktörler ve beden eğitimi öğretmenleri, sporcuların karşılaştıkları durumları, kendilerinin algıladıkları gibi algılamadıklarını ve sporcunun durumu nasıl algıladığının kaygı düzeyini belirleyebileceğini bilmelidirler (Konter, 1996). Durumluk kaygının önemli bir özelliği de, yoğunluğunun çeşitlenebileceği ve zaman içerisinde düzensiz bir değişime sahip olduğudur. Sakinlik ve durgunluk durumluk kaygının olmadığını işaret ederken; gerilim, endişe, sinirlilik ve tasa orta düzeyleri gösterir, yoğun korku ve korkma duygusu, felaket düşünceleri ve organize olmamış panik davranışları çok yüksek durumluk kaygı düzeyi anlamına gelmektedir (Engür, 2002). Martens (1977)’e göre durumluk kaygının üç boyutu vardır. Bunlar; Fizyolojik durumluk kaygı: Kaygının fizyolojik ve duygusal

yönleridir. Doğrudan fizyolojik canlılıkla ilgilidir. Kalp hızı artar, pupillalar genişler, terleme görülür, fizyolojik belirtiler ortaya çıkar. Bilişsel durumluk kaygı: Kendini olumsuz değerlendirme ve benliğin tehdit edilme korkusunu yansıtan, durumluk kaygının bilişsel bileşenidir. Kişinin kendisi ile ilgili hoş olmayan düşünceleri veya dış unsurlar, endişe veya rahatsız edici görsel imgeler hakkındaki bilinçli farkındalıklarıdır. Kendine güven: Bilişsel ve bedensel kaygıdaki değişmeye bağlı olarak sporcunun kendine güven düzeyindeki değişimini ele alan bileşenidir (Macila, 2013).

Futbol, dünyada da en fazla seyircisi olan evrensel bir spordur. Futbol sektörü içinde bulunan futbolcu, yönetici, çalıştırıcı, seyirciler düşünüldüğünde, hakemlerin futbol ortamı içinde yaşadığı kaygı, stres, özgüven düzeyi, öz yeterlilik gibi psikolojik özellikler önemli hale gelmektedir. Stresin yoğun olarak hissedildiği mesleklerden bir tanesi hakemlik mesleğidir. Hakemlerin negatif duygusallığı, stresli maç koşullarında, seyirci baskısına, antrenör ve idareci baskılarına, sporcuların alınan tepkilere ve mesleğin getirilerinin yetersizliğine ve müsabakalarının yapılacağı ortamların uygun olmamasına ulaşım zorlukları gibi bir çok stres faktörü bulunmaktadır. Futbol oyunun en önemli aktörlerinden biri de hakemlerdir. Hakemler verdikleri ya da vermedikleri kararlar ile futbol oyunu ve takipçilerini doğrudan ya da dolaylı olarak olumlu/olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Futbolu oynayan, seyreden kadar oyunu yöneten hakemlerin bu oyunun güzelleşmesinde ve daha ilgi çekici hale gelmesinde de büyük payları bulunmaktadır. Dolayısıyla ile futbol oyunu içerisinde bu kadar önemli rol oynayan hakemlerin bazı psikolojik özelliklerinin incelenmesi de çalışmanın önemini ortaya koymaktadır. Bu bilgiler ışığında araştırmanın amacı; futbol hakemlerinin durumluk kaygı ve genel öz yeterliklerinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

2018-2019 sezonu müsabakalara çıkan aktif futbol hakemlerinin durumluk kaygı ve genel öz yeterlik düzeylerinin yaş, deneyim ve hakemlik kategorisi açısından ortaya konmasını amaçlayan bu çalışmada değişkenler arasında karşılaştırma ve korelasyon türü incelemeleri içeren ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan genel tarama modeli çeşitlerinden, iki veya daha fazla değişken arasındaki değişim varlığı, derecesi ve yönünü ortaya koymayı amaçlayan bir yöntemdir. Bu çalışmada da ilişkisel tarama modellerinin alt kategorileri olan korelasyon ve karşılaştırma türü tarama modelleri kullanılmıştır (Karasar, 2015).

Çalışma Grubu

Araştırmaya, 2018-2019 futbol sezonu, Mersin, Ankara, İstanbul, İzmir, Adana ilinde görev yapan 21-34 yaş aralığında toplam 117 erkek futbol hakemi gönüllü olarak katılmıştır.

İşlem Yolu

Araştırmada kullanılan veriler bizzat araştırmacılar tarafından toplanmıştır. Verilerin toplanması sürecinde, araştırmacı tarafından katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı

ve elde edilecek bilgilerin gizliliğinin korunmasına yönelik gerekli açıklamalar yapılmıştır. Katılımcılar Helsinki kriterlerine göre bilgilendirilmiş olur alma formu ile gönüllü olarak katılmışlardır. Bu çalışma için etik kurula başvurulmuş olup gerekli izinler alınmıştır. Araştırmaya yalnızca katılmaya gönüllü futbolcu hakemleri dâhil edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Katılımcılara demografik özelliklerini belirlemek amacıyla yaş, deneyim, hakemlik kategorisi gibi soruları içeren “Kişisel Bilgi Formu” dağıtılmıştır.

Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri

Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri (Competitive State Anxiety Inventory-2 CSAI-2) spor psikolojisi alanında yarışma öncesi kaygıyı ölçmede kullanılan ölçeklerdendir. Martens ve ark. (1990) tarafından bilişsel kaygı, bedensel (somatik) kaygı ve kendine güveni ölçmek amacıyla geliştirilmiş olan envanter üç alt ölçek ve 27 maddeden oluşmaktadır. Yargıların 4 değerlendirme basamağına göre yapılmaktadır. CSAI-2'nin Türkiye'ye uyarlanması Kuruç (1998) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin, bir ay arayla yapılan test-tekrar-test güvenilirlik katsayıları bilişsel kaygı için. 96, bedensel (somatik) kaygı için. 93 ve özgüven için. 95 olarak hesaplanmıştır. Yarışma yaklaştıkça kaygıda artış görülmeye başlamıştır. İki hafta arayla yapılan ölçümlerde ise sırayla. 56, .67, .54 düzeyinde ilişki bulunurken, yarışmaya iki gün kala. 23, .22, .32 düzeyinde ilişki bulunmuştur. Bu bulgu aracın zamana dayalı olarak kararlılığı konusunda bilgi verdiği gibi geçerliliğine ilişkinde bilgi vermektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları sırasında madde analizleri ve faktör analizleri de yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini sınamak üzere yapılan faktör analizi sonuçları, faktör yüklerinin bilişsel kaygı alt boyutu için. 68 ile .98, bedensel kaygı alt boyutu için. .69 ile .98, özgüven alt boyutu için de .75 ile .97 arasında değiştiğini göstermektedir. Bu çalışma kapsamında yapılan güvenilirlik çalışmalarında, Yarışmasal Durumluk Kaygı Envanteri'nin iç tutarlık katsayıları bilişsel kaygı için.77, bedensel kaygı için.81, özgüven için. 80 olarak bulunmuştur.

Genel Öz Yeterlik Ölçeği

Araştırmanın veri toplama araçlarından biri olan Genel Öz-Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) Sherer ve arkadaşları (1982) tarafından 23 madde olarak oluşturulmuştur. Sosyal Öz-yeterlik ve özgül bir davranış alanına işaret etmeyen Genel Öz-Yeterlik olmak üzere iki faktörlü bir yapıdan oluşan ölçek özgün haliyle 14 derecelidir. Ölçek Sherer ve Adams (1983) tarafından yapılan bir araştırma ile 5' likert tipi ölçeğe çevrilmiş olup ölçekte puanların artması öz-yeterliğin artması anlamına gelmektedir. Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından yapılan çalışmada Magaletta ve Oliver (1999) tarafından 17 madde haline getirilen Genel Öz-Yeterlik Ölçeği Türk Kültürüne uyarlanmıştır (Yıldırım ve İlhan, 2010). Bu süreçte araştırmacılar psikoloji, psikiyatri, dilbilim ve sosyoloji alanında uzman akademisyenlerden destek alarak ölçeği kültüre uygunluk, anlaşılabilirlik ve amaca uygunluk açısından değerlendirmişlerdir. Yıldırım ve İlhan (2010) Genel Öz-Yeterlik Ölçeğinin ölçüt dayanaklı geçerliğini belirlemiş ayrıca faktör yapısını belirlemek üzere açımlayıcı faktör analizi ve varimax rotasyonu kullanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonuçları öz-değeri 1'den büyük 3 faktöre işaret etmektedir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ilişkin pearson korelasyon katsayısı orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ($r=.80, p<.001$) Çalışmaya ilişkin iki yarım güvenilirliği ise .77 olarak belirlenmiştir. İki yarım güvenilirliği ve cronbach alfa katsayıları ölçeğin güvenilir olduğuna işaret etmektedir (Yıldırım ve İlhan, 2010).

Bu çalışma kapsamında yapılan güvenilirlik çalışmalarında, Genel Öz Yeterlik Ölçeği'nin iç tutarlık katsayılarının başlama alt boyutu için .84, yılmama alt boyutu için .79, sürdürme çabası-ısrar alt boyutu için .83 olduğu görülmüştür.

Verilerin Analizi

Veriler istatistiksel olarak analiz edilmiştir. Yapılan normallik testi sonucu hakemlik kategorisine, yaşa ve deneyim durumlarına göre durumluk kaygı ve genel öz yeterlik puanlarının Kolmogorov Smirnov değeri anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$). Yapılan normallik testi sonucu dağılımın normal bulunmasıyla birlikte istatistiksel analiz olarak iki grup farkını bulma açısından bağımsız t-Testi, yaş ve deneyim durumlarıyla ilişkilerine bakmak amacıyla ise Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Çalışma grubunun Yarışma Durumluk Kaygı Envanterinden Aldıkları Puanların Ortalaması, Standart Sapması ve Alınan En Düşük En Yüksek Değerleri

	n	Min.	Max.	X	ss
Bilişsel Kaygı	117	12	31	20,20	3,76
Bedensel Kaygı	117	11	26	17,58	3,72
Özgüven	117	14	36	26,75	5,71
Toplam Puan	117	51	81	64,53	6,49

Tablo 1 incelendiğinde hakemlerin envanterden aldıkları en düşük puan bilişsel kaygı için 12, bedensel kaygı için 11, özgüven için 14 ve toplam kaygı puanı için 51 olduğu, en yüksek puan ise bilişsel kaygı için 31, bedensel kaygı için 26, özgüven için 36 ve toplam kaygı puanları için 81 olduğu görülmektedir. Yine envanterden aldıkları puan ortalaması bilişsel kaygı için $X=20,20\pm 3,76$, bedensel kaygı için $X=17,58\pm 3,72$, özgüven için $X=26,75\pm 5,71$, toplam kaygı puanları için $X=64,53\pm 6,49$ olduğu saptanmıştır.

Tablo 2. Çalışma grubunun Genel Öz Yeterlik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalaması, Standart Sapması ve Alınan En Düşük En Yüksek Değerleri

	n	Min.	Max.	X	ss
Başlama	117	9	25	15,68	4,45
Yılmama	117	12	20	15,74	1,54
Sürdürme Çabası/Israr	117	5	15	11,77	2,28
Toplam Puan	117	37	49	43,20	3,51

Tablo 2 incelendiğinde hakemlerin ölçekten aldıkları en düşük puan başlama alt boyutu için 9, yılmama alt boyutu için 12, sürdürme çabası/ısrar alt boyutu için 5 ve toplam genel öz yeterlik puanı için 37 olduğu, en yüksek puan ise başlama alt boyutu için 25, yılmama alt boyutu için 20, sürdürme çabası/ısrar alt boyutu için 15 ve toplam genel öz yeterlik puanı için 49 olduğu görülmektedir. Yine ölçekten aldıkları puan ortalaması başlama alt boyutu için $X=15,68\pm 4,45$, yılmama alt boyutu için $X=15,74\pm 1,54$, sürdürme çabası/ısrar alt boyutu için $X=11,77\pm 2,28$ ve toplam genel öz yeterlik puanı için $X=43,20\pm 3,51$ olduğu saptanmıştır.

Tablo 3. Çalışma grubunun durumluk kaygı puanlarının hakemlik kategorisi açısından karşılaştırılması

	Kategori	n	\bar{x}	Ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						T	Sd	p
Bilişsel Kaygı	Hakem	56	20,30	4,30	,57	,29	115	,77
	Y. Hakem	61	20,10	3,22	,41			
Bedensel Kaygı	Hakem	56	18,29	3,94	,53	1,81	115	,06
	Y. Hakem	61	16,93	3,42	,44			
Özgüven	Hakem	56	27,45	5,20	,69	1,26	115	,21
	Y. Hakem	61	26,11	6,13	,78			

Tablo 3 incelendiğinde envanterin bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve özgüven alt boyutlarının hakemlik kategorisine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir (p>,05).

Tablo 4. Çalışma grubunun genel öz yeterlik puanlarının hakemlik kategorisi açısından karşılaştırılması

Genel Öz yeterlik Ölçeği	Kategori	n	\bar{x}	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						T	Sd	p
Başlama	Hakem	56	15,02	4,61	,62	-	115	,12
	Y. Hakem	61	16,30	4,24	,54			
Yılmama	Hakem	56	15,80	1,65	,22	,40	115	,68
	Y. Hakem	61	15,69	1,44	,18			
Sürdürme Çabası-Israr	Hakem	56	11,66	2,03	,27	-,49	115	,62
	Y. Hakem	61	11,87	2,51	,32			

Tablo 4 incelendiğinde başlama, yılmama ve sürdürme çabası/ısrar alt boyut puanlarında hakemlik kategorisine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>,05).

Tablo 5. Çalışma grubunun durumluk kaygı puanlarının yaş değişkeni ile ilişkisi

	Yaş	Bilişsel Kaygı	Bedensel Kaygı	Özgüven
Yaş	r	1		
Bilişsel Kaygı	r	,095	1	
Bedensel Kaygı	r	-,187*	,425**	1
Özgüven	r	-,132	-,336**	-,374**

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

Tablo 5 incelendiğinde çalışma grubunun yaşları ile envanterin bedensel kaygı alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<,05; r=-,187*). Bilişsel kaygı ve özgüven alt boyutları ile yaş değişkenleri arasında bir ilişki bulunmamıştır (p>,05).

Tablo 6. Çalışma grubunun genel öz yeterlik puanlarının yaş değişkeni ile ilişkisi

	Yaş	Başlama	Yılmama	Sürdürme Çabası/Israr
Yaş	r 1			
Başlama	r -,118	1		
Yılmama	r -,081	-,070	1	
Sürdürme Çabası/Israr	r -,023	-,644**	-,142	1

**p<,01

Tablo 6 incelendiğinde çalışma grubunun başlama, yılmama ve sürdürme çabası/ısrar alt boyutları ile yaş değişkenleri arasında bir ilişki bulunmamıştır (p>,05).

Tablo 7. Çalışma grubunun durumluk kaygı puanlarının deneyim değişkeni ile ilişkisi

	Deneyim	Bilişsel Kaygı	Bedensel Kaygı	Özgüven
Deneyim	r 1			
Bilişsel Kaygı	r ,171	1		
Bedensel Kaygı	r -,140	,425**	1	
Özgüven	r -,136	-,336**	-,374**	1

**p<,01

Tablo 7 incelendiğinde çalışma grubunun bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve özgüven alt boyutları ile deneyim değişkenleri arasında bir ilişki bulunmamıştır (p>,05).

Tablo 8. Çalışma grubunun genel öz yeterlik puanlarının deneyim değişkeni ile ilişkisi

	Deneyim	Başlama	Yılmama	Sürdürme Çabası/Israr
Deneyim	r 1			
Başlama	r -,026	1		
Yılmama	r ,004	-,070	1	
Sürdürme Çabası/Israr	r -,052	-,644**	-,142	1

**p<,01

Tablo 8 incelendiğinde çalışma grubunun başlama, yılmama ve sürdürme çabası/ısrar alt boyutları ile deneyim değişkenleri arasında bir ilişki bulunmamıştır (p>,05).

Tablo 9. Çalışma grubunun durumluk kaygı puanları ile genel öz yeterlik puanları arasındaki ilişki

	Bilişsel Kaygı	Bedensel Kaygı	Özgüven	Başlama	Yılmama	Sürdürme Çabası/Israr
Bilişsel Kaygı	r 1					
Bedensel Kaygı	r ,425**	1				
Özgüven	r -,336**	-,374**	1			
Başlama	r -,102	-,034	,033	1		
Yılmama	r ,103	,106	,062	-,070	1	
Sürdürme Çabası/Israr	r -,033	-,183*	-,071	-,644**	-,142	1

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

Tablo 9 incelendiğinde çalışma grubunun durumluk kaygı alt boyut puanları olan bilişsel kaygı ve özgüven ile genel öz yeterlik alt boyutları olan başlama, yılmama, sürdürme çabası/ısrar puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>,05). Bedensel kaygı alt boyutu ile başlama, yılmama alt boyutları arasında da anlamlı bir ilişki bulunmazken (p>,05), sürdürme çabası alt boyutu ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<,05; r=-,183).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Hakemlerin bilişsel kaygı ortalaması $X=20,20\pm 3,76$, bedensel kaygı ortalaması $X=17,58\pm 3,72$, özgüven ortalaması $X=26,75\pm 5,71$, toplam kaygı ortalama değeri $X=64,53\pm 6,49$ olduğu saptanmıştır. Hakemlerin ölçekten aldıkları puan incelendiğinde genel puan aritmetik ortalaması ($X=64,53\pm 6,49$) ölçeğin toplam puan ortalamasının (67,5) altında olduğu görülmektedir. Çıkan bu sonuca göre araştırma grubunun durumluk kaygı düzeylerinin negatif yönde olduğu söylenebilir. Hakemlerin genel öz yeterlik ölçeğinden aldıkları aldıkları puan ortalaması başlama alt boyutu için $X=15,68\pm 4,45$, yılmama alt boyutu için $X=15,74\pm 1,54$, sürdürme çabası/ısrar alt boyutu için $X=11,77\pm 2,28$ ve toplam genel öz yeterlik puanı için $X=43,20\pm 3,51$ olduğu saptanmıştır. Hakemlerin ölçekten aldıkları puan incelendiğinde genel puan aritmetik ortalaması ($X=43,20\pm 3,51$) ölçeğin toplam puan ortalamasının altında olduğu görülmektedir. Çıkan bu sonuca göre araştırma grubunun genel öz yeterlik düzeylerinin negatif yönde olduğu söylenebilir. Futbol hakemlerine yönelik yapılan bir çalışmada, futbol hakemlerinde algılanan stres, özgüven ve karar verme arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Hakemlerin özgüven düzeyinin karar verme becerisini etkilediği tespit edilmiştir. Futbol hakemlerinde stres düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (Baştuğ ve ark. 2016). Durumluk kaygı puanlarının, bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve özgüven alt boyutlarının hakemlik kategorisine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bedir (2008)'in taekwondo milli takım sporcuları üzerine yaptığı çalışmada, araştırmaya katılan deneklerden yıldız bayanlar, yıldız erkekler, genç bayanlar, genç erkekler, büyük bayanlar, büyük erkeklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı puanlarında

istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu çalışma bizim çalışmamızı destekler durumdadır. Bizim bulduğumuz sonucun aksine Engür (2002)'ün çalışmasında katılımcıların yaptıkları spor kategorisine göre durumluk kaygı durumlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Takım sporu yapan sporcuların, bireysel spor yapan sporculara göre daha yüksek kaygıya sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu çalışma bizim çalışmamızı desteklememektedir. Türkiye'de hakemler kategorilere ayrılırken bu durum kendi isteklerine göre şekillenebilmektedir. Bundan dolayı hakemlerin seçtikleri kategoride, buldukları pozisyonu seçmedeki özgüvenleri hakem ve yardımcı hakem arasında çıkan durumluk kaygı farksızlığının göstergesi olabilir. Futbol hakemlerine yönelik yapılan bazı çalışmalarda; futbol hakemlerinin, karar vermede özsayı ve karar verme stillerinin; yaş gruplarına, mesleklerine, gelir düzeylerine, öğrenim durumlarına, klasmanlarına, medeni durumlarına, futbol oynayıp oynamadıklarına, ailede hakem olup olmadığına ve taraftar baskısına göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Uzunoğlu, Şahin ve Fişekçioğlu, 2009). Futbol hakemlerine yönelik yapılan çalışmada, serbest zaman aktivitelerinin iletişim becerilerini pozitif yönde geliştirdiği belirlenmiştir (Göksel, Pala ve Caz, 2016). Hakemlerin başlama, yılmama ve sürdürme çabası/ısrar alt boyut puanlarında hakemlik kategorisine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Çalışma grubunun yaşları ile envanterin bedensel kaygı alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Hakemlerin yaşlarının artmasıyla çıktıkları müsabaka sayısının da doğru oranda artması beklenir. Yaşla birlikte bedenlerinin saha içerisinde nerde ne zaman ne yapmaları gerektiği hakkındaki bilgileri daha çok artış göstermektedir. İlk maçtaki bedensel hazır oluşla, ilerleyen maçlardaki bedensel hazır olma durumu arasında fark vardır. İlk yaşlarda daha az tecrübeye sahip olan hakemler hata yapma kaygısını daha çok yaşayabilir fakat yaş arttıkça tecrübe de arttığından dolayı artık bedensel hareketleri olağanlaşmaktadır. Bundan dolayı hakemlerin yaşları arttıkça bedensel kaygılarının da azalacağı söylenebilir. Futbol hakemlerinde kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelendiği çalışmada, hakemlik kategorisi, hakemlik yapma süresi ve cinsiyet göre kaygı düzeylerinin farklılık göstermediği bulunmuştur (Zorba ve ark, 2016). Araştırma bulguları çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Sonuç olarak, bilişsel kaygı ve özgüven alt boyutları ile yaş değişkenleri arasında bir ilişki bulunmamıştır. Çalışma grubunun başlama, yılmama ve sürdürme çabası/ısrar alt boyutları ile yaş değişkenleri arasında bir ilişki bulunmamıştır. Çalışma grubunun bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve özgüven alt boyutları ile deneyim değişkenleri arasında bir ilişki bulunmamıştır. Çalışma grubunun başlama, yılmama ve sürdürme çabası/ısrar alt boyutları ile deneyim değişkenleri arasında bir ilişki bulunmamıştır. Çalışma grubunun durumluk kaygı alt boyut puanları olan bilişsel kaygı ve özgüven ile genel öz yeterlik alt boyutları olan başlama, yılmama, sürdürme çabası/ısrar puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bedensel kaygı alt boyutu ile başlama, yılmama alt boyutları arasında da anlamlı bir ilişki bulunmazken, sürdürme çabası alt boyutu ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

KAYNAKLAR

Bandura A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84, 2, 191.

Bandura A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of social and clinical psychology*, 4, 3, 359-373.

Bandura A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*, New York: Academic Press, 4, 71-81.

Bandura A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control, New York, 3-604.

Baştuğ G., Duman S., Akçakoyun F., Karadeniz F. (2016). Football referees; stress, self-confidence, decision making, *Journal of Human Sciences*, 13, 3, 5399-5406.

Engür M. (2002). Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun Öğrencilerinin Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ege Üniversitesi, İzmir.

Feltz D.L., Short S.E., Sullivan P.J. (2008). Self-efficacy in sport. *Human Kinetics*.

Göksel A.G., Pala A., Caz Ç. (2016). Futbol Hakemlerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Tercihleri ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi (UHIVE)*, 11, 15-28.

Karasar N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Ankara: Nobel Yayınevi.

Konter E. (1996). *Sporda Stres ve Performans (1. Baskı b.)*. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.

Konter E. (1997). Profesyonel Futbolcuların Yaş Gruplarının Durumluk Kaygı Düzeylerine Etkisi. 1. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu (s. 82). Mersin: Bağırhan Yayınevi.

Koruç Z. (1998). CSAI-2'nin Türkçe uyarlaması. V. Spor Bilimleri Kongresi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 93.

Macila E. (2013). Basketbol oyuncularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi, *Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, Lefkoşa, Kıbrıs.

Magaletta P.R., Oliver J.M. (1999). The hope construct, will, and ways: Their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of clinical psychology*, 55, 5, 539-551.

Martens R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign IL: Human Kinetics Publishers.

Martens R., Vealey R. S., Burton D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.

Özgül F. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri*. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Pajares F. (1997). Current directions in self-efficacy research. *Advances in motivation and achievement*, 10, 149, 1-49.

Sherer M., Maddux J.E., Mercandante B., Prentice-Dunn S., Jacobs B., Rogers R.W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological reports*, 51, 2, 663-671.

Sherer M., Adams C. H. (1983). Construct validation of the self-efficacy scale. *Psychological reports*, 53, 3, 899-902.

Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. *Anxiety and behavior*, 1(3).

Tavacıoğlu L., Kora K., Karaveli D., Yazıcı O., Ercan H. (1997). Kaygının Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkisi. 1. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Mersin: Bağırhan Yayınevi, 47-48.

Uzunoğlu Ö.U., Şahin M., Fişekçioğlu B. (2009). Türk Futbol Hakemlerinin Karar Verme Stilllerinin Klasmanlarına Ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 11, 1, 32-36.

Ülper H., Bağcı H. (2012). Türkçe öğretmeni adaylarının öğretmenlik mesleğine dönük öz yeterlik algıları. *Electronic Turkish Studies*, 7, 2.

Yıldırım F., İlhan İ. Ö. (2010). Genel özyeterlilik ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21, 4, 301-308.

Zorba E., Göksel A. G., Pala A., Zorba N. (2016). Futbol Hakemlerinin Müsabaka Öncesi Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Ege Bölgesi Örneği), *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Spormetre, 14, 2.

Geliş Tarihi (Received): 02.02.2019
Kabul Tarihi (Accepted): 24.04.2019
Yayın Tarihi (Published): 30.06.2019
SPORMETRE, 2019, 17(2), 75-91
DOI: 10.33689/spormetre.521302

TÜRKİYE İTALYA FRANSA VE İSPANYA SPOR SİSTEMLERİNİN SPOR KULÜBÜ YAPILANMASI DÜZEYİNDE KARŞILAŞTIRILMASI*

Hakan SUNAY¹, Bayram KAYA²

¹Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

²Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Öğrencisi

Öz: Spor kulüpleri sporcunun yeteneğinin keşfedildiği, spor branşının teknik ve taktiğinin öğretildiği ve bulunduğu yer ve bölgeye spor hizmeti götüren kurumlardır. Bu nedenle, spor kulüplerinin etkinliği, yapı ve işleyişi ülke sporunun gelişiminde önemli bir faktör olmaktadır. Araştırmanın amacı, Türkiye'deki spor kulüplerinin yapısı ve işleyişi ile İtalya, Fransa ve İspanya'daki spor kulüplerinin yapısı, mevzuatı ve işleyişi ile ilgili benzer ve farklı yönlerini inceleyerek karşılaştırmaktır. Çalışma, tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Araştırmada iki ayrı yöntem kullanılmıştır. Birinci yöntem belgesel tarama modelidir. Belgesel tarama modeli geçmişte veya halen var olan bir durumu olduğu gibi betimlemektir. Karşılaştırmalarda ikinci yöntem ise aynı döneme ait unsurlar ayrı ayrı ve birlikte incelenerek karşılaştırılan yatay yaklaşım modelidir. Veriler, basılı kaynaklara ve web sayfalarının incelenmesine dayanmaktadır. Ülkelerin spor kulüplerinin yapı ve işleyişine ilişkin genel özellikler ve sayısal bilgiler, basılı kaynaklardan ve web sayfalarından elde edilmiştir. Veriler incelendiğinde dört ülkede de spor kulüpleri farklı yasal mevzuatlarla desteklenmektedir. İtalya'da spor kulüpleri, amatör ve profesyonel spor kulüpleri olarak yasal tanımları yapılmakta ve düzenlenmektedir. Türkiye'de ise spor kulüpleri, dernekler kanunu kar amacı gütmeyen dernekler ve şirketler olarak tanımlanmakta ve spor kulüpleri yönetmeliği ile düzenlenmektedir. Fransa'da bölgesel yöneticiler, ligleri ve kulüpleriyle spor federasyonları, profesyonel örgütler gibi çeşitli otoritelere ve çalışanlara bağlıdır. İspanya'da ilgili spor dalında faaliyet gösteren kulüp, kuruluş ve sporcuları kendi bünyesinde toplayan tüzel kişiliği olan özel kuruluşlardır. Kar amacı olmayan bu kuruluşlar olimpiyat dönemine hazırlıklarında İspanyol sporculara mali kaynak sağlar. Sonuç olarak, araştırma kapsamındaki ülkelerde; spor yatırımları ve spor hizmetlerinin yürütülmesi ağırlıklı olarak yerel yönetimlere bırakılmıştır. Türkiye'nin kulüpleşme oranı ile sporcu sayılarının İtalya, Fransa ve İspanya gibi bazı Avrupa ülkelerinin gerisinde kaldığı görülmektedir. Türkiye'de Avrupa ülkelerinde olduğu gibi kulüplerin yapılanması dernekler yasasına göre yapılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor kulüpleri, Karşılaştırmalı spor sistemleri, Amatör ve profesyonel Spor Kulüpleri.

TURKEY ITALY FRANCE AND SPAIN SPORT SYSTEMS COMPARISON OF SPORTS CLUB LEVEL STRUCTURING

Abstract: Sports clubs are the institutions where the athlete's ability is discovered, the techniques and techniques of the sport branch are taught, and the places and the area where the sports service is provided. The purpose of the research, the structure of sports clubs in Turkey and functioning of Italy, France and the sports clubs in Spain, the structure and operation of comparing similar and different aspects related to sports clubs functioning and structure is to examples of successful nations sports club. This research, is a descriptive survey model for comparing qualitatively similar and different aspects of the structure and functioning of sports clubs. Two different methods were used in the research. The first method is the screening model. The second method is the horizontal approach model used in comparative studies. When examining the data, sports clubs in four countries are supported by different legal regulations. In Italy, as amateur and professional sports definitions are made and arranged. The sports club in Turkey, associations law of profit is defined as non-profit associations and sports clubs and companies are regulated by the regulations. In France, regional administrators, leagues and clubs and sport federations depend on various authorities. The clubs, organizations and sportsmen in Spain are private entities that collect legal entities. These organizations provide financial resources for Spanish sportsmen. As a result, the management of sports investments and services is mostly left to local administrations. The number of athletes with Turkey's rate of convergence clubs in Italy, France and Spain are seen as lagging behind that of some European countries. Structuring of the club in European countries as well as in Turkey is based on the law of associations.

Key words: Sports Clubs, Comparative sports systems, Amateur Professional Sports Clubs,

*Bu çalışma Spor Bilimleri Derneği tarafından 31 Ekim-03 Kasım 2018 tarihleri arasında Antalya'da düzenlenen 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde Sözel bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Spor ihtiyacı duyan grupların spor yapabilmeleri için en uygun ve gerekli kurumlar, spor kulüpleridir. Spor kulüpleri sporcunun yeteneğinin keşfedildiği, spor branşının teknik ve taktiğinin öğretildiği ve bulunduğu yer ve bölgenin tümüne spor hizmeti götüren kurumlardır. Bu nedendir ki spor kulüplerin, spor olgusu içerisinde önemli bir yeri ve görevi vardır. Sümerler ve Etilerden kalan kalıntılardan da anlaşılacağı üzere Türkler eskiden pek çok sporla uğraşmışlardır (Dülgerbaki, 2005). Osmanlı imparatorluğu döneminde ise bugünkü spor kulüplerine benzer spor tekkesi adında bir yapının olduğu ve spora teşvik için her şehirde bu tekkelerin kurulduğu bilinmektedir (Fişek, 1980). Bu gelişmeler sonucunda Cumhuriyet öncesinde spor kulüpleri, bazı federatif teşkilat içerisinde faaliyetlerini sürdürmüşlerdir. Bunlar İstanbul Futbol birliği, İstanbul Futbol Kulüpler Ligi, Cuma Ligi ve Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı (TİCİ) olarak adlandırılır (San, 1973). Cumhuriyet sonrasında yıllara göre Türk Spor Teşkilatının Gelişimi Çizelge 1'de görülmektedir.

Çizelge 1. Cumhuriyet sonrası Yıllara göre Türk Spor Teşkilatının Gelişimi (2012) (2018)

Yıllar	Türk Spor Teşkilatları (*)
1922-1936	Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı (TİCİ)
1936-1938	Türk Spor Kurumu (TSK)
1938-1986	Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü (BTGM) 3530 sayılı yasa ile
1942-1969	Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı (I. Dönem) (4235 sayılı yasa ile (1960 yılında Başbakanlığa bağlandı)
1970-1983	Gençlik ve Spor Bakanlığı (I. Dönem) 1970 tarih 3/707 Cumhurbaşkanlığı tezkeresi ile
1983-1986	Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı (II. Dönem) (1983 tarih 179 sayılı KHK ile Milli Eğitim Başbakanlığına bağlandı)
1986-1989	Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü (BTSGM) 3289 sayılı yasa ile
1989-2011	Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü (GSGM) (1989 tarih 356 sayılı KHK ile Başbakanlığa bağlandı)
2011- 2018	Gençlik ve Spor Bakanlığı (II. Dönem) Bünyesinde Spor Genel Müdürlüğü (SGM) yer aldı. 2011 tarih 638 sayılı KHK 27958 sayılı Resmi Gazetede yayınlanması ile
2018-	Gençlik ve Spor Bakanlığı (III. Dönem) Bünyesinde “Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü” Merkez-Taşra ve Yurt dışı teşkilatları bulunuyor. Cumhurbaşkanlığı Hükümet Sistemi; 2018 tarih ve Cumhurbaşkanlığı 1 Sayılı Kararnamesi ile düzenlenmiştir.

(*)Türk Spor Teşkilatına ait veriler; Spor Genel Müdürlüğü'nün web sitesinden alınmıştır.

Günümüzde ise Spor Kulüpleri; 5253 ve 3289 sayılı yasalar gereği belirli sınırlamalarla oluşan örgütlenme modelidir. Spor kulüplerinin etkinliği, yapı ve işleyişi ülke sporunun gelişiminde önemli bir faktör olmaktadır. Sporun ana hizmet birimleri olarak görülen spor kulüplerinin yapı ve işleyişi, özellikle sporda gelişmiş ülkelerde sıklıkla incelenen bir durumdur (Boztaş, 2008). Spor kulüplerinin bir ülkedeki sayısı o ülkenin spora verdiği önemi gösterir. Ayrıca spor kulüplerinin artması, aynı zamanda sporcu sayısının da artması anlamına gelir. Bu araştırmada İtalya, Fransa ve İspanya'daki spor kulüplerinin başarısı bakımından Avrupa'nın önden gelen ülkeleri olmaları ve Türkiye'nin de spor kulüplerinin bu iyi

örneklerle karşılaştırılarak eksik ve yanlışlıkları görülmesi amacıyla adı geçen ülkelerin seçilmesi çalışmanın verimini arttıracaklarını düşündürmüştür. Çizelge 2’de incelenen ülkelerin sporcu ve kulüp sayılarının karşılaştırılması görülmektedir.

Çizelge 2. Sporda bazı gelişmiş ülkelerin sporcu ve kulüp sayıları ile genel nüfus oranları (2017)

Ülkeler	Genel Nüfus	Sporcu Sayısı (Lisanslı)	Kulüp Sayısı	Sporcu sayısının nüfusa oranı (%)
İtalya	59.539.717	15.338.000	71.000	25,8
Fransa	66.810.000	17.272.060	172.000	25,9
İspanya	46.064.604	5.000.000	20.588(*)	10,9
Türkiye (2018)	80.810.525	6.890.377	14.009	8,5

(*) <https://en.wiki2.org/w/index.php?search=numberofsportsclubinspain&title=Special:Search&fulltext=1>
Erişim:20.10.2018

(**) <https://www.alumniportal-deutschland.org/en/germany/sports/sports-clubs-in-germany-youth-work-integration/erişim:20.10.2018>

Çizelge 2’den anlaşılacağı üzere bazı Avrupa ülkelerindeki spor kulüplerinin sayısı ve sporcu sayılarının nüfusa oranı Türkiye’ye göre yüksek olduğu görülmektedir. Spora katılımın yüksek olduğu bu ülkelerin sportif başarıları ve spor kulüplerinin spor ekonomisine olan katkısı da yüksektir. Örneğin Deloitte’nin* Futbol para ligi 2017 verilerine göre; İspanya’daki futbol kulüplerinin gelirleri dünya sıralamasında Barcelona 620,2 milyon Euro’luk geliriyle ikinci, Real Madrid, 620,1 milyon Euro’luk geliriyle üçüncü sırada yer almıştır. (Kaynak: <http://www.ekospor.com/ispanyafutbolendustrisi/devecioğlu/ErişimTarihi:10.11.2017>)

Bu çalışmanın temel amacı dünya sporunda büyük gelişmeler kat etmiş ülkelerden İtalya, Fransa ve İspanya gibi bazı Avrupa ülkeleri ile Türkiye’deki spor kulüplerinin yapısı, mevzuatı ve işleyişiyle ilgili benzer ve farklı yönleri inceleyerek karşılaştırmaktır. Genel nüfus sayısı fazla olmasına rağmen sporcu sayısı ve kulüp sayısı az olan Türkiye’nin spor kulüplerinin yapısı, mevzuatı ve işleyişi ile İtalya, Fransa ve İspanya’daki spor kulüplerinin yapısı, mevzuatı ve işleyişi ile ilgili benzer ve farklı yönler incelenerek gerekli önerilerde bulunmaktadır. Ögüt ve İmamoğlu (2011), yaptıkları çalışmada Türkiye’deki Kulüplerin yeniden yapılanması gerektiğini belirtmeleri günümüzde hala bu sorunların devam ettiğini göstermektedir. Avrupa’daki iyi örnek ülkelerin spor kulüplerinin yapısı ve işleyişleri incelenerek Türkiye ile karşılaştırılıp eksiklerin, hataların görülmesi bu çalışmayı değerli kılmaktadır.

YÖNTEM

Bu araştırma Türkiye, İtalya, Fransa ve İspanya’daki spor kulüplerinin yapısı, mevzuatı ve işleyişlerinin benzer ve farklı yönlerini nitel olarak karşılaştırılmasına yönelik tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Sosyal bilimlerde doğa bilimlerindeki gibi deney yapmak zor ve sınırlı olmasından dolayı karşılaştırma yöntemine başvurulmuştur (Bompa, 1990). Bu yöntemde, aynı olayın zaman içinde ve farklı yerlerdeki durumunun karşılaştırılarak incelenmesidir (Arslanoğlu, 2012). Araştırmada iki ayrı yöntem kullanılmıştır. Birinci yöntem belge tarama (doküman incelemesi) modelidir. Belge tarama modeli geçmişte veya halen var olan bir durumu olduğu gibi betimlemektir. Araştırmaya konu olan olay, birey veya nesne bulunduğu ortamda olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 1997). İkinci yöntem ise karşılaştırmalı araştırmalarda kullanılan yatay yaklaşım modelidir. Yatay yaklaşımda

sistemlerin ayrı ayrı ve birlikte tüm unsurları incelenir ve aynı döneme ait sorunlar olduğu için çağdaş olduğundan benzer çözümler önerilir (Türkoğlu, 1998).

**Deloitte; 140'a yakın ülkede, 700 ofiste, çalışmakta olan 150,000 personeli ile kamu ve özel sektöre dünyanın en büyük muhasebe, denetim, vergi ile yönetim ve finansal danışmanlık hizmeti sunan profesyonel uluslararası firmalarından birisidir. Kaynak: (<https://www2.deloitte.com/tr/tr/pages/about-deloitte/articles/about-deloitte.html>) erişim: Nisan 2019.*

Türkiye, İtalya, Fransa ve İspanya'daki spor kulüplerinin yapısı, mevzuatı ve işleyişlerinin benzer ve farklı yönlerini nitel olarak karşılaştırmalı olarak incelemeyi amaçlayan bu çalışma gerekli olan veriler basılı kaynaklar ve web sayfalarının incelenmesiyle oluşturulmuştur. Bu nedenle söz konusu ülkelerin spor kulüplerinin yapısı ve işleyişi ile ilgili kaynaklar ve web sayfaları taranmıştır.

Araştırmanın Sınırları

Bu çalışmada İtalya, Fransa ve İspanya'daki spor kulüplerinin başarısı bakımından Avrupa'nın önden gelen ülkeleri olmaları ve Türkiye'nin de spor kulüplerinin bu iyi örneklerle karşılaştırılarak eksik ve yanlışlıkları görülmesi amacıyla adı geçen ülkelerin seçilmesi çalışmanın verimini arttıracakını düşündürmüştür. Araştırmada Türkiye, İtalya, Fransa ve İspanya'nın spor sistemleri, spor kulüplerinin yapılanma düzeyleri, işleyişleri ve sporcu ve kulüp sayıları ile sınırlı tutulmuştur.

BULGULAR

Araştırmaya konu olan ülkelerin sporun tarihsel gelişimi, spor kulüplerinin genel olarak mevzuatları, yapıları ve işleyişleri bakımından değerlendirilerek genellemelere ulaşılmaya çalışılmıştır.

Türkiye'de Spor Kulüplerinin Yapısal Nitelikleri

Spor Kulüplerinin kuruluşu birer tüzel kişilik olan spor kulüplerinin kuruluşuna ilişkin hukuk kuralları Türk Medeni Kanunundadır (TMK). TMK özel hukuk alanında geçerli olan kurallardır. Bundan dolayı spor kulüpleri için özel hukuka bağlı tüzel kişiler dersek yanlış olmaz (TMK, 2001).

Spor kulüpleri deyince belirli kuralları olan (yasalar, tüzükler, yönetmelikler, sözleşmeler v.b.) üyelerinin her birine belli bir yetki ve sorumluluk veren (başkan, denetçi, yönetim kurulu üyesi, üye) gerek amatör gerekse profesyonel branşlarıyla topluma hizmet sunan her yaş grubunun spor yapabileceği tesis araç gereçleri olan, diğer bir yönüyle de yüksek performans sporcuların yetiştirilmesini amaç edinen özel kuruluşlardır (Genç, 1999). Gençlik ve Spor Kulüpleri Yönetmeliğinin 9. maddesi, “tüzel kişilik kazanan ve teşkilata kayıt ve tescili yapılan bu suretle kulüp adını alan her kulübün Genel kurul, Yönetim Kurulu, Denetleme Kurulu organları teşkil ettirilir” şeklinde belirtilmiştir (Devecioğlu ve ark., 2003). Bu kulüpler başka organ da oluşturabilirler fakat bu organlara genel kurul ve denetleme kurulunun görev, yetki ve sorumluluklarını devredemezler. Bu uygulamada amaç, sporun ülke genelinde kaynakların elverdiği ölçüde belirlenmiş politikalar dâhilinde uygulama programları ve yarışmalarla gerçekleştirilebilmektir (Cankalp, 2002).

Kulüpler Türkiye'de dernek veya şirket statüsünde kurulabilir. Dernek statüsünde kurulan spor kulüplerinin profesyonel branşlarını şirketlere devretmelerine veya satmalarına ya da bu branşları şirket halinde doğrudan kurmalarına imkân tanınmıştır (İmamoğlu ve ark., 2007).

Kuruluş amacı bakımından dernekler ve şirketler arasındaki temel fark derneklerin kar amacı gütmeyen kuruluşlar olmasına rağmen şirketlerin kar amacı gütmesi ve elde edilen kârının ortaklar arasında paylaşılması söz konusudur. Kulüplerin şirketleşmesindeki amaçlar kulübe daha fazla gelir sağlama, daha fazla kar amacı gütmek, ekonomik potansiyel olarak büyümeyi gerçekleştirmek, taraftar desteğini arttırmak ve şirket olmanın hukuki ve mali avantajlarından yararlanmak gereçleri yatmaktadır (İmamoğlu ve Ark., 2007).

Spor Kulübü Türleri

Bir ülkenin nüfusunun belli veya dar bir kesimini belirli bir amaç doğrultusunda örgütlü-kurallı spor yaptıran, kulüp olgusudur (Fişek, 1998). Spor kulüpleri buldukları yerdeki insanların istekleri, yetenekleri, tesislerin durumu, nüfus yapısı, spor aletleri durumu gibi etmenleri dikkate alarak hangi spor branşında faaliyet göstereceklerine karar verebilir. Örneğin Erzurum ve çevresinde halkın ata binme ve atlı yarışlar yapıyor olmaları yörede cirit sporunun gelişmesine neden olmuştur.

08.07.2005 tarih ve 25869 sayılı Resmi Gazete’de yayınlanan GSGM Gençlik ve Spor Kulüpleri Yönetmeliği kulüpleri “*gençlik faaliyeti, spor faaliyeti veya gençlik ve spor faaliyetinde bulunmak amacıyla kurularak genel müdürlüğe kayıt ve tescillerini yaptırnan dernekler*” olarak tanımlamakta ve faaliyet alanlarına göre sınıflandırmaktadır. Yönetmeliğin 5.maddesine göre dernekler başvurmaları halinde;

-Spor faaliyetine göre spor yarışmalarıyla sportif eğitim çalışmalarına) dönük olanlar “**Spor Kulübü**”,

-Boş zamanlarını değerlendirme faaliyetine yönelik olarak “**Gençlik Kulübü**”,

-Her iki faaliyeti birlikte yapmayı amaçlayanlar “**Gençlik ve Spor Kulübü**” statüsünü kazanacakları ifadesi yer almaktadır (sgm.gsb.gov.tr., 2017)

Temsil Ettikleri Kurumlar Açısından Spor Kulüpleri

GSGM Gençlik ve Spor Kulüpleri Yönetmeliği’nin 27.maddesi tescil işlemleri hakkında bilgi verirken kulüplerin daha başka biçimde adlandırılmalarına da dolaylı olarak izin vermektedir. Spor kulübünün bir kurum kuruluş veya eğitim kurumu bünyesinde kurulabileceğine izin veren, “*kulüp, kamu kurum ve kuruluşları veya eğitim kurumları bünyesinde kuruluyor ise, ilgili kurum veya kuruluşun vereceği yazı*” şeklindeki bu madde ile Türkiye’de spor kulüplerinin farklı bir sınıflandırılması da yasal platformda söz konusu olabilmektedir. Buna göre, bazı örgütlere bağlı ve bu bağlı oldukları örgütlerin sportif ortamlarda temsili için kendi mensupları tarafından kurulmuş bu kulüpler;

-Kamu kurum ve kuruluşlarının bünyesinde kurulan spor kulüpleri “**Müessese-Kurum Kulüpleri**”,

-Eğitim ve öğretim kurumları bünyesinde kurulan spor kulüpleri “**Okul Kulüpleri**”,

-Askeri örgütler bünyesinde kurulan spor kulüpleri “**Askeri Kulüpler**” olarak değerlendirmeye alınabilir (Öğüt ve İmamoğlu, 2011).

Kurum kulüpleri kendi bünyesinde çalışanlarına, öğrencilerine boş zamanlarında spor yapma imkânı sunmak amacıyla kurulmuşlardır. Spor Genel Müdürlüğü verilerine göre bu tür spor kulüpleri Türkiye’deki toplam spor kulüplerin sayısının üçte birinden daha fazladır (sgm.gsb.gov.tr., 2017). Sayıları fazla olan bu kulüplerin mensuplarına ne kadar hizmet verdikleri ve amaçlarına ne derecede sadık kaldıkları birer tartışma konusudur. Nitekim bu kulüpler ferdi spordan çok daha fazla ilgi gösterilen takım sporuna yönelmişlerdir. Boş zamanlarını değerlendirmek için spor yapacak personellerine yapılacak harcamaları daha çok

elit sporcu yetiştirme ve transfer yapmaya eğilimli oldukları görülmektedir (Serarşlan, 1989). Burada kurumsal kulüplerin personellerine sportif pek çok hizmetler sunmak yerine bir nevi kurumsal reklam yaptıkları düşünülebilir.

Amatör ve Profesyonel Spor Faaliyetleri Açısından Spor Kulüpleri

Beden eğitimi ve spor faaliyetini maddi hiçbir menfaat gözetmeksizin yapan kimseye amatör sporcu denir. Bünyesinde sadece amatör sporcuları barındıran ve amacı amatörce spor yapmak olan kulüplere de **amatör kulüp** denir (Şahin, 2002). Bunun yanında; profesyonel bir spor branşında müsabakalardan maddi gelir elde etmek suretiyle o branşta etkinlikte bulunan kulüpleri de **profesyonel spor kulüpleri** olarak tanımlamak mümkündür (Öğüt ve İmamoğlu, 2011). Profesyonel spor kuruluşlarının ticaret şirketi şeklinde örgütlenmesine de müsaade edilmektedir. 3289 sayılı GSGM kanunu 24. maddesinde, sadece futbol spor kulüplerinin profesyonel takımlarını, Türk Ticaret kanunu hükümlerine göre kuracakları veya kurulmuş olan şirketlere devredebilecekleri öngörülmektedir (Karahanoğulları,2009). Türkiye’de profesyonel olarak kabul edilen tek spor branşı futboldur denilebilir.

Diğer branşlardaki ve amatör futboldaki kulüpler amatör kulüp statüsündedir. Bu durum kulüplere; ödeyecekleri vergi, alacakları sponsorluk ve yetiştirme tazminatları gibi hususlarda kolaylık sağlayabilecektir. Bu statülerden yararlanmak isteyen kulüp ve sporcular arasındaki sözleşmeler ve ücretler gerçek değerini yansıtmamaktadır. Mevzuatlarda tanımlanmış branşlardan dolayı amatör kabul edilen kulüpler ve sporcular arasında bahsi geçen anlaşmalar dünyanın çoğu yerinde yapılmaktadır. Bu tür uygulamalar gizli profesyonellik olarak adlandırılmaktadır (Öğüt ve İmamoğlu, 2011). Günümüzde “profesyonellik” ve “amatörlük” arasındaki tek fark ödemenin yapılış şeklidir (Fişek, 1998). Amatör ve profesyonellik arasındaki ayrım spor kulüpleri açısından yalnızca mevzuattaki çerçeve ve tanımlara bağlı birer statü gibi görülebilir. Çoğu ülkede olduğu gibi Türkiye’de de sportif bir branşın “amatör spor dalı” olarak tanımlanması, sadece yapılan spor dalının hukuki açıdan mevzuatta “profesyonel bir branş” olarak tanımlanmamış olmasından kaynaklanmaktadır (Slack, 1997).

Türkiye’de spor kulüpleri Türk vergi mevzuatına göre, dernekler statüsünde olduklarından vergi mükellefi değildir; ancak bunların işletmeleri varsa bunlar kurumlar vergisine tabidir. Kurum kazancından %30 alınır (Dernekler Kanunu, 2004). Diğer yandan profesyonel futbol faaliyetleri Katma Değer Vergisi (KDV)’ne tabidir (İmamoğlu ve ark., 2007).

Türkiye’deki profesyonel kulüplerin gereksiz, aşırı harcamaları; amatör kulüplerin ise kaynak yetersizliğinden finansal sıkıntı çektiklerini sık sık görmekteyiz (Aslan ve ark. 2015). Profesyonel spor kulüplerinin vergi borcu, transfer masrafları ve denetlenmeyen gereksiz harcamalarından kaynaklanan çok büyük mali sorunları vardır. Amatör spor kulüplerin ise, gelir kaynaklarının olmaması, yerel yönetimler tarafından desteklenmemelerinden kaynaklanan mali problemler kulüplerimizin varlığını devam ettirebilmesi ve kurumsal gelişiminin önündeki en önemli sorunlardan birini oluşturmaktadır (Erdem, 2011).

Çizelge 3. 2016 Yılı Türkiye Genelinde Spor Kulüplerinin Sayısal Dağılımı (*****)

Türkiye İller (81) / Kulüp çeşitleri	Askeri(*)	İhtisas(**)	Müessese(***)	Okul(****)	Spor Kulübü(*****)	Toplam
Toplam	5	475	1.042	898	11.589	14.009

(*)Ankara(1), Eskişehir(1) ve İzmir’de(3) toplam 5 adet bulunmaktadır.

(**)65 ilde ihtisas kulübü bulunmaktadır.

(***) *78 ilde Müessesese kulübü bulunmaktadır.*

(****) *79 ilde Okul kulübü bulunmaktadır.*

(*****) *Tüm 81 ilde Spor kulübü bulunmaktadır.*

(*****) *Türkiye'ye ait spor kulüpleri sayısına ilişkin veriler; Spor Genel Müdürlüğü'nün web sitesinden alınmıştır ve araştırmacılar tarafından derlenmiştir. (2017)*

İtalya'daki spor kulüplerin Yapısı, Mevzuatı ve İşleyişi:

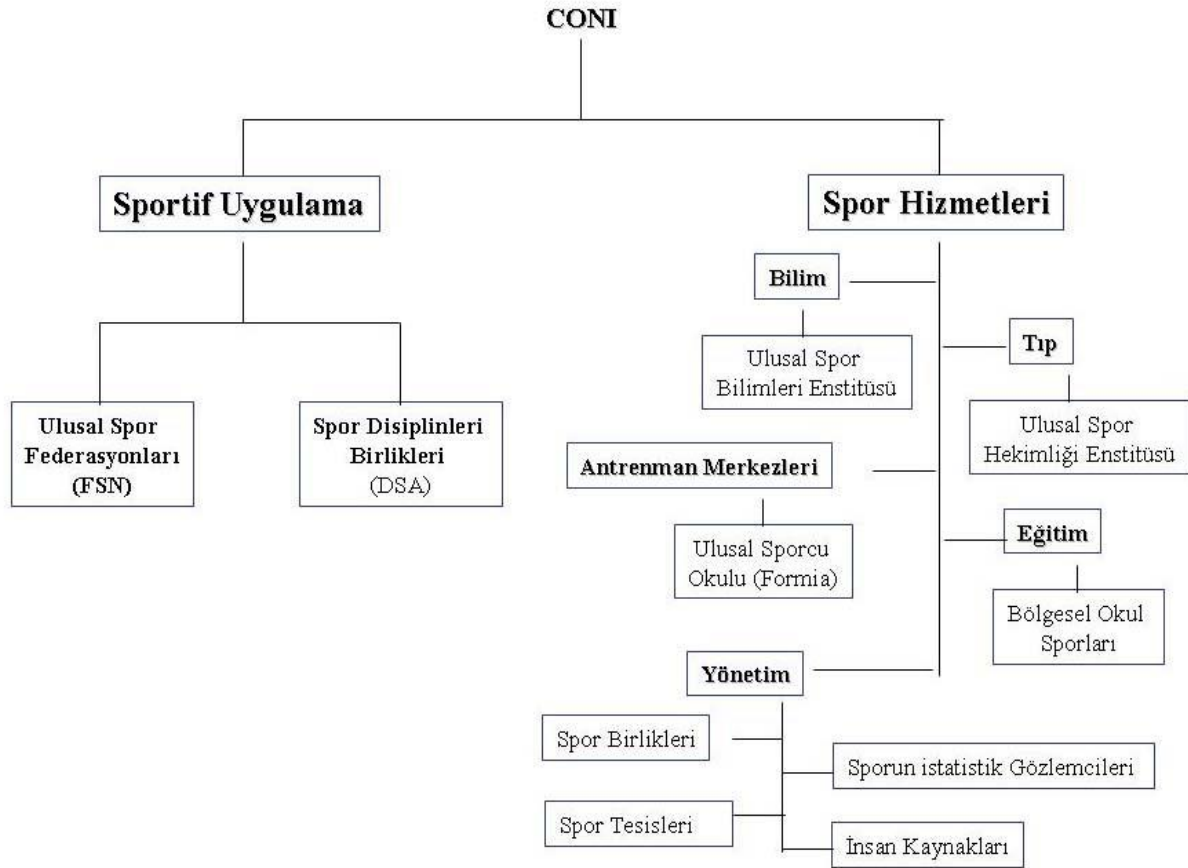
İtalya'da spor kulüpleri yapılanması profesyonel spor kulüpleri ve amatör spor dernekleridir. Profesyonel spor kulüpleri, kulüpler ve profesyonel sporcular arasındaki ilişkileri 1981 tarihli ve 91 sayılı yasa ile düzenlenmiştir. Dernekleşme olgusu ise 128/2004 olarak değiştirilen, 17. ve 18. Fıkralarda, amatör spor sektöründe çalışanların sınıflandırılmasını belirler (İlker, 2013).

Profesyonel spor kulüpleri ve amatör spor derneklerinin örgütlenme yapısı bir taraftan spor faaliyetlerinin (amatör ve rekabetçi olarak) gelişmesine diğer taraftan da sporcuların kendi aralarındaki ilişkilerini geliştirmeleri yani rekabeti (nicelden nitele doğru) artırmaya yönelik olacak şekilde son haline getirilmiştir. İtalya'da spor kulüplerinin organları genel kurul, başkan, yönetim kurulu (zorunlu organlar) ve denetleme kurulundan (gerektiğinde oluşturulan kurul) oluşmaktadır (Dilek, 2013).

Spor kulüpleri Spor Teşvik Organlarına üye olanlarla birlikte temelde ulusal spor federasyonlarına Spor Disiplinleri Birliklerine bağlıdır. Kulüpler bu örgütlerin dışında okullar ve belediyelerle de iş birliği içindedir (Erturan ve İmamoğlu, 2011). İtalya'da spor kulüpleri spor derneklerinin yanında özel hukuk tüzel kişiliği spor derneği ve katımlı limited spor kulüpleri şeklindedir. Diğer Avrupa ülkelerinde olduğu gibi İtalya'da da kulüpler aracılığıyla spora katılım oldukça yaygındır.

İtalya İstatistik Kurumu 2000 yılında yayınlamış olduğu rapora göre 8 milyondan fazla kişinin spor kulüplerine üye olduklarını ifade etmektedir. İtalya'da spor kulüplerinin yaygınlığı ülke ekonomisine katkısı ile doğru orantılıdır. Kulüplerin gelirleri öncelikle üye aidatı ile oluşturulurken, gelir düzeyi genellikle yıllara göre değişiklik göstermektedir (<http://www.coni.it/index.php?id=5412>, 2009).

Günümüzde İtalya'da spor yönetiminde Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI) (İtalyan Milli Olimpiyat Komitesi) ve spor federasyonları vardır. CONI tüzüğü sporun yasal düzenleyici unsurlarından biridir (Öğüt, 2010). CONI 19 bölgede, 45 Ulusal Spor Federasyonu, 16 Spor Disiplinleri Birliği, 12 Ulusal Spor Teşvik Örgütü ve 19 onursal grubu temsil etmektedir. Bu örgütler yaklaşık 95.000 kulübe çatı oluşturmaktadırlar (<http://www.coni.it/index.php?id=46>, 2009).



Şekil 2: Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI)'nin işlevi (<http://www.coniemiliaromagna.org/entipromo/reg.htm>,2009).

İtalya'da spordan sorumlu devlet bakanlığı veya ajansı yoktur. Devletin sporla ilişkili düzenleme yetkisi üç organca yürütülmektedir (Porro ve Ark.,1999).

- 1- **Milli Eğitim ve Bilimsel Araştırma Bakanlığı;** Okullardaki ve üniversitelerdeki beden eğitimi ve sporu desteklemekte ve koordine etmektedir.
- 2- **Savunma Bakanlığı;** askeriyedeki sportif faaliyetlerini ve 80 lerede ordudan ayrılan polis güçlerinin sporcularına ilişkin işleri koordine eder.
- 3- **Milli Sağlık Bakanlığı ve Milli Çalışma Bakanlığı;** Sporla ilgili tüm örgütlerin denetlenmesini ve sağlığının korunmasına ilişkin işleri yürütür.

Fransa'daki Spor Kulüplerin Yapısı, Mevzuatı ve İşleyişi:

Fransa'da spor ilk 19.yüzyılda endüstrileşme ve şehir hayatının gelişmesiyle ve İngiliz sporu ve Alman jimnastiğinin etkileriyle, gönüllü girişimcilerin çabalarıyla ortaya çıkmıştır. Fransa'da spor, kamu kurumları ve özel kurumlar tarafından müştereken idare edilmektedir (Anonim, 2003). Devlet ile spor arasındaki ilişki ilk kez 1945'te yürürlüğe giren kanun, daha sonra 1975 yılında düzenlemeye gidilmiştir. 07 Aralık 1982 ve 13 Temmuz 1992 tarihli yasalarla spor kulüpleri arasında dernekler ve şirketler olmak üzere ayırıma gidilmiştir (GSGM,1999).

Fransa'da 2000 yılında yürürlüğe giren yeni bir yasa, "kamu hizmeti olarak sporun "yasal çerçevesini" belirlemektedir. Spor alanında müdahaleci bir mevzuat örneği sergilemektedir. Ülkede spor yasalar çerçevesinde yürütülmektedir. Bu yasalar, hükümet ile spor teşkilatı arasındaki ilişkiyi kolaylaştırmaktadır (Gök ve Sunay, 2010).

Sporun bir kamu hizmeti olarak kabul edilmesinden dolayı kamu yetkilileri spor politikaların belirlenmesinde rol almalarına olanak vermiştir. Spor sistemi ile devlet sisteminin birbiriyle ilişkili olmasına rağmen, devlet sistemi, sporun özerkliğini bozmaksızın spor sistemine nüfuz etmektedir (Algün ve Sunay, 2010).

Devlet spor politikasının yürütülmesinde sorumludur.1984 tarihli yasada belirtilen kamu hizmeti görüşünde, sadece müsabakaların düzenlenmesi değil lisansların verilmesi, gönüllü teknik personelin eğitimi ve bedensel faaliyetlerin ve spor faaliyetlerin gelişmesine yönelik girişimleri de içine almaktadır (http://www.sports.gov.fr/home-page_624/ministry_628,2009).

Fransa'da bir kamu hizmeti olarak uygulanan spor politikaları, yerel düzeydeki iş birliği ve yerel yönetimlere verilen kamu yetkilileriyle spor kuruluşları arasında ortaklaşa belirlenmektedir. Spor ve sporcuların ihtiyaçlarını karşılamak için yerel makamın desteği de bulunmaktadır. Bu destek özellikle tesisleri ve spor kuruluşlarını kapsamaktadır. Merkezi yetkilerin yasayla dağıtılması da, bu desteği güçlendirmekte ve yerel yönetimlerin de spor politikaları geliştirmeleri sağlanmaktadır. Desteğin amacı sporun eğitsel ve sağlıkla ilgili yönlerinin toplumu birleştirici özelliğinin olmasındandır. Bu tür destekler sayesinde Fransa'da spor, herkes tarafından en iyi koşullarda yapılabilmektedir.

Başlıca spora teşvik sağlanan bu alanları, şu şekilde belirtilebilir;

1. Spor tesisi inşası ve bakımı,
2. Kitle sporu (eğiticilerin eğitimi, sportif faaliyetlerin düzenlenmesi),
3. Okul sporu ve
4. Seçkin (elit- yarışmacı) sporudur (*).

Fransa'da Kulüp Yapılanması

Fransa'da 1880'lerin başında ilk spor kulüpleri kurulmaya başlamıştır. İngiliz eğitim sistemine hayran pedagoğlardan oluşan çok sayıda eğitimci tarafından desteklenen bu yapılar öncelikle ortaokullarda uygulanmıştır (<http://www.comiteolympique.asso.fr/art/14-organisation.html,2009>). Fransa'da spor kulüpleri 07 Aralık 1982 ve 13 Temmuz 1992 tarihli yasalarla dernekler ve şirketler olarak tanımlanmıştır. Birinci kategori, iki tür derneği kapsamakta olup, kar amacı gütmeyen yapıya sahip dernekler ve düzenli olarak ticari faaliyetlerde bulunan ancak "güçlendirilmiş maddeleri" olan derneklerdir. İkinci kategoridekiler ise düzenli olarak ticari bir faaliyeti, sporla ilgili bir amacı olan ve hisseyle sınırlı özel şirketler ile yerel makamlara bir kulübün işletilmesinden hisse veren karma ekonomili şirketlerdir (*).

(*):“Avrupa Kültür Sözleşmesine Taraf Olan Ülkelerde Sporun yasal olarak kurumsallaşmasına ilişkin araştırma Raporu”, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Dış İlişkiler Dairesi Başkanlığı, Ankara, (2003).

1970’lerden bu yana spora katılım yaklaşık beş kat artmış ve nüfusa oranla %30 oranında aktif katılımcıya ulaşan 172.000 spor kulübünün bugünkü Fransız spor sisteminin oluşumuna katkısı çok büyük olmuştur (<http://www.ekospor.com/ispanyafutbolendustrisi/devocioğlu/ErişimTarihi:10.11.2017>) 2 milyondan fazla gönüllü ve 15 milyondan fazla lisanslı sporcu söz konusu bu spor kulüpleri aracılığıyla spora katılmaktadırlar (Roux Le ve Ark., 1999). Fransa devleti, yerel makamların ‘‘profesyonel’’ olarak adlandırılan spora kaynak sağlanmasını, yerel makamların ekonomisini tehlikeye atabileceği gerekçesiyle yasaklamıştır (Gök ve Sunay, 2010). Buna benzer uygulamaların Türkiye için de aynı olduğunu söylemek mümkündür. Türkiye’de dernekler yasasına tabi olan kulüplere yerel yönetimler yeteri kadar destek sağlamamaktadır (Topçu, 2013).

İspanya’daki spor kulüplerin Yapısı Mevzuatı ve İşleyişi

İlk 1931-1939 Cumhuriyet döneminden İspanya diktatörlüğüne kadar olan süre içinde gerçekleşen sosyal ve politik değişiklikler insanların hayatını her alanında etkilemiştir. İspanya’da sosyal sınıf ayrımları 20. yüzyıl başlarında ekonomik gelişmenin ülkede eşit olarak gerçekleşmemesiyle ortaya çıkmış ve devam etmiştir. Küçük kasabalarda ve yerel festivallerde yapılan spor faaliyetleri büyük şehirlerinkinden baskın olmuştur (Algün ve Sunay, 2010). İspanya’da 61 spor federasyonu, 4 kulüp birliği ve 5 engelliler spor federasyonu bulunmaktadır. Federasyonlar ilgili spor dalında faaliyet gösteren kulüp ve kuruluşlar sporcuları kendi bünyesinde toplayan tüzel kişiliği olan özel kuruluşlardır. Federasyonlar, kendilerine üye olan kulüp ve kuruluşlara maddi yardım sağlar ve onları denetler (<http://www.csd.gob.es.,2012>).

ADO Programı (Asociacion de Deportes Olimpicos – Olimpiyat Sporları Derneği); kar amacı olmayan bu dernek olimpiyat dönemine hazırlıklarında İspanyol sporculara mali kaynak sağlamayı amaçlamıştır (Algün ve Sunay, 2010). İspanya’da spor, 15 Ekim tarih ve 10/1990 sayılı spor yasasına göre Eğitim ve Bilim Bakanlığına bağlı olarak kurulmuştur. Özerk bir yapıya sahip Consejo Superior de Deportes (CSD) Yüksek Spor Konseyi, Ülke sporunu koordine eder ve denetler. Spor kulüpleri ise spor faaliyetlerini yerel düzeyde yürütürler ve kar amacı gütmeyenler (<http://www.csd.gob.es.,2012>). Sporla ilgili Devlet Kurumu olan **Spor Yüksek Kurulunun** görevi sporun dinamizmi, toplumun spor yapması için beden eğitimi faaliyetlerinin gerçekleştirilmesi, adil ve şeffaf spor yönetimi, kamunun yetkileri ile kamu gereklerine dikkat ederek, İspanyol sporunun uluslararası alanda güçlendirilmesidir. Spor Yüksek Kurulu tüm yapıyı değiştirmek için gerekli yetkiye sahiptir. Öte yandan kurul, toplumun sağlığı için spor yaptırılması, elit sporcuların sağlığının korunması, şike, doping gibi yasa dışı uygulamalarla mücadele, okul çağına gelmiş çocukların spor yapmasını sağlamak, hükümetin spor politikasını yürütmek ve spor dünyasındaki değişen ve gelişen düzenlemelerin uygulanmasını sağlamakla da görevlidir (Ziyagil, 2002). İspanya’da kamu yönetimleri ve yerel yönetimler ise spor kulüplerini desteklemektedirler, sporun gelişmesi ve yaygınlaşması için tesis ve personel desteği vermektedirler (<http://www.csd.gob.es., 2012>).

İspanya’da kamu ve yerel yönetimlerin amacı; herkesin bir sporla uğraşmasını sağlamaktır. Ülkenin en iyi sporcuları, öncelikli olarak uluslararası yarışmalarda başarı kazanmayı amaçlamışlardır bu yüzden de dünyanın saygısını kazanmışlardır (Algün ve Sunay,2010).

İspanya’da spor kulüplerinin hepsi halen faaliyetlerini dernek statüsünde devam ettirdikleri görülmektedir. Spor kulüpleri tüzel kişiliğe sahip, kar amacı olmayan kuruluşlardır. Spor kulüplerinin bu konumda olması, ülkenin milliyetçi kültür ve geleneksel yapının korunması olarak gösterilmektedir (Sultanoğlu, 2008).

İspanya Spor Federasyonları ile ilgili 20 Aralık tarih ve 1835/1991 sayılı Karar, Yönetim organları seçimlerinin yapılması ve İspanya Spor Federasyonlarında temsil ile ilgili ölçütleri belirleyen 28 Nisan 1992 tarihli Bakanlık Emri, İspanya Spor Federasyonlarında, Kulüplerde ve Derneklerde düzenlemelerin hazırlanmasını ve seçimlerin yapılması ile ilgili ölçütleri 11 Nisan 1996 tarihli kararlarla belirlenmiştir (<http://www.csd.gob.es.,2012>).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde araştırmaya dâhil olan ülkelerin dernekler hukukuna göre örgütlenmiş spor kulüplerine İlişkin Mevzuat, örgütlenme şekilleri, spor kulüpleri devlet ilişkisi maddeler halinde Türkiye, İtalya, Fransa ve İspanya Spor Sistemlerinin Spor Kulüplerinin benzer ve farklı yönlerinin karşılaştırmaları yapılarak yorumlanmış tartışılmıştır.

Spor Kulüplerine İlişkin Mevzuat

Türkiye, İtalya, Fransa ve İspanya’da spor kulüpleri çeşitli tarihlerde devlet tarafından çıkartılan yasalarla şekillendirilmiş olup değişen şartlara ve ihtiyaçlara göre yeni yasa ve tüzüklerle ihtiyaçların giderildiği görülmektedir

Türkiye

Türkiye’de spor kulüpleri aşağıdaki yasalar ile düzenlenmektedir:

- 04 Kasım 2004 tarih ve 5253 sayılı Dernekler kanunu
- 21 Mayıs 1986 tarih ve 3289 sayılı Spor Genel Müdürlüğü’nün Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun
- 05.05.2009 tarih ve 5894 sayılı Türkiye Futbol Federasyonu Kuruluş ve Görevleri Hakkında Kanun
- 08.07.2005 tarih ve 25869 sayılı Resmi Gazete’de yayınlanan Gençlik ve Spor Kulüpleri Yönetmeliği

İtalya

İtalya’da spor kulüpleri aşağıdaki yasalarca düzenlenmektedir:

- 23 Mart 1981 tarih ve 91 sayılı Yasa ile düzenlenmektedir.
- 2002 tarih ve 289 Sayılı Yasa
- 2003 tarih ve 220 sayılı Kanun hükmünde kararname ile
- 2003 tarih ve 280 sayılı yasa değiştirilmiş ve düzenlenmiştir.
- 1999 tarih ve 242 sayılı Kanun Hükmünde kararname
- CONÍ Tüzüğü
- Özel Spor kanunu (Profesyonel Spor Kanunu)

Fransa

- İlk kez 28 Ağustos 1945 yılında yürürlüğe giren kanun,
- 1975 yılında çıkartılan mevzuat ile düzenlemeye gidilmiştir.
- Sporla ilgili temel yasayı oluşturan 16 Temmuz 1984 tarihli yasa kabul edilmiş ve bu yasa 1987 ve 1992 tarihli yasa ile değiştirilmiştir.
- Fransa’da 2000 yılında yürürlüğe giren yeni bir yasa, "kamu hizmeti olarak sporun "yasal çerçevesini" belirlemiştir.

İspanya

- 15 Ekim tarih ve 10/1990 sayılı spor yasasına
- 20 Aralık tarih ve 1835/1991 sayılı Karar.

- 28 Nisan 1992 tarihli Bakanlık Emri,
- 20 Aralık tarih ve 1835/1991 sayılı Kararı değiştiren 28 Temmuz tarih ve 253/1996 sayılı Karar,
- 11 Nisan 1996 tarihli Emir ve Seçim Teminatları Kurulu;
- Spor Üst Konseyinin, Seçim Teminatları Kurulunun üye tayininin yayımını hazırlayan 14 Mart 1996 tarihli Kararları

Spor Kulüplerinin Örgütlenme Şekilleri

Türkiye, İtalya, Fransa ve İspanya’da spor kulüplerinin örgütlenme şekillerine baktığımızda ise farklı şekilde kurulduklarını görmekteyiz.

Türkiye

Türkiye’de Spor Kulüpleri aşağıdaki şekillerde örgütlenebilmektedir:

- Sadece dernek şeklinde ve hem dernek hem de şirket şeklinde

İtalya

İtalya’da Spor Kulüpleri aşağıdaki şekillerde örgütlenmektedir:

- a) Profesyonel Spor Kulüpleri
 - Limited Şirketler, Anonim şirketler
- b) Amatör Spor Kulüpleri
 - Tüzel kişiliği olmayan spor dernekleri
 - Özel hukuk tüzel kişiliğe sahip spor kulübü
 - Sermaye ve kooperatif şeklinde spor kulüpleri

Fransa

-Bölgesel ligler ve kulüpler, profesyonel örgütler.

İspanya

-Federasyonlar ilgili spor dalında faaliyet gösteren kulüpler ile kuruluş ve sporcuları kendi bünyesinde toplayan tüzel kişiliği olan özel kuruluşlar,

Spor Kulüpleri ile Devlet İlişkisi

Türkiye, İtalya, Fransa, İspanya ülkelerinde spor kulüplerinin devletle olan ilişkilerinde de benzerlikler görülmektedir.

Türkiye

- Devlet spor kulüpleri ile ilgili yasal mevzuatı düzenler ve denetler
- Devlet sporun özerk yapısını tanır ve destekler
- Devlet spor kulüplerinin faaliyetlerini daha iyi yürütebilmelerini sağlamak amacıyla destekler.
- Ödeneęi (tesis bakımı, onarımı, ayni nakdi yardım vb) sağlar.

İtalya

- Devlet ile Spor Kulüpleri ilişkileri yasa ile düzenlenir.
- Devlet sporun özerk yapısını tanır ve destekler.
- Profesyonel spor faaliyetleri kanunlarını, hizmet akdi (alışma sözleşmeleriyle) düzenler ve uygular.

-İtalya Özel Hukuk Sistemi altında spor sektörünü yöneten genel çerçeve, farklı yapıdaki kanunların etkileşimi sonucunda yapılmıştır.

Fransa

- Devlet sistemi, sporun özerkliğini bozmaksızın spor sistemine nüfuz etmektedir.
- Devlet spor politikasının yürütülmesinde sorumludur
- Devlet spor ve sporcuların ihtiyaçlarını karşılamak için yerel makamlara destek vermektedir.

İspanya

- Devlet sporun özerk yapısını tanır ve destekler.
- Devlet İspanya sporunun uluslararası alanda güçlendirilmesi ve tüm yapıyı değiştirmek için gerekli yetkiye sahiptir.
- Devlet, sporun gelişmesi ve yaygınlaşması için spor kulüplerini desteklemekte ve tesis ve personel desteği vermekle sorumludur. Çizelge 4’de karşılaştırılan ülkelerin spor kulüplerine ilişkin mevzuatları, örgütlenme şekilleri (yapıları) ve kulüplerin işleyişlerine ilişkin genel görünümü belirtilmiştir.

Çizelge 4: Karşılaştırılan Ülkelerin Spor Kulüplerine İlişkin Mevzuatları, Örgütlenme Şekilleri (Yapıları) ve Kulüplerin İşleyişlerine İlişkin Genel Görünümü

Ülkeler	Spor Kulüplerine İlişkin Mevzuat (Yasalar)	Spor Kulüplerinin Örgütlenme Şekilleri (Yapısı)	Spor Kulüpleri İle Devlet İlişkisi (İşleyişi)
Türkiye	2004/5253,1986/3289 2009/5894,2005/25869	-Dernek (Amatör) -Şirketlerle (Futbol)	Devlet; -Yasal mevzuatı düzenler ve denetler -Sporun özerk yapısını tanır ve destekler.
İtalya	1981/91,2002/289 2003/220,1999/242	-Profesyonel Spor Kulüpleri -Amatör Spor Kulüpleri	Devlet; -Yasal mevzuatı düzenler ve denetler, -Sporun özerk yapısını tanır ve destekler, -Profesyonel spor faaliyetleri kanunlarını, hizmet akdi düzenler ve uygular.
Fransa	1945, 1975, 1987 1992, 2000 yıllarındaki yasalar	-Bölgesel ligler ve kulüpler -Profesyonel örgütler.	Devlet; -Sporun özerkliğini bozmaksızın spor sistemine nüfuz etmektedir. -Spor politikasının yürütülmesinde sorumludur -Spor ve sporcuların ihtiyaçlarını karşılamak için yerel makamlara destek vermektedir.
İspanya	10.1990.1835/1991yasalar 1992 Bakan Emri 253/1996 Sayılı Karar	-Federasyonlar, ilgili spor dalında faaliyet gösteren Kulüp, -Tüzel kişiliği olan özel kuruluşlar,	Devlet; -Yasal mevzuatı düzenler ve denetler -Sporun özerk yapısını tanır ve destekler.

Çizelge 4’den anlaşılacağı üzere karşılaştırılan ülkelerde spor yatırımları ve spor hizmetlerinin yürütülmesinde ağırlıklı olarak devlet desteği görülmektedir. Fransa’da yasalar çerçevesinde kulüpleşme dernek ve şirketleşme şeklinde iki kategoridedir, İspanya’da da spor kulüplerin tamamı halen faaliyetlerini dernek statüsünde devam ettirdikleri görülmekte olup, İtalya’da da hemen hemen durum aynıdır. Ancak İtalya’da spor kulüpleri spor derneklerinin yanında özel hukuk hükümlerine bağlı tüzel kişiliğe sahip spor derneği ve limited şirketlerle yönetilen spor kulüpleri vardır. Türkiye’de de Avrupa ülkelerinde olduğu gibi kulüplerin yapılması dernekler yasasına göre yapılmaktadır. Fransa’da yerel makamların profesyonel spor kulüplerine kaynak sağlaması yasayla yasaklanmıştır, ancak yerel yönetimler, kamu yararı sağlayan sporcuların ihtiyaçlarını karşılar ve özellikle tesisler ve spor derneklerine verilen desteğin niteliği açısından sporda yer aldıkları görülmektedir. Türkiye, İspanya, İtalya’da kamu yönetimi ve yerel yönetimler spor kulüplerinin özerk yapısını tanıır, sporun gelişmesi ve yaygınlaşması için her türlü desteği verirler.

Karşılaştırmaya ilişkin bulgular incelendiğinde dört ülkede de spor kulüpleri farklı yasal mevzuatlarla desteklenmektedir. İtalya’da spor kulüpleri, amatör ve profesyonel spor kulüpleri olarak yasal tanımları yapılmakta ve düzenlenmektedir. Türkiye’de ise spor kulüpleri, dernekler kanununa göre kurulmuş kar amacı gütmeyen kuruluşlardır. Türkiye’de amatörler için dernekler kanunu tanımlanırken profesyonel futbol için Türk Ticaret kanununa göre şirketler olarak tanımlanmakta ve spor kulüpleri yönetmeliği ile düzenlenmektedir. Fransa’da spor kulüplerinin yapısı bölgesel ligler ve kulüpler, profesyonel örgütler şeklinde oluşmaktadır. İspanya’da ilgili spor dalında faaliyet gösteren kulüp, kuruluş ve sporcuları kendi bünyesinde toplayan tüzel kişiliği olan özel kuruluşlar bulunmaktadır. Kar amacı olmayan bu kuruluşlar (dernekler) olimpiyat dönemine hazırlıklarında İspanyol sporculara mali kaynak sağlar. Spor kulüpleri ise spor faaliyetlerini yerel düzeyde yürütürler ve kar amacı gütmazler. Türkiye’de ise bazı kurum takımlarının personelinin spor yapması için ayrılan bütçeyi elit sporcu yetiştirme ve yabancı oyuncu transferlerine harcadıklarını görülmektedir (Serarslan, 1989). Bu şekilde kurum takımları personellerine çeşitli olanaklar tanımak yerine bir nevi kurum reklamı yapmayı amaçladıklarını söyleyebiliriz (Öğüt ve İmamoğlu, 2011). Araştırmanın bulgularından hareketle Türkiye’deki spor kulüplerinin yapı ve işleyişine ilişkin öneriler aşağıda sunulmuştur.

ÖNERİLER

- Türkiye’de önemli bir sayıyı oluşturan kurum kulüplerinin kaynaklarını, bünyesindeki insanlara spor yaptırmaktan çok elit sporcuların yetiştirilmesinde ve transfer edilmesinde kullanmalarının önüne geçici tedbirler alınmalıdır.
- Spor kulüplerinin maddi kaynaklarını arttırmak ve daha iyi hizmet sunabilmesi için dernekler yasasına göre yönetildiği gibi günümüzde değişen şartlara cevap verebilecek yapılanmalara gidilmelidir.
- Kulüplerin maddi sıkıntı çeken amatör şubelerine profesyonel şubelerindeki harcamalardan kısılarak maddi kaynak sağlanmalıdır.
- Kulüplerimizin ekonomik desteğini arttırmak için devletin sponsorluk anlaşmalarını firmalar için daha cazip hale getirilmelidir.
- Ülkemizdeki genel nüfusa oranla spor yapan kişi sayısının azlığına neden olan etmenler iyi araştırılarak, özellikle Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinin toplumun her yaş grubundaki insanların spor yapmalarını algı ve tutumlarını geliştirecek çalışmalar yapılmalıdır. Yaş gruplarına göre turnuvalar, doğa yürüyüşleri, kamplar düzenlenebilir.
- Okullarda öğrencilere spor bilinci ve hareket eğitim verilmeli, yeteneği olan öğrenciler spor kulüplerine yönlendirilmelidir.

-Yerel makamların ve kurumların profesyonel olarak adlandırılan spora kaynaklık etme faaliyetleri yasaklanmalı kaynakların sporun yaygınlaştırılmasına yönelik sportif etkinliklerde kullanılması sağlanmalıdır.

Genel olarak öneriler incelendiğinde Türkiye’de spor kulüplerinin yapısal, yönetsel ve mali olarak güçlendirilmesi sağlanmalı; kamu ve özel kurumlar ile yerel yönetimlerin spor kulüpleri üzerindeki etkisi ve katkısı yasal önlemlerle arttırılmalıdır.

KAYNAKLAR

Algün Doğu, G., Sunay, H. (2010). Uluslararası İlişkiler ve Spor. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*,8(3), 31.

Aslan,C.S., Akça,F., Müniroğlu S. (2015). Süper Lig Futbol Takımlarının Altyapılarından Oyuncu Yetiştirme Verimliliklerinin İncelenmesi, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 104.

Anonim (2003). *Avrupa Kültür Sözleşmesine Taraf Olan Ülkelerde Sporun yasal olarak kurumsallaşmasına ilişkin araştırma Raporu*”, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Dış İlişkiler Dairesi Başkanlığı, Ankara, (2003).

Arslandoğlu, İ. (2012). *Sosyal bilimlerde metod ve araştırma teknikleri*. Gazi Üniversitesi, Ankara.

Bompa, T. O. (1990), *Theory and Methodology of Training*,Second Edition, Kendal /Hunt Publishing,p.333-348.

Boztaş, H., “Ülkemizde Futbol Kulüplerinin Şirketleşmesi ve Halka Arzına Genel Bir Bakış”, Erişim:<http://www.yaklasim.com/mevzuat/dergi/makaleler/20080912748.htm>, 2008.

Can İ. (2004). Almanya’da Devletin Yapısı ve Vergi Sisteminin Anayasal Temelleri. *Maliye Dergisi*, 145-33.

Cankalp, M. (2002). *Sporda Yönetim ve Organizasyon*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. 48, Ankara.

Comité National Olympique et Sportif Français. [Online] [Cited18.04.2009] Available from: URL: <http://www.comiteolympique.asso.fr/index.phtml>.

CSD Consejo Superior de Deportes, İnternette, Erişim tarihi: 07.11.2018 Elektronik adresi: <http://www.csd.gob.es/>

Devecioğlu, S., Çoban, B., Yıldırım, E. (2003). Amatör Spor Kulüplerinin Yönetim Problemleri ve Çözüm Önerileri, *Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi*, Ankara.

Dilek, İ. (2013). Türkiye ve İtalya’daki Spor Kulüplerinin Mevcut Durumları ve Örgütsel Yapılarının Karşılaştırmalı Analizi Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Dülgerbaki, T. (2005). *Eski Türklerde Uygulanan Serbest Zaman Etkinlikleri ve Spor*. Kocaeli: Graphic House Yayınları, Kocaeli.

Enti di promozione sportiva – documenti. [Online] [Cited 14.04.2009] Available from: URL: <http://www.coniemiliaromagna.org/entipromo/reg.html>

Erdem A. N. (2011). *6222 Sayılı Sporda Şiddet ve Düzensizliğin Önlenmesine Dair Yasa*, Spor Hukuku ve Çözüm Önerileri. Spor Kulüplerinin Yeniden Yapılandırılması Kongresi. İstanbul, 1-8: 29 Ağustos 2011, Ankara.

Erturan. E. E., İmamoğlu A.F. (2011). Almanya ve Türkiye’deki Spor Kulüplerinin Karşılaştırmalı Analizi– Türkiye’de Spor Kulüplerinin Yapı ve İşleyişine Yeni Bir Yaklaşım, *H.Ü. Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 54-68.

Fişek K. (1985). *100 Soruda Türkiye’de Spor Tarihi*. İstanbul: Gerçek Yayınevi, İstanbul.

- Fişek K. (1998). *Devlet Politikası ve Toplumsal Yasayla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi*, Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayını, 1. Baskı, Ankara.
- Genç, D. A. (1999). “*Futbol Kulüplerinin Stratejik Yönetimi*”, Bağırhan Yayinevi, s.27, Ankara.
- Gök Y, Sunay H., (2010). Türkiye ve Fransa’da Uygulanan Spor Yönetiminin Kamu Yönetimi Açısından Karşılaştırılması, *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VIII (1), 7-16, Ankara.
- GSGM, Spor Şurası (1999). Ankara, GSGM Yayını, 30 Haziran-2 Temmuz, Ankara 1999; 19-21.
- Numeri dello Sport. [Online] [Cited 13.04.2009] Available from :URL: <http://www.coni.it/index.php?id=5412>
- İlker,D., (2013). Türkiye ve İtalya’daki Spor Kulüplerinin Mevcut Durumları Ve Örgütsel Yapılarının Karşılaştırmalı Analizi Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- İmamoğlu A.F., Karaoğlu E., Erturan E.E. (2007). Türkiye’de Spor Kulüplerinin Yapısal Nitelikleri ve Temel Problemleri, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Dergisi*, s.35-61, Ankara.
- Karahanoğulları, O., Güler, B., Karasu, K., Ömürgönülşen, U., Akın Ö., Tellal, E., Keskin, N., Çınar, T., Esen, S., Kutlu, M. (2009). “Fransa’da Kamu Yönetimi“ “*Kamu Yönetimi Ülke İncelemeleri*“, İmge Kitabevi Yayınları, 2. Baskı, 39-41, Ankara.
- Karasar, N. (1997). *Bilimsel araştırma yöntemi*. 7.basım, Ankara.
- Keten M., (1993). *Türkiye’de Spor*. Ankara: Ayyıldız Matbaası, Ankara.
- Le CNOSF dans l'organisation du sport Français. [Online] [Cited 18.04.2009] Available from : URL: <http://www.comiteolympique.asso.fr/art/14-organisation.html>.
- Öğüt, E.E., ve İmamoğlu F., (2011), Almanya ve Türkiye’deki Spor Kulüplerinin Karşılaştırmalı Analizi - Türkiye’deki Spor Kulüplerinin Yapı ve İşleyişine Yeni Bir Yaklaşım, *Spor Bilimleri Dergisi*, s-38-54-68, Ankara.
- Porro N, Bizzaglia G, Conti D. (1999). The Sport System and Sport Organisations in Italy. In: Heinemann K.(ed) Sport Clubs in Various European Countries. Series Club of Cologne Vol.1. NewYork, Schondorf, Stuttgart: Schattauer and Hoffman Verlag Publishments, s.33-69. New York.
- Roux Le N, Camy J.An Essay on the French Sport System; The Cultural, Social and Economic Importance of Sport Clubs Since the Late 19th Century. In: Heinemann K.(ed) Sport Clubs in Various European Countries. Series Club of Cologne Vol.1. NewYork, Schondorf, Stuttgart: Schattauer and Hoffman Verlag Publishments; (1999). Comité National Olympique et Sportif Français. [Online] [Cited18.04.2009] Available from : URL: <http://www.comiteolympique.asso.fr/index.phtml>
- San H. (1973). Futbol Ansiklopedisi. 1. Baskı, İstanbul, Ticaret Postası Matbaası, s.30, İstanbul.sgm.gsb.gov.tr/Sayfalar/175/105/Istatistikler ErişimTarihi; 26.11.2017.
- Slack T. (1997). Understanding Sport Organizations, The Application of Organization Theory, USA: Human Kinetics Publishment, s.5, USA.
- Sultanoğlu, B. (2008). “Hisseleri Halka Arz Edilen Türk Futbol Kulüplerinin Mali Tablolarının Türkiye Muhasebe Standartları Çerçevesinde İncelenmesi”, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Sunay, H. (2017). Spor yönetimi. 3. Baskı, Ankara: Gazi Kitabevi. ss. 65-87, Ankara.
- Şahin, H, M. (2002). “Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar Sözlüğü”, Gaziantep spor Kulübü Spor-Eğitim Yayınları, Yayın No:1, s.22, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Topçu, Ö., (2013). Türkiye’ De Spor Kulüplerinin İdari ve Sportif Açından İşlevselliği Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, s.95, Samsun.

Türkoğlu, A. (1989). *Karşılaştırmalı Eğitim, Dünya Ülkelerinden Örneklerle*. Baki Kitabevi, Adana.

Serarslan M.Z. (1989). Kurum Kulüplerinin Kuruluş Amaçları ve Türk Sporunda İçindeki Yerleri. Spor Bilimi Dergisi, s.44-55, İstanbul.

Ziyagil, M.A. (2002). Avrupa Topluluğu Ülkeleri ve Amerika Birleşik Devletleri'nin Spor Yönetimi Yapısı,21.Yy Türk Spor Politikasının Genel Özellikleri. **Amasya Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü**. Ankara.

http://www.sports.gouv.fr/home-page_624/ministry_628/structural-overview-of-the-youth-sport-and-association-activity-task-forceunder-the-ministry-of-health-youth-and-sport_1672.html,2009)

ErişimTarihi:10.06.2017

<http://www.ekospor.com/ispanyafutbolendustrisi/devocioğlu/ErişimTarihi:10.06.2017>)

<https://www.sporx.com/ispanyadaki-en-populer-spor-dallari-SXHBQ473463SXQ/Erişim> Tarihi:29.08.2018.

4721 Sayılı Türk Medeni Kanunu. 08.12.2001 tarih ve 24607 sayılı Resmi Gazete.

5253 Sayılı Dernekler Kanunu. 23.11.2004 tarih ve 25649 sayılı Resmi Gazete.

Geliş Tarihi (Received): 15.02.2019
Kabul Tarihi (Accepted): 17.05.2019
Yayın Tarihi (Published):30.06.2019
SPORMETRE, 2019,17(2), 92-109
DOI: 10.33689/spormetre.527412

OYUNLAŞTIRMA VE ÖĞRENCİ KATILIMI: LİSANS EĞİTİMİNDE BİR DURUM ÇALIŞMASI

Hidayet Suha YÜKSEL¹, Seda CANLI²

^{1,2} Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Öz: Türkiye’de üniversitelerin yaygınlaşması ile birlikte öğrenci sayısı önemli ölçüde artmış ve eğitimciler çeşitliliğin oldukça fazla olduğu gruplar ile karşı karşıya kalmaya başlamışlardır. Bu duruma kuşak farkı nedeniyle ortaya çıkan ilgi farklılıkları ve iletişim güçlükleri de eklendiğinde öğrenciler ile aynı dili konuşmak ve onların derse olan aktif katılımlarını sağlamak önemli sorunlardan birisi olmuştur. Bu bağlamda eğitim alanında öğrencilerin derse aktif katılımını sağlama noktasında çalışılan konulardan birisi de oyunlaştırmadır. Araştırmanın amacı oyunlaştırılmış derse katılan öğrencilerin deneyimlerini öğrenci katılımı kavramı çerçevesinde keşfetmektir. Bu araştırmaya 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü 1. sınıfta okuyan ve kolay ulaşılabilir durum örnekleme ile ölçüt örnekleme yöntemi ile seçilmiş 18 (12 kadın, 6 erkek) öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma kapsamında eğitim bilimine giriş dersi 8 hafta boyunca oyunlaştırmaya yönelik kahoot, edmodo ve video görev mekanizmaları ile desteklenerek tasarlanmıştır. Veri kaynağı olarak yarı yapılandırılmış bireysel görüşmeler ve yansıtıcı günlük kullanılmıştır. Verilerin analizinde içerik analizi yapılmış ve bu kapsamda kodlama işlemi tamamlandıktan sonra ortak özellikleri yansıtan temalara ulaşılmıştır. Araştırmada oyunlaştırmaya dayalı müdahalenin derse yansımaları dört tema altında sunulmuştur. Ortaya çıkan ilk tema oyunlaştırmının temel amacına ilişkin vurguyu yansıtan öğrenci katılımı teması olmuştur. İkinci ve üçüncü temada öğrenci katılımını destekleyen baskın oyunlaştırma bileşenleri olarak rekabet ortamı ve ödül temalarına yer verilmiştir. Son temada ise bu süreçte derse katılımın devamlılığı için risk oluşturan unsurlar öğrenci katılımının engelleri teması altında sunulmuştur. Sonuç olarak oyunlaştırmaya yönelik müdahalenin kısa vadede öğrencilerin derse aktif katılımlarını sağlamada faydalı olabileceği ve rekabet ortamı ile ödülün bu devamlılığın sağlanmasında oyunlaştırılmış derse yansıyan ana unsurlar olduğu keşfedilmiştir. Aktif katılımın uzun vadede devam edebilmesinin önündeki engellerin ise dışsal ödül bileşenlerinin ön plana çıkması, kaynak sınırlılıkları ve teknik problemler olduğu anlaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Derse Katılım, Eğitimde Yenilikler, Oyunlaştırma, Öğretmen Yetiştirme, Yükseköğretim

GAMIFICATION AND STUDENT ENGAGEMENT: A CASE STUDY IN UNDERGRADUATE EDUCATION

Abstract: The number of students along with the rise of universities in Turkey has increased dramatically and educators have started to interact with student groups where diversity is quite high. When differences of interest and communication difficulties due to generation difference are added to this situation, speaking the same language with students and ensuring their active participation in the course have been an important issue. In this context, one of the subjects studied on the point of providing active participation of the students in the field of education is the gamification. The aim of the study is to explore the experiences of students participating in a gamified learning environment within the framework of the concept of student engagement. In this study, 18 (12 female, 6 male) students in the 1st year of Physical Education and Sports Teaching Department of Ankara University Faculty of Sport Sciences participated voluntarily in 2017-2018 academic year. In the sample selection, convenience sampling and criterion sampling were used. Within the scope of the research, the introduction to educational science course was designed by gamification with the structure provided by kahoot and edmodo systems for 8 weeks. Semi-structured individual interviews and reflective daily were used as data sources. Content analysis was performed in the analysis of the data and after the coding process, the themes reflecting the common characteristics were reached. The reflections of the gamification-based intervention on the course were presented under four themes. The first theme was the student engagement theme that reflects students' experiences with the gamification course. In the second and third themes, competition and reward themes were included as dominant gamification components that support student participation. In this process, the risk factors for the continuity of student engagement were presented under the theme of obstacles of student engagement. As a result, it has been discovered

that the intervention towards gamification is useful in ensuring the engagement of the students in the short term, and that competition and reward are the main elements reflected in the gamified course in ensuring this continuity. Barriers to participation in the long term have been the concentration on external award components, resource limitations and technical problems.

Keywords: Educational Innovations, Teacher Training, Higher Education, Gamification, Engagement,

GİRİŞ

Yeni nesillerin günümüzdeki teknolojik araçları daha yoğun kullanmaları gerçeği ile birlikte artık derslerde telefonları ile meşgul olan öğrencilere daha fazla rastlayabilirsiniz. Bu noktada teknolojiyi sorunun kaynağı olarak gördüğünüzde çözüm için telefonu yasaklamak ya da derslerde kapatılmak basit bir yol olabilir fakat öğrencilerin neden bu kadar dijital teknoloji ile meşgul olduklarını anlamaya çalışmak daha kalıcı çözümlerin bulunmasına yol açabilir. Teknolojiyi çözümün bir parçası olarak değerlendirmek isteyen eğitimcilerin bu anlamda eğitim ortamlarında çeşitli teknolojileri kullandığı ve bu teknolojiler üzerine araştırmaların yoğunlaştığı görülmektedir (Poondej ve Lerdpornkulrat, 2016; Tsay, Kofinas ve Luo, 2018; Yapıcı ve Karakoyun, 2017). Bu noktada yapılan çalışmalardan önce, yeni neslin teknoloji ile bütünleşmesini anlama noktasında bazı kavramlar aydınlatıcı olabilir. Öncelikle bu konuya ilişkin Prensky'nin (2001a) yaklaşımına bakıldığında, dijital yerliler ve dijital göçmenler kavramları ile karşılaşmaktayız. Prensky'e (2001a) göre dijital yerli olarak adlandırılan yeni nesil; günümüz teknolojileri ile iç içe büyümüş, bu teknolojileri rahatlıkla kavrayan ve kullanan kişilerden oluşurken, dijital göçmenler olarak tanımlanan nesil ise; teknolojiyi sonradan öğrenmek durumunda kalan kişilerden oluşmaktadır. Dijital göçmenlerin dijital yerlilere uygun bir öğrenme ortamı oluşturabilmeleri için onlarla aynı dili kullanabilmeleri gerekmektedir. Aynı dili kullanabilmenin yollarından birisi de oyunlaştırmadır. Bu anlamda oyunlaştırmayı tanımlamadan önce kavram içerisinde geçen oyun ifadesine değinmek gerekirse; bahsi geçen dijital oyun, katılımcıların kuralları tanımlanmış yapay bir mücadele içerisinde oldukları ve ölçülebilir sonuçları olan bir sistemdir (Salen, Tekinbas ve Zimmerman, 2004). Bu tür dijital oyunlarda, sisteme, oyunculara, gerçekliğin özet bir formunun yansıtılmasına, farklı zorluk seviyelerine, kurallara, etkileşime, sayılabilir sonuçlara ve duygusal tepkiye gerek vardır (Salen, Tekinbas ve Zimmerman, 2004). Bu noktada kısaca ifade edilen dijital oyunu anladıktan sonra oyunlaştırma kavramına değinmek gerekirse, oyunlaştırma dijital oyunlara ait özelliklerin normalde oyunsallık içermeyen durum ve içeriklerde kullanılmasını ifade eden bir kavramdır. Kapp (2012) tarafından yapılan tanıma göre ise; oyunlaştırma “*insanları bağlama, motive etme, öğrenmeyi destekleme ve problem çözme amacıyla oyuna dayalı mekaniklerin, estetiğin ve oyun düşüncesinin kullanımı*” şeklinde ifade edilmiştir.

Ortak yönleri üzerinden değerlendirildiğinde birçok oyunlaştırma sistemi gerçek bir ortama puanlar, seviyeler, liderlik tablosu, başarılar ya da rozetler ekleyerek, insanların bu ödülleri kazanmak için mevcut duruma daha çok bağlanmasını amaçlamaktadır (Nicholsan, 2015, s.1). İnsanların davranışlarını değiştirmek için yüzyıllardır kullanılan ödül kavramı oyunlaştırma için de anahtar kavramlardan biridir. Bu bağlamda öğrencinin motivasyonunu ve derse aktif katılımını artırma noktasında oyunlaştırılmış bir öğrenme çevresinin kurulabilmesi için bu çevrenin oyuna dayalı olması, seviyeleri, puanları, zaman sınırını ve rozetleri içeren bir yazılımın olması, öğrencilerin oyun içinde olduklarını düşünmeleri için sıralamanın belirtilmesi, eyleme geçmek için motive olmaları ve öğrenmeyi desteklemek için kullanılıyor olması gerekmektedir (Kapp, 2013). Oyunlaştırmaya ve özellikle oyunlaştırmının bileşenlerine yönelik farklı yaklaşımların olduğu görülmektedir. Bu çalışmada Nicholsan

(2012) tarafından adlandırılan BLAP (rozet, seviye, başarı, puanlar) oyunlaştırması ya da ödüle dayalı oyunlaştırma yaklaşımı tercih edilmiştir. Bu yaklaşım kısa sürede değişim istendiğinde elverişli olan ve gerçek bir durumda rozetlerin, liderlik tablosunun, başarıların ve puanların kullanıldığı oyunlaştırmayı ifade etmektedir (Nicholsan, 2015, s.2). Ödüle dayalı oyunlaştırma sadece dışsal motivasyona odaklandığı için uzun süreli değişimleri gerektiren içsel motivasyonun sağlanmasında zararlı olabilir (Deci ve Ryan, 2001). Bu noktada uzun vadeli değişim hedeflerinde dışsal motivasyon unsurları ile birlikte içsel motivasyonun desteklenmesi için oyunlaştırılan sistemin nihai olarak kullanıcı da özerklik, yeterlik ve ilişkililik hissini sağlamayı amaçlaması gerekmektedir (Deci ve Ryan, 2002). Bu amaca ulaşmak için oyunlaştırmanın anlamlı olmasına ihtiyaç vardır. Anlamlı kavramı Mezirow'un (1991) dönüşümsel öğrenme modelinde bahsettiği inançların dönüşümüne katkısı olan deneyimleri ifade etmektedir. Bu bağlamda eğitim ortamında oyunlaştırmaya dayalı uygulamaların dışsal motivasyon unsurlarıyla birlikte, içsel motivasyonu destekleyici bir yapıyı da sağlaması gerekmektedir.

Türkiye'de üniversitelerin hızla artışı ile birlikte üniversiteye giren öğrenci sayısı önemli ölçüde artmış ve eğitimciler çeşitliliğin oldukça fazla olduğu gruplar ile karşı karşıya kalmaya başlamışlardır. Bu duruma kuşak farkı nedeniyle ortaya çıkan ilgi farklılıkları ve iletişim güçlükleri de eklendiğinde öğrenciler ile aynı dili konuşmak ve onların derse olan ilgilerini artırmak önemli konulardan birisi olmuştur. Birçok öğrenci tarafından geleneksel dersler sıkıcı ve verimsiz olarak algılanmaktadır (Dicheva, Dichev, Agre ve Angelova, 2015). Bu noktada öğrencilerin öğrenme sürecine aktif katılımlarını sağlamak için birçok farklı yaklaşım eğitim alanındaki araştırmacılar tarafından anlaşılmasına çalışılmaktadır (Gilboy, Heinerichs ve Pazzaglia, 2015; Henrie, Halverson ve Graham, 2015; Tsay, Kofinas ve Luo, 2018). Eğitim alanında öğrencilerin derse aktif katılımını ve öğrenme isteğini artırmak için çalışılan konulardan birisi de oyunlaştırmadır. Eğitimsel oyunlaştırma dijital oyuna ilişkin mekanik ve unsurların eğitimsel bağlamda sanal öğrenme ortamlarından da destek olarak kullanılmasıdır (Al-Azawi, Al-Faliti ve Al-Blushi, 2016). Teknolojik ilerlemeler ile birlikte birçok eğitimci oyunlaştırmaya yönelik Quizizz, Socrative ve Quizalize gibi online platformları dersin içerisinde öğrencilerin motivasyonlarını ve katılımlarını artırmak için kullanmaktadır (Rahman, Ahmad ve Hashim, 2018). Bu konuda hassas olunması gereken konu diğer tüm teknoloji desteklerinde olduğu gibi bu yaklaşımında etkili bir öğrenme çevresinde bütünün bir parçası olarak uygulanması olacaktır.

Öğrenci Katılımı

Teknolojideki hızlı ilerleme, değişen dünya ve insan ile birlikte eğitim-öğretim kavramları üzerine sorgulamaların arttığı bir dönemde yaşamaktayız. Artık odak kavramın öğrenme olduğu günümüzde öğrencilerden, öğrenme iştihakına sahip olmaları ve bu sorumluluğu üstlenmeleri beklenmektedir. Bu bağlamda eğitimde oyunlaştırmanın amacı öğrencinin öğrenme iştihakını ortaya çıkarmak ve derse katılımını artırmak için oyun gibi düşünmesini ve eğlenmesini desteklemektir. Öğrenci katılımı kavramı öğrenme sürecine katılan bireylerin, dikkat, ilgi ve tutku ile aktif katılımlarını sağlama ile ilgili olan bir kavramdır (Reeve, 2012). Güçlü bir motivasyon ve yüksek görev bağlılığı başarılı öğrenme deneyimlerini kolaylaştırır (Davis ve McPartland, 2012). Katılım kavramı öğrenme etkinliklerine dahil olmaya ve bu etkinlikleri tamamlamaya istekli olmayı ifade etmektedir (Skinner ve Belmont, 1993). Eğitimcilerin öğrencilerin derse katılımında gözlemledikleri problemlerin üstesinden gelmek için çözüm yollarını araştırmaya ve yeni yollar denemeye ihtiyaçları vardır. Elbette öğrencilerin dersten

uzaklaşmalarına sebep olan birçok farklı faktör olabilir fakat derse yeniden katılmaları için onları dersten uzaklaştıran birçok nedenin üstesinden gelebilecek ortak ilgi alanları da mevcuttur. Oyun, ödül sistemi, sosyal medya gibi yenilikler dijital yerli olarak ifade edilen ya da kuşak çalışmalarında farklı sınıflandırmalarla özellikleri belirtilen bu neslin yeniden derse katılımlarını sağlama noktasında ortak ilgi alanlarını yansıtabilir. Yapılan bazı çalışmalar öğrenci katılımını öğrenmenin gerçekleşmesi için en önemli faktörlerden birisi olarak göstermektedir (Faiella ve Ricciardi, 2015; Poondej ve Lerdpornkulrat, 2016; Tan, 2018). Ters durum olan öğrencinin dersten uzaklaşması durumu ise dersin amaçları ve öğrenme çıktıları noktasında arzu edilmeyen sonuçlara neden olarak verimli öğrenmeye engel olmaktadır (Archambault, Janosz, Fallu ve Pagani, 2009; Finn ve Zimmer, 2012; Salamonson, Andrew ve Everett, 2009). Oyunlaştırma ve öğrenci katılımı bağlamında yapılan çalışmalar oyunlaştırılan öğrenme çevresinin arzu edilen sonuçları elde edebilmek için etkili olduğunu göstermektedir (Brigham, 2015; Caton & Greenhill, 2014; Cheong, Filippou, & Cheong, 2014; Leaning, 2015). Oyunlaştırma ile sağlanan etkileşimli öğrenme deneyimi sayesinde, öğrencinin derse katılımı ile ilgili sorunların üstesinden gelinebilir, derin düşünme ve yansıtma için fırsatlar sunulabilir, olumlu yönde davranış değişimi sağlanabilir ve otantik bir uygulama ortamı yaratılabilir (Kapp, 2013). Bu bağlamda araştırmanın amacı oyunlaştırılmış bir öğrenme çevresine katılan öğrencilerin deneyimlerini öğrenci katılımı kavramı çerçevesinde keşfetmektir. Bu noktada araştırmada şu sorulara cevap aranmıştır:

- 1) Oyunlaştırılmış ders ortamına katılan öğrencilerin deneyimleri nasıldır?
- 2) Öğrenci katılımını destekleyen oyunlaştırma bileşenleri nelerdir?
- 3) Öğrenci katılımının sürmesinde oyunlaştırmaya ilişkin aşılması gereken engeller nelerdir?

YÖNTEM

Araştırma Deseni ve Katılımcılar

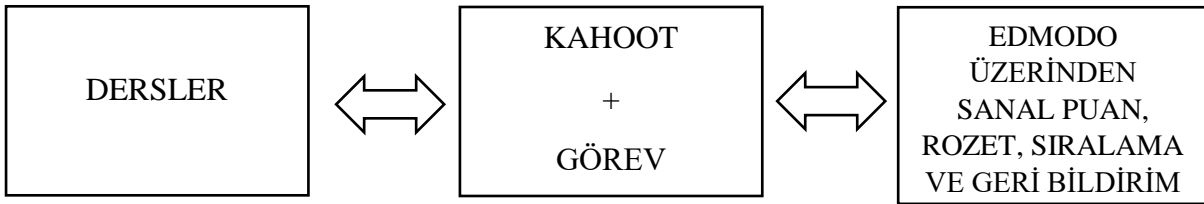
Öğrencilerin oyunlaştırmaya ilişkin deneyimlerini daha ayrıntılı keşfedebilmek amacıyla araştırmada nitel araştırma yaklaşımı ve durum çalışması deseni kullanılmıştır. Durum çalışması, araştırmacının bir programı, olayı, aktiviteyi, süreci veya bir ya da daha fazla kişiyi derinlemesine araştırdığı çalışmalardır (Creswell ve Creswell, 2017, s: 17). Bu türden araştırmalarda bir araştırma olgusunun derinlemesine anlaşılması ve sürecin takibi amaçlanmaktadır (Vogt ve ark., 2014, s:426). Durum çalışmaları amaca, çalışılan disipline ve araştırma yaklaşımına göre sınıflandırılmıştır. Bu araştırmada benimsenen açıklayıcı durum çalışmaları bir şeyi açıklamayı ya da neden-sonuç ilişkisini bulmayı hedeflemektedir (Savin-Baden ve Major, 2013, s.156). Bazı araştırmacılar nitel araştırmaların neden-sonuç ilişkisini belirleyemeyeceğine inansa da Yin'e (2011, s.23) göre nitel araştırmalar bu ilişkiyi belirleyebilir.

Bu araştırmaya 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü 1. sınıfta okuyan ve kolay ulaşılabilir durum örnekleme ile ölçüt örnekleme yöntemi ile seçilmiş 18 (12 kadın, 6 erkek) öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar araştırmacılar ile aynı okulda yer alan ve birinci araştırmacının dersine katılan öğrenciler olması sebebiyle kolay ulaşılabilir durumdadır. Bunun dışında katılımcıların belirlenmesinde ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmış ve oyunlaştırmaya ilişkin görevlerin tümünü yerine getirmiş olmak ölçüt olarak kabul edilmiştir. Bu doğrultuda

görevlerin tamamında yer almayan öğrenciler derse ilişkin oyunlaştırma sürecine katılmış fakat araştırma sürecine dahil edilmemişlerdir.

Uygulama Süreci ve Bağlam





Araştırma kapsamında eğitim bilimine giriş dersi 8 hafta boyunca oyunlaştırmaya yönelik kahoot, edmodo ve video görev mekanizmaları ile desteklenerek tasarlanmıştır. Her dersin sonunda o günkü dersin konularına ilişkin sorulardan oluşan sınavlar kahoot üzerinden gerçekleştirilmiştir. Kahoot çevrimiçi olarak çoktan seçmeli sınavların, anketlerin ya da tartışmaların yapılabildiği, bir Web 2.0 aracıdır. Öğretmen tarafından hazırlanan sınavlara öğrenciler cep telefonu, tablet ya da bilgisayarları ile üretilen kodu girmek suretiyle sınıf ortamında eş zamanlı olarak online sınava katılmışlardır. Kahoot sınavlarında katılımcılar hem doğru cevaba hem de cevaplama süresine göre puan elde ederek sıralanmışlardır. Bunun dışında kahoot sınavları yapıldıktan sonra ders edmodo üzerinden görevler ile sanal ortama taşınmıştır. Oyunlaştırma mekanizması büyük ölçüde edmodo üzerinden sağlanmıştır. Edmodo öğretmenler, öğrenciler ve veliler için geliştirilmiş bir "sosyal öğrenme platformu" sitesidir. Edmodo ile öğretmenler çevrim içi sınıflar oluşturarak grup kodları ile öğrencileri davet etmektedir. Aynı zamanda bu sistem öğrencilere ödevler verilerek online ortamda incelenip puan verilmesine, rozetlerin oluşturulmasına fırsat veren bir alt yapıya sahiptir. Zaten görevlerin ve puanlamanın yapılabildiği edmodo ayrıca çeşitli rozetler ve sanal puanların verilmesi için alt yapı sağlamıştır. Ayrıca haftalık alınan puanlar sonucu oluşan sınıf sıralaması da edmodo üzerinden paylaşılmıştır. Kahoot üzerinden sınav puanını zaten hemen öğrenen öğrenci ayrıca verilen görevlere ilişkin de aldığı puanı aynı gün öğrenmiştir. Oyunlaştırma bileşenleri ile ilgili alan yazında farklı sınıflandırmalar bulunmaktadır. Bu çalışmada Nicholsan (2012) tarafından adlandırılan BLAP oyunlaştırması ya da ödüle dayalı oyunlaştırma yaklaşımı tercih edilmiştir. Bu yaklaşım kısa sürede değişim istendiğinde elverişli olan ve gerçek bir durumda rozetler, seviyeler/liderlik tablosu, başarılar ve puanların kullanıldığı oyunlaştırmayı ifade etmektedir (Nicholsan, 2015, s.2). Oyunlaştırma tasarımına ilişkin genel yapı şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1. Derse İlişkin Oyunlaştırmanın Genel Yapısı

Buradaki sanal puanların, rozetlerin, kahoot sınav puanlarının gerçekte nasıl kullanılacağına ilişkin de uygulama öncesi bilgilendirme yapılmıştır (Tablo 1). Oyunlaştırmanın doğası gereği bu sürece katılım için teşvik edici bir puanlama sistemi konulmuş fakat katılım zorunlu tutulmamıştır. Ayrıca katılmayan öğrenciler klasik sınavları üzerinden herhangi bir kısıtlama olmadan değerlendirilmişlerdir.

Tablo 1. Puanlama Sistemi

Ders Sonu Kahoot Sınavı (8 sınav) 	<ul style="list-style-type: none">• Altın madalya: Hepsi doğru veya 1 yanlış (5 puan)• Gümüş madalya: 2 yanlış (4 puan)• Bronz madalya: 3 yanlış (3 puan)
Edmodo Üzerinden Görevler (6 görev) 	<ul style="list-style-type: none">• Altın madalya: 100-90 sanal puan (10 puan)• Gümüş madalya: 89-80 sanal puan (7 puan)• Bronz Madalya: 79-70 sanal puan (5 puan)
Puan Aralıkları 	<ul style="list-style-type: none">• 85-100 sanal puan = 25 ek puan• 70-84 sanal puan = 20 ek puan• 55-69 sanal puan = 15 ek puan• 40-54 sanal puan = 10 ek puan• 25-39 sanal puan = 5 ek puan• 10- 24 sanal puan = 3 ek puan
Rozetler	

Araştırmacıların Rollerini

Bu çalışmada araştırmacılar farklı roller üstlenmişlerdir. Birinci araştırmacı dersin uygulayıcısı konumunda olan, oyunlaştırma tasarımını yapan ve puanlamayı gerçekleştiren kişidir. Araştırmacı olarak daha önce farklı yaş gruplarında beden eğitimi derslerinde ve ders dışı etkinliklerde teknoloji destekli aktif oyun üzerine araştırmalar yapmıştır (Yüksel, 2019; Yüksel, 2018; Yüksel ve Tuncel, 2017). Teknolojinin üniversite düzeyinde de derslere entegre edilmesinde oyunlaştırmanın önemli bir alternatif olabileceği düşüncesiyle bu çalışmayı dizayn etmiştir. Bunun dışında oyunlaştırılmış derslere ilişkin gözlemlerini günlük tutarak bilgisayar ortamına aktarmıştır. Öğrencilerin öğretmenleri ile görüşürken düşüncelerini rahat yansıtamayabileceği düşüncesiyle birinci araştırmacı görüşmelere dahil olmamıştır. Araştırmanın ikinci ismi, görev videolarının çekilmesinde, puanlama sonucunda sıralamanın güncellenmesinde ve yaşanan sorunlarda birebir iletişim kurulmasında aktif rol almıştır. Ayrıca bireysel görüşmeleri gerçekleştirmiştir.

Veri Kaynakları

Veri kaynağı olarak bireysel görüşme ve günlük kullanılmıştır. Bireysel görüşmeler sırasında araştırmacılar tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu tercih edilmiştir. Bu formda oyunlaştırmaya yönelik müdahalenin farklı açılardan yansımalarını içeren sorular sorulmuştur. Görüşmeler ses kayıt cihazı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin

toplanmasında birincil kaynak olan yarı yapılandırılmış görüşmelerin dışında yansıtıcı günlüklere yer verilmiştir. Dersin uygulayıcısı o günkü derse ilişkin önemli anekdotları, öğrencilerin derse katılımını yansıtan davranışları ve buna ilişkin yardımcı olabilecek şekilde eğlenme, keyif alma, sıkılma, ilgi duyma, odaklanma gibi durumları yansıtan öğrencilerin tepkilerini ders bittikten sonra aynı gün içinde bilgisayar ortamına aktarmıştır. Bu yolla derste olup bitenlere ilişkin tüm ayrıntılar betimlenmeye çalışılmış ve görüşmeler ile elde edilen verilerin paralellik gösterip göstermediği anlaşılmaya çalışılmıştır.

Verilerin Analizi

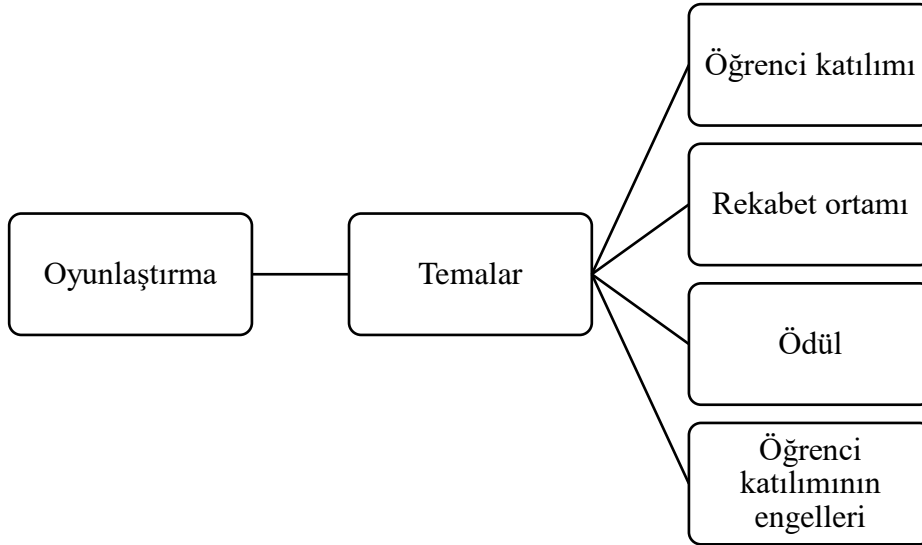
Verilerin analizinde içerik analiz yöntemi kullanılmıştır. İçerik analizi örüntüleri, temaları, varsayımları ve anlamları tanımlamak için özel bir materyalin dikkatli, detaylı ve sistematik şekilde incelenmesi ve yorumlanmasıdır (Berg, Lune ve Lune, 2014, s:182). Bireysel görüşmeler ve günlükler yoluyla toplanan tüm veriler bilgisayar ortamına aktarıldıktan sonra öncelikle okunmuş ve bazı notlar alınmıştır. Sonrasında sırasıyla araştırmacılar tarafından açık kodlama yoluyla her bir verinin anlamını yakalayacak şekilde etiketleme işlemi ve birleştirici fikirleri ortaya koyan temaların bulunması ve isimlendirilmesi yapılmıştır.

İnandırıcılık

Araştırmanın niteliğini sağlama noktasında birçok araştırmacı uygun olduğunu düşündüğü farklı kavramlar geliştirmişlerdir (Guba ve Lincoln, 1994; Major ve Savin-Baden, 2012). Bu araştırmanın inandırıcılığını sağlamak için süreç bakımından; veri çeşitlemesi, grupla uzun süre bağ kurma ve tüm sürecin ayrıntılı olarak yazılması stratejileri; ürün bakımından ise, araştırmacının rolünü belirtme, çalışılan bağlamın özelliklerini betimleme ve doğrudan alıntılara yer verme stratejileri izlenmiştir (Savin-Baden ve Major, 2013, s:476-480).

BULGULAR

Araştırmada oyunlaştırmaya dayalı müdahalenin derse yansımaları dört tema altında sunulmuştur. Ortaya çıkan ilk tema oyunlaştırmanın temel amacına ilişkin öğrenci deneyimlerini yansıtan öğrenci katılımı teması olmuştur. İkinci ve üçüncü temada derse katılımı destekleyen baskın oyunlaştırma bileşenleri olarak rekabet ortamı ve ödül temalarına yer verilmiştir. Son temada ise bu süreçte derse katılımın devamlılığı için risk oluşturan unsurlar ise öğrenci katılımının engelleri teması altında sunulmuştur. Temalara ilişkin genel yapı şekil 2’de sunulmuştur.



Şekil 2. Oyunlaştırma sürecine ilişkin bulgular

Öğrenci Katılımı

Tüm müdahalelerin nihai amacı derse olan ilgi ve katılımı artırmaktır. Bu noktada sürece dahil olan öğrencilerin oyunlaştırılmış ortam ile birlikte derse olan ilgi ve katılımlarının arttığını ifade etmesi bu çabanın karşılık bulduğunu göstermektedir. Bu bağlamda derse ilgi ve katılımı sağlayan özellikler, görev düşüncesi, sürekli değerlendirmenin olması, girmesem bir şeyler kaçırdım düşüncesi, ders içi uygulamalar, ekstra puan alma isteği, sürekli çalışmak zorunda bırakılması gibi durumlar olmuştur. Bu konuda verilen görevler ile birlikte dersin okul dışına da taşınmasını Demet diğer derslerle de kıyaslayarak, *“Kıyasladığım durumda ders daha ilgi çekici oluyor çünkü bu görevler sürekli o derse düşünmemizi gerektiriyor. Hani gün içerisinde otobüste giderken bile ‘bu görevde ne yaparsam acaba’ diye bir düşünce halinde oluyoruz.”* sözleriyle ifade etmiştir. Aynı konuda görev ile birlikte dersin kapsamındaki farklılığı Kenan ise; *“Diğer işlediğimiz derslerde genelde derse saat içerisinde işleyip bırakıyoruz. Onun dışında ekstra çalışmalar kendimiz yaparsak oluyor ama bu derste verilen görevlerle ders dışında da ders bir nevi devam ediyor gibi oluyor, daha ciddi hazırlanıyoruz”* sözleriyle ifade etmiştir. Görevlerin derse yansımaları Sude ise *“Mesela bu edmodo üzerinden yaptığımız uygulamaları diğer derslerde de uygularsak daha faydalı olacağını düşünüyorum. Bizi dersten kopartmayan bir çalışma çünkü”* sözleriyle görevlerin ders ile bağın devam etmesinde önemli olduğunu vurgulamıştır. Ders ile iç içe olma durumunu Ayşe ise; *“Öncelikle sorumluluk bilincine sahip insanların üzerinde bir baskı yaratıyor. Hani bunu yapmalıyım, bitirmeliyim, daha güzel nasıl yapabilirim diye. O anlamda bizi dersten koparmadı sürekli iç içe olduk.”* sözleriyle ifade etmiştir. Bazı öğrencilerin ifadelerine yansıyan bu durum verilen görevlerin öğrencinin derse daha fazla düşünmesinde ve aktif katılımın sağlanmasında önemli bir rol olabileceğini ortaya koymaktadır.

Öğrencilere göre bu derse katılımı sağlayan diğer unsurlar; görevler ve ders sonrası yapılan sınavlardan dolayı öğrencilerde oluşan derse girmesem bir şeyler kaçırdım düşüncesi olmuştur. Emre bu hususu; *“Önceden dersin adını bile tam bilmiyordum. Birkaç hafta gelmedim bile. Edmodo ve kahoot’u duyunca derse gelmeye başladım.”* sözleriyle, Meryem ise; *“Kahoot sınavı var diye sürekli derse geliyorduk. Derse katılım çok fazlaydı”* sözleriyle bu durumu ifade etmişlerdir. Derse gelinmediğinde bir şeyleri kaçırdım düşüncesini ise Asım: *“Dersler gelme isteğini artırıyor. Bu derse kaçırınca kaybedeceğim bir şey oluyor ama diğer*

teorik derslerde sorun yok. Derse gitme otur oku...” sözleriyle belirtirken aynı hususu Naz şu sözlerle ifade etmiştir:

Mesela bu derste bir gün gelmediğimde bir şeyleri kaçırdığımı düşünüyorum ama başka derste öyle olmuyor. Mesela başka bir dersin notunu alabilirim ya da arkadaşlarıma sorarım ama bu derste çok farklı şeyler işliyoruz. Uygulamada yani arkadaşlarım birini gösterse diğerini gösteremeyebilir. O yüzden orada bulunmak benim için avantajlı olduğu için hiçbir dersi kaçırmamaya çalışıyorum.

Genel olarak öğrencilerin derse katılımını destekleyen son durum sürecin görev tamamlamayı ve hazırlıklı olmayı gerektiren yapısı olmuştur. Bu durumu Açelya *“Evet mesela ilk haftalarda normal bir ders olarak giriyorduk, sonra durum değişti. Edmodo ve kahoot uygulamaları ile birlikte otomatik olarak hazırlıklı gelmeye başlıyorsun”* sözleriyle, Sude, *“Verilen ödevler derslerle alakalı olduğu için hafta içinde de en son işlediğimiz konu hakkında görevi yaptığımızda derse de hazırlıklı gitmiş oluyorduk”* sözleriyle, Ebrar ise, *“Bir görevi tamamlıyoruz sonra yine çalışmak zorunda kalıyoruz. Yani bizi sürekli çalışmaya itiyor. Hani böyle vize de çalışırız finalde çalışırız diye yatmıyoruz. Bir göz gezdirmek zorunda kalıyoruz şimdi sınavımız var diye. Gelmeden önce dolmuşta bile bakıyorum.”* sözleriyle bu durumun derse yansımaları ifade etmişlerdir. Son olarak araştırmacının günlüğüne yansıyan şu ifadelerde derse katılım noktasında öğrenci görüşlerine benzerlik göstermektedir:

Bu dersin doğası sıkıcı. Öğrenci açısından baktığımda da sıkılmalarına hak veriyorum. Çok yoğun bir içerik kısa zamanda veriliyor. Oyunlaştırma ile birlikte belki bazen yine sıkılıyorlar ama ders sonrası yarışma var diye daha çok dinlemek ve derse aktif katılmak durumunda kalıyorlar (Öğretmen günlüğü, 14.11.2017).

Bu kısımda genel olarak oyunlaştırma sürecinin derse katılım anlamında destekleyici özellikleri ifade edildi. Sonraki bölümlerde bu aktif katılımın sağlanmasında oyunlaştırmaya ilişkin ön plana çıkan bileşenlerin ayrıntılarına yer verilecektir.

Rekabet Ortamı

Rekabet ortamı oyunlaştırmanın temelinde yer bulan oyun düşüncesinin karşılık bulmasıyla gerçekleşmiştir. Bu bağlamda bu ortamı destekleyen unsurlar, rekabete bağlı daha iyi olma çabası ve sıralama olmuştur. Bunun dışında rekabet ortamını daha çok hissettiren destek ise bazı öğrencilere göre kahoot sınavları olmuştur. Bu noktada yarışma içerisinde olduklarını Açelya *“Dersler içerisinde bir tek bu derste bu kadar araştırma yapıyoruz. Birde puanlama olduğu için rekabet var, yüksek almak için çabalıyoruz. Mesela yarış oyunu olur ya. Kahoot ve edmodo ile yarış içerisinde gibi hissediyoruz.”* sözleriyle ifade ederken ortama ilişkin düşünceleri Esra benzer şekilde *“Daha çok rekabet oluştu. Hani şu ödevi de yapmayım aman boş ver demedim. Daha çok yapmaya çalıştım.”* sözleriyle ifade etmiştir. Bu rekabet ortamının performansla ilişkin yansımaları konusunda da bazı öğrencilerin olumlu düşüncelere sahip olduğu anlaşılmıştır. Bu konuda Kenan *“Derste rekabet ortamı gelişmeye başladı. Birbirimiz ile yarışıyoruz ve bu durum bizim performansımıza olumlu anlamda yansıyor”* derken, aynı konuda Pelin beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin spor geçmişiyle de ilişkilendirerek düşüncelerini *“Biz sporcu insanlarız ve bireysel ya da takım sporları yapıyoruz. Böyle bir yarışma ruhu hepimizde var. O hirs hepimizde var. Dolayısıyla aramızdaki tatlı rekabet ve çekişme başarıya götürür diye inanıyorum.”* sözleriyle aktarmıştır. Rekabete bağlı daha az hata yapıp daha iyi derece elde etme çabalarını Ebrar *“Sürekli birbirimizi geçme durumundayız. Sınıfımızın durumu bence gayet iyi. Herkes rekabet içinde, sınavlarda*

en fazla 1 veya 2 yanlış çıkıyor. Şimdi hatasız oynamaya çalışıyoruz” sözleriyle, Ayşe ise *“Başkalarıyla yarışmak zorluyor. Onunda üstesinden gelmek için hemen bu konuyu tekrar edip haftaya ön sıralarda yer almam lazım deyip çaba gösteriyorum.”* sözleriyle yansıtmışlardır.

Bunun dışında oyunlaştırma tasarımında rekabeti daha çok hissettiren uygulama ise öğrencilerin birçoğuna göre kahoot olmuştur. Aynı anda yarışın başlaması, süreye karşı mücadele ve bitiminde hemen sıralama olması gibi hususlar daha çok rekabeti hissettirmiştir. Bu konuyu Duygu *“Kahoot uygulamasında biraz daha rekabet gibisinden çekişme olduğu için o hoşuma gidiyor.”* sözleriyle, Hakan ise *“Kahoot uygulamasında da diğerlerini geçme hırsı devreye girdiği için o ilgimi çekiyor.”* sözleriyle yansıtmışlardır. Kahoot uygulamasında daha fazla rekabet hissetme nedenlerini Kenan *“İşleyiş kısmında açıkça söylemek gerekirse en çok hoşuma giden kahoot uygulaması oldu. Zamanla yarıştığımız, sonucunu direkt aldığımız ve daha canlı bir rekabet olduğu için ve arkadaşlarımızla hep beraber aynı ortamda gerçekleştiği için bana daha güzel geldi.”* sözleriyle özetlemiştir. Bu anlamda bulgular oyunlaştırmanın temelinde olan yarışma ve buna bağlı rekabetin derste karşılık bulduğunu ve öğrenciler tarafından olumlu karşılandığını ortaya koymaktadır. Bu uygulamanın derse yansımaları öğretmen günlüğüne de anekdotlarla birlikte yazılmıştır.

Kahoot sınavına ilk kez bir eğitim sırasında girdiğimde yaşattığı heyecanı görünce derslerimde kullanmaya karar vermişim. Derste kendi yaşadığım heyecanın benzerini öğrencilerinde yaşadıklarını gördüm. Yarışmaya çok alışıklar ve bu uygulama tam onlara göre (Öğretmen günlüğü, 28.11.2017).

Ödül

Oyunlaştırmanın temel bileşenlerini sağlayan en belirgin unsurlardan birisi de çeşitli ödüller veriyor olmasıdır. Bu ödül yapısı genellikle sanal puanlar ve rozetler yoluyla sağlanmaktadır. Derse ilişkin tasarımda da ödüle ilişkin puan ve rozetlerin öğrencilerin derse katılımlarında olumlu yansımaları olduğu ve bu ödüllere ilişkin geri bildirimleri hızlı almanın da önemli olduğu elde edilen bulgulardan ortaya çıkmıştır. Puanların ve rozetlerin öğrencileri daha çok çaba sarf etmeye teşvik ettiğini Açelya *“İlk ödevden altın madalya rozeti aldım mesela. Bu benim daha çok motive olup daha yüksek almam gerekir diye düşünmemi sağladı.”* cümlesiyle ifade ederken tersi bir durumda olup ilk görevde madalya rozeti alamayan Demet *“İlk başta mesela puanımın yetersiz olması ya da madalya alamam biraz daha azmimi artırdı.”* cümlesiyle ifade etmiştir. Bu durumun teşvik edici olduğunu Esra, Mehmet, Sude ve Hakan’da *“ekstra puan olması bizi teşvik etti.”* cümlesiyle aktarmışlardır.

Ekstra puanın teşvik edici yönlerinin dışında bu ödüllerin acaba ne kazanacağım diye merak uyandırıp heyecanlandırması da sürece katılımı destekleyen diğer yönü olmuştur. Bu anlamda ne kazanılacağına merak edilmesi durumunu Duygu *“Hangi madalyayı alacağım gibi düşünmek keyifli oluyor.”* sözleriyle, Ebrar *“Hani ödevden kaynaklı bir şey değil ama her seferinde elimden geldiğince bir şeyler yapıp sonucu beklemek bile güzel oluyor acaba kaç puan alacağım diye düşünmek bile merak uyandırıyor.”* sözleriyle, benzer durumu Pelin ise *“Rozetlerin olması bir kere başlı başına heyecan uyandıran bir uygulama oldu. Rozetler geldiğinde ya da herhangi bir şekilde sonuç açıklandığında, telefona maille geldiğinde çok heyecanlanıyordum.”* sözleriyle ifade etmişlerdir. Bu anlamda ödül ve puan gibi uygulamaların oyunlaştırma sürecine önemli katkılarından birisi merak uyandırması olmuştur.

Oyunlaştırma sürecinde ödül sisteminin ortaya koyduğu belki en önemli katkı oyun gibi düşündürmesi olmuştur. Bu noktada bu tür ödüllerin oyundaymış gibi hissettirdiğini Naz,

“Mesela edmoda uygulamasındaki rozetler oyundaymış gibi hissettiriyor. Çünkü belli bir amaç var, seviye atlamak gibi, sonucunda kazanacağım bir şey var. Ödevlerden aldığımız puanlar da bu şekilde sonraki göreve hazırlıyor. Kısıtlı sürede olması tıpkı bir oyuna benziyor.” sözleriyle, Emre “Mesela ilk bronz madalya aldım. Mutlu olup seviniyorsun yani yaşın büyükte olsa. Oyun gibi oluyor. Mesela aldığımız puan, sıralama bunlar oyun havasına sokuyor.” sözleriyle, Kenan ise “Görev sonunda puanlar açılıp dereceler oluşturulduğunda veya rozetler falan devreye girdiğinde oyun gibi gelmeye başladı.” sözleriyle belirtmişlerdir.

Oyunlaştırılmış derste ödüllere ilişkin bu yansımaların dışında önemli bir konu da bu kapsamda yapılan değerlendirmenin hızlı yapılması ve puan ya da rozet olarak geri bildirimlerin hemen verilmesidir. Geri bildirimlerin hızlı verilmesinin olumlu yansımalarını Ebrar, “Edmodo da ödevi attığımızda hocanın hemen bakıyor ve değerlendiriyor olması güzel” sözleriyle ifade ederken, bu durumu Sude ‘ ‘Ödevleri attığımızda hemen bakılıyor, değerlendiriliyor ve bununla ilgili düzeltme veriliyor. Bu da yararlı oluyor” sözleriyle, Eylül ise “Anında puan veriyor ve bizi sıralamaya sokuyor. Bu çok hoşuma gidiyor ve heyecanla bekliyorum” sözleriyle ifade etmişlerdir. Bu anlamda oyunlaştırma sürecinin önemli bileşenlerinden biri olan hızlı geri bildirim süreci karşılık bulduğu ve olumlu yansımaların olduğu bulgulardan anlaşılabilir.

Öğrenci Katılımının Engelleri

Bu bölümde oyunlaştırma sürecinde öğrencilerin derse katılımının devam etmesine engel olabilecek durumlara ve öğrenciler tarafından dile getirilen beklentilere yer verilmiştir. Öncelikle sürecin oyunlaştırmaya ilişkin bileşenleri olarak görev, rekabet ve ödül öğrenciler tarafından eğlenceli bulunmuştur. Fakat oyunlaştırılmış derslerdeki temel bileşenler dışsal motivasyon unsurları oldukları için uzun vadede derse katılımı sağlamada olumsuz bir durum da oluşturabilir. Bu noktada öğrencilerin hoşuna giden hususlar incelendiğinde çoğunlukla dışsal kaynaklı olduğu anlaşılabilir. Bu duruma bazı örnekler şu şekilde verilebilir:

Duygu: Kahoot oyununda ilk 5 sıralama falan olduğu için daha çekişmeli. Hoşuma gidiyor.

Hakan: Rekabet olduğu için daha çok zevk veriyor. Kahoot uygulamasında da yarıştığımız için onlar eğlenceli geliyor.

Hamza: Kahoot biraz daha eğlenceli bana göre. Çünkü hani sınıf ortamında yarışmak keyifli oluyor.

Ayşe: Sonradan bu sanal puanlar gerçek puana katılacağı için beni çok mutlu etti yani.

Yukarıda örneklerini gördüğümüz durumlar, dışsal motivasyona bağlı eğlence durumunu yansıtmaktadır. Bu durum dışsal motivasyon sağlayıcı özellikler ilgi çekmemeye başladığı anda derse katılım açısından problemlerin yaşanabileceği ihtimalini ortaya çıkarmaktadır. Kısa sürede başarı elde etmek için bu unsurlar fayda sağlasa da uzun vadede bu sürecin içsel motivasyonu desteklemesi ve öğrencilerin yeni şeyler öğrenmenin ve başarmanın keyifli yönlerinin farkına varması gerekmektedir. Bu anlamda sadece dışsal ödüle dayalı oyunlaştırma bileşenleri ile süreci devam ettirmek öğrencilerin derse katılımının sürmesinde engel durumuna düşebilir.

Bunun dışında oyunlaştırma sürecinde öğrencilerin derse aktif katılımının devam etmesini zorlaştırabilecek bazı teknik aksaklıklar yaşanmıştır. Bu aksaklıkların en önemlisi sınıf içerisinde internete dayalı yapılan sınavların zaman zaman öğrencilerin internetlerinin çekmemesi nedeniyle zorluklar çıkarmasıdır. Bu konuya ilişkin zorluğu Naz, Kenan, Pelin ve Ebrar, “İnternetle ilgili sorunlar yaşadık.” diyerek ifade etmişlerdir. Bu durumu dersi öğretmeni ise günlüğüne, “Okulun kablosuz ağı ya da bölge de bazı hatların iyi çekmemesi

özellikle ders sonu sınavlarda bazen sorun çıkarıyor. Heyecanla sınavı bekleyen öğrenciler için bu tür sorunlar heves kırıcı olabiliyor” şeklinde yansıtmıştır. Bunun dışında oyunlaştırma süreci hem ders içerisinde hem de ders dışında akıllı telefon, tablet ya da bilgisayar olmasını zorunlu kılmaktadır. Her ne kadar günümüzde bu cihazlar yaygın olarak kullanılsa da herkesin aynı imkanlara sahip olamaması bu noktada derse katılımın önünde engel olabilir. Bu durumu Demet, “*Mesela derste kahoot uygulamasından sınav oluyoruz. Telefonu akıllı telefon olmazsa bu uygulamaya katılamayabiliyor.*” sözleriyle, Ebrar ise “*Görevler sadece teknoloji odaklı oluyor. Bu imkanları olmayanlar görevleri tamamlamakta zorlanıyor.*” şeklinde ifade etmişlerdir.

Öğrenci katılımının devamlılığı için yukarıda belirtilen problemler için tedbir alınmasının yanı sıra sürecin daha verimli olması için öğrencilerin verdiği önerilerde yardımcı olabilir. Bu noktada Duygu geri bildirimlerin puan ya da rozetin dışında herkes tarafından yorumlanabilecek şekilde olursa daha iyi olabileceğini, “*Görevlerden sonra yorum yapılabilir. Bu bence çok daha faydalı olabilir. Her bireyin kendi yorumunu okuması güzel olur.*” sözleriyle belirtirken, benzer hususu Kenan “*Görevleri tamamladıktan sonra öğretmenimizin puan dışında yorum belirtmesi da hoş olurdu bence*” sözleriyle belirtmiştir. Bunun dışında oyunlaştırma tasarımına ve verilen görevlere ilişkin de öğrencilerin önerileri olmuştur. Bu süreçte oyunlaştırma farklı uygulamaların tasarlanması ile sağlanmaya çalışılmıştır. Bu hususta Esra, tüm etkinliklerin tek bir uygulamada birleşmesinin daha iyi olabileceğini, Ayşe, görevlerin daha fazla grup çalışmaları gerektirecek şekilde olabileceğini, Naz görevlerin sona erme süreleri yaklaşırken geri sayım eklentisinin olumlu etki bırakabileceğini ve Pelin ise video görevlerin dışında canlı yayın ile birlikte görevlerin sunulabileceğini belirtmişlerdir. Oyunlaştırma sürecinde bu hususlarında dikkate alınması derse katılımın engellerini aşmada yardımcı olabilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma kapsamında oyunlaştırılmış ders ortamına katılan lisans öğrencilerinin deneyimleri öğrenci katılımı kavramı çerçevesinde keşfedilmiştir. Oyunlaştırma tasarımlarına ilişkin kullanılacak bileşenlere ve uygulama şekillerine ilişkin farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Bu çalışmada Nicholans (2012) tarafından adlandırılan BLAP oyunlaştırması ya da ödüle dayalı oyunlaştırma yaklaşımı tercih edilmiştir. Bu yaklaşım kısa sürede değişim istendiğinde elverişli olan ve gerçek bir durumda rozetler, seviyeler/liderlik tablosu, başarılar ve puanların kullanıldığı oyunlaştırmayı ifade etmektedir (Nicholans, 2015, s.2). Lister (2015) oyunlaştırılmış öğrenme çevrelerinde yaygın olarak kullanılan ortak bileşenlerin puan, rozet, başarı durumları, liderlik sıralaması ve seviye olduğunu belirtmiştir. Bu anlamda çalışmada kullanılan BLAP oyunlaştırması bileşenlerinin büyük ölçüde yaygın olarak kullanılan bileşenlere karşılık geldiği söylenebilir. Bu bileşenler ile yapılandırılan oyunlaştırma kapsamında çalışmada öğrenci katılım kavramı çerçevesinde bulgular incelenmeye çalışılmıştır. Bu kapsamda müdahale ile birlikte derse katılıma ilişkin olumlu yönler, bu olumlu yönleri sağlayan oyunlaştırma özellikleri ve derse katılımın sürdürülmesinde engel teşkil edebilecek hususlar değerlendirilmiştir. Bu müdahalenin amacı öğrenme sürecine katılan bireylerin, dikkat ve ilgi ile derse aktif katılımını sağlamak olmuştur. Bu çerçevede bu amacı temellendiren kavram öğrenci katılımı kavramıdır. Derse katılım çerçevesinde oyunlaştırma bağlamında yapılan bazı çalışmalar öğrencilerin katılımını sağlamada bu tür müdahalelerin verimli olabileceğini ortaya koymaktadır (Bicen ve Karakoyun, 2018; Poondej ve Lerdpornkulrat, 2016; Tsay, Kofinas ve Luo, 2018). Bu hususta dikkat edilmesi gereken

hususlar oyunlaştırmanın anlamlı olması ve araştırma yapılan bağlama özgü şekilde tasarlanmasıdır. Faiella ve Ricciardi (2015) oyunlaştırmaya ilişkin literatürü incelediği çalışmada oyun bileşenlerinin akıllıca, stratejik ve uygun şekilde kullanılmasının öğrencinin aktif katılımını ve motivasyonu sağladığını belirtmişlerdir.

Çalışmada ortaya çıkan ilk bulgular öğrenci katılımı teması altında sunulmuştur. Bu temada sunulan bulgular dersin nihai amacı olan ilgi ve katılımı sağlama noktasında oyunlaştırma sürecinin olumlu yansımaları olduğu şeklindedir. Bu bağlamda öğrenci katılımını sağlayan özellikler, görev düşüncesi, sürekli değerlendirmenin olması, girmesem bir şeyler kaçırdım düşüncesi, ders içi uygulamalar ve ekstra puan alma isteği gibi hususlar olmuştur. Özelliklerden bağımsız olarak derse aktif katılım noktasında oyunlaştırmaya yönelik müdahalelerin olumlu sonuçları olduğuna ilişkin çalışmalar bulunmaktadır (Chapman ve Rich, 2018; Glowacki, Kriukova ve Avshenyuk, 2018; Meşe ve Dursun, 2018; Poondej ve Lerdpornkulrat, 2016; Rahman, Ahmad ve Hashim, 2018). Çalışmamızda öğrenci katılımını sağlama noktasındaki önemli gelişmeler oyunlaştırmanın derse aktif katılımı sağlama noktasında yardımcı olduğunu göstermektedir. Yine derse aktif katılım bağlamında oyunlaştırmaya yönelik öğrenci görüşlerinin incelendiği araştırmalarda; oyunlaştırmanın ilgi çektiği (Yıldırım ve Demir, 2016), eğlenceyi artırdığı (Hitcsen ve Tulloch, 2018; Muntean, 2011), sıkıcı görevlerden zevk almayı sağladığı (Hanus ve Fox, 2015) ve genel olarak öğrencilerin süreçte yer almaktan memnuniyet duymalarını sağladığı (Cheong, Filipou ve Cheong, 2014) sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu noktada ilgi çekme, eğlenceli bulma, oyun içerisinde hissettirdiği için görev gibi düşünülmemesi ve öğrencilerin süreçten memnun olmaları araştırmamızın sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Oyunlaştırma ile birlikte derse aktif katılımı sağlamada destekleyici unsurlardan birisi rekabet ortamı olmuştur. Bu anlamda oyunlaştırma sürecinin rekabet getiren yapısından öğrencilerin memnun olduklarını gösteren çalışmalar (Iosup ve Epema, 2014; Meşe ve Dursun, 2018) ile birlikte memnun olmadıklarını ve rahatsızlık duyduklarını gösteren (Chapman ve Rich, 2018; Domínguez ve ark., 2013) çalışmalar da vardır. Bu çalışma özelinde rekabet oyunlaştırmanın temelinde yer bulan oyun düşüncesinin karşılık bulmasıyla gerçekleşmiştir ve sürecin bu yönü öğrencileri memnun eden bir özellik olarak ortaya çıkmıştır. Oyunların yapısal özelliklerinden bir tanesi de rekabettir ve bu özellik heyecan duyulmasına neden olmaktadır (Prensky, 2001b). Oyunlaştırmada rekabeti sağlayan bazı unsurlar rozetler, liderlik sıralaması ve seviyelerdir (Dicheva, Dichev, Agre ve Angelova, 2015). Bu bağlamda araştırmada oyunlaştırma sürecinde bu unsurların hepsi kullanılmıştır fakat ön plana çıkan özellikler daha iyi olma çabası ve sıralama olmuştur. Bu noktada Cheong, Filippou ve Cheong (2014) yapmış oldukları çalışmada rekabeti sağlayan yapının daha çok liderlik tablosu olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Meşe ve Dursun'un (2018) yapmış oldukları çalışmada da rekabet ortamını sağlayan oyunlaştırma bileşenlerinden birinin seviye sistemi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular çalışmamızda ortaya çıkan bulgular ile örtüşmektedir. Yapıcı rekabet ortamının aktif katılımı sağlamadaki rolünü oyunlaştırma mekaniklerinde aramak gerekebilir. Werbach ve Hunter'a (2012) göre eylemin devam etmesini ve öğrencinin aktif katılımının sürmesini sağlayan oyun mekanikleri zorluk seviyesi, rekabet, iş birliği, geribildirim ve ödüdür. Oyun dinamikleri, mekanikleri ve bileşenlerinin incelendiği bir başka çalışmada rekabetin heyecanlı olmayı sağlaması olumlu yönü olarak çıkarırken, dersten uzaklaştırması olumsuz yönü olarak ortaya çıkmıştır (Yıldırım, 2017). Araştırmamızda katılımcıların rekabet durumunun olumsuz yönlerinden hiç bahsetmeme nedeni spor geçmişlerinden dolayı yarışma ve rekabet içeren ortamlara alışkın olmalarından kaynaklı olabilir.

Oyunlaştırma ile birlikte derse aktif katılımı sağlamada destekleyici unsurlardan bir diğeri ise ödül olmuştur. Oyunlaştırma sürecinde ödül vermeyi sağlayan bileşenler, puanlar, ilerleme çubukları, sanal ödüller ya da rozetler olarak belirlenmiştir (Lee ve Hammer, 2011). Araştırma kapsamında gerçekleşen ödüle dayalı oyunlaştırma tasarımında bu bileşenler içerisinde yer alan sanal puanlar ve sanal madalyalar kullanılmıştır. Aynı zamanda bu sanal puanların gerçekte derse ekstra puan kazandırmasını sağlayan bir yapı oluşturulmuştur. Araştırmalar oyunlaştırmaya ilişkin tasarım prensipleri ile dışsal ödül sağlayıcı bileşenlerin kombinasyonunun öğrencilerin öğrenme sürecine daha aktif katılımında motivasyon kaynağı olabileceğini ortaya koymaktadır (Iosup ve Epema, 2014; Landers ve Callan, 2011; Poondej ve Lerdpornkulrat, 2016). Araştırmamızda kısa sürede öğrencilerin aktif katılımına ilişkin olumlu yansımalar bu çalışmalar ile paralellik göstermektedir. Rozet, puanlar, seviye ve sanal ödül gibi bazı oyun bileşenleri dışsal ödüllere hizmet ederken; sosyal grafik, takımlar ve içerik açma gibi bileşenler kişisel olarak önemli anlamlarla öğrenciyi buluşturduğu için içsel motivasyona hizmet etmektedir (Banfield ve Wilkerson, 2014). Bu bilgiyi araştırma sonuçları ile ilişkilendirdiğimizde elde edilen bulgular bu çalışma kapsamında yapılan oyunlaştırma tasarımının kısa vadede derse aktif katılımı desteklediğini göstermektedir fakat bu noktada dışsal motivasyon sağlayan ödüllerin kısa vadede olumlu sonuçlar getirirse bile uzun vadede olumsuz sonuçlara sebep olabilmesi anlamlı oyunlaştırma ihtiyacını ortaya çıkarmaktadır (Nicholsan, 2015). Bu araştırmada ödüle dayalı sistemin derse aktif katılımı sağlaması anlamlı oyunlaştırma bakımından bir işaret olsa da anlamlı oyunlaştırma için daha fazlasına ihtiyaç vardır. Nicholson'a (2013) göre anlamlı oyunlaştırma için oyunlaştırmaya ilişkin bileşenlerin kullanıcı merkezli olması ve ödüllerin sadece gerçekten ihtiyaç olduğunda verilmesi bir yol olabilir. Ayrıca oyunlaştırma bileşenlerinin Deci ve Ryan'ın (1985) içsel motivasyona ilişkin teorilerinde ortaya koydukları ilişkili olma, yeterlik ve özerklik ihtiyaçlarını karşılama içsel motivasyonun sürmesini sağlayabilir. Bu konuda araştırmanın daha uzunlamasına yapılması bu noktadaki öğrenci davranışlarını anlamak bakımından faydalı olacaktır.

Araştırmanın son teması öğrencilerin derse aktif katılımlarının engelleri üzerine olmuştur. Esasında en önemli engel yukarıda bahsi geçen dışsal motivasyon unsurları ile içsel motivasyon unsurlarının birleşmemesi sonucu öğrencilerde uzun vadede içsel motivasyonun zarar görmesidir. Bu çalışma özelinde öğrencilerin keyif aldıkları hususların çoğunlukla dışsal ödül kaynaklı olması derse aktif katılımın uzun süre devam etmesinde engel olabilir. Bu noktada oyunlaştırma sürecinde dışsal ödüllerin uzun vadede öğrencilerin öğrenme sürecini olumsuz etkilediğine ilişkin çalışmalar bulunmaktadır (Deci, Koestner ve Tyan, 2001; Lawley, 2012). Bu noktada oyunlaştırmaya ilişkin bileşenler öğrenciler tarafından eğlenceli bulunmuştur fakat oyunlaştırılmış derslerdeki temel bileşenler dışsal ödül unsurları oldukları için uzun vadede derse katılımı sağlamada olumsuz bir durum da oluşturabilir. Uzun vadeli derse aktif katılım için içsel motivasyonu da destekleyen oyunlaştırma bileşenlerinin çeşitlendirilmesi ve öğrencinin daha çok karar alabildiği ve bireyselleştirebileceği tasarımların geliştirilmesi gerekmektedir. Öğrencilerinin derse aktif katılımının bir diğer önemli engeli teknik konularda yaşanan problemler olmuştur. Oyunlaştırma mekanizmaları teknoloji odaklı ve internete dayalı çalışan sistemler olduğu için okullarda bu konularda yaşanan problemler öğrencilerin sürece ilişkin heyecanının devam etmesinde engel olabilir. Bu konuda öğretmenlerin bakış açısıyla oyunlaştırmının benimsenmesinin sağlayıcıları ve engellerinin incelendiği çalışmada, kaynakların sınırlılığı, öğrenci isteksizliği, konu seçimi ve sınıf dinamikleri dört ana engel olarak ifade edilmiştir (Sanchez-Mena ve Marti-Parreno, 2017). Bir başka çalışmada oyunlaştırmaya dayalı eğitim ortamında ortaya çıkan altı ana engelden bir tanesi teknik

problemler olmuştur (Demirbilek ve Tamer, 2010). Çalışmalarda ortaya çıkan ana problemlerden kaynakların sınırlılığı ve teknik problemler zaman zaman bizim araştırma sürecimizde de yaşanmıştır. Bu konular derse aktif katılım sürecinin devamı için planlanıp çözülmesi gereken problemlerden birkaçıdır.

Sonuç olarak oyunlaştırmaya yönelik müdahalenin kısa vadede öğrencilerin derse aktif katılımlarını sağlamada faydalı olabileceği, rekabet ortamı ve ödüllerin ise katılım devamlılığının sağlanmasında oyunlaştırılmış sınıfa yansıyan ana unsurlar olduğu keşfedilmiştir. Sürecin uzun vadede devam edebilmesinin önündeki engeller ise; dışsal ödül bileşenlerinin ön plana çıkması, kaynak sınırlılıkları ve teknik problemler olduğu anlaşılmıştır.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Farklı araştırmalar için aydınlatıcı olması açısından araştırmanın sınırlılıkları şu şekilde ifade edilebilir. Öncelikle bu araştırma ödüle dayalı oyunlaştırmının bileşenleri temel alınarak tasarlanmıştır. Bu anlamda çalışma tasarım sürecinde kullanılan rozet, seviyeler/liderlik tablosu, başarı ve puan bileşenleri ile sınırlıdır. Bunun dışında oyunlaştırma sürecinde Edmodo ve Kahoot uygulamaları kullanılarak süreç tasarlanmıştır. Bu yönüyle de çalışma Edmodo ve Kahoot'un sunabildiği alt yapı ile sınırlıdır.

Çıkan sonuçlar ve araştırmanın sınırlılıkları dikkate alınarak öncelikle tasarıma ilişkin olarak öğrencide daha uzun vadede değişim için sosyal etkileşimin, grup çalışmalarının ve öğrencilerin karar verme süreçlerine katılma imkanlarının daha fazla olduğu oyunlaştırma tasarımlarının yapılması ve araştırılması önerilmektedir. Bunun dışında Alsawaier (2018) yapmış olduğu derleme çalışmasında oyunlaştırmının teori ve pratiği arasında bir boşluk olduğunu ve oyunlaştırılmış tasarımlara rehberlik edecek çalışmaların çok sınırlı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu noktada teorik bilginin pratikte karşılık bulabileceği oyunlaştırma tasarımlarının nasıl olması gerektiğine ilişkin araştırmaların yapılması önerilmektedir. Son olarak kaynak sınırlılıklarının ve teknik problemlerin sorun teşkil etmemesi için daha önceden özellikle internetin çekim gücü ile ilgili teknik alt yapının kontrol edilmesi, problem varsa çözülmesi ve sonrasında böyle bir sürece başlanması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Al-Azawi, R., Al-Faliti, F., Al-Blushi, M. (2016). Educational gamification vs. game based learning: Comparative study. *International Journal of Innovation, Management and Technology*, 7(4), 132-136.
- Alsawaier, R. S. (2018). The effect of gamification on motivation and engagement. *The International Journal of Information and Learning Technology*, 35(1), 56-79.
- Archambault, I., Janosz, M., Fallu, J. S., Pagani, L. S. (2009). Student engagement and its relationship with early high school dropout. *Journal of adolescence*, 32(3), 651-670.
- Banfield, J., Wilkerson, B. (2014). Increasing student intrinsic motivation and self-efficacy through gamification pedagogy. *Contemporary Issues in Education Research*, 7(4), 291-298.
- Berg, B. L., Lune, H. (2014). *Pearson New International Edition: Qualitative Research Methods for the Social Sciences*. Pearson.
- Bicen, H., Kocakoyun, S. (2018). Perceptions of Students for Gamification Approach: Kahoot as a Case Study. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (IJET)*, 13(02), 72-93.
- Brigham, T. J. (2015). An introduction to gamification: adding game elements for engagement. *Medical reference services quarterly*, 34(4), 471-480.

- Caton, H., Greenhill, D. (2014). Rewards and penalties: A gamification approach for increasing attendance and engagement in an undergraduate computing module. *International Journal of Game-Based Learning (IJGBL)*, 4(3), 1-12.
- Chapman, J. R., & Rich, P. J. (2018). Does educational gamification improve students' motivation? If so, which game elements work best?. *Journal of Education for Business*, 93(7), 315-322.
- Cheong, C., Filippou, J., Cheong, F. (2014). Towards the gamification of learning: Investigating student perceptions of game elements. *Journal of Information Systems Education*, 25(3), 233-244.
- Creswell, J. W., Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Davis, M. H., McPartland, J. M. (2012). High school reform and student engagement. In *Handbook of research on student engagement* (pp. 515-539). Springer, Boston, MA.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.
- Deci, E. L., Ryan, R. (2002). *Handbook of Self-Determination Research* (pp. 227-268). Rochester: University of Rochester Press. Deci, EL, & Ryan.
- Deci, E. L., Koestner, R., Ryan, R. M. (2001). Extrinsic rewards and intrinsic motivation in education: Reconsidered once again. *Review of educational research*, 71(1), 1-27.
- Demirbilek, M., Tamer, S. L. (2010). Math teachers' perspectives on using educational computer games in math education. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 709-716.
- Dicheva, D., Dichev, C., Agre, G., Angelova, G. (2015). Gamification in education: A systematic mapping study. *Journal of Educational Technology & Society*, 18(3).
- Domínguez, A., Saenz-De-Navarrete, J., De-Marcos, L., Fernández-Sanz, L., Pagés, C., Martínez-Herráiz, J. J. (2013). Gamifying learning experiences: Practical implications and outcomes. *Computers & Education*, 63, 380-392.
- Faiella, F., Ricciardi, M. (2015). Gamification and learning: a review of issues and research. *Journal of e-Learning and Knowledge Society*, 11(3).
- Finn, J. D., Zimmer, K. S. (2012). Student engagement: What is it? Why does it matter?. In *Handbook of research on student engagement* (pp. 97-131). Springer, Boston, MA.
- Gilboy, M. B., Heinerichs, S., Pazzaglia, G. (2015). Enhancing student engagement using the flipped classroom. *Journal of nutrition education and behavior*, 47(1), 109-114.
- Głowacki, J., Kriukova, Y., Avshenyuk, N. (2018). GAMIFICATION IN HIGHER EDUCATION: EXPERIENCE OF POLAND AND UKRAINE. *Advanced Education*, 5(10), 105-110.
- Guba, E. G., Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. *Handbook of qualitative research*, 2(163-194), 105.
- Hanus, M. D., Fox, J. (2015). Assessing the effects of gamification in the classroom: A longitudinal study on intrinsic motivation, social comparison, satisfaction, effort, and academic performance. *Computers & Education*, 80, 152-161.
- Henrie, C. R., Halverson, L. R., Graham, C. R. (2015). Measuring student engagement in technology-mediated learning: A review. *Computers & Education*, 90, 36-53.
- Hitchens, M., Tulloch, R. (2018). A gamification design for the classroom. *Interactive Technology and Smart Education*, 15(1), 28-45.

- Iosup, A., Epema, D. (2014, March). An experience report on using gamification in technical higher education. In *Proceedings of the 45th ACM technical symposium on Computer science education* (pp. 27-32). ACM.
- Kapp, K. M. (2012). *The gamification of learning and instruction: game-based methods and strategies for training and education*. John Wiley & Sons.
- Kapp, K. M. (2013). *The gamification of learning and instruction fieldbook: Ideas into practice*. John Wiley & Sons.
- Landers, R. N., Callan, R. C. (2011). Casual social games as serious games: The psychology of gamification in undergraduate education and employee training. In *Serious games and edutainment applications* (pp. 399-423). Springer, London.
- Lawley, E. (2012). Games as an alternate lens for design. *Interactions*, 19(4), 16-17.
- Leaning, M. (2015). A study of the use of games and gamification to enhance student engagement, experience and achievement on a theory-based course of an undergraduate media degree. *Journal of Media Practice*, 16(2), 155-170.
- Lee, J. J., Hammer, J. (2011). Gamification in education: What, how, why bother?. *Academic exchange quarterly*, 15(2), 146.
- Lister, M. C. (2015). Gamification: The effect on student motivation and performance at the post-secondary level. *Issues and Trends in Educational Technology*, 3(2), 1-22.
- Major, C.H., Savin-Baden, M. (2010). *An Introduction to Qualitative Research Synthesis: Managing The Information Explosion in Social Science Research*. London: Routledge.
- Meşe, C., Dursun, Ö. Ö. (2018). Oyunlaştırma Bileşenlerinin Duygu, İlgi ve Çevrimiçi Katılıma Etkisi. *EĞİTİM VE BİLİM*, 43(196), 67-95.
- Mezirow, J. (1991). *Transformative dimensions of adult learning*. Jossey-Bass, 350 Sansome Street, San Francisco, CA 94104-1310.
- Muntean, C. I. (2011). Raising engagement in e-learning through gamification. In *Proc. 6th International Conference on Virtual Learning ICVL*.
- Nicholson, S. (2012). Strategies for meaningful gamification: Concepts behind transformative play and participatory museums. *Meaningful Play*.
- Nicholson, S. (2015). A recipe for meaningful gamification. *Gamification in education and business* (pp. 1-20). Springer, Cham.
- Poondej, C., Lerdpornkulrat, T. (2016). The development of gamified learning activities to increase student engagement in learning. *Australian Educational Computing*, 31(2).
- Prensky, M. (2001a). Digital natives, digital immigrants part 1. *On the horizon*, 9(5), 1-6.
- Prensky, M. (2001b). Fun, play and games: What makes games engaging. *Digital game-based learning*, 5(1), 5-31.
- Rahman, R. A., Ahmad, S., Hashim, U. R. (2018). The effectiveness of gamification technique for higher education students engagement in polytechnic Muadzam Shah Pahang, Malaysia. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 15(1), 41.
- Reeve, J. (2012). A self-determination theory perspective on student engagement *Handbook of research on student engagement* (pp. 149-172): Springer.
- Salamonson, Y., Andrew, S., Everett, B. (2009). Academic engagement and disengagement as predictors of performance in pathophysiology among nursing students.

- Salen, K., Tekinbaş, K. S., Zimmerman, E. (2004). *Rules of play: Game design fundamentals*. MIT press.
- Sánchez Mena, A. A., & Martí Parreño, J. (2017). Drivers and barriers to adopting gamification: teachers' perspectives. *The Electronic Journal of e-Learning*, 15(5), 434-443.
- Savin-Baden, M., Major, C. H. (2013). *Qualitative research: The essential guide to theory and practice*. Routledge.
- Scott Nicholson, S. (2013). Two paths to motivation through game design elements: reward-based gamification and meaningful gamification. iConference 2013 Proceedings (pp. 671-672). doi:10.9776/13313
- Skinner, E. A., Belmont, M. J. (1993). Motivation in the classroom: Reciprocal effects of teacher behavior and student engagement across the school year. *Journal of educational psychology*, 85(4), 571.
- Tan, Y.L.L. (2018). Meaningful gamification and students' motivation: A strategy for scaffolding reading material. *Online Learning*, 22(2), 141-155. doi:10.24059/olj.v22i2.1167
- Tsay, C. H. H., Kofinas, A., & Luo, J. (2018). Enhancing student learning experience with technology-mediated gamification: An empirical study. *Computers & Education*, 121, 1-17.
- Vogt, W. P., Gardner, D. C., Haefele, L. M., Vogt, E. R. (2014). *Selecting the right analyses for your data: Quantitative, qualitative, and mixed methods*. Guilford Publications.
- Werbach, K., Hunter, D. (2012). *The gamification toolkit. Dynamics, mechanics and components for the win. Pennsylvania: Wharton Digital Press*.
- Yapıcı, İ. Ü., & Karakoyun, F. Biyoloji Öğretiminde Oyunlaştırma: Kahoot Uygulaması Örneği. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 8(4), 396-414.
- Yıldırım, İbrahim. Eğitimin Oyunlaştırılmasına İlişkin Öğrenci Algıları: Bir Q Metodu Analizi. *EĞİTİM VE BİLİM*, 2017, 42.191.
- YILDIRIM, İ., DEMİR, S. (2016). Oyunlaştırma Temelli “Öğretim İlke ve Yöntemleri” Dersi Öğretim Programı Hakkında Öğrenci Görüşleri Students' Views about Gamification Based Curriculum for the Lesson of “Teaching Principles and Methods”. *Uluslararası Eğitim Programları ve Öğretim Çalışmaları Dergisi*, 2(6), 85-102.
- Yin, R. K. (2011). *Applications of case study research*. London: Sage.
- Yuksel, H.S. (2019). Experiences of Prospective Physical Education Teachers on Active Gaming within the Context of School-Based Physical Activity. *European Journal of Educational Research*, 8(1), 199-211. doi:10.12973/eu-jer.8.1.199
- Yuksel H.S. (2018). *Teknoloji Destekli Aktif Oyun Programına Katılan Ortaokul Öğrencilerinin Deneyimlerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yuksel, H. S., Tuncel, F. (2017). Experiences of 5th Grade Students Participating in Active Gaming-Assisted Physical Education Lessons. *Journal of Education and Training Studies*, 5(13), 19-31.

Geliş Tarihi (Received): 29.08.2018
 Kabul Tarihi (Accepted): 23.01.2019
 Yayın Tarihi (Published): 30.06.2019
 SPORMETRE, 2019, 17(2), 110-125
 DOI: 10.33689/spormetre.455760

ANTRENÖRDEN ALGILANAN ÖZERKLİK DESTEĞİ VE SPORCULARIN ÖZERK GÜDÜLENMESİ ARASINDAKİ İLİŞKİ: BİR META-ANALİZ ÇALIŞMASI*

İhsan SARI¹

¹Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Öz: Hür İrade Kuramı (Self-Determination Theory) tarafından açıklanan özerk güdülenme kavramı, içsel güdülenme ve dışsal güdülenmenin daha özerk formlarını ifade etmektedir. İlgili alan yazın, sosyal çevrenin sporcuların özerk güdülenmesi üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, bu araştırmanın amacı antrenörden algılanan özerklik desteği ve sporcuların özerk güdülenmesi ilişkisini meta-analiz yöntemi ile incelemektir. Meta-analiz, benzer konularda yapılmış ve birbirinden bağımsız olan çalışmalardan gerekli verilerin elde edilerek analiz edilmesi ve bu analizler sonucu genel bir yargıya varma yöntemidir. Verilerin elde edilmesinde, Web of Science, ERIC, Sport Discus, ULAKBİM ve Science Direct veri tabanları anahtar kelimeler ile taranarak önceden oluşturulan dahil etme kriterleri kapsamında araştırmalara ulaşılmıştır. Elde edilen araştırmalar özelliklerine göre kategorize edilerek moderatör analizleri uygulanmıştır. Pearson r ve örneklem sayısı gibi değerler kaydedilerek her araştırma için etki büyüklükleri hesaplanmıştır. Verilerin analizinde Comprehensive Meta-Analysis (CMA) yazılımı kullanılmıştır. Elde edilen toplam 14 araştırma makalesi içerisinde 18 etki büyüklüğüne ulaşılmış, 15 etki büyüklüğü üzerinden analizler yapılmıştır (n=4090 sporcu). Analizler sonucunda, araştırma kapsamına alınan çalışmalar arasında heterojenite olduğu belirlenmiştir (Q=73.588, p<.05, I²=80.975). Bu nedenle analizler rastgele etkiler modeline göre değerlendirilmiştir. Tüm etki büyüklükleri birlikte analiz edildiğinde, antrenörden algılanan özerklik desteği ve sporcuların özerk güdülenmesi arasında anlamlı pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (r=.34, z=9.20, p<.05). Moderatör değişkenleri olan spor türü, spor seviyesi ve kıta değişkenlerinin her düzeyi kendi içerisinde değerlendirildiğinde de anlamlı pozitif bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca, bu ilişkinin spor türü (QGA=1.783, p=.410), spor seviyesi (QGA=1.291, p=.524) ve araştırmanın yapıldığı kıta (QGA=0.353, p=.838) değişkenlerine göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Sonuç olarak antrenörden algılanan özerklik desteği ve sporcuların özerk güdülenmesi arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu ve bu ilişkinin moderatör değişkenlere göre farklılık göstermediği söylenebilir. Araştırma bulguları doğrultusunda antrenörlere bazı öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Özerklik desteği, özerk güdülenme, meta-analiz.

THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED AUTONOMY SUPPORT FROM THE COACH AND ATHLETES' AUTONOMOUS MOTIVATION: A META-ANALYTIC RESEARCH

Abstract: Autonomous motivation, explained by Self Determination Theory, includes intrinsic motivation and more self-determined forms of extrinsic motivation. The relevant literature suggests that social environments could affect autonomous motivation of athletes. Therefore, the aim of this research was to investigate the relationship between perceived autonomy support from the coach and athletes' autonomous motivation by meta-analytic approach. Meta-analysis is a method in which the data is obtained through the relevant independent researches and then analysed. The database search was conducted in Web of Science, ERIC, Sport Discus, ULAKBİM Turkish National Databases and Science Direct with key word combinations to locate the studies which met the inclusion criteria. Obtained researches were categorized according to their features to conduct moderator analysis. Pearson r and sample size values were recorded in order to calculate the effect size for each study. The data was analysed by Comprehensive Meta-Analysis (CMA) Software. 18 effect sizes were detected from which 15 effect sizes were generated in 14 research articles (n=4090 athletes). There was heterogeneity in between the included studies (Q=73.588, p<.05, I²=80.975). Therefore, analyses were evaluated according to random effect model. When all the effect sizes were analysed together, there was a positive significant relationship between perceived autonomy support from coach and athletes' autonomous motivation (r=.34, z=9.20, p<.05). When the data was analysed independently for each level of moderator variables which were sport type, sport level and continent, a positive significant relationship appeared. Also, this relationship did not differ according to sport type (QGA=1.783, p=.410), sport level (QGA=1.291, p=.524) and the continent of the research (QGA=0.353, p=.838). As a result, it can be said that there is a relationship between perceived

autonomy support from the coach and athletes' autonomous motivation and moderator variables did not affect this relationship. Some recommendation for sports coaches were proposed in line with the findings of this research.

Key Words: Autonomy support, autonomous motivation, meta-analysis.

**Bu araştırma 1-4 Kasım 2016 tarihleri arasında Antalya'da düzenlenen 14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.*

GİRİŞ

Spor ortamındaki bireyler birçok farklı nedenle spor yapmaktadır. Sporcuların spora yönlendirilmesi, belli davranışlar göstermesi ve bu davranışları sürdürmesi spor psikolojisinde güdülenme kavramı ile açıklanmaktadır. Güdülenme “bir davranışın başlatılması, yönlendirilmesi, yoğunluğu ve sürdürülmesini etkileyen içsel ve/veya dışsal güçler” olarak tanımlanmaktadır (Vallerand, 2004). İlgili alan yazın incelendiğinde birçok güdülenme kuramı bulunduğu görülmektedir. Her güdülenme kuramı bazı noktalarda benzer özellikte olsalar da genel olarak davranışları farklı açılardan inceleyerek güdülenme konusunda açıklamalarda bulunur. Hür İrade Kuramı ilgili alan yazında en çok kullanılan ve etkili olan teorik yaklaşımlardan birisidir (Hagger ve Chatzisarantis, 2007).

Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen Hür İrade Kuramı'na (Self-Determination Theory) göre insanların üç temel psikolojik ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaçlar özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olarak adlandırılmıştır (Silva, Marques ve Teixeira, 2014). Hür İrade Kuramına göre insanlar bu ihtiyaçlarının tatmini ölçüsünde psikolojik bir iyi olma düzeyine sahip olurlar ve benzer şekilde bu ihtiyaçların tatmin edilmesi bireylerin güdülenmesini etkilemektedir (Deci, Ryan ve Williams, 1996; Deci ve Ryan, 2000). Bu kurama göre bireylerin davranışını belirleyen güdümler bir doğru üzerinde gösterilmiştir. Öz belirleme doğrusu (self-determination continuum) olarak adlandırılan bu doğru üzerinde farklı güdülenme türleri açıklanmıştır (Şekil 1).

En sağda içsel güdülenme bulunmaktadır. İçsel güdülenme davranışın kendisi için o davranışı yapmayı ve aktiviteyi yaparken mutlu olmayı ifade eder. Örneğin bir sporcunun zevk aldığı, merak ettiği, öğrenmekten mutlu olduğu için bir aktiviteyi yapması içsel güdülenmeye örnek olarak verilebilir. Öz belirleme doğrusunun ortasında dışsal güdülenme bulunmaktadır. Dışsal güdülenmenin dört türü vardır. Bunlardan ilki bütünleşmiş düzenlemedir (integrated regulation). Bu güdülenme türünde birey katıldığı etkinliği kendi değerleri ve ihtiyaçları bakımından değerlendirip davranışı seçer. Düzenleme süreci bireyin benlik algısı ile uyumludur. İçsel güdülenmeden ayrıldığı nokta ise içsel güdülenmede davranışın kendisi önemliken bütünleşmiş düzenlemede aktiviteden elde edilecek sonuç çok değerli görülmektedir. Bütünleşmiş düzenlemeye örnek olarak sporcunun kişisel olarak değer verdiği şeylerle uyumlu olduğu için spor hayatına devam etmesi örnek olarak verilebilir. Dışsal güdülenmenin ikinci kategorisi özdeşimle düzenlemedir (identified regulation). Özdeşimle düzenlemede birey bir davranışı değerlendirir ve önemli olduğu sonucuna varduktan sonra o davranışı sergiler. Bir içselleştirme söz konusudur fakat davranışın yapılma nedeni ortaya çıkacak bir sonuçtur. Örneğin, sağlığa olan katkıları nedeni ile spor yapmak gibi. İçe yansıtılmış düzenleme (Introjected regulation) üçüncü dışsal güdülenme türüdür. İçe yansıtılmış düzenlemede birey suçlu hissetmekten ya da endişeden kaçış nedeni ile veya gurur gibi egodan kaynaklanan sebeplerle bir davranışa yönelir. Spor yapmadıklarında suçlu ya da kötü hisseden birisinin, bu olumsuz hisleri deneyimlememek için spor yapması içe yansıtılmış düzenlemeye örnek olarak verilebilir. Dışsal güdülenmenin dördüncü ve son türü ise dışsal

düzenlemedir (external regulation). Dışsal düzenlemede güdülenmenin kaynağı tamamen dışarıdadır. Birey davranış sonucunda elde edeceği dışsal ödüller veya kaçınacağı yaptırımlar nedeni ile o davranışı gerçekleştirir. Babası onu azarlamasını diye spor yapan bir çocuğun davranışı bu kategoriye girmektedir. Benzer şekilde, antrenörü tarafından fark edilmek için antrenman yapan birisinin davranışı da dışsal düzenlemeye örnek olarak verilebilir. İçsel güdülenme ve dışsal güdülenmede herhangi bir nedenle güdülenmeden bahsedilirken hiçbir şekilde güdülenmeme durumu da vardır. Güdülenmeme hiçbir şekilde davranışı yapacak bir nedenin olmaması durumudur. Örneğin sporcunun spor yapmaya devam etmesi için kendine göre hiçbir geçerli neden bulamaması ve hiçbir davranış göstermemesi güdülenmemeye örnek olarak verilebilir (Ryan ve Deci, 2000; Li ve ark., 2018; Spray ve ark., 2006).



Güdülenmeme	Dışsal Güdülenme				İçsel Güdülenme
Güdülenmeme (Amotivation)	Dışsal düzenleme (External regulation)	İçe yansıtılmış düzenleme (introjected regulation)	Özdeşimle düzenleme (Identified regulation)	Bütünleşmiş düzenleme (Integrated regulation)	İçsel Güdülenme- (Intrinsic motivation)
Güdülenme yok	En kontrollü güdülenme	Kısmen kontrollü	Kısmen özerk güdülenme	Özerk güdülenme	Tamamen özerk güdülenme

Şekil 1. Güdülenmeme, dışsal güdülenme ve içsel güdülenmeyi açıklayan öz belirleme doğrusu (self-determination continuum), (Gagné ve Deci, 2005’den uyarlanmıştır, p336)

Şekil 1’de görüldüğü gibi altı farklı güdülenme türünü ortaya koyan Hür İrade Kuramı içsel güdülenmeyi ve dışsal güdülenme türlerini özerklik derecelerine göre sınıflandırarak özerk (autonomous motivation) ve kontrollü güdülenme (controlled motivation) olarak isimlendirilen iki güdülenme kategorisi daha ortaya koymuştur (Ryan ve Deci, 2000). İçsel güdülenme en özerk güdülenme türü olarak ifade edilmiştir. Ayrıca dışsal güdülenme kategorilerinden bütünleşmiş düzenleme ve özdeşimle düzenleme de özerk güdülenme türü olarak sınıflandırılmıştır. Çünkü bütünleşmiş düzenleme ve özdeşimle düzenlemede de güdülenmenin kaynağı bireyin kendisinden oluşmaktadır. İçe yansıtılmış düzenleme ve dışsal düzenleme ise kontrollü güdülenme olarak sınıflandırılmaktadır. Yani içsel güdülenmeden dışsal düzenlemeye doğru gidildikçe özerk güdülenme azalmakta kontrollü güdülenme

artmaktadır (Deci & Ryan, 2008). Öz belirleme doğrusu ve yukarıda açıklanan bu kategoriler görselleştirilerek Şekil 1 üzerinde ifade edilmiştir. Yapılan araştırmalar özerk güdülenmenin olumlu birçok sonucu olabileceğini ortaya koyarken (Fenton ve ark., 2014; Mouratidis ve Michou, 2011; Curran ve ark., 2011; Chan ve ark., 2015), kontrollü güdülenmenin ise daha olumsuz unsurlarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Mouratidis ve Michou, 2011; Chan ve ark., 2015). Çünkü özerk güdülenmede sporcunun iradesi ve kendi isteği söz konusuyken kontrollü güdülenmede güdülenme kaynakları sporcunun kendisi dışındadır.

Hür irade kuramı bireylerin güdülenmesine etki eden sosyal unsurlar üzerine odaklanmıştır. Öğrencilerin, ailelerin çocuklarının veya sporcuların güdülenmelerinde çevresindeki yetişkinlerin (öğretmenler, aileler, antrenörler) etkisi olduğu ifade edilmiştir (Sarı, 2015; Sarı ve Bayazıt, 2017; Kolayış, Sarı, Çelik, 2017; Hagger ve ark., 2015). Çünkü, bu yetişkinlerin davranış şekilleri onların etki alanındaki diğer bireylerin sosyal çevresini oluşturmaktadır ve güdülenmelerini etkilemektedir (Fenton ve ark., 2014). Spor ortamı için bu durum değerlendirildiğinde, antrenörlerin sporcuların güdülenmeleri üzerinde etkisi olduğu ifade edilebilir.

Hür İrade Kuramı antrenörün özerklik destekleyici olması gerektiğini öne sürmektedir. Antrenör özerklik destekleyici olduğunda bu durumun sporcuların güdülenmesine katkı sağladığı ifade edilmektedir. Bunun aksine, kontrol edici antrenör davranışlarının ise sporcunun kontrollü güdülenmesini artırdığı veya özerk güdülenmesini olumsuz olarak etkilediği belirtilmektedir. Antrenörün kontrol edici davranışları sporcuya seçme şansı vermemek ve baskı kurmak gibi olumsuz durumları içermektedir (Deci & Ryan, 2000; Deci & Ryan, 2008; Fenton ve ark., 2014). Antrenör kaynaklı özerklik desteği ise antrenörlerin sporcuları karar mekanizmasına dahil etmeleri, belli sınırlar çerçevesinde sporculara seçme şansı vermeleri, sporculardan istenilen davranışlar için onlara gerekçeler sunulmaları, onların duygu ve düşüncelerini önemsemeleri, bağımsız çalışmalarını desteklemeleri ve sporcuları kontrol edici davranışlardan kaçınmaları (eleştirel yorumlar, aşırı kontrollü olma, ilgi çekici görevler için maddi ödüller verme vb.) gibi davranışları içermektedir (Mageau ve Vallerand, 2003). Hür İrade Kuramı üzerinde araştırma yapan araştırmacılara göre antrenör kaynaklı özerklik desteği sporcuların özerk güdülenmelerini olumlu olarak etkilemektedir (Mageau ve Vallerand, 2003; Hein ve Jöesaar, 2015).

Yapılan bazı araştırmalar antrenör kaynaklı özerklik desteği ve sporcuların özerk güdülenmesi arasında bir ilişki olduğunu ortaya koysa da (Mageau ve Vallerand, 2003; Hein ve Jöesaar, 2015), bu ilişkinin sporcunun beceri durumu (Ng ve ark., 2004), yarışma seviyesi (Sheldon ve Watson, 2011) ve bireylerin halihazırdaki güdülenme düzeylerine (Black ve Deci, 2000) göre değişebileceğini öne süren çalışmalarda mevcuttur. Ayrıca kültürel bağlamda bu konu değerlendirildiğinde, özerklik sağlandığında her bireyde olumlu sonuçlar getireceğini öne süren çalışmalar olsa da (Chirkov ve ark., 2003), bireyci ve toplulukçu toplumlarda yaşayan farklı bireylerin özerklik desteğine aynı değeri vermeyebileceği de ifade edilmiştir (Iyengar ve Lepper, 1999; Markus ve Kitayama, 1991; Markus, Kitayama, ve Heiman, 1996). Bu nedenle antrenörden kaynaklı özerklik desteğinin farklı özelliklerdeki sporcularda farklı sonuçlar verebileceği de göz önünde bulundurulabilir. Bu bağlamda farklı özelliklerdeki katılımcılar ile yapılan çalışmaların incelenip antrenörün özerklik desteği ve sporcuların özerk güdülenmesi arasında bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle bu çalışmanın amacı antrenörden algılanan özerklik desteği ve sporcuların özerk güdülenmesi arasındaki ilişkiyi meta-analiz yöntemi ile incelemektir. Bu doğrultuda aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranacaktır:

- Antrenörden algılanan özerklik desteği ile sporcuların özerk güdülenmesi arasında bir ilişki var mıdır?
- Antrenörden algılanan özerklik desteği ile sporcuların özerk güdülenmesi arasındaki ilişki,
 - Spor türüne (bireysel-takım-karma spor)
 - Sporcuların seviyesine (genç-elit-karma)
 - Araştırmanın yapıldığı coğrafi bölgeye (Avrupa-Amerika-Okyanusya) göre farklılık göstermekte midir?

YÖNTEM

Meta-analiz, benzer konularda yapılmış ve birbirinden bağımsız olan çalışmalardan gerekli verilerin elde edilerek analiz edilmesini ve bu analizler sonucu genel bir yargıya varılmasını sağlayan sistematik bir sentezleme yöntemidir (Cumming, 2012). Bu çalışmada Çarkungöz ve Ediz'in (2009) çalışmalarında ifade edilen işlem basamaklarına paralel olarak aşağıdaki basamaklar izlenmiştir.

1. Araştırma sorularının oluşturulması
2. Meta-analize alınacak çalışmalar için kabul koşulları belirlenmesi
3. Kabul koşullarını sağlayan araştırmalara ulaşılması ve derlenmesi
4. Çalışmaların yöntem ve sonuçlarının tek tek gözden geçirilmesi
5. İlgili sonuçların standart bir forma getirilmesi
6. Genel bir sonuca ulaşmak için analizlerin yapılması
7. Çalışmalar arasındaki varyasyonların belirlenmesi
8. Sonuçların değerlendirilmesi, yorumlanması ve raporlanması

Verilerin Toplanması

Bu araştırmanın veri kaynakları antrenörden algılanan özerklik desteği ve sporcuların özerk güdülenmesi arasındaki ilişkisini inceleyen makalelerdir. Bu amaçla internet ortamında Web of Science, ERIC, Sport Discus, ULAKBİM ve Science Direct veri tabanları Academic Search Complete aracılığı ile taranmıştır. Yapılan taramalarda “*autonomy support*”, “*coach*”, “*coach autonomy support*”, “*autonomous motivation*” anahtar kelimeleri kullanılarak araştırmalara ulaşılmıştır. Anahtar kelimeler çalışmaların başlıkları ve özet kısımlarında taranmıştır. Ayrıca, elde edilen başlıca araştırmaların kaynakça listeleri taranarak ve bu araştırmalara atıf yapan diğer araştırmalar da incelenerek ilgili makalelere ulaşılmıştır. Yapılan taramalar sonucunda, dahil etme kriterleri kapsamında toplam 14 araştırma makalesinde belirtilen 15 farklı araştırmadan 18 etki büyüklüğüne ulaşılmıştır. Aynı örnekleme ait olan etki büyüklüklerinin ortalaması alınarak toplam 15 etki büyüklüğü meta analize dahil edilmiştir.

Dahil Etme Kriterleri

Meta-analiz araştırmalarına dahil edilecek çalışmaların araştırma sınırlarının dışına taşmaması ve çalışmada incelenen konuya uygun istatistiksel verilere sahip olması önemlidir. Bu nedenle, bu araştırma kapsamında meta-analize dahil edilecek çalışmaların belirlenmesinde aşağıdaki kriterler dikkate alınmıştır:

- Sporcu örnekleme yapılmış olması.
- Antrenörden algılanan özerklik desteği ve sporcunun özerk güdülenmesi ile ilgili araştırma olması.
- Sporcunun özerk güdülenmesinin spora yönelik olması.
- Verilerin elde edildiği son tarih olan 12 Temmuz 2016 tarihinden önce yayınlanmış olması.
- İlgili iki değişken için etki büyüklüklerini hesaplamak amacıyla Pearson korelasyon katsayısı ve örneklem sayılarını içermesi.
- İngilizce veya Türkçe dillerinden birinde yazılmış olması,.
- Makale olarak yayınlanmış olması.

Araştırmaların veri tabanlarında taraması yapılırken herhangi bir zaman aralığı belirlenmemiştir. 12 Temmuz 2016 tarihinden önce makale olarak yayınlanmış olan ve dahil etme kriterlerini sağlayan tüm araştırmalar meta-analize dahil edilmiştir.

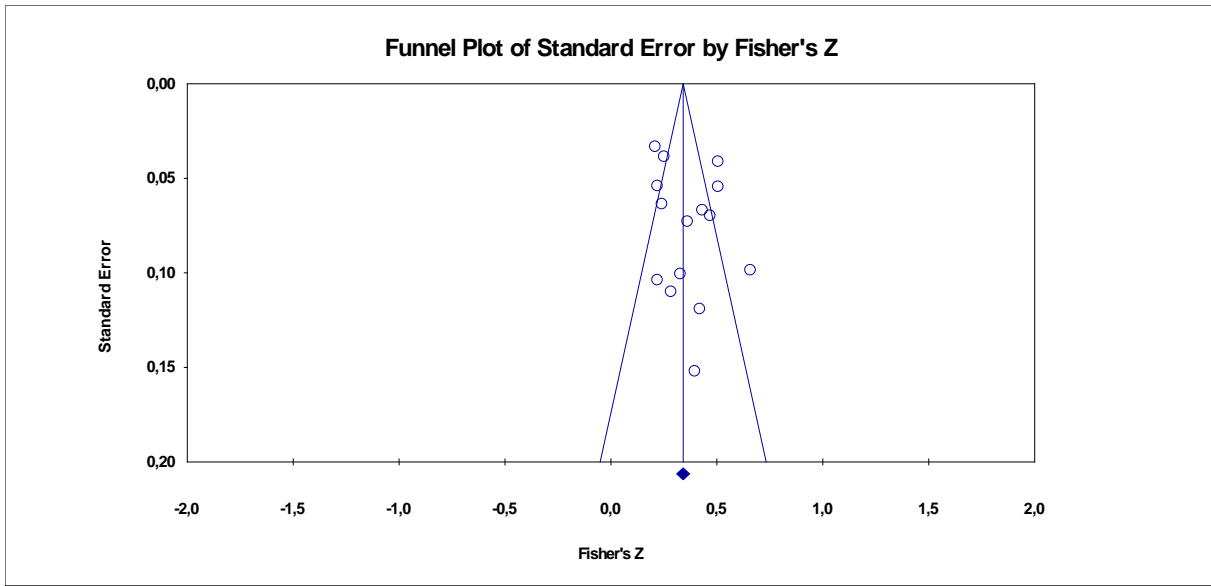
Verilerin Kodlanması

Meta-analize dahil edilen araştırmaların farklı özellikleri bulunmaktadır. Bu meta-analiz kapsamında kullanılan makaleler için bir kodlama yapılmış ve araştırmaların karakteristikleri belirlenmiştir. Araştırmanın kodlama formu tüm çalışmaları içerecek kadar genel ve araştırmaların belirgin farklılıklarını ortaya koyacak kadar özel bir yapıdadır. Bu özellikler Excel dosyasında iki bölüm halindeki farklı sütunlarda belirtilerek her bir çalışmanın özellikleri kodlanmıştır. Birinci bölümde çalışmanın kimliğini belirten yazar/yazarların ismi ve çalışma yılı yer almıştır. İkinci bölümde ise çalışmanın özelliklerini belirten bilgiler yer almıştır. Bunlar: Örneklem sayısı, sporcuların algıladığı antrenör özerklik desteği ve sporcuların özerk güdülenmesi arasındaki Pearson korelasyon katsayısı, araştırmanın yapıldığı ülke, kıta, örneklem grubundaki sporcuların cinsiyeti, sporcuların branşları, branşlarının türü (bireysel/takım/karma), sporcuların yaşları ve sporculuk seviyesi (genç/üniversite sporcusu/elit/karma) bilgileri yer almıştır. Sporcuların seviyelerinin belirlenmesinde Lochbaum ve ark.'nın (2016) meta-analiz çalışmalarında detaylı olarak açıklanan yöntem benzer bir kategori sistemi kullanılmıştır. Yaş ortalaması 18 yaşına kadar olan katılımcılar genç olarak belirlenirken, araştırma grubu için makalede “elit” olarak ifade edilen katılımcılar elit olarak sınıflandırılmıştır. Herhangi bir kategoriye dahil edilemeyen katılımcılar ise karma olarak nitelendirilmiştir. Analize dahil edilecek her bir makale bilgisayar ortamında bir dosya içine PDF olarak kaydedilmiştir. Tüm PDF dosyaları yazar ismi/isimleri ve yıl olarak adlandırılmıştır. Sonrasında, her bir çalışmanın çalışma adı, yılı ve diğer özellikleri Excel dosyasının bir satırına alt alta yazılmıştır.

Yayın Yanlılığı

Büyük örneklem ile yapılan çalışmaların veya sonuçları anlamlı olan araştırmaların yayınlanma olasılığının daha yüksek olması sonucunda meta-analizlerde elde edilen ortalama etki büyüklükleri normalde olması gerekenden daha yüksek olabilir. Aynı şekilde, negatif ve istatistiksel anlamlılık taşımayan çalışmaların da yayınlanma olasılığı daha az olabilir (Borenstein ve ark., 2009). Belirli bir düzeyin üzerindeki yayın yanlılığı araştırmada elde edilecek ortalama etki büyüklüğünü etkileyerek aslında var olmayan ve gerçek etki büyüklüğünden daha yüksek olan bir etki değeri bulunmasına neden olabilir. Bu nedenle, meta analizlerde yayın yanlılığının test edilmesi gerekmektedir. Bu araştırma kapsamında yayın yanlılığını test etmek için Huni grafiği, Orwin Güvenli N Sayısı (Orwin's Fail Safe-N) ve Egger testi kullanılmıştır.

Meta-analizde dahil edilen çalışmaların görsel bir özeti olarak da ele alınabilen ve yayın yanlılığını değerlendirmek için kullanılan huni grafiği Şekil 2’de görülmektedir. Huni grafiğinde, Y ekseninde standart hata değeri (SH) ve X ekseninde ise etki büyüklüğü (EB) bulunmaktadır. Standart hata değeri küçük olan çalışmalar huni şeklinin üst kısmına doğru ve orta çizgi ile belirtilen ortalama etki büyüklüğünün yakınında toplanmaktadır. Standart hata değeri büyük olan çalışmalar ise şeklin alt kısmına doğru yerleşirler, çünkü örneklem sayısının az olduğu çalışmalarda etki büyüklüğü tahmininde daha fazla örneklem varyansı bulunur (Borenstein ve ark., 2009). Yayın yanlılığı olduğunda huni grafiğinin ciddi anlamda asimetric olması beklenir. Özellikle huninin alt kısımlarında yoğunlaşacak araştırmaların ortalama etki büyüklüğünü gösteren çizginin bir tarafında yoğunlaşması (özellikle sağ tarafta), yayın yanlılığının var olma ihtimalinin bir göstergesidir (Çoğaltay ve ark., 2014). Bu çalışmada, meta-analize dâhil edilen araştırmalar huni grafiğinde incelendiğinde yayın yanlılığına dair bir kanıt gözlenmemiştir.



Şekil 2. Yayın yanlılığına yönelik huni grafiği

Huni grafiği yayın yanlılığı için bir fikir verse de huni grafiğindeki sonuçları nicel değerler olarak incelemek için Egger’in regresyon testi sonuçlarına bakılmıştır. Egger testi huni grafiğindeki asimetriyi tespit etmek amacıyla yaygın biçimde kullanılır (Sterne ve Egger, 2005). Bu analiz sonucu elde edilen p değeri .44 olarak belirlenmiştir ve bu sonuç yayın yanlılığının olmadığını göstermektedir.

Yayın yanlılığı son olarak Orwin Güvenli N Sayısı ile kontrol edilmiştir. Orwin’s Fail-Safe N bir meta-analizde eksik olabilecek çalışma sayısını hesaplamak amacıyla kullanılır (Borenstein ve ark., 2009). Bu meta-analizde elde edilen .34 olan ortalama etki büyüklüğünü neredeyse sıfır etki düzeyi olan 0.01000 düzeyine getirmek için gerekli olan çalışma sayısı 495 adettir. Bu araştırmanın dahil etme kriterleri kapsamında 495 adet araştırmaya ulaşılmasının neredeyse imkansız olduğu için bu araştırma için yayın yanlılığının olmadığı söylenebilir.

Meta Analize Alınan Araştırmaların Genel Özellikleri

Bu meta-analize toplam 14 araştırma makalesi dahil edilmiştir. Makalelerden birinde iki ayrı araştırmaya yer verildiği için toplam 15 farklı araştırma bulgusu incelenmiştir. Bu araştırmalardan birinde üç adet başka bir araştırmada ise iki adet korelasyon değeri bulunmaktadır. Bu nedenle ilk analizlerde toplam 18 etki büyüklüğü hesaplanmıştır. Aynı araştırmada aynı örneklem grubundan elde edilen korelasyon katsayıları meta analiz programında birlikte değerlendirilerek ortalama etki büyüklükleri alınmış ve tek değer olarak analize devam edilmiştir. Sonuç olarak, toplam 14 araştırma makalesinden elde edilen 15 adet etki büyüklüğü ile meta analiz bulguları oluşturulmuş ve bu makalede rapor edilmiştir. Araştırmada yer alan çalışmaların örneklem büyüklükleri 46 ile 882 arasında değişmektedir. Toplam örneklem sayısı ise 4090'dır. Araştırmalar 2007 ve 2016 yılları arasında yayınlanmıştır. İki araştırma sadece erkek sporcular ile yapılırken sadece bir araştırma ise kadın sporcular ile yapılmıştır. 12 çalışmada ise kadın ve erkek sporculara ait veriler beraber analiz edilmiştir. Spor türleri incelendiğinde takım ve bireysel sporcularla beşer çalışma yapılırken diğer beş çalışmada ise takım ve bireysel sporcular birlikte araştırma grubunu oluşturmuştur. Meta analize dahil edilen çalışmaların örneklemi sporcuların seviyelerine göre incelendiğinde dokuz çalışmanın genç sporcular ile yapıldığı, iki çalışmanın araştırma grubunu elit sporcuların oluşturduğu görülmektedir. Dört araştırma ise genç veya elit olarak sınıflandırılmayan ve bu çalışmada karma olarak kategorize edilen katılımcı grubundan oluşmaktadır.

Verilerin Analizi

Araştırmada Comprehensive Meta-Analysis (CMA) versiyon 3 programı kullanılmıştır. Bu çalışma kapsamında incelenen tüm makalelerde algılanan özerklik desteği ve sporcuların özerk güdülenmesi arasındaki Pearson korelasyon katsayısı rapor edilmiştir. Meta analiz çalışmalarında, doğrudan korelasyon katsayıları kullanılmamaktadır. Tüm işlemlerde Fisher z değeri hesaplanmakta ve analizler bu değer üzerinden gerçekleştirilmektedir. Daha sonra ise bulgular rapor edilirken değerler tekrar korelasyon katsayısına dönüştürülmektedir (Borenstein ve ark. 2009). Bu çalışmada da aynı yol izlenerek analizler gerçekleştirilmiştir. Korelasyon katsayısı etki büyüklükleri Cohen, Manion ve Morrison (2007) tarafından sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmaya göre 0.00 ile ± 0.10 arası zayıf, 0.10 ile ± 0.30 arası düşük, 0.30 ile ± 0.49 arası orta, 0.50 ile ± 0.79 arası güçlü, 0.80 üzeri çok güçlü korelasyonu ifade etmektedir. Bu araştırma kapsamındaki analizlerde de bu sınıflandırmadan yararlanılmıştır. Etki büyüklüklerinin heterojenliğini test etmek için Q testi kullanılmıştır. Heterojenlik ya da homojenlik olarak da adlandırılan Q testinin reddedilmesi veride örnekleme hatalarına atfedebileceğimizden daha fazla bir farklılaşma olduğu anlamına gelir (Başol, Doğuyurt ve Demir, 2016).

BULGULAR**Tablo 1.** Meta-analize dahil edilen araştırmaların özellikleri

No	Yazar	Yıl	Örnekleme sayısı	Ülke	Cinsiyet	Kıta	Spor Türü	Yaş	Seviye
1	Amorose & Anderson-Butcher	2007	581	Amerika	Karma	Amerika	Karma	17.5±2.30	Genç
2	Amorose ve ark.	2016	335	Amerika	Karma	Amerika	Karma	15.75±1.21	Genç
3	Carpentier ve Magueu	2013	340	Kanada	Karma	Amerika	Karma	15.21	Genç
4	Fenton ve ark.	2014	105	İngiltere	Erkek	Avrupa	Takım	12.79±1.91	Genç
5	Fenton ve ark.	2016	73	İngiltere	Erkek	Avrupa	Takım	9-14	Genç
6	Gaudreau ve arkadaşları*	2016	46	Kanada	Karma	Amerika	Takım	12.40±.62	Genç
7			85	Kanada	Kadın	Amerika	Bireysel	12.71±2.36	Genç
8	Gillet ve ark.	2012	206	Fransa	Karma	Avrupa	Bireysel	31.11±12.74	Karma
9	Gillet ve ark.	2010	101	Fransa	Karma	Avrupa	Bireysel	18.47±5.13	Karma
10	Hein ve Jöesaar	2015	662	Estonya	Karma	Avrupa	Takım	13.18±1.52	Genç
11	Hodge ve ark.	2013	224	Yeni Zelanda	Karma	Okyanusya	Karma	20.03±3.1	Karma
12	Smith ve ark.	2010	108	Birleşik Krallık	Karma	Avrupa	Karma	23.97±9.77	Karma
13	Smith ve ark.	2016	882	İngiltere, Yunanistan, Fransa, İspanya	Karma	Avrupa	Takım	11.47±1.42	Genç
14	Solberg ve Halvari	2009	95	Norveç	Karma	Avrupa	Bireysel	21.6±6.1	Elit
15	Stenling ve ark.	2015	247	İsveç	Karma	Avrupa	Bireysel	17.8±.9	Elit

*Aynı makale içinde iki farklı araştırma bulunmaktadır.

Tablo 1’de meta-analize dahil edilen araştırmaların yazarları, yayın yılı, örnekleme sayısı, araştırmanın gerçekteştiği ülke ve kıta, katılımcıların cinsiyeti, spor türü, yaşı ve seviyesine ait bilgiler bulunmaktadır.

Homojenlik

Meta analize dahil edilen çalışmaların homojenliğini test etmek için Q ve I² değerleri hesaplanmıştır. Homojenlik testi sonuçları incelendiğinde Q değerinin 73.588 olduğu görülmektedir. Bu değer %95 önem derecesine göre ki-kare tablosundaki ilgili değer ile karşılaştırıldığında çalışmaların heterojen yapıda olduğu görülmektedir. Bununla birlikte Q değerine ait anlamlılık değerinin istatistiksel olarak anlamlı olması da heterojenliği göstermektedir. Ayrıca, I² değerinin %25 civarında olmasının düşük düzeyde heterojenliği, %50 civarında olmasının orta düzeyde heterojenliği ve %75'ten yüksek olmasının ise yüksek düzeyde heterojenliği gösterdiği ortaya koyulmuştur (Cooper, Hedges ve Valentine, 2009). I² değeri 80.975 olarak belirlenmiştir. Q ve I² değerleri bu araştırma kapsamında elde edilen verinin heterojen özellikte olduğunu göstermektedir. Meta analiz çalışmalarında sonuçların heterojen bulunması halinde sabit etkiler modeline alternatif olarak rastgele etkiler modeli kullanılarak heterojen yapıdan doğan yanlılıklar ortadan kaldırılabilir (Yılmaz, 2016). Bu nedenle analizler rastgele etkiler modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Tablo 2. Tüm çalışmaların korelasyon değerleri ve meta analiz sonuçları

	Yazar	Yıl	Korelasyon	Alt Limit	Üst Limit	Z Değeri	p
1	Amorose ve Anderson-Butcher	2007	0.47	0.40	0.53	12.26	0.00
2	Amorose ve arkadaşları	2016	0.47	0.38	0.55	9.29	0.00
3	Carpentier ve Magueu	2013	0.22	0.12	0.32	4.11	0.00
4	Fenton ve arkadaşları	2014	0.58	0.44	0.69	6.69	0.00
5	Fenton ve arkadaşları	2016	0.40	0.19	0.58	3.54	0.00
6	Gaudreau ve arkadaşları*	2016	0.38	0.10	0.60	2.62	0.01
7			0.10**	-0.12	0.31	0.90	0.37
8	Gillet ve arkadaşları	2012	0.44	0.32	0.54	6.73	0.00
9	Gillet ve arkadaşları	2010	0.32	0.13	0.49	3.28	0.00
10	Hein ve Jöesaar	2015	0.25	0.18	0.32	6.56	0.00
11	Hodge ve arkadaşları	2013	0.41	0.29	0.51	6.48	0.00
12	Smith ve arkadaşları	2010	0.35	0.22	0.47	4.98	0.00
13	Smith ve arkadaşları	2016	0.21	0.15	0.27	6.32	0.00
14	Solberg ve Halvari	2009	0.22	0.02	0.40	2.15	0.03
15	Stenling ve arkadaşları	2015	0.27**	0.13	0.39	3.78	0.00
	Rastgele Etkiler Modeli		0.34	0.28	0.41	9.20	0.00

*Aynı makale içinde iki farklı araştırma bulunmaktadır.

**Belirtilen araştırmalarda birden fazla korelasyon değeri rapor edildiği için bu değerlerin ortalamaları kullanılmıştır.

Tablo 2’de görüldüğü gibi, analize dahil edilen bütün çalışmalar rastgele etkiler modeline göre değerlendirildiğinde, antrenörden kaynaklı özerklik desteği ve sporcuların özerk güdülenmesi arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ortalama etki büyüklüğünün .34 olduğu bulunmuştur ($r=.34$, $z=9.20$, $p<.05$).

Tablo 3. Antrenörden algılanan özerklik desteği ve sporcuların özerk güdülenme arasındaki ilişkinin moderatör değişkenlere göre incelenmesi

Moderatör Değişken	Moderatör Değişken Düzeyi	k	EB	Alt Limit	Üst Limit	Q _{GA}	p
Spor Türü	Bireysel spor	5	0.28*	0.16	0.40	1.783	.410
	Karma	5	0.39*	0.29	0.48		
	Takım sporu	5	0.34*	0.23	0.45		
Spor Seviyesi	Elit	2	0.25*	0.03	0.44	1.291	.524
	Genç	9	0.35*	0.26	0.43		
	Karma	4	0.38*	0.25	0.51		
Kıta	Amerika	5	0.35*	0.23	0.46	0.353	.838
	Avrupa	9	0.33*	0.24	0.42		
	Okyanusya	1	0.41*	0.15	0.62		

*Moderatör değişken düzeyi kendi içinde değerlendirildiğinde anlamlı etki büyüklüğü

k= Etki büyüklüğü sayısı

GA= Gruplar arası, EB=Etki büyüklüğü

Tablo 3’de moderatör analizi sonuçları görülmektedir. Antrenörden algılanan özerklik desteği ve sporcuların özerk güdülenme arasındaki ilişkinin moderatör değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik yapılan analizlerde bu ilişkinin spor türü ($Q_{GA}=1.783$, $p=.410$), spor seviyesi ($Q_{GA}=1.291$, $p=.524$) ve araştırmanın yapıldığı kıta ($Q_{GA}=0.353$, $p=.838$) değişkenlerine göre farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Her bir moderatör değişkenin düzeyleri kendi içerisinde ayrı ayrı da değerlendirilmiştir. Buna göre spor türü, spor seviyesi ve kıta moderatör değişkenlerinin her düzeyinde antrenörden algılanan özerklik desteği ve sporcuların özerk güdülenmesi arasında düşük ve orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Hepsi anlamlı olan korelasyon katsayılarının .25 ile .41 ($p<.5$) arasında değiştiği görülmektedir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada antrenörden algılanan özerklik desteği ve sporcuların özerk güdülenmesi arasındaki ilişki meta analiz yöntemi ile incelenmiştir. Araştırmanın dahil etme kriterleri kapsamında 14 makalede 15 farklı örneklem grubuyla yapılmış olan araştırmalara ulaşılmıştır. Toplam 18 etki büyüklüğü ile ilk analizler gerçekleştirilmiştir. Aynı örneklem grubundaki etki büyüklüklerinin ortalaması alındıktan sonra toplam 15 etki büyüklüğü oluşturularak sonraki analizlere geçilmiştir.

Analize alınan etki büyüklüklerinin hepsi birlikte değerlendirildiğinde elde edilen ortalama etki büyüklüğünün anlamlı olduğu görülmektedir. Yani, antrenörden algılanan özerklik desteği ve sporcuların özerk güdülenmesi arasında orta düzeyde (tablo 2), pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre antrenörün sporcunun özerkliğini destekleyici davranış göstermesi, sporcunun fikirlerine değer vermesi ve kontrol edici bir tutum sergilememesinin sporcunun özerk güdülenmesini olumlu olarak etkileyeceği söylenebilir. Bu konu hakkında sporcular ile yapılmış araştırmalar da antrenörün özerklik desteğinin sporcunun özerk güdülenmesini arttırdığını ifade etmektedir (Gaudreau ve ark., 2016; Amorose ve ark., 2016). Özerk güdülenmenin kontrollü güdülenme türleri ve güdülenmemeye göre çok daha olumlu sonuçları olduğu için (Fenton ve ark., 2014;

Mouratidis ve Michou, 2011; Curran ve ark., 2011; Chan ve ark., 2015) antrenörlerin sporculara özerklik desteği sağlaması önerilebilir.

Araştırmada ele alınan diğer araştırma soruları antrenörden algılanan özerklik desteği ve sporcuların özerk güdülenmesi arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre farklılık gösterip göstermeyeceği hakkındadır. Bu doğrultuda spor seviyesi (elit, genç ve karma), spor türü (bireysel spor, takım sporu ve karma) ve kıta (Avrupa, Amerika, Okyanusya) değişkenlerinin her düzeyinde antrenörden algılanan özerklik desteği ve sporcuların özerk güdülenmesi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu anlamlı ilişkinin ise spor seviyesi, spor türü ve kıta değişkenlerinin düzeyleri arasında anlamlı olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir. Yani spor seviyesi ve spor türü fark etmeksizin antrenörden algılanan özerklik desteği arttıkça sporcuların özerk güdülenmesinin de arttığı ifade edilebilir. Amorose ve Anderson-Butcher'de (2007) antrenörün özerklik desteği ile sporcuların özerk güdülenmesi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu ve bu ilişkinin sporcuların yarışma seviyelerine göre değişmediğini belirtmişlerdir. Ayrıca, antrenörlerin kontrol edici davranışlardan kaçınmalarını ve antrenörün özerklik desteği sağlamasının sporcular açısından etkili bir güdülenme aracı olduğunu ifade etmişlerdir (Amorose ve Anderson-Butcher, 2007). Öte yandan, Sheldon ve Watson (2011) ise elit sporcularda sportif performans baskısı ve stresinin daha çok hissedildiğini belirtmiştir. Ayrıca, diğer sporcularla karşılaştırıldıklarında elit sporcular antrenörleri ile daha çok vakit geçirmektedirler. Antrenörler ödül, ceza ve sporcuların önlerindeki spor kariyerleri bakımından elit sporcuları etkileyebilecek konumdadırlar. Bu nedenle, kulüp ve rekreasyonel sporculara nazaran elit sporcularda antrenörün özerklik desteği ile sporcuların özerk güdülenmesi arasındaki ilişkinin daha güçlü olduğu belirtilmiştir (Sheldon ve Watson, 2011). Bu konuda, farklı özelliklerdeki sporcular ile yapılacak araştırmalar aracılığı ile daha net sonuçlar ortaya koyulabilecektir.

Bu araştırma kapsamında, diğer bir moderatör değişken olarak araştırmanın yapıldığı ülkeye göre analizlerin gerçekleştirilmesi planlanmıştır. Fakat, bu meta analize dahil edilen araştırmaların yapıldığı ülkelerin sayısının fazla olması ve bazı ülkelere sadece bir araştırmanın bulunması nedeni ile ülkeleri gruplama yoluna gidilmiştir. Meta analize dahil edilen araştırmaların gerçekleştirildiği ülkelerin neredeyse tamamının bireyci özellikte olması ve kültürel anlamda birbirlerine benzer olması nedeni ile (Hofstede, Hofstede ve Minkov, 2010), kültürel özelliklere göre gruplama yapılamamıştır. Bunun yerine gruplamalar ülkelerin bulunduğu kıtalar göz önüne alınarak analizler kıtalar arasında gerçekleştirilmiştir. Araştırmaların Amerika, Avrupa ve Okyanusya olmak üzere üç kıtada gerçekleştiği, her kıtada etki büyüklüğünün anlamlı olduğu ve etki büyüklükleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Bu analizin yapılmasındaki temel amaç araştırmanın gerçekleştiği toplumun sosyal özelliklerinin herhangi bir farklılığa sebep olup olmayacağını belirlemektir. Çünkü daha önce yapılan çalışmalar (Iyengar ve Lepper, 1999; Markus ve Kitayama, 1991; Markus, Kitayama, ve Heiman, 1996) içinde yaşanan kültüre göre bireylerin özerklik desteğine farklı değerler verebileceğini belirtmiştir. Fakat bu meta analizdeki araştırmaların gerçekleştiği kıtalar arasında anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur. Bu sonucun birkaç nedeni olabilir. İlk olarak, analize dahil edilen ülkelerin dışında daha farklı kültürleri içeren ülkelerdeki sporcular ile araştırmalar yapılmamış olmaması nedeniyle olabilir. Hofstede ve arkadaşlarının (2010) ülkeleri özelliklerine göre sınıflandırdığı araştırması incelendiğinde, Amerika, Kanada, İngiltere, Fransa ve Norveç gibi bu meta-analizdeki araştırmaların çoğunun gerçekleştiği ülkelerin bireyci olarak sınıflandırıldığı görülmektedir. Yani bu meta analize dahil edilen araştırmaların genel olarak belli özelliklerdeki ülkelerde yapıldığı söylenebilir. Kıtalarla göre elde edilen etki büyüklükleri arasında anlamlı bir farklılığın olmamasının bir nedeninin bu durum olabileceği düşünülebilir. Diğer bir neden ise sınıflamanın kıtalara göre

yapılmış olması olabilir. Farklı kültürel özelliklere göre bir sınıflama yapılırsa daha değişik sonuçlar elde edilebilir. Farklı kültürel özelliklere göre analizlerin yapılabilmesi için ise bu meta analiz kapsamında değerlendirilen araştırmaların gerçekleştiği ülkeler dışında da araştırmaların yapılması önemlidir.

SONUÇ

Antrenörden algılanan özerklik desteği ve sporcuların özerk güdülenmesi arasındaki ilişkinin meta-analiz yöntemi ile incelendiği bu araştırmada 14 farklı makaleden 18 etki büyüklüğü elde edilmiş bazı etki büyüklükleri birleştirildikten sonra 15 etki büyüklüğü ile analizler gerçekleştirilmiştir. Tüm etki büyüklükleri değerlendirildiğinde, antrenörden algılanan özerklik desteği ve sporcuların özerk güdülenmesi arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu ilişkinin spor seviyesi, spor türü ve kıta değişkenlerinin her düzeyinde de anlamlı olduğu ve bu değişkenlerin düzeyleri arasında bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yani, sporcuların antrenör tarafından karar mekanizmasına dahil edilmesi, belli sınırlar çerçevesinde sporcuların seçme hakkı olması, sporcuların yapması gerekenler ifade edilirken antrenörlerin sporculara gerekçeler sunması, sporcuların duygu ve düşüncelerinin önemsenmesi, bağımsız çalışmalarının teşvik edilmesi ve antrenörlerin sporculara yönelik kontrol edici davranışlarda bulunmamasının sporcuların özerk güdülenmesini artırabileceği söylenebilir.

İleride yapılacak çalışmalarda bu konu farklı sosyo-kültürel özelliklerdeki sporcularla da incelenerek konunun bu boyutu da ele alınabilir. Böylece, bundan sonra bu konuda yapılacak meta-analiz çalışmalarında sosyo-kültürel özellikler de moderatör değişken olarak kullanılabilir. Ayrıca, tezler ve kongre bildirilerinin de dahil edildiği bir meta-analiz çalışması ile bu araştırma genişletilebilir.

KAYNAKLAR

Yıldız (*) ile işaretlenmiş kaynaklar meta-analize dahil edilen araştırmalardır.

*Amorose, A. J., Anderson-Butcher, D., Newman, T. J., Fraina, M., Iachini, A. (2016). High school athletes' self-determined motivation: The independent and interactive effects of coach, father, and mother autonomy support. *Psychology of Sport and Exercise*, 26, 1-8.

*Amorose, A.J., Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 654-670.

Başol, G., Doğuyurt, M. F., Demir, S. (2016). A content analysis and methodological evaluation of meta-analyses on Turkish samples Türkiye örnekleminde meta analiz çalışmalarının içerik analizi ve metodolojik değerlendirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(1), 713-744.

Black, A. E., Deci, E. L. (2000). The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: A self-determination theory perspective. *Science education*, 84(6), 740-756.

Borenstein, M., Hedges, L. V., Higgins, J.P., Rothstein, H. R. (2013). Meta-analize giriş, (Trans. S. Dinçer). Ankara: Anı Yayıncılık.

Borenstein, M., Hedges, L.V., Higgins, J.P.T., Rothstein, H.R. (2009). Introduction to metaanalysis. West Sussex-UK: John Wiley & Sons Ltd.

*Carpentier, J., Mageau, G. A. (2013). When change-oriented feedback enhances motivation, well-being and performance: A look at autonomy-supportive feedback in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 423-435.

Chan, D. K. C., Dimmock, J. A., Donovan, R. J., Hardcastle, S. A. R. A. H., Lentillon-Kaestner, V., Hagger, M. S. (2015). Self-determined motivation in sport predicts anti-doping motivation and intention: A perspective from the trans-contextual model. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(3), 315-322.

Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y., Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 97–110. doi:10.1037/0022-3514.84.1.97.

Cohen L, Manion L, Morrison K (2007) *Research Methods in Education*. 2. Baskı. New York. Routledge.

Cooper, H., Hedges, L. V., Valentine, J. C. (2009). *The handbook of research synthesis and metaanalysis* (2nd edition). New York: Russell Sage Publication.

Cumming, G. (2012). *Understanding the new statistics*. New York: Routledge, Taylor and Francis Group.

Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P., Hall, H. K. (2011). Passion and burnout in elite junior soccer players: The mediating role of self-determined motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(6), 655-661.

Çarkungöz, E., Ediz, B. (2009). Meta Analizi. *Uludağ Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi*, 28(1):33-37.

Çoğaltay, N., Karadağ, E., Öztekin, Ö. (2014). Okul müdürlerinin dönüşümcü liderlik davranışlarının öğretmenlerin örgütsel bağlılığına etkisi: bir meta-analiz çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 20(4), 483-500.

Deci, E. L., Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(1), 14.

Deci, E.L., Ryan, R.M. Williams, G.C., (1996). Need satisfaction and the self regulation of learning, *Learning and Individual Differences*, 8 (3), pp. 165-183.

Deci, E.L., Ryan, R.M. (2000). The “What” And “Why” Of Goal Pursuits: Human Needs And The Self-Determination Of Behavior, *Psychological Inquiry*, 11, pp. 227–268.

*Fenton, S. A., Duda, J. L., Barrett, T. (2016). Optimising physical activity engagement during youth sport: a self-determination theory approach. *Journal of sports sciences*, 34(19), 1874-1884.

*Fenton, S. A., Duda, J. L., Quested, E., Barrett, T. (2014). Coach autonomy support predicts autonomous motivation and daily moderate-to-vigorous physical activity and sedentary time in youth sport participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5), 453-463.

Gagné, M., Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational behavior*, 26(4), 331-362.

*Gaudreau, P., Morinville, A., Gareau, A., Verner-Filion, J., Green-Demers, I., Franche, V. (2016). Autonomy support from parents and coaches: Synergistic or compensatory effects on sport-related outcomes of adolescent-athletes?. *Psychology of sport and exercise*, 25, 89-99.

*Gillet, N., Berjot, S., Vallerand, R. J., Amoura, S. (2012). The role of autonomy support and motivation in the prediction of interest and dropout intentions in sport and education settings. *Basic and Applied Social Psychology*, 34(3), 278-286.

*Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S., Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(2), 155-161.

Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D. (Eds.). (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Champaign, IL, US: Human Kinetics.

- *Hein, V., Jöesaar, H. (2015). How perceived autonomy support from adults and peer motivational climate are related with self-determined motivation among young athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 193-204.
- *Hodge, K., Hargreaves, E. A., Gerrard, D., Lonsdale, C. (2013). Psychological mechanisms underlying doping attitudes in sport: Motivation and moral disengagement. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(4), 419-432.
- Hofstede, G., Hofstede, G. J. Minkov, M. (2010). *Cultures and Organizations: Software of the Mind* (Rev. 3 rd ed.). New York: McGraw-Hill
- Iyengar, S. S., Lepper, M. R. (1999). Rethinking the value of choice: A cultural perspective on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 349–366. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.349>
- Kolayış, H. Sarı, İ., Çelik, N. (2017). Parent-Initiated Motivational Climate and Self-Determined Motivation in Youth Sport: How Should Parents Behave to Keep Their Child in Sport? *Kinesiology*, 49(2), 217-224.
- Li, C., Kee, Y., Wang, X., Guo, Q. (2018). The big five personality traits and physical and emotional exhaustion among athletes: the mediating role of autonomous and controlled motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 49(1), 1-16.
- Lochbaum, M., Kazak Çetinkalp, Z., Graham, K. A., Wright, T., Zazo, R. (2016). Task and ego goal orientations in competitive sport: A quantitative review of the literature from 1989 to 2016. *Kinesiology: International Journal Of Fundamental And Applied Kinesiology*, 48(1), 3-29.
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal Of Sports Science*, 21(11), 883-904.
- Markus, H. R., Kitayama, S., Heiman, R. J. (1996). Culture and "basic" psychological principles. In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 857-913). New York: Guilford Press.
- Markus, H., Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224–253.
- Mouratidis, A., Michou, A. (2011). Perfectionism, self-determined motivation, and coping among adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 355-367.
- Ng, F. F. -Y., Kenney-Benson, G. A., Pomerantz, E. M. (2004). Children's achievement moderates the effects of mothers' use of control and autonomy support. *Child Development*, 75, 764–780.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Sarı, İ. (2015). Satisfaction of basic psychological needs and goal orientation in young athletes: A test of basic psychological needs theory. *Kinesiology*. 47(2), 159-168.
- Sarı, İ. Bayazıt, B. (2017). The Relationship Between Perceived Coaching Behaviours, Motivation and Self-Efficacy in Wrestlers. *Journal of Human Kinetics* volume 57, 239-251 DOI: 10.1515/hukin-2017-0065.
- Sheldon, K. M., Watson, A. (2011). Coach's autonomy support is especially important for varsity compared to club and recreational athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(1), 109-123.
- Silva, M. N., Marques, M., Teixeira, P. J. (2014). Testing theory in practice: The example of self-determination theory-based interventions. *The European Health Psychologist*, 16, 171-180.
- *Smith, A., Ntoumanis, N., Duda, J. (2010). An investigation of coach behaviors, goal motives, and implementation intentions as predictors of well-being in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 17-33.

*Smith, N., Tessier, D., Tzioumakis, Y., Fabra, P., Quested, E., Appleton, P., Duda, J. L. (2016). The relationship between observed and perceived assessments of the coach-created motivational environment and links to athlete motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 51-63.

*Solberg, P. A., Halvari, H. (2009). Perceived autonomy support, personal goal content, and emotional well-being among elite athletes: mediating effects of reasons for goals. *Perceptual and Motor Skills*, 108(3), 721-743.

Spray, C. M., John Wang, C. K., Biddle, S. J., Chatzisarantis, N. L. (2006). Understanding motivation in sport: An experimental test of achievement goal and self determination theories. *European journal of sport science*, 6(1), 43-51.

*Stenling, A., Lindwall, M., Hassmén, P. (2015). Changes in perceived autonomy support, need satisfaction, motivation, and well-being in young elite athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(1), 50.

Sterne, J. A. C., Egger, M. (2005). Regression methods to detect publication and other bias in meta-analysis. H. R. Rothstein, A. J. Sutton & M. Borenstein (Eds.), *Publication bias in meta-analysis: Prevention, assessment and adjustments içinde* (s.99-110). West Sussex, England: John Wiley & Sons Ltd.

Vallerand, R. J. (2004). Intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 2(10), 427-435.

Yılmaz, A. (2016). Approaches towards to Higher Education Quality and Accreditation: A Meta-Analysis Application Made up until 2016 year. *Journal of Current Researches on Social Sciences*, 6(1):33-54.

Geliş Tarihi (Received): 20.03.2019
Kabul Tarihi (Accepted): 30.05.2019
Yayın Tarihi (Published): 30.06.2019
SPORMETRE, 2019, 17(2), 126-131
DOI: 10.33689/spormetre.542468

FUTBOLDA MERKEZ VE KENAR OYUNCULARININ FİZİKSEL VE MOTORİK ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI*

İzzet KARAKULAK¹, Ender EYUBOĞLU², Cem Sinan ASLAN³

¹Mardin Artuklu Üniversitesi BESYO, Mardin,

²Bartın Üniversitesi BESYO, Bartın

³Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi BESYO, Burdur

Öz: Bu çalışmada amaç; “merkez ve kenar oyuncusu” olarak ayrılmış bir grup amatör futbolcunun seçilmiş fiziksel ve motorik özelliklerini karşılaştırmaktır. Çalışmaya yaşları 18 ila 31 arasında değişen 55 erkek amatör futbolcu katılmıştır. Katılımcılar “merkez veya kenar oyuncusu” olarak genel bir mevkisel ayrıma tabii tutularak iki gruba ayrılmışlardır. Katılımcıların vücut kompozisyonları, alt ekstremitte kuvvetleri, anaerobik güçleri, aerobik dayanıklılıkları, sürat ve esneklik değerleri saha testleri ile belirlenmiştir. Elde edilen veriler normal dağıldığından, grupların karşılaştırılmasında SPSS (Ver.14) programında yer alan Independent Sample t Test kullanılmış, yanılma düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir. Gruplar arasında yaş açısından fark yokken, boy, vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi ve vücut yağ oranında anlamlı fark çıkmıştır. Motorik özelliklerden bacak kuvveti, esneklik ve 10 m sprint değerleri arasında fark oluşmazken dikey sıçrama, anaerobik güç, 30 m sprint ve VO_{2maks} değerlerinde anlamlı fark oluşmuştur. Karşılaştırma sonuçları değerlendirildiğinde; merkez oyuncular boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi ve vücut yağ oranında kenar oyuncularından daha yüksek değerlere sahiptir. Motorik özelliklerde ise; kenar oyuncuları dikey sıçrama, 30 m sprint ve VO_{2maks} bakımından daha iyi değerlere sahipken, merkez oyuncularının anaerobik güçleri daha fazladır.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Merkez ve Kenar Oyuncular, Fiziksel Özellikler, Motorik Özellikler

COMPARISON OF PHYSICAL AND MOTOR CHARACTERISTICS OF CENTRAL AND WINGER PLAYERS IN SOCCER

Abstract: The purpose of this study was to compare the selected physical and motoric characteristics of a group of amateur soccer players divided as "central and winger players". Fifty-five male amateur players aged between 18 and 31 participated in the study. Participants were divided into two groups as a "Central and Winger players" with a generalized separation. Participants' body composition, lower extremity strengths, anaerobic power, aerobic endurance, speed and flexibility values were determined by field tests. Since the obtained data were normal distribution, Independent Sample t Test in SPSS (Ver.14) program was used to compare the groups, and the level of alpha set as 0,05. There was a significant difference in height, body weight, body mass index and body fat ratio between the groups without age difference. While significant differences were found in the vertical jump, 30 m sprint and VO_{2max} values, there were not any differences in point of leg strength, flexibility and 10 m sprint values. When the comparison results were evaluated; central players have higher values than wingers in height, body weight, body mass index and body fat percentage. In motoric characteristics, while the wingers have better values for vertical jump, 30 m sprint, and VO_{2max}, the central players have more anaerobic powers.

Keywords: Soccer, Central and Winger Players, Physical Features, Motor Features

*Bu çalışmanın bir bölümü 2017 yılında Manisa’da düzenlenen “World Congress of Sport Sciences Researchers” adlı kongrede sunulmuştur.

GİRİŞ

Futbolda performans; teknik, biyomekanik, taktik, mental ve fizyolojik alanlar gibi birçok sayıda faktöre bağlı olarak gelişir. Bu faktörler arasında oyunun yapısı ve kuralları, oyuncuların teknik ve taktik beceri düzeyleri, oyuncuların oynadıkları lig düzeyleri, oyun tarzları, oynadıkları mevkiiler ve çevresel koşullar da yer almaktadır (Reilly, 1996). Bir futbol maçında, elit düzeydeki oyuncular %80-90 maksimal kalp atım hızında, anaerobik eşiğe yakın bir yoğunlukta ortalama 10 km koşmaktadırlar. Bu dayanıklılık yapısı içerisinde sıçrama, topa vurma, sprint gibi patlayıcı kuvvet unsurları da sıklıkla yer almaktadır (Aslan ve Koç, 2015). İçerisinde sıçramalar, şut, ikili mücadeleler, ani dönüşler, dripling ve çalımlar, sprintler, topu baskı altında kontrol etme, farklı hızlarda koşma, vb. aksiyonlar barındırmasından dolayı mücadele gerektiren bir oyun olan futbolda etkili performans sergilemek hem aerobik hem de anaerobik metabolizmaya bağlıdır (Açıkada ve ark., 1998; Stolen ve ark., 2005). Futbol, farklı türde çok sayıda hareket barındırdığından, teknik yetenek ve dayanıklılık kapasitesi (Little ve Williams, 2007) gibi çeşitli faktörler yanında sahada pozisyon alma da önemli faktörlerden birisi haline gelmektedir. Suziki ve Nishijima (2005), oyuncuların sahada yer aldıkları pozisyonların, genel takım başarısını sağlamak için önemli bir etmen olduğunu belirtmiştir. Futbolun gerektirdiği fizik kaliteye her futbolcunun ulaşması gerekmektedir. Oyun içinde de savunma, orta saha ve hücum bloklarına göre bazı fiziksel özellikler daha fazla kullanılmaktadır. Başarılı takımların bloklarında oynayan futbolcuların arasında fiziksel performans açısından çok büyük farklılıkların oluşmaması herkesçe kabul edilen bir gerçektir (Müniroğlu ve ark., 1997). Futbol oyunu, geniş bir alanda oynanması ve oyunculara verilen görevlerin farklılıkları nedeni ile fiziksel ve fizyolojik gereksinimlere bağlı olarak, mevkisel açıdan değerlendirmeleri zorunlu kılmaktadır (Marancı ve Müniroğlu, 2001). Daha önce bu konuda yapılan çalışmalarda, ölçüm yapılan gruplar mevkisel açıdan daha fazla sayıda gruba ayrılarak incelenmiş ve Aslan (2015), Cerrah ve ark. (2011), Joe Dunbar ve Treasure (2005), vb. çalışmaların birçoğunun sonucunda mevkiiler arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Günümüz futbolunda, fiziksel ve motorik özellikler bakımından mevkiiler arası farklılıkların giderek kaybolduğu düşünülmektedir (Aslan ve Koç, 2015). Örneğin; beklerden hücumla katılıp dripling, orta yapma, vb. özellikler beklenirken kanat oyuncularından da kendi ceza sahalarına kadar gelerek savunmaya yardım etmeleri beklenmekte ya da bir merkez orta saha oyuncusundan stoper mevkiindeki bir oyuncu gibi hava toplarına hakim olması da istenmektedir. Hatta bahsi geçen oyuncular, ihtiyaç duyulduğunda birbirlerinin mevkiinde görev yapabilmektedirler. Literatürde yer alan ilgili çalışmalarda mevkiiler genel olarak “savunma, orta alan ve hücum” bölgesi temeline dayanılarak incelenmiş ve karşılaştırılmıştır. Ancak gerek savunma gerekse hücum bölgelerinde, bu bölgelerin merkezinde ve kenar bölgelerinde yer alan oyuncuların verilerinin karşılaştırıldığı çalışmalar fazlaca bulunmamaktadır. Buradan hareketle bu çalışmada amaç; “merkez” ve “kenar” oyuncusu olarak ikiye ayrılmış bir grup amatör futbolcunun vücut kompozisyonları, alt ekstremite kuvvetleri, anaerobik güçleri, aerobik dayanıklılıkları, sürat ve esneklik değerlerini karşılaştırmaktır.

YÖNTEM

Çalışmaya yaşları 18 ila 31 arasında değişen 55 erkek amatör futbolcu katılmıştır. Katılımcılar daha genel bir mevkisel ayrıma tabi tutularak “merkez” ve “kenar” oyuncusu olmak üzere iki gruba ayrılmışlardır. Merkez oyuncular (n=30) grubunda stoper, merkez orta saha ve santrafor mevkiilerindeki futbolcular, kenar oyuncularını (n=25) grubunda ise bek, kenar orta saha ve kanat

oyuncuları yer almıştır. Katılımcıların vücut kompozisyonları, alt ekstremite kuvvetleri, anaerobik güçleri, aerobik dayanıklılıkları, sürat ve esneklik değerleri saha testleri ile belirlenmiştir.

Katılımcıların yaşları, nüfus kâğıtlarında yer alan doğum yılları esas alınarak belirlenmiştir. Boy ölçümü Holtaine (İngiltere) marka stadiometre ile 0,1 cm duyarlılıkta yapılmıştır. Vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi (VKİ), vücut yağ oranı (%), vücut yağ kütlesi (kg) ve yağsız vücut kütleleri Tanita TBF-300 (Japonya) marka vücut yağ analizörü ile belirlenmiştir. Vücut kompozisyonu ölçümleri sabah kahvaltısından önce, futbolcular herhangi bir besin almadan yapılmıştır. Bacak kuvvetini belirlemede Takei (Japonya) marka bacak dinamometresi, dikey sıçrama ölçümleri için ise Takei (Japonya) marka 0,1 santimetre (cm) hassasiyette dijital jumpmetre kullanılmıştır. Katılımcıların süratlerini belirlemek için 10 metre ve 30 metre sprint testleri uygulanmıştır. Newtest 300 (Finlandiya) test bataryasında yer alan fotoseller 0, 10 ve 30 metrelik mesafelere yerleştirilmiştir.

Oyuncular başlangıç fotoselinin hemen arkasından koşuya başladıkları anda fotosel ölçüme başlamış, 10. metrede yer alan kapı geçildiğinde ve 30. metrede yer alan kapı geçildiğinde, koşu değerleri Newtest yazılımı aracılığıyla bilgisayara aktarılarak saniye cinsinden kaydedilmiştir. Esnekliği ölçmek için otur-eriş esneklik sehpa kullanılmıştır. Test; üst yüzeyi üzerinde 0-50 cm'lik ölçüm cetveli bulunan bir sehpa ile yapılmıştır. Anaerobik gücün hesaplanmasında $P = \sqrt{4,9}$ (Ağırlık) $\sqrt{D^n}$ formülü (Fox ve ark., 1988) kullanılmıştır. Formülde yer alan "P", gücü kilogram-metre/saniye cinsinden, "D" ise dikey sıçrama mesafesini metre cinsinden simgelemektedir. Maksimal VO_2 belirlemede, saha testlerinden 20 m Mekik Koşusu (Shuttle Run) testi kullanılmıştır. Bu test; 8,5 $km.s^{-1}$ (9 sn) ile başlayan ve her 1 dakikada koşu hızının 0,5 $km.s^{-1}$ arttığı, 20 metrelik mesafenin gidiş-dönüş olarak koşulduğu, 23 seviyeden oluşan bir testtir. Testte koşulan seviyenin VO_{2maks} 'a dönüştürülmesinde Ramsbottom ve ark., (1988) geliştirdiği hesaplama yöntemi kullanılmıştır.

Elde edilen veriler normal dağıldığından, grupların karşılaştırılmasında SPSS (Ver.14) programında yer alan Independent Sample t Test kullanılmış, yanılma düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Gruplardan elde edilen verilerin ortalama değerleri ve karşılaştırma sonuçları tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 1. Grupların Fiziksel Özelliklerinden Elde Edilen Ortalama Değerler ve Karşılaştırma Sonuçları (t Test)

	Merkez Oyuncu Grubu $\bar{x} \pm ss$	Kenar Oyuncu Grubu $\bar{x} \pm ss$	t	p	Sonuç
Yaş (yıl)	22,67±3,09	21,20±2,16	1,590	0,118	p>0,05
Boy (cm)	177,60±5,85	172,84±5,27	3,140	0,003	p<0,05
Vücut Ağırlığı (kg)	73,33±10,96	64,35±7,99	3,408	0,001	p<0,05
Yağ Oranı (%)	7,99±3,64	6,41±2,61	1,537	0,124	p>0,05
Yağ Kütlesi (kg)	6,32±3,52	4,32±2,46	2,070	0,044	p<0,05
Yağsız Kütle (kg)	67,50±7,71	60,76±6,29	3,066	0,004	p<0,05

Gruplar arasında yaş açısından fark yokken, boy, vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi ve vücut yağ oranında anlamlı fark çıkmıştır.

Tablo 2. Grupların Motorik Özelliklerinden Elde Edilen Ortalama Değerler ve Karşılaştırma Sonuçları (t Test)

	Merkez Oyuncu Grubu ×±ss	Kenar Oyuncu Grubu ×±ss	t	p	Sonuç
Dikey Sıçrama (cm)	56,70± 6,69	60,08±4,81	-2,111	0,039	p<0,05
Bacak Kuvveti (kgf)	129,75±16,55	122,86±19,87	1,403	0,166	p>0,05
10 m Sprint (sn)	1,77±0,10	1,73±0,15	1,293	0,202	p>0,05
30 m Sprint (sn)	4,35±0,16	4,23±0,20	2,515	0,015	p<0,05
Anaerobik Güç kgm/sn)	122,03±19,42	110,26±13,58	2,553	0,014	p<0,05
Esneklik (cm)	27,28±6,70	29,06±5,99	-1,026	0,309	p>0,05
VO_{2maks} (ml/kg/dk)	49,15±4,45	51,62±4,30	-2,087	0,042	p<0,05

Motorik özelliklerden bacak kuvveti, esneklik ve 10 m sprint değerleri arasında fark oluşmazken dikey sıçrama, anaerobik güç, 30 m sprint ve VO_{2maks} değerlerinde anlamlı fark oluşmuştur.

TARTIŞMA

Amatör futbolcularla yapılmış, ilgili çalışmalar incelendiğinde; Aslan ve ark. (2018), 30 erkek amatör futbolcu ile yaptıkları çalışmada yaş ortalamasını 22,10 yıl, boy uzunluğunu 176,00 cm, vücut ağırlığını 70,65 kg, yağ oranını %7,59, yağ kütlesini 5,66 kg, yağsız vücut kütlesini 64,99 kg, bacak kuvvetini 128,13 kg, dikey sıçrama mesafesini 57,77 cm, esnekliği 26,08 cm ve anaerobik gücü 118,64 kgm/sn olarak belirlemişlerdir. Cerrah ve ark. (2011) 89 amatör futbolcu ile yaptıkları çalışmada mevkilerine göre inceledikleri futbolcular için yaş ortalamasını sırasıyla 21,30 yıl, 21,00 yıl ve 21,80 yıl, boy ortalamalarını 176,00 cm, 173,00 cm ve 177,00 cm, vücut ağırlıklarını ise 73,40 kg, 68,50 kg ve 74,20 kg, 10 m sprint değerlerini 1,72 sn, 1,69 sn, 1,72 sn ve 1,67 sn, 30 m değerlerini ise 4,31 sn, 4,17 sn, 4,25 sn ve 4,15 sn olarak ölçmüştür. Apte (2010), amatör futbolcuların vücut yağ oranı ortalamasını %8,38, yağ kütlesini 5,52 kg ve yağsız vücut kütlesini 60,30 kg olarak belirlemiştir. Ateş ve Ateşoğlu (2007) amatör futbolcularla yaptıkları çalışmada, iki farklı grubun dikey sıçrama değerlerini 45,25 cm ve 43,83 cm, bacak kuvvetlerini 125,96 kg ve 128,46 kg olarak ölçmüşlerdir. Akın ve ark. (2004), amatör futbolcuların esneklik değerini 23,50 cm olarak belirlemiştir. Duyul Albay ve ark. (2008), dikey sıçrama değerini 54,37 cm, anaerobik gücü 119,06 kgm/sn, 10 m sprint ortalamasını 1,82 sn ve aerobik kapasite değerini 49,91 ml.kg⁻¹.dak⁻¹ olarak belirlemiştir. Erkmén ve ark. (2005a), anaerobik gücü 116,64 kgm/sn, 20 m mekik koşusundan elde ettikleri aerobik kapasite değerini ise 44,60 ml.kg⁻¹.dak⁻¹ olarak bildirmiştir. Ek ve ark. (2007), amatör futbolcuların 30 m sprint değerini 4,19 sn, dikey sıçramalarını ise 53,65 cm olarak tespit etmişlerdir. Literatür incelendiğinde, bu çalışmada futbolculardan elde edilen sonuçların evrendeki diğer örneklemelerden elde edilen sonuçların birçoğu ile benzer olduğu görülmektedir.

Aslan (2015) bir grup amatör futbolcunun fiziksel, fizyolojik ve teknik özelliklerini mevkilere göre karşılaştırdığı çalışmada toplam 19 parametreden sadece el-pençe kuvveti açısından forvet oyuncularını ile orta saha oyuncularını arasında forvetler lehine anlamlı fark bulmuştur. Joe Dunbar ve Treasure (2005) ise İngiliz Premier Lig futbolcularını ile gerçekleştirdiği çalışmada, mevkiler arasında anlamlı herhangi bir fark bulamamıştır. Benzer şekilde, Cerrah ve ark. (2011), Akın ve ark. (2009) ve Köklü ve ark. (2009) da çalışmaları sonucunda farklı mevkilerde

oynayan oyuncular arasında fiziksel ya da motorik özellikler bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığını bildirmişlerdir. Aslan ve Koç (2015), 70 amatör futbolcunun fiziksel ve motorik özelliklerini mevkilere göre karşılaştırdıkları çalışmaları sonucunda boy uzunluğu, vücut ağırlığı, yağsız vücut kütlesi, dikey sıçrama ve anaerobik güç açısından mevkiler arasında anlamlı fark bulurken, VKİ, vücut yağ oranı, esneklik, bacak kuvveti, sürat ve VO_{2maks} açısından anlamlı fark oluşmadığını bildirmişlerdir. Aynı çalışmaya ait sonuçlar incelendiğinde; merkez mevkilerde bulunan stoper ve forvetlerin kenar oyuncularından boy uzunluğu, vücut ağırlığı, yağsız vücut kütlesi ve bacak kuvvetinde bakımından daha yüksek değerlere sahip olduğu, anaerobik güçte kenar oyuncuların daha düşük değerlere sahip olduğu görülmektedir. 10 m ve 30 m sürat ve VO_{2maks} açısından ise kenar oyuncuları diğer mevkilere göre daha iyi değerlere sahiptir. Kızılet ve ark. (2004) bir grup futbolcu ile yaptığı çalışmada 30 m sürat testi sonuçlarında orta savunma oyuncularının kenar savunma oyuncularına göre daha yüksek değerlere sahip olduğunu, VO_{2maks} değerlerinde ise kenar oyuncularının orta savunma oyuncularına göre daha yüksek değerlere sahip olduğunu belirlemiştir. Bu çalışmada elde sonuçlar, literatürde yer alan diğer çalışma sonuçları ile genelde uyumludur.

SONUÇ

Karşılaştırma sonuçları değerlendirildiğinde; merkez oyuncular boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi ve vücut yağ oranında kenar oyuncularından daha yüksek değerlere sahiptir. Motorik özelliklerde ise; kenar oyuncuları dikey sıçrama, 30 m sprint ve VO_{2maks} bakımından daha iyi değerlere sahipken, merkez oyuncularının anaerobik güçleri daha fazladır. Bu durumda; merkez oyuncuları kenar oyuncularına göre daha büyük vücut hacmine sahip ve daha güçlü, kenar oyuncuları ise merkez oyuncularına göre daha süratli ve dayanıklıdır denilebilir.

Sonuç olarak; oyuncuların oynayacakları mevkilere karar verilirken, teknik kapasiteleri ve oyun bilgilerinin yanında bu çalışma sonucunda da ortaya konulan fiziksel ve motorik özellikler de göz önünde bulundurularak daha isabetli seçim yapılabilir. Ayrıca; gelecekte yapılacak çalışmalarda, gelişmiş maç analizi yöntemleri kullanılarak elde edilebilecek “Toplam kat edilen mesafe, farklı hızlarda kat edilen mesafeler, vb.” veriler yardımıyla da mevkiler arası farklılıklar ortaya konulabilir.

KAYNAKLAR

Açıkada, C., Hazır, T., Aşçı, A., Turnagöl, H., Aşçı, A. (1998). Bir ikinci lig futbol takımının sezon öncesi hazırlık döneminde fiziksel ve fizyolojik profili. *Futbol Bilim ve Teknolojisi Dergisi*. **1**:14–20.

Akın, M., Kıreker, I., Köklü, Y. (2009). Comparison of 16-year-old group professional league soccer players' some physical characteristics in terms of their league level and positions. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci*, **1**(2), 72–78.

Akın, S., Öner Coşkun, Ö., Özberk, Z.N., Ertan, H., Korkusuz, F. (2004). Profesyonel ve amatör futbol oyuncularının fiziksel özellikler ve izometrik diz kaslarının konsantrik kuvvetinin karşılaştırması. *Klinik Araştırma*. **15**(3):161–167.

Apti, A. (2010). 10-18 yaş erkek futbolcularda somatotip ve vücut kompozisyonunun aerobik performans ve yaşanan sportif yaralanmalar ile ilişkisinin değerlendirilmesi. *Fırat Tıp Dergisi*, **15**(3):118–122.

Aslan C.S., Koç, H. (2015). Amatör Futbolcuların Seçilmiş Fiziksel, Fizyolojik ve Motorik Özelliklerinin Mevkilerine Göre Karşılaştırılması. *CBÜ Bed Eğt Spor Bil Dergisi*, **10**(1): 56-65.

Aslan, C.S. (2015). Comparing Selected Physical, Physiological and Technical Characteristics of a Group of Turkish Amateur Soccer Players According to Playing Positions. *Journal of Athletic Performance and Nutrition*, 2(2): 1-13.

Aslan, C.S., Eyuboğlu, E., Karakulak, İ. (2018). Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Seçilmiş Vücut Kompozisyonu ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5 (SI1): 86-95.

Ateş, M., Ateşoğlu, U. (2007). Pliometrik antrenmanın 16-18 yaş grubu erkek futbolcuların üst ve alt ekstremite kuvvet parametreleri üzerine etkisi. *SPORMETRE Bed Eğ ve Spor Bil Dergisi*. 5(1):21–28.

Cerrah, A.O., Polat, C., Ertan, E. (2011). Süper amatör lig futbolcularının mevkilerine göre bazı fiziksel ve teknik parametrelerinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 5(1):1–6.

Duyul Albay, M., Tutkun, E., Ağaoğlu, Y.S., Canikli, A., Albay, F. (2008). Hentbol, voleybol ve futbol üniversite takımlarının bazı motorik ve antropometrik özelliklerinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 6(1):13–20.

Ek, R.O., Temoçin, S., Tekin, T.A., Yıldız, Y. (2007). Futbolculara uygulanan bazı motorsal egzersizlerin birbirlerine etkilerinin incelenmesi. *ADÜ Tıp Fak. Dergisi*. 8(1):19–22.

Erkmen, N., Kaplan, T., Taşkın, H. (2005a). 2. Lig futbol takımında hazırlık sezonu öncesi-sonrası fiziksel ve fizyolojik parametrelerin karşılaştırılması. *Atatürk Üniv. BESBD*. 7(1):1–7.

Fox, E.L., Bowers, R.W., Foss, M.L. (1988) *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics*. 4th Edition, Philadelphia: Saunders Collage Publishing.

Joe Dunbar, G.M., Treasure, D.C. (2005). An analysis of fitness profiles as a function of playing position and playing level in three English premier league soccer clubs. *Science and Football V: The Proceedings of the Fifth World Congress on Science and Football*, Pp:155-159.

Kızılet, A., Erdem, K., Karagözoğlu, C., Topsakal, N., Çalışkan, E., (2004). Futbolcularda Bazı Fiziksel Ve Motorsal Özelliklerin Mevkiler Açısından Değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD)*, IX (2004), 3 : 67 - 78

Erkan Köklü, Y., Özkan, A., Alemdaroğlu, U., Ersöz, G. (2009). Genç futbolcuların bazı fiziksel uygunluk ve somatotip özelliklerinin oynadıkları mevkilere göre karşılaştırılması. *Sportmetre J Phy Edu & Sports Sci*, 7(2), 61–68.

Little, T., Williams, A.G. (2007). Measures of exercise intensity during soccer training drills with professional soccer players. *J Strength Cond Res.*, 21, 367–371.

Marancı, B., Müniroğlu, S. (2001). Futbol Kalecileri ile Diğer Mevkilerde Bulunan Oyuncuların Motorik Özellikleri, Reaksiyon Zamanları ve Vücut Yağ Yüzdelerinin Karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3):13-26.

Müniroğlu, S., Duygulu, A., Balcı, V., Akalın, C. (1997). 1995-1996 Futbol Sezonunda III. Ligde Şampiyon Olan Bir Futbol Takımındaki Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere Göre Fiziksel Özelliklerinin İncelenmesi. *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 1997 (2):29-32. ISSN: 1300-316X

Ramsbottom, R., Brewer, J., Williams, C. (1988). A progressive shuttle run test to estimate maximal oxygen uptake. *British Journal of Sports Medicine*. 22(4):141–144.

Reilly, T. (1996) *Science and Soccer*. Ed. E & FN SPON. London: Chapman & Hall, 25 – 64.

Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer. *Sports Medicine*, 35(6), 501–536.

Suzuki, K., Nishijima, T. (2005). Measurement of a soccer defending skill using game performance. *Science and Football V. The Proceedings of the Fifth World Congress on Science and Football*, Pp: 253-261.

Geliş Tarihi (Received): 21.12.2018
Kabul Tarihi (Accepted): 21.04.2019
Yayın Tarihi (Published): 30.06.2019
SPORMETRE, 2019, 17(2), 132-144
DOI: 10.33689/spormetre.500792

ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE ALGILANAN ÖZ YETERLİLİĞİN ROLÜ*

Kadir YILDIZ¹, Deniz DİRİK²

¹Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa

²Manisa Celal Bayar Üniversitesi İİBF, Manisa

Öz: Bu çalışmada, genç yetişkinlerin algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide, algılanan öz yeterliliğin rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma grubunu, 2017-2018 Eğitim öğretim dönemi bahar yarıyılında Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenimlerine devam etmekte olan öğrenciler arasından kolayda örnekleme yöntemi ile ulaşılan toplam 429 öğrenci (158'i kadın, 271'i erkek ve ortalama yaş 21,8) oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, demografik bilgi formunun yanı sıra Zimet ve arkadaşları (1990) tarafından geliştirilen Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ile Schwarzer ve Jerusalem (1995) tarafından geliştirilen Öz Yeterlilik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, algılanan sosyal desteğin her üç alt boyutu ile stresle başa çıkmada etkili yöntemler arasında orta düzeylerde anlamlı pozitif ilişkiler olduğu görülmektedir ($r_{aile}=-,390$, $r_{özel}=-,286$, $r_{arkadaş}=-,331$; $p<,01$). Hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre ise, algılanan sosyal destek ile genel öz yeterlilik etkileşiminin, etkili yöntemler üzerinde anlamlı katkısı tespit edilmiştir ($\beta=-,091$, $p<,05$). Bu anlamda, sosyal destek algılarının stresle başa çıkmada kullanılan etkili yöntemler üzerindeki etkisinde, algılanan öz yeterliliğin düzenleyici rolü olduğu söylenebilir. Nitekim öz yeterlilik algılarının en yüksek olduğu nokta, algılanan sosyal destek ile etkili yöntemler ilişkisinin de en yüksek olduğu noktadır. Sonuç olarak, ailesinden, sevdiklerinden ve arkadaşlarından sosyal destek gören gençler, stresle başa çıkmada etkili yöntemleri daha fazla kullanmaktadır. Öz yeterlilik algılarının yüksek olması ise bu ilişkinin gücünü artırıcı rol oynamaktadır.

Anahtar kelimeler: Algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzları, genel öz yeterlilik, genç yetişkinler.

THE ROLE OF PERCEIVED SELF-EFFICACY IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED SOCIAL SUPPORT AND WAYS OF COPING

Abstract: The purpose of this study is to investigate the role of young adults' perceived self-efficacy in the relationship between their perceptions of social support and stress coping mechanisms. The research group consists of 429 students (158 women and 271 men) of sports sciences enrolled in Manisa Celal Bayar University Faculty of Sports Sciences as of 2017-2018 spring semester. The data is collected through convenience sampling method using a demographic information form, Perceived Social Support Scale developed by Zimet et al. (1990), Ways of Coping Questionnaire developed by Folkman and Lazarus (1984), and General Self-Efficacy Scale developed by Schwarzer and Jerusalem (1995). The findings show that all three subscales of perceived social support are positively and moderately correlated with effective coping mechanisms ($r_{family}=-,390$, $r_{significant}=-,286$, $r_{friend}=-,331$; $p<,01$). Findings also reveal the significant interactive effect of perceived social support and general self-efficacy on effective coping mechanisms ($\beta=-,091$, $p<,05$). This finding provides evidence that general self-efficacy has a moderating role in the relationship between social support and effective coping mechanisms. In conclusion, young adults resort to effective coping mechanisms more frequently if they perceive their families, friends and significant others' support. General self-efficacy plays a moderating role in this relationship.

Keywords: Perceived social support, ways of coping, general self efficacy, young adults.

*Bu çalışma, 31 Ekim- 03 Kasım 2018 tarihleri arasında Antalyada yapılan 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur. Sorumlu Yazar: Kadir YILDIZ, E-mail: kadiryildiz80@hotmail.com

GİRİŞ

Günümüzde bireyler, gelişen ve değişen toplum yapısı içerisinde daha iyi koşullarda yaşamlarını devam ettirebilmek için yoğun bir çalışma temposu içerisinde. Bu yoğun çalışma gündemi bireylerin, mesleki, ailevi, ast-üst veya akran ilişkileri, ekonomik veya bireysel bağlamlarda çok çeşitli sorunlarla karşı karşıya kalmasına yol açmaktadır. Toplumsal yaşam içerisinde bireyi yalnızlaştıran, yıpratıcı, güçsüzleştiren ve stres faktörü olarak baskı yaratan pek çok sorunun çözümü veya bu sorunlarla başa çıkabilme dirayeti ise sosyal varlıklar olan insanların bir araya gelerek bir dayanışma ortamı oluşturmaları ile mümkün olmaktadır. Nitekim, toplum içerisinde sosyalizasyonu doğumdan itibaren başlayan insan, varlığını devam ettirebilme noktasında desteğe gereksinim duymaktadır.

Bireyleri ayakta tutan güçler veya faktörlerin bir kümesi olarak nitelenen sosyal destek kavramı (Lin, 1986:17), genel anlamda “*birey üzerinde duygusal ve davranışsal yararları bulunan bilgi, tavsiye, maddi yardım sunma veya bireyi, çevresindeki diğer bireylerle olan karşılıklı ilişkilerini güçlendirmesi için destekleme*” şeklinde tanımlanmaktadır (Gottlieb, 1983: 278). Sosyal desteğin, bireylerin kendilerini iyi hissetmelerine ve sorunlarını çözmelerine katkı sağlayan önemli araçlardan birisi olduğu belirtilmektedir (Lirio ve ark., 2007:35). Zorlu durumlarla baş edebilmek için bireylere olumlu bir yol gösterici olan sosyal destek, bireylerin hayatta kalmasını sağlayan, etkileşim ortamları veya sosyal çevresindeki faktörler olarak tanımlanmaktadır (Truxillo ve ark., 2012). Stresli ortamlarda bireylerin çevrelerinden destek alacakları diğer bireylere kolaylıkla ulaşabileceklerine ilişkin inançları, onların kendilerini daha güvende hissetmelerine katkıda bulunmaktadır. Bu durum, bireylerin güçlü bir sosyal destek ağına gereksinimleri olduğunun önemli belirteçlerindedir (Clara ve ark., 2003). Bu bağlamda sosyal destek algıları, sosyal hayatta ve iş yaşamında olumlu sonuçlarla ilişkilendirilen bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Toplumsal yaşamın, insan ilişkilerinin ve iş yaşamının kaçınılmaz bir gerçeği ve çağımızın en yaygın hastalığı olan stres ise sosyal destek algıları sayesinde yönetilmesi mümkün olan gündelik bir problemdir. Bazı yazarlar, sosyal desteğin, bir tür stresle başa çıkma mekanizması olduğunu dahi öne sürmüşlerdir (Masten ve ark., 2009). Bu çalışmada, sosyal destek algılarının bireylerin stresli koşullarla mücadele edebilme kapasitelerine yaptığı katkı ele alınmaktadır. Yakın zamanda profesyonel meslek yaşamına atılması beklenen genç yetişkinlerin günlük hayatta stresle nasıl mücadele ettiklerinin ve çevrelerinden aldıkları desteğin bu süreçteki rolünün incelenmesi, çalışmanın çıkış noktasını teşkil etmektedir. Spesifik olarak çalışmada, algılanan sosyal desteğin stresle başa çıkma yöntemlerini ne şekilde etkilediği ampirik veriler ışığında irdelenmekte ve öz yeterlilik algılarının bu ilişkinin gücünü artırıp artırmadığı araştırılmaktadır. İstihdam piyasalarının kısa ve orta vadede lokomotifliğini üstlenecek olan genç yetişkinler bağlamında sosyal destek ve öz yeterlilik algıları ile stresle başa çıkma mekanizmaları arasındaki etkileşimler üzerine yapılacak araştırmaların, sağlıklı iş ilişkilerinin ve dolaylı olarak sağlıklı toplumsal ilişkilerin geliştirilmesi yönünde atılacak adımlara öncülük etmesi değerlendirmesinden hareketle, çalışmanın iş yaşamına yönelik pratik ve araştırmacılara yönelik kuramsal katkılar üretmesi beklenmektedir.

Kavramsal Çerçeve ve Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Stres, içsel veya dışsal kaynaklı olmak üzere kişi ile çevresi arasında oluşan ve kişinin sahip olduğu kaynakların sınırlarını zorlayarak, iyiliğini tehdit eden bir ilişki biçimi olarak tanımlanır (Hisli-Şahin ve ark., 2009). Stres, organizmanın fiziksel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve

tehdit edilmesiyle meydana gelen bir durum olarak ifade edilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1996). Bireysel farklılıklar ve mesleklere göre de farklı tanımları olan stres kavramı, üniversite öğrencilerine göre sıkıntı, kaygı, üzüntü ve gerginlik süresinin uzaması, bunalım, hiçbir şey yapmak istememe ve günlük yaşamda kişinin üzerinde baskı yapan etmenlerin bileşkesi olarak ifade edilmektedir (Hisli-Şahin, 1998). Ortaya çıkan stresli durumlarla uğraş içerisinde olma eğilimine ise başa çıkma (coping) adı verilmektedir. Stresle baş etmede birden çok önemli etmenin varlığına işaret edilmektedir. Bunlardan biri, sağlıklı olma ve kalp çarpıntısı gibi bireylerin genetik yapısıyla ilgili özelliklerdir. Diğer büyük etmen ise aile desteği olarak görülmektedir. Bireyin ailesinin stresle baş etme yolları, bilerek veya bilmeyerek bireylerin günlük sıkıntılarla mücadele etmesinde önemli bir role sahiptir. Son olarak ise kültürel yapı ve eğitimin bir çıktısı olarak, tutum ve beklentilerin farklılaşması birey üzerinde stresi besleyen bir etki yaratabilmektedir (Rowshan, 1998). Kontrol altına alınabilecek olası stresli durumlar, birey tarafından daha az tehdit edici olarak yorumlanmakta ve başa çıkması görece kolay stres faktörleri olarak değerlendirilmektedir (Averill, 1973). Stresle başa çıkma, stresin birey üzerindeki olumsuz etkisini olumlu bir düzeyde tutma becerisi olarak görülmektedir (Hisli-Şahin, 1994). Stresle başa çıkma tarzları literatürde genel olarak duygu odaklı ve problem odaklı olmak üzere iki şekilde ele alınmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Problem odaklı mekanizmalar, planlama ve rasyonel değerlendirme süreçlerini kullanarak stres faktörlerini ortadan kaldırmayı hedeflemektedir. Bu yaklaşımı benimseyen bireyler, stresörlerin temel kaynaklarını tanımlamaya, anlamaya ve değiştirmeye odaklanmaktadır. Duygu odaklı mekanizmalar ise stresli durumların bireyde sebep olduğu duygu durumunu değiştirmeyi hedeflemektedir. Sosyal destek arayışı ve kaçınma gibi davranışlar duygu odaklı mekanizmalar olarak yorumlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1986). Stresle başa çıkma tarzlarını ampirik olarak ölçümlemeye yönelik öncü çalışmaları yapan Lazarus ve Folkman (1984), stresle başa çıkmada “kendine güvenli yaklaşım”, “iyimser yaklaşım”, “sosyal desteğe başvurma”, “çaresiz yaklaşım” ve “boyun eğici yaklaşım” alt boyutlarından oluşacak şekilde beş boyutlu olarak geliştirdikleri ölçekte ilk üç yaklaşımı “etkili yöntemler” ve son iki yaklaşımı “etkisiz yöntemler” olarak değerlendirmişlerdir (Hisli-Şahin ve ark., 2009). Bireylerin ve bağlamın çok çeşitli özellikleri, tercih edilen stresle başa çıkma yöntemleri üzerinde etkili olmaktadır. Stresle başarılı bir biçimde mücadele etmede çevrenin desteği ise önemine sıklıkla değinilen bir sosyal kaynak olarak dikkat çekmektedir (Baqtayan, 2011).

Algılanan sosyal destek kavramı, bireylerin birbirleriyle kurmuş oldukları sosyal ağın desteklenip desteklenmediğine dair kişinin izlenimi olarak tanımlanmaktadır. Sosyal destek algısı, kişiyi niceliksel olarak çevreleyen ilişkilerin yoğunluğundan öte, bu ilişkilerin kalitesini ve kişinin ihtiyaç duyduğu anda ulaşabileceği nitelikli bağlantıları ifade etmektedir (Cohen ve Wills, 1985). Ayrıca algılanan sosyal destek kavramı, bir kişinin duygusal destek için diğer insanlara ne kadar güvenebileceğinin bireysel bir değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Williams ve Galliher, 2006). Sosyal destek, bir stresle başa çıkma mekanizması ve stres yönetiminde kullanılacak bir psikososyal kaynak olarak da yorumlanmaktadır (Thoits, 1995). Sosyal destek bireylere a) yaşam koşullarını olumsuz etkileyen durumları yok ederek veya bunların etkisini azaltarak, b) olumsuz deneyimler karşısında kişinin dayanma gücünü artırarak ve c) çevresel stres kaynaklarının etkisini tümüyle veya kısmen tamponlayarak bireyin iyi oluşuna katkı sunmaktadır (House, 1981). Alanyazında, sosyal destek kavramının kaynağına ilişkin olarak aile, arkadaşlar ve bireyin özel hayatını şekillendiren özel kişilerden söz edilmektedir (Çeçen, 2008; Wills ve Shinar, 2000: 92; Zimet ve ark., 1990).

Özellikle üniversitede okuyan genç yetişkinlerin sosyal ortamlarda daha fazla zaman geçirmeleri, bu bireyler için destek algısının önemini bir kat daha arttırmaktadır. Çalışma

hayatına henüz başlamamış olan genç yetişkinler, geleceklerini planlama ve kendilerine iş imkanları yaratma noktasında da sosyal desteğe fazlasıyla ihtiyaç duymaktadırlar (Çavuş ve Pekkan, 2017). Algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma, bir olay ya da durumla başlayan ve davranışsal, fizyolojik ya da psikolojik bir sonuçla biten bir sürecin bileşenleridir (Ptacek, 1996). Günlük karşılaşmaların ve rutinlerin doğurduğu stres karşısında bireyce üretilen mücadele mekanizmaları, bireyin sahip olduğu sosyal bağlantılarından bağımsız olarak değerlendirilemez. Gerek üniversite sınavlarına hazırlanma sürecinde ve üniversite öğrenimi boyunca deneyimlenen öğrencilik yaşamına özgü pratiklerde, gerekse üniversite ortamında gençler, sınav baskısı veya aileden uzakta kalma nedeniyle kaygı ve stres durumu yaşayabilmektedir. Kendilerini bekleyen iş yaşamının ve bu yolda atılacak adımların isabetliliğine ilişkin kaygılar da bir başka stres faktörü olarak genç yetişkinlerin yaşamını kuşatmaktadır. Bu durumda, genç yetişkinlerin stres yaşamalarına sebep olan faktörleri tespit etmek, stresle baş etmelerine yönelik mekanizmaları tanımlamak ve bu mücadelede onları desteklemek adına kullanılacak yöntemleri belirlemek, olası kazanımlar gözetildiğinde kritik önem arz etmektedir. Dahası, stresle başa çıkmada kullanılacak olan mekanizmalar içsel ve dışsal olarak ele alınacak olduğunda, sosyal destek gibi yakın çevreden bireye doğru dış kaynaklara ek olarak, kişinin sahip olduğu öz yeterlilik gibi içeriden dışarıya doğru içsel kaynakları da benzer düzeyde önem kazanmaktadır.

Bandura'ya (1977; 1986; 1997) göre öz yeterlilik, kişinin bir işi başarma konusunda kendi yeterliliğine ne derece inandığını yansıtmaktadır. Öz yeterlilik, bir amacı gerçekleştirme noktasında bireyin davranışlarına dayanak hazırlayan algıları ve kendi becerilerine ilişkin öznel değerlendirmeleridir (Zimmerman, 2000). Bu bağlamda öz yeterlilik, kişinin gerçek yetenekleri veya bu yeteneklerinden doğan somut çıktıları değil; kişinin, sahip olduğu yeteneklerle yapabileceklerine ilişkin yargısal çıkarımlarını ifade etmektedir (Bandura, 1986). Öz yeterlilik, insanların kendi motivasyonları, davranışları ve sosyal çevreleri üzerinde kontrol edebilecekleri konularla ilgilidir. Bandura (1986), öz yeterlilik algılarının geçmiş deneyimler, davranış gözlemi, sosyal baskılar ve bireyin fiziksel/duygusal durumları olmak üzere dört farklı kaynaktan etkilendiğini ve akabinde pek çok tutum/davranış üzerinde belirleyici olduğunu ifade etmektedir. İnsanların yeterliliklerine olan inançları ne yapmayı seçtiklerini ne kadar çaba harcadıklarını, güçlükler karşısında ne kadar dayanabileceklerini ve kendilerini yeni bir şeyler yapmaya teşvik etme kapasitelerini etkileyecektir. Öz yeterlilik algıları, kişinin harekete geçme niyetini, stresli durumlarla, kaygı ve problemlerle başa çıkma kararlılığını yakından etkileyen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Dahası, öz yeterlilik algısı düşük bireylerin, gerekli becerilere sahip olsalar bile stres yaratan zorlu süreçleri etkili bir şekilde sürdüremeyecekleri ifade edilmektedir (Bandura, 1990). Düşük öz yeterlilik algısına sahip bireylerin, zorlu hedeflerden kaçındıkları, amaç yönelimlerinin ve bağlılık seviyelerinin düşük olduğu, engeller karşısında kararlılıklarının azaldığı ve yeteneklerine duydukları güvenin zayıfladığı belirtilmektedir (Şahin, & Gürbüz, 2012). Aksine, öz yeterlilik algıları yüksek bireylerin ise amaçlarını gerçekleştirme kararlılıklarının ve pozitif duygulanımlarının yüksek olduğuna işaret edilmektedir (Zimmerman, 1995; 2000). Alanyazın çalışmalarında öz yeterlilik kavramının, stresle başa çıkmada önemli bir role sahip olduğu ifade edilmiştir (Corrigan, 2004; Corrigan ve ark., 2006; Schwarzer ve Jerusalem, 1995).

Üniversite öğrenimlerine devam eden genç yetişkinlerin sosyal destek almayı umdukları yakınlarından uzak bir ortamda yaşamaları, olası yalnızlık duyguları ve bu koşullar altında çeşitli amaçları başarmak zorunda hissetmelerini başlı başına bir baskı ve stres unsuru olabilmektedir (Lyrakos, 2012). Algılanan sosyal desteğin stres faktörlerinin ortadan kaldırılmasına, dolayısıyla da bireylerin psikolojik sağlıklarının olumlu yönde etkilenmesine

katkı yapacağı söylenebilir. Çevresinden destek gören bireylerin başarıya giden yolda karşılıklarına çıkacak stres ortamlarının da üstesinden gelebileceği söylenebilir (Weinberg ve Gould, 2018: 481). Bu süreçte, bireyin kendi yeteneklerine duyduğu inancın pekiştirici etkisi de ayrıca önem arz etmektedir. Bu araştırmada, genç yetişkinlerin algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide, algılanan öz yeterliliğin rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

Literatür kısmında değinilen ilişkiler bağlamında, araştırmanın değişkenlerine ilişkin şu hipotezler kurulmuştur:

Hipotez 1: Algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma yöntemlerinden etkili yöntemler ile pozitif yönde ilişkilidir.

Hipotez 2: Algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma yöntemlerinden etkisiz yöntemler ile negatif yönde ilişkilidir.

Hipotez 3: Algılanan sosyal destek ile etkili yöntemler arasındaki ilişkide öz yeterlilik algılarının düzenleyici rolü vardır. Öz yeterlilik algısı yüksek olduğunda, ASD-SBÇ etkili yöntem ilişkisi güçlenmektedir.

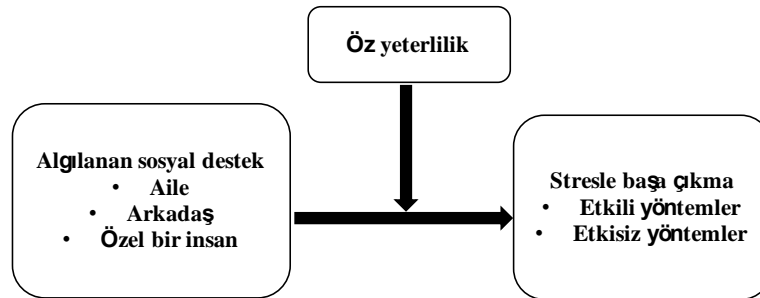
Hipotez 4: Algılanan sosyal destek ile etkisiz yöntemler arasındaki ilişkide öz yeterlilik algılarının düzenleyici rolü vardır. Öz yeterlilik algısı yüksek olduğunda, ASD-SBÇ etkisiz yöntem ilişkisi zayıflamaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Çalışma, stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkili olan sosyal destek unsurlarının niteliğini ortaya koymayı amaçlamakta ve bireyin öz benlik değerlendirmesine konu olan öz yeterlilik düzeyinin bu süreçteki etkisini incelemektedir. Araştırma sorunsalına konu olan model Şekil 1’de görselleştirilmiştir.

Şekil 1. Araştırma Modeli



Çalışma Grubu

Çalışma grubu, 2017-2018 akademik yılı bahar döneminde Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde öğrenimlerine devam etmekte olan öğrenciler arasından seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılan 429 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrenciler, fakültenin farklı bölümlerinde ve farklı sınıflarında öğrenimde görmekte olan 18-31 yaş aralığındaki genç yetişkinlerdir. Öğrencilerin 158’i kadın (%36,8) ve 271’i (%63,2) erkektir. Ortalama yaş 21,8 ($SS=1,86$)’dir. Öğrenim türleri açısından öğrencilerin 242’si (%56,4) örgün, 187’si (%43,6) ikinci öğrenim programına mensuptur. 41 öğrenci (%9,6) birinci sınıfa, 143 öğrenci (%33,3) ikinci sınıfa, 156 öğrenci (%36,4) üçüncü

sınıfa ve 78 öğrenci (%18,2) dördüncü sınıfa devam etmekte olup, 11 öğrenci (%2,6) uzatmalı statüsündedir.

Veri Toplama Araçları

Algılanan Sosyal Destek Ölçeği: Zimet ve arkadaşları (1990) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin (MSPSS) gözden geçirilmiş formunu Türkçeye uyarlayan Eker ve arkadaşları (2001), ölçeğin 12 madde ve 3 alt boyuttan oluştuğunu bulgulamışlardır. “Aile”, “arkadaş” ve “özel bir insan” alt boyutlarından oluşan ölçekte, “ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır”, “işler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim” ve “ailem ve arkadaşlarımda olmayan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var” gibi ifadeler yer almaktadır. Ölçek alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık katsayıları aile, arkadaş ve özel bir insan boyutları için sırasıyla 0,834, 0,869 ve 0,829’dur. Üç boyutlu faktör yapısına ilişkin uyum iyiliği değerleri ise $\chi^2/sd=1,45$, RMSEA=0,57, CFI=0,98, AGFI=0,95 olarak bulunmuştur.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ): Stresle başa çıkma tarzlarını belirlemek üzere Lazarus ve Folkman (1984) tarafından orijinali 66 madde olarak geliştirilen, Hisli-Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçeye 30 madde olarak uyarlanan “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçekte, “bir sıkıntı olduğunda, olayı/olayları büyütmeyp üzerinde durmamaya çalışırım”, “kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım” ve “bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek, beni rahatlatır” gibi ifadeler yer almaktadır. Ölçekte, kendine güvenli yaklaşım (K.G.Y.), çaresiz yaklaşım (Ç.Y.), boyun eğici yaklaşım (B.E.Y.), iyimser yaklaşım (İ.Y.) ve sosyal destek arama (S.D.A.) olmak üzere toplam 5 alt boyut bulunmaktadır. Toplam ölçek, iki ana tema etrafında da değerlendirilmektedir (Hisli-Şahin, & Durak, 1995; Hisli-Şahin ve ark., 2009). Bu ana gruplar, “Probleme yönelik/etkili/aktif” tarzlar ve “Duygulara yönelik/etkisiz/pasif” tarzlardır. Etkili yöntemler K.G.Y., İ.Y. ve S.D.A alt ölçeklerinden; etkisiz yöntemler ise Ç.Y. ve B.E.Y. alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Etkili ve etkisiz yöntemler olarak gruplanan ölçek için güvenilirlik katsayıları sırasıyla 0,750 ve 0,837 bulunmuştur. İki boyutlu faktör yapısına ilişkin uyum iyiliği değerleri ise $\chi^2/sd=2,03$, RMSEA=0,47, CFI=0,96, AGFI=0,94 olarak bulunmuştur.

Öz Yeterlilik Ölçeği: Öz yeterliliği ölçmek için Schwarzer ve Jerusalem (1995) tarafından geliştirilen ve Yeşilay (1996) tarafından Almandan Türkçeye uyarlanan Genel Öz Yeterlilik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekte, “yeni bir durumla karşılaştığımda ne yapmam gerektiğini bilirim” ve “ani olayların da hakkından geleceğimi sanıyorum” gibi ifadeler yer almaktadır. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0,920’dir. Tek boyutlu ve 10 maddeden oluşan ölçeğin faktör yapısına ilişkin uyum iyiliği değerleri ise $\chi^2/sd=1,88$, RMSEA=0,44, CFI=0,99, AGFI=0,95 olarak bulunmuştur.

Tüm ölçeklerde ifadelere katılım 5’li Likert ölçeği ile (“1-Hiç Katılmıyorum” dan “5-Tamamen Katılıyorum” a doğru) derecelendirilmiştir.

Verilerin Analizi

Veri toplama araçlarına ilişkin yapı geçerliliği ve faktör yapısı uygunluğu, AMOS programı aracılığıyla doğrulayıcı faktör analizi üzerinden sınanmıştır. RMSEA, χ^2/df , CFI, GFI, TLI ve SRMR değerlerinin eşik sınırlar temelinde kabul edilebilir düzeyde olup olmadığı, model

uyumlarını tespit etmek açısından kriter olarak değerlendirilmiştir (Kline, 2010). Öncü değerlendirmeler için tanımlayıcı istatistiklere bakılmış ve verinin yüzdelik dağılımı, ortalamalar ve standart sapmalar incelenmiştir. Ölçek ortalamalarının normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığına ilişkin basıklık-çarpıklık değerleri belirlenmiş ve tüm ölçek alt boyutlarının +1 ile -1 arasında değerler aldığı görülmüştür (Byrne, 2010). Ölçekler arasındaki ilişkileri test etmek üzere Pearson korelasyon testi yapılmıştır. Araştırmanın etkileşim hipotezini sınamak üzere düzenleyici değişkenin farklı seviyeleri hakkında detaylı bilgi veren Hayes'in SPSS uyumlu Process makrosu aracılığıyla hiyerarşik regresyon analizleri yapılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın değişkenlerine ilişkin ölçek ortalamaları ve standart sapmalar ile alt/toplam ölçek ortalamaları arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon analizi bulguları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Korelasyon analizi

	Ort	SS	1	2	3	4	5	6	7
1. Aile	3,988	,830	(,834)						
2. Özel	3,878	,968	,594**	(,829)					
3. Arkadaş	3,886	,835	,689**	,575**	(,869)				
4. Etkili	3,675	,469	,390**	,286**	,331**	(,750)			
5. Etkisiz	3,016	,695	-,108*	-,046	-,071	-,097*	(,837)		
6. GOY	3,895	,647	,462**	,435**	,378**	,534**	-,129**	(,920)	
7. ASD	3,918	,757	,872**	,854**	,864**	,386**	-,085	,493**	(,748)
8. SBC	3,367	,390	,161**	,145**	,153**	,561**	,769**	,236**	,177** (,912)

*N= 429 **p < 0,01, *p < 0,05, GOY=Genel öz yeterlilik, ASD=Algılanan sosyal destek toplam ölçek, SBC= Stresle başa çıkma tarzları toplam ölçek. Parantez içi değerler iç tutarlılık katsayılarıdır.*

Tablo 1'de yer alan bulgulara göre, katılımcıların algıladıkları sosyal destek ($Ort= 3,918$, $SS=,757$) ve genel öz yeterlilik ($Ort=3,895$, $SS=,647$) ortalamaları oldukça yüksek düzeydedir. Sosyal destek algısının en yüksek olduğu boyut “aile” olarak gerçekleşmiştir ($Ort=3,988$, $SS=,830$). Stresle başa çıkma alt ölçekleri açısından ise etkili yöntemlerin görece olarak daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu görülmektedir ($Ort=3,675$, $SS=,469$). Ölçekler arasındaki ilişkilere bakıldığında, algılanan sosyal desteğin her üç boyutu ile etkili yöntemler arasında orta düzeylerde anlamlı pozitif ilişkiler olduğu görülmektedir ($r_{aile}=,390$, $r_{özel}=,286$, $r_{arkadaş}=,331$; $p < ,01$). Buna göre, etkili yöntemler ile en yüksek ilişkiler sırasıyla aile, arkadaş ve özel bir insan boyutları arasındadır. Etkisiz yöntemler ise algılanan sosyal destek alt boyutlarından yalnızca “aile” ile anlamlı ve negatif ilişki göstermektedir ($r_{aile}= -,108$; $p < ,05$). Diğer alt boyutlar ile ilişkiler negatif yönde olsa da istatistiki olarak anlamlı değildir ($p > ,05$). Genel öz yeterlilik ortalamasının, algılanan sosyal desteğin her üç boyutu ile anlamlı ve pozitif ilişkili olduğu görülmektedir ($r_{aile}=,462$, $r_{özel}=,435$, $r_{arkadaş}=,378$; $p < ,01$). Yine, öz yeterlilik algılarının, etkili yöntemler ile orta düzeyde pozitif ilişkili ($r=,534$; $p < ,01$) ve etkisiz yöntemler ile düşük düzeyde negatif ilişkili ($r= -,129$; $p < ,01$) olduğu tespit edilmiştir.

Bu bulgulardan hareketle, araştırmanın ilk hipotezi olan “*Algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma yöntemlerinden etkili yöntemler ile pozitif yönde ilişkilidir*” iddiası onanmıştır. Ancak, araştırmanın ikinci hipotezi olan “*Algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma yöntemlerinden etkisiz yöntemler ile negatif yönde ilişkilidir*” iddiası ancak kısmen onanabilmiştir. Bu

bağlamda, anlamlı ilişkiler gözlemlenen değişkenler ile Tablo 2’de yer alan hiyerarşik regresyon modelleri kurulmuştur.

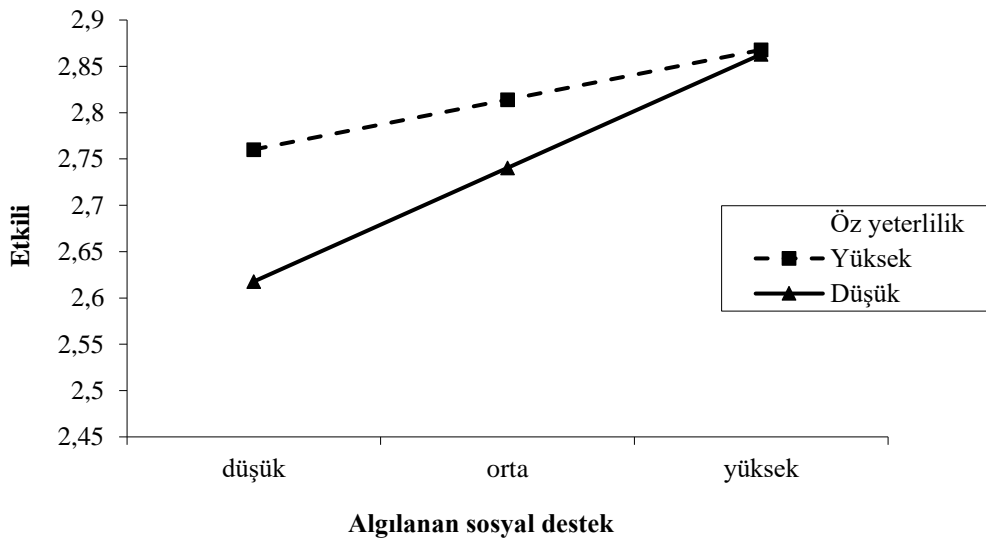
Tablo 2. Düzenleyici etki testine yönelik hiyerarşik regresyon analizi

	Etkili			Etkisiz		
	1. Adım	2. Adım	3. Adım	1. Adım	2. Adım	3. Adım
Cinsiyet	-,094	-,025	-,029	,086	,074	,076
Yaş	,041	-,005	-,004	-,072	-,062	-,063
Sınıf	-,064	,017	,027	,154	,137	,132
Öğrenim türü	-,006	-,004	,008	-,036	-,036	-,042
ASD		,153**	,162**		-,020	-,024
GOY		,459**	,430**		-,097	-,083
ASD*GOY			-,091*			,042
Adj. R^2	,002	,296	,302	,017	,024	,023
ΔR^2	,011	,295**	,007*	,026	,011	,002

*N=429. Tablodaki tüm değerler standartlaştırılmış beta katsayılarıdır. ** $p<0,01$ * $p<0,05$*

Tablo 2’de görüldüğü üzere, stresle başa çıkma yöntemlerinin (etkili ve etkisiz) bağımlı ve algılanan sosyal desteğin bağımsız değişkenler olduğu, genel öz yeterlilik algılarının ise etkileşim değişkeni yaratılmak suretiyle (ASD*GOY) modele dahil edildiği hiyerarşik regresyon analizleri yapılmıştır. Analiz bulgularına göre, algılanan sosyal destek ile genel öz yeterlilik etkileşiminin, etkili yöntemler üzerinde anlamlı katkısı tespit edilmiştir ($\beta=-,091$, $p<,05$). Buna göre, sosyal destek algılarının stresle başa çıkmada kullanılan etkili yöntemler üzerindeki etkisinde, algılanan öz yeterliliğin düzenleyici rolü bulunmaktadır. Düzenleyici etkinin varlığını doğrulamak üzere etki grafiği çizilmiştir (Şekil 2).

Şekil 2. Algılanan sosyal destek ve öz yeterlilik etkileşimine ilişkin düzenleyici etki grafiği



Şekil 2’de yer alan grafiğe göre, algılanan sosyal desteğin stresle başa çıkmada etkili yöntemler üzerindeki etkisinde, öz yeterlilik algılarının düzenleyici rolü bulunmaktadır. Nitekim, öz yeterlilik algılarının en yüksek olduğu nokta, algılanan sosyal destek ile etkili yöntemler ilişkisinin de en yüksek olduğu noktadır. Aksine, öz yeterlilik algılarının en düşük olduğu

nokta, algılanan sosyal destek ve etkili yöntemler ilişkisinin en düşük olduğu noktadır. Doğruların birbirine paralel olmaması, etkileşimin istatistiki anlamlılığını kanıtlamaktadır. Buna göre, araştırmanın “*Algılanan sosyal destek ile etkili yöntemler arasındaki ilişkide öz yeterlilik algılarının düzenleyici rolü vardır. Öz yeterlilik algısı yüksek olduğunda, ASD-SBÇ etkili yöntem ilişkisi güçlenmektedir*” şeklindeki üçüncü hipotezi onanmıştır.

Etkisiz yöntemlerin bağımlı değişken olduğu model ise istatistiki olarak anlamlı değildir. Buna göre, “*Algılanan sosyal destek ile etkisiz yöntemler arasındaki ilişkide öz yeterlilik algılarının düzenleyici rolü vardır. Öz yeterlilik algısı yüksek olduğunda, ASD-SBÇ etkisiz yöntem ilişkisi zayıflamaktadır*” iddiası doğrulanamamıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Stres ve bireyde yarattığı etkiler, çok sayıda akademik çalışmaya konu olmaktadır. Bireyin stresi algılayışı ve stres karşısındaki tepkisi, üniversite öğrencileri bağlamında özellikle önemli hale gelmektedir (Lyraeos, 2012). İş yaşamının kendine özgü koşullarının yarattığı stresin özgün yapısı kabul edilmekle birlikte, devamlı olarak sınavlara, akademik otoritelerin değerlendirmesine ve zaman baskısı altında ödev yetiştirme gibi sorumluluklara tabii olan üniversite öğrencilerinin yaşadığı stresin de göz ardı edilmemesi gerekmektedir. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin stres konusundaki deneyimlerinin, stresle başa çıkma mücadelelerinin ve bu süreci kolaylaştıran içsel/dışsal faktörlerin incelenmesi pratik ve kuramsal açılarından faydalı olabilecektir. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin deneyimleri özelinde ele alındığında, gençlerin yakın çevrelerinin desteğine paralel biçimde sportif faaliyetlerinde profesyonelleşme eğilimi gösterebilecekleri ve stres yönetiminin ise özünde birer meslek olan çok çeşitli spor branşlarının gerektirdiği bir mesleki formasyon olmasından hareketle, araştırmaya konu olan modelin pratik doğurguları olması amaçlanmıştır.

Genç yetişkinlerin algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide, algılanan öz yeterliliğin rolünün incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen mevcut çalışmada, algılanan sosyal desteğin her üç boyutu ile stresle başa çıkma mekanizmalarından etkili yöntemler arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmanın bu bulgusu, stresle baş etmede başta aile desteği olmak üzere, arkadaş ve özel kişilerin desteğinin önemli bir rolü olduğunu göstermektedir. Bu önermeyle aynı doğrultuda, alanyazın araştırmaları stresle baş etmede aile ve akran desteğinin önemini vurgulamaktadır (Çebi, 2009; Cohen ve Syme, 1985; Cohen ve ark., 2000; Robbins ve Tanck, 2001; Rodriguez ve ark., 2003). Sosyal destek çevresinin genişliği, kişinin kendine değer verildiğini hissetmesi açısından önemli olup, belirli bir iletişim ve karşılıklı sorumluluk ağına dahil olduğunu bilerek, ihtiyaç duyduğu anda gereken desteği ve yardımı alabileceğinden emin olmasını sağlamaktadır (Cobb, 1976). Nitekim, sosyal destek ağları güçlü olan bireylerin stresin olumsuz etkilerini daha düşük oranda deneyimledikleri araştırmalarla ortaya konmuştur (Lazarus, 1999). Sosyal destek algılarının, işle ilgili stres faktörlerinin olumsuz etkilerini artırdığı da ayrıca belirtilmektedir (Button, 2008). Bu minvalde, hemşireler üzerinde yapılan bir çalışmada, iş arkadaşlarının sosyal desteğini daha çok hisseden çalışanların duygusal tükenmişlik düzeyinin daha düşük gerçekleştiği tespit edilmiştir (Jenkins ve Elliott, 2004). Aksine, düşük sosyal destek düzeyi ise psikolojik sağlığı olumsuz etkilemektedir. Stresle başa çıkmada en avantajlı mekanizma olduğuna işaret edilen probleme yönelik yöntemlerin (Button, 2008), çevrenin desteği ile aktive olduğu ve genç yetişkinlerin özellikle aile desteği karşısında bu etkili yöntemlere sevk olduğu görülmektedir.

Araştırmanın diğer bulgularına göre, genç yetişkinlerin arkadaşlarından ve hayatlarındaki özel insanlardan algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkmada etkisiz yöntemler arasında anlamlı ilişkiler tespit edilememiştir. Ancak, algılanan aile desteği ile stresle etkisiz başa çıkma yöntemleri arasında düşük düzeyde anlamlı ve ters yönlü ilişki görülmektedir. Bu durum, genç yetişkinlerin özellikle ailelerinden duydukları sosyal destek oranında enerjilerini stres faktörlerini aktif biçimde azaltmaya yönelik kullandıklarını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, ailenin sosyal desteği sayesinde genç yetişkinler, stresle aktif ve etkili bir biçimde mücadeleye sevk olmakta ve etkisiz yöntemlerden kaçınabilmektedir. Stresle aktif mücadele etmenin daha kalıcı ve tatmin edici biçimde stresörlerin baskısından kurtulmayı sağlayacak bir teknik olması, aile desteğinin önemini pekiştirmektedir. Yüksek oranlarda sosyal desteğin faydalı sonuçlar ürettiği yönündeki geçmiş yazınla (Jenkins ve Elliott, 2004; Shen ve ark., 2005) paralel olan bu bulgu, ülkemizin, aile kurumunun bireyin yaşamındaki merkezi rolünü vurgulayan toplulukçu kültürü (Hofstede, 1980) bağlamında değerlendirilmesi de mümkündür. Sporun özgün doğası gereği, mesai saatlerini aşan ve taşma etkisiyle aile yaşamına yoğun biçimde etki eden bir meslek olduğu düşünüldüğünde ise aile desteğinin önemi daha anlamlı hale gelmektedir.

Genç yetişkinlerin algıladıkları sosyal destek ile genel öz yeterlilik etkileşiminin, etkili yöntemler üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. Bu durum sosyal destek algılarının stresle başa çıkmada kullanılan etkili yöntemler üzerindeki etkisinde algılanan öz yeterliliğin düzenleyici rolü olduğunun göstergesidir. Sosyal destek algısı güçlü olan genç yetişkinlerin, kendi yetkinliklerine olan inançlarının da katkısıyla, olaylara yaklaşımlarında ve çözüm üretmede daha iyimser ve dirayetli olabilecekleri görülmektedir. Öz yeterlilik algıları yüksek olan öğrencilerin stresle daha iyi başa çıkabildikleri önceki çalışmalarda da kanıtlanmıştır (Lyrakos, 2012). Sosyal destek algısı ve öz yeterlilik inancının birleşiminden oluşan psikolojik güçlülük hali, genç yetişkinlerin stresle etkin biçimde başa çıkma kapasitelerini artırmaktadır.

Sonuç olarak, günümüzde ilkokuldan başlayıp üniversiteye kadar devam eden kurumsal eğitim sürecinde bireylerin birçok stres kaynağıyla karşı karşıya kaldığı bilinmektedir. Zorlu eğitim yaşamı boyunca deneyimlenen sorunların ve maruz kalınan stres faktörlerinin bireylerin olgunlaşma sürecinin önemli değişkenlerini oluşturduğu düşünüldüğünde, bu süreçleri mümkün olan en az hasarla yönetmenin ve olumsuz sonuçlarından kaçınmanın önemi ortaya çıkmaktadır. Genç yetişkinlerin zor durumda kaldıklarında çevrelerinde birilerinin olması, stres kaynaklarıyla baş ederken çevrelerinden destek göreceklere dair inançlarının gücü, onların mücadele kararlılıklarını desteklemede etkili olabilecektir. Bireylerin kendi yeteneklerinin sınırlarının farkında olmalarını ifade eden öz yeterlilik algılarının yüksek olması ise bu ilişkinin gücünü arttırıcı rol oynamaktadır. Nihayetinde, ailesinden, sevdiklerinden ve arkadaşlarından sosyal destek gören gençler, stresle başa çıkmada etkili yöntemleri daha fazla kullanmaktadır. Ailesinden, arkadaşlarından veya yakın çevresinden yeterince sosyal destek alamayan gençlerin, kendilerini, aidiyet duydukları topluluklardan soyutlanmış ve yalnızlaşmış hissedebileceklerinin, bu durumun ise ilave bir stres ortamı oluşturabileceğinin göz ardı edilmemesi gerekmektedir. Sonuç olarak, hem bir yaşam evresi olarak gençliğin hem gençlik evresine denk gelen üniversite yaşamının hem de bir meslek olarak sporun beslediği stresle aktif biçimde başa çıkabilme, genç yetişkinlerin sahip olmaları umulan bireysel bir güçlülük ve kaynak olarak değerlendirilebilir. Stresle aktif biçimde başa çıkabilme kapasitesi ise bireyin çevresinden algıladığı destekten ve bu destekten bağımsız olarak değerlendirilmesi mümkün olmayan öz yeterlilik algılarından çeşitli biçimlerde etkilenmektedir.

KAYNAKLAR

- Averill J.R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological bulletin*, 80(4), 286-303. <http://dx.doi.org/10.1037/h0034845>.
- Baltaş A., Baltas Z. (1996). *Stres ve basa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bandura A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191-215. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>.
- Bandura A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of control over AIDS infection. *Evaluation and Program Planning*, 13(1), 9–17. doi:10.1016/0149-7189(90)90004-g.
- Bandura A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Baqtayan S. (2011). Stress and social support. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 33(1), 29-34.
- Button L. A. (2008). Effect of social support and coping strategies on the relationship between health care-related occupational stress and health, *Journal of Research in Nursing*, 13(6), 498-524.
- Byrne B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming* (2nd ed.). New York, NY: Routledge Academic.
- Clara I.P., Cox B. J., Enns M.W., Murray L.T., Torquard L.J. (2003). Confirmatory factor analysis of the multidimensional scale of perceived social support in clinically distressed and student samples. *Journal of Personality Assessment*, 81(3), 265-270.
- Cobb S. (1976). Support as a mediator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314.
- Cohen S., Syme S.L. (1985). Issues in the study and application of social support. Cohen, S., & Syme, S.L. (Ed.), *Social Support and Health* içinde. (3-22). San Francisco: Academic Press.
- Cohen S., Wills T.A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Cohen S., Underwood L. G., Gottlieb B. H. (Eds.). (2000). *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. New York, NY, US: Oxford University Press. <http://dx.doi.org/10.1093/med:psych/9780195126709.001.0001>.
- Corrigan P. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59(7), 614-625.
- Corrigan P.W., Watson A.C., Barr L. (2006). The self–stigma of mental illness: Implications for self–esteem and self–efficacy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(8), 875-884.
- Çavuş M. F., Pekkan N. Ü. (2017). Algılanan sosyal desteğin sosyal girişimciliğe etkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Business and Economics Research Journal*, 8(3), 519-532. DOI:10.20409/berj.2017.64.
- Çebi E. (2009). University students' attitudes toward seeking psychological help: Effects of perceived social support, psychological distress, prior help-seeking experience and gender. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çeçen A. R. (2008). Öğrencilerin cinsiyetlerine ve ana baba tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Eker D., Arkar H., Yıldız H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.

- Gottlieb B.H. (1983). Social support as a focus for integrative research in psychology. *American Psychologist*, 38(3), 278-287.
- Hisli-Şahin N., Durak A. (1995). Üniversite öğrencileri için bir stresle başa çıkma tarzı ölçeği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10, 56-73.
- Hisli-Şahin N. (1994). *Stresle başa çıkma yolları: olumlu bir yaklaşım*. Türk psikologlar derneği yayınları, Ankara.
- Hisli-Şahin N. (1998). *Stresle Basa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Hisli-Şahin N., Güler M., Basım H. N. (2009). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekânın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 243-254.
- Hofstede G. (1980). *Cculture's consequences:International differences in work-related values*. Beverly Hills, CA: Sage.
- House J. S. (1981). *Work stress and social support*. Reading, Mass: Addison-Wesley.
- Jenkins R., Elliott P. (2004). Stressors, burnout and social support: Nurses in acute mental health settings. *Journal of Advanced Nursing*, 48(6), 622–631.
- Kline R. B. (2010). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Lazarus R.S., Folkman S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. In: Appley M.H., Trumbull R. (Eds) *Dynamics of Stress*. The Plenum Series on Stress and Coping. Springer, Boston, MA.
- Lazarus R.S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Lazarus R.S., Folkman S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lin N. (1986). Conceptualizing social support. In Nan Lin, Alfred Dean, & Walter Ensel (Eds), *Social Support, Life Events and Depression*. Orlando: Academic Press. pp. 17-30.
- Lirio P., Lituchy T.R., Monserrat S.I., Olivas-Lujan M.R., Duffy J.A., Fox S., Gregory A., Punnet B.J., Santos N. (2007). Exploring career-life success and family social support of successful women in Canada, Argentina and Mexico. *Career Development International*, 12(1), 28-50.
- Lyrakos D.G. (2012). The impact of stress, social support, self-efficacy and coping on university students, a multicultural European study, *Psychology*, 3(2), 143-149.
- Masten R., Tusak M., Zalar B., Zihelr S. (2009). Stress, coping and social support in three groups of university students. *Psychiatria Danubina*, 21(1), 41-48.
- Ptacek J.T. (1996). The role of attachment in perceived support and the stress and coping process. In *Handbook of social support and the family* (pp. 495-520). Boston, MA: Springer.
- Robbins P. R., Tanck R. H. (2001). University students' preferred choices for social support. *The Journal of Social Psychology*, 135 (6), 775-776.
- Rodriguez N., Mira C.B., Myers H.F., Morris J.K., Cardoza D. (2003). Family or friends: Who plays a greater supportive role for Latino college students? *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 9(3), 236-250.
- Rowshan A. (1998). *Stres yönetimi*. Çev.: Şahin Cüceloğlu: İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Schwarzer R., Jerusalem M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-Nelson.

Shen H., Cheng Y., Tsai P., Lee S., Guo Y. (2005). Occupational stress in nurses in psychiatric institutions in Taiwan. *Journal of Occupational Health*, 47(3), 218–225.

Şahin F., Gürbüz S. (2012). Kültürel zekâ ve öz-yeterliliğin görev performansı ve örgütsel vatandaşlık davranışı üzerinde etkisi: Çokuluslu örgüt üzerinde bir uygulama. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 14(2), 123-140.

Thoits P.A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior*, 35, 53-79.

Truxillo D.M., Cadiz D.M., Rineer J.R., Zaniboni S., Fraccaroli F. (2012). A lifespan perspective on job design: Fitting the job and the worker to promote job satisfaction, engagement, and performance. *Organizational Psychology Review*, 2(4), 340- 360.

Weinberg R.S., Gould D. (2018). Foundations of sport and exercise psychology. Canada: Human Kinetics, p.481.

Williams K.L., Galliher R.V. (2006). Predicting depression and self-esteem from social connectedness, support, and competence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(8), 855-874.

Wills T.A., Shinar O. (2000). Measuring perceived and received social support. In *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. S. Cohen & L.G. Underwood & B.H. Gottlieb, Editors. Oxford: Oxford University.

Yeşilay A. (1996). Genelleştirilmiş Özyetki Beklentisi Ölçeği. 15.07.2018 tarihinde <http://userpage.fu-berlin.de/~health/turk.htm> adresinden indirildi.

Zimet G.D., Powell S. S., Farley G.K., Werkman S., Berkoff K. (1990). Psychometric characteristics of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 55(3-4), 610-617.

Zimmerman B. J. (1995). Self-efficacy and educational development. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (pp. 202–231). New York: Cambridge Univ. Press.

Zimmerman B.J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 82-91.

Geliş Tarihi (Received): 11.03.2019
Kabul Tarihi (Accepted): 26.04.2019
Yayın Tarihi (Published):30.06.2019
SPORMETRE, 2019,17(2), 145-153
DOI: 10.33689/spormetre.538091

7-WEEK STEP-AEROBICS EXERCISES' EFFECT ON SEDENTARY WOMEN'S BODY COMPOSITION

Kürşat HAZAR¹, Nisan ESKİDEMİR²

¹Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla

²Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde

Abstract: To the study which is conducted to determine the 7-week step-aerobics exercises' effect on sedentary women's body composition, 20 female individuals with no health issues, who have just started exercising at Temel Reis Fitness Club in Niğde province, whose mean age is 31 ± 70 , mean height 164 ± 60 , and mean weight 67 ± 88 voluntarily participated. The participants were subjected to step-aerobic exercises three times a week for 40-50 minutes, the volume of which is %60-70. The participants' body composition measurements, which are height, weight, fat and muscle ratios, body liquid levels, were conducted before and after the exercise program with Bioimpedance measurement tool. The analysis of the obtained data is done by using the SPSS 21.00 package program on a personal computer. Paired t-test method was used in the comparison of the pre and post-test values of the participants. As a result of the conducted study, it is seen that there is a significant decrease ($p < 0,05$) in the percentage of the body weight and body fat percentages of the participants. As a result, it is determined that regularly and long-term conducted step-aerobics exercises have effects on sedentary females' body composition in a positive way.

Key Words: Exercise, Sedantary, Body Compositions

7 HAFTALIK STEP-AEROBİK EGZERSİZLERİNİN SEDAN TER KADINLARIN VÜCUT KOMPOZİSYONLARINA ETKİSİ

Özet: Yedi haftalık Step-Aerobik egzersizlerinin sedanter kadınların vücut kompozisyonlarına etkisini incelemek amacı ile yapılan bu çalışmaya; Niğde ili Temel Reis Fitness Club 'da egzersizlere yeni başlayan, yaş ortalamaları 31 ± 70 , boyları 164 ± 60 , vücut ağırlıkları 67 ± 88 olan ve herhangi bir sağlık problemi olmayan 20 kadın birey gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada yer alan bireylere haftada 3 gün 40-50 dakikalık süre ile antrenman şiddeti %60-70 oranında olan step ve aerobik egzersiz çalışmaları yaptırıldı. Katılımcıların egzersiz programı öncesi ve sonrasında sırasıyla; boy, vücut ağırlık ölçümleri, yağ ve kas oranları, vücut sıvı düzeyleri Biyoempedans ölçüm aleti ile vücut kompozisyon ölçümleri yapıldı. Elde edilen verilerin analizleri kişisel bilgisayarda SPSS 21.00 paket programında yapıldı. Katılımcıların ön ve son test değerlerine ait karşılaştırmalarda paired t-testi yöntemi kullanıldı. Yapılan araştırma sonunda katılımcıların vücut ağırlıkları ve vücut yağ yüzdelerinde anlamlı bir şekilde azalma olduğu ($p < 0,05$) görülmüştür. Sonuç olarak düzenli ve uzun süre yapılan step- aerobik egzersizlerinin sedanter kadınların vücut kompozisyonlarına olumlu yönde etkileri olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Egzersiz, Sedan ter, Vücut kompozisyonları

INTRODUCTION AND AIM

Although each and every healthy person has the ability to move, to what extent he can develop his ability is different (Kurt et al., 2010). Due to the changes in the organism from the infancy to the aging process, the force and durability, which are some of the different motor characteristics, may lead to regression or progress according to the living standards we live in and the quality of life. When the human organism continues its life without moving for a long time, it has been reported that the functional properties of the body will gradually decrease and it may be exposed to many diseases due to this functional deficiencies (Çolakoğlu and Karacan, 2006).

In order for the human body to remain healthy and healthy at all times, it is necessary to perform exercise exercises regularly. For this reason, exercising reduces health risks and has an important place in the prevention of osteoporosis, especially leading to the reduction of important diseases such as obesity, cardiovascular diseases, type-2 diabetes, stroke and cancer which are the most important health problems of today (Yiğit, 2018). As the age increases, a decrease in the blood pressure, loss in muscle and bone mass, increase in flexibility and balance, decrease in risk of falling and injury, protection of ideal weight, improvement in sleep pattern and stress, and long and healthy life are ensured. Regular and appropriate exercises will contribute to their happiness by ensuring that middle and advanced elderly people stay healthy and vigorous, live a higher quality life, become spiritual and socially strong and participate (Aksoydan, 2010). In addition, exercise, stress, anxiety, and depression have a positive effect on the maintenance of mental health and social health, and it is important to adopt and implement exercise as a lifestyle (Özden, 2016).

Sedentary behavior is a Latin word and “sedere” means “sitting” (Gibbs et al.,2018). Sedentary behavior includes activities such as sitting, sleeping, watching TV, using computers, using the means of access to the shortest distance, spending more energy on resting level, but without increasing energy expenditure (Pate, Neill and Lobelo, 2008). In sports literature, the term “sedentary” is defined to express that there is no moderate physical activity and an individual who does not perform the physical activity at the recommended level (Sedantery B. R. N,2012). While sedentary life brings various health problems for all age groups, the organism should be more fit and healthy in order to get rid of the negativities caused by the sedentary lifestyle. For this reason, life-long sport, sports for a healthy life, step-aerobic, and fitness activities are increasing. Especially in developed or developing societies, the need for increasing movement causes individuals to apply different exercise methods, one of them is Step-Aerobic exercises and has become an irreplaceable element of sports centers. What makes these exercises irreplaceable is that they are constantly on the move and that individuals get a weight gain and lose weight, and that the whole body and muscle groups work.

In order to learn the benefits of these exercises to individuals, we can follow the body composition measurements. Body composition is used extensively in the definition, classification or comparison of physical structures of people. Just as genetic factors affect the body structures of people and the sports branches or activity levels they are dealing with also affect this situation. In this study, while it is important to know the extent of the changes in body composition as a result of the step-aerobic exercise applied to women between the ages of 20 and 40; the study is conducted with the aim of investigating the effect of seven-week step-aerobics exercises on body composition in sedentary women.

MATERIAL AND METHOD

Participants: To the study 20 female individuals with no health issues, who have just started exercising at Temel Reis Fitness Club in Niğde province voluntarily participated.

Applied Exercise Programme: The inability of women to participate in sports or whether they have any other health disabilities were taken into account. Measurements were taken before starting aerobic exercises. The resting pulses were taken before the subjects were applied to the measuring device. All measurements applied to the study group were taken twice at the beginning of the 7th week and at the end of the 7th week. Before the measurements were taken, women ate at least 1,5 hours before the exercise, they did not consume caffeine, they had not

applied any other exercise before the measurement and they were told to come out with bare feet without any metal objects on them before they went to the device and this is watched out. This study was conducted as pre-test and post-test. Age, height, body weights, fat and muscle ratios, body fluid percentages of participants were obtained by Bioimpedance measurement instrument. Resting pulses were taken from a single phone with a stopwatch. In the research, they were asked to perform Step-aerobic exercises between 3 and 50 minutes for 3 days per week for 7 weeks. The exercises were carried on with the female coach surveillance. The participation of women participating in the exercise regularly during the study was taken into consideration. First of all, warm-up exercises were made and the body was prepared for step exercises. Immediately after the first 15 minutes they, slow and medium choreographies were made with music that the participants were familiar with. After 15 minutes, the existing tempo was raised and continued with choreographies that included faster and more movement. Regular fluid consumption was provided for women between choreographies.

Body Composition Measurements

Stopwatch: Time measurements of the participants were done with a digital stopwatch.

Bioimpedance Device: The basic operating principle of this device is to determine the resistance to tissues in the body and to calculate the body components accordingly.

Statistical Analysis: Data obtained after measurement were recorded immediately. In all data arithmetic mean and standard deviations (standard errors) were calculated. Comparative analysis of the pre and post test values of the research group were made by Paired Samples t test method and the level of significance was evaluated as $p < 0.05$.

FINDINGS

Table 1. Descriptive Statistics of the Participants

Variables	N	Minimum	Maximum	±	Std. D.
Age	20	22	40	31,70	6,562
Height	20	158	175	164,60	4,695
Weight	20	56	96	67,88	9,810

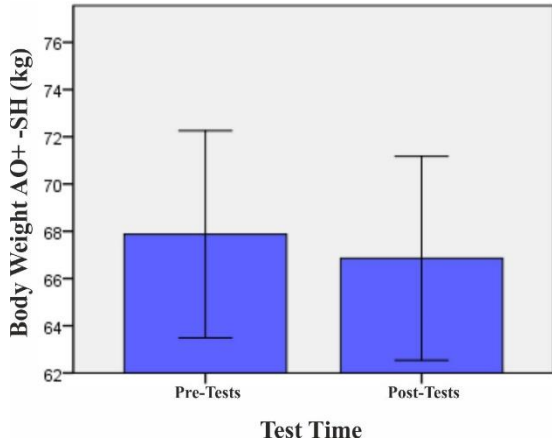
Table 2. Comparison of Pre and Post Exercise- Weight, BMR, Body Fat Percentages of the Participants

Variables	Paired Group	N	\bar{x}	Std. D.	t	p
Weight(kg)	Ön Test	20	67,87	9,81	3,301	0,004**
	Son Test	20	66,86	9,65		
Basal Metabolic Rate (kcal)	Ön Test	20	1419,70	132,26	-0,632	0,535
	Son Test	20	1424,10	130,83		
Fat (%)	Ön Test	20	30,85	4,99	3,148	0,005**
	Son Test	20	29,47	5,63		

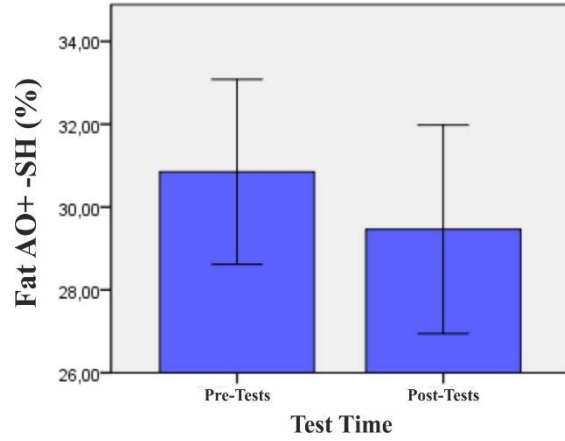
** $p < 0,01$, * Fat=Fat Percentage

In the study, when the weight values of the participants before and after the exercise program were examined, the body weights of $67,87 \pm 9,81$ kg before the exercise program decreased to $66,86 \pm 9,65$ kg after the program and the difference was statistically significant ($p < 0,01$). While there was no significant difference in basal metabolic rate, the percentage of fat before

the exercise program decreased to 29.47 ± 5.63 (%) after the program, and the difference was statistically significant ($p < 0,01$).



Graphic 1: Graph of change in body weight of research group



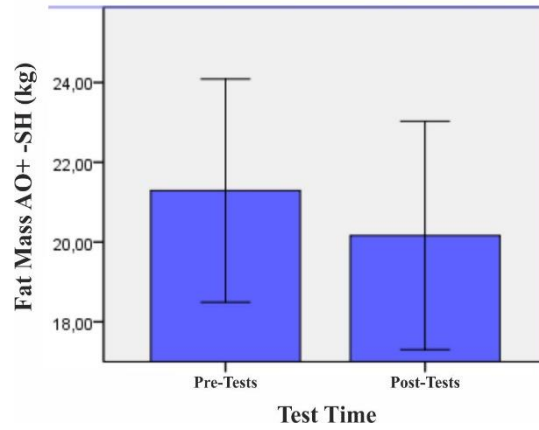
Graphic 2: Graph of change in the fat percentage of the research group

Table 3. Comparison of the Participants' Pre and Post Test Values About Body Fat Mass, Muscle Mass and Fluid Amount

Variable	Paired-Group	N	\bar{x}	Std. D.	t	p
Fat Mass (kg)	Pre Test	20	21,29	6,26	3,455	0,003**
	Post Test	20	20,17	6,40		
Muscle Mass (kg)	Pre Test	20	46,59	4,40	-1,152	0,264
	Post Test	20	46,92	4,35		
Fluid Amount (kg)	Pre Test	20	34	3,22	-1,055	0,305
	Post Test	20	34,34	3,19		

** $p < 0,01$ *FFM=Muscle Mass,*TBW=Fluid Amount

In the study, it was seen that the difference between the fat masses of $21,29 \pm 6,26$ kg before the exercise program decreased to $20,17 \pm 6,40$ kg before the exercise program and the difference was statistically significant ($p < 0,01$). There were no significant differences in muscle mass and fluid amount.



Graphic 3: Change Graphic in Fat Mass Measurements of the Research Group

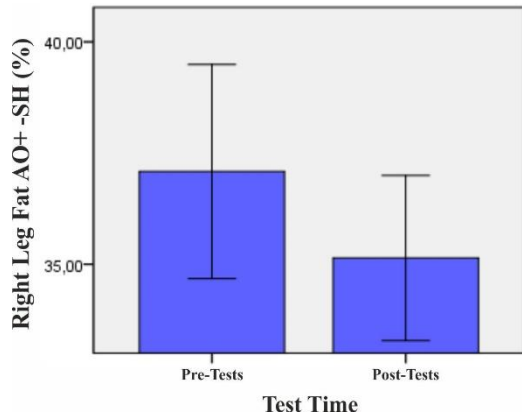
Table 4. Comparison of Pre and Post-Test Values of Fat, Mass and Muscle Measurements of the Right and Left Leg, Arm and Body of the Participants

Variable	Paired Group	N	\bar{x}	Std. D.	t	p
Right Leg Fat (kg)	Pre Test	20	36,16	3,72	3,385	0,003**
	Post Test	20	35,06	4,25		
Right Leg Mass(kg)	Pre Test	20	4,49	1,00	3,601	0,002**
	Post Test	20	4,31	1,05		
Right Leg Muscle (kg)	Pre Test	20	7,35	0,72	-1,476	0,156
	Post Test	20	7,41	0,66		
Left Leg Fat (kg)	Pre Test	20	37,09	5,38	2,106	0,049*
	Post Test	20	35,14	4,16		
Left Leg Mass(kg)	Pre Test	20	4,22	1,19	-0,130	0,898
	Post Test	20	4,25	1,04		
Left Leg Muscle (kg)	Pre Test	20	7	0,69	-1,685	0,108
	Post Test	20	7,28	0,66		
Right Arm Fat (kg)	Pre Test	20	30	6,97	2,970	0,008**
	Post Test	20	28,91	7,16		
Right Arm Mass(kg)	Pre Test	20	1	0,42	3,684	0,002**
	Post Test	20	1,01	0,43		
Right Arm Muscle (kg)	Pre Test	20	2	0,24	-1,000	0,330
	Post Test	20	2,21	0,26		
Left Arm Fat (kg)	Pre Test	20	31	6,26	3,244	0,004**
	Post Test	20	29,87	6,66		
Left Arm Mass(kg)	Pre Test	20	1	0,44	3,577	0,002**
	Post Test	20	1,06	0,44		
Left Arm Muscle (kg)	Pre Test	20	2	0,28	-0,698	0,494
	Post Test	20	2,20	0,29		
Body Fat (kg)	Pre Test	20	27	5,92	1,336	0,197
	Post Test	20	26,18	7,03		
Body Mass(kg)	Pre Test	20	10	3,47	-0,620	0,542
	Post Test	20	12,01	12,66		

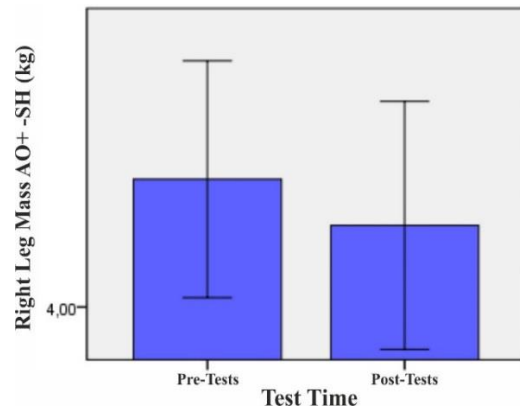
Body Muscle (kg)	Pre Test	20	25	2,32	-1,713	0,103
	Post Test	20	25,58	2,35		

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

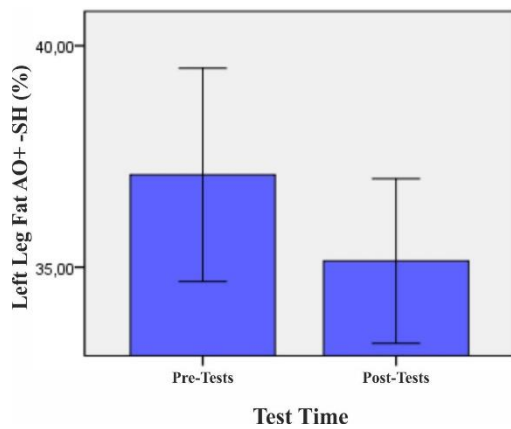
When Table 3 is examined, it was found that the parameters of right leg fat (kg), left leg fat (kg), right arm fat (kg) and left arm fat (kg) before and after exercise program statistically decreased in the post-test ($p < 0,01$); statistically, right leg mass (kg), right arm mass (kg), left arm mass (kg) parameters were found to increase significantly ($p < 0,01$).



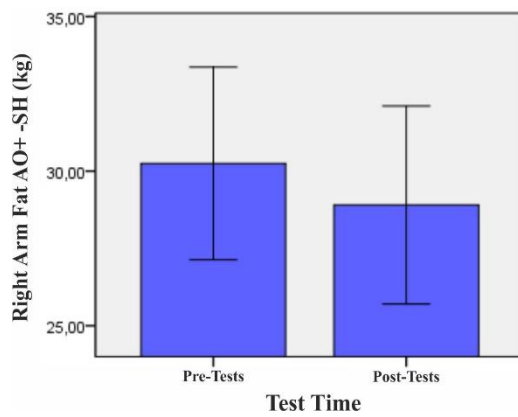
Graphic 4: Change Graph in Right Leg Fat Percentage of the Research Group



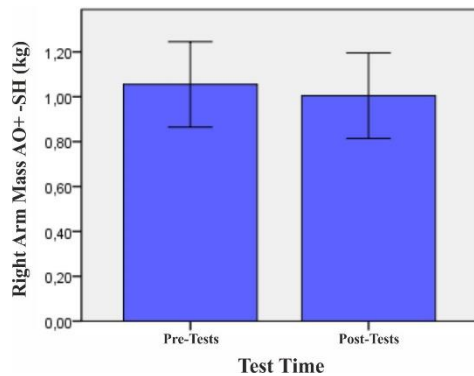
Graphic 5: Change Graph in Right Leg Fat Mass of the Research Group



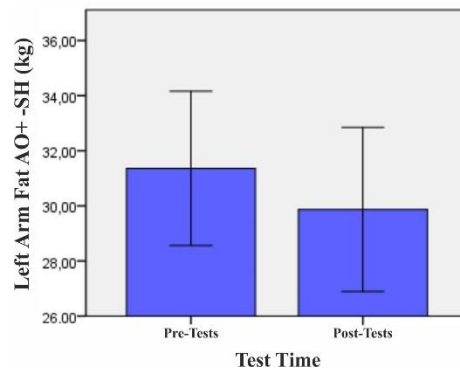
Graphic 6: Change Graph in Left Leg Fat Percentage of the Research Group



Graphic 7: Change Graph in Right Arm Fat Percentages of the Research Group

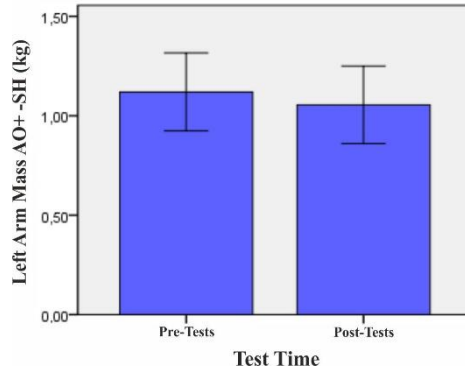


Graphic 8: Change Graph in Right Arm



Graphic 9: Change Graph in Left Arm

Fat Mass Percentages of the Research Group Fat Percentages of the Research Group



Graphic 10: Change Graph in Left Arm Fat Mass Percentages of the Research Group

DISCUSSION AND RESULT

In this study which was conducted with the aim of investigating the effect of seven-week Step-Aerobic exercises on body composition of sedentary women, the body weight of the study group was 67.87 ± 9.81 kg before the 7-week step-aerobic exercise program and 66.86 ± 9.65 kg after the exercise program. There was a statistically significant difference ($p < 0.01$) between body weight averages before and after exercise.

In a study, (Biçer et al., 2009) investigated the effect of 8-week aerobic dance exercises on some physiological parameters in adult females found a significant decrease in body weight of the subjects. In a similar study (Kafkas et al., 2009) found that 12 weeks of regular walking exercises in females with heart patients whose mean age of 40-60 years led to a decrease in body weights and body mass indexes. (Gönül Ateş et al., 2010), (Elmacı et al., 1993), in their study consisting 8 women and 2 men- a total of 10- in the experimental group 8 weeks, as a result of the workout of the experimental group participating in the exercise program body, observed that there was a significant weight loss of 5 kg. Similarly (Karacan and Çolakoğlu, 2003), they obtained similar results in a study they conducted. However, it is revealed that long-term and a protective exercise program leads to body fat mass by causing regulation in an anabolic, catabolic hypothalamic neuropeptide oscillation, the fact that it decreases the level of the insulin and plasma leptin as a result of the study conducted on the rats (Christa et al., 2008). The results obtained in this study are consistent with the literature.

While there was no significant difference between basal metabolic rate values of the study group, the percentage of fat program decreased to 29.47 ± 5.63 (%) after the program which was 30.85 ± 4.99 (%) before the exercise; it was found that the difference is statistically significant in favor of the participants ($p < 0,01$).

At the end of the different types of exercise programs performed in most of the studies; it is a general opinion that there is a positive reduction in body fat percentage (Kurt et al., 2010). In another study, it was seen that step-aerobic exercises resulted in a significant decrease in body weight and body fat percentage ($p < 0.05$) compared to some exercises pilates (Pınar, Çetin and Aktop, 2017). When the fat masses before and after the exercise program of the group were examined, the fat masses, which were $21,29 \pm 6,26$ kg before the exercise program, decreased to $20,17 \pm 6,40$ kg after the program and the difference was statistically significant ($p < 0,01$), no significant difference was found in the body muscle mass and fluid amount of the group

(Kyle et al.,2006). Found no statistically significant difference in body fat percentages and body mass index values of women in the long-term study in which they investigated adult women's body composition (Ransdell et al., 2004). Found that there was a decrease in body fat percentage values at the end of the exercise program applied to improve physical fitness in females. The results found in this study are consistent with the literature.

The end of the pre- and post-test measurements applied to the participants; right leg fat, left leg fat, right arm fat and left arm fat values were significantly lower in favor of participants in the final test. In the same way, the right leg mass, right leg muscle, right arm mass and left arm mass values of the participants were found to be significantly increased in favor of the participants. According to the statistical data in the study, it was seen that the fat parameters of the participants decreased statistically significantly ($p < 0.01$) in the post-test, there was a significant increase in the muscle mass test in the post-test ($p < 0.01$).

Similar studies have shown that aerobic exercise positively affects the fat percentage and fat mass locally (Zorba,2001), (Amano et al.,2001) found the body fat percentage as before exercise $29.6 \pm 1.3\%$ and $26.6 \pm 1.3\%$ after the exercise; fat mass as $21,7 \pm 0,9$ kg before the exercise and 18.6 ± 1.0 kg after the exercise; lean body weight as $52,4 \pm 2,5$ kg before the exercise and $51,7 \pm 2,6$ kg after the exercise; and they determined that there is a significant decrease compared to the pre-exercise findings ($p < 0.05$). In addition, in the study (Kafkas et. al., 2009). studied the effect of regular aerobic exercises on body composition in middle-aged men and women for 12 weeks, they stated that regular aerobic studies have positively affected body weight and body mass index values. In a similar study, 24 in experimental and 12 individuals in control group, for 10-12 weeks three times a week for 20-30 minutes supervised, the effect of the aerobic exercise program on body weight and composition was examined and the body fat profiles of the subjects participating in the exercise program were found to change (Winningham et al., 1989). In another study conducted to determine the effect of aerobic exercise on body fat mass in adult men and women, weight loss after aerobic exercise training was found to be more meaningful in favor of males leastwise (Ballor and Keeseey, 1991). While the body fat ratios and fat percentages of the participants decreased significantly, there was no decrease in right leg muscle mass, left leg muscle mass, right arm muscle mass, left arm muscle mass and trunk muscle mass.

As a result; step-aerobic exercises three times in a week for 40-50 minutes, the volume of which is %60-70 causes a decrease in weight, body fat percentage and fat mass; regularly and long-lasting exercises may be said to have positive effects on body compositions of the sedentary females.

REFERENCES

- Aksoydan, E. (2010). Health and nutrition status of elderly in Turkey and other eastern European countries, *Turkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 30(2), 674-683.
- Amano, M., Kanda, T., UE, H., Maritani, T. (2001). Exercise training and autonomic nervous system activity in obese individuals. *Medicine Science In Sports Exercise*, 33(8), 1287 –1291.
- Ballor, D. L., Keeseey, R. E. (1991). A meta-analysis of the factors affecting exercise-induced changes in body mass, fat mass and fat-free mass in males and females. *International Journal of Obesity*,15(11), 717-26.
- Biçer, B., Yüktaşır, B., Yalçın, H.E., Kaya, F. (2009). The effect of 8 -week aerobic dance on some physiological parameters of adult women, *Atabesbd*, 11(3), 1-14.

Chapek, C.L., (1994). Physical fitness programs microform, publications in state for sport and human performances institute, Univ. of Oregon, Eugene

Christa M, Ambrose A. Dunn-Meynell E, Barry L. (2008). Resistance in DIO rats after exercise cessation Three weeks of early-onset exercise prolongs obesity. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*, 290-301.

Çolakoğlu, F.F., Karacan, S. (2006). The effects of aerobic exercise in some physiological parameters in young and middle aged women. *Kastamonu Education Journal*, 14(1), 277-284.

Gibbs B.B., Hergenroeder A.L., Katzmarzyk P.T., Lee, I.M., Jakicic, J.M. (2015). Definition, measurement, and health risks associated with sedentary behavior. *Med Sci Sports Exerc.*,47(6), 1295-300.

Gönülateş, S., Saygın, Ö., Babayiğit İrez, G. (2010). The effect of regular exercise programme on health related physical fitness parameters and blood lipids of women aged between 40-55 years. *International Journal of Human Sciences*, 7 (2), 961-970.

Kafkas, M.E., AÇAK, M., Karademir, T. (2009). The effects of 12-week regular aerobic and resistance exercises on the body composition of middle-aged men and women. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 3 (3), 178-183.

Karacan, S., Çolakoğlu, F. F. (2003). The effects of aerobic exercise on the body composition and blood lipids in middle aged and young women. *Spormetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 1(2), 83-88.

Kurt, S., Hazar, S., İbiş, S., Albay, B., Kurt, Y. (2010). Evaluation of the effects of eight-week step-aerobic exercise program on some fitness parameters at middle aged sedentary women. *International Journal of Human Sciences*, 7(1), 665-674.

Kyle, U.G., Melzer, K., Kayser, B., Picard-Kossousky, M., Gremion, G., Pichard, C. (2006). Eight-yearlongitudinal changes in body composition in healthy swiss adults. *J Am Coll Nurt.*,25(6): 493-501.

Özden, A. (2016). Psikososyal sağlık ve egzersiz. *Türkiye Klinikleri Journal of Physiotherapy and Rehabilitation-Special Topics*, 2(1), 122-126.

Pate RR, O'Neill JR, Lobelo F. (2008). The evolving definition of "sedentary". *Exerc Sport Sci Rev.*;36(4):173-8.

Pınar Ö.Y., Çetin E., Aktop A., (2017). The effects of step-aerobic exercises on aerobic capacity and body composition in women at different ages. *Spormetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 16 (1), 49-54.

Ransdell, L.B., Robertson, L., Ornes, L., Moyer-Mileur, L. (2004). Generationsexercising together to improve fitness (GET FIT): a pilot study designed to increase physical activity and improve healthrelatedfitness inthree generations of women. *Women Health*, 40(3): 77-94.

Sedentary Behaviour Research Network. Letter to the editor: standardized use of the terms "sedentary" and "sedentary behaviours". *Appl Physiol Nutr Metab.* 2012;37(3):540-2.

Winningham, M. L., MacVicar, M. G., Bondoc, M., Anderson, J. I., Minton, J. P. (1989). Effect of aerobic exercise on body weight and composition in patients with breast cancer on adjuvant chemotherapy. In *Oncology nursing forum* 16 (5), 683-689.

Yiğit B. (2013). Düzenli egzersiz neler kazandırır? Erişim adresi:<http://www.saglikbilgileri.net/duzenli-egzersiz-neler-kazandirir.html>, Erişim Tarihi: 05.08.2018

Zorba, E. (2001). *Fiziksel uygunluk*. Başak Ofset, Muğla

Geliş Tarihi (Received): 09.08.2018
Kabul Tarihi (Accepted): 15.10.2019
Yayın Tarihi (Published): 30.06.2019
SPORMETRE, 2019, 17(2), 154-162
DOI: 10.33689/spormetre.452334

TAEKWONDO ANTRENÖRLERİNİN İŞ DOYUMU VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Mehmet DOĞAN¹, Mehibe AKANDERE²

¹Milli Savunma Üniversitesi, Kara Harp Okulu, Ankara

²Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Konya

Öz: Bu çalışma, taekwondo antrenörlerinin iş doyumunu ve tükenmişlik düzeylerini incelemek amacı ile yapılmıştır. Çalışmada 101 kadın ve 100 erkek olmak üzere toplam 201 antrenör yer almıştır. Türk taekwondo antrenörü yer almıştır. Katılımcılar Baycan (1985) tarafından adaptasyonu yapılan “Minnesota İş Doyum Ölçeği” (MİDÖ) ve yine adaptasyonu Ergin (1992) tarafından gerçekleştirilen “Maslach Tükenmişlik Ölçeği”ni (MTÖ) cevaplamışlardır. Parametrik testlerin varsayımlarının karşılanmasından sonra, verilerin analizi için t-testi, ANOVA ve Pearson korelasyon analizleri kullanılmıştır. Bağımsız örneklem için yapılan t-testi analizi sonuçları iş doyumunu ve tükenmişlik düzeyleri için kadın ve erkek katılımcıların ortalama puanları arasında anlamlı farklılık olmadığını göstermiştir. Katılımcıların eğitim durumu değişkeni ANOVA analizi sonuçlarına göre, “MİDÖ”nün “Dışsal Doyum” ile “Genel Doyum”, “MTÖ”nün “Duygusal Tükenmişlik” ile “Kişisel Başarıda Düşme” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır. “MİDÖ”nün tüm alt boyutlarında lisansüstü eğitim alan antrenörlerin ortalama puanları diğerlerine göre yüksektir. Buna ek olarak “MTÖ”nün tüm alt boyutlarında lisansüstü eğitim alan antrenörlerin ortalama puanları diğerlerine göre düşüktür. Antrenörlerin sporcu sayısı değişkenine göre, “MTÖ”nün “Duyarsızlaşma” ile “Kişisel Başarıda Düşme” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bununla birlikte “MİDÖ” ile “MTÖ”nün tüm alt boyutları arasında negatif ve anlamlı ilişki vardır. Sonuç olarak, eğitim düzeyi daha yüksek olan antrenörlerin iş doyumlarında artış gözlemlendiği, tükenmişlik düzeylerinde ise azalma olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Antrenör, iş doyumunu, taekwondo, tükenmişlik.

RESEARCH ON JOB SATISFACION AND BURNOUT LEVELS OF TAEKWONDO COACHES

Abstract: This research has been carried out to analyse job satisfaction and burnout levels of Taekwondo coaches. 101 female and 100 male -totally 201 persons- who are Taekwondo coaches, take part in this research. Participants answered the "Minnesota Job Satisfaction Scale" (MJSS) adapted by Baycan (1985) and the "Maslach Burnout Inventory" (MBI) adapted by Ergin (1992). After testing the assumptions of parametric tests, t-test, ANOVA and Pearson correlation analyses were used for the analysis of the data. For job satisfaction and burnout, T-test analysis results for independent samples show, there is not a significant difference between male and female participants' average scores. According to the ANOVA analysis results of participants' educational status variable, a statistically significant difference in the sub-dimensions of "Extrinsic Satisfaction" with "General Satisfaction" of "MBI", "Emotional Exhaustion" and "Reduce in Personal Accomplishment" of "MJSS" was found. The average scores of the post-graduate coaches in all sub-dimensions of "MJSS" are higher than others. In addition, the average scores of the post-graduate coaches in all sub-dimensions of the "MBI" are lower than others. According to variable of the number of coaches' athletes, a statistically significant difference was found in the sub-dimensions of "Depersonalisation" and "Reduce in Personal Accomplishment" of the "MBI". At the same time, there is a negative and significant relation between all sub-dimensions of "MJSS" and "MBI". As a result, it can be said that coaches with higher education levels have an increasing in job satisfaction and reducing in burnout levels.

Key Words: Coach, job satisfaction, taekwondo, burnout.

*Bu çalışma Mehmet Doğan'a ait aynı isimli yüksek lisans tezinden özetlenmiştir.

GİRİŞ

İş kavramı insanlığın varoluşundan bugüne toplum gelişimi ve ihtiyaçları karşılama noktasında önem arz etmektedir. Bireyler kendi yetenek, istek, yönlendirme veya mecburiyet doğrultusunda farklı iş alanlarına yönelirler. Bu doğrultuda bireyin işinden memnun olması sevdiği işi yapması ile doğru orantılıdır.

Çalışanların uğraştıkları işe ilişkin tutumları, işe ve çalışmaya yönelik tepkilerinin bir ifadesidir. İş ile ilgili bu tutumlar olumlu ya da olumsuz olabilmektedir. Çalışanın işine karşı olumlu tutumları işinden memnun olma ya da iş doyumunu olarak ifade edilirken; olumsuz tutumları ise işinden memnun olmama ya da iş doyumsuzluğu olarak tanımlanmaktadır (Eğinli, 2009).

Davis (1982) iş doyumunu çalışanların işlerinden duydukları memnuniyet ya da memnuniyetsizlik durumu olarak tanımlamaktadır. Weiss ve ark. (1967) iş doyumunu iki boyutta ele almışlardır. İçsel Doyum; çalışanın yapmış olduğu iş karşılığında takdir edilme, tanınma, terfi etme ya da yükselme gibi bireyin içsel niteliğini tatmin edebilecek öğelerden oluşmaktadır. Dışsal Doyum; örgütsel anlamda çalışma şartları, işletme politikası, yönetim biçimi, ücret politikası, çalışanların ve idarilerin astlara karşı tutumları, kısaca işin daha çok çevresel yönlerini kapsayan boyuttur. Ertürk ve Keçecioglu (2012) işinden tatmin olan bireylerin iş doyum düzeylerinin yüksek, tatmin olmayan bireylerin ise iş doyum düzeylerinin düşük olmasının beklenen bir durum olduğunu belirtmektedirler.

İnsan hayatının büyük bir bölümünü çalışma yaşamının oluşturması, tükenmişlik ve iş doyumunu konuları üzerinde önemle durulması gerekliliğini doğurmaktadır. İnsanlara işle ilgili deneyimler kazandıran ve her iş gününde yaşanan mutluluk, üzüntü, endişe gibi çeşitli duyguların birikimine neden olan iş hayatında elde edilen birikimler sonucunda, kişinin işi ile ilgili zihinsel ve duygusal olarak olumlu ya da olumsuz bir tutumu ortaya çıkarmaktadır (Aslan ve Erbay, 2017). Buradan hareketle bireylerin farklı çalışma iklimlerinde de olsa iş hayatlarında tükenmişlik yaşamaları beklenen bir durum olabilir.

Etzion (1987) tükenmişliğin, iş stresine uzun süreli maruz kalma sonucu kaynaklanan gizli bir psikolojik erozyon süreci olduğunu ileri sürmektedir. Maslach ve Jackson (1981) tükenmişlik kavramını duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda düşme hissi olmak üzere üç boyutta ele almışlardır. Duygusal tükenme; kişinin yaptığı iş ile ilgili yaşamış olduğu olumsuz durumlar sonucu hissettiği duygu yıpranması olarak tanımlanır. Duyarsızlaşma; kişinin yaptığı işe ya da iletişim halinde olduğu bireylere karşı ilgi eksikliği göstermesi hatta yoklarmış gibi davranmasıdır. Kişisel başarıda düşme hissi; kişinin yaptığı işe karşı kendini artık başarısız olarak nitelendirmesidir.

Konu başlıklar ayrı ayrı incelendiğinde iş doyumunu (Türkçapar, 2012; Young ve ark., 2013; Chiu ve ark., 2014; Gürer ve ark., 2014; Odabaş Özgür ve ark., 2016; Rocchi ve Camiré, 2018) ve tükenmişlik (Lonsdale ve Hodge, 2011; Curran ve ark., 2013; Tuna ve Çimen, 2013; DiFiori ve ark., 2014; Saatoğlu Akıllı ve Karagün, 2014; Çavuşoğlu ve ark., 2015) kavramlarını inceleyen çalışmalara rastlanmıştır. Her iki araştırma konusunu ilişkisel olarak ele alan çalışmalar (Lanham ve ark., 2012; Aslan ve Erbay, 2017; Lee ve Chelladurai, 2017; Şirin ve Döşyılmaz, 2017) da literatürde mevcuttur. Bununla birlikte hakemlerin iş doyumunu ve tükenmişlik düzeylerini inceleyen araştırmalar (Kim, 2017; Algün Doğu ve Doğan, 2017; İlkım ve Güllü, 2016; Al-Haliq ve ark., 2014) alanyazında oldukça fazla olmasına rağmen

antrenörlerin işlerinde ne ölçüde doyum ve tükenmişlik yaşadığı araştırmacılar tarafından göz ardı edilen örneklen grubu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Antrenörler sporun gelişimi ve yaygınlaştırılması için anahtar rol oynamaktadırlar. Özellikle çocukların ve gençlerin spora yönlendirilmesinde ve sonrasında sağlıklı bireyler yetiştirip onların güzel ahlak kazanmasında önemli bir etkiye sahiptirler. Bu noktada verilen bilgiler doğrultusunda antrenörlerin işlerinde pozitif yönde doyum hissetmesi, düşük tükenmişlik yaşamaları onların iş hayatlarına pozitif yönde katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu yüzden taekwondo antrenörlerinin iş doyumunu ile tükenmişlik düzeylerinin incelenerek sportif başarıya katkısı ve benzer çalışmalara örnek teşkil etmesi bakımından önem arz etmektedir.

Buradan hareketle bu çalışmanın amacı; taekwondo antrenörlerinin iş doyumunu ve tükenmişlik düzeylerini incelemektir. Bu sonuca ulaşmak için aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

Taekwondo antrenörlerinin;

1. İş doyumunu ve tükenmişlik düzeyleri nedir ve bazı değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. İş doyumunu ve tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın çalışma grubunu, kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen Türkiye Taekwondo Federasyonuna kayıtlı antrenörlük mesleğini aktif olarak sürdüren 100 erkek 101 kadın olmak üzere toplamda 201 antrenör oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada kullanılan veri formunda katılımcılara cinsiyeti, yaş, eğitim durumu ve sporcu sayısı sorulmuştur.

Minnesota İş Doyumu Ölçeği (MİDÖ): Weis ve ark. (1967) tarafından geliştirilen ölçeği Baycan (1985) Türkçeye uyarlamıştır. İçsel ve dışsal doyum olmak üzere iki alt boyuttan oluşan ölçek 20 maddelik genel doyumunu ifade eden 5’li likert tipi bir yapıya sahiptir. Araştırmada kullanılan ölçeğin alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık katsayıları (içsel doyum) .88 (dışsal doyum) .85 ve (genel doyum) .92 olarak hesaplanmıştır.

Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ): Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilen ölçeği Ergin (1992) Türkçeye uyarlamıştır. Duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda düşme olmak üzere üç alt boyuttan oluşan ölçek 22 maddelik 5’li likert tipi bir yapıya sahiptir. Araştırmada kullanılan ölçeğin alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık katsayıları (duygusal tükenmişlik) 0.89 (duyarsızlaşma) 0.78 ve (kişisel başarıda düşme) 0.76 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

“Kişisel Bilgi Formu”, “Minnesota İş Doyum Ölçeği”, ve “Maslach Tükenmişlik Ölçeği” katılımcılara Aralık 2015 yılında taekwondo antrenörlük gelişim seminerinde uygulanmıştır. Gönüllü katılım ilkesi esas alınan çalışmada örneklem grubuna veri toplama aracının doldurulması hakkında bilgiler verilmiştir. Her bir ölçeğin uygulanma süresi yaklaşık 5 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilere öncelikle normallik varsayımı ve varyansların homojenliği varsayımlarını kontrol etmek için ShapiroWilk ve Levene testleri uygulandı ($p>0.05$). Daha sonra çalışmanın amaçları doğrultusunda bağımsız gruplar için t-testi, tek yönlü varyans analizi One-way ANOVA ve değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcılara Ait Kişisel Bilgilerin Dağılımı

Değişkenler	Alt Kategoriler	f	%
Cinsiyet	Erkek	100	49.8
	Kadın	101	50.2
Yaş	20-30 yaş	60	29.9
	31-40 yaş	81	40.3
	41-50 yaş	50	24.9
	52 ve üzeri	10	5
Eğitim Durumu	İlkokul	4	2
	Ortaöğretim	77	38.3
	Lisans	103	51.2
	Lisansüstü	17	8.5
Sporcu Sayısı	10-25	18	9
	26-40	45	22.4
	41-55	65	32.3
	56 ve üzeri	73	36.3
Toplam		201	100

Tablo 1'e bakıldığında, araştırma kapsamında yer alan katılımcıların %49.8'in erkek, %50.2'sinin kadın, %40.3 'ünün 31-40 yaş grubunda olduğu, %51.2'sinin lisans eğitimi aldığı görülmektedir.

Tablo 2. Cinsiyet Değişkenine Göre t-testi sonuçları (MİDÖ-MTÖ)

	Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	t	p
MİDÖ	İçsel Doyum	Erkek	100	45.63	7.66	.73	.46
		Kadın	101	45.80	8.38		
	Dışsal Doyum	Erkek	100	27.90	6.01	-.54	.58
		Kadın	101	27.54	5.77		
MTÖ	Genel Doyum	Erkek	100	72.72	12.37	.20	.83
		Kadın	101	72.34	13.58		
	Duygusal Tükenmişlik	Erkek	100	12.00	5.59	-1.63	.10
		Kadın	101	13.66	8.50		
Duyarsızlaşma	Erkek	100	4.97	3.38	-.99	.32	
	Kadın	101	5.46	3.67			
Kişisel Başarıda Düşme	Erkek	100	11.17	4.84	-.92	.35	
	Kadın	101	11.93	6.63			

Tablo 2 incelendiğinde iş doyum ve tükenmişlik düzeyleri için kadın ve erkek katılımcıların ortalama puanları arasında anlamlı farklılık olmadığını göstermiştir ($p>0.05$).

Tablo 3. Eğitim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (MİDÖ-MTÖ)

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	n	Ort.	Ss	p	Fark
İçsel Doyum	1) Ortaöğrenim	81	43.93	7.75	.08	-
	2) Lisans	103	45.70	8.10		
	3) Lisansüstü	17	48.29	8.16		
	Toplam	201	45.21	8.02		
MİDÖ Dışsal Doyum	1) Ortaöğrenim	81	26.19	5.50	.00	1-3
	2) Lisans	103	27.56	6.02		
	3) Lisansüstü	17	31.17	5.23		
	Toplam	201	27.31	5.88		
Genel Doyum	1) Ortaöğrenim	81	70.13	12.29	.01	1-3
	2) Lisans	103	73.27	13.17		
	3) Lisansüstü	17	79.47	12.41		
	Toplam	201	72.53	12.96		
Duygusal Tükenmişlik	1) Ortaöğrenim	81	15.38	7.90	.00	1-2
	2) Lisans	103	11.42	6.17		
	3) Lisansüstü	17	9.23	6.31		
	Toplam	201	12.83	7.23		
MTÖ Duyarsızlaşma	1) Ortaöğrenim	81	5.46	3.42	.24	-
	2) Lisans	103	5.24	3.61		
	3) Lisansüstü	17	3.88	3.46		
	Toplam	201	5.21	3.53		
Kişisel Başarıda Düşme	1) Ortaöğrenim	81	12.71	4.98	.02	1-3
	2) Lisans	103	11.08	6.36		
	3) Lisansüstü	17	8.82	4.74		
	Toplam	201	11.55	5.80		

Tablo 3’de katılımcıların eğitim durumu değişkeni incelendiğinde, “MİDÖ”nün “Dışsal Doyum” ile “Genel Doyum”, “MTÖ”nün “Duygusal Tükenmişlik” ile “Kişisel Başarıda Düşme” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). “MİDÖ”nün tüm alt boyutlarında lisansüstü eğitim alan antrenörlerin ortalama puanları diğerlerine göre yüksektir. Bununla birlikte “MTÖ”nün tüm alt boyutlarında lisansüstü eğitim alan antrenörlerin ortalama puanları diğerlerine göre düşüktür.

Tablo 4. Sporcu Sayısı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (MTÖ)

Alt Boyutlar	Sporcu Sayısı	n	Ort.	Ss	p	Fark
Duygusal Tükenmişlik	1) 10-25	18	13.50	6.51	.32	-
	2) 26-40	45	11.11	6.81		
	3) 41-55	65	13.58	6.81		
	4) 56 ve üzeri	73	13.06	7.95		
	Toplam	201	12.83	7.23		
MTÖ Duyarsızlaşma	1) 10-25	18	6.27	3.99	.04	1-2
	2) 26-40	45	4.20	3.42		
	3) 41-55	65	5.87	3.26		
	4) 56 ve üzeri	73	5.00	3.59		
	Toplam	201	5.21	3.53		
Kişisel Başarıda Düşme	1) 10-25	18	14.77	5.87	.00	1-2
	2) 26-40	45	9.40	4.65		
	3) 41-55	65	12.56	5.98		
	4) 56 ve üzeri	73	11.17	5.82		
	Toplam	201	11.50	5.80		

Tablo 4'e bakıldığında antrenörlerin sporcu sayısı değişkenine göre, "MTÖ"nün "Duyarsızlaşma" ile "Kişisel Başarıda Düşme" alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$).

Tablo 5. MİDÖ ve MTÖ Alt Boyutları Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
(1) İçsel Doyum	1					
(2) Dışsal Doyum	.73*	1				
(3) Genel Doyum	.95*	.90*	1			
(4) Duygusal Tükenmişlik	-.62*	-.60*	-.66*	1		
(5) Duyarsızlaşma	-.54*	-.43*	-.53*	.63*	1	
(6) Kişisel Başarıda Düşme	-.63*	-.47*	-.60*	.54*	.59*	1

Tablo 5'e göre MİDÖ alt boyutları içsel doyum ile dışsal doyum ($r= .73$; $p<0.05$); içsel doyum ile genel doyum ($r= .95$; $p<0.05$) ve dışsal doyum ile genel doyum ($r= .90$; $p<0.05$) arasında istatistiksel olarak pozitif yönde güçlü bir ilişki vardır. Bununla birlikte MTÖ alt boyutları duygusal tükenmişlik ile duyarsızlaşma ($r= .63$; $p<0.05$); duygusal tükenmişlik ile kişisel başarıda düşme ($r= .54$; $p<0.05$); duyarsızlaşma ile kişisel başarıda düşme ($r= .59$; $p<0.05$) arasında orta düzeyde pozitif ilişki söz konusudur. Ancak MİDÖ ve MTÖ alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında içsel doyum ile duygusal tükenmişlik ($r= -.62$; $p<0.05$); duyarsızlaşma ($r= -.54$; $p<0.05$); kişisel başarıda düşme ($r= -.63$; $p<0.05$) arasında negatif yönde orta düzey bir ilişki saptanmıştır. Yine aynı doğrultuda dışsal doyum ile duygusal tükenmişlik ($r= -.60$; $p<0.05$); duyarsızlaşma ($r= -.43$; $p<0.05$); kişisel başarıda düşme ($r= -.47$; $p<0.05$) alt boyutları arasında da negatif yönde orta düzey bir anlamlılık vardır. Genel doyum ile duygusal tükenmişlik ($r= -.66$; $p<0.05$); duyarsızlaşma ($r= -.53$; $p<0.05$); kişisel başarıda düşme ($r= -.60$; $p<0.05$) alt boyutlarında da yine aynı şekilde orta düzeyde negatif anlamlılık söz konusudur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, Taekwondo antrenörlerinin iş doyumunu ve tükenmişlik düzeylerine yönelik yorumlara, tartışma ve sonuca yer verilmiştir.

Araştırma grubundan elde edilen frekans ve yüzde ile ilgili bulgulara göre; katılımcıların %49.8'inin erkek, %50.2'sinin kadın olduğu görülmektedir. Antrenörlerin %40,3'ünün 31-40 yaş aralığında olduğu, %51.2'sinin lisans mezunu olduğu ve %36.3'ünün 56 ve üzeri sporcu sayısına sahip olduğu tespit edilmiştir (Tablo 1).

Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların, "MİDÖ" ve "MTÖ" alt boyutları puan ortalamalarında anlamlı bir fark yoktur (Tablo 2). Odabaş Özgür ve ark. (2016) kadın ve erkek boks antrenörlerinin iş doyumlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulamamışlardır. Ancak Fidan ve ark. (2016) kamu çalışanlarının iş doyum düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak değişkenlik göstermiştir. Bununla birlikte Adiloğulları ve Gencay (2016) beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını saptamışlardır. Fakat Tuna ve Çimen (2013) erkek ve kadın beden eğitimi öğretmenleri ile tükenmişlik alt boyutu duygusal tükenme ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuş diğer alt boyutlarda ise anlamlı fark bulunamamıştır. Toplumsal ve kültürel olarak türk kadın ve erkeğinin iş paylaşımında genel anlamda aynı role sahip olması ve bireylerin cinsiyet gözetmeksizin sevdikleri işe bağlılık noktasında en az problemi yaşamaması bu çalışma için iş doyumunu ve tükenmişlikte anlamlı farklılığın olmamasına işaret edebilir.

Eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların, “MİDÖ”nün “Dışsal Doyum” ve “Genel Doyum”, “MTÖ”nün “Duygusal Tükenmişlik” ile “Kişisel Başarıda Düşme” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Tablo 3). Kargün ve ark. (2012) Türk futbol hakemlerinin iş doyum ve tükenmişlik düzeylerinde eğitim durumu değişkenini bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlamamışlardır. Ancak Saatoğlu Akıllı ve Karagöz (2014) spor yöneticilerinin tükenmişlik ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Bu farklılığın sebebi örneklem gruplarının farklı bölümlerde öğrenim görüp farklı şartlarda çalışmalarından kaynaklı olduğu düşünülebilir. Yapılan çalışmaların çoğu katılımcıların eğitim düzeyleri arttıkça buna paralel olarak iş doyum düzeylerinin de arttığına (Pelit ve Öztürk, 2010; Akpınar ve Kuru, 2011; Kış, 2013) işaret etmektedir. Eğitimli antrenörlerin vermiş oldukları eğitime daha bilimsel yaklaşması, eğitimle birlikte özgüven kazanmaları ve toplumda daha saygın bireyler olmaları iş doyumlarının yüksek tükenmişlik düzeylerinin düşük olması anlamına gelebilir.

Sporcu sayısı değişkenine göre katılımcıların “MTÖ”nün “Duyarsızlaşma” ile “Kişisel Başarıda Düşme” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır (Tablo 4). Akı (2014) antrenörlerin hizmet verdiği sporcu sayısı değişkeni ile tükenmişlik alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edememiştir. Ancak sporcu sayısı arttıkça duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda düşme puanlarının bu çalışmanın lehine yükseldiğini belirtmiştir. Elde edilen bu verilere göre sporcu sayısının artması bireylerin iş yükünü, iş saatini artması demektir. Bu durumda antrenörlerin duyarsızlaştığını ve ilgilerinin kaybettikleri düşünülmektedir.

“MİDÖ” ve “MTÖ” alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı ve negatif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Bu durum katılımcıların iş doyum düzeyi arttıkça tükenmişlik düzeylerinin düştüğünün göstergesidir. İş doyum alt boyutlarının kendi aralarındaki ilişkiye bakıldığında anlamlı güçlü pozitif yönde, tükenmişlik alt boyutlarının kendi aralarındaki ilişki ise anlamlı ve pozitif yöndedir (Tablo 5). İş doyum ve tükenmişlik kavramları kesin sınırlarla birbirinden ayrılmamaktadır. İş doyum yüksek olan bireylerin tükenmişlik yaşama ihtimali düşüktür. Buna karşın iş doyum düşük olan bireylerin tükenmişlik yaşama ihtimali oldukça yüksektir. Ulusal ve uluslararası alanda yapılan çalışmalar (Lanham ve ark., 2012; Güveli ve ark., 2015; Lee ve Chelladurai, 2017; Şirin ve Döşyılmaz, 2017) bu durumu destekler niteliktedir.

Sonuç olarak; araştırmaya katılan antrenörlerin eğitim seviyeleri ve sporcu sayısı gibi değişkenlerin, iş doyum ve tükenmişlik düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Eğitim düzeyi daha yüksek olan antrenörlerin iş doyumlarında artış gözlemlendiği, tükenmişlik düzeylerinde ise azalma olduğu sonucuna varılmıştır.

KAYNAKLAR

Adiloğulları GE, Gencay S. (2016): Beden eğitimi v spor öğretmenlerinin duygusal zeka ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sports, Exercise and Training Science*, 2(1), 8-21.

Akı CB. (2014): Ticari Spor İşletmelerinde ve Belediyeye Ait Spor Tesislerinde Çalışan Antrenörlerin Tükenmişlik Durumunun Karşılaştırılması (İstanbul'daki Fitness İşletmeleri ve Spor A.Ş. Örneği). Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Akpınar S, Kuru E. (2011): Spor federasyonlarında çalışanların iş doyum düzeyleri üzerine bir araştırma. *Akademik Bakış Dergisi*, 24, 1-11.

- Algün Doğu G, Doğan İ. (2017). Halkoyunları hakemlerinin tükenmişlik düzeyleri ile iş doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 62, 138-145.
- Al-Haliq M, Altahayneh ZL, Oudat M. (2014). Levels of burnout among sports referees in Jordan. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(1), 47-51.
- Aslan E, Erbay E. (2017). Ankara aile ve sosyal politikalar bakanlığına bağlı çocuk evlerinde çalışan bakım elamanları ve çocuk evi sorumlularının iş doyumunu ve tükenmişlik düzeyleri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 535-556.
- Baycan FA. (1985). Farklı Gruplarda Çalışan Kişilerde İş Doyumunun Bazı Yönlerinin Analizi. Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, İstanbul.
- Chiu W, Cho NH, Won D. (2014). The effects of internal marketing on job satisfaction and organizational commitment in Taipei sports centers, *Journal of Global Scholars of Marketing Science*, 24(2), 206-222.
- Curran T, Appleton PR, Hill AP, Hall, H.K. (2013). The mediating role of psychological need satisfaction in relationships between types of passion for sport and athlete burnout, *Journal of Sports Sciences*, 31(6), 597-606.
- Çavuşoğlu G, Ünver Ş, Doğan E. (2015). Spor bilimleri fakültesi öğretim elemanları ile diğer fakülte öğretim elemanlarının tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırılması. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 4-13.
- Davis K. (1982). İşletmelerde İnsan Davranışı: Örgütsel Davranış. İstanbul: İstanbul Matbaası.
- DiFiori JP, Benjamin HJ, Brenner JS, (2014). Overuse injuries and burnout in youth sports: a position from the american medical society for sports medicine. *Br J Sports Med.*, 48, 287-288.
- Eğimli AT. (2009). Çalışanlarda iş doyumunu: Kamu ve özel sektör çalışanlarının iş doyumuna yönelik bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 23(3), 35-52.
- Ergin C. (1992). Doktor ve hemşirelerde tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin uyarlanması, VII. Ulusal Psikoloji Kongresi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ertürk E, Keçecioğlu T. (2012). Çalışanların iş doyumları ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiler: Öğretmenler üzerine bir uygulama. *Ege Akademik Bakış*, 12(1), 39-52.
- Etzion D. (1987): Burnout: The hidden agenda of human distress (Working Paper No. 930/87). Tel Aviv: Tel Aviv University.
- Fidan Y, Ercan S, Yılmaz A, (2016). Cinsiyetin iş doyumunu üzerindeki etkisi: Kamu çalışanları üzerinde bir araştırma. *Business & Management Studies: An International Journal*, 4(1), 110-124.
- Gürer B, Yıldız ME, Esentaş M. (2014). Spor aktiviteleri ile ilkökul öğretmenlerinin mesleki iş doyumunu üzerine bir araştırma. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(7), 556-565.
- Güveli H, Anuk D, Oflaz S, (2015). Oncology staff: burnout, job satisfaction and coping with stress. *Psycho-Oncology*, 24, 926-931.
- Ilkım TY, Güllü M. (2016). Investigation of the job satisfaction and burnout levels of the wrestling referees according to various factors in Turkey. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3469-3481.
- Kargün M, Albay F, Cenikli A, (2012). Türk futbol hakemlerinin iş doyumunu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 30-38.
- Kış A. (2013): İl eğitim denetmenlerinin iş doyumunu. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1-17.

- Kim S. (2017). Perceived organizational support as a mediator between distributive justice and sports referees' job satisfaction and career commitment. *Annals of Leisure Research*, 20(2), 169-187.
- Lanham ME, Rye MS, Rinsky LS, (2012). How gratitude relates to burnout and job satisfaction in mental health professionals. *Journal of Mental Health Counseling*, 34(4), 341-354.
- Lee YH, Chelladurai P. (2017). Emotional intelligence, emotional labor, coach burnout, job satisfaction, and turnover intention in sport leadership. *European Sport Management Quarterly*, 1-20.
- Lonsdale C, Hodge K. (2011). Temporal ordering of motivational quality and athlete burnout in elite sport. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 43(5), 913-921.
- Maslach C, Jackson SE. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, (2), 99-113.
- Odabaş Özgür B, Özgür T, Öztürk A, (2016). Boks antrenörlerinin mesleki ve iş doyum düzeylerinin incelenmesi. *İ.Ü. Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 1303-1414.
- Pelit E, Öztürk Y. (2010). Otel işletmeleri işgörenlerinin iş doyum düzeyleri: Sayfiye ve şehir otel işletmeleri işgörenleri üzerinde bir araştırma. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 43-72.
- Rocchi M, Camiré M. (2018). The contribution of extracurricular coaching on high school teachers' job satisfaction. *Educational Psychology*, 38(3), 305-324.
- Saatoğlu Akıllı M, Karagün E. (2014). Spor kulübü yöneticilerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Nigde University Journal of Physical Education And Sport Sciences*, 8(1), 49-59.
- Şirin Y, Döşyılmaz E. (2017). Türkiye süper lig futbol hakemlerinin iş doyum ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 87-96.
- Tuna M, Çimen Z. (2013). Ankara'da görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2), 60-78.
- Türkçapar Ü. (2012). Beden eğitimi öğretmenlerinin farklı değişkenler açısından iş doyum düzeylerinin incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(2), 331-346.
- Weiss D.J., Dawis R.V., England G.W. (1967). Manual for the Minnesota Satisfaction Questionnaire. Vol.22, Minnesota Studies in Vocational Rehabilitation, Minneapolis: University of Minnesota, Industrial Relations Center.
- Young S.J., Sturts J.R., Ross C.M., Kim, K.T. (2013). Generational differences and job satisfaction in leisure services. *Managing Leisure*, 18(2), 152-170.

Geliş Tarihi (Received): 30.12.2018
Kabul Tarihi (Accepted): 05.03.2019
Yayın Tarihi (Published): 30.06.2019
SPORMETRE, 2019, 17(2), 163-176
DOI: 10.33689/spormetre.505330

SPOR KAYA TIRMANIŞINDA AKRAN ÖĞRETİM MODELİNİN UYGULAMALARINA YÖNELİK ADAY ÖĞRETMEN VE AKRAN ÖĞRENCİ GÖRÜŞLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Nevin GÜNDÜZ¹, Damla GÜLER², Yağmur GÜLER³, Mustafa Yıldırım⁴
^{1,2,3,4} Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Öz: Bu araştırmanın amacı, spor kaya tırmanışında akran öğretim modelinin uygulamalarına yönelik aday öğretmen ve akran öğrenci görüşlerinin değerlendirilmesi. Araştırma, nitel bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemini oluşturan aday öğretmenler, Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Özel Öğretim Yöntemi dersine giren 3. sınıf (5 kişi) öğrencileridir. Araştırmaya 6 erkek ve 5 kadın olmak üzere toplam 11 öğrenci katılmıştır. Akran eğitim modeliyle işlenen spor kaya tırmanış etkinliği toplam 10 hafta sürmüştür. Uygulama sonunda görüşmeye gönüllü olarak katılan aday öğretmenler ve akran öğrencilerden randevu alınarak, uzman kişiler tarafından hazırlanmış yarı yapılandırılmış görüşme soruları kullanılmıştır. Görüşmeler, sessiz bir odada ses kayıt cihazı yardımıyla kayıt altına alınmıştır. Görüşme formu aday öğretmenler için 8, akran öğretene için 11 ve akran öğrenen için ise 5 yarı yapılandırılmış soruyu içermektedir. Araştırmada kullandığımız görüşme soruları bu konuda yapılan araştırmalar derlenerek ve uzman görüşü alınarak oluşturulmuştur. Araştırma verileri içerik analizi ve betimsel istatistik yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Sonuç olarak, aday öğretmenler, bu modeli ilk kez uyguladıkları için ders planında öncelikle zorlandıklarını, acemilik yaşadıklarını, 1-2 hafta sonra planları daha detaylı hazırladıklarını, bu deneyimlerin öğretmenlik yaşantılarında faydalı olacağını, iletişimlerinin arttığını, anlık karar verme gibi bilişsel katkılarının yanında, pratik düşünmeye başladıklarını, akranlarına geri bildirim ve yönlendirmeler yaptıklarını belirtmişlerdir. Akran öğretene öğrenciler, tırmanma etkinliğinde güvenlik önlemlerine çok dikkat ettiklerini, öğretirken eksiklerini görüp tamamladıklarını, özgüvenlerinin arttığını belirtirken; akran öğrenen öğrenciler, tırmanma etkinliğinde korku ve heyecan hissettiklerini, güvenlik konusunda akranıyla olan iletişime dikkat ettiklerini, tırmanmayı akranlarından iyi bir şekilde öğrendiklerini bildirmişlerdir.

Anahtar Kelimeler: Aday öğretmen, Akran öğretim modeli, Spor kaya tırmanış, Akran öğrenci

THE APPLICATION OF PEER TEACHING MODEL IN SPORT ROCK CLIMBING: EVALUATION OF CANDIDATE TEACHER AND PEER STUDENT OPINIONS

Abstract: The aim of this qualitative research study, is to evaluate the opinions of the candidate teachers and peer students by regarding to the administration of peer teaching model in the field of rock climbing sport. A total number of 11 students, comprised of 6 males and 5 females (3rd class Candidate teachers), who are enrolled in Ankara University Faculty of Sport Sciences, Special Teaching Method course, participated in the mentioned study. The rock climbing treatment, which conducted by the peer education model, lasted 10 weeks. semi-structured interview questions, which prepared by experts, were applied by getting appointment from candidate teachers and peer students at the end of the application. The interviews recorded by a special voice recorder in a quiet room. The interview form, comprised of 8 semi-structured questions, 8 for peer teachers, and 5 for peer learners. The prepared interview questions of this study, have been compiled by collecting the researches and getting expert opinion. The data were analyzed by using content analysis and descriptive statistics. The final results of this study showed that, the candidate teachers, who applied this model for the first time in the lesson plan, experienced difficulties in the beginning, but, after 1-2 weeks the needed plans are prepared in more details by participants, and the outcomes were useful for them in their teaching experience, increased communication, such as instant decision-making cognitive contributions, as well as practical thinkings. Also the results mentioned that, participants started giving feedback and direction to their peers. In the process of the teaching, the the peers teachers, prepared safe place for participants in climbing event, monitored their deficiencies during teaching (then solving them), beside of this, it increased self-confidence of the participants. Moreover, peer learning students, fear of the climbing event and feel excitement, they pay attention to the communication with their peers about security, climbing reported that they learned from their peers in a good way.

Key Words: Candidate teacher, Peer teaching model, Sport rock climbing.

GİRİŞ

Gelişen ve değişen dünyada eğitim, bireylere bilgiler öğretme amacının yanında, öğrettiği bilgileri kullanma, yaşama aktarma ve yeni durumlara uyarlama amaçları doğrultusunda şekillenmektedir. Bu durum eğitim programlarında, öğretim model ve yöntemleri ve değerlendirme aşamasındaki ölçme araçlarındaki değişimlerde gözlenmektedir. Geleneksel anlayışın; öğrencileri hazıra alıştırdığı, ezbere yönlendirdiği, merak duygusunu azalttığı, sorgulamayan ve üretmeyen bireyler yetiştirdiği dikkate alındığında, yukarıda bahsedilen özelliklerin geleneksel yaklaşımlarla gerçekleştirilmesinin oldukça zor olduğu görülmektedir. “Genel Eğitim” alanı içinde gelişen öğretim modelleri genel anlamda “Beden Eğitimi” alanında da geçerli olmakla birlikte, bu alanın temelde devrimsel gelişim üzerine kurulu ve fiziksel etkinlikler yolu ile öğretime dayalı yapısı içinde yeniden şekillenmektedir (İnce ve Hünük, 2010).

Bu doğrultuda, Metzler (2005) beden eğitimi alanında sekiz farklı öğretim modelini tanımlamaktadır. Bu modellerden biri olan akran öğretimi, ilk defa 19. yüzyılın başlarında tanıtılmış ve öğrencilerin bilişsel ve sosyal öğrenmelerini destekleyen etkili bir öğretim modeli olduğu belirlenmiştir (Ernst ve ark., 1998).

Akran öğretimi, bir öğretmenin rehberliğinde, öğrencilerin birbirlerine yardım ederek belirli bir kavramı, beceriyi ya da bilgiyi öğretmek öğrendikleri bir süreçtir. Bu yöntem sayesinde öğrenciler, kendi öğrenme adımlarına, algılama düzeylerine ve öğrenme şekillerine uygun olarak öğrenirler (Korner ve ark., 2014). Topping ve Ehly (1998) akran öğretiminin amacını, öğretmenin kontrolünde sınıf içinde ya da dışında öğrencinin akranına bir bilgiyi ya da beceriyi öğretmesi şeklinde açıklamaktadır (akt. Longueville ve ark., 2002).

Akran öğretiminin tek yönlü akran öğretimi, çift yönlü akran öğretimi ve tüm sınıf akran öğretimi olmak üzere birçok çeşidi vardır Tek yönlü akran öğretiminde konuyu daha çok bilen bir öğrencinin daha az bilen bir öğrenciye öğretimde yardımcı olması söz konusudur. Tek yönlü akran öğretiminin avantajı her öğrencinin kendi rolünü bilmesidir (Lieberman, 2006). Beden eğitiminde, sıklıkla kullanılan akran öğretimi yapısı, çift yönlü akran öğretimidir (Mosston ve ark., 2002). Bir öğrenci (uygulayan) görevi yerine getirirken, diğer öğrenci (gözlemci), beceriyi öğretir ve uygulayan öğrenciyi gözlemleyerek beceri ile ilgili geribildirim verir. Bu geri bildirim, öğretmen tarafından sözlü olarak veya görev kartları şeklinde verilen bilgilere dayanmaktadır. Gözlemci, öğretim yoluyla “öğrenmeyi” amaçlarken uygulayan öğrenci beceriyi yaparak öğrenmektedir. Bu türün avantajı, her öğrencinin hem öğrenci, hem de öğretmen rolünü oynamasıdır (Topping, 2005). Tüm sınıf akran öğretiminde sınıf ikiye bölünür. Sınıftaki her öğrenci, eşi ile akran öğretime katılır, eşine öğretimde yardım eder ve onun hatalarını düzeltir (Bond ve Castagnero, 2006 akt. Temple ve ark., 2008).

Akran öğretim modelinin etkili bir şekilde uygulanması, öğreten ve öğrenen öğrencilerin yaş ve yetenek düzeyine, çocukların iş birliği yapma motivasyonuna, görevlerin niteliğine ve iş birliğine yönelik kurumsal ve kültürel desteği içeren karmaşık bir dizi faktöre bağlıdır. Akranlar arasındaki yetenek seviyeleri en önemli faktörlerden biridir. Daha yetenekli bir eşle çalışan çocukların eşit ya da daha az yetenekli bir eşe sahip olanlardan daha fazla gelişme gösterdiği gözlemlenmiştir (Hogan ve ark., 1999). Ayrıca akran öğretim modelinde akran öğretmenlerin daha faydalı olması için başlangıç eğitimi verilmesi de önemlidir (Thomas 1994; King 2002; Roscoe ve ark., 2007).

Akran öğretim modeli sınırlı ve avantajlı özelliklere sahiptir. Kimi zaman öğretmenin aktaramadığı bilgiler, lider öğrenci tarafından daha kolay anlatılabilir. Çünkü bazen öğretmen, öğrenciye bilgiyi aktarabilecek dili bulamayabilir. Bunun için öğrencinin kendi yaş grubunun etkisi oldukça önemlidir. Elbette bu durum, her bilgi için söz konusu değildir. Akran, tüm bilgiler için bu modeli kullanamaz. Akranın aktarabileceği bilgiler sınırlıdır. Yani model, her bilginin aktarımı için uygun değildir (Nurmi ve ark., 2015). Iserbyt (2013)' in görev kartları ile karşılıklı akran öğretimi çalışmasında, akran öğretiminin öğrenciler arasındaki etkileşimi artırdığı, sosyal beceri, ortak çalışma kabiliyeti, sorunlar karşısında nasıl davranılması gerektiği ve en önemlisi de “ben” yerine “biz” duygusu geliştirdiğini gözlemlemiştir.

Gagnon (2016) yaptığı Gelişimsel Beden Eğitimi çalışmasında Uyarlanmamış Beden Eğitimi için uygun olmayan normal beden eğitimi sınıfındaki düşük performans gösteren öğrencileri hedeflemiştir. Çalışma sonucunda, Gelişimsel Beden Eğitimi öğrencileri arasındaki motivasyon düzeyi artarken hareket becerilerinde iyileşme ve tüm Gelişimsel Beden Eğitimi öğrencilerinin beceri düzeylerinde bir artış olduğu belirlenmiştir.

Wiskochil ve ark., (2007), yaptıkları çalışmada akran öğretim modelini az gören ve görmeyen öğrencilere uygulamışlardır. Çalışmada deneyimli ve deneyimsiz olan akran öğrencilerin ve uygulanan akran öğretiminin, akademik öğrenme zamanına, açık ve kapalı becerilerdeki performans üzerine etkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda, beden eğitimi derslerinde uygulanan akran öğretiminin gözleri az gören ve görmeyen öğrencilerin akademik öğrenme zamanlarında olumlu etkiye sahip olduğu belirlenmiştir (akt. Ayers, 2009). Literatüre bakıldığında, akran öğretim modeli, artan akademik öğrenme süresi, orta-şiddetli fiziksel aktivite seviyeleri, artırılmış motor performansı, iyileştirilmiş sağlık ve beslenme davranışı, sosyal etkileşimler ve sosyal beceri geliştirme, motivasyon ve öz-yeterlilik gibi faydaları ile beden eğitiminde etkili bir öğretim modeli olduğunu kanıtlamıştır (Cervantes ve ark., 2013; Jenkinson ve ark., 2014).

Ülkemizde beden eğitimi derslerinde uygulanan Beden Eğitimi ve Spor Öğretim Programı'nın üst düzey psikomotor, duyuşsal ve bilişsel alanlara ait kazanımlarına ulaşmak için öğretmenlere, model temelli öğretim yapımları tavsiye edilmektedir. Öğretmenlerin model temelli öğretimi derslerinde kullanabilmeleri için hem bilgi sahibi hem de uygulama deneyimlerine sahip olmaları gerekmektedir. Dolayısıyla, beden eğitimi öğretmeni yetiştiren kurumlarda, öğretmen adaylarına model temelli öğretim uygulatılmalı ve modele ilişkin öğretmen adaylarının görüşlerini içeren çalışmalar yapılmalıdır. Literatürde beden eğitimi ve spor alanında akran öğretim modeli üzerine yapılan uluslararası çalışmalar mevcut iken, ulusal düzeyde yapılan çalışmaların yeterli sayıda olmadığı görülmektedir. Bu bilgiler ışığında araştırmanın amacı, akran öğretim modelinin spor kaya tırmanışına uygulanması ve aday öğretmenlerin ve akran öğrencilerin bu konudaki görüşlerinin değerlendirilmesidir. Bu çerçevede aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Aday öğretmen olarak, akran öğretim modeli uygulamasının size kişisel ve mesleki olarak kazanım sağladığını düşünüyor musunuz? Düşünüyorsanız bunlar nelerdir?
2. Aday öğretmen olarak, akran öğretim modeli uygulamasında karşılaştığınız zorluklar nelerdir?
3. Akran öğreten olarak, spor kaya tırmanışında akran öğretim modeli uygulamasının size katkıları oldu mu? Oldu ise bunlar nelerdir?

4. Akran öğrenen olarak, akran öğretimi modeli ile spor kaya tırmanışını öğrenirken neler hissettiniz?

MATERYAL VE METOT

Araştırma Grubu

Araştırmaya, 2017-2018 eğitim ve öğretim yılında Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 11 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır.

Bu öğrencilerden 5 (erkek)'i öğretmen adayı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde 3. sınıf öğrencisi, 3(kadın)'ü akran öğreten, tırmanma topluluğuna 3 dönemdir devam eden 2. sınıf öğrencisi, 3 (1 kadın, 2 erkek)'ü ise akran öğrenen, tırmanmayı hiç bilmeyen 1. ve 2. sınıf öğrencisidir. Araştırmanın örneklem grubunu oluştururken, aday öğretmenler ve akran öğretenler için amaçlı örneklem tekniği, akran öğrenenler için ise kolay ulaşılabilir örneklem tekniği kullanılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilere araştırmanın amacı açıklanarak araştırmaya katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı belirtilmiştir.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada, nitel veri toplama tekniklerinden yarı yapılandırılmış görüşme kullanılmıştır. Görüşme soruları (aday öğretmenler için 8, akran öğreten 11 ve akran öğrenen için 5 soru) bu alanda yapılmış diğer çalışmalar taranarak oluşturulmuştur.

Görüşme formları uzman kişiler tarafından incelenmiş ve soruların araştırma amacına uygun olduğu kanısına varılmıştır. Tırmanma konusunda deneyimli öğretmen adayları 10 hafta boyunca akran öğretim modelini spor kaya tırmanışında uygulamışlardır. Akran öğreten öğrenciler için görev kartları 1. Kademe Sportif Tırmanma Antrenör belgesine sahip araştırmacı tarafından hazırlanmıştır (bkz. Tablo 4). Konu başlıkları dikkate alınarak hazırlanan görev kartları aday öğretmenler tarafından akran öğretenlere her hafta verilmiş ve öğretenler bilgilendirilmiştir. Ayrıca, uygulama öncesi ve esnasında da gerektiğinde geri bildirimler verilmiştir. Ders planları ise tırmanma konusunda deneyimli aday öğretmenler tarafından hazırlanmıştır ve her haftanın planı basamaklamalı ve planlı bir şekilde gerçekleştirilmiştir. Uygulamalar sırasında aday öğretmenler akran öğretenlere rehberlik ve yönlendirme yapmış ve dersi takip etmişlerdir. Akran öğretenler ise ders planları ve akran görev kartlarını kullanarak spor kaya tırmanışını akran öğrenenlere öğretmişlerdir. Araştırmada akran öğrenenler öğrencilerle bire bir çalışmışlardır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada nitel verilerin toplanmasında aday öğretmenler ve akran öğrenciler, akran öğretim modeli uygulamasına dair ve nitel bölüm ile ilgili bilgilendirilmiş, öğrenciden randevu talep edilerek görüşmeler yapılmıştır. Görüşmeler sırasında ses kayıt cihazı kullanılmış ve görüşmeler 15 dk. ile 25 dk. arasında sürmüştür. Araştırmaya katılan öğrencilerin, görüşmede sorulara verdikleri cevaplardan elde edilen verilerin çözümlenmesi için nitel analiz yöntemlerinden içerik analizi tekniği kullanılmıştır. Elde edilen veriler öncelikle bilgisayar ortamında düz yazı haline getirilmiştir. Daha sonra veriler dile getirilen ifadeler ile kısa cümleler halinde araştırmacı tarafından kodlanmıştır. Araştırmanın bulgularında, temalara

ilişkin aday öğretmen ve akran öğrencilerin ifadeleri isim ve soy isimlerinin baş harfleri kullanılarak kodlanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada nicel verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik kullanılmıştır. Öğrencilerin görüşme ve yansıma sorularına verdikleri cevaplardan elde edilen verilerin çözümlenmesi için betimsel analiz ve içerik analiz yöntemleri kullanılmıştır. Görüşmeler, araştırmacılar tarafından ayrı ayrı kodlanmış ve belirli temalar altında sınıflandırılmıştır. Araştırmada aday öğretmenler için 4 (bkz. Tablo. 2), akran öğretmenler için 6 (bkz. Tablo 3) ve akran öğrenen öğrenciler için 3 tema oluşturulmuştur (bkz. Tablo 4).

Aday Öğretmen Görüşme Soruları:

1. Akran öğretim modelini kullanarak hazırladığınız planı uygularken en çok zorlandığınız bölümler hangileri oldu? Neden zorlandınız?
2. Bu zorlukların üstesinden gelmek için neler yaptınız?
3. Akran öğretme grubu oluşturmak için nelere dikkat ettiniz? Grubu oluştururken başarılı oldunuz mu? Eğer başarılı olmadıysanız neden?
4. Güvenlik önlemleri için ne tür tedbirler aldınız? Uygulama sırasında güvenlikle ilgili sorun yaşadınız mı? Yaşadınız ise sorun ne oldu?
5. Ders içinde akran öğretme için rehberlik ve yönlendirme konularında ne yaptınız? Sürecin aksamadan ilerlemesi için bu yönlendirmeler yeterli oldu mu?
6. Uygulama öncesi akran öğretme ile görev kartları ve yapacakları uygulamalarla ilgili iletişim sağlandı mı? Sağlandı ise yeterli oldu mu? Bu uygulamaya nasıl yansıdı? Açıklayınız.
7. Akran öğretim modeli uygulamasının size kişisel ve mesleki olarak kazanım sağladığını düşünüyor musunuz? Düşünüyorsanız bunlar nelerdir?
8. Tekrar bu modeli uygulama fırsatınız olsa farklı bir uygulama yapar mıydınız ve bu uygulama ne olurdu?

Akran Öğretme Görüşme Soruları:

- 1- Akranınıza tırmanmayı öğretirken zorlandığınız durumlar oldu mu? Olduysa bunlar neler? Çözüm için neler yaptınız?
- 2- Görev kartını tamamen uygulatabildiniz mi? Uygularken en çok nerelerde zorlandınız?
- 3- Akranınızla tırmanma esnasında iletişiminiz nasıldı? Uygulama esnasında sizi anlama konusunda zorlandı mı?
- 4- Güvenlik önlemleri olarak neler yaptınız? Uygulamada emniyet aletlerinin kullanımını tam olarak öğretebildiniz mi?
- 5- Farklı şekillerdeki tutamakları kullanarak tırmandığınızda beklediğiniz şekilde tırmanma gerçekleşti mi?
- 6- Bu uygulamada kendi performansınızı nasıl değerlendirirsiniz? Kendinizde ne tür değişiklikler hissediyorsunuz?
- 7- Lider tırmanmayı öğretebildiniz mi? Öğretirken zorlandınız mı? Zorlandıysanız hangi konularda?
- 8- 8-Akran öğrenen tırmanırken beklenmedik bir durum gelişti mi? O yukarıda iken ne hissettiniz?

- 9- 10 haftalık süreçte akranınıza tırmanma eğitimi verdiniz, bu süreçte kişide bir değişim oldu mu? Olduysa bunlar nelerdir?
- 10- Akran öğreten kişi olarak kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?
- 11- Akran öğreten olarak bu çalışmanın size ne gibi katkıları oldu?

Akran Öğrenen Görüşme Soruları:

- 1- Akran öğretenle iletişiminiz nasıldı? Onu anlamakta zorluk çektiniz mi? Zorluk çektiyeniz bu zorlukları aşmak için neler yaptınız?
- 2- Size göre başarılı bir tırmanma uygulaması gerçekleşti mi? Tırmanma uygulamasının başarılı olduğunu düşünüyorsanız başarılı olan yanları nelerdir?
- 3- Tırmanma hakkındaki düşünceleriniz uygulama öncesi ve sonrasında değişti mi? Değişti ise ne yönde bir değişiklik oldu? Uygulama sonrasında da tırmanmaya devam etmek ister misiniz?
- 4- Tırmanmada hangi seviyede olduğunuzu düşünüyorsunuz?
- 5- Akran eğitim modeli ile tırmanma etkinliği yapmak size ne tür katkı sağladı? (bilişsel, duyuşsal, psikomotor)

Geçerlilik: Araştırmada iç geçerlilik için bulguların kendi içinde tutarlı ve anlamlı olmasına dikkat edilmiştir. Araştırmanın modeli, veri kaynakları, toplama süreci, verilerin çözümlenmesi ve yorumlarının bulgularda ayrıntılı olarak yer alması sağlanmıştır, Elde edilen bulgular araştırmacı tarafından ve kodlama yapan uzman kişi tarafından gözlemlenerek bulguların bir bütün olması sağlanmıştır. Bu araştırmanın dış geçerliliği için ise araştırma grubunun özellikleri, örneklem seçimi açık olarak belirtilmiş ve metin içinde doğrudan alıntılara yer verilmiştir.

Güvenilirlik: Araştırmacı, araştırmanın yöntem ve aşamalarını açık bir şekilde tanımlamıştır. Araştırmada iç güvenilirlik için elde edilen ifadeler araştırmacı ve uzman öğretim elemanı ile ayrı ayrı okunarak kodlanmış ve daha sonra temalar oluşturulmuştur. Nitel verilerin güvenilirlik analizi, Miles ve Huberman (1994) tarafından geliştirilen formül ile hesaplanmış ve güvenilirlik % 78 çıkmıştır.

$$P(\text{güvenilirlik yüzdesi}) = \frac{Na (\text{Görüş birliği})}{Na (\text{Görüş birliği}) + Nd (\text{Görüş ayrılığı})} \times 100$$

Dış güvenilirlik için araştırmanın teyit edilebilirliğini sağlamak amacıyla araştırmadaki veri kaynakları ayrıntılı bir şekilde ifade edilmiştir. Bu durum benzer araştırma yapacak olan kişilere veri kaynaklarını belirlemede yol gösterici olacaktır. Araştırmadan elde edilen ham veri, daha sonra incelenebilmesi açısından araştırmacı tarafından muhafaza edilip saklanmaktadır.

BULGULAR

Araştırmada elde edilen aday öğretmen, akran öğreten ve akran öğrenen öğrencilerin, akran öğretim modelinin uygulandığı spor kaya tırmanışına ilişkin görüşleri tablolarda yer alan tema ve kodlar üzerinden yorumlanmıştır.

Araştırma bulgularına göre aday öğretmenler, uygulamanın ilk 1-2 haftası acemilik yaşadıklarını, her şeyi plana aktarmadan uygulama yapmak istedikleri için zorluk yaşadıklarını, daha detaylı ders planı hazırladıklarında görev kartlarını net olarak aktardıklarını, güvenlik önlemlerine dikkat ettiklerini, kişisel iletişimlerinin arttığını, bu uygulamanın meslek hayatlarında çok faydasını görececeklerini, kişisel olarak bilişsel gelişimlerinin arttığını, pratik düşünmelerine yardımcı olduğunu, görev kartları ve yönlendirmeleri sayesinde aksaklık

yaşamadıklarını belirtmişlerdir. Aday öğretmenler için oluşturulan temalar Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1: Aday Öğretmen Görüşlerinin Kod ve Temalara Göre Dağılımı

Tema	Kod	F
Yaşanan Zorluklar	Acemilik	4
	Oyun Eksikliği	3
	Acelecilik	3
	Disiplin	1
Çözüm Yolları	Ara verme	3
	Ek ders	2
	Dikkat	3
	Birebir Eğitim	2
Kişisel ve mesleki Kazanımlar	Deneyim	3
	Sorumluluk	3
	İletişim	4
Rehberlik ve Yönlendirme	Rehberlik ve Yönlendirme	4
	Müdahale	2

Tema 1. Yaşanan Zorluklar

- “Akran öğretmenin plandaki etkinlikleri anlayıp sıralı yapmasında zorluk yaşandı.” (MOE)
“İlk haftalarda daha çok eksik vardı, eğitsel oyun koymamıştık etkinlik geçişleri yoktu.” (MOE)
“Her şeyi plana yazmadık, ilk haftalar kafa karıştırıcı oldu”.(MOE)
“Daha çok direk uygulamaya yapmak istedik.” (MA)

Tema 2. Çözüm Yolları

- “Görev kartı etkinlik sürelerini sıralı şekilde yapıldı.” (MOE)
“Ders planı daha detaylı hazırlandı.” (MA)
“Plan ve görev kartında her şeyi net olarak anlatıldı.” (MA)
“İlk haftadan itibaren güvenlik önlemleri üzerinde durduk.” (EÇ)
“Eğitim esnasında akran öğretene ya da öğrenenin dışarıdan biri ile sohbet etmemesine dikkat ettik.” (MA)

Tema 3. Kişisel ve Mesleki Kazanımlar

- “Meslek hayatımda bana çok faydası olacağını düşünüyorum.” (TD)
“Orta öğretim kurumlarında uygulayabileceğimi düşünüyorum.” (TD)
“Mini de olsa biz bir öğretmenlik uygulaması yaşadık. Bu benim eğitimim açısından çok önemli işti.” (EES)
“Kişisel olarak iletişimim arttı.” (MOE)
“Bilişsel olarak anlık kararlar vermem gerektiren durumlar oldu, pratik düşünmeye başladım.” (MOE)

Tema 4. Rehberlik ve Yönlendirme

- “İlk haftalarda hareketi değiştirme ve süre gibi birçok konuda müdahale ettik.” (MOE)
“Görev kartları ve yönlendirmemiz sayesinde süreç aksamadı.” (MOE)
“Yönlendirmemiz yeterli oldu çünkü biz daha kalabalıktık.” (EÇ)
“Derse ne zaman ara verileceği konusunda yönlendirdik.” (ES)
“Akran öğretene yalnızken geri bildirim veriyorduk.” (MA)

Araştırmada akran öğretmenler, uygulamada ilk haftalarda heyecanlandıklarını, akrana düşmeyi öğretmekte zorluk çektiklerini, akranının motivasyonu düşük olduğu için ilgisini toplamakta güçlük çektiğini, yukarıdayken ipi ters taktığını, akranının güvenlik endişesini gidermekte biraz zorlandığını, uygulamada daha fazla tekrar ettiklerini, başarısız olduğunda o konuyu daha fazla çalıştıklarını ve mutlaka bir B planı uyguladıklarını belirtmişlerdir. Akran öğretmenler, akranına anlatabildiğini, hem görsel hem de anlatarak akranının daha kolay anladığını, akranıyla iletişimin eğlenceli ve anlaşılır olduğunu, en baştan itibaren güvenlik önlemlerine dikkat ettiklerini, uygulamada kendi eksiklerini gördüğünü, öğretirken bir şeyler öğrendiklerini, bunun özgüvenlerini arttırdığını ve kendi tırmanma performanslarına katkısı olduğunu belirtirken, akranının çok iyi olmasa da iyi tırmandığını, daha iyisini yapabileceğini ancak kendisinin de ilk defa böyle bir şey deneğini belirtmişlerdir.

Akran öğretmen öğrenciler için oluşturulan temalar Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: Akran Öğretmen Görüşlerinin Kod ve Temalara Göre Dağılımı

Tema	Kod	F
Karşılaştıkları Zorluklar	Öğretirken zorlanma,	1
	Güvenlik endişesi	2
Zorluklarla Baş Etme	Yere düşme çalışmaları,	2
	Tekrarlar,	2
	Emniyete alma	3
İletişim	Sağlıklı iletişim,	3
	Yeterli açıklama,	2
	Eğlenceli iletişim	3
Güvenlik Önlemleri	Minder kullanma,	3
	Back up alma,	3
	Tekrarlar	1
Katkılar	Kendi eksiklerimi gördüm,	2
	İyi deneyim,	3
	Özgüven	2
Kendi Performansını Değerlendirme	Onun hata yapmaması sevindirdi,	2
	İyiydi,	1

Tema 1. Karşılaştıkları Zorluklar

“Tırmanırken kolları yorulmasın diye düz ve gergin tutmasını her tırmanışta unuttu.” (VK)

“Düşmeyi öğretmekte zorluk çektim.” (SY)

“Yukarıdayken ipi ters taktı.” (SY)

“Tırmanırken expresleri takarken zorlandı, ben de heyecanlandım.” (VK)

Tema 2. Zorluklarla Baş Etme

“Tırmanırken kollarının yorulmaması için hamlelerinde kollarının gergin olacağını hatırlattım.” (VK)

“Düşmeyi önce kendim göstererek sonra motive ederek, gaz vererek düşme çalıştırdım.” (VK)

“Uygulamada fazla tekrar yapmamız gerekti.” (VK)

“Başarısız olduğunda o konuyu daha fazla çalıştık, B planım vardı, başka şekilde anlattım dersi.” (VK)

Tema.3 İletişim

“Tırmanışa özgü terimleri kullanırken bunların ne olduğunu açıkladım.” (VK)

“İletişim sağlıklı ve eğlenceliydi.” (EE)

“Akranımla iletişim gayet iyiydi, beni anlamakta zaman zaman zorluk yaşadım, teorisinin oturması için uygulama yapmam gerekiyordu.” (EE)

“Öğrenenin tırmanışa ilgisi olduğu için beni dikkatle dinledi her dediğimi yapmak için çabaladı.” (EE)

“Bu konuda yeteri kadar tecrübeli olduğum için rahatlıkla açıklayabildim.” (SY)

Tema 4. Güvenlik Önlemleri

“Kısa kaya tırmanışta güvenlik önlemleri sadece minder, eğer bir kişi varsa back up’ larını aldım.” (SY)

“Güvenlik önlemlerini anlatırken öğrenenin bazı düşüşleri tehlikeli idi, önce bu düşmelerin nasıl güvenle olacağını çok tekrar ettik.” (VK)

Tema 5. Katkılar

“Benim de eksiklerim varmış onu gördüm.” (EE)

“Öğretirken ben de bir şeyler öğrendim.” (EE)

“İyi bir deneyim oldu benim için.” (EE)

“Öğreten olmak çok farklı bir şey, bana özgüven veriyor.” (VK)

“Çok güzel bir duygu, kendi tırmanma performansına katkısı oluyor.” (VK)

Tema 6. Kendi Performansını Değerlendirme

“Çok çok iyi değil ama iyiydi.” (SY)

“İlk haftalar sanki anlattığım her şeyi biliyor gibi davranıyordum, ancak sonra onun bilmediğini fark ettim.” (SY)

“Daha önce denemesini isteyerek, rica ederek öğretmeye çalıştım. Bu durum daha iyi bir etki yaptı.” (SY)

“Daha iyisini yapabiliyordum ben de ilk defa böyle bir şey deniyorum.” (SY)

Araştırmada akran öğrenen öğrenciler, çok korktuklarını, heyecanlandıklarını, kaygılandıklarını, macera etkinliklerini çok sevdiğileri için fazlasıyla etkilendiklerini, ilk başlarda tutamakları tutmakta zorluk çektiklerini ve kollarının yorulduğunu, ayak tutamaklarının da kendilerini zorladığını belirterek, akran öğretmenin arkadaş gibi yaklaşmasının kendilerini rahatlattığını, akranını anlamakta zorlanmadıklarını, çekinmeden soru sorabildiklerini ve akran öğretmenin kendilerini uyardığını belirtmişlerdir.

Akran öğrenen öğrenciler için oluşturulan temalar Tablo 3’te yer almaktadır.

Tablo 3: Akran Öğrenen Görüşlerinin Kod ve Temalara Göre Dağılımı

Tema	Kod	F
Tırmanırken Hissettikleri	Çok sevmek,	2
	Korku,	2
	Aksiyon dolu,	1
	Düşme kaygısı	1
Tırmanırken Yaşanan Zorluklar	Zorlandım,	3
	Tutamak sayısı azaldıkça yoruldum,	2
	Ayak hareketleri zordu	2
Akranımla İletişim	Akranım arkadaş gibi yaklaştı,	2
	Sorabiliyordum,	2
	Özel bilgiler aldım,	1
	Çekinmiyordum	3

Tema 1. Tırmanırken Hissettikleri

- “Benim için heyecanlıydı. Macera etkinliklerini sevdiğim için fazlasıyla etkilendim.” (NO)
“Tırmanma eğitiminde fazlasıyla korku hissettim.” (AY)
“Benim için heyecanlıydı, kimi zaman düşerken korku yaşadım, ama bir süre sonra alışmaya başladım.” (ANU)
“Kendimi çok iyi hissettim, aksiyon dolu bir aktiviteydi.” (ANU)
“Düşme kaygım oldu.” (AY)
“Düşme kaygım olmadı çünkü tutamaklar büyüktü.” (ANU)

Tema 2. Tırmanırken Yaşanan Zorluklar

- “Tutamakları tutmakta zorlandım.” (NO)
“Zorlandım, kollarım çok yoruldu, kalp atışım hızlandı.” (ANU)
“Yukarı çıkarken tutamakların sayısı azaldı ve küçüldü, rahat tutamadım.” (ANU)
“Pinç tutamalarda diğer tutamalardan daha çok zorlandım.” (NO)
“Öncelikle küçük ayak tutamakları beni zorladı, ayak hareketleri zorladı.” (ANU)

Tema 3. Akranımla İletişim

- “Akran öğretmenlerin arkadaş gibi yaklaşması beni rahatlattı.” (ANU)
“Akranım öğrenmeme yardımcı oldu.” (AY)
“Akranımı anlamakta zorlanmadım, her şey açık ve akıcıydı.” (NO)
“Sorabiliyorum, çekinmiyorum.” (NO)
“Beni uyardı, bilgiler verdi”.(ANU)

TARTIŞMA

Araştırmada aday öğretmenler ilk haftalarda detaylı ders planı hazırlamadan uygulama yapmak istedikleri için eğitsel oyun ve etkinlik geçişlerinde eksikleri olduğunu, daha sonra detaylı ders planı hazırladıklarında kişisel iletişimlerinin ve bilişsel gelişimlerinin arttığını, meslek yaşantısında bunun çok faydasını göreceklerini belirtmişlerdir. Mirzeoğlu ve ark. (2015) tarafından yapılan, akran öğretim modeli ile işlenen okul deneyimi uygulaması konulu çalışmada yer alan aday beden eğitimi öğretmenlerinin görüşleri, çalışmanın bu sonucunu desteklemektedir. Okul deneyimi dersinin akran öğretim modeli ile işlendiği bu çalışmada Aday Beden Eğitimi Öğretmenleri öğretmenlik mesleği ile ilgili bildikleri konuları daha iyi öğrendiklerini, planlı çalışmanın önemini kavradıklarını, sınıf yönetimi becerilerini geliştirdiklerini öğrencileri koordine etme ve yönlendirme gibi mesleki kazanımlar elde ettiklerini ifade etmişlerdir. Babadoğan' a göre akran öğretim modeli, akran öğreticilerin uygulama süresince karşılaştıkları zorluklara çözüm üretmeleri ve bilgilerini gözden geçirip geliştirmeleri için itici bir güç olmaktadır (2000).

“Mesleki ve kişisel kazanımlar, rehberlik ve yönlendirme” teması çerçevesinde aday öğretmenler öğretmenlik mesleği ile ilgili deneyim kazandıklarını, öğretmenin görev ve sorumluluklarının neler olduğunu öğrendiklerini, öğrencileri koordine etme ve yönlendirme gibi mesleki kazanımlar elde ettiklerini ifade etmişlerdir. Kişisel kazanım olarak da, bu uygulama sonunda sorumluluk duygularını geliştirdiklerini, karşılaştıkları sorunlara pratik çözümler ürettiklerini, soru sorma/üretme ve iletişim becerilerini geliştirdiklerini belirtmişlerdir. Bu sonuçlar, Kavanoz ve Yüksel (2010)'in çalışmasındaki, akran öğretiminin öğretmen adaylarının öğretim tekniklerini ve değerlendirme becerilerini geliştirdiği sonucu ile uyum sağlamaktadır. Yapılan bir başka çalışmada Can (2009), akran öğretim modeliyle işlenen

ders sonucunda, ders veren akran öğretene öğrencilerin derse hazırlanma ve sunuş becerilerinin her derste arttığını, sorumluluk bilincinin geliştiği; liderlik, yönetme ve yönlendirme becerilerinin arttığı, uygulamayı sahiplendikçe özgüvenlerinin geliştiği ve bu durumun motivasyonlarını arttırdığı, ders alan öğrencilerde ise derse devam, katılım, hazırlanma, düzenlilik ve çalışma konularında sorumluluklarının ve otoriteye saygılarının geliştiği saptanmıştır.

Bu çalışmaları destekleyen başka bir çalışmada Phillip ve ark. (1998) tarafından yapılmıştır ve çalışmada akran öğretiminin başarı ve sorumluluğu arttırdığına ilişkin bulgular elde edilmiştir.

“Karşılaştıkları zorluklar” teması çerçevesinde akran öğretene uygulama esnasında öğrenenin motivasyonunu artırmakta, düşme korkusunu yenmekte, öğrenenin dikkatini toplamakta, talimat vermekte, kendilerini ifade etmekte zorluk çektiklerini belirtmişlerdir.

“Akran öğretim modelinin katkıları, iletişim ve kendi performansını değerlendirme” temaları çerçevesinde akran öğretene karşılaştıkları problemlere pratik çözüm yolları bulduklarını, iletişim becerilerini geliştirdiklerini, korku ve heyecan duygularını kontrol altına aldıklarını, öğretmenlik deneyimi kazandıklarını, kendilerini değerlendirme fırsatı bulduklarını, öğretirken öğrendiklerini, özgüvenlerinin, yönetme ve yönlendirme becerilerinin arttığını belirtmişlerdir. Buna göre, akran öğretim modelinde öğretici olarak görevlendirilen öğrencilerin, bu model ile ilgili olumlu duygular besledikleri sonucuna ulaşılabilir. Benzer şekilde, literatürde de akran öğretim modelinin öğrencilerin duyuşsal özelliklerini geliştirmekte, özgüvenini ve iletişim becerilerini artırmakta, liderlik yeteneklerini geliştirmekte ve öğrenmeyi öğrenmelerine fırsat sağlamakta olduğu belirtilmiştir (Mc Kinstry ve ark.,2003; Ercan ve ark., 2016).

Mirzeoğlu ve ark. (2015)’ nin yaptıkları çalışmada, akran öğretim modeli ile işlenen okul deneyimi uygulamasının, akran öğretene öğrencilerde öğretmenlik becerilerinin gelişimi, öğretmenlik mesleği ile ilgili eksiklikleri giderme ve öğrencilerle etkili iletişim kurma gibi mesleki kazanımlara etkisi olduğu belirlenmiştir.

“Tırmanmada hissettikleri ve akranıyla iletişim” teması çerçevesinde akran öğrenenler, tırmanma esnasında düşmekten korktuklarını, heyecanlı olduklarını, akran öğretene güvendiklerini, uygulamalar esnasında rahat hissettiklerini, çekinmeden kendilerini ifade edebildiklerini ve sorular sorabildiklerini, uygulamaların akıcı ve eğlenceli geçtiğini ifade ettiler.

Akran öğretim modeli ile yapılan çalışmalarda öğrenciler, öğrenmeleri sırasında öğretmelerinin önündekinden daha az gergin olduklarını, akranlarıyla çalışmanın rahat ve pozitif bir deneyim geçirmelerine, sosyal ilişkileri ve birlikte çalışma becerilerini geliştirdiğini öğrencilerin öğrenme sürecine daha etkin katıldıkları, öğrenme etkinliklerinde başarıları ve sorumluluklarının arttığını belirtilmiştir (Ernst ve ark., 1998; Phillip ve ark.,1998; Henning ve ark., 2006). Gündüz ve ve ark., (2016)” in yaptıkları çalışmasında akran öğretene öğrencilerin, sorumluluk aldıkları, arkadaşları ile iletişim ve özgüvenlerinin arttığını, akran öğrenenler ise “akranından öğrenmekten hoşlandıklarını, takım olduklarını, eğlendiklerini ve akranından öğrenmenin rahat olduğunu” belirtmişlerdir.

SONUÇ

Beden eğitimi öğretmen adaylarının akran öğretim modelini spor kaya tırmanışına başarılı bir şekilde uyguladıklarını söyleyebiliriz. Bu uygulama sonucunda aday öğretmenlerin, öğretmenlik mesleği ile ilgili deneyim kazandıkları, sorumluluk duygularının geliştiği, özgüven duygularının arttığı, iletişim ve iş birliği becerilerinin geliştiği görülmüştür.

Akran öğretenlerin, çalışmanın ilk haftalarında heyecanlı oldukları, akranlarına düşmeyi öğretmekte ve akranın güvenlik endişesini gidermekte biraz zorlandıkları görülmüştür. Akran öğretenler modeli uygularken, kendi eksiklerini gördüklerini, öğretirken bir şeyler öğrendiklerini, özgüvenlerinin arttığını, kendi tırmanma performanslarına katkısı olduğunu, akranıyla iletişimin eğlenceli olduğunu, ilk kez böyle bir deneyim yaşadıklarını belirtmişlerdir. Akran öğreten öğrenciler için bu deneyim oldukça önemlidir. Buna göre, akran öğretim modelinde öğretici olarak görevlendirilen öğrencilerin, bu model ile ilgili olumlu duygular besledikleri sonucuna ulaşılabilir. Bu tip uygulama fırsatlarının sunulması öğrencilerin uygularken öğrenmelerinin artırılması ve kalıcı olması açısından çok önemlidir. Bunun için de akran öğretenlerin sosyal, konuya hakim, iletişim becerisi yüksek kişilerden seçilmesi gerekir.

Araştırmada, akran öğrenen öğrencilerin, uygulama esnasında çekinmeden kendilerini ifade edebildikleri, sorular sorabildikleri, öğretenleri anlamakta zorlanmadıkları, uygulamaların akıcı ve eğlenceli geçtiği görülmüştür.

Sonuç olarak, özel öğretim yöntemleri dersi kapsamında, akran öğretim modelinin spor kaya tırmanışında uygulanması gerek öğreten, gerekse öğrenen öğrencilerde olumlu mesleki ve kişisel kazanımlar sağlamıştır.

Akran öğretim modelinin gerçek iş koşullarında öğrenciler üzerinde uygulanması, aday öğretmenler için önemli bir deneyim ve yaşantı olacaktır. Bunun için üniversitelerde özel öğretim yöntemleri dersi kapsamında öğretilen yöntem, yaklaşım ve modellerin uygulamalı olarak işlenmesi öğretmen adaylarının olumlu deneyimler kazanması açısından gereklidir.

KAYNAKLAR

Ayers, S. F. (2009). The effects of using peer tutors for visually impaired students in physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 80(3), 8-51.

Babadoğan, C. (2000). *Sosyal Bilgiler Alanında Eğitim Alan Üniversite Öğrencilerinin HIV/AIDS Önlenmesi Akran Eğitim*. Ankara.

Can, Ü. K. (2009). Müzik öğretmenliği gitar öğrencileri için geliştirilen akran öğretimi programının etkililiğinin sınanması. *Yayımlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı, İstanbul*.

Cervantes, C. M., Lieberman, L. J., Magnesi, B., Wood, J. (2013). Peer tutoring: Meeting the demands of inclusion in physical education today. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 84(3), 43-48.

Ercan, H., Yıldırım Orhan, Ş. (2016). Peer teaching-based learning teaching approach in individual instrument and its instruction course. *Bolu (TR): Abant İzzet Baysal University*, 2269-2281.

Ernst, M., Byra, M. (1998). Pairing learners in the reciprocal style of teaching: influence on student skill. *Knowledge and Socialization. Physical Educator*, 55, 24-37.

- Gagnon, A. G. (2016). Developmental Physical Education: How to Implement a Peer-assistance Program to Help Low Performers. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 87(9), 28-35.
- Gündüz, N., Keskin, M. T. (2016). *Akran Eğitimi Destekli Bocce, Dart ve Speedstack Öğretimi Konulu Performans Ödevinin Değerlendirilmesi*. 14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongre Kitapçığı, S:375.
- Henning, J. M., Weidner, T. G., Jones, J. (2006). Peer-assisted learning in the athletic training clinical setting. *Journal of Athletic Training*, 41(1), 102.
- Hogan, D. M., Tudge, J. R. (1999). Implications of Vygotsky's theory for peer learning.
- Iserbyt, P. (2015). Reciprocal peer learning with task cards: analysis of behaviour and verbal interactions in structured and unstructured dyads. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 20(2), 174-185.
- İnce, M. L., Hünük, D. (2010). Eğitim reformu sürecinde deneyimli beden eğitimi öğretmenlerinin kullandıkları öğretim stilleri ve stillere ilişkin algıları. *Eğitim ve Bilim*, 35(157).
- Jenkinson, K. A., Naughton, G., Benson, A. C. (2014). Peer-assisted learning in school physical education, sport and physical activity programmes: a systematic review. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19(3), 253-277.
- Kavanoz, S., Yüksel, H. G. (2010). An investigation of peer-teaching technique in student teacher development. *The International Journal of Research in Teacher Education*, 1(3), 10-19.
- King, A. (2002). Structuring peer interaction to promote high-level cognitive processing. *Theory into practice*, 41(1), 33-39.
- Korner, M., Hopf, M. (2015). Cross-Age peer tutoring in physics: Tutors, tutees, and achievement in electricity. *International Journal of Science and Mathematics Education*, 13(5), 1039-1063.
- Cervantes, C. M., Lieberman, L. J., Magnesi, B., Wood, J. (2013). Peer tutoring: Meeting the demands of inclusion in physical education today. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 84(3), 43-48.
- d'Arripe-Longueville, F., Gernigon, C., Huet, M. L., Cadopi, M., Winnykamen, F. (2002). Peer tutoring in a physical education setting: Influence of tutor skill level on novice learners' motivation and performance. *Journal of Teaching in Physical Education*, 22(1), 105-123.
- McKinstery, J., Topping, K. J. (2003). Cross-age Peer Tutoring of Thinking Skills in the High School. *Educational Psychology in Practice*, 19(3), 199-217.
- Metzler, M. W. (2005). *Instructional Models for Physical Education*. United States of America: Holcomb Hathaway. Inc.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., Huberman, M. A., & Huberman, M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. sage.
- Mirzeoğlu, A., & Özcan, G. (2015). Akran Öğretimiyle İşlenen Okul Deneyimi Dersi Hakkında Öğrenci Görüşleri ve Kazanımları. *Sport Sciences*, 10(4), 16-33.
- Mosston, M., Ashworth, S. (2002), "Teaching Physical Education", 5th ed. San Francisco, CA: Benjamin Cummings.
- Nurmi, A. M., Kokkonen, M. (2015). Peers as teachers in physical education hip hop classes in Finnish high school. *Journal of Education and Training Studies*, 3(3), 23-32.
- Ward, P., Crouch, D. W., Patrick, C. A. (1998). Effects of peer-mediated accountability on opportunities to respond and correct skill performance by elementary school children in physical education. *Journal of Behavioral Education*, 8(1), 103-114.

Roscoe, R. D., Chi, M. T. (2007). Understanding tutor learning: Knowledge-building and knowledge-telling in peer tutors' explanations and questions. *Review of Educational Research*, 77(4), 534-574.

Temple V., Lynnes, M.D. (2008), “ *Peer Tutoring For İnclusion*”, ACHPER Healthy Life Styles J.55:11-21.

Thomas, A. (1994), “ *Conversational Learning*”, Oxford Review of Education 20, No:1, 131–42.

Topping, K., Ehly, S. (1998). *Peer-assisted learning*. Routledge.

Topping, K. J. (2005). Trends in peer learning. *Educational psychology*, 25(6), 631-645.

Geliş Tarihi (Received): 22.02.2019
Kabul Tarihi (Accepted): 31.05.2019
Yayın Tarihi (Published): 30.06.2019
SPORMETRE, 2019,17(2), 177-187
DOI: 10.33689/spormetre.531348

KOŞUCULARIN ULTRA-MARATON ETKİNLİKLERİNE KATILMALARINDAKİ MOTİVASYONEL BOYUTLAR VE BU BOYUTLARIN ONLARIN YAŞAM DOYUMLARI VE BAŞARI ALGILARIYLA KARŞILAŞTIRILMASI*

Arif ÇETİN¹, Cemal ÖZMAN²

¹İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi

²Nişantaşı Üniversitesi, Meslek Yüksekokulu, Spor Yönetimi Programı

Öz: Çalışmanın amacı koşucuların ultra-maraton etkinliklerine katılmalarındaki motivasyonel boyutlar ve bu boyutların onların yaşam doyumları ve başarı algılarının üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırmanın örneklemini, 2018 yılındaki Efes, Frig, Sapanca ve BodRun Ultra Maraton etkinlikleri arasından rastgele seçilen %31,1 erkek (n: 96) ve %68,9 kadın (n: 213) koşucular oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen “Yaşam Doyum Ölçeği”, Bilgin ve Kaynak (2008) tarafından geliştirilen “Başarı Algısı Ölçeği” ve Çalışkan (2018) tarafından geliştirilen “Kişileri Ultra Maraton Koşmaya Motive Eden Faktörler Ölçeği” kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler, korelasyon analizi, Kruskall Wallis ve Mann Whitney U Test ile test edilmiştir. Sonuçlara göre ultra-maraton koşucularının motivasyonunun hem başarı algısı hem de yaşam doyumu arasında anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Analiz sonuçlarında, “Kişileri Ultra Maraton Koşmaya Motive Eden Faktörler Ölçeği” (UMMO) alt boyutlarının cinsiyet, medeni durum, yaş ve gelir düzeyi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak, ultra-maraton koşucularının motivasyon boyutlarının yaşam doyumları ve başarı algıları üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi mevcuttur. Sonuçlar ayrıca, koşucuların motivasyon alt boyutlarından öz saygı, psikolojik baş etme ve hayatı anlamlandırma ile erkek katılımcılar arasında; tanınırlık ve başkaları ile rekabet alt boyutları ile bekâr katılımcılar arasında; başkaları ile rekabet alt boyutlarıyla yaşlı katılımcılar arasında; ait olma sosyalleşme ve başkaları ile rekabet alt boyutları ile gelir düzeyi yüksek katılımcılar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Ultra Maraton, Motivasyon Faktörleri, Yaşam Doyumları, Başarı Algısı

RUNNERS’ MOTIVATIONAL DIMENSIONS FOR PARTICIPATION IN THE ULTRA-MARATHON EVENTS AND THE COMPARISON OF THESE FACTORS WITH THEIR LIFE SATISFACTION AND SUCCESS PERCEPTIONS

Abstract: The aim of this study is to examine runners’ motivation factors to participate in the ultra-marathon events and the comparison of these factors with their life satisfaction and success perceptions. The sample of the study were 31.1 % male (n: 96) and 68.9 % female (n: 213) participants who are randomly selected from Efes, Frig, Sapanca and BodRun Ultra Marathon Events in 2018. In the research, “Life Satisfaction Scale” which is improved by Diener; “Achievement Perception Scale” which is improved by Bilgin and Kaynak, and “The Motivational Factor Scale for Participating Ultra Marathon” which is improved by Caliskan (2018) are used as data collection tool in the research. The relations between variables are tested with correlation analysis Kruskall Wallis and Mann Whitney U Test. The results show that the motivation of the ultra-marathon runners was a significant and moderate relationship between both achievement perception and life satisfaction. In the results of the analysis, a positive and significant relationship was found between gender, marital status, age and income level of UMMO sub-dimensions. In conclusion, the motivation dimensions of the runners participating in the ultra-marathon have a positive and significant effect on life satisfaction and success perceptions. The results also show that there has a significant relationship between the sub-dimensions of the self-esteem, psychological coping and life meaningfulness with male participants; recognition and competition others with single; competition others with older participants; belonging / socialization and competitive others with high income participants.

Key Words: Ultra Marathon, Motivation Factors, Life Satisfaction, Success Perception

*Bu çalışmanın özeti 20-21 Nisan 2019 tarihlerinde Alanya’da düzenlenen II. Beden Eğitimi, Spor, Rekreasyon ve Dans Kongresi’nde özel bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Geleneksel rekreasyonel koşu etkinlikleri Dünya’da popüler olmakla birlikte, çok iyi fiziki koşullar ve yoğun zihinsel hazırlık gerektiren ultra maraton etkinlikleri gibi yoğun dayanıklılık gerektiren koşulara artan bir ilgi ve katılım söz konusudur (Hoffman ve ark., 2010; Hughes ve ark., 2003). Nitekim ultra maraton etkinliklerine katılan koşucuların sayısı dünya genelinde binden fazla yarışta yüz binden fazla katılımcıya ulaşmaktadır (Waśkiewicz ve ark., 2018). 2016 yılında dünyada maratona bitiren koşucu sayısı 2011 yılında 138,267 iken bu sayı 2016 yılında 276.535'e yükselmiştir (Hoffman ve Krouse, 2018). Ultra maraton koşusu, klasik Olimpiyat maratonu mesafesi olan 42.195 km'yi geçen koşu etkinliklerini içerir. Bir ultra maraton 50 km'den başlar ve 10 gün sürebilen çok günlük yarışlarda tamamlanır. Yarışlar daha çok yüksek dağlarda özel etkinliklerin yapıldığı parkurlarda, diğerleri ise 2-10 gün süren asfalt yollarda düzenlenir (Knechtle ve ark., 2011; Klapcińska ve ark., 2013).

Ülkemizde de hem maraton ve yol koşuları hem de ultra maraton etkinlikleri son yıllarda oldukça popüler bir hale gelmiştir. Türkiye'nin en büyük yol koşusu etkinliklerinden olan İstanbul Maratonu'na İstanbul Büyükşehir Belediyesi Spor İstanbul verilerine göre 2018 yılında katılım 42,195m, 15 km ve 10 km kategorilerinde 7630 iken bu sayı 2018 yılında 28286'ya yükselmiştir (www.maraton.istanbul, 2019). Benzer şekilde ülkemizin Efes, Kapadokya, İznik gibi turistik bölgelerinde ultra maraton etkinlikleri gerçekleştirilmektedir. Bu kadar zorlu yarışlara katılımdaki artış göz önüne alındığında, ultra maraton koşucularını hangi faktörlerin motive ettiğini anlamak önemlidir.

Maraton, Ultra maraton gibi dayanıklılık gerektiren koşu etkinliklerinin çeşitli boyutları hem sosyal bilimciler hem de spor hekimleri tarafından birçok araştırmacının ilgisini ve dikkatini çekmiştir (Zach ve ark., 2017).

Ekstrem koşullar ve yorucu çabalar, insan vücudunun fiziksel performans ve zihinsel dayanıklılık için çok yüksek seviyelerde yetenekler kazanmasını sağlar. En son yapılan araştırmalarda koşucular üzerinde enerji jellerinin, diyetin ve su alımının sporcular üzerine etkisi (Martinez ve ark., 2017), koşucuların etkinlik öncesi ve sonrası kalp atım hızı değişkenliği (Rundfeldt ve ark., 2018), koşuculara kardiyak otonom nöropati varlığı (Schütz ve ark., 2017), koşucuların anti-inflamatuvar ilaçların kullanımı ve etkileri (Martínez ve ark., 2017), koşucuların ishal problemi (Subedi, 2017) gibi konular üzerinde yoğunlaşmaktadır.

Alan yazında ayrıca, sporcuların yarışma sırasındaki tutum ve davranışlarını (Knechtle ve ark., 2013), koşucuların milliyetlerine (Frick, 2011), cinsiyet farklılıklarına (Stoll ve ark., 2000), alışkanlıklarına göre nasıl değiştiğini ve yarışma sırasında ilaç kullanımını analiz eden çalışmalar da bulunmaktadır (Didier ve ark., 2017).

Maraton koşucularının demografik değişkenleri ile motivasyon düzeylerine ilişkin araştırmalar da yapılmıştır. Masters ve Ogles (1995), katılım sayılarında değişiklik gösteren maraton koşucularının motivasyon özelliklerini araştırmıştır. Üçten fazla maratona katılan en deneyimli koşucuların, kişisel başarı veya içsel psikolojik iyileşmeden ziyade sosyal ve rekabetçi pekiştirmelerle motive oldukları bulunurken orta seviye deneyimli koşucuların, ikinci veya üçüncü maratonlarından sonra, öncelikle kişisel performans geliştirme ve psikolojik ödüller ile motive oldukları bulunmuştur. Çaylak maraton koşucuları için ise özgüven, daha deneyimli koşuculardan daha önemli bir motivasyon boyutu olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak, çaylaklar henüz maraton hedefine ulaşmayı gerçekleştiremediğinden performans gelişimi ile daha az ilgilendiği bulunmuştur.

Havenar ve Lochbaum'un (2007), yol koşularını bitiren sporcular ile yarışmayı yarıda bırakan sporcuları karşılaştırdığı çalışmasında yarışı tamamlayanların sosyal motivasyonları ve kilo kaygılarının yarışı terk edenlere göre daha önemli olduğunu tespit etmiştir. Bunun yanında Ziegler (1991) yol koşuları etkinliklerine katılan erkek ve kadın koşucuların algıladıkları faydaları incelediği araştırmasında; koşmanın erkeklerde kadınlara oranla daha faydalı bulunduğunu, kadınlarda ise koşmanın kendi kişisel imajları üzerindeki etkisinin erkeklerle oranla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Deaner ve ark. (2011), maraton performansının, erkekler ve kadınlar arasındaki farklılıkları araştırdığı çalışmada erkeklerin kadınlardan önemli ölçüde daha fazla rekabete önem verdikleri sonucunu bulmuştur.

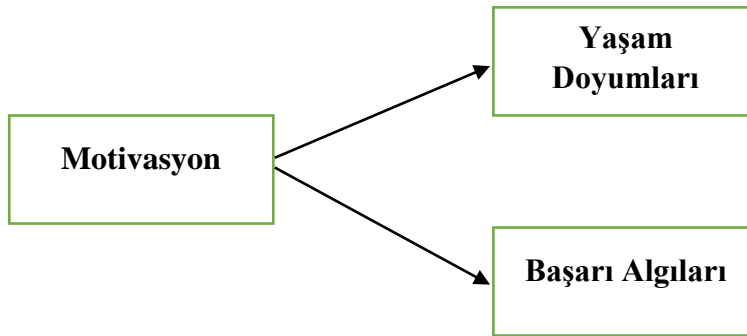
Çağdaş motivasyon araştırmacılarının çoğu, motivasyonu, kişinin bir sonuca ulaşma yönünde ilerleme isteği ve sebat etme çabasını karakterize eden bir süreç olarak görmektedir (Roberts 2012). Spora katılım güdülenmesi ile ilgili yapılan çalışmalarda ise beceri geliştirme, rekreatif faaliyet, fiziksel iyi olma hali, sosyalleşme ve bireysel hedefleri gerçekleştirme gibi spora katılımı etkileyen en önemli nedenler olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların spora katılmalarında çoğunlukla sosyalleşme, eğlenceli vakit geçirme, fiziksel ve zihinsel faydalar sağlamak amacıyla katılım gösterildiği sonucuna da ulaşılmıştır (Sit ve Lindner, 2006). Ayrıca, birçok sporda iyi motive edilmiş sporcular beklenenden daha yüksek performans seviyelerine ulaşabilir. Ultra maraton koşusunda sporcunun uygun motivasyonu sadece yarışlarda değil, aynı zamanda uzun ve çok yorucu egzersizlerin de kilometre taşlarından biridir. Onları bu yüksek performansa yükselten nedenlerle ilgili doğru bilgilerin elde edilmesi hem sporcular hem de antrenörler için çok verimli olacaktır.

Bu çalışmanın amacı, 2018 yılında Efes, Frig, Sapanca ve BodRun Ultra Maraton Etkinliklerine katılan koşucuların bu etkinliklere katılmalarına motive eden faktörler ve bu faktörlerin onların yaşam doyumları ve başarı algılarıyla karşılaştırılmasıdır.

MATERYAL VE METOT

Model

Araştırma modelinin merkezinde koşucuların yaşam doyumları ve başarı algıları bulunmaktadır. Araştırmada bu iki değişkeni etkileyen unsurların başında koşucuların motivasyonları geldiği tespit edilmiştir. Ayrıca, karar vericinin ultra maraton etkinlikleri içerisindeki durumunu yansıtan demografik değişkenler bağlamında; cinsiyeti, medeni durumu, yaşı, eğitim durumu, aylık geliri kullanılmıştır.



H1- Ultra Maratona katılan koşucuların motivasyon boyutlarının yaşam doyumları üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi mevcuttur.

H2- Ultra Maratona katılan koşucuların motivasyon boyutlarının başarı algıları üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi mevcuttur.

H3- Ultra Maratona katılan koşucuların motivasyon alt boyutlarının demografik değişkenler üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi mevcuttur.

Araştırma Grubu

Bu araştırmada, araştırma grubu, 2018 yılında Efes, Frig, Sapanca ve BodRun Ultra Maraton Etkinlikleri'ne katılan koşucular arasından rastgele seçim yöntemi ile oluşturulmuştur. Bu yöntemle seçilen katılımcıların %68,9'u (n=213 kişi) kadın, %31,1'i ise (n=96) erkek olup, %50,8'i (n=157 kişi) evlidir. En büyük yaş grubu %78,6 (n=243 kişi) ile 35 yaş ve üstü yaş grubu olup; katılımcıların %58,9'u (n=182 kişi) lisans mezunudur. Araştırmaya katılanlar arasında aylık gelir olarak en baskın grubun %57,9 (n=179 kişi) ile 4000 TL ve üzeri grubun olduğu görülmektedir. Bununla birlikte katılımcıların bu zamana kadarki ultra-maraton etkinlik sayısına bakıldığında % 40,1 (n=124 kişi) ile 6 ve üzeri ultra maraton etkinliğine katılan grubun en büyük çoğunluğu oluşturduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların haftalık yaptıkları spor sayısında ise %40,5 (n=125) haftalık 4-5 gün spor yapan grup en baskın gruptur.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama işlemi internet ortamında oluşturulan çevrimiçi anket formları vasıtasıyla 04.01.2019-20.01.2019 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye Dağlı ve Baysal (2016) tarafından uyarlanan "Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ)", Bilgin ve Kaynak (2008) tarafından geliştirilen "Başarı Algısı Ölçeği (BAÖ)" ve Çalışkan (2018) tarafından geliştirilen "Kişileri Ultra Maraton Koşmaya Motive Eden Faktörler Ölçeği (UMMÖ)" kullanılmıştır. YDÖ için alfa iç tutarlık katsayısı ,88 ve KMO değerinin ,97; BAÖ için alfa iç tutarlık katsayısı ,71 ve KMO değerinin ,72 ve UMMÖ için iç tutarlık katsayısı ,82 ve KMO değerinin ise ,75 olduğu görülmüştür. Tüm ölçekler, 5'li Likert tipi cevaplar üzerinden değerlendirilmiş olup doğrulayıcı faktör analizi ile geçerliliğine bakılıp güvenilirliği incelenmiştir.

Araştırmada; Kleijnen, Ruyter ve Wetzels'in (2007) çalışmaları izlenerek, tüm değişkenler için reflektif ölçekler kullanılmıştır. Güvenirliğin hesaplanmasında cronbach alfa parametresinden faydalanılmıştır. Tüm ölçümler için cronbach alfa değerinin eşik değeri olan 0,70'in üstünde seyrettiği görülmüştür.

Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik yöntemlerin yanında dağılımları YDÖ, BAÖ ve UMMÖ'nun tüm alt boyutlarında normal dağılım özelliği göstermediği için Non Parametrik testlerden Kruskall Wallis Testi ve Mann Whitney U Testi kullanılmış, sonuçlar 0.05 anlamlılık düzeyinde sorgulanmıştır. Ayrıca, geçmiş çalışmalara paralel olarak, değişkenin alt boyutları kompozit (ya da second order) bir değişken olarak ele almak yerine, UMMÖ için 9 sorudan oluşan öz saygı, 6 sorudan oluşan tanınırlılık ve saygı kazanma, 8 sorudan oluşan psikolojik baş etme, 4 sorudan oluşan ait olma/sosyalleşme, 4 sorudan oluşan kişisel başarı hedefleri, 5 sorudan oluşan sağlık yönelimi, 3 sorudan oluşan başkaları ile rekabet, 3 sorudan oluşan kilo kontrolü, 2 sorudan oluşan hayatı anlamlandırma ve 2 sorudan oluşan bireyin kendiyile rekabeti olmak üzere toplam 46 soru 10 boyutlu; BAÖ 4 soru ve 1 boyut ve YDÖ ise 5 soru ve 1 boyut olarak ele alınmıştır.

BULGULAR

Katılımcılara ait tanımlayıcı istatistikler Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Durumları

CİNSİYET			MEDENİ DURUM		
	Frekans (f)	Yüzde (%)		Frekans (f)	Yüzde (%)
Erkek	96	31,1	Bekâr	152	49,2
Kadın	213	68,9	Evli	157	50,8
Toplam	309	100,0	Toplam	309	100,0

YAŞINIZ			EĞİTİM DURUMU		
	Frekans (f)	Yüzde (%)		Frekans (f)	Yüzde (%)
16-19 yaş	5	1,6	İlköğretim	10	3,2
20-23 yaş	16	5,2	Lise	42	13,6
24-27 yaş	23	7,4	Ön lisans	18	5,8
28-31 yaş	22	7,1	Lisans	182	58,9
31 ve üstü yaş	243	78,6	Lisansüstü	57	18,4
Toplam	309	100,0	Toplam	309	100,0

AYLIK GELİR			ŞİMDİYE KADAR KAÇ ULTRA MARATON ETKİNLİĞİNE KATILDINIZ?		
	Frekans (f)	Yüzde (%)		Frekans (f)	Yüzde (%)
Asgari Ücret ve Altı	34	11,0	İlk Kez	85	27,5
1700-2500 TL	31	10,0	2-3 Kez	64	20,7
2501-4000 TL	65	21,0	4-5 Kez	36	11,7
4000 TL ve Üzeri	179	57,9	6 ve Üzeri	124	40,1
Toplam	309	100,0	Toplam	309	100,0

HAFTADA KAÇ GÜN SPOR YAPIYORSUNUZ		
	Frekans (f)	Yüzde (%)
0 Gün	7	2,3
1 Gün	83	26,9
2-3 Gün	94	30,4
4-5 Gün	125	40,5
Toplam	309	100,0

Tablo 2: Ölçeklerin Geçerlilik Güvenilirliği

Ölçeklerin Geçerlilik Güvenilirliği		
	Cronbach's Alpha	N of Items
Ultra Maraton Motivasyon Ölçeği	,950	45
Başarı Algısı Ölçeği	,866	5
Yaşam Doyum Ölçeği	,790	4

Bu araştırma kapsamında ölçeklerin hesaplanan iç tutarlık katsayısı olarak UMMÖ ölçeği Cronbach Alfa ,95 , Başarı Algısı Ölçeği Cronbach Alfa ,86 ve Yaşam Doyum Ölçeği Cronbach Alfa ,79 olarak belirlenmiştir.

Tablo 3: Maratoncu Motivasyon Ölçeği, Başarı Algısı Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği Arasındaki Korelasyon Sayıları

DEĞİŞKENLER		Maratoncu Motivasyon	Başarı Algısı	Yaşam Doyum
Maratoncu Motivasyon	Correlation Coefficient	1	,486**	,323**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N		309	309
Başarı Algısı	Correlation Coefficient		1	,590**
	Sig. (2-tailed)			,000
	N			309

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 3 incelendiğinde, maratoncu motivasyonunun hem başarı algısı hem de yaşam doyum arasında anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0.01$) ve bu ilişkinin sırasıyla ($r=0,486$ ve $r=0,323$) orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Başarı algısı ile yaşam doyum arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olup orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0,590$, $p<0.01$). Bu bulguya göre katılımcıların maratona katılım motivasyonları arttıkça başarı algısı ve yaşam doyumlarının arttığı bununla birlikte başarı algıları arttıkça da yaşam doyumlarının arttığı söylenebilir.

Tablo 4: Cinsiyet değişkenine göre UMMÖ alt boyutlarının karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney testi sonuçları

	Cinsiyet	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Öz Saygı	Erkek	96	174,59	16761,00	8343,000	,009
	Kadın	213	146,17	31134,00		
Psikolojik Baş Etme	Erkek	96	184,60	17721,50	7382,500	,000
	Kadın	213	141,66	30173,50		
Hayatı Anlamlandırma	Erkek	96	177,10	17002,00	8102,000	,002
	Kadın	213	145,04	30893,00		

Tablo 4’te UMMÖ alt boyutlarına ait puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Mann Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, cinsiyet değişkenine göre ultra maratona katılan bireylerde UMMÖ, Öz Saygı (U=8343,000; p<0,05), Psikolojik Baş Etme (U=7382,500; p<0,05) ve Hayatı Anlamlandırma (U=8343,000; p<0,05) alt boyutlarında erkek katılımcılar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

Tablo 5: Medeni durum değişkenine göre UMMÖ alt boyutlarının karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney testi sonuçları

	Medeni Durum	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Tanınırlık	Bekâr	152	168,74	25649,00	9843,000	,008
	Evli	157	141,69	22246,00		
Başkaları ile Rekabet	Bekâr	152	168,96	25682,50	9809,500	,006
	Evli	157	141,48	22212,50		

Tablo 5’te UMMÖ alt boyutlarına ait puan ortalamalarının medeni durum değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Mann Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, medeni duruma göre ultra maratona katılan bireylerde UMMÖ, Tanınırlık (U=9843,000; p<0,05) ve Başkaları ile Rekabet (U=9809,500; p<0,05) alt boyutlarında bekâr katılımcılar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını gösterirken Öz Saygı, Psikolojik Baş Etme, Ait Olma/Sosyalleşme, Kişisel Başarı Hedefleri, Sağlık Yönelimi, Kilo Kontrolü, Hayatı Anlamlandırma, Bireyin Kendiyle Rekabeti gibi diğer alt boyutları anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır.

Tablo 6: Yaş değişkenine göre UMMÖ alt boyutlarının karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis testi sonuçları

	Yaş	n	Sıra Ortalaması	X ²	P
Başkaları ile Rekabet	16-19 yaş	5	63,40	15,888	,003
	20-23 yaş	16	130,13		
	24-27 yaş	23	161,04		
	28-31 yaş	22	153,11		
	31 ve üstü yaş	243	158,12		

Tablo 6’da UMMÖ alt boyutlarına ait puan ortalamalarının yaş değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, yaş değişkenine göre ultra maratona katılan bireylerde UMMÖ, Başkaları ile Rekabet [X²= 15,888; p<0,05] alt boyutuna ait puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığını gösterirken Öz Saygı, Tanınırlık ve Saygı Kazanma, Psikolojik Baş Etme, Ait Olma/Sosyalleşme, Kişisel Başarı Hedefleri, Sağlık Yönelimi, Kilo Kontrolü, Hayatı Anlamlandırma, Bireyin Kendiyle Rekabeti gibi diğer alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır.

Tabloya göre başkaları ile rekabet alt boyutunda 24-27 yaş grubundaki katılımcıların diğer yaş gurubundaki katılımcılara göre daha yüksek puanlı olduğu, 16-19 yaş grubundaki katılımcıların ise en düşük puana sahip olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Tablo 7: Aylık gelir değişkenine göre UMMÖ alt boyutlarının karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis testi sonuçları

	Aylık Gelir	n	Sıra Ortalaması	X ²	P
Ait Olma Sosyalleşme	Asgari Ücret ve Altı	34	178,18	11,590	,009
	1700-2500 TL	31	176,53		
	2501-4000 TL	65	173,00		
	4000 TL ve Üzeri	179	140,33		
Başkaları ile Rekabet	Asgari Ücret ve Altı	34	185,62	11,539	,009
	1700-2500 TL	31	172,50		
	2501-4000 TL	65	168,70		
	4000 TL ve Üzeri	179	141,18		

Tablo 7’de UMMÖ alt boyutlarına ait puan ortalamalarının aylık gelir değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, medeni duruma göre ultra maratona katılan bireylerde UMMÖ, Ait Olma Sosyalleşme [$X^2= 11,590$; $p<0,05$] ve Başkaları ile Rekabet [$X^2= 11,539$; $p<0,05$] alt boyutlarına ait puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığını gösterirken Öz Saygı, Tanınırlılık ve Saygı Kazanma, Psikolojik Baş Etme, Ait Olma Sosyalleşme, Kişisel Başarı Hedefleri, Sağlık Yönelimi, Kilo Kontrolü, Hayatı Anlamlandırma, Bireyin Kendiyle Rekabeti Olma gibi diğer alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır.

Tabloya göre ait olma/sosyalleşme ve başkaları ile rekabet alt boyutlarında gelir düzeyi düşük olanların daha yüksek puanlı olduğu, gelir yükseldikçe puanın düştüğü sonuçlarına ulaşılmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Maraton, Ultra maraton gibi dayanıklılık gerektiren koşu etkinliklerinin çeşitli boyutları hem sosyal bilimciler hem de spor hekimleri tarafından birçok araştırmacının ilgisini ve dikkatini çekmiştir.

Çalışmamızın ilk çıktısı, ultra-maraton koşucuların motivasyonunun hem başarı algısı hem de yaşam doyum arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin sırasıyla orta düzeyde bir ilişki olduğu istatistiksel olarak gözlenmiştir. Başarı algısı ile yaşam doyumunu arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olup orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu bulguya göre katılımcıların maratona katılım motivasyonları arttıkça başarı algısı ve yaşam doyumlarının arttığı bununla birlikte başarı algıları arttıkça da yaşam doyumlarının arttığı söylenebilir. Çalışmamızın bulgusu Sato ve ark. (2015) ile Mahan ve ark. (2015) çalışmalarıyla örtüşmektedir.

UMMÖ alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında bu değişkene göre ultra maratona katılan bireylerde UMMÖ; öz saygı, psikolojik baş etme ve hayatı anlamlandırma alt boyutlarında erkek katılımcılar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Buna karşın Ferrer ve ark. (2015) cinsiyetler değişkeni ile motivasyon arasında anlamlı bir fark olmadığını bulmuşlardır. Krouse ve ark. (2011) kadın maratoncuları ile yaptığı çalışmada ise kişisel hedeflere ulaşma ile birlikte sağlık yöneliminin, motivasyonun en güçlü şekli olduğunu bulunmuştur. Erkek ultra maratonculara gelince, mevcut bulgular, erkeklerin kişisel hedeflerine ulaşma ve sağlık yönelimleri tarafından daha fazla motive edildiğini tespit etmişlerdir

(Doppelmayr ve Molkenhth, 2004; Stoll ve ark., 2000). Ultra-maraton koşucularının böyle zorlu bir görevi tamamlamaya çalışarak öz saygı, psikolojik baş etme ve hayatı anlamlandırdıklarını düşünüyoruz.

UMMÖ alt boyutlarının medeni duruma göre karşılaştırıldığında bu değişkene göre ultra maratona katılan bireylerde tanınırlık ve başkaları ile rekabet alt boyutlarında bekâr katılımcılar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Katılımcıların tercih ettiği aktivitelerin zorluğu ve türü onların bu aktivitelere kimlerle katılacağını da etkileyebilir. Katılımcıların fiziksel ve zihinsel performansını zorlayan, risk içeren, yüksek düzeyde performans gerektiren rekreatif faaliyetlerde bireyler daha çok yalnız bu etkinliklere katılım gösterirken; daha kolay, risk içermeyen, fiziksel ve zihinsel olarak bu aktivitelere ise daha çok aile bireyleriyle, okul ya da iş çevresindeki arkadaşlarıyla katılmayı tercih ederler (Ardahan ve Kalkan, 2015). Bu çalışmamızda da Efes, Frig, Sapanca ve BodRun Ultra Maraton etkinliklerine katılan koşucuların medeni durum özelliği de bu doğrultuda değerlendirilebilir.

UMMÖ alt boyutlarının yaş değişkenine göre karşılaştırıldığında bu değişkene göre ultra maratona katılan bireylerde başkaları ile rekabet alt boyutuna ait puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Yani yaş arttıkça daha fazla rekabet artarken yaş azaldıkça rekabet azalmaktadır. Aynı doğrultuda, ultra maraton koşucuları arasında yaşlı koşucular, genç koşuculara kıyasla sağlık yönelimi ve kilo kaygılarını içeren fiziksel nedenlerle daha fazla motive olduklarını bildiren çalışmalarda yer almaktadır. Bu gözlem, ultra maraton etkinliklerinde antrenman yapma ve rekabet etme motivasyonunun, yaşlandıkça sağlıkla daha ilişkili hale geldiğini bildiren çalışmalarda paralellik göstermektedir. Buna karşılık, genç koşucular sağlıkla ilgili değil, kişisel hedeflerin başarılması ile ilgili olduğu tespit edilmiştir (Ogles ve Masters, 2000; Stoll ve ark., 2000).

UMMÖ alt boyutlarının gelir düzeyi değişkenine göre karşılaştırıldığında bu değişkene göre ultra maratona katılan bireylerde ait olma sosyalleşme ve başkaları ile rekabete ait puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Düşük gelire sahip bireylerin rekreatif faaliyetlere yüksek gelirlere sahip bireylere oranla daha düşük düzeyde bir katılım göstermektedir (Sessoms, 1993). Gelirleri artan katılımcılar herkesin yaptığı faaliyetler yerine daha maliyetli ve dolayısıyla da daha az bir kesim tarafından yapılan etkinlikleri tercih ediyor olabilirler. Dolayısıyla bu bulgularda fırsat teorisi bağlamında değerlendirilebilir. 2018 yılında Efes, Frig, Sapanca ve BodRun Ultra Maraton etkinliklerine katılan koşucuların gelirleri arttıkça bu tür etkinliklere katılım isteklerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda, bu sonuç Çalışkan'ın (2018) elde ettiği bulgularla da paralellik göstermektedir.

Sonuç olarak, ultra-maratona katılan koşucuların motivasyon boyutlarının yaşam doyumları ve başarı algıları üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi mevcuttur. Ayrıca, koşucuların motivasyon alt boyutlarından öz saygı, psikolojik baş etme ve hayatı anlamlandırma ile erkek katılımcılar arasında; tanınırlık ve başkaları ile rekabet alt boyutları ile bekâr katılımcılar arasında; tanınırlık ve başkaları ile rekabet alt boyutları ile bekâr katılımcılar arasında; başkaları ile rekabet alt boyutları ile yaşlı katılımcılar arasında; ait olma sosyalleşme ve başkaları ile rekabet alt boyutları ile gelir düzeyi yüksek katılımcılar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

KAYNAKLAR

- Çalışkan, A. (2018). Kişileri ultra maraton koşmaya motive eden faktörler ölçeğinin geliştirilmesi ve bu faktörlerin katılımcıların yaşam doyumları ve başarı algılarıyla karşılaştırılması (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Antalya.
- Deaner R.O., Masters K.S., Ogles, B.M., La Caille R.A. (2011). Marathon performance as a predictor of competitiveness and training in men and women. *Journal of Sport Behaviour*, 34, 325–42.
- Didier S., Vauthier J., Gambier N., Renaud P., Chenuel B., Posse M. (2017). Substance use and misuse in a mountain ultramarathon: new insight into ultrarunners population? *Research in Sports Medicine*, 25(2), 244-251.
- Doppelmayr M., Molkenthin A. (2004). Motivation of participants in adventure ultramarathons compared to other foot races. *Biology of Sport*, 21, 319-323.
- Ferrer D.A., Brandenberger K., Baumann C.W., Otis J.S. (2015). Physical motivation influences race performance over a 24-hour ultra-marathon. *International Journal of Sport Studies*, 5(10), 1162-1169.
- Frick B. (2011). Gender differences in competitive orientations: empirical evidence from ultramarathon running. *Journal of Sports Economics*, 12(3), 317–340.
- Havenar J., Lochbaum M. (2007). Differences in participation motives of first-time marathon finishers and pre-race dropouts. *Journal of Sport Behaviour*, 30, 270–9.
- Hoffman M.D., Krouse R. (2018). Ultra-obligatory running among ultramarathon runners. *Research in Sports Medicine*, 26(2), 211–221.
- Hoffman M.D., Ong J.C., Wang G. (2010). historical analysis of participation in 161 km ultramarathons in north America. *International Journal of History Sport*, 27(11),1877–1891.
- Hughes S., Case H.S., Stuempfle K., Evans D. (2003). Personality profiles of iditasport ultra-marathon participants. *Journal Apply Sport Psychology*, 15(3), 256–261.
- Klapcińska B., Waśkiewicz Z., Chrapusta S.J., Sadowska-Krępa E., Czuba M., Langfort J. (2013). Metabolic responses to a 48-h ultra-marathon run in middle-aged male amateur runners. *European Journal of Applied Physiology*, 113(11), 2781-2793.
- Knechtle B., Rüst C.A., Rosemann T. (2013). “The Aspect of Nationality in Participation and Performance in Ultra-Marathon Running – A Comparison Between “Badwater” And “Spartathlon”. *OA Sports Medicine*, 1(1), 1.
- Knechtle B., Rüst C.A., Rosemann T., Lepers R. (2011). Age-related changes in 100-km ultra-marathon running performance. *Age*, 34(4), 1033-1045.
- Krouse R.Z, Ransdell L.B, Lucas S.M., Pritchard M.E. (2011). Motivation, goal orientation, coaching, and training habits of women ultrarunners. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25, 2835-2842.
- Mahan J.E., Seo W.J., Jordan J.S., Funk D. (2015). Exploring the impact of social networking sites on running involvement, running behaviour, and social life satisfaction. *Sport Management Review*, 18(2), 182-192.
- Martínez S., Aguiló A., Moreno C., Lozano L., Tauler P. (2017). Use of non-steroidal anti-inflammatory drugs among participants in a mountain ultramarathon event”. *Sports*, 5(1), 11.
- Martinez S., Aguiló A., Rodas L., Lozano L., Moreno C., Tauler P. (2017). Energy, macronutrient and water intake during a mountain ultramarathon event: the influence of distance. *Journal of Sports Sciences*, 36(3), 333-339.
- Masters K.S., Ogles B.M. (1995). An investigation of the different motivations of marathon runners with varying degrees of experience. *Journal of Sport Behaviour*, 18, 69–79.

- Ogles B., Masters, K. (2000). “Older vs younger adult male marathon runners: participative motives and training habits”. *Journal of Sport Behaviour*, 23, 130-143.
- Roberts G.C. (2012). Motivation in sport and exercise from an achievement goal theory perspective: after 30 years, where are we? In: Roberts GC, Treasure DC (eds) *Advances in motivation in sport and exercise*, 3rd edition. Human Kinetics, Champaign, 5–58.
- Rundfeldt L.C., Maggioni M.A., Coker R.H., Gunga H., Riveros-Rivera A., Schalt A., Steinach M. (2018). “Cardiac Autonomic Modulations and Psychological Correlates in the Yukon Arctic Ultra: The Longest and the Coldest Ultramarathon”. *Frontiers in Physiology*, 9, 35.
- Sato M., Jordan J.S., Funk D.C. (2015). Distance running events and life satisfaction: a longitudinal study. *Journal of Sport Management*, 29(4), 347-361.
- Schütz U., Billich C., Schoss D., Beer M., Ellermann J. (2017). MRI cartilage assessment of the subtalar and midtarsal joints during a transcontinental ultramarathon – new insights into human locomotion. *International Journal of Sports Medicine*, 39(1), 37-49.
- Sessoms D. (1993). Parks and recreation: our growing invisible population. *Parks and Recreation*, 27, 62-65.
- Sit C.H., Lindner K.J. (2006). Situational state balances and participation motivation in youth sport; a reversal theory perspective. *British Journal of Educational Psychology*, 76:369-384.
- Stoll O, Wuerth S, Ogles B. (2000). Participation motives of marathon and ultramarathon runners. *Sportwissenschaft*, 30, 54-67.
- Subedi Y. (2017). Around manaslu ultramarathon: diarrhea is still the king. *Wilderness & Environmental Medicine*, 28(4), 375.
- Waśkiewicz Z., Nikolaidis P., Chalabaev A., Rosemann T., Knechtle B. (2018). Motivation in ultra-marathon runners. *Psychology Research and Behaviour Management*, 12, 31–37.
- www.maraton.istanbul (2019). Sonuçlar, <https://www.maraton.istanbul/kopyasi-sonuclar-1> adresinden elde edildi. Erişim tarihi: 28.03.2019
- Zach S., Xia Y., Zeev A., Arnon M., Choresh N., Tenenbaum G. (2017). Motivation dimensions for running a marathon: A new model emerging from the motivation of marathon Scale (MOMS). *Journal of Sport and Health Science*, 6(3), 302-310.
- Ziegler S.G. (1991). Perceived benefits of marathon running in males and females. *Sex Roles*, 25, 119–27.

Geliş Tarihi (Received): 30.01.2019
Kabul Tarihi (Accepted): 16.06.2019
Yayın Tarihi (Published): 30.06.2019
SPORMETRE, 2019, 17(2), 188-198
DOI: 10.33689/spormetre.519627

YAŞLILARDA YAĞSIZ VÜCUT KÜTLESİ VE EL KAVRAMA KUVVETİ İLİŞKİSİ

Tuba MELEKOĞLU¹, Birgöl ARSLAN²

¹Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya

²Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

Öz: El kavrama kuvveti genel kuvvetin, sağlığın ve yaşam kalitesinin göstergesi olan önemli bir bileşen olarak gösterilmektedir. Her ne kadar kas kütlesi ile kuvvet arasındaki ilişki iyi bilinse de özellikle yaşlanma süreçlerinde el kavrama kuvvetini etkileyen kas kütlesi veya cinsiyet gibi faktörleri incelemek ve el kavrama kuvvetine dair referans değerleri belirlemek önemlidir. Bu nedenle bu araştırmanın amacı cinsiyet, yaş ve yağsız vücut kütlelerinin yaşlılarda el kavrama kuvvetini nasıl etkilediğini incelemektir. Bu amaçla araştırmaya, Dünya Sağlık Örgütü tarafından yaşlı olarak sınıflandırılan 60- 80 yaş aralığındaki, elli kadın (67.34 ± 3.99 yıl, 157.4 ± 5.6 cm, 65.7 ± 8.6 kg) ve yaşa göre eşleştirilmiş elli erkek (67.2 ± 3.93 yıl, 170.4 ± 6.8 cm, 75.0 ± 11.0 kg) dahil edilmiştir. Araştırmaya katılan gönüllülerin vücut yağ yüzdesi ve yağsız vücut kütlelerine yönelik ölçümler biyoelektrik empedans ölçüm cihazı ile, el kavrama kuvvetleri portatif el dinamometresi ile ölçülmüştür. Bu araştırma sonucunda erkeklerin rölatif ve salt el kavrama kuvvet değerleri kadınlara oranla anlamlı olarak daha yüksek tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda yaş ile el kavrama kuvveti değerleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bununla birlikte kas kütlesi ile el kavrama kuvveti değerleri arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarımız doğrultusunda kas kütlelerinin mümkün olduğunca korunmasıyla birlikte yaşlılarda kuvvet kayıplarının daha az olacağı öngörülmektedir. Yaşlılarda yaşam kalitesinin artırılması veya korunması için kas kütlelerinin ve dolayısıyla kuvvetin korunması önerilmektedir. Ayrıca özellikle kadınlarda kas kütlesi kaybı dışında kas kuvvetini olumsuz etkileyen diğer fonksiyonel etkenlerin araştırılması önemlidir.

Anahtar Kelimeler: kas kütlesi, kuvvet, yaşlanma, el kavrama kuvveti, rölatif el kavrama kuvveti

ASSOCIATION BETWEEN LEAN MASS AND HANDGRIP STRENGTH IN OLDER ADULTS

Abstract: Handgrip strength is an essential component that reflects general strength, health and quality of life. Although the correlation of muscle mass and strength is known well, it is worth investigating the factors affecting hand grip strength such as lean mass or gender and determine the reference values especially in the aging processes. Therefore, the aim of this study is to investigate the effects of gender, age and lean mass on handgrip strength in the elderly. Fifty women (67.34 ± 3.99 years, 157.4 ± 5.6 cm, 65.7 ± 8.6 kg) and age-matched fifty men (67.2 ± 3.93 years, 170.4 ± 6.8 cm, 75.0 ± 11.0 kg), aged between 60-80 years and classified as elderly according to World Health Organization (WHO), were recruited in the study. Handgrip strength, height, body weight, lean mass and body fat percentages were measured. The study results show higher relative and absolute handgrip strength for men compared to women. Furthermore, no significant relationship was found between age and handgrip strength values. However, a significant positive correlation between muscle mass and handgrip strength was noted. The results of this study suggest that in case of maintaining muscle mass as much as possible, the strength loss may be minimized during the aging process. We conclude that to enhance or protect the quality of life in the elderly, muscle mass and therefore strength should be maintained. Further investigations are required to determine the other functional factors which lead to muscle strength loss especially in women.

Keywords: muscle mass, strength, aging, hand grip strength, relative handgrip strength

GİRİŞ

Canlıların yaşlanması, fizyolojik fonksiyonlarda meydana gelen yıpranmanın hızlanması ve bunun sonucu olarak da ölüm riskinin zamanla artmasıdır. Yaşlanma tüm canlılar için kaçınılmaz bir durumdur. Bununla birlikte son 100 yıla bakıldığında insan ömrüne dair beklentinin arttığı görülmektedir. Öyle ki, 2050 yılında dünya çapında 1.5 milyardan fazla insanın 65 yaşından daha yaşlı olacağı öngörülmektedir. Bu nedenle insan ömrünün uzamasına yönelik beklentiyle birlikte, yaşam kalitesinin artırılması daha da değerli hale gelmiştir (Musalek ve Kirchengast, 2017).

Yaşlanma süreci, genellikle kas güçsüzlüğü ile ilişkili olan iskelet kası kütleindeki azalma (sarkopeni) ile ifade edilir. Yaşlılıkla birlikte kas iskelet sisteminde değişiklikler olur. Sarkopeni sonucu denge kaybı, postural bozukluklar, yürüme hızında azalma gibi değişiklikler ortaya çıkabilir. Fizyolojik olarak devam eden bu süreç, yaşlanma döneminde kişilerin genetik faktörleri, fiziksel aktivite düzeyleri ve çevresel durumlarını içeren birçok faktörden etkilenmektedir. Genetik faktörler yaşlanma için değiştirilemez bir faktörken, fiziksel aktivite yaşlılığın geciktirilmesinde çok önemli bir etkidir (Karan, 2006; Yıldırım ve ark., 2012).

Yaşlanmayla gelişen iskelet kas kaybına neden olan faktör olarak kas protein sentezi ve yıkımı arasında oluşan dengesizlik gösterilmektedir. Yaşlanmaya bağlı gelişen spinal motor nöron kaybı, kas lifi sayısında ve büyüklüğünde azalmaya neden olmaktadır. Yaşlanmayla birlikte ilerleyen bu süreçlerde, iskelet kas kütle kaybına paralel olarak kas kuvveti de azalır. Kas kuvvetinin azalması da fonksiyonel kapasite kaybına, mekanik kas performansının düşmesine ve kronik metabolik hastalık oluşma riskinin artmasına neden olur. Bu etkileri azaltmak için birçok araştırmacı, besin alımı ve fiziksel aktivite gibi anabolik uyarılara verilen kas protein sentetik tepkisine odaklanmakta ve sarkopeniyi önlemek veya tedavi etmek için beslenme, egzersiz ve iskelet kasının adaptasyon yeteneği arasındaki ilişkiyi araştırmaktadır (Koopman ve van Loon, 2009; Aagaard ve ark., 2010).

Yaşlılarda kas kütle ve kuvvetine yönelik araştırmalar ayrıca bu değişikliklerin sağlık ile olan ilişkisini incelemektedir. Bazı araştırmalarda (Choquette ve ark., 2010; Chen ve ark., 2013; Lawman ve ark., 2016) kas kuvveti azalmış olan yaşlılarda ölüm oranının daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Yaşlılarda kas kütle azalmasıyla paralel gelişen kas kuvveti kaybı fonksiyonel kısıtlılıklara yol açmakta ve yaşam kalitesini düşürmektedir. Hairi ve ark. (2010) yapmış oldukları çalışmada kas kuvvetinin, kas kütlelerine göre, fonksiyonel kısıtlılık ve fiziksel yetersizlik üzerine daha büyük etkisi olduğunu göstermektedir. Her ne kadar yaşlanmayla birlikte kas kayıpları gerçekleşse de kas kuvvetinin korunması durumunda yaşam kalitesinin de korunabileceği bildirilmiştir. Bununla birlikte Newman ve ark. (2006) kuvvet ve ölüm oranı arasında yüksek ilişki bulmuşken, kas kütle ile ölüm oranı arasında bu düzeyde bir ilişki tespit edememişlerdir. Araştırmalarının sonucunda kas miktarına göre kas kalitesinin bir göstergesi olan kas kuvvetinin, ölüm riskini belirlemek üzere daha önemli bir değişken olduğunu bildirmişlerdir. Ayrıca araştırmalarında izokinetik quadriceps kuvveti ile el kavrama kuvveti arasındaki ilişkiyi incelemişler ve el kavrama kuvvetinin yeterli bir gösterge olduğu sonucuna varmışlardır.

Kavrama, günlük aktivitelerimizde önemli bir yere sahiptir. El kavrama kuvveti sporcular için genel kuvveti yansıtan önemli bir bileşen iken, sedanter ve yaşlı bireylerde yaşam kalitesinin bir göstergesidir. El kavrama kuvveti elin ve parmakların kuvvet oluşturabilme yeteneğini gösterir. Genellikle doktorlar üst ekstremitedeki yaralanma tedavilerinde, tedaviyi gözlemlenmek adına el kavrama kuvvetini kullanırlar. Ayrıca sportif anlamda el kavrama

kuvveti üst ekstremitedeki kuvvete dair performansı gözlemlemek adına kullanılmaktadır. Kolay uygulanabilir ve ekonomik olması bu ölçüm yönteminin daha fazla uygulanmasını sağlamaktadır (Heyward ve McCreary, 1977; Ng ve Fan, 2001; Sartorio ve ark., 2002; Chang ve ark., 2010; Massy-Westropp ve ark., 2011).

Yaşam kalitesinin ve yaşa bağlı kastaki değişikliklerin bir göstergesi olarak el kavrama kuvvetini ölçmek daha kolay, ekonomik ve hızlı bir yol olarak bildirilmiştir. Ayrıca kas kuvvetini ölçerek bireylerin ihtiyaç duyduğu antrenman modellerinin belirlenmesi sağlanabilmektedir. Bu bağlamda, nöromüsküler fonksiyonu iyileştirmek ve kas kütlelerini arttırmak için dayanıklılık antrenmanlarına göre daha etkili olan kuvvet antrenmanlarından fayda sağlayabilecek olan bireylerin belirlenmesi ve yaşa bağlı olarak gelişen kuvvet kaybının geriye döndürülmesi önemlidir (Landers ve ark., 2001; Newman ve ark., 2006; Liu ve Latham, 2009; Hairi ve ark., 2010). Bu nedenle özellikle yaşlılarda el kavrama kuvvetine dair referans değerler dikkate alınarak ve el kavrama kuvvetini etkileyen faktörlerin belirlenmesi önemlidir. Bu araştırmanın da amacı 60 yaş üzeri bireylerde el kavrama kuvvetini ölçmek ve yaşsız vücut kütlesi, cinsiyet, yaş gibi faktörlerin el kavrama kuvveti üzerine etkisini incelemektir.

YÖNTEM

Araştırmaya Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından yaşlı olarak sınıflandırılan 60 - 80 yaş aralığındaki, yaşlarına göre eşleştirilmiş 50 kadın, 50 erkek toplam 100 kişi gönüllü olarak katılmıştır (WHO, 2015). Araştırmaya katılan gönüllülerde boy uzunluğu (cm), vücut ağırlığı (kg), vücut kütle indeksi (kg/m^2), yağ yüzdesi, yağsız vücut kütlesi ve el kavrama kuvveti değerleri ölçülmüştür.

Boy Uzunluğu Ölçümü

Katılımcıların ağırlığı iki eşit ayağına dağılmış şekilde topuklar birleşik ve baş Frankfort planda kollar omuzlardan serbestçe yanlara sarkıtılmış durumdayken stadiometre ile ölçülmüştür. Katılımcılardan tek ölçüm alınmıştır.

Vücut Ağırlığı ve Vücut Yağ Yüzdesi Ölçümü

Gönüllülerin vücut ağırlığı ve vücut yağ yüzdesini belirlemek üzere bioelektrik impedans ölçüm cihazı (Tanita Body Composition Analyzer Type SC-330) kullanılmıştır. Gönüllülerin iki ayağının tartıya eşit basması sağlanarak dik ve hareketsiz durumdayken ölçümleri alınmıştır. Gönüllülere test öncesi ölçüm prosedürleri hakkında bilgi verilmiş ve son 24 saat şiddetli egzersiz ve alkol tüketiminden kaçınılması, son 4 saat kafein ve son 2 saat herhangi bir besin alınmaması istenmiştir (Kyle ve ark., 2004).

Vücut Kütle İndeksi

$\text{VKİ} = \text{Ağırlık (kg)}/\text{Boy (m}^2\text{)}$ formülü kullanılarak hesaplanmıştır.

El Kavrama Kuvveti (EKK) Ölçümü

Katılımcıların EKK ölçümü için, 5.0-100.0 kg aralığında ve 0.1 kg hassasiyetinde ölçüm yapabilen ve ayarlanabilir kavrama kolu olan dijital el dinamometresi (Takei A5401, Japonya) kullanılmıştır. Ölçümler sırasında, katılımcılardan ayaklar omuz genişliğinde açık, ayakta duruş pozisyonunda, dirsek tam ekstansiyondayken karşıya bakmaları söylenmiştir. Ölçüm yapılmadan önce dinamometre katılımcıların el boyutlarına göre ayarlanmıştır. Dinamometrenin işaret parmağında 90 derecelik fleksiyon olacak şekilde, elde rahat tutuş pozisyonunda (fleksiyon ve ekstansiyon halinde değil) tutulması söylenmiştir. Katılımcılara

tutamağı tüm güçleriyle 3 saniye boyunca sıkmaları söylenmiştir. Test sırasında nefeslerini tutmamaları ve dinamometreyi sallamamalarına dair bilgi verilmiştir. Dominant elin belirlenmesi için katılımcılardan yemek yerken veya yazarken hangi ellerini kullandıkları öğrenilmiştir. Katılımcıların dominant elden kavrama kuvveti ölçümleri üç kez alınmış ve en yüksek değer kilogram (kg) cinsinden, istatistiksel olarak değerlendirilmek üzere alınmıştır. Her deneme arasında en az 60 saniye ara verilmiştir (Kim ve ark., 2018). Ayrıca EKK üzerine yağsız vücut ağırlığının etkisini standardize etmek için, EKK değerleri yağsız kas külesine bölünerek rölatif el kavrama kuvveti (REKK) değerleri hesaplanmıştır. Değerler dominant (D) ve dominant olmayan (ND) el olarak sınıflandırılmıştır.

İstatistiksel Analiz

Araştırma örneklem büyüklüğünün belirlenmesi için 1. tip hataya ilişkin anlamlılık düzeyi 0.05, etki büyüklüğü 0.50 ve güç 0.80 olarak alınmış ve GPower 3.1 yazılımı kullanılmıştır. Bu doğrultuda Rothenberg ve ark. (Rothenberg ve ark., 2015) araştırma sonuçları dikkate alınarak yapılan güç analizine göre araştırma örneklem büyüklüğü 100 kişiden oluşturulmuştur. Elde edilen verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri (Tabachnick ve Fidell, 2007), histogram, normal Q-Q ve kutu grafiklerinin görsel değerlendirmesi ve Shapiro-Wilk testi (Shapiro ve Wilk, 1965) sonrasında verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. Verilerin dağılımı incelendikten sonra gruplar arasındaki ilişki düzeylerini değerlendirmek için Pearson Korelasyon testi, değişkenlerin EKK üzerine etki düzeylerini belirlemek için basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Cinsiyete göre kıyaslamaları değerlendirmek için ise Bağımsız Örneklem T-Testi kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS v.23 paket programı kullanılmış ve istatistiksel anlamlılık düzeyi olarak $p < 0.05$ değeri dikkate alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan gönüllülerin demografik değişkenleri Tablo 1’de gösterilmiştir. Kadın ve erkeklerin her ne kadar VKİ değerleri benzer olsa da, yağ yüzdesinin kadınlarda istatistiksel açıdan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 1. Demografik değişkenler

Değişkenler	Kadın (n:50) Ort ± SS	Erkek (n:50) Ort ± SS	t	p
Yaş (yıl)	67.34 ± 3.99	67.2 ± 3.93	0.071	0.943
Boy Uzunluğu (cm)	157.4 ± 5.6	170.4 ± 6.8	-10.432	0.000
VA (kg)	65.7 ± 8.6	75.0 ± 11.0	-4.693	0.000
VKİ (kg/m ²)	26.5 ± 3.5	26.0 ± 3.6	0.680	0.498
VYY (%)	34.9 ± 5.9	23.1 ± 6.5	9.461	0.000
YVK (kg)	42.6 ± 3.2	57.3 ± 7.2	-13.161	0.000

Ort ± SS= Ortalama ± standart sapma; VA= Vücut ağırlığı; VKİ= Vücut kütle indeksi; VYY= Vücut yağ yüzdesi; YVK= Yağsız vücut külesi.

Kadınlarda her iki elleri için EKK değerleri beklenildiği üzere erkeklerden düşük çıkmıştır. Bununla birlikte yağsız vücut külesi başına düşen el kavrama kuvveti değerlendirildiğinde yine aynı şekilde kadınların istatistiksel olarak daha düşük REKK değerlerine sahip olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. El kavrama kuvveti değerleri

Değişkenler	Kadın (n:50) Ort ± SS	Erkek (n:50) Ort ± SS	t	p
D EKK (kg)	21.5 ± 3.2	33.6 ± 7.3	-10.767	0.000
ND EKK (kg)	20.3 ± 3.5	32.5 ± 7.5	-10.463	0.000
D REKK (kg/kg)	0.51 ± 0.09	0.59 ± 0.11	-3.616	0.000
ND REKK (kg/kg)	0.48 ± 0.09	0.57 ± 0.11	-4.170	0.000

Ort ± SS= Ortalama ± standart sapma; D EKK= Dominant el kavrama kuvveti; ND EKK= Dominant olmayan el kavrama kuvveti; D REKK= Dominant rölatif el kavrama kuvveti; ND REKK= Dominant olmayan rölatif el kavrama kuvveti

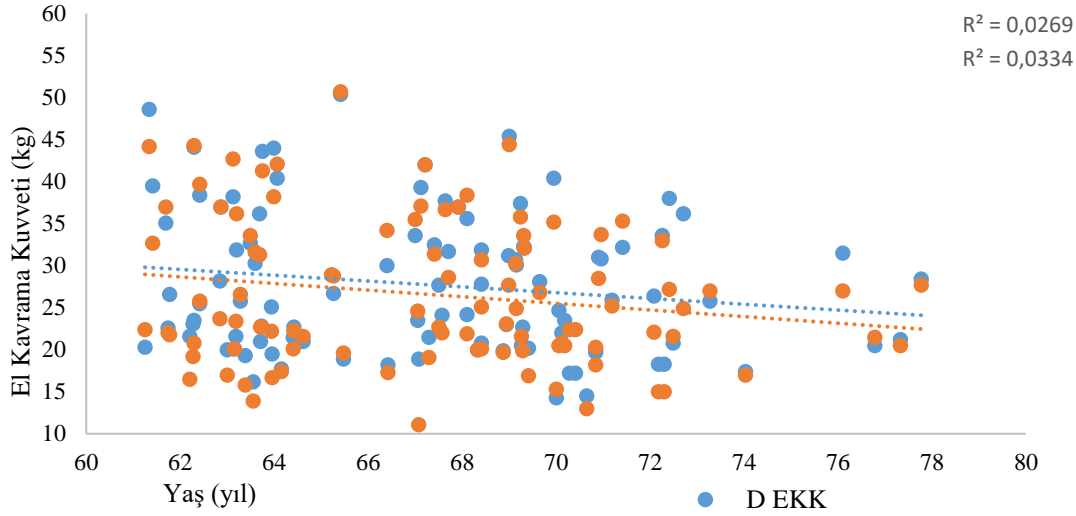
Gönüllülerin EKK kuvveti ile demografik değişkenleri arasındaki ilişki Tablo 3.'de gösterilmiştir.

Tablo 3. EKK ve demografik veriler arasındaki ilişki

Pearson K.K. (n=100)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
Yaş (1)	-.075	.052	.144	-.039	-.169	-.185	-.188	-.223
Boy (2)	1	.493 ^c	-.636 ^c	.825 ^c	.656 ^c	.685 ^c	.221 ^a	.331 ^c
VA (3)		1	.119	.747 ^c	.456 ^c	.437 ^c	-.025	-.017
VYY (4)			1	-.546 ^c	-.553 ^c	-.592 ^c	-.297 ^b	-.415 ^c
YVK (5)				1	.752 ^c	.760 ^c	.205 ^a	.290 ^b
D EKK (6)					1	.935 ^c	.764 ^c	.723 ^c
ND EKK (7)						1	.645 ^c	.810 ^c
D REKK (8)							1	.826
ND REKK (9)								1

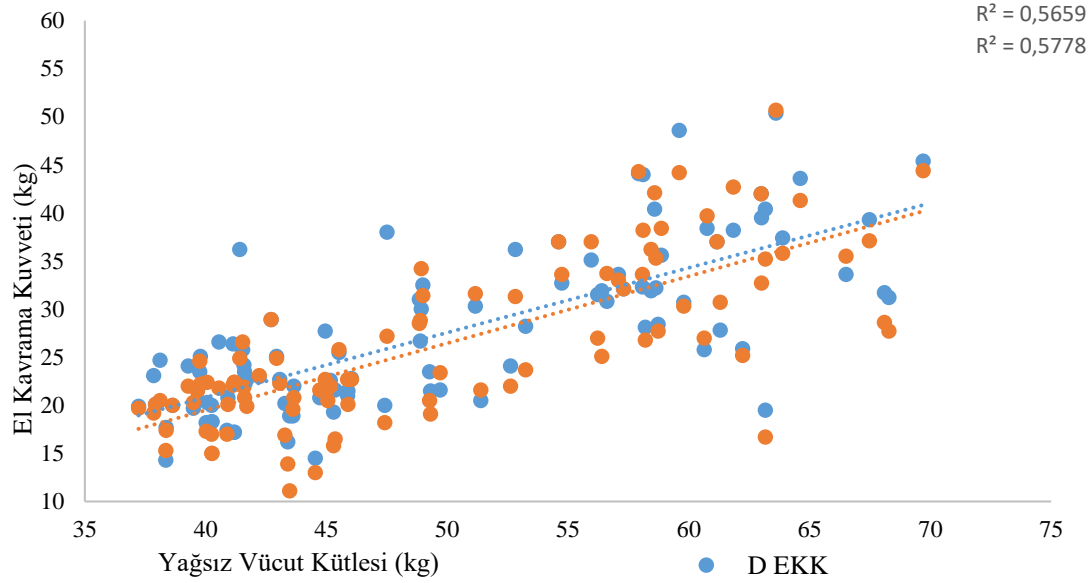
VA= Vücut ağırlığı; VKİ= Vücut kütle indeksi; VYY= Vücut yağ yüzdesi; YVK= Yağsız vücut kütlesi; D EKK= Dominant el kavrama kuvveti; N DEKK= Dominant olmayan el kavrama kuvveti; D REKK= Dominant rölatif el kavrama kuvveti; ND REKK= Dominant olmayan rölatif el kavrama kuvveti; ^a=p<0.05; ^b=p<0.01; ^c=p<0.001.

Araştırma sonuçlarımıza göre 60-80 yaş aralığındaki bireylerde EKK ile yaş arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmazken, YVK ile pozitif yönde yüksek ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte YVK kontrol altına alındığında yaş ile EKK arasında zayıf fakat istatistiksel açıdan anlamlı negatif korelasyon bulunmuştur (-0.239,p=0.017; -0.212, p= 0.035, sol ve sağ EKK için sırasıyla). Yaşa bağlı ve YVK'ne bağlı olarak EKK değişiklikleri Grafik 1 ve 2'de gösterilmiştir. Ayrıca yaş ve cinsiyet kontrol altına alındığında YVK ile EKK arasındaki korelasyona bakıldığında pozitif önde ilişki tespit edilmiştir (0.436,p=0.000; 0.402, p= 0.000, sol ve sağ EKK için sırasıyla).



Grafik 1. EKK ve yaş ilişkisi

EKK üzerine etki eden değişkenler incelendiğinde yaşın sağ ve sol el için EKK'nin % 0.02-0.03'ünü, YVK'nin sağ ve sol el için EKK'nin %57-58'ini açıkladığı tespit edilmiştir.



Grafik 2. EKK ve YVK ilişkisi

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı 60 yaş üzeri bireylerde genel kuvvetin önemli bir göstergesi olan el kavrama kuvvetinin yaş, cinsiyet ve yağsız vücut kütlelerine bağlı olarak değişimini incelemektir. Araştırma bulguları sonucunda kadınların erkeklere göre beklenildiği üzere daha düşük el kavrama kuvvetine sahip oldukları tespit edilmiştir. Bununla birlikte yağsız kas kütleleri dikkate alınarak değerlendirilen rölatif el kavrama kuvvetinin kadınlarda yine erkeklere göre anlamlı düzeyde düşük olduğu gözlemlenmiştir. Yaşa bağlı olarak EKK'nin değişimi incelendiğinde

ise anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Araştırmamıza katılan 60-80 yaş aralığında bireylerde EKK'ni etkileyen en büyük unsur olarak yaş değil yağsız vücut kütlesi olduğu tespit edilmiştir. Sarkopeni yaşlanmayla birlikte yağsız vücut kütesinin azalmasıdır ve fiziksel kısıtlılığın oluşumunda önemli role sahiptir. Bununla birlikte yaşlanmayla birlikte kas kuvvetindeki kayıpların, kas kütesinden çok daha fazla olduğu bildirilmiştir. Bu nedenle adipoz doku fonksiyonel kapasite kaybı için anahtar rol oynamaktadır. Ayrıca, kas kuvveti değerlendirilirken bu antropometrik özelliklerin dikkate alınması gerektiği bildirilmiştir. Bu nedenle özellikle referans değerlerin oluşturulmasında rölatif kuvvet değerlerinin kullanılması önerilmiştir (Estrada ve ark., 2007; Choquette ve ark., 2010; Lawman ve ark., 2016).

Araştırmamızda kadın ve erkeklerin el kavrama kuvvetleri salt ve yağsız vücut kütesine göre rölatif olarak değerlendirilmiştir. REKK değerleri incelendiğinde kadınların erkeklere oranla istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde düşük değerlere sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç kadınların kas kütesi kaybıyla birlikte, erkeklerle kıyaslandığında, nispeten daha fazla fonksiyonel özellik kaybı yaşadığını göstermektedir.

Araştırmamızda elde edilen EKK değerlerine bakıldığında literatürdeki verilerle benzerlik gösterdiği görülmüştür. Erkekler ve kadınların dominant el için kavrama kuvveti ortalamaları sırasıyla, 33.6 ve 21.5 kg olarak ölçülmüştür. Budziareck ve ark. (2008) 60 yaş ve üzeri erkek ve kadınlarda EKK değerini dominant el için sırasıyla 31.3 ve 19.1 kg olarak bildirmişlerdir. Araştırmalarında EKK değeri için sağlıklı olan sınır seviyesini erkekler için 18 kg ve kadınlar için 10 kg olarak bildirmişlerdir. Rodriguez-Garcia ve ark. (2017) benzer şekilde 60 yaş üzerindeki referans EKK değerlerini erkekler için 33 kg, kadınlar için 22 kg olarak bildirmiştir. Günther ve ark. (2008) ise Kafkas bireylerde yaptıkları çalışmalarında referans değerleri; erkeklerde 60-69 yaş için 45 kg, 70-79 yaş için 38 kg ve kadınlarda 60-69 yaş için 26 kg, 70-79 yaş için 21 kg olarak bildirmişlerdir.

EKK genel kuvvetin ve sağlığın bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle ileriye yönelik hastalık, yaşam kalitesi ve yaralanma risklerinin öngörülmesinde kullanılmaktadır. Örneğin Rantanen ve ark. (1999) çalışmalarında; 45-68 yaş arası sağlıklı erkeklerde el kavrama kuvvetinin 25 yıl sonraki sakatlık ve fonksiyonel sınırlılıkların öngörülmesinde önemli olduğunu vurgulamıştır. Başka araştırmalarda da yaşlanmayla birlikte kas kütesi ve kuvvetindeki azalma metabolik ve kardiyovasküler fonksiyon kaybı ilişkilendirilmiştir. Metter ve ark. (2002) 60 yaş üzerindeki erkeklerde yaşa bağlı olarak kas kütesi ve kuvvette kayıplar olduğunu bildirmişlerdir. Ayrıca sarkopeninin yaşlılarda artan kırık riski, fonksiyonel kısıtlılık ve yaşlanmaya bağlı hastalıklar ile ilişkili olduğunu rapor etmişlerdir. Yapılan başka bir araştırmada 50 yaşın üzerindeki bireylerde yağsız vücut kütesinde yılda %1-2 ve kas kuvvetinde yılda %1.5-5 azalma rapor edilmiştir (Keller ve Engelhardt, 2013). Ayrıca kaslardaki zayıflamanın ölüm riskini arttırdığı bildirilmiştir (Metter ve ark., 2002; Goodpaster ve ark., 2006). Bu nedenle yaşa bağlı sarkopeniyi kısmen geri döndürmek için yaşlılarda kuvvet antrenmanlarının etkilerine yönelik birçok araştırma bulunmaktadır. Yaşlılarda kuvvet antrenmanlarıyla kas kütesi ve kuvvetinin artışı hedeflenmektedir. Bununla birlikte kas hacmi ve kuvvetini etkileyen cinsiyet, hastalıklar, genetik gibi başka faktörlerin olduğu da bilinmektedir (Chen ve ark., 2013). Örneğin yaşlılarda kuvvet antrenmanlarına verilen fizyolojik cevapların cinsiyete göre farklılık gösterebileceği rapor edilmiştir. Özellikle hipertrofik tepki için cinsiyet farklılıklarının olduğu bildirilmiştir. Örneğin Ivey ve ark. (2000) yaşlılar üzerine yaptıkları çalışmalarında kuvvet antrenmanları sonrası erkeklerde hipertrofi artışı tespit etmişken, kadınların kas hacminde bir değişiklik olmadığını tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Tracy ve ark. (1999) 65 yaş üstü bireylere yaptırılan kuvvet antrenmanları sonrasında erkeklerde kadınlara göre daha fazla kas hacmi ve kuvvet artışı rapor etmişlerdir.

Benzer şekilde araştırmamızda da YVK erkeklerde kadınlara göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır.

Yaşlanmayla birlikte kas kütleindeki kayıpla birlikte kuvvetin azaldığı bildirilmiş olsa da yaşa bağlı olarak kas kütlesi ve kuvvetindeki bu azalmayı tam olarak açıklayabilecek tek teori yoktur. Kas kuvvetini etkileyen fiziksel aktivite düzeyi, cinsiyet, genetik faktörler, hastalıklar gibi etkenler bireyler arasında yaşlanmaya bağlı kuvvet kaybına dair farklılıklar gösterebilmektedir. Yaşlanma süreçlerinin kuvvetteki azalmanın %30-40'ından sorumlu olduğu, geri kalan kısmının ise günlük aktivite düzeyindeki azalma, beslenme veya kronik hastalıklar ile açıklanabileceği bildirilmiştir (Rantanen ve ark., 1997; Metter ve ark., 2002). Her ne kadar kas kuvvetiyle kas kütlesi arasındaki pozitif ilişki olduğuna dair araştırma sonuçları olsa da, özellikle yaşlılarda yüksek kas kütlelerinin daha fazla kas kuvvetine yol açıp açmadığı net değildir. Örneğin Raue ve ark. (2009) 80 yaş üzerindeki kadınlarda kuvvet antrenmanlarıyla birlikte kas kütlesi artmamasına rağmen kuvvet artışı tespit etmişlerdir. Bununla birlikte, Chen ve ark. (2013) yaşlılarda kas kütlelerinin ve kas kuvveti arasında pozitif yönde ilişki bulmuş ve kas kütlelerinin kuvvet değişikliklerinin %13'ünü açıkladığını bildirmişlerdir.

Araştırmamızda da 60-80 yaş aralığındaki bireylerde EKK ile yaş arasında negatif yönde çok zayıf ama istatistiksel açıdan anlamlı olmayan bir ilişki bulunmuşken, YVK ile pozitif yönde yüksek ilişki bulunmuştur ($p < 0.001$). Benzer şekilde araştırmacılar (Sartorio ve ark., 2002; Koopman ve van Loon, 2009; Aagaard ve ark., 2010; Mayer ve ark., 2011) yaşa bağlı olarak artan EKK'nin, artan kas kütleleriyle alakalı olduğunu rapor etmiştir. Bununla birlikte YVK kontrol altına alındığında yaş ile EKK arasında zayıf fakat istatistiksel açıdan anlamlı negatif korelasyon tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarımıza göre literatüre benzer şekilde, yaşlılarda kuvveti etkileyen ana unsurun YVK olduğu görülmektedir. Landers ve ark. (2001) genç ve yaşlı kadınların kas kütlelerini ve kuvvetlerini kıyasladıkları çalışmalarında; yaş ile kuvvet arasında negatif korelasyon bildirmişlerdir. Bununla birlikte yağsız kol kütlesi kontrol altına alındığında yaş ve dirsek fleksörleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edememişlerdir. Özellikle kol bölgesindeki kuvvet kaybının kas kütlelerinin azalmasına bağlı olduğunu bildirmişlerdir.

Araştırma sonuçlarımıza göre yaşlılarda ölüm riskini arttıran faktör olarak görülen kuvvet azalmasının, kas kütlesi kaybıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle kas kütlelerini arttıracak antrenmanların yaşlıların yaşam kalitesine ve genel sağlık durumlarına olumlu etkileri olacağı düşünülmektedir. Fakat ilerleyen yaşla birlikte özellikle hipertrofi cevabının azalacağına dair araştırma sonuçları bulunmaktadır. Raue ve ark. (2009) kas kütlelerini arttırmak için bireylerin altmışlı yaşlarında kuvvet antrenmanlarına katılmalarının ileriye yönelik bir avantaj sağlayabileceğini, seksenli yaşlarda ise kuvvet antrenmanlarıyla hipertrofi oluşturmanın oldukça zor olduğunu bildirmişlerdir. Kuvvet antrenmanlarıyla kazanılan kas kütlesi ve kuvvetinin ileriye yönelik olarak koruyucu etkileri olduğu bilinmektedir ve bu etkiden faydalanmak için yaşlılarda mümkün olduğunca erken dönemde kas kütlelerini arttırmaya yönelik önlemlerin alınması gerekmektedir. Araştırmalar (Mcdermott ve Mernitz, 2006; Liu ve Latham, 2009) uygun şiddet, yöntem ve sıklıkta yapılan kuvvet antrenmanlarının yaşlılarda yaşam kalitesini arttırdığını ve fonksiyonel kısıtlılıklarını azalttığını belirtmektedirler.

Araştırmamızda 60-80 yaş aralığındaki bireylerde EKK kuvveti üzerine yaşın istatistiksel açıdan anlamlı etkisinin olmadığını, bununla birlikte yağsız vücut kütlesi ile EKK arasında anlamlı olarak yüksek korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kadınların EKK değerleri erkeklere göre daha düşük bulunmuştur. Bununla birlikte yağsız vücut kütlelerine göre EKK değerleri rölatif olarak değerlendirildiğinde kadınların EKK değerlerinin yine erkeklerden anlamlı olarak düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu durum; kadınlarda kuvvetin azalmasının sadece daha düşük kas kütlelerinden kaynaklanmadığını, fonksiyonel olarak da birim kasın

kuvvet üretme yeteneğinde azalmalar olduğunu göstermektedir. Bu nedenle özellikle kadınlarda kuvvet kaybına neden olan diğer faktörlerin araştırılması ve kuvvetin korunmasına yönelik önlemler alınması önemlidir.

KAYNAKLAR

Aagaard, P., Suetta, C., Caserotti, P., Magnusson, S. P., Kjær, M. (2010). Role of the nervous system in sarcopenia and muscle atrophy with aging: Strength training as a countermeasure. *Scand J Med Sci Sports*, 20 (1), 49-64.

Budziareck, M. B., Duarte, R. R. P., & Barbosa-Silva, M. C. G. (2008). Reference values and determinants for handgrip strength in healthy subjects. *Clinical Nutrition*, 27 (3), 357-362.

Chang, H. Y., Chou, K. Y., Lin, J. J., Lin, C. F., Wang, C. H. (2010). Immediate effect of forearm kinesio taping on maximal grip strength and force sense in healthy collegiate athletes. *Phys Ther Sport*, 11 (4), 122-127.

Chen, L., Nelson, D. R., Zhao, Y., Cui, Z., & Johnston, J. A. (2013). Relationship between muscle mass and muscle strength, and the impact of comorbidities: A population-based, cross-sectional study of older adults in the united states. *BMC Geriatrics*, 13 (1), 74.

Choquette, S., Bouchard, D., Doyon, C., Sénéchal, M., Brochu, M., Dionne, I. (2010). Relative strength as a determinant of mobility in elders 67–84 years of age. A nuage study: Nutrition as a determinant of successful aging. *J Nutr Health Aging*, 14 (3), 190-195.

Estrada, M., Kleppinger, A., Judge, J. O., Walsh, S. J., Kuchel, G. A. (2007). Functional impact of relative versus absolute sarcopenia in healthy older women. *J Am Geriatr Soc*, 55 (11), 1712-1719.

Goodpaster, B. H., Park, S. W., Harris, T. B., Kritchevsky, S. B., Nevitt, M., Schwartz, A. V., Newman, A. B. (2006). The loss of skeletal muscle strength, mass, and quality in older adults: The health, aging and body composition study. *J Gerontol A Biol*, 61 (10), 1059-1064.

Günther, C. M., Bürger, A., Rickert, M., Crispin, A., Schulz, C. (2008). Grip strength in healthy caucasian adults: Reference values, *J Hand Surg Am*, 33 (4), 558-565.

Hairi, N. N., Cumming, R. G., Naganathan, V., Handelsman, D. J., Le Couteur, D. G., Creasey, H., Sambrook, P. N. (2010). Loss of muscle strength, mass (sarcopenia), and quality (specific force) and its relationship with functional limitation and physical disability: The concord health and ageing in men project. *J Am Geriatr Soc.*, 58 (11), 2055-2062.

Heyward, V., McCreary, L. (1977). Analysis of the static strength and relative endurance of women athletes. *Research Quarterly*, 48 (4), 703-710.

Ivey, F. M., Roth, S. M., Ferrell, R. E., Tracy, B. L., Lemmer, J. T., Hurlbut, D. E., Metter, E. J. (2000). Effects of age, gender, and myostatin genotype on the hypertrophic response to heavy resistance strength training. *J Gerontol Series*, 55 (11), M641-M648.

Karan, A. (2006). Yaşlılıkta egzersiz ve spor. *Türk Fiz Tıp Rehab Derg.* (52), 53-56.

Keller, K., Engelhardt, M. (2013). Strength and muscle mass loss with aging process. Age and strength loss. *Muscles Ligaments Tendons*, 3 (4), 346.

Kim, C. R., Jeon, Y.J., Kim, M. C., Jeong, T., Koo, W. R. (2018). Reference values for hand grip strength in the south korean population. *PLoS one*. 13 (4), e0195485.

Koopman, R., Van Loon, L. J. (2009) Aging, exercise, and muscle protein metabolism. *J Appl Physiol*, 106 (6), 2040-2048.

Kyle, U. G., Bosaeus, I., De Lorenzo, A. D., Deurenberg, P., Elia, M., Gómez, J. M., Pirlich, M. (2004). Bioelectrical impedance analysis—part ii: Utilization in clinical practice. *Clinical nutrition*, 23 (6), 1430-1453.

- Landers, K. A., Hunter, G. R., Wetzstein, C. J., Bamman, M. M., Weinsier, R. L. (2001). The interrelationship among muscle mass, strength, and the ability to perform physical tasks of daily living in younger and older women. *J Gerontol A Biol*, 56 (10), B443-B448.
- Lawman, H. G., Troiano, R. P., Perna, F. M., Wang, C.-Y., Fryar, C. D., Ogden, C. L. (2016). Associations of relative handgrip strength and cardiovascular disease biomarkers in us adults, 2011–2012. *Am J Prevent Med*, 50 (6): 677-683.
- Liu, C. J., Latham, N. K. (2009). Progressive resistance strength training for improving physical function in older adults. *Cochrane*, (3), CD002759.
- Massy-Westropp, N. M., Gill, T. K., Taylor, A. W., Bohannon, R. W., Hill, C. L. (2011). Hand grip strength: Age and gender stratified normative data in a population-based study. *BMC Res Notes*, 4, 127.
- Mayer, F., Scharhag-Rosenberger, F., Carlsohn, A., Cassel, M., Müller, S., Scharhag, J. (2011). The intensity and effects of strength training in the elderly. *Deutsches Arzt Int.*, 108 (21), 359.
- Mcdermott, A. Y., Mernitz, H. (2006). Exercise and older patients: Prescribing guidelines. *Am Fam Physician*, 74 (3).
- Metter, E. J., Talbot, L. A., Schrage, M., Conwit, R. (2002). Skeletal muscle strength as a predictor of all-cause mortality in healthy men. *J Gerontol A Biol*. 57 (10), B359-B365.
- Musalek, C., Kirchengast, S. (2017). Grip strength as an indicator of health-related quality of life in old age-A pilot study. *Int J Environ Res Public Health*, 14 (12), 1447.
- Newman, A. B., Kupelian, V., Visser, M., Simonsick, E. M., Goodpaster, B. H., Kritchevsky, S. B., Harris, T. B. (2006). Strength, but not muscle mass, is associated with mortality in the health, aging and body composition study cohort. *J Gerontol A Biol*, 61 (1), 72-77.
- Ng, G. Y., Fan, A. C. (2001). Does elbow position affect strength and reproducibility of power grip measurements? *Physiotherapy*, 87 (2), 68-72.
- Rantanen, T., Era, P., Heikkinen, E. (1997). Physical activity and the changes in maximal isometric strength in men and women from the age of 75 to 80 years. *J Am Geriatr Soc.*, 45 (12), 1439-1445.
- Rantanen, T., Guralnik, J. M., Foley, D., Masaki, K., Leveille, S., Curb, J. D., White, L. (1999). Midlife hand grip strength as a predictor of old age disability. *JAMA*, 281 (6), 558-560.
- Raue, U., Slivka, D., Minchev, K., Trappe, S. (2009). Improvements in whole muscle and myocellular function are limited with high-intensity resistance training in octogenarian women. *J Appl Physiol*, 106 (5), 1611-1617.
- Rodríguez-García, W. D., García-Castañeda, L., Orea-Tejeda, A., Mendoza-Núñez, V., González-Islas, D. G., Santillán-Díaz, C., Castillo-Martínez, L. (2017). Handgrip strength: Reference values and its relationship with bioimpedance and anthropometric variables. *Clin Nutr ESPEN*, 19, 54-58.
- Rothenberg, E., Dahlin-Ivanoff, S., Lindblad, A., Bosaeus, I. Body composition and hand grip strength in healthy community-dwelling older adults in sweden. *J Aging Res Clin Prac*, 4 (1), 54-58.
- Sartorio, A., Lafortuna, C. L., Pogliaghi, S., Trecate, L. (2002). The impact of gender, body dimension and body composition on hand-grip strength in healthy children. *J Endocrinol Invest*, 25 (5), 431-435.
- Shapiro, S. S., Wilk, M. B. (1965). An analysis of variance test for normality (complete samples). *Biometrika*, 52 (3/4), 591-611.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2007). Using multivariate statistics: Allyn & Bacon/Pearson Education.
- Tracy, B., Ivey, F., Hurlbut, D., Martel, G., Lemmer, J., Siegel, E., Hurley, B. (1999). Muscle quality. Ii. Effects of strength training in 65-to 75-yr-old men and women. *J Appl Physiol*, 86 (1), 195-201.

WHO. (2015). World report on ageing and health: World Health Organization.

Yıldırım, B., Özkahraman, Ş., Ersoy, S. (2012). Yaşlılıkta görülen fizyolojik değişiklikler ve hemşirelik bakımı. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2 (2): 19-23.

Geliş Tarihi (Received): 29.04.2019
Kabul Tarihi (Accepted): 21.05.2019
Yayın Tarihi (Published): 30.06.2019
SPORMETRE, 2019, 17(2), 199-210
DOI: 10.33689/spormetre.558928

ÖZEL SPOR MERKEZLERİNE AKTİF OLARAK DEVAM EDEN KİŞİLERİN MÜŞTERİ MEMNUNİYETİNİN BELİRLENMESİ*

Seçkin DOĞANER¹, Papatya AKMAN²

^{1,2}Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Öz: Araştırmada Ankara ilinde yer alan özel spor merkezlerine devam eden kişilerin müşteri memnuniyetinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada bilimsel araştırma yöntemlerinden nicel yöntem tercih edilmiştir. Araştırma grubunun evrenini Ankara ilinde yer alan ve en az 5 yıllık çalışma geçmişi bulunan özel spor merkezlerine devam eden kişiler oluşturmaktadır. Örneklem olarak bu merkezlere aktif olarak devam eden toplam 400 katılımcı, basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Araştırmada öncelikle, verilerin güvenilirlik katsayıları hesaplanmış ve normallik değerlerine bakılarak, parametrik testlerden, ikili gruplar için “t-testi”, çoklu gruplar için ise “anova” testi uygulanmıştır. Ayrıca demografik bilgilere ait frekans ve yüzde değerleri verilmiş ve değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için ise Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır. İkili gruplarda yapılan testler sonucunda cinsiyet ve medeni durum değişkenlerinde ölçeğe ait alt boyutlarda anlamlı farklar tespit edilmiştir. Çoklu gruplarda yapılan analizlerde ise, yaş grupları ve üyelik seçeneklerine ait değişkenlerde, ölçeğe ait alt boyutlarda anlamlı farklar tespit edilmiştir. Bulgular incelendiğinde yapılan aktivite türü ya da gelir durumu gibi değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Katılımcıların aktivite tercihi ya da gelir düzeyi, katılımcıların memnuniyet derecelerini etkilemezken, yeni üye olan katılımcıların özellikle tesisin atmosferi, sunduğu hizmetler, antrenörün yaklaşımı ve hijyen gibi konularda seçici davrandığını göstermektedir. Özellikle 26-35 yaş grubu katılımcıların rahat ve kullanılabilir bir tesis beklentisi olduğu görülürken, kadın katılımcıların tesisin sunduğu hizmetlerde, erkek katılımcılara oranla beklentilerinin yüksek olduğu görülmüştür. Evli katılımcıların antrenör yaklaşımına önem verdikleri, bekar katılımcıların ise, tesisin destek personeline önem verdiği araştırma sonuçlarında görülmektedir.

Anahtar kelimeler: Hizmet kalitesi, tesis memnuniyeti, müşteri sadakati

DETERMINATION THE CUSTOMER SATISFACTION OF PERSONS ON SPECIAL SPORTS CENTERS

Abstract: The aim of the study was to determine the customer satisfaction of the people attending the special sports centers in Ankara. In the research, the quantitative method of scientific research methods was preferred. The population of the research group is composed of people who are attending special sports centers in Ankara with at least 5 years of working history. A total of 400 participants who were active in these centers were selected by simple random sampling method. In the study, reliability coefficients of the data were calculated and by looking at normality values, parametric tests, t-test for binary groups and anova test for multiple groups were applied. In addition, the frequency and percentage values of the demographic information were given and Pearson Correlation test was used to examine the relationships between the variables. As a result of the tests performed in the binary groups, significant differences were found in the sub-dimensions of the scale in the gender and marital status variables. In the analysis of multiple groups, significant differences were determined in the sub-dimensions of the scale in the variables of age groups and membership options. When the findings were examined, no statistically significant difference was found in the variables such as activity type or income status. While the activity preference or income level of the participants does not affect the satisfaction levels of the participants, it shows that the new members are selective in their choice especially in the atmosphere of the facility, the services offered, the approach of the coach and hygiene. It was observed that the participants of the 26-35 age group had a comfortable and usable facility, while the female participants had higher expectations than the male participants. It is seen in the results of the research that married participants give importance to the coach approach and single participants give importance to the support staff of the facility.

Keywords: Service quality, facility satisfaction, customer loyalty

*Bu araştırma, 11-14 Nisan 2019 tarihleri arasında La Blanche Island Hotel / Bodrum'da yapılan 2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Günümüzde küreselleşme ile birlikte gerek dünyada gerekse ülkemizde insanların fiziksel aktivite içeren rekreatif etkinliklere karşı ilgisi artmış ve bu ilgilerini açık ya da kapalı alanlarda giderme ihtiyacı ortaya çıkmıştır (Gürbüz ve Henderson, 2014). Düzenli fiziksel aktivitelere yönelen insanların bu konudaki ihtiyaçlarına ise sektörde yaygın olarak hizmet gösteren özel spor merkezleri karşılık vermiştir (Pedragosa ve ark., 2015; Rodríguez Cañamero ve ark., 2018; Yıldız ve ark., 2018). Spor merkezlerinin farklı alanlarda hizmet veren tesisler olması, onlarda müşteri odaklı bir hizmet sunma gerekliliğini doğurduğu gibi, bu hizmetin sunuş şekli de günümüzde önem arz etmektedir. Geçtiğimiz 10 yıl boyunca özel spor merkezlerinin artış göstermesi ve diğer hizmet sektörleri ile karşılaştırıldığında ortaya çıkan iletişim ve kalite algısı ise müşteri hizmet sunumunun ne kadar önemli olduğunu göz önüne sermiştir (García-Fernández ve ark., 2017; Yu ve ark., 2014; Chiu ve ark., 2015; Zopiatis ve ark., 2017). Müşteri davranışları; hizmet kalitesi, pazarlama, kişisel beklentiler, beklenen faydalar ve elde edilen sonuçlar ile birleştirildiğinde çeşitlilik göstermektedir çünkü katılımcıların bu tesislerden elde ettikleri kazanımlar, onların tesis sadakatini doğrudan etkilemektedir. Davranış çeşitliliği ve müşteri sadakati ise tüketicilerin seçim yapma eğilimlerini belirlemekte ve benzer hizmeti veren çok sayıdaki pazarlama ürünü içerisinde yaşanan karmaşıklığı gidermektedir (Afthinos ve ark., 2017).

Özel spor merkezlerinin günümüzde artış göstermesinin temel nedeni olarak, katılımcılardan gelen talep olduğu kadar, bu sektörden elde edilen gelir payı da düşünülmelidir. Uluslararası Sağlık ve Spor Kulübü Derneğinin yayınladığı güncel raporlarda, 150.000’den fazla kulüpten yıllık olarak yaklaşık 75,7 milyar dolar gelir elde edildiği belirtilmektedir (Pedragosa ve ark., 2015). Günümüzde karşılaşılan depresyon, kaygı bozukluğu, obezite, çeşitli kalp ve damar rahatsızlıkları gibi yaygın sağlık sorunları ise insanların özel spor merkezlerine katılımını artıran bir diğer etkidir (Andersen ve ark., 2007; Baysaling ve Uğur, 2005). İnsanların uzman bir eğitmen eşliğinde yaptıkları düzenli fiziksel aktiviteler ile birlikte stres ve depresyonun azaldığı, yaşam doyumu kazanıldığı ve bu sayede sosyal hayatın dengede tutularak, olumlu iş verimi sağlandığı bilinmektedir (Koruç ve Bayar, 2004; Blair ve ark., 1989). Düzenli fiziksel aktivitenin olumlu sosyo-duygusal etkilerinin yanında insan sağlığına yararlı etkilerinin de olması ve insanların serbest zamanlarını daha çok fiziksel aktivite ile geçirmek istemesi de bu alanda yapılan hizmetlerin artmasına neden olan bir diğer etken olarak görülebilir (Rodríguez Cañamero ve ark., 2019).

İnsanların düzenli fiziksel aktivitelere katılımının artması, tesis yöneticilerini sektörde yaşanan yoğun rekabetten dolayı, ayakta kalmak adına çaba göstermesi gereken bir pozisyona sokmaktadır (Rodríguez Cañamero ve ark., 2018; Yıldız ve ark., 2018). Tesislerin gelir durumunun artırılması, fiyat/hizmet ilişkisi ve geleceğe yönelik planlanan stratejiler; müşteri sadakatini koruması, kalite, saygınlık, müşteri ihtiyaçlarını karşılayabilme ve alanda popüler olma gibi unsurlarla doğrudan ilişkilidir (Vieira ve Ferreira, 2018). Popülerlik ise müşteri sadakatini, dolayısıyla üyelik süresini uzun süre koruyan olgulardan biridir. Üyelik süresi uzun süredir devam eden katılımcıların, olumsuzluklar görseler bile tesise olan bağlılıklarının devam ettiği görülmüştür (Clavel ve ark., 2019). Literatürden anlaşılacağı gibi, bu tip pazarlama stratejilerinde her zaman müşteriye hizmet, memnuniyet algısından önce gelmektedir. Memnuniyet algısının yaratılması ise, yönetimin duyarlılığı ve problemleri çözme teknikleri ile doğrudan ilişkilidir (Yusof ve ark., 2017). Memnuniyet ve sadakatin öncelikli ölçütü olan kalite olgusu ise yöneticilerin ödün vermektan kaçındığı bir unsurdur. “Kalite” kelimesi söz konusu tesisler için, yeni müşteri kazanma ve mevcut müşterileri ise elinde tutmanın bir yöntemi olarak görülmektedir (Şima ve Ruda, 2019).

Literatürdeki örneklerden de görülebileceği gibi, insanlar tarafından sağlıklı bir yaşamın devam ettirilebilmesi adına fiziksel etkinliğin öneminin daha iyi anlaşılması ve insanların serbest zamanlarında spor aktivitelerine ayırdıkları zamanın artması sonucunda bu merkezlere olan ilginin artması, araştırmacıları, kişilerin söz konusu tesislerden duydukları memnuniyet durumlarının araştırılmasına yöneltmiştir. Bu nedenle araştırmada; Ankara ilinde yer alan özel spor merkezlerine devam eden kişilerin müşteri memnuniyetinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu anlamda araştırma; tüketicilerin mal, hizmet ve deneyim gibi pazarlama yöntemlerine ilişkin karar verme süreçlerini tüketici bakış açısıyla keşfetmeyi amaçlayan “Neden Sonuç Zinciri Teorisi” üzerine kurulmuştur. Neden Sonuç Teorisi; tüketici davranışlarından kaynaklanan fizyolojik ya da psikolojik kökenli sonuçları, fonksiyonel, duygusal ve kişisel değerler olarak yorumlamaktadır (Goldenberg, 2000; Gutman 1982; Vyncke, 2011; Özgüven 2008).

YÖNTEM

Araştırma Modeli:

Araştırmada bilimsel araştırma yöntemlerinden nicel araştırma tekniği kullanılmış olup, analizlerde, değişkenlere ilişkin sayısal değerlerin toplanması, işlenmesi ve sunulmasına olanak sağlayan betimsel istatistikler tercih edilmiştir. Nicel araştırma tekniğinde deney, gözlem, belgeleme ve araştırma gibi fonksiyonlar önemli olmakla birlikte veriler; görüşme, anket, gözlem, soru formatı vb. gibi araçlarla toplanabilir (Büyüköztürk, 2016, s:2-5; Sönmez ve Alacapınar, 2017, s:41).

Veri Toplama Aracı:

Veri toplama aracı olarak Yıldırım (2016) tarafından geliştirilen “Spor Tesisleri Müşteri Memnuniyeti” ölçeği kullanılmıştır. Ölçek soruları 3’lü Likert tipte 32 sorudan oluşmaktadır ve ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin 8 alt boyutu bulunmaktadır. Araştırmada ölçek sorularının dışında kişisel bilgileri analiz edebilmek için 6 adet demografik soru bulunmaktadır. Puanlama seçenekleri “Hayır (1)”, “Kısmen (2)” ve “Evet (3)” şeklinde yapılmıştır.

Evren ve Örneklem:

Araştırmanın evrenini, Ankara’da yer alan, en az 5 yıllık faaliyet geçmişi bulunan, minimum 300 üyeye sahip ve birden fazla spor branşında hizmet veren spor kulüplerine devam eden katılımcılar oluşturmaktadır. Tahmini aktif üye sayısı, kulüplerden edindiğimiz sayıya göre 12.350’dir. Örneklem grubu olarak, bu merkezlere üye olan ve düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılan basit seçkisiz (rastgele) örnekleme yöntemi ile seçilen 400 katılımcıdan oluşmaktadır.

Çizelge 1. Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Yüzdelerle Dağılımları

		f	%
Yaş	18 – 25	130	32,5
	26 – 35	124	31,0
	36 – 45	93	23,3
	46 ve üzeri	53	13,3
Cinsiyet	Erkek	219	54,8
	Kadın	181	45,3
Medeni Durum	Evli	156	39,0
	Bekâr	244	61,0
Gelir Durumu	1000 – 2000	87	21,8
	2001 – 3000	77	19,3
	3001 – 4000	89	22,3
	4001 ve üzeri	147	36,8
Ne Kadar Süredir Özel Bir Spor Merkezine Üyesiniz?	1 ay – 6 ay	140	35,0
	7 ay – 12 ay	82	20,5
	13 ay ve üzeri	178	44,5
Yaptığınız Fiziksel Aktivite Çeşitleri Nelerdir? (birden fazla işaretleyebilirsiniz)	Fitness	291	72,8
	Yüzme	61	15,3
	Grup Egzersizleri	48	12,0
Toplam		400	100

Verilerin Yorumlanması:

Analizlere başlamadan önce tüm verilerin iç tutarlık katsayıları ve normallik dağılımlarına bakılmış ve test sonuçlarına göre analizler parametrik ya da non-parametrik testlerden hangisinin kullanılacağına karar verilmiştir. Çizelge 2’de güvenilirlik katsayıları, Çizelge 3’te ise verilere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri ile elde edilen verilere ait yorumlar verilmiştir.

Çizelge 2. Ölçeklerin Alt Boyutlarına İlişkin İç Tutarlılık Katsayıları

Ölçek	Cronbach’s Alfa (α)	Ölçek Toplamı
Antrenör Yaklaşımı	,90	,82
Destek Personeli Yaklaşımı	,89	
Kişisel ve Sosyal Gelişim	,74	
Hijyen	,82	
Kantin Hizmetleri	,74	
Program Desteği	,87	
Atmosfer	,70	
Uygunluk/Rahatlık	,58	

Güvenirlik aralığı, Kayış (2006) tarafından; $0.00 \leq a < 0.40$ ise ölçek güvenilir değildir, $0.40 \leq a < 0.60$ ise ölçek güvenilirliği düşüktür, $0.60 \leq a < 0.80$ ise ölçek güvenilirliği güvenilirdir, $0.80 \leq a < 1.00$ ise ölçek güvenilirliği yüksek derecededir şeklinde yorumlanmaktadır.

Çizelge 2’de gösterilen ve hesaplanan verilerin güvenilirlik katsayılarına bakıldığında, Cronbach’s Alfa (α) katsayısına ilişkin verilerin sayısal değerlerine göre, ölçeklerin güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 3. Araştırma Verilerine İlişkin Çarpıklık Basıklık Değerleri

	N	Çarpıklık	Basıklık
Antrenör Yaklaşımı	400	-1,493	1,688
Destek Personeli Yaklaşımı	400	-1,535	1,800
Kişisel ve Sosyal Gelişim	400	-,910	-,145
Hijyen	400	-,559	-,677
Kantin Hizmetleri	400	-,340	-,999
Program Desteği	400	-,742	-,702
Atmosfer	400	-,625	-,514
Uygunluk/Rahatlık	400	-1,024	,077

Normallik dağılımı ölçümlerinde, verilerdeki Çarpıklık (Skewness) değerlerinin -2 ve +2 arası, Basıklık (Kurtosis) değerlerinin ise -2 ve +2 arasında olduğunda, verilerin normal dağıldığı belirtilmektedir (George ve Mallery, 2010). Çizelge 3’de yer alan verilere bakıldığında, verilerin normal dağılım gösterdiği görülmektedir. Bu nedenle verilerin analizinde parametrik testler tercih edilmiştir.

BULGULAR

Çizelge 5. Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	X	S	t	P*
Antrenör Yaklaşımı	Erkek	219	2,61	,496	-2,550	,000*
	Kadın	181	2,72	,389		
Destek Personeli Yaklaşımı	Erkek	219	2,67	,475	1,021	,076
	Kadın	181	2,62	,542		
Kişisel ve Sosyal Gelişim	Erkek	219	2,59	,458	-,021	,943
	Kadın	181	2,59	,469		
Hijyen	Erkek	219	2,35	,607	,319	,181
	Kadın	181	2,33	,571		
Kantin Hizmetleri	Erkek	219	2,22	,601	-,526	,465
	Kadın	181	2,26	,593		
Program Desteği	Erkek	219	2,26	,722	-3,919	,000*
	Kadın	181	2,52	,595		
Atmosfer	Erkek	219	2,44	,511	,589	,284
	Kadın	181	2,41	,541		
Uygunluk/Rahatlık	Erkek	219	2,45	,605	-3,203	,005*
	Kadın	181	2,63	,505		

(P* < 0,05)

Ölçeğin antrenör yaklaşımı, $t(398)=-2,55$, $p<0,05$, program desteği $t(398)=-3,91$, $p<0,05$. ve uygunluk/rahatlık $t(398)=-3,20$, $p<0,05$. alt boyutlarında anlamlı farklar bulunmuştur.

Anlamlı farka göre, kadın katılımcıların, erkek katılımcılara göre antrenör yaklaşımı ($X=2,72$), program desteği ($X=2,52$) ve uygunluk/rahatlık ($X=2,63$) alt boyutlarında daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir.

Çizelge 6. Medeni Durum Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Ölçek	Medeni Durum	N	X	S	t	P*
Antrenör Yaklaşımı	evli	156	2,69	,414	1,134	,019*
	bekar	244	2,64	,477		
Destek Personeli Yaklaşımı	evli	156	2,59	,541	-1,754	,028*
	bekar	244	2,68	,481		
Kişisel ve Sosyal Gelişim	evli	156	2,55	,479	-1,359	,232
	bekar	244	2,61	,452		
Hijyen	evli	156	2,28	,560	-1,578	,125
	bekar	244	2,37	,607		
Kantin Hizmetleri	evli	156	2,30	,568	1,715	,088
	bekar	244	2,20	,613		
Program Desteği	evli	156	2,39	,676	,440	,916
	bekar	244	2,36	,683		
Atmosfer	evli	156	2,36	,499	-1,878	,209
	bekar	244	2,46	,537		
Uygunluk/Rahatlık	evli	156	2,60	,553	1,960	,644
	bekar	244	2,49	,575		

(P* < 0,05)

Ölçeğin antrenör yaklaşımı alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmuştur $t(398)=1,13$, $p<0,05$. Anlamlı farka göre, evli katılımcılar ($X=2,69$), bekar katılımlardan ($X=2,64$) daha yüksek puan almıştır. Ölçeğin Destek Personeli Yaklaşımı alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmuştur $t(398)=-1,75$, $p<0,05$. Anlamlı farka göre, bekar katılımcılar ($X=2,68$), evli katılımcılardan daha yüksek puan almıştır.

Çizelge 7. Yaş Değişkenine Göre One-Way Anova Testi Sonuçları

Ölçek	Yaş	N	X	S	F	P*	Post-Hoc
Antrenör Yaklaşımı	18-25	130	2,64	,487	,417	,741	-
	26-35	124	2,66	,453			
	36-45	93	2,65	,448			
	45 ve üzeri	53	2,72	,380			
Destek Personeli Yaklaşımı	18-25	130	2,66	,483	1,821	,143	-
	26-35	124	2,70	,468			
	36-45	93	2,63	,506			
	45 ve üzeri	53	2,51	,626			
Kişisel ve Sosyal Gelişim	18-25	130	2,63	,454	,722	,539	-
	26-35	124	2,58	,436			
	36-45	93	2,55	,509			
	45 ve üzeri	53	2,55	,464			
Hijyen	18-25	130	2,35	,635	1,064	,364	-
	26-35	124	2,38	,583			
	36-45	93	2,34	,533			
	45 ve üzeri	53	2,21	,591			
Kantin Hizmetleri	18-25	130	2,20	,639	1,335	,263	-
	26-35	124	2,20	,572			
	36-45	93	2,34	,571			
	45 ve üzeri	53	2,24	,587			
Program Desteği	18-25	130	2,36	,674	,157	,925	-
	26-35	124	2,37	,706			
	36-45	93	2,36	,688			

	45 ve üzeri	53	2,44	,629			
Atmosfer	18-25	130	2,45	,555	,436	,727	-
	26-35	124	2,45	,520			
	36-45	93	2,39	,504			
	45 ve üzeri	53	2,38	,496			
Uygunluk/Rahatlık	18-25	130	2,46	,606	3,608	,014*	26-35>18-25
	26-35	124	2,46	,608			
	36-45	93	2,67	,445			
	45 ve üzeri	53	2,63	,529			

(P*<0,05)

Ölçeğe ait “Uygunluk/Rahatlık” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [F(3, 396)=3,60, p<0,05]. Anlamlı farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Scheffe Fark testi sonucunda, 26-35 yaş grubu (X=2,46) ile 18-25 yaş grubu (X=2,46) arasında fark olduğu saptanmıştır. Yaş değişkenine ait “Antrenör Yaklaşımı”, “Destek Personeli Yaklaşımı”, “Kişisel ve Sosyal Gelişim”, “Hijyen”, “Kantin Hizmetleri”, “Program Desteği” ve “Atmosfer” alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Çizelge 8. Üyelik Durumu Değişkenine Göre One-Way Anova Testi Sonuçları

Ölçek	Üyelik	N	X	S	F	P*	Post-Hoc
Antrenör Yaklaşımı	1 ay - 6 ay	140	2,75	,379	6,030	,003*	1 ay – 6 ay > 13 ay ve üzeri
	7 ay - 12 ay	82	2,67	,405			
	13 ay ve üzeri	178	2,58	,512			
Destek Personeli Yaklaşımı	1 ay - 6 ay	140	2,71	,480	2,440	,088	-
	7 ay - 12 ay	82	2,56	,556			
	13 ay ve üzeri	178	2,63	,499			
Kişisel ve Sosyal Gelişim	1 ay - 6 ay	140	2,68	,411	5,155	,006*	1 ay – 6 ay > 13 ay ve üzeri
	7 ay - 12 ay	82	2,58	,461			
	13 ay ve üzeri	178	2,51	,491			
Hijyen	1 ay - 6 ay	140	2,42	,556	4,196	,016*	1 ay – 6 ay > 13 ay ve üzeri
	7 ay - 12 ay	82	2,40	,559			
	13 ay ve üzeri	178	2,24	,620			
Kantin Hizmetleri	1 ay - 6 ay	140	2,31	,588	4,946	,008*	1 ay – 6 ay > 13 ay ve üzeri
	7 ay - 12 ay	82	2,34	,533			
	13 ay ve üzeri	178	2,14	,618			
Program Desteği	1 ay - 6 ay	140	2,49	,668	3,677	,026*	1 ay – 6 ay > 13 ay ve üzeri
	7 ay - 12 ay	82	2,38	,659			
	13 ay ve üzeri	178	2,28	,688			
Atmosfer	1 ay - 6 ay	140	2,58	,467	10,070	,000*	1 ay – 6 ay > 7 ay – 12 ay
	7 ay - 12 ay	82	2,39	,498			
	13 ay ve üzeri	178	2,32	,552			
Uygunluk/Rahatlık	1 ay - 6 ay	140	2,55	,561	,397	,673	-
	7 ay - 12 ay	82	2,56	,548			
	13 ay ve üzeri	178	2,50	,585			

(P*<0,05)

Ölçeğe ait “Antrenör Yaklaşımı” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [F(3, 396)=6,03, p<0,05]. Anlamlı farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Scheffe Fark testi sonucunda, 1 ay – 6 ay (X=2,75) ile 13 ay ve üzeri (X=2,58) arasında fark olduğu saptanmıştır.

Ölçeğe ait “Kişisel ve Sosyal Gelişim” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [F(3, 396)=5,15, p<0,05]. Anlamlı farkın hangi gruplardan kaynaklandığını

belirlemek için yapılan Scheffe Fark testi sonucunda, 1 ay – 6 ay ($X=2,68$) ile 13 ay ve üzeri ($X=2,51$) arasında fark olduğu saptanmıştır.

Ölçeğe ait “Hijyen” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F(3, 396)=4,19, p<0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Scheffe Fark testi sonucunda, 1 ay – 6 ay ($X=2,42$) ile 13 ay ve üzeri ($X=2,24$) arasında fark olduğu saptanmıştır.

Ölçeğe ait “Kantin Hizmetleri” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F(3, 396)=4,94, p<0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Scheffe Fark testi sonucunda, 1 ay – 6 ay ($X=2,31$) ile 13 ay ve üzeri ($X=2,14$) arasında fark olduğu saptanmıştır.

Ölçeğe ait “Program Desteği” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F(3, 396)=3,67, p<0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Scheffe Fark testi sonucunda, 1 ay – 6 ay ($X=2,49$) ile 13 ay ve üzeri ($X=2,28$) arasında fark olduğu saptanmıştır.

Ölçeğe ait “Atmosfer” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F(3, 396)=10,07, p<0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Scheffe Fark testi sonucunda, 1 ay – 6 ay ($X=2,58$) ile 7 ay ve 12 ay ($X=2,39$) arasında fark olduğu saptanmıştır.

Üyelik durumu değişkenine ait “Destek Personeli Yaklaşımı” ve “Uygunluk/Rahatlık” alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Katılımcıların gelir düzeyi ve yapılan aktivite değişikliğine göre yapılan analizler sonucunda ise yine istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Çizelge 9. Ölçekten Elde Edilen Verilerin Korelasyon Katsayısı Analizleri

	1	2	3	4	5	6	7	8
1	1							
2	,447**	1						
3	,414**	,358**	1					
4	,290**	,332**	,337**	1				
5	,368**	,245**	,355**	,468**	1			
6	,495**	,234**	,342**	,249**	,440**	1		
7	,374**	,357**	,600**	,585**	,457**	,271**	1	
8	,397**	,255**	,258**	,293**	,472**	,442**	,268**	1

1:Antrenör Desteği, 2:Destek Personeli Yaklaşımı, 3:Kişisel ve Sosyal Gelişim, 4:Hijyen, 5: Kantin Hizmetleri, 6: Program Desteği, 7: Atmosfer, 8: uygunluk/Rahatlık

Korelasyon katsayısı, iki değişken arasındaki ilişkinin miktarını bulup yorumlamak amacıyla kullanılmaktadır ve “0.70-1.00 = yüksek, 0.70-0.30 = orta, 0.30-0.00 = düşük” olarak yorumlanmaktadır. Korelasyon katsayısının “1.00” olması, mükemmel pozitif ilişkiyi; “-1.00” olması ise mükemmel negatif ilişkiyi göstermektedir (Büyüköztürk, 2016 s:31-32). Araştırma verilerinden elde edilen korelasyon katsayısı analizlerine bakıldığında, ölçeğe ait alt boyutlar arasında düşük ve orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada program desteği ve antrenör yaklaşımı gibi boyutların müşteri memnuniyetini artırdığı tespit edilmiştir. Kumartaşlı ve Atabaş (2014) tarafından yapılan bir araştırmada, özellikle yönetici ve antrenörlerin, üyelerin sportif aktivitelere yönlendirilmesinde etkin rol oynadığı tespit edilmiştir. Bu tip bir etki; katılımı dolayısıyla memnuniyeti artıracığından araştırma sonuçlarımız ile benzerlik taşımaktadır. Surujlal ve Dhurup (2012) yaptığı araştırmada, müşteri memnuniyetinin sağlanmasına yönelik çeşitli teşvik programlarının yapılması gerektiğini ve tesis özel uygun malzemelerin bulundurulmasının, müşteri memnuniyetini doğrudan artırdığını vurgulamıştır. Bu tip bir sonuç araştırma sonuçlarımız ile benzerdir.

Gray (2015) tarafından yapılan müşteri memnuniyeti konulu bir araştırmada, kullanıcıların genel olarak tesisin fiziksel ortamından etkilendikleri ve hijyenik olmayan ortamın onları olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir. Ayrıca araştırma, antrenör yönlendirmesinin eksikliğinin müşterilerde memnuniyetsizlik yarattığını göstermiştir. Benzer bir sonuç cinsiyet üzerine yapılan bir araştırmada da tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında personel hizmetlerinin kalitesinin ve spor alanlarının büyüklüğü ve kullanılabilirliğinin özellikle kadınlar üzerinde olumlu etkiler gösterdiğini vurgulamaktadır (Haro-González ve ark, 2018). Heimonen (2016) tarafından yapılan benzer bir araştırmada ise müşteri memnuniyetini arttırmak için tesisin fiziksel yapısı, temel hizmetleri ve ek hizmetleri üzerinde iyileştirme çalışmaları yapılması gerektiği önerilmiştir. Tespit edilen bulgular, araştırma sonuçlarımızda yer alan cinsiyet ve müşteri memnuniyeti ilişkili sonuçlar ile benzerlik taşımaktadır.

Pedragosa ve ark, (2015) tarafından yapılan bir araştırmada müşteri memnuniyetini artırmak için, spor merkezlerindeki personelin kalitesinin artırılması gerektiği vurgulanmış ve müşterilerin şikâyetlerinin de yönetim tarafından mutlaka dikkate alınması gerektiği önerilmiştir. Lee (2016) ise yaptığı benzer bir araştırmada, spor merkezinin fiziksel kalitesi ile eğitmenlerinin alanında uzman kişilerden oluşmasının, müşteri sadakatini ve egzersiz yapma isteğini olumlu yönde etkilediğini tespit etmiştir. García-Fernández ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan bir araştırmada ise bu sonuçlar desteklenmekle beraber, spor salonlarına devam eden üyelerin geleceğe yönelik beklentilerinin; tesisin kalitesine, algılanan değere ve memnuniyete bağlı olduğu vurgulanmıştır. Literatürde yer alan araştırmalardan elde edilen, müşteri şikâyetlerinin incelenmesi, gerekli tedbirlerin yönetim tarafından alınması ve uzman personel sağlanması yönünde gayret gösterilmesi konusundaki sonuçların, araştırma bulgularımız ile benzerlik taşıdığı görülmektedir.

Chao (2015) tarafından spor merkezlerine düzenli olarak devam eden katılımcılara yapılan bir araştırmada, müşteri memnuniyetinin marka imajı ile birlikte müşteri sadakatini de beraberinde getirdiği vurgulanmıştır. Araştırma aynı zamanda; kulüp atmosferi, tesisin fiziki yapısı ve antrenörlerin profesyonel davranışlarının, müşteri memnuniyetini artırdığını tespit etmiştir. Krivic ve Loh (2018) tarafından yapılan benzer bir araştırmada ise, spor merkezlerinin içerisinde fazla maliyet gerektirmeden yapılabilecek birtakım değişikliklerin, kulübün atmosferini değiştirebileceğini ve müşterilerin memnuniyetini artıracığı önerilmektedir. Araştırma aynı zamanda bu tip değişimlerin, müşteri sadakati ile memnuniyeti arasında pozitif bir ilişki kuracağını da vurgulamaktadır. Koh ve Hur (2019) yaptıkları bir araştırmada bu sonuçlara paralel olarak spor salonunda yapılan oryantasyon eğitiminin ve müşteri odaklı

sunulan hizmetlerin müşteri memnuniyetini olumlu yönde etkilediğini tespit etmiştir. Elde edilen sonuçlar alanında uzman eğitimcilerin müşteri memnuniyetini artırdığına ilişkin sonuçlar ile benzerlik taşıdığı gibi, eğitmenlerin aynı zamanda oryantasyon eğitiminden geçirilmesinin ve müşteri odaklı hizmetlerin artırılmasının kaliteyi, dolayısıyla memnuniyeti artıracak yönündeki tespitleri açısından önemlidir.

Müşterilerin algıladıkları değer ile memnuniyet algıları arasında birbirine paralel bir ilişki olduğunun belirtildiği bir araştırmada, yöneticilerin tesis memnuniyetini artırmak adına, müşterileri ile uzun ilişkiler kurmasının oldukça önemli olduğu vurgulanmaktadır (Eskiler ve Altunışık, 2015). Elbette memnuniyetin artması, katılımcıların olumlu güdülenmelerine de bağlıdır. Yapılan bir araştırmada, bireylerin fiziksel aktivitelere katılma güdülleri arttıkça, tatmin algılarının da arttığı tespit edilmiştir (Polat ve ark., 2018). Bu sonuçlar yöneticilerin memnuniyeti artırmak ve popüleriteyi yüksek tutmak adına tesis işletmesinde yapacağı geliştirmeler ve yenilikler açısından araştırma sonuçlarımız ile benzerlik taşımaktadır.

Elde edilen sonuçlar, neden-sonuç teorisinde açıklanan kuramları desteklemektedir. Teoride açıklanan tüketici davranışlarının direk ya da dolaylı olarak fizyolojik ya da psikolojik bir desteğe ihtiyaç duyarak gerçekleştirilmesi, araştırma sonuçlarına da yansımıştır. Tüketiciler, ölçek boyutlarında yer alan maddeler dikkate alındığında, olumlu hisler edindikleri spor merkezlerine karşı memnuniyet hissi taşıırken, olumsuz hisler taşımaları ise, memnuniyeti düşürdüğü gibi, tesise karşı olan sadakati de negatif yönden etkilemektedir.

ÖNERİLER

Araştırma Sonuçlarının Uygulanmasına Yönelik Öneriler:

Spor tesisleri tarafından mevcut aktiviteler genişletilebilir ve müşterilere çeşitli üyelikler hediye edilebilir. Görev yapan personele, kişisel gelişim ve halkla ilişkiler üzerine çeşitli eğitimler aldırılabilir. Bu anlamda personelin alanında uzman kişilerden seçilmesi önem arz etmektedir. Tesis içerisinde yer alan spor aletleri, günümüz şartlarına uygun teknolojik malzemeler ile yenilenebilir. Müşteri şikâyetleri yönetim kademelerinde değerlendirilerek, alınan kararlar hızlıca uygulanabilir.

Araştırmaya Yönelik Öneriler:

Araştırmada Ankara ili içerisinde yer alan özel spor merkezleri incelenmiştir. Gelecekte Ankara dışında yer alan özel spor merkezleri araştırmaya dâhil edilebilir. Farklı nicel ölçeklerin eklenmesi, araştırmada daha fazla boyut analiz edilebilmesi açısından yararlı olabilir. Nitel ölçüm metodları araştırmaya eklenerek, neden ve sonuç ilişkisi, teoride yer alan olgular ile birlikte tartışılabilir.

KAYNAKLAR

Afthinos, Y., Theodorakis, N. D., Howat, G. (2017). How do perceptions of other customers affect satisfaction and loyalty in public aquatic centres?. *Managing Sport and Leisure*, 22(6), 428-441.

Andersen LB, Schnohr P, Schroll M, Hein HO (2007), All-Case Mortality Associated With Physical Activity During Leisure Time, *Work, Sports and Cycling To Work, Arch Intern Med.* 160.

Baysaling Ö, Uğur E (2005), Herkes için Spor, Vücut Geliştirme, Fitness ve Formda Kalma, Umut Matbaası, İstanbul.

Blair SN, Kohl H. W., Paffenbarger R.S., Clark D.G., Cooper K.H., Gibbons L.W. (1989), Physical fitness and all-cause mortality: a prospective study of healthy men and women. *Jama*, 262: 2395-2401.

Büyüköztürk Ş. (2016), Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı, İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum, Pegem Akademi, Ankara.

Chao R. F. (2015). The impact of experimental marketing on customer loyalty for fitness clubs: Using brand image and satisfaction as the mediating variables. *The Journal of International Management Studies*, 10(2), 52-60.

Chiu W., Kwag M. S., Bae J. S. (2015). Customers as partial employees: The influences of satisfaction and commitment on customer citizenship behavior in fitness centers. *Journal of physical education and sport*, 15(4), 627.

Clavel San Emeterio, I., García-Unanue, J., Iglesias-Soler, E., Luis Felipe, J., Gallardo, L. (2019). Prediction of abandonment in Spanish fitness centres. *European journal of sport science*, 19(2), 217-224.

Eskiler, E., Altunışık, R. (2015). Algılanan değer ve müşteri memnuniyetinin satın alma eğilimleri üzerine etkisi. *III. Rekreasyon*, 483-493.

García-Fernández J., Gálvez-Ruiz P., Fernández-Gavira J., Vélez-Colón L., Pitts B., Bernal-García, A. (2018). The effects of service convenience and perceived quality on perceived value, satisfaction and loyalty in low-cost fitness centers. *Sport Management Review*, 21(3), 250-262.

García-Fernández, J., Gálvez-Ruiz, P., Vélez-Colon, L., Ortega-Gutiérrez, J., Fernández-Gavira, J. (2018). Exploring fitness centre consumer loyalty: differences of non-profit and low-cost business models in Spain. *Economic research-Ekonomska istraživanja*, 31(1), 1042-1058.

George D, Mallery M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson

Goldenberg M.A., Klenosky D.B., O’Leary J.T., Templin T.J. (2000). A means-end investigation of ropes course experiences. *Journal of Leisure Research*, 32(2), 208-224.

Gray S. E., Keyzer, P., Norton K., Dietrich, J., Sekendiz B., Coyle I., Finch, C. F. (2015). The role of equipment, the physical environment and training practices in customer safety within fitness facilities: The perspectives of fitness industry employees. *Journal of Fitness Research*, 4(2), 26.

Gutman J. (1982). A means-end chain model based on consumer categorization processes. *Journal of Marketing*, 46(2), 60-72.

Gürbüz, B., Henderson, K. A. (2014). Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, 56(4), 300-316.

Haro-González, M., Pérez-Ordás, R., Grao-Cruces, A., Nuviala, R., Nuviala, A. (2018). Female users of unisex fitness centres and of fitness centres exclusive for women: satisfaction. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 19(4), 384-395.

Heimonen, N. (2016). Customer satisfaction survey for Fressi Sport and Wellness centre Myyrmäki, *Master Thesis*, Fressi Myyrmäki

Kayış A. (2006), “Güvenirlilik Analizi (Reliability Analysis)”, SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri, 2.Baskı, Editör: Kalaycı Ş. Asil Yayınları, Ankara.

Koh, B. R., Hur, J. (2019). A Study of the Relationship of Customer Orientation, Customer Satisfaction, Customer Trust and Loyalty of Fitness Center. *Journal of the Korea Convergence Society*, 10(2), 247-254.

Koruç, Z., Bayar, P. (2004). Egzersizin depresyon tedavisindeki yeri ve etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 49-64.

Krivic S. J., Loh A. (2018). Factors relating to brand loyalty of a fitness health club franchise business in Vienna, Austria. *International research e-journal on business and economics*, 2(2), 56.

- Kumartaşlı M., Atabaş E. (2015). Spor Merkezi Fitness Salonunu Kullanan Bireylerin Beklentilerinin Değerlendirilmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2(Special Issue 1), 898-904.
- Lee, S. Y. (2017). Service quality of sports centers and customer loyalty. *Asia Pacific Journal of Marketing and Logistics*, 29(4), 870-879.
- Özgüven N. (2008). Hizmet Pazarlamasında Müşteri Memnuniyeti ve Ulaştırma Sektörü Üzerinde Bir Uygulama. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 8(2), 651-682.
- Pedragosa, V., Biscaia, R., Correia, A. (2015). The role of emotions on consumers' satisfaction within the fitness context. *Motriz: Revista de Educação Física*, 21(2), 116-124.
- Polat, E., Yıldız, K., Yalçın, H. B. (2018). Özel Spor Merkezi Üyelerinin Spora Katılım Güdeleri ve Tüketici Tatmini Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(3).
- Rodríguez Cañamero S, Gallardo L, Felipe J.L., García-Unanue J. (2018). Economic trend analysis of the fitness sector, *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18(1),79.
- Rodríguez Cañamero, S., García-Unanue, J., Felipe, J. L., Sánchez-Sánchez, J., Gallardo, L. (2019). Why do clients enrol and continue at sports centres?. *Sport, Business and Management: An International Journal*.
- Šíma, J., Ruda, T. (2019). Using the SERVQUAL Model in Prediction of Customer Satisfaction in Czech Fitness Centres. *Management*, 7(1), 42-49.
- Sönmez V, Alacapınar G.F. (2017), *Örneklendirilmiş Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Anı Yayıncılık, Ankara.
- Surujlal J., Dhurup M. (2012). Establishing and maintaining customer relationships in commercial health and fitness centers in South Africa. *International Journal of Trade, Economics and Finance*, 3(1), 14.
- Vieira, E. R. M., Ferreira, J. J. (2018). Strategic framework of fitness clubs based on quality dimensions: the blue ocean strategy approach. *Total Quality Management & Business Excellence*, 29(13-14), 1648-1667.
- Vyncke P. (2011). Cue management: Using fitness cues to enhance advertising effectiveness. In *Evolutionary Psychology in the business sciences* (pp. 257-287). Springer, Berlin, Heidelberg
- Yıldırım M. (2016). Spor Tesisleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(16), 157-176.
- Yıldız, S. M., Duyan, M., Günel, İ. (2018). Hizmet kalitesinin müşteri memnuniyeti üzerine etkisi: Fitness merkezlerinde ampirik bir uygulama. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 1-8.
- Yu H. S., Zhang J. J., Kim D. H., Chen K. K., Henderson C., Min S. D., Huang H. (2014). Service quality, perceived value, customer satisfaction, and behavioral intention among fitness center members aged 60 years and over. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 42(5), 757-767.
- Yusof A, Joseph J, Shah PM, (2017). Customer's expectation, perception and satisfaction with service quality of a fitness center in Malaysia, *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(1): 146-150.

Geliş Tarihi (Received): 10.05.2019
Kabul Tarihi (Accepted): 19.06.2019
Yayın Tarihi (Published): 30.06.2019
SPORMETRE, 2019,17(2), 211-217
DOI: 10.33689/spormetre.562790

THE EFFECT OF LEG SIZE ON THE SPEED AND QUICKNESS SKILLS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Ömer Can GÖKSU¹, Selami YÜKSEK²

¹İstanbul Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

²Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon

Abstract: This research was conducted to investigate the effects of upper leg circumference and leg length on speed, quickness and step frequency in young football players. This exercise was held with the participation of 190 people, who has the football player licensed in category of “U”(U15-U17) in Turkey Football Federation İstanbul Soma Aslangücü, Çeliklepe and Seyrantepe Of Sport Club. Information such as the demographics of the players, how many training sessions per week and how much football they played were recorded. The survey measurements were made during the first week of the pre-season. Measurements of 10-30 m sprint, pro-agility and 10-30 m sprint step frequency were performed to determine the relationship among upper limb circumference, leg length, speed and agility skills. In the analysis of the data, the SPSS 23.0 statistical program was used. The Kolmogorov Smirnov test was performed to determine whether the data were normal distributions. Relations between the data were determined by Pearson correlation test and studied at $p < 0.05$ significance level. As a result of the analysis of the data; statistically significant differences were found between the values of the upper leg circumference and leg lengths of the footballers and the results of the motoric test measurements ($p < 0.05$). As a result; the suitability of athletes' body structures to sports has an effect of enhancing performance. Leg structure of the athletes can be considered as a talent selection parameter in terms of determining the tendencies of playing football.

Keywords: Agility, Leg Length, Soccer, Upper Leg

GENÇ FUTBOLCULARDA BACAK YAPISININ SÜRAT VE ÇABUKLUK BECERİLERİNE ETKİSİ

Öz: Bu araştırma; genç futbolcularda üst bacak çevresi ve bacak uzunluğu, sürat, çabukluk ve adım frekansı üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla yapıldı. Çalışma, Türkiye Futbol Federasyonu İstanbul Soma Aslangücü, Çeliklepe ve Seyrantepe Of Spor kulüplerinin 15 yaş ve 17 yaş altı takımlarında lisanslı olarak futbol oynayan toplam 88 futbolcunun gönüllü katılımıyla yapıldı. Sporcuların demografik özellikleri, haftada kaç adet antrenman yaptıkları ve ne kadar süredir futbol oynadıkları gibi bilgileri kayıt edildi. Araştırmaya ait ölçümler sezonbaşı hazırlık döneminin ilk haftasında yapıldı. Tüm katılımcıların üst bacak çevresi ve bacak uzunluğu ölçümleri ile futbol branşı için önemli olduğu düşünülen sürat ve çabukluk becerilerini ölçmek amacıyla 10-30 m sürat, pro-agility çabukluk ve 10-30 m sprint adım frekansı ölçümleri yapıldı. Verilerin analizinde, SPSS 23.0 istatistik programı kullanıldı. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov Smirnov testi uygulandı ve veriler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon testi ile tespit edilip $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde incelendi. Verilerin analizi sonucunda; futbolcuların, üst bacak çevresi ve bacak uzunluğu değerleri ile motorsal test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulundu ($p < 0.05$). Sonuç olarak; sporcuların vücut yapılarının spor dalına uygun olması, performansı artırıcı bir etkiye sahiptir. Sporcuların bacak yapıları, futbola olan yatkınlıklarının tespit edilebilmesi açısından bir yetenek seçimi parametresi olarak düşünülebilir.

Anahtar kelimeler: Futbol, hız, çeviklik, üst bacak, bacak boyu

INTRODUCTION

Increasing scientific studies have caused the changing and improvement of scientific perception compared to past. The fact that the scientific facts presented by sports scientists are applied to the field coaches is the most important reason why the achievements achieved are the change of scientific perception and awareness.

The football structure collects a large number of people in a common payday. When considering the place in the world market, it is a great investment vehicle, and when you consider the humble place in recreational sense, it is an entertainment vehicle attracting seventy people from the seventies. The adventure of football, which started with the desire to hit the ball by a child who just started running, continues and continues as a big platform where the greatest investors and companies see it as an investment vehicle and head for big projects and in a professional sense, states and nations almost fight each other.

This struggle, of course, encourages sports to examine in detail the individual handling of all the elements of soccer and to change and strengthen the development of all parts physiologically and physically.

Today's football demands change and development in physical skills as well as physiological demands (Bush, et al., 2015). Football has a lot of motor skills in it. strength, speed, endurance, and their components are constantly increasing loads. Especially the ability to change of direction quickly, which is of great importance for maneuvers in short distances, and the ability to progress faster at longer distances, emphasize the concepts of speed and agility. In the studies done, the relation of the speed and agility skills of football has been determined (Coratella, et al., 2016). Speed and quickness are influenced positively by strength development. Previous studies have shown that muscle activation and force producing ability can affect performance (Bobbert, et al., 1996). The ability to get on the fast track, to reach the ball before the opponent, or to change direction with sudden movements can often determine the winner on the football. Surveys show the effects of lower extremity muscles on speed, quickness and other sports performance (Morin, et al., 2015; Brooks, et al., 2013; Comfort, et al., 2014; De Hoyonet al., 2015; Guler and Eniseler, 2018; Kellis and Katis, 2007; Aslan et al., 2011).

Increased performance in football; not only for elite athletes, but also for players under the age of 17. The complex structure of the surrogate formation, which is a common product of conditional, coordinative, and psychological features, has broadened the view that genetically the boundaries are a programmed motoric feature. (Muratli, et al., 2011). The choice of the right individual for football is of great importance at the point where it comes from overcoming the increasing training loads in the coming years, especially if the concept of movement, especially speed, quickness and the relevance of its components to skill, is considered. Scientific research to be done in order to determine the criteria for "talent selection", which should be done at an early age, will contribute to sports scientists, coaches and related literature in this field. This research, therefore, to examine the effects of young footballers' upper leg circumference and leg length on speed, quickness and step frequency, and to contribute to the establishment of relevant criteria and norms on talent selection.

METHOD

Study Group

In the study, Turkey Football Federation Istanbul AslanGücü (U15, U16, U17), Çeliktepe (U15, U16, U17) and Seyrantepe Of (U15, U16, U17) Sports Clubs "of" total playing licensed football category voluntary participation of 88 footballers was made in accordance with the written consent of their parents and the Helsinki Declaration principles (World Medical Association, 2008). Information such as the demographics of the players, how many training sessions per week and how much football they played were recorded.

Data Collection

All the measurements were performed in the Seyrantepe Soccer Stadium and faculty of sport science, Istanbul University New Facility Sports Hall in the first week of the pre-season (no-competition period) in two days between 10 a.m. and 5 p.m.

The height of the athletes was measured using a steel meter stick with a flat floor surface and a wall. Their weight was measured using a 0.1 kg-sensitive electronic scale with their light clothes on. Body mass index (BMI) was calculated by dividing body weight in kilograms by the square of height in meters (James et al, 2005).

The leg length measurements of the athletes were performed by measuring the distance between the ground and the trochanterion point on the trochanter major part of the femur bone; upper limb circumference measurements were performed by measuring the circumference of the widest part of the thigh with the bone graft (Akın, et al, 2013).

Prior to the motor skill measurements, all the athletes were subjected to a standard warm-up protocol that included approximately 5-7 minutes of jogging, stretching and short sprints at different levels. Before the tests, the researcher informed the participants orally and practically. The researcher also provided motivating feedback to the athletes to ensure their maximum productivity.

To determine the speed performance of the participants, 10 and 30-meter sprint tests were done using the NewTest Power Time 300 Brand Photocell (Newtest Oy, Finland) which allows multiple speed measurements. This test provides information about the participants' anaerobic power, explosive power, rapid strength, and acceleration ability (Wood, 2008). The participants were asked to run at their maximum speed after the go signal on a straight running area of 10 meters and 30 meters in length. The test was repeated twice for each participant, and their best results were recorded in second. The participants were allowed to rest completely between the two tests.

With the camera set up in the area measuring 10 and 30 meter sprint tests, the sprint performances of the athletes were recorded and then the step frequencies were determined by the slow motion of the athletes' sprint performances with the application named "Kinovia 0.7.10".

The study used the pro-agility (quickness) test to determine the athletes' quickness. A straight line was drawn 5 yards to the right and 5 yards to the left of the photocell. The test participants waited ready in front of the photocell with knees slightly bent, started the run when the light turned off and ran 15 yards between the right and left lines at their maximum speed. Both passes in front of the photocell were recorded as the first and second turning times. The test was repeated twice for each participant, and their best results were recorded in second. Five-minute rests were given between repetitions of the test (McGuigan, 2000).

Analysis of Data

SPSS 23.0 statistical program was used for statistical analysis of the obtained data. Firstly, the Kolmogorov-Smirnov normality test was used to check whether all the data showed a normal distribution. Descriptive statistics were used to determine the general characteristics of the

groups. The mean values and standard deviations of the measured parameters of all participants were calculated. The Pearson Correlation Test was used to determine the relationship between the anthropometric measurement results of football players and the motoric test measurement results.

RESULTS

In this chapter; Findings of demographic information and motoric test measurement and comparison analyzes are included in the 15-17 age group of 88 football players participating in the study.

Table 1. Physical and Demographic Characteristics Of The Study Group

n=88	Ave ± sd.	Min.	Max.
Age(year)	15,68±0,76	15	17
Height (cm)	1,66±10,58	134	185
Weight (kg)	58,47±10,84	35	80
BMI (kg/m ²)	20,78±2,10	16,65	26,12
Training Age	5,98±2,13	2	11
Number of Weekly Training	2,65±0,47	2	3,00
Weekly Training Time (hour)	4,19±0,60	3,00	4,50

Table 2. Findings Of Anthropometric and Motoric Measurement Results Of The Study Group

n=88	Avg± sd.	Min.	Max.
Leg Length (cm)	95,30±9,81	72,00	114,00
Upper Leg Circumference (cm)	48,46±6,59	33,00	63,00
Sprint 10 m Velocity (m/sn)	5,11±0,41	3,80	5,80
Sprint 10 m Time (sec)	2,01±1,88	1,69	2,65
Sprint 10 m step frequency (10m/step)	8,94±1,02	7,00	12,00
Sprint 30 m Velocity (m/sn)	7,20±0,74	5,00	8,68
Sprint 30 m Time (Sec)	4,92±2,14	4,12	6,45
Sprint 30 m Step Frequency (30m/step)	21,52±2,16	17,00	27,00
Pro Agility 1st Return Time (sec)	2,84±2,51	2,32	3,54
Pro Agility 2nd Return Time (sec)	5,48±2,11	4,68	6,89

Table 3. Relations BetweenThe Anthropometric Values Of The Study Group and The Results Of The Motoric Test Measurements

n=88		Leg Size (cm)	Sprint 10 m speed (m/sec)	Sprint 10 m time (sec.)	Sprint 10 m number of steps	Sprint 30 m speed (m/sec.)	Sprint 30 m time (sec.)	Sprint 30 m number of steps
Leg Length (cm)	r		0,160	-0,785**	-0,730**	0,411**	-0,799**	-0,730**
	p		0,135	0,000	0,000	0,000	,000	0,000
Upper Leg Circumference (cm)	r	0,766**	0,150	-,0603**	-0,622*	,343**	-0,623**	-0,556**
	p	0,000	0,164	0,000	0,000	,001	0,000	0,000

*p<0,01 r: correlations

In the statistical evaluation made, there was not any level of correlation between athlete's leg lengths and sprint velocities of 10-30 m. A high level of opposition was found between 10-30

m sprint times and step frequencies ($p < 0.01$). Between the upper leg circumference measurements of the athletes and the sprint velocities of 10-30 m and the leg length were found a relation moderate and same direction. At a speed of only 10meter and 30meters, no differences were found between leg size and leg length. It is found that there is a relationship between moderate and opposite direction between 10-30 m sprint times and step frequencies ($p < 0,01$) (Tablo 3).

DISCUSSION AND CONCLUSION

Today, increasing scientific research is effective in shaping training plans and programs based on more accurate and scientific bases. The importance of scientific work is understood especially when considering the physical, mental, and psychomotor damage that can be caused by improper training practices on children. In our study, the effects of upper leg circumference and leg length parameters on the variables of speed and quickness of children and young footballers between the ages of 15-17 were examined. It is expected that our work will contribute to the literature when speed and speed are considered as a motoric feature.

In the study, the age, height, body weight, sports age, number of weekly training and duration of the athletes were determined (Table 1). Considering the age groups of the athletes, it can be said that body weights and height lengths are similar to those in other studies performed in this area (Yüksek, et. al., 2017a; Yüksek, et. al., 2017b; Göksu, et al., 2018, Güler and Eniseler 2017; Göksu and Yüksek, 2018; Aslan et al., 2011).

10-30 m sprint times, speeds and step frequencies and pro-agility quickness time of the athletes were determined (Table.2) Yüksek ve ark. (2017a). It is reported that in the group of 9-12 aged 18 elite swimmers, 50 m running times were $8,146 \pm 0,64$ sec for males and $9,03 \pm 0,72$ sec for females. the frequency of the steps; $29,7 \pm 3,47$ in males and $30,5 \pm 3,03$ in females. Göksu and Yüksek (2018), for athletes aged 10-13 and 14-17 years group, it is reported that 2.15 ± 0.16 sec of running time of 10 m of athletes in 10-13 age group, 5.34 ± 0.46 sec of running time of 30 m, pro-agility of 1st time of rotation 3.18 ± 0.28 sec. and 6.12 ± 0.57 sec of the 2nd turn times. For athletes aged 14-16 years, it is reported that 1.92 ± 0.13 sec for running times of 10 m, 4.66 ± 0.38 sec for running times of 30 m and 2.76 ± 0.22 sec for pro-agility 1 turn times. and 2.33 ± 0.39 sec for pro-agility 2. Turn times. Little et al. (2005). In their research with 106 professional football players aged 18-36, it is reported that the athletes' sprint times of 10 m were 1.83 ± 0.08 sec. Coratella et al. (2018), and 27 elite footballers aged between 18-21 years, the athlete's 10 m sprint time 1.77 ± 0.10 sec. and 4.23 ± 0.19 sec of the 30 m sprint time.

In the study conducted, athletes' leg lengths were 94.17 ± 8.96 cm and sprint velocities of 10-30 m were found to have a high level of same direction relationship with each other. At the same time, it was found that there was a meaningful correlation between 10-30 m sprint times and step frequencies with high level of opposite direction ($p < 0,01$). Singh (2018) found that athletes had leg lengths of 95.33 ± 5.65 cm when they were working with 150 softball players whose average age was 21.25 ± 2.66 years. Yüksek et al. (2017a) reported that in the group of 9-12 age of 18 elite swimmers, male swimmers had 88.1 ± 7.40 cm of leg lengths and 87.87 ± 9.39 cm of female swimmer leg lengths. In addition, they found that there was a significant correlation between the leg lengths and step frequencies of the athletes and the high level and the opposite direction between the 50 m speed conditions ($p < 0,05$). In a different study, Yüksek et al. (2017b) found that athletes had a leg length of $97,88 \pm 4,83$ cm in their study of 16 swimmers in a group of 14 to 16 years-old. They reported that there was a meaningful

relationship between mid and reverse swimming performance with 50 m backstroke performance $p < 0.05$).

In the study, the athlete's upper limb circumference measurements are 47.82 ± 5.77 cm and it is found that 10-30 m sprint speeds are moderately the same, 10-30 m sprint times and step frequencies are in a moderately opposite direction ($p < 0,01$). Singh (2018), in his study, reported that athletes had an average of 53.07 ± 4.56 cm of upper leg circumference and 2% of softball performances. Özkoçak et al. (2018) found an average of $28,05 \pm 4,32$ cm for male athletes ($n = 152$) in their study with 260 athletes aged 5-14 years.

The findings of the investigated studies were similar to the findings obtained from our research and it was seen that they supported the our research. At the end of the measurement results obtained; It has been found that the values of leg length and upper leg circumference in the 15-17 age group footballers are advantageous to improve speed and quickness skills. In this case, an athlete's leg structures can be considered as a talent selection parameter in order to determine the tendencies of the athlete to soccer. As a result; it can be said that the fitness of the athletes to the sports field is a factor that enhances the performance. The data obtained from our work are expected to contribute to early childhood player selection and work carried out in this area, while determining the anthropometric structures and performance characteristics of children. It is also thought that the results of my work will help the concerned sportsmen and coaches in the mentioned sport branch preparation and organization of the training plan.

REFERENCES

- Akın, G., Tekdemir, İ., Gültekin, T., Erol, E., Bektaş, Y. (2013). *Antropometri ve Spor*. Ankara: Alter Yayınevi.
- Aslan, C. S., Buyukdere, C., Koklu, Y., Ozkan, A., Ozdemir, F. N. S. (2011). The relationships among body composition, anaerobic performance and back strength characteristics of sub-elite athletes. *Journal of Human Sciences*, 8(1), 1613-1628.
- Bobbert, M. F., Gerritsen, K. G., Litjens, M. C., Van Soest, A. J. (1996). Why is countermovement jump height greater than squat jump height? *Medicine and science in sports and exercise*, 28, 1402-1412.
- Brooks, K. A., Clark, S. L., Dawes, J. J. (2013). Isokinetic strength and performance in collegiate women's soccer. *Journal of Novel Physiotherapies*, 3(1), 1-7.
- Bush, M., Barnes, C., Archer, D. T., Hogg, B., Bradley, P. S. (2015). Evolution of match performance parameters for various playing positions in the English Premier League. *Human Movement Science*, 39, 1-11.
- Comfort, P., Stewart, A., Bloom, L., Clarkson, B. (2014). Relationship between strength, sprint and jump performance in well trained youth soccer players. *Journal of Strength Conditioning Research*, 28(1), 173-177.
- Coratella, G., Beato, M., Schena, F. (2016). The specificity of the loughborough intermittent shuttle test for recreational soccer players is independent of their intermittent running ability. *Research in Sports Medicine*, 24(4), 363-374.
- Coratella, G., Beato, M., Schena, F. (2018). Correlation between quadriceps and hamstrings inter-limb strength asymmetry with change of direction and sprint in U21 elite soccer players. *Human Movement Science*, 59, 81-87.

- De Hoyo, M., Torre, D. L., Pradas, F., Sañudo, B., Carrasco, L., Mateo-Cortes, J., Gonzalo-Skok, O. (2015). Effects of eccentric overload bout on change of direction and performance in soccer players. *International Journal of Sports Medicine*, 36(4), 308–314.
- Göksu, Ö., Yüksek, S. (2018). Determination and comparison of physical and physiological characteristics of football players in the U 10-17 categories. *Journal of Education and Training Studies*, 6(4), 171-176.
- Göksu, Ö., Yüksek, S., Ölmez, C. (2018). The investigation of the motor skills of "U" categories soccer players who have recreative involvement in other sports. *Journal of Education and Training Studie*, 6(2), 10-17.
- Ö. Güler, N. Eniseler. The effects of soccer specific balance training on agility and vertical jump performances in young soccer players. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 11(3), 259-267, 2017.
- James, R. M., Allen, W. J., James, G. D., Dale, P. M. (2005). *Measurement and evaluation in human performance*. USA: Human Kinetics.
- Kellis, E., Katis, A. (2007). The relationship between isokinetic knee extension and flexion strength with soccer kick kinematics: An electromyographic evaluation. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47(4), 385-394.
- Little, T., A.G., W. (2005). Specificity of acceleration, maximum speed and agility in professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(1), 76–78.
- Mcguigan, M. (2000). *Essentials of strength training and conditioning* (4th ed.). Australia: University of New South Wales Press.
- Morin, J.-B., Gimenez, P., Edouard, P., Arnal, P., Jiménez-Reyes, P., Samozino, P., Mendiguchia, J. (2015). Sprint acceleration mechanics: the major role of hamstrings in horizontal force production. *Frontiers in physiology*, 6(404), 1-14.
- Muratlı, S., Kalyoncu, O., Şahin, G. (2011). *Antrenman ve müsabaka* (3 b.). İstanbul: Kalyoncu Spor Danışmanlık San. Tic. Ltd. Şti.
- Ölmez, C., Yüksek, S., Üçüncü, M., Ayan, V. (2017). The relationship between some anthropometric features and 50 meter freestyle swimming performance in 8-12 ages children. *Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 9(3), 95-100.
- Özkoçak, V., Hınçal, S. H., Gültekin, T., Bektaş, Y. (2018). Anthropometric values and somatotypic features of 5-14 age groups children. *The Journal of Academic Social Science*, 6(67), 53-61.
- Singh, M. (2018). Association of anthropometric characteristics and body composition with the performance among male softball players. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(3), 13-31.
- Wood, R. (2008). *Speedor sprint testing*. Retrieved from <http://www.topendsports.com/testing/tests/sprint.htm>
- World Medical Association. (2008). *Declaration of Helsinki-Ethical principles for medical research involving human subjects*. Retrieved from <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/>
- Yüksek, S., Akpınar, E. G., Ayan, V., Ölmez, C. (2017b). The relationship between anthropometric features and 50 meter backstroke swimming performance in 14-16 years of age swimmers. *Istanbul University Journal of Sport Science*, 7(2), 13-26.
- Yüksek, S., Hatipoğlu, Ö., Ayan, V., Ölmez, C. (2017a). The relationship between 50 meter sprint and 25 meter freestyle swimming performances in 9-12 ages swimmers. *Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 9(2), 57-64.

Geliş Tarihi (Received): 09.08.2018
Kabul Tarihi (Accepted): 11.02.2019
Yayın Tarihi (Published):30.06.2019
SPORMETRE, 2019,17(2), 218-230
DOI: 10.33689/spormetre.452438

ANTRENÖR YETİŞTİRME KURSLARINA KATILAN BİREYLERİN LİDERLİK DAVRANIŞ ALGILARININ İNCELENMESİ*

F. Pervin BİLİR¹, Nurşen ŞAHİN², Levent SANGÜN³

¹ Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Adana

² Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana

³ Çukurova Üniversitesi, Adana Meslek Yüksekokulu, Adana

Öz: Bu çalışmanın amacı, Türkiye’de farklı spor dallarındaki antrenör yetiştirme kurslarına katılan bireylerin liderlik davranış algılarının demografik değişkenlere göre incelenmesidir. Betimsel ve nicel olan bu çalışmanın evreni Adana ilinde 2013-2016 yılları arasında farklı spor dallarında antrenör yetiştirme kurslarına katılan bireylerdir. Bu bireylerden temel eğitim derslerini alan; 104 kadın, 264 erkek, toplam 368 kişi örneklem grubunu oluşturmuştur. Çalışmada veri toplama aracı olarak Chelladurai ve Saleh (1980) tarafından geliştirilen “Sporda Liderlik Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermediği saptandığından ikili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U, ikiden fazla karşılaştırmalarda Kruskal Wallis H testleri kullanılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre; liderlik davranış algılamalarının; yaş, medeni durum, spor dalı ve öğrenim düzeyine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Liderlik alt boyutlarına göre en yüksek değer eğitim ve öğretim, en düşük değer ise otokratik davranış boyutunda olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, demografik değişkenlere göre antrenör adaylarının liderlik davranışlarında farklılaşma olabileceği ve antrenör adaylarının sporunun yetişmesinde eğitim ve öğretimi, pozitif geribildirim demokratik davranışı ve sosyal desteği önemseyen, otokratik davranış göstermeyi daha az tercih eden bir profil çizdikleri ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Antrenör, Antrenörlük Kursu, Liderlik, Otokratik Davranış, Pozitif Geribildirim.

THE INVESTIGATION OF THE LEADERSHIP BEHAVIOR PERCEPTIONS OF INDIVIDUALS PARTICIPATING IN COACH TRAINING COURSES

Abstract: The aim of this study is to examine, according to demographic variables, leadership behavior perceptions of the individuals who participated in coach training courses in different sports in Turkey. The population of this study, which is descriptive and quantitative, is coach candidates who participated in coach training courses in different sports branches in Adana province between 2013-2016. 104 female, 264 male, in total 368 coach candidates who take basic education lessons have been the research's sample group. "The Leadership in Sports Scale", developed by Chelladurai and Saleh (1980), was used as data collection tool in the study. Since the data did not have a normal distribution, Mann Whitney U test was used in Pairwise Comparison, while the Kruskal Wallis was used in comparing more than two. According to the findings of the study, behaviour perceptions show differences in terms of age, marriage status, sport branches, education level. According to the leadership sub-dimensions; the highest value was determined in education and training dimension and the least value was determined in authoritarian behavior dimension. As a result, according to demographic variables, it can be expressed that there may be differences in leadership behaviors of coach candidates, drawing a profile that they care about training and instruction, positive feedback, democratic behaviour and social support, showing less preferred autocratic behaviour at training athletes.

Key Words: Autocratic Behavior, Coach, Coach Training Course, Leadership, Positive Feedback.

* Bu çalışma, 05-08 Nisan 2018 tarihleri arasında Alanya/Antalya’da düzenlenen Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi’nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Sporadaki başarı, birçok unsurun bir araya gelerek koordine edilmesiyle gerçekleşmektedir. Kuşkusuz en önemli unsurlardan biri sporcuları eğiten ve yönlendiren antrenörlerdir. Uzman kişiler olarak antrenörler bilgi ve donanımları yanında liderlik davranışları ile de öne çıkmaktadırlar. Liderlik ile ilgili pek çok tanım yapılabilir. Liderlik; amaçların ya da vizyonun gerçekleştirilebilmesi için grubu etkileyebilme becerisine sahip olmaktır (Yalçın, 2013). Barrow'a (1977) göre liderlik; bireyleri ve grupları belirlenen hedeflere doğru yönlendiren davranışsal süreçtir (Crust ve Lawrance, 2006). Gemmil ve Oakley (1992) liderliği 'zihinsel ve duygusal yeni formlarla tecrübe yoluyla diğerlerinin birbirine olan davranışları ile kişilerin kendilerini ve örgüt üyelerinin yetkin olmalarına yönelik olarak yapılan dinamik katkı süreci' olarak tanımlamışlardır (Gündüzöz, 2013). Liderliği, iki açıdan ele almak gereklidir. Çünkü liderlik hem bir süreci hem de bir mülkiyeti ifade eder. Bir süreç olarak liderlik, bir hedefi gerçekleştirmek için grup üyelerinin faaliyetlerini yönlendirmek ve koordine etmek için gayret gösterilmeden sahip olunan etkinin kullanılmasıdır. Bir mülkiyet olarak liderlik, bu etkiyi başarıyla kullanan algılayıcılara atfedilen özellikler kümesidir. Her ikisinde de ortak unsur; etkidir. Bu etki, başkalarının algılarını, inançlarını, tutumlarını, motivasyonunu veya davranışlarını etkileyebilmektir (Griffin ve Moorhead, 2014). Antrenör de sporcu ya da sporcularının üzerindeki taşıdığı bu hayati öneminin farkında olup sporcusunu belirlenen amaçlarına ulaştırmak için çalışan, onun algısını, inançlarını, tutumlarını, motivasyonunu ve davranışlarını etkileyen kişidir. Çünkü spor alanında belli amaçları gerçekleştirmek için çalışan antrenörler, sosyal bir yapıya sahip olan takımını, grubunu, sporcularını motive etmek, var olan güçlerini ortaya çıkarıp belirlenen amaçlar etrafında toplamaktadır. Yani takımın, grubun lider rolüne sahip olan kişisidir ve bu rolü gereği de liderlik davranışları göstermelidir (Sunay, 2017). Sporcuların başarısı kendi gayret ve özellikleri dışında antrenörlerin benimsedikleri davranışlardan etkilenecektir. Nitekim Onağ ve ark.'nın (2013) yaptıkları çalışmada antrenörün liderlik özelliklerinin takım başarısının sağlanmasında etkili bir rolü olduğu ortaya konulmuştur. Chelladurai (2011), sporda liderlik davranışlarının çok boyutlu ve bu davranışların üç şekilde olduğunu ifade etmektedir. Bu üç şekil şunlardan oluşmaktadır; sporcuların antrenörleri için tercih ettikleri liderlik davranışları, antrenörlerin kendi liderlik davranışları ile ilgili algılamaları ve sporcuların antrenörleriyle ilgili algıladıkları liderlik davranışlarıdır. Lider davranışları, içinde bulunulan durumlardan, üyelerin ve liderin özelliklerinden etkilenmektedir. Tüm bu etkiler grup performansı ve memnuniyet için gerekli olmaktadır. Bu nedenle liderlik davranışları bu üç unsurun birbiriyle uyuma derecesine göre ortaya çıkmaktadır (Chelladurai, 2011). Türkiye'de antrenör olarak görev yapmak isteyen kişiler belirli eğitimden geçerek belge almak zorundadır ve bu belgenin geçerli kurumdan alınması gereklidir. Antrenörlük belgesinin alınabileceği geçerli kurum ise Gençlik ve Spor Bakanlığı'dır. Bakanlığın Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi ve ilgili spor federasyonları ile üniversiteler işbirliğince açılan kurslarla bu belge verilmektedir. Üniversitelerin de Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında ve Spor Bilimleri Fakültelerinde Antrenörlük Eğitimi verilmektedir. Kurslardaki eğitim "Antrenör Eğitim Yönetmeliği"ne göre düzenlenmektedir. Buna göre antrenör yetiştirme kurslarına katılacak olan adayların en az lise veya dengi okul mezunu, on sekiz yaşını doldurmuş olmak gibi şartları taşımaları gerekmektedir. Ancak milli sporcularda lise mezunu olma koşulu aranmamaktadır. Bu kurslarda temel ve özel eğitim dersleri verilmektedir.

Düzenlenen kurslarda katılımcıların alması gereken temel eğitim dersleri arasında; spor anatomisi, spor fizyolojisi, genel antrenman bilgisi, spor ve beslenme, spor sosyolojisi, spor psikolojisi, sporda öğretim yöntemleri, beceri öğrenimi, psikomotor gelişim, sporda yönetim ve organizasyon, sporda ölçme ve değerlendirme, sporcu sağlığı, biyomekanik yer almaktadır. Antrenörlük kademelerine göre farklı dersler ve ders saatleri bulunmaktadır. Ayrıca antrenör olacak bireylerin alması gereken dersler her antrenörlük kademesinde farklılık gösterebilmekte ve dersler de çeşitlenmektedir. Antrenör eğitimi ile ilgili genel bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Antrenör eğitimi ile ilgili genel bilgiler

Antrenör Sınıflandırması	Eğitim Kademeleri	Alınması Gereken Ders Sayısı	Alınması Gereken Ders Saati
1. Kademe (Yardımcı Antrenörlük)	<ul style="list-style-type: none">Bu kademe için düzenlenen eğitim programını kapsamaktadır.	12 zorunlu ders	50 saat
2. Kademe (Antrenör)	<ul style="list-style-type: none">1. Kademe antrenör lisansı olan ve en az 1 yıl üst kademe antrenörün yanında çalışmış olanların katılabildiği eğitim programını kapsamaktadır.	12 zorunlu ders	66 saat
3. Kademe (Kıdemli Antrenörlük)	<ul style="list-style-type: none">2. Kademe antrenör lisansı olan ve bu kademe en az 2 yıl çalışıp en az 2 seminer görmüş olanların katılabildiği eğitim programını kapsamaktadır.	11 zorunlu ders	63 saat
4. Kademe (Baş Antrenörlük)	<ul style="list-style-type: none">3. Kademe antrenör lisansına sahip ve bu kademe en az 3 yıl çalışıp en az 3 seminer görmüş olanların katılabildiği eğitim programını kapsamaktadır.	5 zorunlu, 4 seçmeli ders	97 saat
5. Kademe (Teknik Direktörlük)	<ul style="list-style-type: none">4. Kademe antrenör lisansına sahip ve bu kademe en az üç yıl çalışıp en az 4 seminer görmüş olanların katılabildiği eğitim programını kapsamaktadır.	2 zorunlu, 4 seçmeli ders	55 saat

Kaynak: Antrenör Eğitim Yönetmeliği, 2002; Kademelere Göre Müfredatlar, 2007.

Antrenör yetiştirme kurslarında bireylerin aldıkları derslerde edindikleri bilgilerin ilgili spor dalının doğası, antrenör ile sporcu özellikleri ve çalışmaların getirdiği durumlar içinde en verimli şekilde kullanılması beklenmektedir. Antrenörlerin üstlenecekleri rol gereği gösterdikleri liderlik davranışlarının belirlenmesi spordaki başarı için yol gösterici olabilecektir.

Bu çalışmanın amacı, farklı spor dallarında antrenör yetiştirme kurslarında temel eğitim derslerine katılan bireylerin liderlik davranışları algılarının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim düzeyi, antrenörlük branşı, antrenörlük kademesi, milli olup olmama) göre incelenmesidir.

MATERYAL VE METOT

Örnekleme

Betimsel ve nicel olarak tasarlanan bu çalışmanın örneklemini, Adana ilinde 2013-2016 yılları arasında farklı spor dallarında düzenlenen antrenör yetiştirme kurslarının temel eğitim derslerine katılan bireylerden gönüllü olan 104 kadın, 264 erkek; toplam 368 kişi oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Çalışmada veri toplama aracı olarak Chelladurai ve Saleh (1980) tarafından geliştirilen “Sporda Liderlik Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması Tiryaki ve Toros (2001) tarafından yapılmıştır. Sporda Liderlik Ölçeği’nin üç formu bulunmaktadır. Bunlar; sporcuların antrenörleri için tercih ettikleri liderlik davranışları, antrenörlerin kendi liderlik davranışları ile ilgili algılamaları ve sporcuların antrenörleriyle ilgili algıladıkları liderlik davranışlarıdır. Bu çalışmada antrenörlerin kendi liderlik davranışları ile ilgili algılamalarını belirlemeye yönelik olan form kullanılmıştır. Ölçek beş alt boyuttan oluşan kırk maddelik, beşli likert tipindedir. Ölçeğin alt boyutları şunlardır:

Eğitim ve Öğretim: Sporcu performansının artırılmasında antrenörün işlevi, sporcunun taktik, teknik ve beceri eğitimi ve öğretimine yönelik 13 maddeden oluşmaktadır.

Demokratik Davranış: Antrenörlerin, karar alma sürecine sporcuları ne derece dahil ettiği ile ilgili maddelerden oluşmaktadır. Bu alt boyutta hedefler, uygulama yöntemleri, oyun taktikleri ve stratejiler ile ilgili karar almaya sporcuların katılımına yönelik 9 madde bulunmaktadır.

Otokratik Davranış: Antrenörün tek başına karar vermesi ile ilgili davranışları içeren ve kişisel davranış yetkisini vurgulayan antrenörlük davranışlarını vurgulayan 5 madde bulunmaktadır.

Sosyal Destek: Sporcuların ihtiyaçlarının belirlenip karşılanması, olumlu bir grup atmosferinin oluşturulması ve antrenör ile sporcular arasında sıcak ilişkiler kurma ile ilgili 8 maddeden oluşmaktadır.

Pozitif Geribildirim: Sporcunun performansının değerlendirilmesi ve performansın artırılması için ödüllendirmeye yönelik antrenör davranışlarıdır. Bu alt boyutta 5 madde bulunmaktadır (Chelladurai ve Saleh, 1980).

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorow Smirnov testi kullanılarak analiz edilmiş ve normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Buna bağlı olarak da non-parametrik testlerden ikili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U, ikiden fazla karşılaştırmalarda Kruskal Wallis H testleri kullanılmıştır. Kruskal Wallis H testlerinde farklılığın kaynağının belirlenmesi için manuel olarak Mann-Whitney U testi yapılmıştır.

BULGULAR

Çalışmada elde edilen bulgular aşağıda verilmiş olup anlamlı farklılık olan demografik değişkenler ile alt boyutlar tablo halinde sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların kişisel bilgileri

	Değişkenler	N	f	%
Cinsiyet	Kadın	104	104	28.3
	Erkek	264	264	71.7
Yaş	17-24 yaş arası	113	113	30.7
	25-29 yaş arası	73	73	19.8
	30-34 yaş arası	58	58	15.8
	35-39 yaş arası	48	48	13.0
	40-44 yaş arası	40	40	10.9
	45-49 yaş arası	20	20	5.4
	50 yaş ve üstü	16	16	4.3
Medeni Durum	Evli	144	144	39.1
	Bekar	224	224	60.8
Antrenörlük Kademesi	1.Kademe	276	276	75.0
	2.Kademe	80	80	21.7
	3.Kademe	12	12	3.3
Antrenörlük Spor Dalı	Kick-Boks	12	12	3.3
	Karate	40	40	10.8
	Su Topu	8	8	2.2
	Atletizm (Özel Sporcular)	18	18	4.9
	Masa Tenisi	24	24	6.5
	Hentbol	14	14	3.8
	Kano	8	8	2.2
	Yüzme	31	31	8.4
	Basketbol (Özel Sporcular)	19	19	5.2
	Halk Oyunları	32	32	8.7
	Badminton	87	87	23.6
	Tırmanış	37	37	10.1
	Dans	21	21	5.7
	Hokey	10	10	2.7
	Yelken	7	7	1.9
Öğrenim Düzeyi	İlkokul	3	3	0.8
	Ortaokul	7	7	1.9
	Lise	195	195	52.9
	Üniversite	163	163	44.3
Millilik Durumu	Milli	53	53	14.4
	Milli Değil	315	315	85.6

Tablo 2’de katılımcılara ait tanımlayıcı bilgileri verilmiştir. Tabloya göre; çalışmaya katılanların % 71.7’sinin erkek, % 30.7’sinin 17-24 yaş aralığında, % 60.8’inin bekar, % 75’inin 1. Kademe, % 23.6’sının Badminton spor dalında, % 52.9’unun lise mezunu ve % 85.6’sının milli olmadıkları görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların liderlik davranış algıları

Alt Boyutlar	N	Ortalama	Ss	Min.	Maks.
Eğitim ve Öğretim	368	4.46	.36568	3.23	5.00
Demokratik Davranış	368	4.17	.50993	2.78	5.00
Otokratik Davranış	368	3.48	.62909	1.40	5.00
Sosyal Destek	368	4.04	.47688	2.75	5.00
Pozitif Geribildirim	368	4.32	.48391	2.20	5.00

Tablo 3’te çalışmaya katılanların alt boyutlara göre liderlik davranış algıları analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre; ortalama olarak en yüksek ($\bar{X} = 4.46$) ile eğitim ve öğretim alt boyutuna, en düşük ($\bar{X} = 3.48$) ile otokratik davranış alt boyutuna ilişkin liderlik davranış algıları bulunmaktadır.

Tablo 4. Yaşa göre katılımcıların liderlik davranış algılarına ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	N	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Pozitif Geribildirim	17-24 yaş arası	113	169.15	6	14.477	.025*
	25-29 yaş arası	73	170.39			
	30-34 yaş arası	58	180.53			
	35-39 yaş arası	48	202.33			
	40-44 yaş arası	40	193.88			
	45-49 yaş arası	20	251.03			
	50 yaş ve üstü	16	211.59			
Toplam		368				

*p<0.05

Katılımcıların yaşlarına ilişkin Tablo 4’te sunulan sonuçlara göre; pozitif geribildirim alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir (p<0.05). Anlamlı farklılığın belirlenmesi için yapılan Mann-Whitney U testi sonucuna göre; 45-49 yaş aralığında olan katılımcıların diğer yaş gruplarında olan katılımcılara göre liderlik davranış algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablo 5. Medeni duruma göre katılımcıların liderlik davranış algılarına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları

Alt Boyutlar	Medeni Durum	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Pozitif Geribildirim	Evli	144	205.99	29662.50	13033.50	.002**
	Bekar	224	170.69	38233.50		
Toplam		368				

**p<0.01

Tablo 5’te katılımcıların pozitif geribildirim alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülmektedir (p<0.01). Bu alt boyutta evli olan katılımcıların bekar olanlara göre liderlik davranış algılarının daha yüksek değerde olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6. Antrenörlük eğitimi alınan spor dalına göre katılımcıların liderlik davranış algılarına ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Dalı	N	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Demokratik Davranış	Kick-Boks	12	205.25	14	28.393	.013*
	Karate	40	208.06			
	Su Topu	8	155.19			
	Atletizm (Özel Sporcular)	18	173.31			
	Masa Tenisi	24	182.92			
	Hentbol	14	145.14			
	Kano	8	157.13			
	Yüzme	31	157.48			
	Basketbol (Özel Sporcular)	19	129.79			
	Halk Oyunları	32	154.14			
	Badminton	87	221.80			
	Tırmanış	37	197.27			
	Dans	21	167.12			
	Hokey	10	150.85			
	Yelken	7	168.07			
	Otokratik Davranış	Kick-Boks	12			
Karate		40	234.64			
Su Topu		8	113.56			
Atletizm (Özel Sporcular)		18	194.14			
Masa Tenisi		24	185.73			
Hentbol		14	216.79			
Kano		8	214.38			
Yüzme		31	177.10			
Basketbol (Özel Sporcular)		19	207.82			

	Halk Oyunları	32	166.52			
	Badminton	87	191.91			
	Tırmanış	37	139.84			
	Dans	21	145.43			
	Hokey	10	197.15			
	Yelken	7	190.36			
	Kick-Boks	12	236.08			
	Karate	40	225.95			
	Su Topu	8	171.13			
	Atletizm (Özel Sporcular)	18	190.53			
	Masa Tenisi	24	152.17			
Sosyal Destek	Hentbol	14	196.93	14	29.660	.008**
	Kano	8	175.81			
	Yüzme	31	156.79			
	Basketbol (Özel Sporcular)	19	170.45			
	Halk Oyunları	32	170.89			
	Badminton	87	212.52			
	Tırmanış	37	139.30			
	Dans	21	153.07			
	Hokey	10	163.75			
	Yelken	7	192.64			
	Kick-Boks	12	275.13			
	Karate	40	210.94			
	Su Topu	8	135.06			
	Atletizm (Özel Sporcular)	18	151.44			
	Masa Tenisi	24	187.23			
	Hentbol	14	202.46			
Pozitif Geribildirim	Kano	8	124.31	14	25.230	.032*
	Yüzme	31	159.65			
	Basketbol (Özel Sporcular)	19	165.29			
	Halk Oyunları	32	173.83			
	Badminton	87	202.14			
	Tırmanış	37	168.47			
	Dans	21	162.83			
	Hokey	10	170.00			
	Yelken	7	205.21			
	Toplam	368				

*p<0.05, **p<0.01

Tablo 6’da görüldüğü üzere antrenörlük eğitimi alınan spor dalına göre anlamlı farklılıklar belirlenmiştir (p<0.05). Bu farklılıkların demokratik davranış, otokratik davranış, sosyal destek ve pozitif geribildirim alt boyutlarında olduğu görülmektedir. Farklılığın hangi spor dallarından kaynaklandığını belirlemek için Mann-Whitney U testi yapılmış ve demokratik davranış alt boyutunda; Badminton, otokratik davranış alt

boyutunda; Karate, sosyal destek ve pozitif geribildirim alt boyutlarında da Kick-Boks spor dalındaki katılımcıların diğer spor dallarındaki katılımcılara göre liderlik davranış algılarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Eğitim ve öğretim alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 7. Öğrenim düzeylerine göre katılımcıların liderlik davranış algılarına ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları

Alt Boyutlar	Öğrenim Düzeyi	N	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Otokratik Davranış	İlkokul	3	254.17	3	8.608	.035*
	Ortaokul	7	258.07			
	Lise	195	192.44			
	Üniversite	163	170.56			
Sosyal Destek	İlkokul	3	237.17	3	11.774	.008**
	Ortaokul	7	239.86			
	Lise	195	198.39			
	Üniversite	163	164.53			
Toplam		368				

*p<0.05, **p<0.01

Tablo 7’de öğrenim durumuna göre katılımcıların liderlik davranış algılarında otokratik davranış ve sosyal destek alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Farklılığın kaynağını belirlemek için Mann-Whitney U testi yapılmış ve farklılığın otokratik davranış ve sosyal destek alt boyutlarında ortaokul mezunu olan katılımcılar lehine olduğu belirlenmiştir. Eğitim ve öğretim, demokratik davranış ve pozitif geribildirim alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmemiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, antrenör yetiştirme kurslarına katılan bireylerin liderlik davranış algılarını belirlemeyi amaçlamıştır. Spor ortamları, liderlik davranışlarının ve boyutlarının araştırılmasında uygun bir ortam olma özelliği göstermektedir. Takımın ya da grubun davranışlarının etkilenmesinde liderin kritik bir rolü bulunmaktadır (O’Boyle, Murray ve Cummins, 2015). Çalışmamızın bulgularına göre, demografik değişkenlerden cinsiyet, antrenörlük kademesi ve milli olma değişkenleri liderlik algılamalarında farklılık yaratmamaktadır. Aydın ve ark. (2016) çalışmasında beden eğitimi ve spor eğitimi alan öğrencilerin liderlik düzeylerinde cinsiyete göre farklılık olmaması çalışmamızın bulgusu ile örtüşmektedir. Serin’in (2016) boks antrenörleriyle yaptığı liderlik tarzları ile ilgili çalışmasında milli olan ya da olmayan boks antrenörlerinin liderlik davranışlarında alt boyutlarda farklılık olmadığı belirtilmektedir.

Antrenör yetiştirme kurslarına katılan bireylerin genel liderlik algılamalarında eğitim ve öğretim alt boyutunda en yüksek değere sahip olduğu görülmektedir. Eğitim ve öğretim alt boyutu, sporcu performansının artırılmasında antrenörün sporcunun taktik, teknik, beceri eğitimi ve öğretimine yönelik katkısına vurgu yapmaktadır. En yüksek değer bu boyutta olması hangi spor dalı olursa olsun antrenörlerin sporcularının gelişimlerini

sağlamak ve performanslarını yükseltmek açısından eğitici ve öğretici davranışlara daha çok önem verdiklerini göstermektedir. Diğer yandan pozitif geribildirim, demokratik davranış, sosyal destek ve otokratik davranış alt boyutları eğitim ve öğretim alt boyutunu izlemektedir. Bu boyutları da göz önüne alarak katılımcıların pozitif geri bildirimini, demokratik davranışı ve sosyal desteği de önemseyen, otokratik davranışı ise daha az tercih eden algılamalara sahip oldukları söylenebilir. Son yıllarda toplumdaki değişim ve dönüşümün etkisi bu algılamalarda rol oynayabilir. Eğitim ve öğretimde öğrenci merkezli yaklaşım, iş örgütlerinde müşteri odaklılık anlayışlarının benimsenmesi katılımcılardaki otokratik liderlik davranışlarından uzaklaşmasını açıklayabilir. Antrenörlerin liderlik davranışlarını inceleyen Köksal (2008), Altınbaş (2017) ve sporcuların antrenörlerinin liderlik davranışlarına ilişkin Kandemir (2017), Yılmaz'ın (2008) çalışmalarında da çalışmamız ile benzer sonuçlar ortaya konulmuştur. Pozitif geribildirim alt boyutunda 45-49 yaş aralığındaki katılımcıların diğer yaş gruplarına göre farklılık belirlenmesi yaşam tecrübeleri ile ilişkilendirilebilmesinin yanında sporcuları motive etme ve başarıya yönlendirme açısından pozitif geri bildirim daha etkili kullanabildikleri ile açıklanabilir. Konter'in (2009) 43-66 yaş aralığındaki antrenörlerin daha yüksek uzmanlık algılarının olduğunu belirttiği çalışma ile bu çalışmanın sonucu tutarlı görülmektedir.

Medeni duruma göre katılımcıların liderlik davranış algılarında farklılık bulunmaktadır. Katılımcılardan evliler bekarlara göre sporcu performansının artırılmasında ödüllendirmeye yönelik davranışların gösterilmesini daha ön plana aldıkları düşünülebilir. Evli olanların birlikte yaşam sürmeleri gereği sorumluluk taşımaları, iletişimde uygun yolları tercih etmeleri bu farklılığı yaratmış olabilir.

Spor dalına göre katılımcıların liderlik davranış algıları farklılaşmaktadır. Bu farklılığın demokratik davranış alt boyutunda; Badminton, otokratik davranış alt boyutunda; Karate, sosyal destek ve pozitif geribildirim alt boyutlarında Kick-Boksta diğer spor dallarındaki katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Temel'e (2010) göre antrenörlük yapan kişilerin liderlik davranışları takım ya da bireysel spor dallarına göre değişmektedir. Bireysel sporlardaki antrenörlerin daha çok otokratik davranış sergiledikleri ortaya konmuştur (Temel, 2010). Toros'un (2012) antrenör davranışlarının sporcular tarafından en fazla otokratik olarak algılandığı çalışması ile Temel'in (2010) çalışması sonucu; çalışmamızın sonucu ile uyumludur. Kandemir'in (2017) çalışmasında bireysel spor dallarındaki sporcuların; antrenörlerini eğitim öğretim, demokratik davranış, sosyal destek ve pozitif geribildirim davranışları sergiledikleri; buna karşın otokratik davranışı da diğer davranışlara oranla daha az sergiledikleri ortaya konulmuştur. Yılmaz'ın (2008) sporcular ile yaptığı çalışmasında Badminton sporcularının antrenörlerini her zaman demokratik davranış gösterdikleri şeklinde algıladıkları ortaya konmaktadır. Badminton ve Kick-Boks spor dallarında ortaya çıkan çalışmamızdaki görüntü Yılmaz'ın (2008) ve Kandemir'in (2017) ortaya koyduğu sonuçlar ile benzerlik göstermektedir. Her spor dalında pozitif geribildirim yapılmasının önemi büyüktür. Çünkü yapılan geribildirimler sporcuların yeterliklerini artırmasında gelişim sağlayıcı olarak görülebilmektedir. Nitekim Cengiz ve ark.'nın (2012) ortaya koydukları Taekwondo sporcularının antrenörlerinin pozitif geribildirim davranışları ile öz yeterlilikleri arasında olumlu ve pozitif bir ilişkinin bulunmuş olması bu varsayımı desteklemektedir. Kick-Boksta da sporcuların başarılarının artırılabilmesi; sporcularının her türlü ihtiyaçlarına kulak veren, karşılanması için gerekli desteği

sağlayan ve performanslarının artması için geribildirimler veren antrenörlere ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların öğrenim düzeylerine göre liderlik davranış algılarındaki farklılık otokratik davranış ve sosyal destek alt boyutlarında ortaokul mezunları lehinedir. Otokratik liderler, karar alma yetkisine tek başına sahip olan, bağımsız hareket edebilme ve tek güç kaynağı olma özelliklerini taşıyan ve bu yönde hareket eden kişilerdir. Otokratik davranış çok eskiden beri kullanılan ve sıklıkla karşılaşılan bir liderlik davranış şeklidir (Bakan ve Büyükbeşe, 2010). Ortaokul mezunu olanların otokratik davranış sergilemelerinin nedeni olarak, kendilerinin eğitimleri ve öğrenimlerinde bu tarz davranış sergileyen liderler ile karşılaşmış olmaları ve bu davranış tarzının daha etkili olduğu ile ilgili görüşlerinin varlığı olduğu düşünülmektedir. Sosyal destek alt boyutu, sporcularının ihtiyaçlarının ne olduğunu bilme ve bunları karşılamaya yönelik davranışların sergilenmesi ile ilgilidir. Öğrenim düzeyi ortaokul olan katılımcıların sosyal destek alt boyutunda farklı olmaları, bu kişilerin milli sporcu olmasından kaynaklandığı varsayılabilir. Çünkü Antrenör Eğitim Yönetmeliği'ne göre milli sporcu olanlarda lise mezunu olma şartı aranmamaktadır. Buna bağlı olarak da milli sporcu olmak için performans gösteren bu kişilerin geçirdikleri çalışma sürecini gözeterik sporcuların ihtiyaçlarını yakından biliyor olmaları ya da kendi antrenörlerinden gördükleri davranıştan örnek almış olmaları ya da antrenörlerinden bekleyip de karşılanmayan ihtiyaçlarının eksikliğini kendi sporcularına yaşatmak istememelerinden ileri geldiği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, antrenör yetiştirme kurslarına katılan bireylerin liderlik davranış algılamalarında yaş, medeni durum, spor dalı ve öğrenim durumu gibi demografik değişkenlerde farklılık olduğu ve sporunun yetişmesinde eğitim ve öğretimi, pozitif geribildirimi, demokratik davranışı ve sosyal desteği önemseyen, otokratik davranış göstermeyi daha az tercih eden bir profil çizdikleri ifade edilebilir.

Sporda başarıya ulaşılması için her kademede uygulama yapma becerisine sahip, yetenekli, alanın gerektiği bilgiyle donanmış ve iyi eğitim almış antrenörlere ihtiyaç duyulmaktadır (Sevim, 1998). Antrenör yetiştirme kurslarının müfredatında bulunan derslere bakıldığında liderlik ile ilgili herhangi bir derse rastlanmamaktadır. Takımın ya da sporcunun gelişimine ve başarısına etki eden önemli bir unsur olan antrenörlerin liderlik özelliklerinin geliştirilmesine katkısı olacağı düşünüldüğünden liderlik ile ilgili derse yer verilmelidir. Çünkü davranışsal liderlik teorisine göre liderlik davranışları eğitim sayesinde kazanılabilir davranışlardır. Ayrıca benzer bir çalışmanın, farklı illerde düzenlenen antrenör yetiştirme kurslarına katılanlara yönelik olarak yapılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

Altınbaş, A. (2017). Basketbol antrenörlerinin psikolojik dayanıklılıklarının liderlik stillerini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(1), 110-119.

Antrenör Eğitim Yönetmeliği (2002): Resmi Gazete, 16.08.2002 Tarih, 24848 Sayı.

Aydın, R., Bozkuş, T., Kul, M. (2016). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarındaki öğrencilerin liderlik özelliklerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(1), 122-131.

Bakan, İ., Büyükebeşe, T. (2010). Liderlik türleri ve güç kaynaklarına ilişkin mevcut-gelecek durum karşılaştırması: Eğitim kurumu yöneticilerinin algılarına dayalı bir alan araştırması. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 12(19), 73-84.

Cengiz, R., Aytan, G. C., Abakay, U. (2012). Taekwondo sporcularının algıladığı liderlik özellikleri ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 7(4), 68-78.

Chelladurai, P., Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, 2(1), 34-45.

Chelladurai, P. (2011). Leadership in sports. *First Congress of the Federación de Asociaciones de Gestores del Deporte de España (FAGDE)*, September 9-10, Madrid, Spain.

Crust, L., Lurance, I. (2006). A review of leadership in sport: Implications for football management. *Athletic Insight, The Online Journal of Spor Psychology*, 8(4), 28-48.

Griffin, R. W., Moorhead, G. (2014). *Organizational behavior managing people and organizations* (11th ed.). Canada: Nelson Education, Ltd.

Gündüzöz, İ. (2013). Liderlik kavramının iki matrisli analizi. *Türk İdare Dergisi*, 477, 181-204.

Kademelere Göre Müfredatlar. (2007). Erişim Tarihi ve Erişim Adresi: Mayıs 22, 2018; <http://sporegitim.sgm.gov.tr/Sayfalar/2916/2898/kademelere-gore-mufredatlar.aspx>.

Kandemir, D. (2017). Elazığ ilinde farklı bireysel spor dallarında görev yapan antrenörlerin liderlik tarzlarının incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Konter, E. (2009). Antrenörlerin ve sporcuların yaş gruplarına göre liderlik gücü algıları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 61-68.

Köksal, F. (2008). Antrenörlerin liderlik tarzları ile öz yeterlikleri arasındaki ilişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

O'Boyle, I., Murray, D. ve Cummins, P. (2015). *Leadership in sport*. UK: Florence Production Ltd.

Onağ, Z. G., Güzel, P. ve Özbey, S. (2013). Futbol antrenörlerinin görüşlerine göre, takım başarısını etkileyen faktörler: Nitel bir araştırma. *Pamukkale Journal of Sport Sciences (PJSS)*, 4(2), 125-145.

Serin, K. (2016). Boks antrenörlerinin liderlik tarzlarının belirlenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Serinkaya, C. (2012) (Ed.). *Liderlik ve motivasyon, geleneksel ve güncel yaklaşımlar*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Sevim, Y. (1998). Türkiye'de antrenör eğitim yapısı ve temel ilkeleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1-10.

Sevim, Y., Tuncel, F., Erol, E, Sunay, H. (2001). *Antrenör eğitimi ve ilkeleri*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Sunay, H. (2017). Spor Yönetimi (3. Bs.). Ankara: Gazi Kitabevi.

Taşdemir, E. (2009). Toplumların idaresinde liderler ve yöneticiler. *Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, Güz (29)*, 150-165.

Temel, V. (2010). Konya iline ait bireysel ve takım sporu antrenörlüğü yapan bireylerin liderlik tarzlarının karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.

Tiryaki, Ş., Toros, Z. (2001). Spor için liderlik ölçeğinin-koçun davranışlarını algılaması versiyonun-Türk koçlarına uyarlanması çalışması: Ön bulgular. *II. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu*, 11-12 Ekim, İzmir.

Toros, T. (2012). Genç erkek basketbolcularda, turnuva öncesi ve turnuva sonrası sporcuların algıladıkları antrenörlük davranışı, hedef yönelimleri, takım sargınlığı, algılanan motivasyonel iklim ve kolektif yeterlik arasındaki farklılığın analizi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences (PJSS)*, 2(1), 27-39.

Yalçın, A. (2013). Liderlik. İnci Erdem (Çev. Ed.), *Örgütsel davranış* içinde (s. 374-416). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Yılmaz, İ. (2008). Sporcu algıları çerçevesinde farklı spor branşlarındaki antrenörlerin liderlik davranış analizleri ve iletişim beceri düzeyleri. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.