

2

INTERNATIONAL ACADEMIC SPORT RESEARCH CONGRESS



**CONGRESS PROCEEDING BOOK
(FULL-TEXTS)**

**19-21
SEPTEMBER
2018**

Batumi - Georgia



ACADEMIC SPORT RESEARCH ASSOCIATION

www.akademiksporarastirmalarikongresi.com

Information
infoasad2018@gmail.com

Dear Scientists and Academicians,

Distinguished national and international scientists to attend our Congress. To realise this aim at our Congress, we would like to collect studies under a total of 19 main headings, which are Training and Exercise Science, Physical Education and Sports Education, Genetics and Sport, Sports Physiology, Sports Nutrition, Exercise and Sport for Individuals with Special Needs, Sport and Physical Fitness, Physical Activity and Health, Motor Behaviour, Recreation and Sports Tourism, Sports Biomechanics and Kinesiology, Sports Economics, Sponsorship and Marketing, Sports Management, Sport Sociology, Sport Psychology, Sport History and Olympism, Sports Administration and Sports Law. Papers presented at the Congress will be published in English as full articles in ISSN numbered journals, and again in a special edition of the selected journal with choice of full articles or abstracts. At our Congress, awards will be given in all 19 fields of research following evaluation by the Awards Committee. We would like to remind our participants that our invited speakers in specially chosen subjects await you in the rooms advertised. We thank all our participants in advance for their interest and attendance, and we hope that together, we will experience a successful and pleasant Congress in which quality knowledge is accessed and shared. Besides the scientific sessions, we aim for you to spend a pleasant time enjoying cheerful Batum's social facilities. We hope to see you at our Congress in the peaceful and pleasant ambience of Batum. Until we meet at our Congress, we wish you healthy days and send you our respects...

Congress Secretary
On behalf of the Organising Committee
Dr. Akın Çelik

Supporting Foundation & Association

Dr. Erkut TUTKUN

ASAD President

Dr. Mehmet GÜNAY

Sport Sciences Association

Dr. Fatih BEKTAŞ

Orienteering Federation

Dr. Kenan ŞEBİN

Curling Federation

Dr. Şahin ÖZEN

Underwater Sports Federation

Prof. Dr. Süleyman BAYKAL

Karadeniz Technical University

Doç. Dr. Merab KHALVASHI

Batumi Shota Rustaveli State
University

Prof. Dr. Emin Aşık KUTLU

Trabzon University

Prof. Dr. Yusuf ULCAY

Uludağ University

Dr. Turgay BİÇER

ESPD President

Dr. İbrahim ERDEMİR

International Journal of Sport,
Exercise & Training Science

Dr. Mehmet YANIK

Journal of Sport Education

Dr. Orhan Fevzi GÜMRÜKÇÜOĞLU

Trabzon Metropolitan Municipality

Dr. Süleyman ŞAHİN

Bursa Provincial Directorate of
Youth Services and Sports



Congress Honorary Committee

İnga SHAMİLİSHVİLİ	Acara Autonomous Region Education, Culture and Sports Minister
Doç.Dr. Merab KHALVASHİ	Rector of Batum Shota Rustavelli State University
Hüseyin ŞAHİN	Bursa 24. 25. ve 26. Member of Parliament
Prof. Dr. Mehmet GÜNAY	President of SBD and ESSU
Prof. Dr. Süleyman BAYKAL	K.T.Ü. Rector
Prof. Dr. Yusuf ULCA Y	Rector of Uludağ University
Dr. Mustafa AKKAYA	General Secretary of Trabzon Metropolitan Municipality

Congress Organization Committee

Dr. Akın ÇELİK	Karadeniz Technical University
Dr. Erkut TUTKUN	Uludağ University
Dr. Amin AZIMKHANI	University of International Imam Reza
Dr. İbrahim ERDEMİR	Balıkesir University
Dr. Fadıl MAHMUTİ	Tetova University
Dr. İfet MAHMUTOVİÇ	University of Sarajevo
Dr. Kanat DZHANUZAKOV	Kyrgyz Turkish Manas University
Dr. Musa SELİMİ	University of Pristina
Dr. Ümit ZEYBEK	İstanbul University
Dr. Shams MUSTAFAYEVA	Azerbaijan State Physical Therapy and Training Academy

Scientific Committee

Dr. Abedin BAHTİRİ (KSV)	Dr. Hürmüz KOÇ (TUR)
Dr. Adela BADAU (ROM)	Dr. Hüseyin KIRIMOĞLU (TUR)
Dr. Agron CUKA (ALB)	Dr. İbrahim YILDIRAN (TUR)
Dr. Ali Ahmet DOĞAN (TUR)	Dr. Jan GAJEWSKI (POL)
Dr. Ali KASHI (IRN)	Dr. Josephen Joy REYES (PHL)
Dr. Amin AZIMKHANI (IRN)	Dr. Kürşat KARACABEY (TUR)
Dr. Antonio DAMASIO (PRT)	Dr. Manis KUMAR (IND)
Dr. Arslan KALKAVAN (TUR)	Dr. Marefat SIAHKOHIAN (IRN)
Dr. Aysel PEHLİVAN (TUR)	Dr. Marko VIDNJEVIĆ (SVN)
Dr. Azmi YETİM (TUR)	Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL (TUR)
Dr. Brad SCHOENFELD (USA)	Dr. Mehmet GÜÇLÜ (TUR)
Dr. Cengiz ASLAN (TUR)	Dr. Metin YAMAN (TUR)
Dr. Dana BADAU (ROM)	Dr. Mitat KOZ (TUR)
Dr. Erdal ZORBA (TUR)	Dr. Murat KALDIRIMCI (TUR)
Dr. Ertan TÜFEKÇİOĞLU (SAU)	Dr. Ömer ŞENEL (TUR)
Dr. Fadıl MAMUTI (MKD)	Dr. Pawel TOMASZEWSKI (POL)
Dr. Fadıl REXHEPİ (MKD)	Dr. Robert C. SCHNEIDER (USA)
Dr. Faruk YAMANER (TUR)	Dr. Romuald STUPNICKI (POL)
Dr. Ferman KONUKMAN (QAT)	Dr. Shpresa MEMİSHİ (MKD)
Dr. Francisco CAMPOS (ESP)	Dr. Stevo POPOVIC (MSR)
Dr. Gabriel Laurentiu TALAGHIR (ROM)	Dr. Suat KARAKÜÇÜK (TUR)
Dr. Gökhan BAYRAKTAR (TUR)	Dr. Tameka BATTLE (USA)
Dr. Gülfem ERSÖZ (TUR)	Dr. Turgay BİÇER (TUR)
Dr. Hamidreza TAHERI (IRN)	Dr. Ümit Zeybek (TUR)
Dr. Hasan Fehmi MAVİ (USA)	Dr. Yüksel SAVUCU (TUR)

Referee Committee

Dr. Ahmet Haktan SİVRİKAYA
Dr. Ahmet Şadan ÖKMEN
Dr. Ali Dursun AYDIN
Dr. Ali KIZILET
Dr. Ali MASHHADI
Dr. Amin GHOLAMI
Dr. Amir MOGHADDAM
Dr. Atakan ÇAĞLAYAN
Dr. Aynur YILMAZ
Dr. Ayşe TÜRKSOY
Dr. Bade YAMAK
Dr. Bilal DEMİRHAN
Dr. Bilgehan BAYDİL
Dr. Bora ÖZKARA
Dr. Bülent GÜRBÜZ
Dr. Burçin ÖLÇÜCÜ
Dr. Çağlar EDİZ
Dr. Çağrı ÇELENK
Dr. Çağrı ÇETİN
Dr. Cem KAHYA
Dr. Cem KURT
Dr. Cemali ÇANKAYA
Dr. Cengiz BAYRAKTAR
Dr. Ceyhun ALEMDAĞ
Dr. Eda AĞAŞÇIOĞLU
Dr. Ekrem Levent İLHAN
Dr. Elif AYDIN
Dr. Elif ÖZ
Dr. Emre BELLİ
Dr. Engin GEZER
Dr. Erkan Faruk ŞİRİN
Dr. Erman ÖNCÜ
Dr. Esin GÜLLÜ
Dr. Fatih YENEL
Dr. Fehmi ÇALIK
Dr. Fikret SOYER
Dr. Filiz ÇAMLIGÜNEY
Dr. Funda KOÇAK
Dr. Güner ÇİÇEK
Dr. H. Alper GÜNGÖRMÜŞ
Dr. H. Yurdakul ÖZDEN
Dr. Hacı Murat ŞAHİN
Dr. Hakan ACAR
Dr. Hakan ÇAĞLAYAN
Dr. Hakan SUNAY
Dr. Hakkı ULUCAN

Dr. Halil SAROL
Dr. Hamid NEJAT
Dr. Hamit CİHAN
Dr. Hanife Banu Ataman YANCI
Dr. Hasan ŞAHAN
Dr. Hassan FAHİM DAVIN
Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ
Dr. Hayri AYDOĞAN
Dr. Hüseyin EROĞLU
Dr. Hüseyin Fatih KÜÇÜKİBİŞ
Dr. İbrahim CAN
Dr. İdris YILMAZ
Dr. İlhan ADILOĞULLARI
Dr. İlker ÖZMUTLU
Dr. İlyas GÖRGÜT
Dr. İzzet UÇAN
Dr. Kadir YILDIZ
Dr. Kamil ERDEM
Dr. Kenan ŞEBİN
Dr. Levent VAR
Dr. M. Alpaslan KURUDİREK
Dr. Malihe NAYEEMI KIA
Dr. Manolya AKIN
Dr. Mehdi ESFAHANI
Dr. Mehdi TALEBPOUR
Dr. Mehmet BAYANSALDUZ
Dr. Mehmet ÇEBİ
Dr. Mehmet DEMİREL
Dr. Mehmet GÜL
Dr. Mehmet Haluk SİVRİKAYA
Dr. Mehmet KILIÇ
Dr. Mehmet KUMARTAŞLI
Dr. Mehmet TÜRKMEN
Dr. Mehmet YANIK
Dr. Meriç ERASLAN
Dr. Mohammadreza RAMEZANPOUR
Dr. Mücahit FİŞNE
Dr. Murat AKYÜZ
Dr. Murat ATASOY
Dr. Murat ELİÖZ
Dr. Murat TAŞ
Dr. Mürsel BİÇER
Dr. Mustafa AKIL
Dr. Mustafa ATLI
Dr. Mustafa BAŞ
Dr. Mustafa EROL

Dr. Mustafa GÜMÜŞ
Dr. Mustafa KARAKUŞ
Dr. Mustafa YAŞAR ŞAHİN
Dr. Nahit ÖZDAYI
Dr. Necip Fazıl KİŞHALI
Dr. Nihal AKOĞUZ YAZICI
Dr. Nimet Haşıl KORKMAZ
Dr. Oğuzhan YONCALIK
Dr. Olcay MÜLAZIMOĞLU
Dr. Önder DAĞLIOĞLU
Dr. Orcan MIZRAK
Dr. Osman İMAMOĞLU
Dr. Özcan SAYGIN
Dr. Özkan IŞIK
Dr. Özlem KESKİN
Dr. Öztürk AĞIRBAŞ
Dr. Pınar KARACAN DOĞAN
Dr. Recep CENGİZ
Dr. Resul ÇEKİN
Dr. Reza AMINZADEH
Dr. Rıdvan ÇOLAK
Dr. Rüchan İRİ
Dr. Şahin ÖZEN
Dr. Sajad ANOUSHIRVANI
Dr. Şebnem Ş. CENGİZ
Dr. Selahattin AKPINAR
Dr. Selami YÜKSEK
Dr. Şenay ŞAHİN
Dr. Serdar ALEMDAĞ
Dr. Serdar CEYHUN

Dr. Serkan HACICAFEROĞLU
Dr. Serkan TEVABİL AKA
Dr. Sermet TOKTAŞ
Dr. Seydi Ahmet AĞAOĞLU
Dr. Sinan BOZKURT
Dr. Süleyman GÖNÜLATEŞ
Dr. Süleyman ŞAHİN
Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU
Dr. Timuçin GENÇER
Dr. Tuğrul ŞAM
Dr. Tulin ATAN
Dr. Türker BIYIKLI
Dr. Uğur ABAKAY
Dr. Ümit KARLI
Dr. Ümit YETİŞ
Dr. Ümit ZEYBEK
Dr. Ünal TÜRKÇAPAR
Dr. Utku IŞIK
Dr. Vahid MOGHADDAM
Dr. Vahid SAATCHIAN
Dr. Veysel KÜÇÜK
Dr. Yağmur AKKOYUNLU
Dr. Yeşim KARAÇ
Dr. Yüksel SAVUCU
Dr. Yunus ÖZTAŞYONAR
Dr. Yunus YILDIRIM
Dr. Zafer ÇİMEN
Dr. Zekai PEHLİVAN
Dr. Nurcan DEMİREL

Congress Secretary

Dr. Akın ÇELİK

Scientific Secretary

- Dr. Mustafa BAŞ
- Dr. Aynur YILMAZ
- Lecturer Samet ZENGİN
- Research Assistant Ayça GENÇ

Congress Workspaces

Sport Sociology	Dr. Süleyman Şahin Dr. Serkan Hacıcaferoğlu
History of Sport and Olympism	Dr. Mehmet Türkmen Dr. Ali Tekin
Sports Law	Avk. Sibel Suiçmez
Exercise and Sport for Individuals with Special Needs	Dr. Murat Eliöz Dr. Ekrem Levent İlhan
Sports Physiology	Dr. Selami Yüksek
Training and Movement Sciences	Dr. Cem Kurt Dr. Burçin Ölçücü Dr. Türker Bıyıklı Dr. Hamit Cihan
Physical Education and Sport Education	Dr. Mehmet Yanık Dr. Fikret Soyer Dr. İdris Yılmaz
Physical Activity and Health	Dr. Özcan Saygın Dr. Hakan Acar Dr. Orkun Gül Dr. Tuğba Uyar Dr. Süleyman Gönülateş
Motor Behaviour	Dr. Şenay Şahin
Recreation and Sport Tourism	Dr. Mehmet Çebi Dr. Merve Beyza Akgül Dr. Mehmet Demirel Dr. Hamdi Alper Güngörmüş
Sports Biomechanics and Kinesiology	Dr. Zaim Alpaslan Acar Dr. Murat Akyüz
Sports Economics, Sponsorship and Marketing	Dr. Bilge Doruk
Sport Philosophy	Dr. Raşit Çelik
Genetics and Sports	Dr. Ümit Zeybek
Sport Management	Dr. Zafer Çimen Dr. Orcan Mızrak Dr. Meriç Eraslan
Training Programs (Sports and Education)	Dr. Hikmet Yazıcı Dr. Ersin Şahin
Sport Management	Dr. Fikret Çankaya
Sports Psychology	Dr. Mustafa Şahin Dr. İlhan Adiloğulları Dr. Erman Öncü Dr. Ayşe Türksoy
Sports Nutrition	Dr. Aysel Pehlivan Dr. Nimet Haşıl Korkmaz

ASAD SCIENTIFIC PROGRAMME

Hall A

19.09.2018

15:00-16:00

Moderator :Prof.Dr. Azmi YETİM

Authors	Mustafa Şahin, Özlem Kırandı, Mustafa Erol, Mehmet Bayansaldüz
Presenter	Mustafa Şahin
Title	Egzersiz Direnç Bantlarıyla Yapılan Sekiz Haftalık Pliometrik Antrenmanların Patlayıcı Kuvvete Etkisi
Authors	Murat Kaldırımçı, Hasan Hüseyin Yılmaz
Presenter	Hasan Hüseyin Yılmaz
Title	Antrenman Öncesi ve Sonrası Uygulanan Kardiyo Egzersizlerinin Vücut Yağ Oranına Etkilerinin Karşılaştırılması
Authors	Cemil Tuğrulhan Şam, Hasan Hüseyin Yılmaz
Presenter	Hasan Hüseyin Yılmaz
Title	Rekreatif Etkinliklere Katılan Madde Bağımlısı Gençlerin Benlik Saygısı İle Karar Verme Düzeylerinin İncelenmesi
Authors	Necip Fazıl Kışhalı, Ahmet Şirinkan, Erdinç Şıktar
Presenter	Necip Fazıl Kışhalı
Title	Spor Bilimleri Fakültesi Yaz Okulunda Ders Alan Öğrencilerin Memnuniyetlerinin Araştırılması
Authors	Orcan Mızrak, Levent Önal, Murat Turan, Davut Budak.
Presenter	Levent Önal.
Title	Üniversite Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi (Ardahan Üniversitesi Örneği)
Authors	Levent Önal, Fatih Bedir
Presenter	Levent Önal.
Title	Paradox of deciding in participating to leisure activities: theoretical approach
Authors	Sertaç Erciş, Levent Önal, Fatih Bedir
Presenter	Levent Önal.
Title	Investigation of the relationship between life quality and leisure boredom of housewives in active participation to leisure activities (Erzurum Province Sample)
Authors	Selami Yüksek, Vedat Ayan, Cengiz Ölmez
Presenter	Selami Yüksek
Title	8-14 Yaş Kızlarda Taekwondo Antrenmanlarının Motorik Performans Özelliklerine Etkisi

Coffee Break

Hall A

19.09.2018

16:10-17:10

Moderator :Prof.Dr. Ömer ŞENEL, Prof.Dr Mehmet GÜNAY

Authors	Abdullah Bora Özkara, Arslan Kalkavan
Presenter	Abdullah Bora Özkara
Title	Examination of Motor Skill Competency of Middle School Students According to Participation in School and Non-School Activities
Authors	Ahmet Şirinkan, Emre Belli, Nazım Saraçoğlu
Presenter	Ahmet Şirinkan
Title	İşitme Engelli Çocuklara Uygulanana Slickline Egzersizlerinin Denge Becerilerine Katkısının Araştırılması
Authors	R. Nazım Saraçoğlu, Ahmet Şirinkan
Presenter	Ahmet Şirinkan.
Title	8-10 Yaş İşitme Engelli İlkokul Çocuklarına Uygulanan Futbol İçerikli Eğitsel Oyunların Psiko-Motor Özelliklerine Etkisinin Araştırılması

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress



Authors	M. Alparslan Kurudirek, E. Belli, M. İrfan Kurudirek, E. Gezer
Presenter	M. Alparslan Kurudirek.
Title	Beden Eğitimi Öğretmenlerinde iş yaşam kalitesi ve örgütsel stress ilişkisinin incelenmesi
Authors	M. İrfan Kurudirek, E. Belli, M. Alparslan Kurudirek, E. Gezer
Presenter	M. İrfan Kurudirek.
Title	Beden Eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçları ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi
Authors	E. Gezer, H. Gezer, E. Belli, M. İrfan Kurudirek
Presenter	E. Gezer
Title	Spor Eğitimi alan ve almayan üniversite öğrencilerinin narsistik eğilimlerinin karşılaştırılması

PANEL

Moderator : Prof. Dr. Ömer ŞENEL, Prof. Dr. Mehmet GÜNAY
Title : Nöropsikiyatrik Hastalarda Egzersiz Reçetesi

Dr. Tuğba UYAR
Dr. Selcen ESENYEL

Dr. Selim POLAT
Dr. Orkun GÜL

Hall B

19.09.2018

15:00-16:00

Moderator : Doç. Dr. Fatih BEKTAŞ

Authors	Abdullah Çetindemir, Hamit Cihan
Presenter	Abdullah Çetindemir
Title	Genç Futbolcuların Sakatlanma Kaygılarının Oynadıkları Mevki ve Takım Statüsü (Amatör-Profesyonel) Bakımından İncelenmesi
Authors	Ayşe Özkan Navdar, Cengiz Bayraktar
Presenter	Cengiz Bayraktar
Title	Sınıf Öğretmenlerinin Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersinin Öğretim Süreciyle İlgili Görüşleri (Rize İli Örneği)
Authors	Nihal Akoğuz Yazıcı, Gökhan Çakır, Halil İbrahim Çakır.
Presenter	Nihal Akoğuz Yazıcı
Title	Çeşitli Liglerde Oynayan Masa Tenisi Sporcularının Doping Kullanımına Yönelik Tutumlarının Araştırılması
Authors	Mine Gül, Gazanfer Kemal Gül, Hakan Bulat
Presenter	Mine Gül
Title	Reaksiyon Çalışmalarının Tenis Becerisi ve Koordinasyona Etkisi
Authors	Mine GÜL, Gazanfer Kemal Gül, Selim Avcı
Presenter	Mine GÜL
Title	Üst Ekstremitelerde Crossfit Antrenmanlarının Tenis Becerisine Etkisi
Authors	Gökalep Gürel, Turgay Özgür, Bahar Özgür, Ayla Taşkıran.
Presenter	Gökalep Gürel.
Title	Venöz Kan Akımı Kısıtlaması (Kaatsu) Ve Direnç Antrenmanlarının Kas Hipertrofisi ve Kuvvetine Etkisinin Karşılaştırılması
Authors	Fatih Bektaş, Sabiha Kaya, Hamdi Alkan
Presenter	Hamdi Alkan
Title	Yusufeli'deki Trekking, Dağ Bisikleti ve Arama Kurtarma Etkinliklerinde Olması Gerekenler

Hall B

19.09.2018

16:10-17:10



INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress



Moderator :Dr.Öğr.ÜyesiFatih YENEL

Authors Presenter Title	Erkut Tutkun, Osman İmamoğlu, Hakan Acar Erkut Tutkun Lise ve üniversite öğrencisi erkek hentbolcuların hız sürat ve toparlanma düzeyleri
Authors Presenter Title	Emre Belli, A. Şirinkan, E. Gezer Emre Belli An Analysis of the Leadership behaviors preferred in sports by the students at the faculty of Sports Sciences
Authors Presenter Title	Nurcan Demirel, A. Şirinkan, N. Saraçoğlu Nurcan Demirel 2018 Yılı Yaz Spor Okulunda Hareket ve Oyun Eğitimi Alan 6-9 Yaş İlkokul Öğrencilerinin Kaba Motor Gelişim Testleriyle Fiziksel Gelişimlerinin İncelenmesi (Erzurum Örneği)
Authors Presenter Title	Murat Akyüz, Samet Zengin, Fatih Kırkbir, Zafer Gayretli Murat Akyüz Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Topluma Hizmet Uygulamaları Dersine İlişkin Görüşleri

Hall A

20.09.2018

09:00-10:00

Moderator:Assoc.Prof.Dr. Burçin ÖLÇÜCÜ

Authors Presenter Title	Hakan Sunay Hakan Sunay Türkiye Kanada Ve Hollanda Spor Sistemlerinin Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması
Authors Presenter Title	<u>Hakan Sunay</u> Hakan Sunay Saha İçi Yönetimde İletişimin Önemi (Hakem, Antrenör, Sporcu ve Taraftar Boyutlarıyla)
Authors Presenter Title	Seda Nur Turhal, Erkut Tutkun, Akın Çelik, Süleyman Şahin Seda Nur Turhal Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Girişimcilik Düzeylerinin İncelenmesi
Authors Presenter Title	Ubeyde Kılıçaslan, Akın Çelik, Mustafa Barış Somoğlu Ubeyde Kılıçaslan Futbol Antrenörlerinin Liderlik Stilllerinin İncelenmesi (Trabzon İli Örneği)
Authors Presenter Title	Turhan Toros, Zülbiye Kaçay, Fikret Soyer Zülbiye Kaçay Spor Federasyonları Personelinin İş Doyumu, Özyeterlik ve YaşamDoyumu Düzeyleri Arasındaki İlişki
Authors Presenter Title	Turhan Toros, Zülbiye Kaçay, Fikret Soyer Fikret Soyer Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Personelinin İş Doyumu, Öz yeterlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişki
Authors Presenter Title	Ünsal Altınışık, Zafer Gayretli, Akın Çelik Ünsal Altınışık Spor Müsabakalarına Katılan Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

10:15-10:45 – 20.09.2018

PANEL I

Moderator: Prof.Dr. Azmi YETİM

Title:

Prof.Dr. Turgay BİÇER

Prof.Dr. Mustafa ŞAHİN
Prof.Dr. Hikmet YAZICI

10:50-11:20 – 20.09.2018

PANEL II

Sport Vision, Concussion&Artificial Intelligence
Prof.Dr. Çetin Kaya KOÇ

See the Eye
Dr.Örg.Üyesi Nilüfer KÖYLÜOĞLU

11:20-11:50 – 20.09.2018

PANEL III

Moderator: Assoc.Prof.Dr Erkut TUTKUN

Title: Sportif Gelişimde Genetik Özelliklere Multidisipliner Yaklaşım Genetiksel Sportif Performans

Prof.Dr. Ümit ZEYBEK

Assoc.Prof.Dr. Hülya YÜKSELOĞLU

Dr.Öğr.Üyesi İtir Tarı CÖMERT

Dr.Öğr.Üyesi Türker BIYIKLI

Hall A

20.09.2018

11:50-12:50

Moderator: Prof.Dr. Necip Fazıl KİŞHALI

Authors	Sermet Toktaş, Mustafa Baş
Presenter	Sermet Toktaş
Title	Okul Spor Müsabakalarına Katılan Lise Öğrencilerinin Kaygı İle Özgüven Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi
Authors	Abdullah Bora Özkara
Presenter	Abdullah Bora Özkara
Title	A Review of Literature on Obesity and Physical Activity in Youth and Children
Authors	Fatih Şenduran, Serdar Mutlu, Alper Nakış, Alper Akyol
Presenter	Fatih Şenduran
Title	Kuvvet ve Dayanıklılık Temelli 22 Haftalık Beden Eğitimi Programının Yüksek Okul Öğrencilerinin Gelişimlerine Etkisi
Authors	Aynur Yılmaz, Fatih Bektaş
Presenter	Aynur Yılmaz
Title	Pedagojik Formasyon Alan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri ve Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Hazır Olma Durumları ve Gerçeklik Şoku Beklentilerinin Değerlendirilmesi
Authors	Aynur Yılmaz, Akın Çelik
Presenter	Aynur Yılmaz
Title	Çizgi Filmlerdeki Spor Unsurlarının İncelenmesi: Niloya ve Kuzucuk Örnekleri
Authors	Güner Çiçek
Presenter	Güner Çiçek
Title	10-11 Yaş Arası İlkokul Öğrencilerinin Bazı Temel Motor Performanslarının Karşılaştırılması
Authors	Orkun Gül, Muhammet Salih Ayas, Ahmet Emin Okutan, Caner Mesut Mataracı
Presenter	Orkun Gül
Title	Temas Sporları Ve Omuz Eklem Yaralanmaları; Klinik Değerlendirme
Authors	Mustafa Barış Somoğlu, Akın Çelik, Ubeyde Kılıçaslan
Presenter	Ubeyde Kılıçaslan
Title	Spor Lisesi Öğrencilerinin Mutluluk Korkusu Düzeylerinin İncelenmesi

LUNCH 13:00-14:00

Hall B

20.09.2018

09:00-10:00

Moderator: Assoc.Prof.Dr. Murat AKYÜZ

Authors	Recep Cengiz, Utku Işık, Tuba Kaya
Presenter	Recep Cengiz
Title	Futbol Hakemlerinin Bilinçli Farkındalık, Öznel İyi Oluş ve İhtiyaç Doyum Düzeyi Arasındaki İlişki
Authors	Mikail Tel, Ercan Gür, Çetin Tan, Ramazan Erdoğan, Özlem Boztepe
Presenter	Mikail Tel
Title	Yürüyüş Etkinliğine Katılan Bireylerin Bu Spor Tercih Etme Nedenlerinin İncelenmesi
Authors	Çetin Tan, Suriye Tan, Yusuf Ceylan, Mikail Tel, Ercan Gür, Yüksel Savucu
Presenter	Çetin Tan
Title	Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlik Bölümü Öğrencilerinin Bölümlerine Göre Empati Kurma Düzeylerinin İncelenmesi (Batman İli Örneği)
Authors	Mustafa Karadağ, Nafiye Bakır, Yüksel Savucu, Çetin Tan
Presenter	Yüksel Savucu
Title	Elazığ İlindeki İşitme Engelli ve İşitme Engeli Bulunmayan Bireylerin Fiziksel Parametrelerinin Karşılaştırılması
Authors	Ercan Gür, Gülşen Efe, Mikail Tel, Çetin Tan
Presenter	Ercan Gür
Title	İki Farklı Yüzme Stili Sonrası Oluşan Bazı Fizyolojik Değerlerin Karşılaştırılması

Coffee Break

Hall B

20.09.2018

10:15-11:15

Moderator :Prof.Dr. Yüksel SAVUCU

Authors	Yeşim Karaç, Atahan Altıntaş
Presenter	Yeşim Karaç.
Title	Genç Sporcuların Problem Çözme Becerilerinin Hedef Yönelimlerini Belirlemedeki Rolü
Authors	Abdullah Bora Özkara
Presenter	Abdullah Bora Özkara
Title	Spor Lisesi ve Diğer Liselerden Mezun, Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin İncelenmesi
Authors	Mehmet Kaçar, Nimet Haşıl Korkmaz, Arif Şahin, Murat Kasap, Fatih Şenduran
Presenter	Mehmet Kaçar
Title	Fitness Merkezlerinde Takviye Besin Kullananların Yaşam Doyumları ve Yalnızlık Durumlarının İncelenmesi
Authors	Turgay Biçer
Presenter	Turgay Biçer
Title	Zihinsel Dayanıklılık Çalışmalarının Felsefi Temellerine Bir Bakış
Authors	Tamer Civil, Gökmen Özen, Özdemir Atar, Hürmüz Koç
Presenter	Tamer Civil
Title	Yüksek Şiddetli İnterval Antrenmanların Sporcuların Glikolize Hemogloblin Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi
Authors	Tamer Civil
Presenter	Tamer Civil
Title	Tip 1 Diyabetli Ergenlerin Bazı Sağlık Parametrelerinin Egzersiz Yapma Durumlarıyla İlişkisinin İncelenmesi

Coffee Break

Hall B

20.09.2018

11:30-13:00

Moderator: Prof. Dr. Murat KALDIRIMCI

Authors	Cem Horozoğlu, Özlem Timirci Kahraman, Mustafa Aydın, Sertaç Özel, Faruk Çelik, Ümit Zeybek, Mehmet Kurtoğlu
Presenter	Cem Horozoğlu
Title	Bir Pilot Çalışma: Sportif Performans Üzerinde Aday Gösterilen Bazı Genlerin Gen Anlatım Düzeylerinin 35m Sürat ve Sıçrama Kabiliyetine Etkisinin İncelenmesi
Authors	Bijen Filiz Elif Aydın
Presenter	Elif Aydın
Title	Ortaöğretim Öğrencilerinin Saldırganlık Tutumlarının İncelenmesi
Authors	Mustafa Erol, Abdurrahman Kepoğlu, Yahya Doğan, Esin Ölmez,
Presenter	Mustafa Erol
Title	Muğla İli Örneğinde Kadın Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kariyer Gelişimlerinde Rol Oynayan Engellerin – Cam Tavan Sendromunun İncelenmesi
Authors	Mustafa Baş, Elif Aydın, Seda Nur Turhal
Presenter	Mustafa Baş
Title	Ortaöğretim Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Bazı Özellikleri Açısından İncelenmesi
Authors	Onur Mutlu Yaşar, Hakan Sunay, Murat Turğut
Presenter	Hakan Sunay
Title	Sporcuların Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi
Authors	Oğulcan Uusuflu, Mehmet Behzat Turan, Hakkı Ulucan, Osman Pepe
Presenter	Oğulcan Uusuflu
Title	Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sosyal İstenirlik Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi
Authors	Çağrı Erzurumlu, Mehmet Türkmen, Uğur Koç, Tevfik Cem Akalin
Presenter	Çağrı Erzurumlu
Title	Beden Eğitimi ve Spor'un Yaygınlaştırılması açısından İlköğretim Okullarının kampüsleşme Projesi
Authors	Arslan Kalkavan, Recep Fatih Kayhan, Halil İbrahim Çakır, Abdullah Bora Özkara
Presenter	Halil İbrahim Çakır
Title	Özel Yetenek Sınavına Katılan Aday Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi
Authors	Serdar Ceyhun, Nedim MALKOÇ
Presenter	Serdar Ceyhun
Title	BESYO Öğrencilerinin Sorumluluk Duygusu Ve Davranışlarının İncelenmesi

LUNCH 13:00-14:00

Hall A

20.09.2018

14:00-15:00

Moderator: Assoc. Prof. Dr. Fikret SOYER

Authors	Ayça Genç, Ömer Şenel, Erkut Tutkun, Erdal Zorba, Hande Başkan
Presenter	Ayça Genç
Title	Ramazan Orucunun Yetişkin Erkeklerde Karaciğer Enzimleri Üzerine Etkisi
Authors	Elif Aydın, Mustafa Baş
Presenter	Elif Aydın
Title	Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Boş Zaman Stratejileri İle Zaman Yönetimi Becerileri
Authors	Hatice Toy, Erkut Tutkun, Ümit Zeybek, İtır Tari Cömert, İbrahim Taymur
Presenter	Hatice Toy
Title	Şizofreni Tanısı Bulunan Bireylerde Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Authors	Seda Kazdal, Kadir Keleş, Gülşah Aydın, Akın Çelik
Presenter	Seda Kazdal

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress



Title	Fen Lisesi Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi
Authors	Elif Aydın, Mustafa Baş
Presenter	Elif Aydın
Title	Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Strese Karşı Koyabilme Düzeylerinin Yaşam Kalitesine Etkisi

Coffee Break

Hall A

20.09.2018

15:10-16:10

Moderator: Doç.Dr. İdris YILMAZ

Authors	Özkan Işık, Cihan Ayhan, Zülbiye Kaçay
Presenter	Özkan Işık
Title	Fiziksel Aktivite Tutumu ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişki
Authors	Seda Çağlar, Erkut Tutkun
Presenter	Seda Çağlar
Title	Sedanter Kadınlarda 12 Haftalık Yüzme Egzersiz Programının Fiziksel ve Kardiyak Etkilerinin İncelenmesi
Authors	Elif Dirimeşe, Nurten Taşdemir, Sevim Çelik, Mustafa Gümüş, Tevfik Cem Akalın
Presenter	Elif Dirimeşe
Title	Examining First-Aid Knowledge Level of Mothers Living in Rural Areas and Factors That Affect This
Authors	Emre Belli, M. Alparslan Kurudirek, M. İrfan Kurudirek
Presenter	Emre Belli
Title	Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Empatik Eğilimlerinin Araştırılması
Authors	Hikmet Yazıcı
Presenter	Hikmet Yazıcı
Title	Ruh Sağlığı İle Devrim Arasındaki İlişki
Authors	Murat Akyüz, Samet Zengin, Fatih Kırkbir, Zafer Gayretli, Hakan Kırkbir, Hayri Aydoğan
Presenter	Murat Akyüz
Title	Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının topluma hizmet uygulama dersine ilişkin görüşleri
Authors	İbrahim Erdemir, Mehmet Yanık
Presenter	İbrahim Erdemir
Title	Lise Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi
Authors	Osman Ertuğral, Hakan Çakır, Akın Çelik, Fatih Yenel
Presenter	Osman Ertuğral
Title	Futbol Antrenörlerinin Farklı Değişkenlere Göre Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi: Trabzon Örneği

Coffee Break

Hall A

20.09.2018

16:20-17:20

Moderator: Prof.Dr. Ömer ŞENEL- Doç.Dr. Selami YÜKSEK

Authors	Zülbiye Kaçay, Arif Damar
Presenter	Zülbiye Kaçay
Title	Otantik Liderliğin Çalışmaların İş Tatmini ve örgütte Kalma Niyetleri üzerine Etkisi
Authors	Hakan Acar, Erkut Tutkun
Presenter	Hakan Acar
Title	Milli ve amatör futbolcuların 2d:4d parmak oranlarının incelenmesi
Authors	İlhan Odabaş, Nesibe Yılmaz, Ümit Yılmaz, Aysel Pehlivan, Faruk Çelik, Ümit Zeybek, Turgay Turan
Presenter	İlhan Odabaş

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress



Title	Atletizm Sporu Yapan Genç Sporcuların Bazı Güç Performans Parametreleri ile Aday Genetik Varyasyonları Arasındaki İlişki
Authors	İtir Tarı Cömert
Presenter	İtir Tarı Cömert
Title	Sportif Gelişim, Psikolojik Faktörler Ve Genetik Çalışmalar: Bir Multidisipliner Çalışma Örneği
Authors	Pelin Akyol
Presenter	Pelin Akyol
Title	Kardiyo Bosu Egzersizinin Sedanter Kadınlarda Menstruasyon, Stres ve Depresyon Üzerine Etkisi
Authors	Elif Aydın, Bijen Filiz
Presenter	Elif Aydın
Title	Lise Öğrencilerinin Spor ve Sosyalleşme Düzeyleri
Authors	Hakan Acar
Presenter	Hakan Acar
Title	Genç Futbolcularda 8 Haftalık Kor Antrenmanlarının Sürat ve Çevikliğe Etkisi
Authors	Tamer Civil, Gökmen Özen
Presenter	Tamer Civil
Title	Spor Liseleri Temel Spor Eğitimi Dersi Öğretim Programı ve Ders Kitabının İncelenmesi

Coffee Break

Hall A

20.09.2018

17:30-18:30

Moderator: Assoc. Prof. Dr. Mustafa EROL

Authors	Samet Zengin, Fatih Kırkbir, Zafer Gayretli
Presenter	Samet Zengin
Title	Beden Eğitimi ve Spor öğretmen adaylarının mesleği seçim nedenleri ve memnuniyet düzeyleri
Authors	Mehmet Emre Eryücel
Presenter	Mehmet Emre Eryücel
Title	Imagery Forms of Athletes in Different Sports Branches
Authors	Selami Yüksek, Vedat Ayan, Cengiz Ölmez
Presenter	Selami Yüksek,
Title	Taekwondo Antrenmanlarının 11-14 Yaş Kız Taekwondocuların Somatotip Yapılarına Etkisi
Authors	Selim Polat
Presenter	Selim Polat
Title	Ruh Sağlığı ve Egzersiz
Authors	Selami Yüksek, Vedat Ayan, Cengiz Ölmez
Presenter	Selami Yüksek
Title	Karate Antrenmanlarının 8-11 Yaş Grubu Kızlarda Temel Motorik Özelliklere Etkisi
Authors	Mustafa Baş, Elif Aydın, Kenan Şebin
Presenter	Mustafa Baş
Title	Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Maruz Kaldıkları Şiddet ve Şiddet Sonrası Ortaya Çıkan Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi
Authors	Murat Özmaden, Abdullah Düğenci, İlimdar Yalçın, Yasin Yıldız
Presenter	Abdullah Düğenci
Title	Basketbol ve Futbol Hakemlerinin Problem Çözme ve Özgüven Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi
Authors	Murat Kalfa, A. Azmi Yetim
Presenter	A. Azmi Yetim
Title	Üniversite Öğrencilerinin Spor Kavramıyla İlgili Algılarının Metafor Metoduyla Belirlenmesi

Hall A

20.09.2018

18:30-19:30

Moderator: Assoc.Prof.Dr. Erkut TUTKUN

Authors	Mehmet Yanık, İbrahim Erdemir, Filiz Yanık
Presenter	İbrahim Erdemir
Title	Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeyleri
Authors	Yunus Emre Üstgörlü, Muhsin Duran, Yavuz Öntürk, Emrah Özdemir
Presenter	Emrah Özdemir
Title	Kompleks Antrenmanların Milli Wushu Sporcularının Çeviklik Özellikleri Üzerindeki Etkisi
Authors	Mehmet Yanık, İbrahim Erdemir,
Presenter	İbrahim Erdemir
Title	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Bilgi ve İletişim Teknolojileri (BİT) Yeterlilik Algıları
Authors	Nurgül Tezcan Kardaş, Emre Can Azılı
Presenter	Nurgül Tezcan Kardaş
Title	Bölgesel Lig Kadın Basketbol Ve Voleybol Takım Oyuncularının Bazı Fiziksel Parametrelerinin Karşılaştırılması
Authors	Reşat Sadık, Mustafa Alakel
Presenter	Reşat Sadık,
Title	Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Uyku Kalitesinin İncelenmesi
Authors	Atakan Çağlayan, İbrahim Erdemir, Yunus Gültekin, Ayşenur Kurt
Presenter	Atakan Çağlayan
Title	8 Hafta Uygulanan Core Antrenman Programı Eğitiminin Kadın Dövüş Sporcularında Denge ve Kuvvet Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi
Authors	Atakan Çağlayan, Ayten Eren, İbrahim Erdemir, Ayşenur Kurt
Presenter	İbrahim Erdemir
Title	Adölesan Dönemde Badminton Oyuncularına Uygulanan Balistik Antrenmanların Çeviklik ve Dikey Sıçrama Üzerine Etkisi
Authors	Atakan Çağlayan, Ali Kızılet, İbrahim Erdemir, Kamil Erdem
Presenter	Atakan Çağlayan
Title	İnstabil Zeminlerde Uygulanan Antrenman Programlarının Futbolcular Üzerindeki Propriyosepsiyon, Statik Denge Ve Top Sürme Becerisi Üzerindeki Etkilerinin Karşılaştırılması
Authors	Aynur Yılmaz
Presenter	Aynur Yılmaz
Title	İnstagramda çocuk ve spor etiketi ile yapılan paylaşımların incelenmesi
Authors	Türker Bıyıklı, Ali Eraslan
Presenter	Türker Bıyıklı
Title	Movement-Based Programming (Mbp) Hareket Merkezli Programlama
Authors	Hatice Toy, Seda Nur Turhal, Erkut Tutkun
Presenter	Hatice Toy
Title	Obez Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yaşam Kalitesi İle Karşılaştırılması

Hall B

20.09.2018

14:00-15:00

Moderator: Assoc.Prof.Dr. Orcan MIZRAK

Authors	Samet Zengin, Akın Çelik
Presenter	Samet Zengin
Title	Saldırganlık Konusunda Yapılan Tezlerin İncelenmesi: Doküman Analizi Çalışması
Authors	İlyas Görgüt, Erkut Tutkun
Presenter	Ercut Tutkun
Title	Beden Eğitimi Öğretmen Adayı Genç Milli Sporcularda Ahlak Kavramı
Authors	Özlem Kırandı, Mustafa Şahin ve Mustafa Erol

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress



Presenter Title	Özlem Kırandı Taekwondo sporcularında fonksiyonel hareket analizinin esneklik ve patlayıcı güç ilişkisi
Authors Presenter Title	Cihan Ayhan, Ersin Eskiler, Nurullah Emir Ekinci Cihan Ayhan Extreme Sporcuların Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi
Authors Presenter Title	Fikret Soyer, Ersan Tolukan, Abdullah Düğenci Fikret Soyer Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmini ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Authors Presenter Title	Barış Baydemir, Hüseyin Özden Yurdakul, Ertan Günel Ertan Günel 12 ve 16 Yaş Futbolcularda Y-Denge Değerlerinin Çeviklik Performansına Etkisi

Coffee Break

Hall B		20.09.2018
Moderator: Assoc.Prof.Dr. Emre BELLİ		15:10-16:10
Authors Presenter Title	Tuğba Uyar Tuğba Uyar Nörolojik Hastalıklarda Egzersiz Reçetesi	
Authors Presenter Title	Halit Harmancı, Harun Koç, Yağmur Akkoyunlu, Pinar Demirel Halit Harmancı Ağırlıklı Yapılan Isınmaların Futbolcularda Çeviklik Performansına Etkisi	
Authors Presenter Title	Türker Bıyıklı, Haluk Saçaklı Türker Bıyıklı Pliometrik Antrenman Kuramı	
Authors Presenter Title	Veli Taşer, Fahri Akçakoyun, Mehmet Yanık, İbrahim Erdemir Veli Taşer Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılımlarında Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Belirlenmesi	
Authors Presenter Title	Atakan Çağlayan, İbrahim Erdemir, Yunus Emre Üstgöç, Muhsin Duran Atakan Çağlayan Farklılıklarla Öğrenmenin Dövüş Sporcularında Çeviklik Özellikleri Üzerine Etkisi	
Authors Presenter Title	Serdar Ceyhan Serdar Ceyhan Kırgız Sporcularının Spordan Beklentileri Ve Spora Yönelten Etkiler	
Authors Presenter Title	Ertan Günel, Hüseyin Özden Yurdakul, Barış Baydemir Ertan Günel 14 Yaş Voleybolcularda Farklı Pliometrik Antrenman Tekniklerinin Sıçrama Yeteneğine Etkisi	

Coffee Break

Hall B		20.09.2018
Moderator :Assoc.Prof.Dr. Cemil Tuğrulhan ŞAM		16:20-17:20
Authors Presenter Title	Hakan Acar, Erkut Tutkun Hakan Acar Milli ve Amatör Futbolcuların 2d:4d Parmak Oranlarının İncelenmesi	
Authors Presenter	Erkut Tutkun, Osman İmamoğlu, Hakan Acar Erkut Tutkun	

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress



Title	Lise Ve Üniversite Öğrencisi Erkek Hentbolcuların Hız, Sürat ve Toparlanma Düzeyleri
Authors	Özlem Kırandı, Mustafa Şahin, Mustafa Erol, Mehmet Bayansaldüz
Presenter	Özlem Kırandı
Title	Taekwondo Sporcularında Fonksiyonel Hareket Analizinin Esneklik Ve Patlayıcı Güç İlişkisi
Authors	Özlem Kırandı, Orkun Akkoç
Presenter	Özlem Kırandı
Title	7-11 Yaş Yüzücü, Su Topçu ve Cimnastikçi Çocukların Fonksiyonel Hareket Taraması Analizi
Authors	Aynur Yılmaz
Presenter	Aynur Yılmaz
Title	Instagram'da Çocuk Ve Spor Etiketleri İle Yapılan Paylaşımların İncelenmesi
Authors	Samet Zengin, Fatih Kırkbir, Zafer Gayretli
Presenter	Samet Zengin
Title	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen Adaylarının Mesleği Seçim Nedenleri ve Memnuniyet Düzeyleri
Authors	Recep Cengiz, Utku Işık
Presenter	Recep Cengiz
Title	Türkiye'de Profesyonel Futbolcuların Sendikalaşma Algıları
Authors	Hüseyin Özden Yurdakul, Barış Baydemir, Ertan Günel
Presenter	Ertan Günel
Title	Voleybolcularda Denge ve Derin Duyu Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Coffee Break

Hall B

20.09.2018

17:30-19:00

Moderator: Assoc. Prof. Dr. İbrahim ERDEMİR

Authors	Orhan Ahmet Şener
Presenter	Orhan Ahmet Şener
Title	Üniversite Öğrencilerinde Kişisel Beslenme Alışkanlığının Bazı Faktörlere Göre Araştırılması
Authors	Ali Kızılet, Recep Fatih Kayhan, Tuba Kızılet Bozdoğan
Presenter	Recep Fatih Kayhan
Title	Futbolcuların Tekrarlı Sprint Yeteneklerinin Farklı Performans Değerleri ile İlişkisinin İncelenmesi
Authors	Mümine Soytürk, Özden Tepeköylü Öztürk
Presenter	Mümine Soytürk
Title	Destekleme ve Yetiştirme Kurslarına Katılan Öğrencilerin Mizah Düzeyleri: Beden Eğitimi ve Spor Kursu.
Authors	Murat Kasap, Fatih Şenduran, Mehmet Kaçar, Uğur Yalnız, Zaim Alparslan Acar, Nimet Haşıl Korkmaz
Presenter	Murat Kasap
Title	The Effects of verbal encouragement on sportive performance
Authors	Murat Kasap, Mehmet Kaçar, Hakan Acar, Erkut Tutkun
Presenter	Murat Kasap
Title	The effect of 12-Week Aerobic and Anaerobic Training on Iron Related Hematological Parameters
Authors	Mustafa ŞAHİN
Presenter	Mustafa ŞAHİN
Title	Sporda ve sporcu gelişiminde çözüm odaklı kısa süreli danışma
Authors	Hikmet Yazıcı
Presenter	Hikmet Yazıcı
Title	Ruh sağlığı ile Devrim arasındaki ilişki
Authors	Bihter Atak, A. Azmi Yetim,
Presenter	Bihter Atak,
Title	Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Baskınlık Yönelimi Düzeylerinin İncelenmesi
Authors	Ömer Lütfi Gündoğdu

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress



**Presenter
Title**

Ömer Lütfi Gündoğdu
Epizodik Migren Tipi Başağrısı Olan Çocuklarda Sosyodemografik Özellikler

Coffee Break

Hall B

20.09.2018

19:15-20:00

Moderator: Assoc.Prof.Dr. İbrahim ERDEMİR

Authors Presenter Title	Önder Dağlıoğlu, İbrahim Erdemir İbrahim Erdemir Sedanterlerde Submaksimal Aerobik Egzersizin Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisi
Authors Presenter Title	Önder Dağlıoğlu, İbrahim Erdemir İbrahim Erdemir Yüzücülerde Akut Egzersizin Oksijen Saturasyonuna Etkisi
Authors Presenter Title	İbrahim Erdemir, Önder Dağlıoğlu İbrahim Erdemir Hentbol Oyuncularında Pliometrik Antrenmanın Dinamik Dengeye Etkisi
Authors Presenter Title	İbrahim Erdemir, Önder Dağlıoğlu İbrahim Erdemir Judocularda 6 Haftalık Pliometrik Antrenman Programının Anaerobik Güce Etkisi
Authors Presenter Title	Mahdi Rezagholizadeh, Reza Behdari, Mohammad Hussein Chegini Sobhani Mahdi Rezagholizadeh The Effect of the acute use of Melatonin on Plasma Levels of selected inflammatory markers after a single Session of severe exhaustive exercise in middle-aged male athletes
Authors Presenter Title	Bariş Baydemir, Ertan Günel, Hüseyin Özden Yurdakul Ertan Günel, 16 Yaş Hentbolcularda Y-Denge Değerlerinin Çeviklik Performansına Etkisi
Authors Presenter Title	Nebahat Eler Nebahat Eler Terabant Egzersizlerinin El Kavrama, Sırt ve Bacak Kuvvetine Etkisi
Authors Presenter Title	İmdat Çakır, Arslan Kalkavan, Nihal Akoğuz Yazıcı, Halil İbrahim Çakır, Melike Çakır İmdat Çakır Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Öğrencilerinin Öfke Düzeylerinin Araştırılması
Authors Presenter Title	Nevzat Mutlutürk , Öznur Akyüz, Büşra Öztürk, Orhan Palabıyık, Nevzat Mutlutürk Elit Boksörlerde Reaksiyon Ve Çeviklik (Pro-Agility) Parametrelerinin İncelenmesi

CONTENTS

INVITED SPEAKERS

Page

Türkiye’de Spor Cemiyetleri Dr. Mehmet GÜNAY	10
Using the Technology to Optimize the Physical Wellness Dr. Dana BADAU	11
Toplumsal Yönüyle Spor Kültür İlişkisi Dr. A. Azmi YETİM	12
Reconsidering the Mode of Transportation in Digital Age Dr. Ertan TUFEKCIOGLU	17
Ruh Sağlığı ile Devinim Arasındaki İlişki Dr. Hikmet YAZICI	25
Effects of Applicable Kinesiological Contents on Improving of Motor Skills in Physical and Health Education Dr. Ifet MAHMUTOVIĆ	26
21. Dünya Kupasının Ardından Modern Futbolun Gelişim Yönleri ve Eğilimleri Dr. Kanat CANUZAKOV	27
Sporda ve Sporcu Gelişiminde Çözüm Odaklı Kısa Süreli Danışma Yaklaşımı Dr. Mustafa ŞAHİN	29
Spor Bilimleri Alanına Özel Üniversiteleşmenin Önemi Dr. Osman İMAMOĞLU	30
Zihinsel Dayanıklılık Çalışmalarında Amaç ve Hedef Belirleme Tekniğine Yeni Bir Yaklaşım Dr. Turgay BİÇER	43
Genetik Yatkınlık ve Sportif Performans Yaklaşımı “Genovasyon Genetik Yatkınlık Analizleri” Dr. Ümit ZEYBEK	48
Five W & How in Fallproof, Balance and Mobility Approach in Elderly Dr. Mehdi TALEBPOUR	51
Perspectives of Sport for All Around the World and TAFISA Dr. Erdal ZORBA	55
The Effect of the acute use of Melatonin on Plasma Levels of selected inflammatory markers after a single Session of severe exhaustive exercise in middle-aged male athletes Dr. Reza BEHDARI	57
Yetenek Seçimi ve Genetik Dr. Erkut TUTKUN	58

ORAL PRESENTATION (With Full-Texts)

60

Ortaokul Öğrencilerinin Okul ve Okul Dışı Aktivitelere Katılımlarına Göre Motor Beceri Yetkinliklerinin İncelenmesi Abdullah Bora Özkara, Arslan Kalkavan	61
A Review of Literature on Obesity and Physical Activity in Youth and Children Abdullah Bora Özkara	66
Spor Lisesi ve Diğer Liselerden Mezun, Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin İncelenmesi Abdullah Bora Özkara	72
Terabant Egzersizlerinin El Kavrama, Sırt Ve Bacak Kuvvetine Etkisi Nebahat Ele	78
İşitme Engelli Çocuklara Uygulanana Slickline Egzersizlerinin Denge Becerilerine Katkısının Araştırılması Ahmet Şirinkan, Emre Belli, Nazım Saraçoğlu	83
İstabil Zeminlerde Uygulanan Antrenman Programlarının Futbolcular Üzerindeki Propriyosepsiyon, Statik Denge ve Top Sürme Becerisi Üzerindeki Etkilerinin Karşılaştırılması Atakan Çağlayan, Ali Kizilet, İbrahim Erdemir, Kamil Erdem	87

Adölesan Dönemde Badminton Oyuncularına Uygulanan Balistik Antrenmanların Çeviklik Ve Dikey Sıçrama Üzerine Etkisi	93
Atakan Çağlayan, Ayten Eren, İbrahim Erdemir, Ayşenur Kurt	
8 Hafta Uygulanan Core Antrenman Programı Eğitiminin Kadın Dövüş Sporcularında Denge ve Kuvvet Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi	98
Atakan Çağlayan, İbrahim Erdemir, Yunus Gültekin, Ayşenur Kurt	
Ramazan Orucunun Yetişkin Erkeklerde Karaciğer Enzimleri Üzerine Etkisi	103
Ayça Genç, Ömer Şenel, Erkut Tutkun, Erdal Zorba, Hande Başkan	
Ortaöğretim Öğrencilerinin Saldırganlık Tutumlarının İncelenmesi	109
Bijen Filiz, Elif Aydın	
Bir Pilot Çalışma: Sportif Performans Üzerinde Aday Gösterilen Bazı Genlerin Gen Anlatım Düzeylerinin 35m Sürat ve Sıçrama Kabiliyetine Etkisinin İncelenmesi	116
Cem Horozoğlu, Özlem Timirci Kahraman, Mustafa Aydın, Sertaç Özel, Faruk Çelik, Ümit Zeybek, Mehmet Kurtoğlu	
Rekreatif Etkinliklere Katılan Madde Bağımlısı Gençlerin Benlik Saygısı İle Karar Verme Düzeylerinin İncelenmesi	119
Cemil Tuğrulhan Şam, Hasan Hüseyin Yılmaz	
Extreme Sporcuların Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi	125
Cihan Ayhan, Ersin Eskiler, Nurullah Emir Ekinci	
Beden Eğitimi Ve Spor'un Yaygınlaştırılması açısından İlköğretim Okullarının kampüsleşme Projesi	133
Çağrı Erzurumlu, Mehmet Türkmen, Uğur Koç, Tevfik Cem Akalin	
Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlik Bölümü Öğrencilerinin Bölümlerine Göre Empati Kurma Düzeylerinin İncelenmesi (Batman İli Örneği)	138
Çetin Tan, Suriye Tan, Yusuf Ceylan, Mikail Tel, Ercan Gür, Yüksel Savucu	
Futbol Antrenörlerinin Farklı Değişkenlere Göre Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi: Trabzon Örneği	145
Osman Ertuğral, Hakan Çakır, Akın Çelik, Fatih Yenel	
Spor Eğitimi Alan ve Almayan Üniversite Öğrencilerinin Narsistik Eğilimlerinin Karşılaştırılması	152
E. Gezer, H. Gezer, E. Belli, M.İ. Kurudirek, M.A. Kurudirek	
Spor merkezlerine devam Eden Bireylerin strese karşı koyabilme düzeylerinin yaşam kalitesine etkisi	156
Elif Aydın, Mustafa Baş	
Lise Öğrencilerinin Spor Ve Sosyalleşme Düzeyleri	163
Elif Aydın, Bijen Filiz	
Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Boş Zaman Stratejileri İle Zaman Yönetimi Becerileri	170
Elif Aydın, Mustafa Baş	
Examining First-Aid Knowledge Level of Mothers Living in Rural Areas and Factors That Affect This	178
Elif Dirimeşe, Nurten Taşdemir, Sevim Çelik, Mustafa Gümüş, Tevfik Cem Akalin	
Spor Bilimleri Fakültesindeki Öğrencilerin Sporda Tercih Ettikleri Liderlik Davranışlarının Araştırılması	184
Emre Belli, Ahmet Şirinkan, Engin Gezer	
Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Empatik Eğilimlerinin Araştırılması	189
Emre Belli, M. Alparslan Kurudirek, M. İrfan Kurudirek	
The Comparision Of Some Physiologic Rate Which Are Formed Aftertwo Different Swimming Styles	195
Ercan Gür, Gülşen Efe, Mikail Tel, Çetin Tan, Mustafa Karadağ	
Lise ve Üniversite Öğrencisi Erkek Hentbolcuların Hız, Sürat Vetoparlanma Düzeyleri	199
Ercut Tutkun, Osman İmamoğlu, Hakan Acar	
Yusufeli'indeki Trekking, Dağ Bisikleti Ve Arama Kurtarma Etkinliklerinde Olması Gerekenler	206
Fatih Bektaş, Sabiha Kaya, Hamdi Alkan	

10-11 Yaş Arası İlkokul Öğrencilerinin Bazı Temel Motor Performanslarının Karşılaştırılması Güner Çiçek	213
The Comparison Of The Effect Of Venous Blood Flow Restriction And Resistance Training On Muscle Hypertrophy And Strength Gökalep Gürel, Turgay Özgür, Bahar Özgür, Ayla Taşkıran	218
Milli ve Amatör Futbolcuların 2d:4d Parmak Oranlarının İncelenmesi Hakan Acar, Erkut Tutkun	227
Genç Futbolcularda 8 Haftalık Core Antrenmanlarının Sürat Ve Çevikliğe Etkisi Hakan Acar	231
Türkiye Kanada Ve Hollanda Spor Sistemlerinin Bazi Değişkenler Açısından Karşılaştırılması Hakan Sunay	235
Saha İçi Yönetimde İletişimin Önemi (Hakem, Antrenör, Sporcu Ve Taraftar Boyutlarıyla) Hakan Sunay	243
Ağırlıkla Yapılan Isınmaların Futbolcularda Çeviklik Performansına Etkisi Halit Harmancı, Harun Koç, Yağmur Akkoyunlu, Pınar Demirel	253
Şizofreni Tanısı Bulunan Bireylerde Bazı Gen Varyasyonları ve Psikolojik Faktörler İle Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Hatice Toy, Erkut Tutkun, Ümit Zeybek, İtir Tari Cömert, İbrahim TAYMUR	258
Lise Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi İbrahim Erdemir, Mehmet Yanık	268
Atletizm Sporunu Yapan Genç Sporcuların Bazı Güç Performans Parametreleri ile Aday Genetik Varyasyonları Arasındaki İlişki İlhan Odabaş, Nesibe Yılmaz, Ümit Yılmaz, Aysel Pehlivan, Faruk Çelik, Ümit Zeybek, Turgay Turan	274
Beden Eğitimi Öğretmen Adayı Genç Milli Sporcularda Ahlak Kavramı İlyas Görgüt, Erkut Tutkun,	276
Sportif Gelişim, Psikolojik Faktörler Ve Genetik Çalışmalar: Bir Multidisipliner Çalışma Örneği İtir Tari Cömert	282
Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinde İş Yaşam Kalitesi Ve Örgütsel Stres İlişkisinin İncelenmesi Kurudirek M.A, Belli E, Kurudirek M.I, Gezer E.	285
Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçları İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Kurudirek M.I, Belli E, Kurudirek M.A, Gezer E.	289
Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeyleri Mehmet Yanık, İbrahim Erdemir, Filiz Yanık	293
Rekreasyon Etkinliklerine Katılımda Karar Verme Paradoksu: Teorik Yaklaşım Levent Önal, Fatih Bedir	300
Fitness Merkezlerinde Takviye Besin Kullananların Yaşam Doyumları ve Yalnızlık Durumlarının İncelenmesi Mehmet Kaçar, Nimet Haşıl Korkmaz, Arif Şahin, Murat Kasap, Fatih Şenduran	304
Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmeni Adaylarının Bilgi ve İletişim Teknolojileri (BİT) Yeterlilik Algıları Mehmet Yanık, İbrahim Erdemir	314
Yürüyüş Etkinliğine Katılan Bireylerin Bu Spor Tercih Etme Nedenlerinin İncelenmesi Mikail Tel, Ercan Gür, Çetin Tan, Ramazan Erdoğan, Özlem Boztepe	320
Reaksiyon Çalışmalarının Tenis Becerisi Ve Koordinasyona Etkisi Mine Gül, Gazanfer Kemal Gül, Hakan Bulat	326
Üst Ekstremité Crossfit Antrenmanlarının Tenis Becerisine Etkisi Mine Gül, Gazanfer Gül, Selim Avcı	331
Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmen Adaylarının Topluma Hizmet Uygulamaları Dersine İlişkin Görüşleri Murat Akyüz, Samet Zengin, Fatih Kırkbir, Zafer Gayretli, Hakan Kırkbir Ve Hayri Aydoğan	339

Antrenman Öncesi Ve Sonrası Uygulanan Kardiyο Egzersizlerinin Vücut Yağ Oranına Etkilerinin Karşılaştırılması	347
Murat Kaldırımıcı, Hasan Hüseyin Yılmaz	
Sözlü Cesaretlendirmenin Sportif Performans Üzerine Etkisi	353
Murat Kasap, Fatih Şenduran, Mehmet Kaçar, Uğur Yalnız, Zaim Alparslan Acar, Nimet Haşıl Korkmaz	
12 Haftalık Aerobic Ve Anaerobic Antrenmanların Demir İle İlgili Hematolojik Parametreler Üzerine Etkisi	363
Murat Kasap, Mehmet Kaçar, Hakan Acar, Erkut Tutkun	
Basketbol Ve Futbol Hakemlerinin Problem Çözme Ve Özgüven Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi	371
Murat Özmaden, Abdullah Dügenci, İlimdar Yalçın, Yasin Yıldız	
Muğla İli Örneğinde Kadın Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kariyer Gelişimlerinde Rol Oynayan Engellerin – Cam Tavan Sendromunun İncelenmesi	380
Mustafa Erol, Abdurrahman Kepoğlu, Yahya Doğar, Esin Ölmez	
Ortaöğretim Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Bazı Özellikleri Açısından İncelenmesi	392
Mustafa Baş, Elif Aydın, Seda Nur Turhal	
Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Maruz Kaldıkları Şiddet Ve Şiddet Sonrası Ortaya Çıkan Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi	399
Mustafa Baş, Elif Aydın, Kenan Şebin	
Elazığ İlindeki İşitme Engelli Ve İşitme Engeli Bulunmayan Bireylerin Fiziksel Parametrelerinin Karşılaştırılması	408
Mustafa Karadağ, Nafiye Bakır, Yüksel Savucu, Çetin Tan	
Destekleme Ve Yetiştirme Kurslarına Katılan Öğrencilerin Mizah Düzeyleri: Beden Eğitimi Ve Spor Kursları	417
Mümine Soytürk, Özden Tepeköylü Öztürk	
8-10 Yaş İşitme Engelli İlkokul Çocuklarına Uygulanan Futbol İçerikli Eğitsel Oyunların Psiko-Motor Özelliklerine Etkisinin Araştırılması	425
Nazım Saraçoğlu, Ahmet Şirinkan,	
Spor Bilimleri Fakültesi Yaz Okulunda Ders Alan Öğrencilerin Memnuniyetlerinin Araştırılması (Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Örneği)	430
Necip Fazıl Kışalı, Ahmet Şirinkan, Erdinç Şıktar	
2018 Yılı Yaz Spor Okulunda Hareket Ve Oyun Eğitimi Alan 6-9 Yaş İlkokul Öğrencilerinin Kaba Motor Gelişim Testleriyle Fiziksel Gelişimlerinin İncelenmesi (Erzurum Örneği)	434
Nurcan Demirel, Ahmet Şirinkan, R. Nazım Saraçoğlu	
Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sosyal İstenirlik Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi	438
Oğulcan Uusuflu, Mehmet Behzat Turan, Hakkı Ulucan, Osman Pepe	
Investigation Of Social Appearance Anxiety Of Athletes	446
Onur Mutlu Yaşar, Hakan Sunay, Murat Turğut	
Üniversite Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi (Ardahan Üniversitesi Örneği)	452
Orcan Mızrak, Levent Önal, Davut Budak, Murat Turan	
Üniversite Öğrencilerinde Kişisel Beslenme Alışkanlığının Bazı Faktörlere Göre Araştırılması	457
Orhan Ahmet Şener	
Temas Sporları Ve Omuz Eklem Yaralanmaları; Klinik Değerlendirme	462
Orkun Gül, Muhammet Salih Ayas, Ahmet Emin Okutan, Caner Mesut Mataracı	
Kardiyο Bosu Egzersizinin Sedanter Kadınlarda Menstruasyon, Stres Ve Depresyon Üzerine Etkisi	465
Pelin Akyol	
Saldırganlık Konusunda Yapılan Tezlerin İncelenmesi: Doküman Analizi Çalışması	472
Samet Zengin, Akın Çelik	
Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmen Adaylarının Mesleği Seçim Nedenleri Ve Memnuniyet Düzeyleri	479
Samet Zengin, Fatih Kırkbir Ve Zafer Gayretli	

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Girişimcilik Düzeylerinin İncelenmesi Seda Nur Turhal, Erkut Tutkun, Akın Çelik, Süleyman Şahin	487
Ev Hanımlarının Can Sıkıntısı İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Aktif Rekreasyon Etkinliklerine Katılımla İncelenmesi (Erzurum İli Örneği) Sertaç Erciş, Levent Önal, Fatih Bedir	495
Tip 1 Diyabetli Ergenlerin Bazı Sağlık Parametrelerinin Egzersiz Yapma Durumlarıyla İlişkinin İncelenmesi Tamer Civil	500
Yüksek Şiddetli İnterval Antrenmanların Sporcuların Glikolize Hemogloblin Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi Tamer Civil, Gökmen Özen, Özdemir Atar, Hürmüz Koç	504
Spor Liseleri Temel Spor Eğitimi Dersi Öğretim Programı Ve Ders Kitabının İncelenmesi Tamer Civil, Gökmen Özen	508
Nörolojik Hastalıklarda Egzersiz Reçetesi Tuğba Uyar	511
Gençlik Hizmetleri Ve Spor İl Müdürlüklerinde Çalışan Personellerin İş Doyumu, Özyeterlik Ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Turhan Toros, Zülbiye Kaçay, Fikret Soyer	515
Spor Federasyonlarında Çalışan Personellerin İş Doyumu, Özyeterlik Ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Turhan Toros, Zülbiye Kaçay, Fikret Soyer	520
Pliometrik Antrenman Kuramı Türker Bıyıklı, Haluk Saçaklı	525
Futbol Antrenörlerinin Liderlik Stillerinin İncelenmesi (Trabzon İli Örneği) Ubeyde Kılıçaslan, Akın Çelik, Mustafa Barış Somoğlu	531
Spor Müsabakalarına Katılan Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi Ünsal Altınışık, Zafer Gayretli, Akın Çelik	537
Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Rekreasyonel Etkinliklere Katılımlarında Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Belirlenmesi Veli Taşer, Fahri Akçakoyun, Mehmet Yanık, İbrahim Erdemir	545
Genç Sporcuların Problem Çözme Becerilerinin Hedef Yönelimlerini Belirlemedeki Rolü Yeşim Karaç', Atahan Altıntaş	551
Otantik Liderliğin Çalışanların İş Tatmini Ve Örgütte Kalma Niyetleri Üzerine Etkisi Zülbiye Kaçay, Arif Damar	554
Farklılıklarla Öğrenmenin Dövüş Sporcularında Çeviklik Özellikleri Üzerine Etkisi Atakan Çağlayan, İbrahim Erdemir, Yunus Emre Üstgörül, Muhsin Duran	559
Pedagojik Formasyon Alan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri Ve Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Hazır Olma Durumları Ve Gerçeklik Şoku Beklentilerinin Değerlendirilmesi Aynur Yılmaz, Fatih Bektaş	563
Instagram'da Çocuk Ve Spor Etiketi İle Yapılan Paylaşımların İncelenmesi Aynur Yılmaz,	573
Futbolcuların Tekrarlı Sprint Yeteneklerinin Farklı Sprint Değerleri İle İlişkinin İncelenmesi Ali Kızılet, Recep Fatih Kayhan, Tuba Kızılet Bozdoğan	580
Ruh sağlığı ile Devinim arasındaki ilişki Hikmet Yazici	584
Egzersiz Direnç Bantlarıyla Yapılan Sekiz Haftalık Pliometrik Antrenmanların Patlayıcı Kuvvete Etkisi Mustafa Şahin, Özlem Kırandı, Mustafa Erol, Mehmet Bayansaldüz	588
Taekwondo Sporcularında Fonksiyonel Hareket Analizinin Esneklik Ve Patlayıcı Güç İlişkisi Özlem Kırandı, Mustafa Şahin, Mustafa Erol	594
Çeşitli Liglerde Oynayan Masa Tenisi Sporcularının Doping Kullanımına Yönelik Tutumlarının Araştırılması Nihal Akoğuz Yazıcı, Gökhan Çakır, Halil İbrahim Çakır	599
	608

Türkiye'de Profesyonel Futbolcuların Sendikalaşma Algıları Recep Cengiz, Utku Işık	
Futbol Hakemlerinin Bilinçli Farkındalık, Öznel İyi Oluş ve ihtiyaç Doyum düzeyi Arasındaki İlişki Recep Cengiz, Utku Işık, Tuba Alagöz	621
Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Uyku Kalitesinin İncelenmesi Reşat Sadık, Mustafa Alakel	631
Okul Spor Müsabakalarına Katılan Lise Öğrencilerinin Kaygı İle Öz güven Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi Sermet Toktaş, Mustafa Baş	638
Kompleks Antrenmanların Milli Wushu Sporcularının Çeviklik Özellikleri Üzerindeki Etkisi Yunus Emre Üstgörül, Muhsin Duran, Yavuz Öntürk, Emrah Özdemir	644
Kırgız Sporcularının Spordan Beklentileri Ve Spora Yönelten Etkenler Serdar Ceyhun	650
Beden Eğitimi Spor Yüksekokulunda Okuyan Öğrencilerin Sorumluluk Duygusu Ve Davranışlarının İncelenmesi Serdar Ceyhun, Nedim Malkoç	660
Sedanterlerde Submaksimal Aerobik Egzersizin Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisi Önder Dağlıoğlu, İbrahim Erdemir	668
Yüzücülerde Akut Egzersizin Oksijen Saturasyonuna Etkisi Önder Dağlıoğlu, İbrahim Erdemir	672
Hentbol Oyuncularında Pliometrik Antrenmanın Dinamik Dengeye Etkisi İbrahim Erdemir, Önder Dağlıoğlu	675
Judocularıda 6 Haftalık Pliometrik Antrenman Programının Anaerobik Güce Etkisi İbrahim Erdemir, Önder Dağlıoğlu	679
Sınıf Öğretmenlerinin Oyun Ve Fiziki Etkinlikler Dersinin Öğretim Süreciyle İlgili Görüşleri (Rize İli Örneği) Ayşe Özkan Navdar, Cengiz Bayraktar	682
Kuvvet Ve Dayanıklılık Temelli 22 Haftalık Beden Eğitimi Programının Öğrencilerinin Gelişimlerine Etkisi Fatih Şenduran, Serdar Mutlu, Alper Akyol, Alper Nakış	694
Özel Yetenek Sinavına Katılan Aday Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi Arslan Kalkava, Recep Fatih Kayhan, Halil İbrahim Çakır, Abdullah Bora Özkara	696
8-14 Yaş Kızlarda Taekwondo Antrenmanlarının Motorik Performans Özelliklerine Etkisi Selami Yüksek, Vedat Ayan, Cengiz Ölmez	704
Karate Antrenmanlarının 8-11 Yaş Grubu Kızlarda Temel Motorik Özelliklere Etkisi Selami Yüksek, Vedat Ayan, Cengiz Ölmez	710
Taekwondo Antrenmanlarının 11-14 Yaş Kız Taekwondocuların Somatotip Yapılarına Etkisi Selami Yüksek, Vedat Ayan, Cengiz Ölmez	717
The Effect of the acute use of Melatonin on Plasma Levels of selected inflammatory markers after a single Session of severe exhaustive exercise in middle-aged male athletes Mahdi Rezagholizadeh, Reza Behdari, Mohammad Hussein Chegini Sobhani	722
Sporda ve Sporcu Gelişiminde Çözüm Odaklı Kısa Süreli Danışma Mustafa Şahin	731
2012-2016 Yılları Arasında Balkan Ülkelerinin Doping Kullanımının Atletizm Başarıları Üzerine Etkilerinin İncelenmesi Kamil Erdem, Kadir Açıkgöz, Tuba Kızılet Bozdoğan	735
Sedanter Kadınlarda 12 Haftalık Yüzme Egzersiz Programının Fiziksel ve Kardiyak Etkilerinin İncelenmesi Seda Çağlar, Erkut Tutkun	745
8-10 Yaş Grubu Badmintoncularda Vücut Yağ Yüzdesinin Çeviklik Performansı ve Oksijen Tüketim Kapasitesi İle İlişkisinin Değerlendirilmesi Sezen Çimen Polat	750

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Öğrencilerinin Öfke Düzeylerinin Araştırılması İmdat Çakır, Arslan Kalkavan, Nihal Akoğuz Yazıcı, Halil İbrahim Çakır, Melike Çakır	753
Elit Boksörlerde Reaksiyon ve Çeviklik (Pro-Agility) Parametrelerinin İncelenmesi Nevzat Mutlutürk, Öznur Akyüz, Büşra Öztürk, Orhan Palabıyık,	763
Üniversite Öğrencilerinin Spor Kavramıyla İlgili Algılarının Metafor Metoduyla Belirlenmesi Murat Kalfa, A. Azmi Yetim	770
Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Baskınlık Yönelimi Düzeylerinin İncelenmesi Bihter Atak, A. Azmi Yetim,	774
Epizodik Migren Tipi Başağrısı Olan Çocuklarda Sosyodemografik Özellikler Ömer Lütfi Gündoğdu	783
Movement-Based Programming (MBP) Hareket Merkezli Programlama Türker Bıyıklı, Ali Eraslan	785
Obez Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yaşam Kalitesi İle Karşılaştırılması Hatice Toy, Seda Turhal, Erkut Tutkun	792
ORALPRESENTATION (With Abstract)	800
Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmini Ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Fikret Soyer, Ersan Tolukan, Abdullah Düğenci	801
Venöz Kan Akımı Kısıtlaması (Kaatsu) Ve Direnç Antrenmanlarının Kas Hipertrofisi Ve Kuvvetine Etkisinin Karşılaştırılması Gürel G., Özgür T., Özgür B., Taşkiran A.	802
Bölgesel Lig Kadın Basketbol Ve Voleybol Takım Oyuncularının Bazı Fiziksel Parametrelerinin Karşılaştırılması Nurgül Tezcan Kardaş, Emre Can Azılı	803
Fiziksel Aktivite Tutumu Ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişki Özkan Işık, Cihan Ayhan, Zülbiye Kaçay	804
Ruh Sağlığı Ve Egzersiz Selim Polat	805
Imagery Forms of Athletes in Different Sports Branches Mehmet Emre Eryücel	806
Spor Lisesi Öğrencilerinin Mutluluk Korkusu Düzeylerinin İncelenmesi Mustafa Barış Somoğlu, Akın Çelik, Ubeyde Kılıçaslan	807
Fen Lisesi Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi Seda Kazdal, Kadir Keleş, Gülşah Aydın, Akın Çelik	808
Çizgi Filmlerdeki Spor Unsurlarının İncelenmesi: Niloya ve Kuzucuk Örnekleri Aynur Yılmaz, Akın Çelik	809
7-11 yaş Yüzücü, Su Topçu ve Cimnastikçi Çocukların Fonksiyonel Hareket Taraması Analizi Özlem Kırandı, Orkun Akkoç	810
Sağlıklı Bireylerde Q Açısının Quadriceps Kas Aktivasyonu İle İlişkisinin Değerlendirilmesi Burak Menek, Merve Yılmaz, Z. Candan Algun	812
Sağlıklı Bireylerde Quadriceps Açısının Statik Ve Dinamik Denge İle İlişkisinin Değerlendirilmesi Merve Yılmaz, Burak Menek, Z. Candan Algun	813
Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Solunum Kas Kuvveti Arasındaki İlişki Merve Yılmaz, Burak Menek, Rengin Demir	814
Voleybolcularda Denge ve Derin Duyu Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Hüseyin Özden Yurdakul, Barış Baydemir, Ertan Günal	815
16 Yaş Hentbolcularda Y-Denge Değerlerinin Çeviklik Performansına Etkisi Barış Baydemir, Ertan Günal, Hüseyin Özden Yurdakul	816
14 Yaş Voleybolcularda Farklı Pliometrik Antrenman Tekniklerinin Sıçrama Yeteneğine Etkisi Ertan Günal, Hüseyin Özden Yurdakul, Barış Baydemir	817
12 ve 16 Yaş Futbolcularda Y-Denge Değerlerinin Çeviklik Performansına Etkisi	818

Barış Baydemir, Hüseyinözden Yurdakul, Ertan Günel	
Genç Futbolcuların Sakatlanma kaygılarının oynadıkları mevki ve takım statüsü (Amatör-Profesyonel) bakımından incelenmesi	819
Abdullah Çetindemir, Hamit Cihan,	
Taraftarların Satın Alma Davranışlarının Lojistik Regresyon Analizi ile Belirlenmesi	820
Ersin Eskiler, Remzi Altunişik, Cihan Ayhan	
Kadın Sporcuların Toplumsal Cinsiyet Algısının İncelenmesi	821
Mustafa Şahin, Özlem Bayram, Senanur Albayrak	
SPORTİF PERFORMANS VE GENETİK	830
Emel Hülya Yükseloğlu, Fatma Çavuş Yonar, Şakir Ümit Zeybek	
Duygusal ve Davranışsal Bozukluğu Olan Öğrencilerin Gelişim Sürecinde Sportif Faaliyetlerin İncelenmesi Üzerine Nitel Bir Araştırma	832
Mustafa Şahin, Esra Özel, Emine Çatalbaş	

INVITED SPEAKERS

Dr. Mehmet GÜNAY

Gazi University, Ankara/TURKEY



TÜRKİYE’DE SPOR CEMİYETLERİ

ÖZET

Türkiye’de spor kulüpleri XX. yüzyıl başlarından itibaren kuruldu. Bu kulüpler 1909 yılında Cemiyetler Kanunu’nun çıkarılmasından sonra resmîyet kazandı. Spor kulüpleri; atletizm, eskrim, güreş, jimnastik gibi farklı dallarda faaliyet göstermekteydi. Toplumun en çok ilgisini çeken spor dalı ise futboldu. Spor kulüpleri başlangıçta gayrimüslimler tarafından kurulmuştu. Bu kulüpler kendi aralarında çeşitli müsabakalar düzenleyip gösteriler yapıyorlardı. Bu, spor karşılaşmalarından etkilenen Müslümanların da spor kulüpleri kurmasına zemin hazırladı. İstanbul’da kurulan Moda, Elpis, Imogene ve Kadıköy (Union) adlı İngiliz ve Rum takımları 1904 yılında kendi aralarında “İstanbul Futbol Birliği” adını verdikleri bir lig kurdular. Bu lige, 1905’te “Galatasaray”, ve 1908’de “Fenerbahçe” takımları katıldı. 1910 yılında ligdeki takım sayısı arttı ve bazı sorunlar ortaya çıktı. Bunun üzerine lig, “İstanbul Futbol Kulüpleri Ligi” adıyla yeniden örgütlendi ve Pazar ve Cuma ligi olarak ikiye ayrıldı. Spor kulüplerinin etnik bir kimlikle ortaya çıktığı ve bunun Osmanlı Devleti’nin Balkan Savaşları’nı kaybetmesiyle daha da belirginleştiği görülmektedir. Kulüplerin renklerini ve sembollerini etnik ayrımcılık anlayışıyla belirledikleri görüldü. Türkiye’de bir futbol ligi ilk defa 1899 yılında İzmir’de kurulmuştu. Burada Türk kulüpleri biraz daha geç açıldı. İzmir ligine, 1912 yılında kurulan Karşıyaka ve 1914 yılında kurulan Altay kulüpleri Türk takımı oldukları gerekçesiyle kabul edilmediler.

Anahtar Kelimeler: Osmanlı Devleti, spor, cemiyetler, futbol, milliyetçilik

The Foundation of Sport Clubs in Turkey and the Use of These Communities for Ethnic Issues

Abstract

The sport clubs in Turkey began forming after the beginning of the 20th century. These clubs gained official status after the announcement of the law of communities in 1909. These clubs were active in various branches of sport such as athletics, fencing, wrestling and gymnastics. However, football was the main interest of the people. These clubs were at first founded by the non-Muslims. These clubs were competing against each other in different organizations and exhibitions. This led to the foundation of different sport clubs by the Muslims who were impressed by these exhibitions. Some of the clubs that were formed in Istanbul, namely; Moda, Elpis, Imogene and Kadikoy (Union), formed a league in 1904 which they called ‘The Football Union of Istanbul’. This league was joined by Galatasaray in 1905 and Fenerbahce in 1908. In 1910, the number of clubs in the league increased and this led to some problems. As a result, the league reorganized under the name of ‘Istanbul Sport Clubs League’ and separated into two portions; the ‘Sunday League’ and the ‘Friday League’. It is seen that the sport clubs emerged under an ethnic identity, which became even clearer when the Ottoman Empire lost the Balkan Wars. It is also seen that the clubs chose their colors and emblems under an ethnic discrimination. The first football league in Turkey was formed in 1899 in Izmir. Clubs of Turkish ethnicity were formed a bit later here than Istanbul. Karsiyaka, which was formed in 1912, and Altay, which was formed in 1914, were not accepted into this league because they were ethnically Turkish.

Keywords: Ottoman Empire, sports, communities, football, nationalism

Dr. Dana BADAU

University of Medicine and Pharmacy of Targu Mures,
Department of Human Movement sciences, Romania

E-mail: dana.badau.umftgm.ro



USING THE TECHNOLOGY TO OPTIMIZE THE PHYSICAL WELLNESS

Abstract. Wellness centers use modern technology that facilitates activity optimization. Through modern technologies, data on: health, nutrition, fitness and lifestyle characteristics, facilitates customized programs can be recorded.

In this sense, Wellness Integrative Profile 10 (WIP10) is a practical and educational tool that addresses important aspects of health, nutrition and physical activity. Through its functional state of the body it is corroborated with the effects of physical exercise and complemented by a nutrition program adapted to the formation of proactive and prohealth behaviors.

The Wellness Integrative Profile 10 (WIP10) is the result of interdisciplinary approaches based on collaboration, experience and knowledge of specialists in nutrition, physical education, kinesiotherapy and medicine fields.

Keywords: physical status, health, wellness, program, technology.

Dr. A. Azmi YETİM

Gazi University, Ankara/TURKEY



TOPLUMSAL YÖNÜYLE SPOR KÜLTÜR İLİŞKİSİ

Spor

Spor çağımızın gelişmiş toplumlarında oldukça yaygınlaşmış bir meslek olarak bireylerin yaşamlarında ve boş zamanlarını değerlendirme çok önemli bir biçimde yer almaya başlamıştır.

Sporun bilinçli olarak yaygınlaştırılması ve halkın çağdaş anlamda spor faaliyetlerine katılması ile çağdaşlık, gelişmişlik arasında önemli ölçüde bir bağ ve paralelliğin varlığı artık otoritelerce kabul edilmektedir:

Spor günümüzü de, fiziksel ve zihinsel aktivite anlamının çok önüne de, bireylerin ve toplumların yapısını etkileyen, gelişimlerinde ve ilişkilerinde çok önemli bir role sahip bir olgu haline gelmiştir. Bu bağlamda Spor 'un en doğru ve verimli şekilde yönetilmesi günümüzde toplumlar için önemli bir zorunluluktur.

Temel amacı insanın beden, ruhen ve sosyal yönden gelişimine katkı sağlamak olan spor, toplumların gelişmesinde çok önemli bir ekonomik, kültürel ve sosyal bir olgudur.

Sportif aktiviteler, günümüzde modern toplumların hayatında önemli bir rol oynamakta ve bu kapsamda bireylerin spor yapma anlayış ve imkânlarına kavuşturulması da, gelişmişlikle özdeş olarak kabul edilmektedir. Bilinçli bir biçimde bireylerine spor yaptırabilen toplumlar, bir yandan bireylerine büyük çapta fayda sağlamakta, diğer yandan ise, sosyal kalkınmalarına büyük bir ivme kazandırmaktadırlar. Çünkü her yönden sağlıklı fertlerden meydana gelen toplumlar, aynı ölçüde sağlıklı, bilinçli, güçlü, ahlaklı, çalışkan ve bütünlük içinde olurlar

Spor, bireyin beden ve ruh sağlığının geliştirilmesi, belli kurallara göre rekabet ölçüleri içinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve üstün gelme ve gerçek anlamda başarı gücünün artırılması kişisel açıdan en yüksek noktaya çıkarılması yolunda gösterilen yoğun çabalarla.

Temel amacı insanın beden, ruhen ve sosyal yönden gelişimine katkı sağlamak olan spor; bireylerin sağlam ve dengeli yetişmesini sağlamanın yanı sıra toplumların da kültürel ve ekonomik yönden gelişimlerine de katkı sağlamaktadır. Spor, başka yollardan gerçekleştirilmesi zor olan sağlıklı nesiller yetiştirmek, millet bütünlüğünü sağlamak gibi, amaçları kolayca gerçekleştirebilecek bir olgudur.

Sporun Sosyal Fonksiyonları;

21. yüzyıla gelindiğinde sporun önemli ve karmaşık bir sosyokültürel olgu hâline geldiğini belirtmek gerçekçi bir tespit olur. Spor, günümüzde hızla kurumlaşarak eğitime, ekonomiye, sosyal yapıya ve uluslararası diplomasiye nüfuz eder hâle gelmiş ve etki alanı büyük boyutlara ulaşmış ve neredeyse herkes bir biçimde sporla ilgilenir duruma gelmiştir.

Spor, toplum hayatına çok değişik yollardan girerek, bireyleri doğrudan ya da dolaylı olarak kendisine bağımlı kılmış ve her zaman toplumun ilgisini canlı tutmayı başarmış bir sosyal olgudur. Toplumun vazgeçilmez zevklerini, ihtiyaçlarını karşılayarak kendisine bağlayan spor, günümüz modern toplumlarında büyük bir sosyal kurum olduğunu kabul ettirerek, toplumu çok yakından ilgilendiren belli davranışlar, kurallar, inançlar ve simgeler geliştirmiştir. Bütün sosyal kurumlar gibi spor da diğer sosyal kurumlarla sıkı bir ilişki hâlinindedir.

Hiç kuşkusuz modern toplumun en yaygın sosyal etkinliklerinden biri spordur. Spor, sanat, edebiyat, kültür vb. entelektüel uğraşlarla kıyaslanamayacak kadar yaygın bir etkinlik alanına sahiptir. Modern toplumlarda spor, bireysel görevlerinin yanında çok önemli sosyal fonksiyonlara da sahiptir.

Sporun sosyal fonksiyonlarını aşağıdaki gibi özetlemek mümkündür:

- İnsanın sağlıklı, mutlu ve güçlü olmasını sağlar.
- Sosyal ve kültürel zevkler ve duyarlılıklar kazandırır.
- Boş zamanların yararlı bir biçimde değerlendirilmesini sağlar.
- Arkadaşlık, liderlik, iş birliği, hoşgörü, takdir etme ve edilme özelliklerini kazandırır.
- İnsanın kendini kontrol etmesini sağlar.
- Kendine ve başkalarına saygı ve sevgiyi öğretir.
- Planlı, ölçülü bir çalışma ve dinleme alışkanlığı kazandırır.
- Sosyalleşmeyi ve sosyal sorumluluğu kazandırır.
- Kolektif çalışma alışkanlığı kazandırır.
- İş, görev ve mesleki sorumluluk kazandırır ve geliştirir.
- Engellileri topluma kazandırmada önemli rol oynar.
- İnsanlar ve uluslararası dostluğu geliştirir ve sosyal kaynaşmayı sağlar.
- Sosyal statü kazandırır.
- Profesyonel anlamda yapıldığında ekonomik kazanç sağlar.
- Centilmenlik, dayanışma, risk alma, cesaret duygularını geliştirir.
- Mücadele ve rekabet gücünü artırır.
- İnsan ilişkilerini geliştirir.
- Yapıcı, yaratıcı ve üretici yetenekleri geliştirir.
- Kendine güven duygusunu artırır.
- Diplomasıyı, iç ve dış turizmi artırır.
- Ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmada önemli bir rol oynar.
- Bireyler arasında aidiyet duygusunu geliştirir.
- İnsanın başarma duygusunu canlandırır.
- Bireyin ruhundaki savaşçı, kavgacı enerjiyi barışçı, dostane bir zemine çeker.
- İnsanın kişilikli ve iradeli olmasına katkı sağlar.
- İnsanın sınırsız ihtirasını köreltir, v.b.

Kısaca insanın mükemmelleşmesine katkı sağlayan spor, iyi yetişmiş, karakterli insanlardan oluşan toplumlarda, sağlam bir kültür oluşmasında önemli katkı sağlar.

Kültür

Kültür, bir birey veya topluluğun yaşam tarzını biçimlendiren örf, âdet, gelenek ve görenek ile alışkanlıklar, davranışlar ve inançlar toplamıdır.

Kültür, bir toplumun hayat tarzı olarak karakterize edilen ve bilgi, inanç, gelenek, örf, âdet, sanat, ahlak, araç gereç, teknik vb. maddi ve manevi unsurlardan oluşan karmaşık bir bütündür. Bir sosyal gruba ya da topluma ait olan, kuşaktan kuşağa aktarılan ve insanlar tarafından oluşturulan maddi ve maddi olmayan ürünler bütünüdür.

Kültür, ya da uygarlık, bir toplumun üyesi olarak, insanoğlunun öğrendiği (kazandığı) bilgi, sanat, gelenek-görenek ve benzeri yetenek, beceri ve alışkanlıkları içine alan karmaşık bir bütündür.

Sosyal anlamda kültür, bir toplumun üyeleri arasında paylaşılan, devredilen ve bir değişim süreci içinde bulunan öğrenilmiş davranış kalıplarıyla bu kalıpların (inanç, değer, tavır ve maddi unsurları kapsayan) ürünlerinin oluşturduğu bir yaşam biçimidir şeklinde tanımlanabilir.

Sosyolojiye göre kültür, insanların doğuştan ölünceye kadar öğrenmiş oldukları, kaynağı insan ve toplum olan, ayrıca toplumda ortaklaşa paylaşılan bütün davranış kalıpları ve alışkanlıklarıdır. Buna

göre kültür, toplum içerisindeki her türlü, bilgiyi, ilgiyi, alışkanlığı, değer ölçülerini, genel durum, görüş ve zihniyet ile her türlü davranış biçimlerini kapsar. Bu çerçevede, insan ve toplum tarafından yapılan ya da gerçekleştirilen her şey birer kültür elemanı sayılır.

Diğer bir ifade ile kültür, nesilden nesile aktarılan, toplumdan bireye kazandırılan bir yaşama biçimi olup insanın, insan tarafından tesis edilmiş ve yaratılmış olan maddî ve manevî unsurlardan meydana gelmiş çevresidir.

İnsan, bu çevrenin önceki nesillerden devraldığı unsurlarını kısmen geliştirerek, kendisinden sonraki nesillere devreder. Bu yüzden kültür, nesilden nesile aktarılan sosyal bir mirastır. Bugünün kültürü, geçmiş nesillerin çabalarının ve tecrübelerinin ürünüdür ve hâlen yaşayan insanların tecrübelerine göre değişir ve zenginleşir. Bu hâliyle kültür, öğrenilen tavır ve hareketler olup, toplumun ortak yaşama biçimidir.

Kültür, en geniş anlamıyla, toplumların yaşam biçimidir. Kültürün fonksiyonları aşağıdaki gibi özetlenebilir:

- Kültür, toplumları birbirinden ayıran en önemli unsurdur, markadır.
- Kültür, toplum değerlerini bir bütün hâline getirir ve bunları sistematik bir biçimde taşır.
- Kültür, dayanışmanın en önemli temellerinden birisidir.
- Kültür, sosyal yapının bir kopyasıdır.
- Kültür, sosyal kişiliğin belirip oluşmasında bütün toplumlar bakımından egemen bir faktördür.

Kültür, sosyal bir olgudan ve kuşaktan kuşağa öğrenme yoluyla geçer. Kültür, bir milletin ideallerini, sosyal kişiliğini oluşturan bir süreç, bir birikimdir. Kültür, toplumu çağın ihtiyaçlarına göre geliştiren ve değiştiren bir sistemdir.

Kültür Spor İlişkisi

Çağımız, ekonomik, sosyal, kültürel ve teknolojik gelişmelerin en yoğun olarak yaşandığı bir dönemdir. Her sosyal kurum gibi, spor da bu gelişme ve değişimlerden büyük çapta etkilenmektedir. Spor, sosyal ve dinamik karakteriyle kitlelerin büyük çapta ilgisini çekmekte, sağlığın simgesi, barışın, dostluğun ve kültürel yakınlaşmanın odak noktası olarak kabul edilmektedir. Spor sektöründeki büyük gelişmeler, sporun ideal ve amaçlarında büyük çaplı değişiklikler meydana getirmiştir.

Çağımızın modern toplumlarının kültüründe artık spor, bir boş zaman uğraşı, bir sağlık ve zinde kalma aracı, bir oyun eğlence olma özelliğinin ötesinde, büyük bir ekonomik sektör olarak gelir kapısı, reklam, ticari beklenti, uluslar arası propaganda aracı, millî bütünlüğün simgesi, eğitim sisteminin ayrılmaz bir parçası olarak ortaya çıkmaktadır.

Spor, temel kültürel değerleri kapsadığından, bu değerleri katılımcılara aktarma potansiyeline sahip, sosyal bir olgudur. Spor, sosyal bir olgu olarak, içinde bulunduğu sosyokültürel sistemin bir yansımasıdır. Spor, içinde bulunduğu ve yapıldığı toplumun özelliklerini taşıdığı için kültürün bir parçası ve tamamlayıcısıdır. Spor, karşılıklı etki içerisinde oynanan, mantıklı, kurallı, eğlendirici, sosyalleştirici, kültürleştirici aktivitelerdir. Sporu hareket sistemli bir bilgi çatısı altında ifade etmek gerekirse, bu aktiviteler organik, kişisel sosyal ve kültürel sistemlere dayanır.

Spor, modern kültürün gerekli, önemli bir bölümüdür ve eğitim sürecinde önemli görevler üstlenir. Spor, hem kültürel bir olgu, hem fiziksel bir aktivite hem de bir yarışmadır.

Spor bir yaşam biçimidir. Bu yaşam biçimini oluşturan, tamamlayan, etkileyen ve sahip olduğu güçlerin bireylerde özelleşen bir bütünlüğü olan sporun, insan hayatına yön vermesi ve kültürleşmeyi sağlaması önemli bir olaydır. Spor, bir yaşam biçimidir, ancak yaşamın tümü değildir, sporla yaşam daha çok anlam kazanır.

Spor özellikle genç nesillerin yapıcı, yaratıcı, nitelikli, millî, karakterli, yenilikçi, sorumluluk duygusu yüksek bir biçimde yetiştirilmesinde ve ekonomik, sosyal ve kültürel gelişime ve kalkınmaya katkı sağlamada önemli rol oynar.

Modern toplumların hayatında spor ve sportif faaliyetler çok önemli hale gelmiş ve yaşamın bir parçası olmuştur. Bireyler bilinçli olarak spor yapabilir anlayış ve olanaklarına kavuşturulması günümüzde çağdaşlıkla özdeş hale gelmiştir.

Toplumların beden, ruhen, fıkren ve sosyal yönden sağlam ve dengeli olmasının yanında ekonomik, kültürel ve toplumsal yönden modern çağın gerektirdiği hayat seviyesine yükseltilmesi ayrıca sağlam ve sağlıklı nesillerin yetiştirilmesi toplum bütünlüğünü ve onun deneyimlerinin sağlanması yönünden spor, başka yollardan gerçekleştirilmesi zor olan amaçlara kolayca ulaştırabilecek bir olgudur.

Spor, her sosyal kurum gibi, toplumdaki diğer sosyal kurumlarla ilişki hâlinindedir. Spor, içinde bulunduğu toplumun hukukundan, siyasetinden, ekonomisinden, kültüründen, coğrafi yapısından ve çevresinden ayrı düşünülemez.

Spor, kültürün bir parçası olarak hem ondan etkilenmekte hem de popülerliği ve sosyallığı nedeniyle onu etkileyebilmektedir. Spor müsabakaları, kültürel teması gerçekleştiren organizasyonlar içerisinde yer almaktadır.

Özellikle belli bir süre devam eden spor müsabakaları, turnuvalar, kıt'alar, dünya şampiyonaları ve olimpiyat oyunları; düzenlendikleri yerlerin coğrafyası, iklimi, mimarisi, sanatı, müziği, yemek yeme alışkanlıkları, folklorü, tarihi ve turistik özelliklerinin tanıtımında büyük rol oynar. Böylece spor sayesinde; çok değişik toplumlardan gelen sporcu, antrenör, yönetici ve seyirci kitleleri hem yeni ülkeler, toplumlar ve kültürler görmekte hem de kendi kültürünü oralarda temsil etme imkânını bulmakta ve mukayeseler yaparak kültürleşmeyi, uygarlaşmayı sağlama fırsatı bulmaktadırlar.

Değişik toplumların ve kıt'aların kültüründe spor farklı algılandığı gibi, bazı toplumlarda da bazı spor dallarının millilik vasfı ön plana çıkması ve toplumların günlük hayatına yerleşmiş olması da kültürle izah edilecek bir durumdur. Örneğin, Türklerin güreş, İngilizlerin futbol, Japonların judo branşı ile özdeşleşmesi böyle bir gerçeğin görüntüsüdür.

Kültürün spor üzerindeki etkinliği çağlar boyunca değişik tarz ve etkilerle süregelen bir olgudur. Bu itibarla spor, her toplumun canlı kültüründen beslenmiş, beslendiği oranda da çeşitlenerek bugüne gelmiştir. Sporun yaygınlaştırılması bakımından kültürler, çoğu zaman bir motor görevi görürken bazen de ilkel anlayışlarla gerilettiği eylemlere de dönüşebilmektedir.

Kültürel yapının spor üzerine etkisi daha çok değer yargıları, inançları, gelenekler-görenekler ve kültürel değişimlerden kaynaklanmaktadır. Toplumun değerler sistemine paralel olarak ortaya çıkan değer yargıları, gelenek ve görenekler, kültürel yapı içinde insanlara neyi nasıl yapmaları gerektiği konusunda yön belirlemek suretiyle, bireylerin spora katılımlarını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu itibarla sporun topluma yaygınlaştırılması, diğer pek çok faktörle birlikte, bireyleri yönlendiren ve etkileyen değer yargıları, gelenek ve göreneklerin spor türleri, sporun benimsenmesi ve desteklenmesi ile ilgilidir. Öyle ki, kültür unsurlarının sporla ilgili eski bilinenlerin üzerine yeni değerler koyması ve yeni sosyal kuvvetler meydana getirmesi sporun kitlelere yaygınlaştırılmasını kolaylaştıracaktır.

Sporun, bireysel bir uğraş olmasının ötesinde, sosyal bir nitelik kazanmasına bağlı olarak, sporcular, özellikle futbol takımları, spor adamları, spor organizasyonları; medyanın da etkisiyle toplumda en çok konuşulan, tartışılan konulardandır. Spor, modayı ve insanların zevklerini etkiler hâle gelmiş ve spor giyim, insanların günlük giyim kuşamı arasına girmiştir.

Sporcular ve başarılı spor adamları reklamların vazgeçilmez unsurları hâline gelmiştir. Spor anlayışı her geçen gün değişip gelişmekte ve spor kültürü, spor yaşamı âdeti çağdaşlıkla özdeş bir hâl almaktadır. Spor yapmak, toplumda bir ayrıcalık olarak kabul edilir hâle gelmiştir. Sokakta spor kıyafetleri ile dolaşmak eskiden yadırganırken bugün anlayışla karşılanmakta hatta bir ayrıcalık olarak görülmektedir.

Ancak, sporun reklam, rekabet ve ticarileşmesi dolayısıyla hızla tüm dünyaya yayılırken, aşırı çıkarıcılık ve kâr amacının ön plana çıkması ile, toplumların korumaya çalıştığı kültürel değerlerine zarar verici aykırı davranışlar da giderek artmaya başlamıştır.

Aslında kültür ve spor ilişkilerini anlamak için, aşağıdaki hususlara ve sorulara cevap aramak gerekir;

- Spor toplumsal olgu olarak ele alınması,
- Spor, kültür ve güç konumu içinde açıklanmaya çalışılması,
- İş çevrelerinin spora, özellikle futbola yaklaşım biçiminin ele alınması,
- Spor - yardım, spor - sevgi ve ilgi, ticari yatırım/çıkar ilişkisinin irdelenmesi,
- amatör sporların popülerleşmesinde devletin, okulların ve bazı kurumların oynadığı rollerin incelenmesi,
- Sporda bölgeler arası farklılıklar, bu farklılıkların geçmişi ve geleceğinin araştırılması,
- Kitle iletişim araçları ve spor ilişkisinin irdelenmesi
- Ticari olmayan spor etkinliklerinin durumu,
- Sporun tarihî gelişimi,
- Eğlence endüstrisinin ve spor ilişkisinin irdelenmesi ve spor endüstrisinin büyümesi

Çağımızda toplumların refah ve kültür seviyelerinin bir göstergesi olarak anlam kazanan spor, sosyal ve kültürel hayatta giderek önem kazanmaktadır. Her geçen gün çok sayıda insanın spor faaliyetlerine katılması, spor kulüplerinin, spor kulüplerinin üye sayısının ve spor medyasının çoğalması ve çok büyük bir spor sektörünün ortaya çıkması, bize, sosyal ve kültürel hayatın sporla yoğunlaşarak bütünleştiğini göstermektedir.

Bugün uluslararası platformda üstünlük yarışı ve propaganda araçlarından biri hâline gelen spor, ruh ve fizik üstünlüğünden, millî bütünlüğe uzanan geniş bir etki alanına sahiptir. Sosyal değerlerden oluşan kültürün sporla ilişkisi, hem toplumsal hem de uluslararası bir nitelik taşır. Bir ülkenin sporcuları, uluslar arası müsabakalarda birer kültür elçisi sayılabilirler. Çünkü, başarı gösteren sporcular, uluslararası plâftformlarda ülkelerini tanıtmakta ve böylece ülkelerinin propagandalarını yapmış olmaktadır. Ülkesini başarı ile temsil eden sporcular hem ülkesinde kahraman olarak kabul edilirler hemde uluslararası alanda tanınırlar. Örneğin Pele, Ronaldo, Messi, Muhammed Ali, Mourinho vb. Bu durum, toplumların tabanında da birlik ve bütünlüğün kuvvetlenmesine, dolayısıyla millî bilincin ve heyecanın canlanmasına katkıda bulunmaktadır.

Bir ülkenin, millî kültür ve folklor zenginliği, o ülkede sporun zenginleşmesine ve yoğun olarak yapılmasına zemin hazırlar.

Spor, insanın içinde yaşadığı toplumun değerler manzumesine yani kültürel özelliklerine de uyumunu sağlayan etkenlerden biridir. Spor vasıtasıyla insan bir meslek sahibi olabildiği gibi, bulunduğu konumdan daha iyi bir statüye yükselebilmektedir. Bu anlamda spor, insanı hayata hazırlayan ve ona statü sağlayabilen bir olgudur.

Sonuç olarak; □sporun bir hayat disiplini olabilmesi, planlı, bilinçli ve yeterli bir alt yapının gerçekleştirilmesine ve alt yapının uzun yıllar boyunca oluşan kültürel miras şeklinde devredilebilecek olgunluğa ulaşmasına bağlıdır. Bunun sağlanabilmesi için ise sporun bireylerin ve toplumların yaşam biçimlerine yerleştirilmesi ve sürdürülebilir olmasını sağlayacak tüm tedbirler alınarak uygulamaya konması gereklidir.

Dr. Ertan TUFEKCIOGLU

Physical Education and Sports of College of Applied and
Supporting Studies at King Fahd University of Petroleum &
Minerals, Dhahran, Saudi Arabia.



RECONSIDERING THE MODE OF TRANSPORTATION IN DIGITAL AGE

Abstract:

The world has witnessed tremendous increase in technological advancement since the middle of the 20th century, with developments in information technology forming the backbone. This has led to dramatically decreased physical activity especially among adults.

Due to undesired lifestyle modifications, these advancements have come at great socioeconomic and health costs including individual, community, economic and environmental degradation. In order to reverse this deterioration many cities in the world are realizing the power of walking and cycling on economy, nature, health and wellbeing. Therefore, it is time to reconsider the policies that prioritize issues like quality of life and environmental degradation which can result in positive life style change and encourage a lifetime of physical activity.

Riding to work, school etc. is one of the most time-efficient ways to combine regular exercise with one's everyday routine. It is because, 60% of car trips are shorter than 5 miles and 4 miles is the average cycle commute.

In this short treatise, we'll be looking at how to change the motorized transportation and how to improve modal share of cycling in cities and campuses to ameliorate the deleterious effect of global inactivity in the digital age.

1. RECONSIDERING THE MODE OF TRANSPORTATION IN DIGITAL AGE

1.1. Innovation & Improvement

Researches support the use of active transportation mode (non-motorized) for better quality of life. If **decision makers** are bold enough to rise to the challenge, the long-term benefits are potentially transformative.

Developing bicycle friendly environment is the most promising area of work in many cities due to time and health consuming problems caused by the motorized transportation. When analyzing the developments and findings of the studies linked to quality of life, it will be obvious that high points in modal share for the cycling becomes the primary goal in community life.

In general, university campuses are suitable for such development in cycling friendly street design and specific bike campaigns. However, it has been shown that, **policymakers** can make a **significant contribution to public health in cities**. This explains why bike trails are essential amenities of new home development in many countries.

Encouraging cycling to work, school or nearby neighborhood with bike trails, lanes or path is the most effective way to reach high points in modal share. In this regard, the short and long term benefits are classified in to four titles and each were explained briefly.

Table 1: The Benefits of Cycling in daily life.

Individual	• Improved health including increased cardiovascular fitness, increased muscle strength and bone strength, improved joint mobility. • Prevention of disease. • Improved wellbeing including decreased stress levels. • Improved mental clarity, feelings of self-worth and self-satisfaction, and mental health. • Improved sleep quality. • Opportunity to save money through reduced transport costs. • 20 times less dangerous than not cycling.
Local Community	• Reduce traffic congestion and pressure on car parking. • Improve safety of streets particularly around schools and other buildings. • Increase passive surveillance and improve community safety. • Shared paths are accessible for all and provide benefits for those with disabilities and mobility impairments. • Create greater social cohesion through greater interaction in streets and buildings.
Economy	• The upfront cost of bike infrastructure can be cheaper than road infrastructure. • By reducing traffic congestion, infrastructure costs can be reduced if new or expanded road infrastructure can be delayed. • Through increased physical activity, bike riding can help to reduce pressure on health services and reduce health costs.
Environment	• Bike riding is carbon neutral and will reduce greenhouse gases. • It takes 5% of the materials and energy used to make a car to manufacture a bike • Reduced air pollutants and noise pollutants compared to vehicles. • Bike infrastructure and bike parking takes less space than roads and car parking spaces leaving more room in the campus environment for community open space.
Transportation	• Bikes do less damage to road surfaces than cars. • Bike paths give people 'freeways' for the price of footpaths. • The majority of car trips to school are within walking distance. Cycling or walking to schools trips significantly reduces congestion around schools and improves safety for children. • Bicycles offer door-to-door service because they can be parked closer to buildings than cars. • They are often quicker than cars over short distances of up to 5 km.

1.2. Get With The Global Programme

Although, some cities and universities has witnessed the development of ridership among students, employees and residents, **the rest of the world is greatly in need of development towards more liveable streets.**

Given the benefits offered by the bike, it is an often **under-utilized, under-promoted and under-supported form of transport.** Increasing bike riding in the campus and making it a central part of how people move around has the potential to transform our cities to places that are **greener, safer, less congested, more socially connected and more livable.**

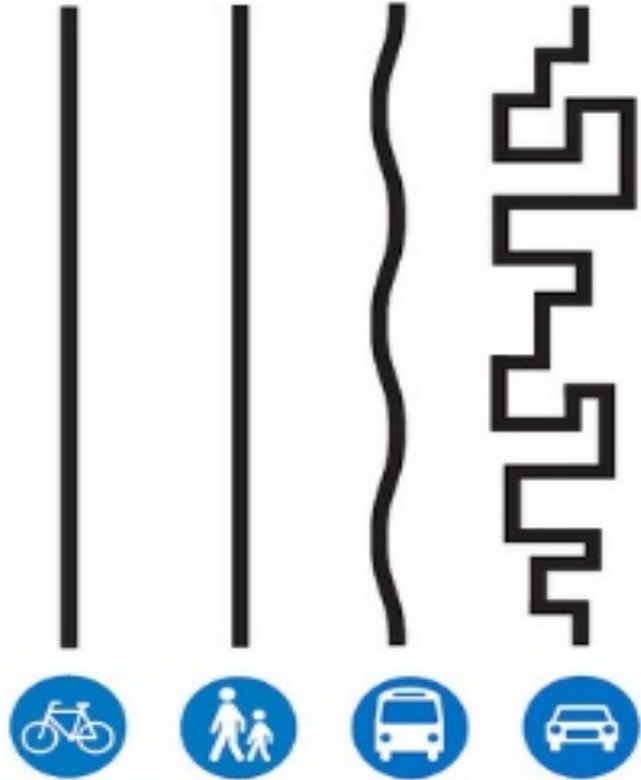
Figure 1 is the simple traffic-planning guide for livable campus. Make cycling, walking and public transport the fastest way from A to B and do not try to make all roads for driving and basically the most effective way to change the mobility paradigm for the better can exist. It is that simple. All the campaigns for "ride a bike - it's good for you/it's green/it's healthy" are a complete waste of money if the guideline is not followed. This presupposes avoided building infrastructure for cycling for years.

Decision makers can make the significant effect on establishing cycling friendly liveable environments. Therefore, campaigns such as "Cycling for All" or "Bike to Work" can contribute to the better modal share for cycling in transportation after the bike roads are implemented.



The most responsible, efficient and fun way to move in well-designed campuses and urbans are biking. As university communities seek to encourage biking among students, staff and faculty and strive to improve the overall health and well-being of the campus community, biking is quickly rising to the top as a means of transportation, a way to stay fit and reduce carbon footprints. A bicycle is

the ultimate socially responsible transportation mode for quicker access to buildings.



2. Bike-Friendly Colleges are The Future

In line with modern cities, several universities promote biking as a safe and healthy alternative means of transportation.

The list below is the best universities that work consistently to establish the suitable infrastructure and landscape design for its active and happier members and encourage campus community members to consider biking to save money and "help reduce our carbon footprint."

These best colleges are determined based on cycling options, bike paths, free/value of biking, awards and other relevant features, demonstrate dedication in promoting cycling on campus and embracing cyclists at all ability levels.

2.1. The Bike Friendly College Campuses

University of Utah points to the fact that biking is “virtually cost-free and allows much closer access to your destination,” than driving. The University of Utah is currently working on a Bicycle Master Plan to establish a network of bicycle route throughout the campus to improve cycling access around the campus area.

The University of San Diego is the only area university to achieve the Bicycle Friendly University designation, winning at the bronze level.

Duke University provides opportunities for students to register as either a full-time or part-time bike commuter. The Bike Share Program offers bike rentals for a nominal annual fee. Several biking opportunities keep cycling enthusiasts active throughout the year for fun and sport.

The University of Nottingham has collaborated with UK charity Sustrans to form the Ucycle Nottingham project to encourage and support more staff, students and visitors to cycle. The cycle map overleaf provides information to enable staff, students and University visitors to cycle to and from University sites.



University of California-Irvine is working hard to integrate bike riding as an integral part of campus life by continuing to grow their campus infrastructure. Campus is designed with bicyclist and pedestrians in mind. They created a variety of trails and bike lanes and separate different modes of transportation to help improve safety and efficiency.

2.2. Promotion Of Ridership

- a) Promote safe and responsible bicycle use with the Bike Trails and Bike Sharing systems.
- b) Communicate with the university community on cycling issues, programs, information and opportunities.

- c) To make events on cycling not only for students but also for families that can enhance the perception of safety and the benefits for the community.
- d) Assist with the development and implementation of plans for additional bike racks, lockers and shelters.
- e) Provide input on capital projects involving cycling facilities.
- f) The safety measures should be considered such as speed bumps installed every half-kilometer including the main road
- g) To achieve almost a 75% increase in cycling trips, each person in a campus should be encouraged to substitute only three car trips per month with cycling.



2.3. Why **Bike Trails** are Important?

Separated bike trails are those that separate bicycles from other modes of transportation, typically cars or pedestrians.

In today's world, there is a need for more and firm support from the policy makers in terms of well-designed bike trails and bike sharing systems within the residential areas. **The correlation is there between bike trails-lanes and the ratio of people cycling in many cities. i.e. bike paths-trails increase ridership.**

Bike Trails allow for the unimpeded movement of bicycles on traditionally high-congested routes. Beside its benefit for the safe and swift transportation, trails support an active lifestyle. With the emphasis on health and fitness in today's society, trails are becoming just as important as streets and sidewalks in modern communities. An increase in physical activity can save millions in health care spending.

Bike trails are readily accessible and are found in a variety of attractive settings that can provide moderate physical activity for the widest range of people with added outdoor gym equipment beside the trails. Having rolling terrain by the bike trails can also boost the motivation for frequent use of bikes among young population.



Offering people a place to connect with nature is a valuable benefit that is relatively inexpensive to provide

A bicycle-sharing systems are complement to bike trails and emerging in developed cities. Public bicycle system, or bike-share scheme, is a service in which bicycles are made available for shared use to individuals on a very short-term basis.

Construction of Bike Trails

Hiring a professional trail builder, not a grader or a landscaper is the wise way to construct. A well-built trail can last decades with minimal maintenance. A poorly built trail will be a mess by the end of the first winter and will beg for rebuilding every spring.

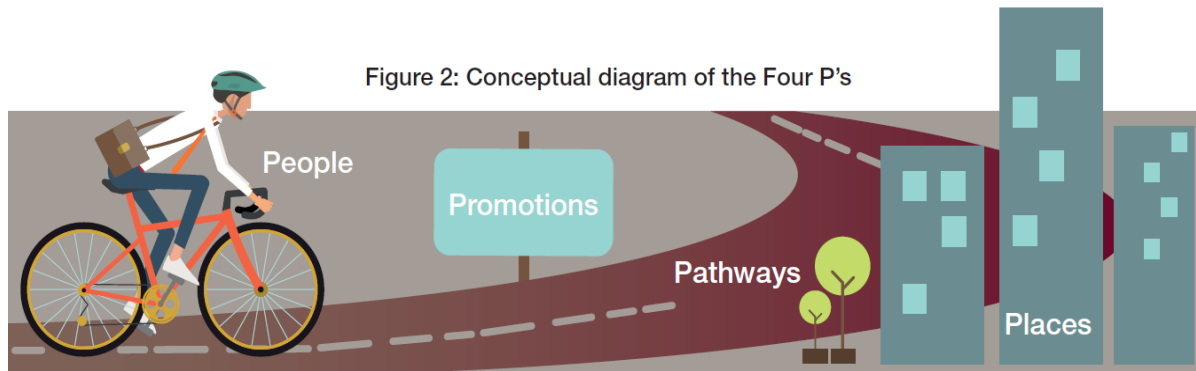
Even though there are amenities held off for financial or construction reasons, trails are inexpensive to build and provide immediate value. Bike trails are convenient and have the capacity to make the life much easier. Therefore, putting the trail in first may benefit to the academic **productivity in universities as well as social life cities.**

Table 2: Principles for designing bike infrastructure projects.

Principle	Description
Connected	The bike network needs to have good connections, i.e. it needs to go where people want to go (shops, schools, places of work, public transport and recreation areas)
Convenient	The bike network must be convenient for bike riders to access, provide a direct route and the need for bike riders to stop should be minimized
Accessible	The bike network needs to be accessible for all types of bike riders (and other users). This will increase bike riding and use by the wider community.
Legible	Routes where possible should be continuous, easy to follow and have good signage.
Safe	The bike network should be designed to minimize the risk of accidents, i.e. providing sufficient width in paths and lanes for the level of use and to minimize conflict with cars and pedestrians.

Table 2: Types of bike riders and their characteristics.

Types of Bike Riders	
Confident	Confident bike riders are experienced riders who interact assertively with traffic. They do not require specific bike infrastructure, just adequate space on faster and busier roads. Confident bike riders will not usually ride on a bike path unless it provides a higher level of service than riding on-road.
Cautious	Cautious bike riders include those with basic competence and more experienced bike riders who are risk averse. Cautious bike riders prefer separated bike routes but are able to ride on quieter roads and through simple intersections and roundabouts.



	Cautious bike riders may use longer alternative routes in order to avoid riding on busy roads.
Novice	Novice bike riders include beginner riders and young children. Novice riders prefer full separation from vehicle traffic.

The Four P's for a Bike Friendly City

The 'Four P's' – **people, pathways, places and promotions** – represent the four approaches the decision makers will take to increase bike riding within the desired location. Each of the Four P's is an essential, integrated and equally important component of creating bike friendly places.

The Four P's emphasizes the improvement of understanding of people who currently ride or are potential riders and establish programs to change behavior and get people riding.

The secret of change is to focus all of the energy on building the new cycling friendly places. The areas of focus are shown in Table 2.

Table 2: Bike Plan Focus Areas and Outcomes

People	The who, where, why and how of bike riders is understood Attitudes, behavior and perceptions towards bike riding are positive All types and abilities of bike riders are catered for Bike riding is a part of an everyday, healthy lifestyle in KFUPM
Pathways	Bike paths and bike lanes within the campus expanded, improved and maintained. Safety of bike paths and bike lanes are improved. Local bicycle routes for riding within the campus. Innovative design for bike paths, bike lanes and supporting infrastructure is applied
Places	The destinations can be accessed easily and safely by bike. The destinations cater for bike riders and provide end-of-trip facilities
Promotions	KFUPM is known as a bike friendly university Many activities can be accessed by bike KFUPM advocates for bike riding and bike riders The community is aware of the KFUPM bike network

3. REFERENCES

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22019457>

2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22750524>
3. <https://www.sciencedaily.com/releases/2008/09/080903112034.htm>
4. <http://www.copenhagenize.com/2014/04/bikes-beat-metro-in-copenhagen.html>
5. <https://www.thetimes.co.uk/article/going-to-work-by-bike-boosts-performance-xmgj6n9ktzq>
6. <https://adaa.org/living-with-anxiety/managing-anxiety/exercise-stress-and-anxiety>
7. <https://professionals.bikeability.org.uk/>
8. https://www.cyclinguk.org/sites/default/files/economic_cycle_exec_summary.pdf
9. <https://www.theguardian.com/environment/bike-blog/2017/apr/13/how-much-could-commuter-cycling-increase-in-your-part-of-england>
10. <https://momentummag.com/is-bicycling-a-form-of-preventive-health-care/>
11. <https://momentummag.com/can-everyday-bicycling-make-you-happier/>
12. <https://www.acefitness.org/acefit/fitness-fact-article/51/exercise-can-help-control-stress/>
13. <https://momentummag.com/london-bike-commuters-are-six-times-healthier-than-other-commuters/>
14. <https://momentummag.com/how-bicycles-bring-business/>
15. <https://momentummag.com/bike-work-lose-weight-save-money-add-years-life/>
16. <https://www.youtube.com/watch?v=pX8zZdLw7cs&feature=youtu.be>
17. <http://www.bestcollegevalues.org/top-bike-friendly-campuses/>
18. <http://pts.colostate.edu/transportation-options/bicycle-general/infrastructure/>
19. <https://www.pbsc.com/about/>
20. <http://www.americantrails.org/resources/benefits/Martinfitcommun.html>
21. http://www.racq.com.au/motoring/cars/car_economy/vehicle_running_costs
22. <https://www.citylab.com/transportation/2012/02/do-bike-paths-promote-bike-riding/1318/>

Dr. Hikmet YAZICI

Trabzon University, Trabzon/TURKEY



RUH SAĞLIĞI İLE DEVİNİM ARASINDAKİ İLİŞKİ

Biliş, duygu ve fizyoloji gibi devinim de toplam davranışın önemli bileşenlerinden biridir. Etkileşimsel bir ilişki yapısı içinde davranışın diğer boyutlarını etkileme ve onlardan etkilenme özelliğine sahiptir. Bu özelliği ile davranıştaki zincirsel yapının önemli bir halkası olarak farklı psikopatolojik belirtilerin ortaya çıkmasında, sürdürülmesinde ya da tedavi edilmesinde ciddi işlevlere sahiptir. Kapsamlı literatür bulguları duygu durum, uyku, yemek, kaygı gibi ciddi psikopatolojik belirtilerin ortaya çıkmasında hareket noksanlığının ya da hareketsizliğin anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Başta depresyon olmak üzere pek çok ruhsal hastalık kümesinde içe çekilme, evin dışına çıkmama ve adeta kış uykusuna yatma şeklinde ortaya çıkan devinim yetersizliği belirtileri klinik tabloyu daha da ağır hale getirmektedir. Hareketsizlik serotonin, nöropinefrin, adrenalin gibi nörotransmitterlerin salınımına ket vurmakta ve bu durum biyokimyasal sistemi ruhsal tablo için riskli hale dönüştürmektedir. Çalışma hayatının ve teknolojiye gelişmelerin ortaya çıkardığı olumsuz sonuçlar, insandaki hareket alışkanlığını kısıtlamaktadır. Ruhsal bozuklukların son yıllarda giderek yaygınlaşmasında bu hususun önemli bir etkiye sahip olduğu gözlenmektedir. Gerek öğrenme gerekse ruhsal tedavi yöntemleri arasında önemli bir konuma sahip olan davranışçılık ekolü, eylemin gücüne açıkça vurgu yapar. Duygu, düşünce ve fizyolojideki değişimin ana aktörü olarak eylemleri görür. Bu paradigmanın içinde yer bulan klasik ve edimsel koşullanma ilkeleri de esasında hareket odaklı olup, davranış değişiminin eylemle başlayabileceğini kabul ederler. Ruh sağlığı araştırmaları üzerinde oluşmuş kapsamlı literatür bulguları, psikopatolojik belirtilerin azaltılmasında ve ortadan kaldırılmasında eyleme dayalı teknik ve işlemlerin önemli bir yer kapladığını vurgular. Psikoterapi süreci içinde bunların ete kemiğe bürünmüş halleri davranışçı prosedürlerdir. Gevşeme eğitimi, sistematik duyarsızlaştırma, rol oynama gibi tekniklerle icra edilen bu işlemler, depresyon, obsesif-kompulsif bozukluklar, fobiler, yeme ve beslenme bozuklukları, uykusuzluk gibi normal dışı davranışlara müdahalede sıklıkla başvurulacak teknikler arasında yer alır. Hareketsizlik ya da hareket eksikliği ruhsal hastalıkların ortaya çıkmasında ve yaygınlaşmasında önemli bir işleve sahiptir. Devinim yoksunluğu stres ve stresin yol açtığı birçok ruhsal durum için risk teşkil eder. Hastalıkların tedavi edilmesinde harekete dayalı teknik ve işlemlerin önemli bir etkiye sahip olduğu bilimsel incelemelerle ortaya konmuştur.

Dr. Ifet MAHMUTOVIĆ

Faculty of Sport and Physical Education of the University
of Sarajevo, Sarajevo, Bosnia and Herzegovina



**EFFECTS OF APPLICABLE KINESIOLOGICAL CONTENTS ON IMPROVING OF
MOTOR SKILLS IN PHYSICAL AND HEALTH EDUCATION**

Summary

Using different kinesiological content in physical and health education, it is necessary to positively influence on the development of anthropological features. The aim of entire research procedure is the effects of various applied kinesiological contents on the motor skills of elementary school female students in physical and health education. The data obtained before and after various programs of kinesiological contents were analyzed in the function of confirming or rejecting set tasks and reflection of the obtained results. The study was conducted on a sample of 60 students aged 10 years (± 6 months). These are students who are not involved in sports clubs and are not active in sports. The students are divided into two groups: control (30) and experimental (30). The kinesiological contents of the control group included the athletics, the exercises on the ground, the rhythms and the dance and contents of experimental group included volleyball with the use of elementary games in volleyball. The sample of variables for the assessment of motor skills in this research is made up of the EUROFIT test battery, which is mandatory and is implemented in the entire school system, i.e. teaching process. The applied kinesiological contents in both groups were conducted over a period of six months. The results of the research show that significant statistical differences have been achieved in all variables except for the variable – standing long jump, at the strictest level of statistical conclusion ($p = 0.01$) and based on the results of the t-test to determine the difference between the arithmetic mean of the control and experimental group results. Based on the results, it can be concluded that the experimental program had a statistically significant effect on the changes of all motor skills. In comparing the effects of the two programs, it was noted that both of them had an impact on the changes in motor skills, but statistically significantly greater effects were given by the experimental program.

Key words: Kinesiological contents, physical and health education, teaching, motor skills

Dr. Kanat CANUZAKOV

Kırgızistan- Türkiye "Manas" University



21. DÜNYA KUPASININ ARDINDAN MODERN FUTBOLUN GELİŞİM YÖNLERİ VE EĞİLİMLERİ

21. Dünya Kupası (Rusya, 14 Haziran – 15 Temmuz 2018); modern futbolun diğer spor branşları gibi son dört yıl içinde kendine has yasalar çerçevesinde ve diyalektik olarak geliştiği, günümüz taleplerine uygun olarak değiştiği, yüksek seviyeye çıktığı, bunun yanı sıra gelişim yönleri ve eğilimlerini açık ve objektif bir şekilde kanıtlamıştır. Kanaatimizce Dünya Kupası futbolun son zamanlarda nasıl geliştiği ve önümüzdeki yıllarda da hangi yönde gelişeceğine işaret ediyor. Son Dünya Kupası'nda oynanan 64 maç modern futbolun 7 gelişim yönünü açık bir şekilde göstermiştir:

1. İlk olarak, futbolun diğer spor branşlarına kıyasen günümüzde en popüler spor türü olarak yüksek seviyeye çıkmasıdır. Bu da 200 civarında Ülkede yaşayan yaklaşık 3 milyar insanın futbolu sevmesi, futbol ile uğraşması ve futbol hayranı olması ile kanıtlanmaktadır.
2. İkinci olarak, futbolun sadece spor branşı olarak değil, aynı zamanda uluslararası iletişim, dostluk ve barışın sembolü olarak bilinmesi; siyasi ve ekonomik açıdan otoritesinin artması; ülke yöneticileri, siyasi liderleri ve uluslararası kurumlarının futbol konusunda düşünceleri ve uygulamalarının yüksek seviyeye çıkmasıdır. Bu da Dünya Kupası'nda ülke liderlerinin futbol takımları ve oynanan maçlara verdikleri önem ile kanıtlanmaktadır.
3. Üçüncü olarak, futbolun 5 kıtada hızlı bir şekilde gelişmesi; çok gelişmiş ülkelere kıyasen az ve orta gelişmiş ülke futbolcularının dahi teknik ve taktik becerilerinin yüksek seviyeye çıkmasıdır.
4. Futbol maçında teknik ve taktik hareketlerinin yüksek yoğunluk, hız ve sıklıkta yapılması; her maçta futbolcunun 860'tan 975'e kadar teknik ve taktik hareket yapması; ortalama 10300-12500 metreye kadar mesafeyi yüksek yoğunlukta koşması ve performansının % 17-19'a artmasıdır.
5. Futbolcuların teknik ve taktik becerilerinin yanı sıra fiziksel performansının yüksek seviyeye çıkması; futbolcunun teknikleri, teknik ve taktik hareketlerini kaliteli ve hızlı şekilde yapma özelliğinin artmasıdır.
6. Her oynanan maçın futbolcuların organizması üzerinde psikolojik, ahlaki, iradesel, psiko-fizyolojik etki yaratması; futbolcuların oynanacak maçlara hazır bir şekilde çıkıp yüksek performans sergileyebilmesidir.
7. Diğer kıtalara kıyasen Avrupa ülkelerinde futbolun daha çok gelişmesi; ¼ final maçlarında oynayan 8 ülkeden 6'sının Avrupa kıtasından olmasıdır.

Genel olarak değerlendirdiğimizde, 21. Dünya Kupası; deneysel çalışmalar ve kanıtlayıcı örnekler ile modern futbolun her yönden diyalektik olarak ve bilimsel açıdan geliştiğini açık bir şekilde belirlemiştir.

Dr. Mustafa ŞAHİN

Trabzon University, Trabzon/TURKEY



SPORDA VE SPORCU GELİŞİMİNDE ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ DANIŞMA YAKLAŞIMI

Kariyer ve okul danışmanlığında başarılı bir şekilde uygulanan çözüm odaklı kısa süreli danışmanın spor ve egzersiz psikolojisi alan yazınında yeterince yer bulmamasının ya da spor psikologlarının/psikolojik performans danışmanlarının ilgi alanına yeterince girmemesinin çok şaşırtıcı olduğunu vurgulamak gerekir. Çözüm odaklı danışmanlığın ana odağı, sorunun olası nedenlerini bulmak için zaman ve çaba harcamak değil, o soruna çözüm bulmak ve bireyi güçlendirmektir. Bu yaklaşım gelişim ve değişim için sürece odaklanan sporcular ve takım kültürü yaratmak isteyen spor takımları için uygun bulunmaktadır. Sporcularla çalışırken, değişim için hızlı ve basit stratejilere ihtiyaç duyulurken bunların aynı zamanda etkili olması beklenir. Bu bağlamda çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma ile sporcuların yetersizliklerine ve problemlerine odaklanmak yerine güçlü ve yeterliliklerini dikkate alarak, problemlerine ilişkin etkin çözümler üretmelerine rehberlik yaparak, kısa sürede (birkaç seans) sporcuların sorunlarının çözümlerine katkı sağlanabileceğini söyleyebiliriz. Bu çalışmada alan yazın taraması yapılarak, çözüm odaklı kısa süreli danışma ile sporcuların sorunlarının nedenlerine odaklanmaktansa, doğrudan çözüme ilişkin potansiyellerinin farkındalığını yakalamaları ve kendi sorumluluklarını alarak etkili çözüm yolları bulma kapasitelerini artırmaya ilişkin çeşitli teknik, bilgi ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar kavramlar: Spor, sporcu gelişimi, çözüm odaklı kısa süreli danışma

Dr. Osman İMAMOĞLU

OMÜ Yaşar Doğu Faculty of Sports Sciences
Samsun/TURKEY



SPOR BİLİMLERİ ALANINA ÖZEL ÜNİVERSİTELEŞMENİN ÖNEMİ

Özet:

Bu çalışmanın amacı Türkiye’de spor bilimleri alanına özel üniversiteleşmenin önemini belirtmektir. Literatür taraması yapılmıştır. Dünyada değişik ülkelerde spor bilimlerine özel üniversiteler ve enstitüler mevcuttur. Bunların bazıları beden eğitimi, bazıları spor üniversitesi veya bağımsız spor enstitüleri olarak sınıflandırılabilir. Bazı üniversitelerde ise Değişik alanlarda hizmet veren üniversitelere bağlı güçlü spor fakülteleri ve spor yüksekokulları, bölümleri ve enstitüleri bulunmaktadır. 2017 yılında yapılan sporla ilgili üniversite sıralamasında yer alan üniversitelerin yer aldığı ülkeler olimpiyatlarda da başarılı olmuştur.

Sonuç: Türkiye’de bir veya birkaç Spor Üniversitesinin acilen kurulmasına ihtiyaç olduğu sonucuna varılmıştır. Ankara, İstanbul, İzmir gibi büyük illerde ve Kış sporları için Erzurum, Yaz ve turistik amaçlı sporlar için Antalya ve Mücadele sporları için Karadeniz orta şehri Samsun’da birer üniversite kurulması Türkiye ve etkisindeki ülkelerin sporuna ivme kazandıracaktır.

Anahtar kelimeler: Türkiye, Üniversite, spor

THE IMPORTANCE OF THE UNIVERSITY IN SPORTS SCIENCE'S FIELD

Abstract:

The aim of this study is to determine the importance of establishing the University in Sports Science's field in Turkey. It was conducted literature review. There are private universities and institutes in various sports sciences around the world. Some of these can be classified as physical education, some as a sports university or independent sports institutes. In some universities there are strong sports faculties and sports colleges, departments and institutes connected to universities serving in different fields. The universities in the university rankings in 2017 were also successful in the Olympics.

Conclusion: It was concluded that one or more of the Sports University in Turkey that there needs to be urgently established. Establishment of a university in the major cities such as Ankara, Istanbul and Izmir, Erzurum for winter sports, Antalya for summer and touristic sports, and a university in the central city of the Black Sea of sport will give momentum to the sport of Turkey and the countries under its influence.

Giriş ve amaç

Dünyada ilk spor okulu Üniversitesi olan The Swedish School of Sport and Health Sciences, İsveç’te 1813 yılında kurulmuştur. O tarihten bu yana sadece Spor veya Beden Eğitimi konusunda direkt eğitim veren 17 tane üniversite kurulmuştur. Bu üniversitelerin altısı Çin’de kurulmuştur. Polonya’da ise 4 tane ve Almanya, Litvanya, Japonya, Rusya, İspanya, Letonya ve Tayvan’da birer tane bulunmaktadır. Çin’de kurulan üniversitelerin hepsi 1952-1958 yılları arasında kurulmuş olması çok dikkat çekicidir. Diğer Spor üniversitelerin kuruluş tarihleri 1919 ve 1996 yılları arasında değişmektedir.

Dünyada değişik ülkelerde; Spor Enstitüleri, Akademileri ve Üniversiteleri bulunmaktadır. Ayrıca bir kısmında bağımsız Spor Yüksekokulları vardır. Ukrayna’da Ulusal Spor Enstitüsü ve buna bağlı çeşitli Spor Fakülteleri vardır. Avustralya’da Üniversitelere bağlı Fakültelerde Spor Yüksekokulları ve Gençlik Enstitüleri bulunmaktadır. Türkiye’de Yükseköğretim en üst basamaklarından bir üniversitelerdir. Üniversiteler fakülteler, Yüksekokullar ve enstitülerden oluşur. Türkiye’de ise Üniversitelere bağlı spor fakülteleri, Spor Yüksekokulları ve değişik

Fakültelere bağlı Beden Eğitimi ve Spor/rekreasyon vs. bölümleri mevcuttur. Türkiye’de Spor Enstitüsü ve Spor Üniversitesi mevcut değildir. Genel itibarı ile Spor Fakülteleri ve Spor Yüksekokullarına bağlı bölümler de spor eğitimi verilmektedir. Mevcut bölümlerin çoğu program adının “Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü”, “Antrenörlük Eğitimi Bölümü” şeklindedir. Oysa dünyadaki özellikle de gelişmiş batı toplumlarındaki yapılanmaya baktığımızda durumun böyle olmadığı görülmektedir. Çünkü spor bilimleri alanı multidisipliner bir alandır. Dünyada değişik yapılanmalar mevcuttur. Bazı ülkelerde Beden Eğitimi ve Spor Üniversiteleri ve bunlara bağlı fakülte, yüksekokul ve enstitüler vardır. Bazı ülkelerde beden Eğitimi ve Spor, Rekreasyon, Gençlik, Fiziksel Aktivite Enstitüleri mevcuttur. Bazılarında ise Beden Eğitimi, Spor, Rekreasyon, Beden Eğitimi ve spor, Spor Terapisi Fakülte ve Yüksekokulları bulunmaktadır.

Sporla ilgili ülkemizde bir üniversiteleşme yapısı bulunmadığından Yüksek lisans ve doktora programları değişik üniversitelerin değişik enstitülerinde ve değişik anabilim dalları altında yer almaktadır. Bu çalışmada spor alanında dünyadaki üniversite örneklerini inceleyerek Türkiye’de nasıl bir yapılanma olması gerektiği üzerinde durmaktadır.

Gelişme ve sonuç

Spor bilimleri alanında dünyadaki ilk on üniversite:

2017 yılında ilk kez konuya göre QS Dünya Üniversiteleri Sıralaması yapıldı. Sporla ilgili konular için dünyanın en iyi 100 üniversitesi sıralandı. Bu sıralamada, spor (veya egzersiz) bilimi, spor çalışmaları ve kinesiyojoloji uygun görülmüştür. Bireysel derece içeriğine bağlı olarak, spor psikolojisi ve spor yönetimi de düşünülebilir. QS spor bilimleri alanında sıralamaya giren üniversiteler aşağıdaki kriterlere göre değerlendirilmiştir.

1.Akademik itibar:74.651 anket katılımcı akademisyene kendi uzmanlık alanlarında araştırma konusunda mükemmel olduğunu düşündükleri 10 yerli ve 30 uluslararası kurum listelemeleri sonucunda belirlenir.

2. İşverenin itibarı:40.643 anket katılımcı işverene mezunların işe alınması konusunda mükemmel olduğunu düşündükleri 10 yerli ve 30 uluslararası kurumu belirlemeleri ve işe almayı tercih ettikleri disiplinleri tanımlamaları istenir.

3. Yayın başına atıf: Tüm atıf verileri beş yıl süreyle tarama yapan “Scopus”dan elde edilmektedir.

4. H-Endeksi: Endeks, akademisyenin en çok atıf alan yayın ve başkalarının yayınlarında aldığı atıf sayısına dayanmaktadır. H-endeksi, bir bölüm, üniversite veya ülke gibi bir grup bilim insanının verimliliğine ve etkisine uygulanabilir.

Yukardaki kriterler dikkate alındığında spor bilimleri alanında dünyanın ilk 100 sıralamasına giren üniversiteler arasında Türk Üniversitesi yer almamaktadır.

Tablo-1: 2017 QS Dünya Üniversite Sıralaması dayanarak Dünyadaki sporla ilgili konular için en iyi 10 üniversite (1)

Sıra	Üniversite adı: ilgili spor enstitü ve fakülteleri	Ülke
1=	Loughborough Üniversitesi: Spor Egzersiz ve Sağlık Bilimleri Okulu/ Spor Teknoloji Enstitüsü	İngiltere
1=	Sidney Üniversitesi: Sağlık Bilimleri Fakültesi Egzersiz ve Spor Bilimi Bölümü	Avustralya
3	Queensland Üniversitesi: İnsan Hareketi ve Beslenme Bilimi Okulu	Avustralya

4	British Columbia Üniversitesi: Sağlık ve Sosyal Gelişim Fakültesi Sağlık ve Egzersiz Bilimleri Okulu/ Allan McGavin Spor Tıbbi Merkezi/Kinesyoloji okulu	Kanada
5	Birmingham Üniversitesi: Spor Egzersiz ve Rehabilitasyon Bilimleri okulu	İngiltere
6	Toronto Üniversitesi: Beden Eğitimi ve Kinesyoloji Fakültesi	Kanada
7	Otago Üniversitesi: Beden Eğitimi okulu	Yeni Zelanda
8=	Pensilvanya Devlet Üniversitesi: Sağlık ve İnsan Gelişim Okulu	ABD
8=	Florida Üniversitesi: Sağlık ve İnsan Performansı Okulu	ABD
10	Alberta Üniversitesi: Beden Eğitimi ve Rekreasyon Fakültesi	Kanada

Amerika Birleşik Devletleri (ABD) ve Kanada'da sporla ilgili en iyi üniversiteler:

İlk 10'da Kanada 3 ve ABD 2 üniversite vardır. Amerika Birleşik Devletleri 22 üniversite ile öne çıkmıştır. Bunların 14'ü ilk 50'dedir. Kanada'nın bu 2017 sıralamasında ilk 10 içinde 3 üniversite vardır.

Avrupa sporla ilgili en iyi üniversiteler sıralama: İlk kez spor konulu sıralamada 17 üniversite ile İngiltere, Avrupa'da baskındır. En üst sıralarda yer alan Loughborough Üniversitesi ve Birmingham'ın yanı sıra İngiltere, Edinburgh Üniversitesi 13, Bath Üniversitesi 22, Exeter Üniversitesi 25, University College London 29, University of Manchester 43, Leeds Üniversitesi 49. Sırada ve 9 üniversite daha 51-100 arasındaydı. Hollanda, bu yılki listenin en üst düzeydeki en iyi spor üniversiteleri konumuna sahiptir. Vrije Universiteit Amsterdam 26 ve Erasmus University Rotterdam 49. Sıradadır. İspanya, 3 üniversiteyle temsil açısından Hollanda'nın çok yakınındadır (Universidad Autónoma de Madrid, Universitat Autònoma de Barcelona, Universitat de Barcelona). Bunların hiçbirisi ilk 50' içinde bulunmamaktadır. Belçika, Danimarka ve Portekiz'in 2017 listesinde iki üniversite vardır: Kopenhag Üniversitesi 18. sırada yer almıştır. Finlandiya, İrlanda ve Norveç'in hepsinin birer üniversitesi var.

Asya'daki en iyi sporla ilgili üniversiteler: Asya üniversiteleri, sporla ilgili konularda ilk 100'e giren 13 üniversite var. Güney Kore, Yonsei Üniversitesi ile birlikte 3 üniversite tarafından etkileyici bir şekilde temsil ediliyor. Japonya'nın da 2017 listesinin en üstteki 50 içinde olan 3 temsilcisi var. Bunlar Waseda Üniversitesi 19, Tsukuba Üniversitesi 26 ve Kyoto Üniversitesi 33. Sıradadır. Hong Kong ve Singapur'un her ikisi de sporla ilgili konu sıralamasında birer üniversiteye sahip. Hong Kong Üniversitesi 11. ve Hong Kong Çin Üniversitesi 26. sırada yer alırken, Singapur Ulusal Üniversitesi 46. sırada yer alan en yüksek Singapur üniversitesidir. Çin, Malezya ve Tayvan'ın her biri listede birer üniversiteye sahiptir. Bu üç üniversiteden sadece bir tanesi ilk 50' içindedir. Ulusal Tayvan Üniversitesi 15. sıradadır.

Yeni Zelanda'da sporla ilgili en iyi üniversiteler: Sydney Üniversitesi ve ilk 10 içinde Queensland Üniversitesi olarak yer almıştır. New South Wales Üniversitesi 23, Deakin Üniversitesi 35 ve Teknoloji Sydney Üniversitesi 41. Sıradadır. Yeni Zelanda'dan 3 üniversitesi var. Sadece ilk 50'de yedinci sıradaki Otago Üniversitesi vardır. 51-100 sayılı Auckland Teknoloji Üniversitesi ve Auckland Üniversitesi'dir.

Dünyanın başka yerlerinde sporla ilgili en iyi üniversiteler: Sporla ilgili konu sıralamasında diğer iki ülke daha var. Brezilya'nın sıralamaya giren 6 üniversitesinden ilk 50'de ikisi yer alıyor. Bunlar 31. sırada Universidade de São Paulo ve 45. dakikada Universidade Federal de Minas Gerais. Temsil edilecek diğer ülke, listede bir üniversiteye sahip olan Güney Afrika'dır. Cape Town Üniversitesi 51-100 içerisinde 2017 sıralamasında tek Afrika üniversitesidir.

Tablo-2: Dünyada kurulan Spor Üniversitelerinin 2017 puan sıralaması

Üniversite adı	Kuruluş tarihi	Sıralama puanı
German Sport University Cologne (Almanya)	1947	88.7
Shanghai University of Sport (Çin)	1952	29.8
Lithuanian Sports University (Litvanya)	1941	21.0
National Taiwan Sport University (Tayvan)	1961	19.4
The Swedish School of Sport and Health Sciences, GIH (İsveç)	1813	18.6
Józef Piłsudski University of Physical Education in Warsaw (Polonya)	1929	16.5
Beijing Sport University (Çin)	1953	12.5
Gdansk University of Physical Education and Sport (Polonya)	1952	10.4
Nippon Sport Science University (Japonya)	1949	7.4
University School of Physical Education in Poznan (Polonya)	1919	7.2
Tianjin University of Sport (Çin)	1958	6.2
University School of Physical Education in Wrocław (Polonya)	1946	5.6
Shenyang Sport University (Çin)	1954	-
Capital University of Physical Education and Sports (Çin)	1956	-
Wuhan Sports University (Çin)	1952	-
Latvia Academy of Sport Education (Letonya)	1921	-
UCAM Universidad Católica San Antonio de Murcia (The University of Sports) (İspanya)	1996	-
Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE) (Rusya)	1920	-

Tablo-3: Bünyesinde Spor Enstitüsü ve Merkez Bulunan Bazı Üniversiteler 2017 puan sıralaması

University of Lausanne/ Institute of Sport Sciences	19.9
University College Dublin/Institute of Sport and Health	15.5
Queen Mary University of London/Centre for Sports and Exercise Medicine	13.8
University of Canberra/Institute for Sport and Exercise National Institute of Sport Studies	13.7
Mid-Sweden University/Swedish Winter Sports Research Center	13.2
Peking University/Institute of Sports Medicine	12.2
University of Ulster/ Sport and Exercise Sciences Research Institute	11.3
University of Freiburg/Institute of Sports and Sports Science	10.5
Saarland University/ Institute of Sports and Preventive Medicine	8.1
The University of Edinburgh/Institute of Sport, Physical Education and Health Science	9.7
University of Central Florida/Institute of Exercise Physiology and Wellness	9.5
University of Tuebingen/Institute of Sports Science	8.8
Goethe University Frankfurt/Institute of Sport Science	8.5
James Cook University/Institute of Sport and Exercise Science	8.0

Tablo-4: Bağımsız Bazı Spor Enstitüleri 2017 puan sıralaması

Swiss Federal Institute of Technology Zurich/Institute of Human Movement Science and Sport	17.9
National Institute of Fitness and Sports in Kanoya/National Institute of Fitness and Sports in Kanoya	14.6
Karlsruhe Institute of Technology (KIT)/Institute of Sports and Sports Science	6.9

Tablo-5: Bünyesinde hem spor enstitüsü hemde spor fakültesi Bulunan Bazı Üniversiteler 2017 puan sıralaması:

Verona University: Faculty of Exercise and Sport Science Sport,Mountains,and Health Research Center	71.7
--	------

University of Copenhagen: Department of Nutrition, Exercise and Sports Institute of Sports Medicine	36.2
Manchester Metropolitan University: Department of Exercise and Sport Science Institute for Biomedical Research into Human Movement and Health	21.1
University of Tartu/ Institute of Sport Pedagogy and Coaching Sciences/ Faculty of Exercise and Sport Sciences/ Institute of Exercise Biology and Physiotherapy	9.0

Tablo-6: Bünyesinde spor Fakültesi Bulunan Bazı Üniversiteler Bazı Üniversiteler 2017 puan sıralaması:

KU Leuven /Faculty of Kinesiology and Rehabilitation Sciences	62.6
University of Porto/ Faculty of Sport	58.0
University of Alberta / Faculty of Physical Education and Recreation	49.8
University of Toronto/ Faculty of Kinesiology and Physical Education	43.8
University of Jyväskylä / Faculty of Sport and Health Sciences	37.2
University of Granada/ Faculty of Physical Activity and Sports Sciences	36.4
University of Zaragoza/ Faculty of Health and Sport Sciences	32.5
University of Tsukuba/ Faculty of Health and Sport Science	26.0
Vrije Universiteit Brussel (VUB)/ Faculty of Physical Education and Physiotherapy	24.7
Aristotle University of Thessaloniki/ Faculty of Physical Education and Sport Sciences	22.0
University of Agder/ Faculty of Health and Sport Sciences	20.5
University of Zagreb/ Faculty of Kinesiology	19.6
National and Kapodistrian University of Athens/ Faculty of Physical Education and Sport Science	18.3

Tablo-7: Bağımsız Bazı Spor Yüksekokulları ve Akademiler 2017 puan sıralaması:

Norwegian School of Sport Sciences	72.6
Swedish School of Sport and Health Sciences	18.6
The Jerzy Kukuczka Academy of Physical Education in Katowice	13.2

Tablo -8: Merkez ve Yüksekokul ve bölüm bulunan Bazı Üniversiteler 2017 puan sıralaması

University of British Columbia / Allan McGavin Sports Medical Center/School of Health and Exercise Science/School of Kinesiology	64.6
The University of Newcastle, Australia/ Applied Sports Science and Exercise Testing Laboratory/The Priority Research Centre for Physical Activity and Nutrition	33.0
University of Pittsburgh, Pittsburgh Campus: Center for Sports Medicine/Department of Health and Physical Activity/Department of Sports Medicine and Nutrition	25.9
The Ohio State University – Columbus/ Center of Sports Medicine/Department of Athletic Training	26.3
Griffith University/ Department of Tourism, Sport and Hotel Management/School of Physiotherapy and Exercise Science	23.1
Norwegian University of Science and Technology / Department of Human Movement Science/K.G. Jebsen Center for Exercise in Medicine	16.7

Tablo-9: Bünyesinde spor Yüksekokulu ve bağlantılı Yüksekokul Bulunan Bazı Üniversiteler 2017 puan sıralaması

Deakin University / School of Exercise and Nutrition Sciences	100.0
Loughborough University/ School of Sport, Exercise and Health Sciences	94.9
The University of Queensland/ School of Human Movement and Nutrition Sciences	80.6
Liverpool John Moores University/ School of Sport and Exercise Sciences	61.0
University of Birmingham/ School of Sport, Exercise and Rehabilitation Sciences	61.6
York University/ School of Kinesiology and Health Science	51.3
Edith Cowan University/ School of Exercise and Health Sciences	50.5
The University of Western Australia/ School of Sport Science, Exercise and Health	54.5
Victoria University/ College of Sport and Exercise Science	56.9
University of Sao Paulo/ School of Physical Education and Sport	67.4
University of Ottawa/ School of Human Kinetics	52.9
Federal University of Rio de Janeiro/ School of Physical Education and Sports	47.3

Waseda University/School of Sport Sciences	37.8
Western University/School of Kinesiology	37.1
University of Michigan-Ann Arbor/School of Kinesiology	32.2
Australian Catholic University/School of Exercise Science	31.0
Queen's University/School of Kinesiology and Health Studies	36.0
Queensland University of Technology/School of Exercise and Nutrition Science School of Human Movement Studies	30.4

Tablo-10: Bünyesinde bölüm Bulunan bazı Üniversiteler 2017 puan sıralaması:

University of South Carolina – Columbia/Department of Exercise Science/ Department of Hospitality, Retail and Sport Management/Department of Physical Education and Athletic Training	84.9
Vrije Universiteit Amsterdam/Department of Human Movement Sciences	80.5
University of Southern Denmark/Department of Sports Science and Clinical Biomechanics	68.9
University of Illinois at Urbana-Champaign/Department of Kinesiology and Community Health/Department of Recreation, Sport and Tourism	70.5
Ghent University/Department of Movement and Sport Science	53.3
University of Waterloo/Department of Kinesiology	53.3
University of Groningen/Department of Human Movement Science/Department of Sports Medicine	47.8
University of Florida/Department of Applied Physiology and Kinesiology Department of Tourism, Recreation and Sport Management	46.9
Pennsylvania State University - University Park/Department of Kinesiology	46.8
Technical University Munich/Department of Orthopaedic Sports Medicine/Department of Sport and Health Sciences	46.5
McMaster University/Department of Kinesiology	42.7
University of Washington/Department of Orthopaedics and Sports Medicine	36.8

Sporun ülkelerde eğitim yapıları değişik olduğu görülmekle beraber benzer noktalarda vardır. Bu üniversitelerden bazıları incelenerek Türkiye’de yapılaşma şekilleri önerilebilir.

Dünyada Spor Üniversiteleri Yapılanma Örnekleri

1- Ulusal Tayvan Spor Üniversitesi: Tayvan’daki Spor üniversitesinde 3 yüksekokul ve bu yüksekokullara bağlı bölümler bulunmaktadır. 3 adet sporla ilgili yüksekokul vardır:

Spor Eğitimi Yüksekokulu: Beden Eğitimi Bölümü ve Dans Bölümü mevcuttur.

Sportif performans Yüksekokulu: Sportif Performans Bölümü, Mücadele sporları bölümü ve oyun sporları bölümü mevcuttur

Spor Endüstrisi Yüksekokulu: Rekreasyon Sporları Bölümü, Spor Yönetimi Bölümü, Egzersiz Sağlık Bilimleri Bölümü ile Spor Bilgi ve İletişim Bölümü mevcuttur.

2- Poznan Beden Eğitimi Üniversitesi: 3 adet fakültesi vardır:

Beden Eğitimi, Spor Ve Rehabilitasyon Fakültesi: Beden Eğitimi bölümü, Spor bölümü, Fizyoterapi bölümü, Nörobiyoloji bölümü, Beslenme bölümü ile Fiziksel kültürde dans bölümleri mevcuttur.

Turizm ve Rekreasyon Fakültesi: Turizm ve rekreasyon bölümü vardır.

Gorziv Wielkopolski’de Fiziksel Kültür Fakültesi: Beden Eğitimi bölümü, Fizyoterapi bölümü, Beslenme/Diyet bölümü ile Turizm ve rekreasyon bölümleri vardır.

3- Wroclaw Beden Eğitimi Üniversitesi: 3 fakültesi vardır:

Beden Eğitimi Fakültesi: Beden Eğitimi bölümü, Turizm ve Rekreasyon bölümü mevcuttur

Fizyoterapi fakültesi: Fizyoterapi bölümü, Kozmetoloji (Kozmetik bilimi) ve İş terapisi bölümleri vardır.

Spor Bilimi Fakültesi: Spor bölümü vardır.

4-Nippon Spor Üniversitesi: 3 fakültesi bulunmaktadır:

Spor Bilimi Fakültesi: Beden Eğitimi Bölümü, Sağlık Bilimleri Bölümü, Dövüş Sanatları Bölümü ile Hayat Boyu Spor ve Rekreasyon Bölümü bulunmaktadır.

Spor Kültürü Fakültesi: Budo Eğitimi Bölümü, Uluslararası Toplum Spor Çalışmaları Bölümü, Çocukluk Sporları Eğitimi Okulu, Çocukluk Spor Eğitimi ve Erken Çocukluk Eğitimi bölümü bulunmaktadır.

Tıbbi Bilim Fakültesi: Judo Terapi ve Tıp Bilimleri Bölümü ile Acil Tıp Bilimleri Bölümü bulunmaktadır.

5- Gdansk Beden Eğitimi ve Spor Üniversitesi: Turizm ve Rekreasyon fakültesi, Beden Eğitimi fakültesi, Sporda Yönetim fakültesi ve Yabancı Diller Birimi mevcuttur.

6- Varşova Jozef Pilsudski Beden Eğitimi Üniversitesi: [Rehabilitasyon](#) Fakültesi, [Beden Eğitimi](#) Fakültesi ile [Turizm](#) ve Rekreasyon fakültesi mevcuttur.

7- Norwegian School of Sport Sciences: Norveç Spor Bilimleri Okulu spor bilimleri alanında ulusal bir araştırma ve eğitim sorumluluğu olan bilimsel bir üniversitedir.

8-Beijing Spor Üniversitesi: Spor dalları adları Yüksekokul ve bölüm olarak yer almıştır.

Kış Sporları Yüksekokulu Futbol Yüksekokulu Çin Basketbol Yüksekokulu Çin Voleybol Yüksekokulu Çin Yüzme Yüksekokulu Çin Atletizm Yüksekokulu Yüksek Lisans Eğitimi Okulu Beden Eğitimi Okulu Spor Koçluğu Okulu Spor Bilimi Okulu Wushu Okulu	Yönetim Okulu Sürekli Eğitim Okulu Uluslararası Eğitim Okulu Yabancı Diller Bölümü Spor Gazeteciliği Bölümü Spor Rehabilitasyon Bölümü Spor ve Sanat Bölümü Topluluk Sporları Bölümü Teknik Lise Okulu Spor Yüksekokulu
---	--

9-Lithuanian Spor Üniversitesi

Lisans (Fakülte Derecesi) Çalışmaları	Yüksek lisans	Doktora Çalışmaları
Fizyoterapi Spor koçluğu Spor Yönetimi (yürütme planlanmaktadır) Fiziksel Aktivite ve Sağlıklı yaşamda Avrupa Lisansı Sporda Rekreasyon ve Turizm	Turizm ve Spor Yönetimi Uluslararası Basketbol Koçluğu ve Yönetimi Fiziksel aktivite ve halk sağlığı Sporun Performans Analizinde Uluslararası planlama Fizyoterapi Spor Fizyolojisi ve Genetiği	Biyoloji: Fizyoloji Eğitim: Beden Eğitimi, Motor Eğitimi, Spor

10-Shanghai spor Üniversitesi: 8 öğretim Okulu vardır:

Beden Eğitimi ve Antrenörlük Yüksekokulu Dövüş/mücadele sporları Yüksekokulu Spor Gazeteciliği ve Yabancı Çalışmaları Yüksekokulu Kinesyoloji Yüksekokulu	Ekonomi ve Yönetim Yüksekokulu Spor serbest zaman, Rekreasyon ve Sanat Yüksekokulu Uluslararası Kültürel Değişim Yüksekokulu Çin Masa Tenisi Koleji
--	--

Çin'deki en iyi spor üniversitelerinden biri bu üniversitede şu anda 15 lisans programı, 6 doktora programı vardır. Aynı zamanda Spor Etkinliği Yönetimi ve Spor Gazeteciliği programlarının ana merkez Çin'deki tek başbakanı olduğu 11 yüksek lisans programı bulunmaktadır.

11-Alman Cologno Spor Üniversitesi: Köln'deki üniversitenin birimleri: 21 yönetim birimi, 20 Enstitü, 9 Merkez, 2 araştırma grubu, engellilerle ilgili 6 enstitü, 3 araştırma servisi, 24 adet öğrenci hizmet servisi, 29 çeşit alanda hizmet servisi, 15 değişik organlar/komisyonlar (etik komisyonu gibi).

<u>Lisans Programları</u> -Spor Yönetimi ve İletişim -Önleme ve Terapide -Spor ve Sağlık -Spor ve Performans -Spor, Macera ve Etkileyici Hareket -Spor gazeteciliği -Beden Eğitimi	<u>Yüksek lisans Programları</u> -Spor ve Hareket Gerontolojisi (Almanca) -Spor Turizm ve Rekreasyon Yönetimi (Almanca) -Spor, Medya ve İletişim Araştırmaları (Almanca) -Spor Yönetimi (İngilizce) -Egzersiz Bilimi Ve Antrenörlük (Almanca) -Spor ve Tıpta İnsan Teknolojisi (İngilizce) -Rehabilitasyon, Korunma Ve Sağlık Yönetimi (Almanca) -Spor ve Egzersizde Psikoloji (İngilizce) -Uluslararası Spor Gelişimi ve Siyaseti (İngilizce) -Beden Eğitimi (Almanca)	<u>Doktora Programı:</u> -Egzersiz Bilimi -Doğa Bilimi -Sosyal Bilimi
--	--	---

12-The Swedish School of Sport and Health Sciences, GIH

<u>Lisans Programları:</u> Spor ve sağlık programı (didaktik konusunda uzmanlaşma) Spor bilimi ve sağlığı programı Spor bilimi ve antrenörlük programı Spor yönetimi programı	<u>Yüksek lisans Programları:</u> Spor Bilimi (genel) Spor fizyolojisi ve biyomekanik üzerine spor bilimi Doktora Programı: 1 adet Zorunlu dersler: Spor Bilimi I (7,5 kredi) Spor bilimi II, spor bilimlerinde güncel araştırma, ulusal ve uluslararası (7,5 kredi) Spor bilimi dersi, doktora uzmanlık alan dersi (15 kredi)
--	--

13-Deakin Üniversitesi:

<u>Lisan Programları:</u> İşletme Lisansı (Spor Yönetimi) Egzersiz ve Spor Bilimleri Lisans Egzersiz ve Spor Bilimleri Lisans (Burslu) Egzersiz ve Spor Bilimleri Lisans / İşletme Lisansı (Spor Yönetimi) Egzersiz ve Spor Bilimleri Lisans / Beslenme Bilim Lisans Gıda ve Beslenme Bilimleri Lisans (Burslu) Sağlık ve Beden Eğitimi Lisans Sağlık Bilimleri Lisans Sağlık Bilimleri Lisans (Burslu) Sağlık Bilimleri Lisans / Sanat Lisans Beslenme Bilim Lisans Beslenme Bilim Lisans / Ticaret Lisans Spor Geliştirme Lisans	<u>Lisansüstü:</u> Lisansüstü İşletme Sertifikası (Spor Yönetimi) Lisansüstü Eğitim Araştırma Sertifikası İnsan Beslenmesi Yüksek Lisans Belgesi Halk Sağlığı Beslenme Lisansüstü Sertifikası İnsan Beslenmesi Yüksek Lisans Diploması Uygulamalı Spor Bilimi Yüksek Lisansı Spor Yönetimi yüksek lisansı Klinik Egzersiz Fizyolojisi Yüksek Lisans İnsan Beslenmesi Yüksek Lisansı Ana Beslenme ve Toplum Sağlığı Yüksek Lisansı Beslenme, egzersiz, spor ve halk sağlığı alanlarında doktora
--	--

14-Loughborough Üniversitesi: Üniversite bünyesinde spor fakültesi ve Spor teknoloji enstitüsü bulunmaktadır. 2017 ve 2018'e göre sporla ilgili QS Dünya Üniversite Sıralamasında birinci sırada yer aldı. Dünya Üniversitelerinin Akademik Sıralaması (ARWU) tarafından Avrupa'da Spor Bilimleri için 1. sırada. (Dünya Üniversitelerinin Akademik Sıralamasında (AWRU) 2. sırada, dünya çapında 361 kurumun son listesinden spor bilim okullarının ve bölümlerinin küresel sıralaması). Mezunlarının% 92'sinden fazlası mezun olduktan sonraki altı ay içinde istihdam edildi ve / veya daha fazla çalışma yapıldı

- **Spor Egzersiz ve Sağlık Bilimleri Okulu:** Kapsamlı lisansüstü öğretim ve araştırma dereceleri yelpazesi aracılığıyla sunulan öğrenme deneyimlerinin ve çeşitliliğinin temelini oluşturmaktadır.

-**Loughborough Üniversitesi Spor Teknolojisi Enstitüsü:** Mükemmel mühendislik araştırmaları, eğitim ve girişimler ile spor alanında pozitif, global, sosyal ve ekonomik etkiler bırakmayı misyon edinen the Sports Technology Research Group'a da ev sahipliği yapmaktadır. 50'ye yakın akademik, araştırma ortağı, teknisyenler ve doktora öğrencisi, sportif ayakkabı, teknik kıyafet, koruyucu ekipman, toplar, sopalar, raketler ve fitness ekipmanları gibi çok çeşitli araştırmaları yürütmektedir. Enstitü, dünyanın önde gelen araştırma gruplarından biri olan ve İngiltere'deki en büyük spor teknolojileri araştırma grubu olan bir kurumdur. Grup, adidas, Callaway Golf, Yeni Zelanda Canterbury, Dunlop, Head, New Balance, Nike, Reebok, Slazenger, Spalding, Speedo ve Umbro gibi global markalarla yaptığı tasarım, simülasyon, test ve spor malzemeleri üretimi.

Yüksek Lisans Sağlık/Tıp Yüksek Lisans Programı Egzersiz Fizyolojisi Yüksek Lisans Kas-iskelet Spor Bilimi ve Sağlık Yüksek Lisansı Nitelikli Öğretmen Statüsü (QTS) MSc, QTS, PGCE ile Beden Eğitimi Spor ve Egzersiz Beslenme Yüksek Lisans Spor ve Egzersiz Psikolojisi Yüksek Lisans Spor Biyomekaniği Yüksek Lisans Spor Yönetimi Yüksek Lisans	Doktora: Değişik konuları kapsamaktadır. Spor temelli gönüllülük doktorasından mezuniyet nitelikleri ve istihdam edilebilirlik geliştirmek, Mega Spor Etkinlikleri ve Sağlık Geliştirme: 2018 Dünya Kupası ve 2020 Olimpiyat Oyunları Doktora Motivasyon ve Sağlık Davranışları doktora Periyodik ve sürekli hareketler sırasında uzun dönemli geribildirim optimal kontrolü Doktora Fiziksel Aktivite Kalori Eşdeğer Etiketleme Doktora Spor, Egzersiz ve Sağlık Bilimleri doktora, Öğretmen ve Öğrencilerin Sağlık ve Fiziksel Aktivite Bilgisi Doktora Golf Doktora'sındaki deneyim, eğitim ve kulüp seçiminin insan kinematik değişkenliği ve performans sonuçları üzerine etkisi İnsan postürel kontrol dokusunda duyuşal keskinliğin ve duyuşal eşiklerin önemi Sporda Yaralanma vs
---	--

Dünya örnekleri incelendiğinde direk alanla ilgili bölümler ve alan dışı bölümler şeklinde bir sınıflama yapabiliriz. Alan dışı olarak tanımladığımız bölümler Türkiye'deki Yükseköğretim Kurumlarında Beden Eğitim ve Spor Fakülte/Yüksekokulları dışında farklı Fakülte ve Yüksekokullarda öğretilen bölümlerdir. Örneğin, İktisat, İşletme ve Kamu Yönetimi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde, Psikoloji, Fen-Edebiyat Fakültesi'nde, Hemşirelik ve Diyetisyenlik, Sağlık Yüksekokulu'nda ve son olarak Gazetecilik, İletişim Fakültesinde verilmektedir.

Tablo-11: Direkt alanla ilgili bölümler

Spor Yönetimi ve İletişim Önleme ve Terapide Spor ve Sağlık Spor ve Performans Spor, Macera ve Etkileyici Hareket Spor Gazeteciliği Spor ve sağlık programı (didaktik konusunda uzmanlaşma) Dans Spor Performansı Dövüş Sportu Topla oyun Sportu	Judo Terapisi Çocukların Spor Eğitimi Uluslararası Toplum ve Spor Çalışmaları Rekreasyon ve sporla tedavi turizmi Sosyal Spor Spor Rehabilitasyonu ve Sağlığı Geleneksel Çin Sportları Performans (Dövüş Sanatları Performans Odaklı) Dinlenme sportları Boş zaman/rekreasyon sportları
---	--

Spor İşletmeciliği Egzersiz ve Sağlık Bilimleri Fiziksel kültür dansı Askeri Hizmetlerde Beden Eğitimi	Sağlık sapmaları olan insanlar/Engelliler için beden eğitimi
---	---

Tablo 12: Alan dışı bölümler

Fizyoterapi Diyetisyenlik Nörobiyoloji Turizm ve Rekreasyon Hemşirelik İş Terapisi Kozmetoloji Acil Tıp Bilimi Erken Çocukluk Eğitimi Psikoloji Reklam ve Halkla İlişkiler Gençlerle Çalışma Örgütü Organizasyonu	Yöneticilik Otel hizmetleri organizasyonu Uygulamalı bilişim Koreografi Kamu Yönetimi Kinezyoloji Uygulamalı Psikoloji Gazetecilik İngilizce Pazarlama Bilgi Sistemi ve Bilgi Yönetimi Tiyatro gösterileri ve festivaller düzenlemek İktisat
--	---

Türkiye’de spor alanına özel üniversite kurulmasını gerekli kılan nedenler:

Dünyadaki Spor Üniversitelerini Türkiye’de bulunan üniversitelerinin Beden Eğitimi / Spor Fakülteleri veya Yüksekokulları ile kıyasladığımızda alanlarımızın çok dar olduğunu söyleyebiliriz. Uluslararası yapılanmalara bakıldığı zaman spor ve hareketin çok farklı spor bilimleri disiplini içerisinde ele alınmakta olduğu görülmektedir. Bunlardan Spor Biyomekaniği, Egzersiz Fizyolojisi, Spor Yönetimi, Spor Tarihi, Spor Sosyolojisi, Antrenman Bilimi, Beden Eğitimi, Rekreasyon, Olimpizm ve Felsefe ve Fiziksel Aktivite gibi bilim alanları kendi uluslararası kongrelerini dikkate değer katılımcı sayısı ile düzenler hale gelmiştir. Türkiye’de de Antrenman Bilimi, Egzersiz Fizyolojisi, Fiziksel Aktivite, Spor Bilimleri, Beden Eğitimi, Olimpizm ve Felsefe, Doğa Sporları gibi yüksek katılımlı özel alan sempozyum ve kongreleri yapılır hale gelmiştir. Dünyadaki spor üniversitelerinin lisans düzeyindeki bölümleri çok çeşitli, çok yönlü, multidisipliner ve interdisipliner olduğunu ifade edebiliriz.

1-Son yıllarda sporun fonksiyon alanlarında görülen değişme ve genişleme: Beden eğitimi ve spor alanları değişik içerik ve organizasyon yapıları, farklı karakteristikleri olan geniş bir alana yayılmıştır. Bunlar; spor kavramının kapsam alanı, çocuk ve gençlik sporu, ileri yaşlarda spor, kadın sporu, özel gruplar ve durumlar için spor, profesyonel ve amatör spor, okul sporu, üniversite sporu, yaygın spor, herkes için spor, hayat boyu spor, kulüp sporu, iş yeri sporu, serbest zaman ve sağlık için spor olarak sayılabilir. Beden eğitimi ve sporun toplum hayatında kazandığı yeni boyut ve fonksiyonlar, spesifik alanların ihtiyacını karşılayabilecek uzman spor elemanlarının yetiştirilmesini zorunlu hale getirmektedir. Beden eğitimi ve spor alanında eğitim veren yükseköğretim kurumlarından beden eğitimi ve spor öğretmeni, antrenör ve spor yöneticisi yetiştirmeleri yanında toplumun spordan beklenti boyutlarının genişlemesi nedeniyle serbest zamanların değerlendirilmesi, basın-yayın, sağlık gibi sahalarda ortaya çıkan yeni meslek alanlarındaki talepleri de karşılamaları beklenmektedir. Disiplinler arası bir yaklaşım: Spor bilimleri eğitiminin, dünyanın gelişmiş ileri ülkelerinde multidisipliner bir anlayış ile verildiği; doğal ve sosyal bilimler yoluyla spor, egzersiz ve sağlığın incelenmesi ve geliştirilmesi için sağlık, fen ve mühendislik gibi doğa bilim alanlarının ve alan uzmanlarının sosyal bilimler alanı ile birlikte spor bilimleri eğitimi içerisine entegre edildiği görülmüştür. Eğitim alanları ve mesleki uygulamaların Türkiye’de olduğu gibi kesin sınırlar ile ayrılmadığı, olaya interdisipliner bir bakış açısı ile yaklaşıldığı, spor bilimlerinin kendisine en yakın olduğu

sağlık bilimleri alanı ile iç içe geçmiş olduğu, hatta pek çok ülkede spor bilimleri alanında eğitim veren kurumların adında “sağlık” ibaresinin yer aldığı görülmektedir. Türkiye’de Beden Eğitimi ve Spor Fakülte/Yüksekokulları Beden Eğitimi Öğretmenliği, Antrenörlük, Spor Yöneticiliği gibi dört veya beş bölümden öte gidemeyip dar bir çatının altında sıkışıp kaldığı açıkça görülmektedir.

2- Üniversitelerin Olimpiyat veya üst düzey Şampiyonalardaki katkıları: Sporda başarının göstergesi olarak Rio 2016 Olimpiyatlarında alınan madalya sayısına göre yapılan sıralamaya bakıldığında, olimpiyat sıralamasındaki ilk 10 ülkenin içerisinde ABD, İngiltere ve Avustralya’nın toplam 6 üniversitesinin en iyi ilk 10 üniversite içerisinde yer aldığı görülmektedir.

Tablo-13: 2016Rio olimpiyat oyunlarında madalya durumları ve 2017 sıralamasında ilk 100 üniversite içindeki sayıları

Sıra	Ülke	Altın	Gümüş	Bronz	Toplam	Spor Üniversitesi
1	ABD	46	37	38	121	2* /12**/8***
2	Büyük Britanya	27	23	17	67	2*/6**/9***
3	Çin	26	18	26	70	1***
6	Japonya	12	8	21	41	3**
8	Güney Kore	9	3	9	21	1** / 2***
10	Avustralya	8	11	10	29	2*/ 4** /5***
11	Hollanda	8	7	4	19	2**/ 4***
13	Brezilya	7	6	6	19	2** /4***
14	İspanya	7	4	6	17	3***
19	Yeni Zelanda	4	9	5	18	1* / 2***
20	Kanada	4	3	15	22	3*/ 4** /5***
41	Türkiye	1	3	4	8	

*İlk 10 içindeki üniversite sayısı ** 11-50 içindeki üniversite sayısı *** 51-100 içindeki üniversite sayısı

Görüldüğü üzere bilimsel anlamda dereceye giremeyen üniversiteleri olan Türkiye’nin olimpiyatlarda ilk sıralara çıkma şansı yoktur.

Global Sports Nations Indeks ve Türkiye’nin Pozisyonu: Nisan 2017 tarihinde Sportcal Global Komisyonu Ltd. tarafından yayınlanan Global spor İndeksine göre Türkiye Dünya ülkeleri arasında tüm spor olaylarında -5 (12-7993) Puanlama sistemine göre 25.nci sırada yer almaktadır. 2018 sıralamasında ise Global spor İndeksine (GSI) göre Türkiye 28. Sırada yer almıştır (-3;10:6159).

Tablo-14: İndekse göre ülke etki sıralaması ve Türkiye’nin durumu

2017/İndekse göre ülke etki sıralaması:	İndekse göre altın madalya sıralaması: (2016/Rio)	2018/ İndekse göre ülke etki sıralaması:
1) ABD	1) ABD -46 Madalya	1) ABD
2) İngiltere	2) İngiltere -27 Madalya	2) İngiltere
3) Rusya	3) Çin -26 Madalya	3) Çin
4) Çin	4) Rusya 19- Madalya	4) Rusya
5) Kanada	5) Almanya- 17 Madalya	5) Japonya
6) Japonya	6) Japonya- 12 Madalya	6) Kanada
7) Almanya	7) Fransa- 10 Madalya	7) Almanya
8) İtalya	8) Kore -9 Madalya	8) Fransa
9) Fransa	9) İtalya- 8 Madalya	9) İtalya
10) Brezilya	10) Avusturya-8 Madalya	10) Brezilya
11) Avusturya	13) Brezilye-7 Madalya	11) İspanya

12) Kore	14) İspanya-7 Madalya	12) Kore
13) İspanya	20) Kanada- 4 Madalya	13) Avusturya
14) Danimarka	28) Danimarka-2 Madalya	14) Danimarka
25) Türkiye	41) Türkiye- 1 Madalya	28) Türkiye

Yukarıdaki indekse göre sıralamadaki ülkeler küresel spor alanındaki etkilerini performans sporlarına yansıtarak özellikle Olimpiyatlarda altın madalya sayıları ile ülkelere dönmemektedirler. 2017 indeks bilgilerinden yola çıkarak sıralamadaki ülkelerin 2016 Rio olimpiyatları Altın madalya sıralamasına bakıldığında ülkelerin spordaki etkili gücü madalyalara yansımıştır. Bu verilere göre Türkiye 2016 Rio'da en az 3 tane Altı madalya alması gerekiyordu. Türkiye Etki sıralamasında 25.nci sırada bulunurken madalya sıralamasında 41.nci sırada yer almaktadır. Türkiye spordaki ülke etki gücünü de Rio'da altın madalya almada etkili olarak kullanamamıştır. 25. Sırada iken bir altın madalya alabilen Türkiye 28. Sıraya inmişken acaba altın madalya sayısını artırabilir mi? Belki de olimpiyatlara kadar 28. Sıradanda aşağı düşecektir. Bunun nedenleri yetkililerce araştırılmalıdır.

3- Maddi destek sağlama: Sıralamada ilk sıradaki üniversiteye bakarsak; Loughborough Üniversitesi, çok çeşitli spor dallarında birinci sınıf tesisleri bir araya getiren, ülkenin en büyük toplasıdır. Kapalı mekan atletizm merkezi ve açık hava stadyumu, spor salonları, 50 metrelik yüzme havuzu, squash, badminton ve netball kortları, kapalı mekan tenis merkezi ve gelişmiş fitness merkezlerine sahiptir. Enstitüye ayrıca, atletik ekipman, giysi ve ayakkabı sektöründe inovasyonun sağlanması için İngiltere Spor Inovasyon Ortağı statüsünün bu organizasyonla birlikte çalışmasına izin verilmiş, koçluk ve geri bildirim teknolojilerinin gelecekteki İngiliz şampiyonlarının potansiyelini en üst düzeye çıkarmak için kullanılması sağlanmıştır. Büyük Britanya'nın Rio 2016 Olimpiyatlarına götürdüğü 382 atletten 28'i Loughborough'da eğitim almıştır ve topladıkları madalyalarla final tablosunda 17. sırayı kazanmışlardır. 2000 yılından bu yana, Loughborough Üniversitesi Spor Teknolojisinde bir derece programına sahiptir. Her yıl yaklaşık 35 öğrenciyi kabul eden Wolfson Makine, Elektrik ve İmalat Mühendisliği Okulu'na bağlı üç yıllık bir programdır. Spor Teknolojisi programı, öğrencilere spor, tasarım, teknoloji ve yenilik odaklı geniş bir müfredat sunmayı amaçlamaktadır. Mühendislik içeriğine ek olarak, öğrenciler Spor ve Egzersiz Bilimi, İşletme Okulu, Matematik Bilimleri, Polimer Teknolojisi ve Malzeme Mühendisliği Yüksekokulu'ndaki modülleri inceler. Öğrenciler, kendi güçlü yönlerini ve ilgi alanlarını geliştirebilecekleri çok çeşitli teknik ve aktarılabilir becerilere sahiptir. Üniversite yönetimlerince Geniş maddi desteğin spor alanına yönlendirilmesi için yönetiminde sporla ilgili kişilerce veya işi spor olan kişilerce oluşturulması gerekir. Türkiye'deki mevcut yapılanmada Üniversitelerde sporun temsil edildiği en üst düzeyde Spor fakülteleri olduğu dikkate alınırsa bunların dekanları ve bir profesör temsilcisi olarak senatolarda temsil edilmektedirler. Yönetim kurulunda ise Sadece dekan bulunmaktadır. Bu dekanların bir kısmınınsa spor alanı ile ilgili olmadığı göz önüne alınırsa Türkiye'de spor alanı bu alanda eğitim almış kişilere yönetsel anlamda kapalı gözükmemektedir. Kurulacak Spor alanına özel üniversiteler ile her kademede spor eğitimi almış veya sporla iç içe girmiş mesleklerden insanların spor alanına katkısı olacak ve ülkenin spor alanındaki etkisi ve performans artacaktır.

-Spor Eğitimi alanında ülke ihtiyaçları ve hedeflerine göre eğitim politikası üretilmesi: Spor alanındaki üniversitelerinin spor enstitüleri spor alanındaki lisansüstü eğitim ve öğretim, araştırma alanındaki dağınıklığını önleyecek ve güçlerin birleştirilerek başarı hedefine yönlendirilmesini sağlayacaktır. Spor üniversitesi ülkenin sporunda dünyadaki benzerleri gibi bilimsel ve bürokratik yönlerden yapılandırıcı olacaktır. Spor eğitiminin yaygın olduğu ve performans sporunda başarıya ulaşmış ülkelerde söz konusu eğitimin Üniversite ve Fakülte düzeyinde verildiği de bilinmektedir.

Spor alanına özel üniversite olmasının kazanımları özetle şunlardır:

- Beden eğitimi ve sporda farklı alanların ihtiyacı olan elemanların nitelikli bir şekilde yetiştirilmesi
- Türkiye etkisindeki ülkelere spor konusunda bilimsel olarak öncülük etmesi
- Lisansüstü eğitimin daha da güçlenmesi
- Avrupa Birliği Eğitim-öğretim sürecine uyum sağlanması
- Sporun üniversite düzeyinde temsil edilmesi
- Sporun fonksiyon alanlarında görülen değişme ve genişlemeye daha fazla imkan tanınması
- Spor alandaki bilimsel araştırmaların arttırılması ve spor bilimlerindeki uluslararası rekabet alanında saygın bir konuma gelinmesi gibi ülkemiz, açısından pek çok yararı olacaktır.

Sonuç: Türkiye’de bir veya birkaç Spor Üniversitesinin acilen kurulmasına ihtiyaç olduğu görülmektedir. Türkiye’de Spor Üniversitelerinin kurulması öğrencilere, işverenlere ve topluma çok katkısı olacağı kesindir. Söz konusu üniversite veya üniversitelerin spor tesisleri iklimsel özelliklerde dikkate alınarak kurulmasında fayda vardır. Ankara, İstanbul, İzmir gibi büyük illerde ve Kış sporları için Erzurum, Yaz ve turistik amaçlı sporlar için Antalya ve Mücadele sporları için Karadeniz orta şehri samsunda birer üniversite kurulması Türk sporuna ve nezdinde İslam ülkeleri sporuna ivme kazandıracaktır.

Kaynaklar:

- <http://tr.eurosport.com/olimpiyat-oyunlari/rio/2016/medal-table-rio-2016.shtml>. Erişim Tarihi:6/10/2017.
- <http://www.lboro.ac.uk/departments/ssehs/>. Erişim Tarihi:6/10/2017.
- <http://eng.ntupes.edu.tw/>
- <https://www.dshs-koeln.de/english/>
- <http://www.en.awf.gda.pl/>
- <http://www.awf.poznan.pl/en/>
- <http://www.lsu.lt/en>
- <http://awf.wroc.pl/en/index>
- <http://www.awf.edu.pl/en>
- <http://www.nittai.ac.jp/eng/>
- <http://www.sportedu.ru/en/>
- <http://international.ucam.edu/the-university>
- <http://www.gih.se/In-English/>
- <http://www.lspa.eu/eng/>
- <http://en.bsu.edu.cn/>
- <http://sie.cupes.edu.cn/en/InterEdu.jsp>
- <http://cice.sus.edu.cn/English/Home.htm>
- <http://fao.syty.edu.cn/>
- <http://www.at0086.com/tianjin-university-of-sport/>
- <http://www.bilgi.edu.tr/tr/programlar-ve-okullar/yuksekokul/spor-bilimleri-ve-teknolojisi-yuksekokulu/>
- <http://www.siuk-turkey.com/blog/2017/03/30/loughborough-universitesi-neden-en-iyi-universitedir/>
- <https://www.insidesport.co/usa-tops-global-sports-impact-nations-index-india-improves-25th-spot-0517042018/>
- <https://www.sportcal.com/Impact/NationsIndex>.
- <https://www.topuniversities.com/university-rankings-articles/university-subject-rankings/top-universities-sports-related-subjects-2017>

Dr. Turgay BİÇER

Marmara University Faculty of Sports Sciences,
İstanbul/Türkiye



**ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ÇALIŞMALARINDA AMAÇ VE HEDEF BELİRLEME
TEKNİĞİNE YENİ BİR YAKLAŞIM**

ÖZET

Sporda başarının veya başarısızlığın temel unsurlarından birisi de, doğru ve gerçekçi bir amaç ve bu amaca bağlı olarak hedefler belirlemekten geçmektedir.

Her ne kadar spor yönetimi ve spor psikolojisi yazınında, amaç ve hedef belirleme birbirinin benzeri gibi görünse de aslında farklılıklar içermektedir; aralarındaki bağın doğru ve gerçekçi olarak kurulması başarı için önemlidir.

Spor yazınında, performans hedefleri ve süreç hedefleri olarak sınıflansa da yine de çok yönetici, antrenör ve hatta sporcu gerçekçi amaç ve hedefler koymaktan uzak olduğu gözlemlerimiz sonucu anlaşılmaktadır.

Bu bağlamda amaç ve hedef belirlemeye teorik bir irdeleme olarak yaklaşılacak ve doğru ve gerçekçi bir amacın nasıl belirleneceği konusunda bir istem geliştirerek Nöro Linguistik Programlama (NLP) Tekniğinden yola çıkılarak, spor profesyonellerinin daha etkili hedef ve amaç belirlemeleri için yeni bir bakış açısı getirilmeye çalışılacaktır.

Giriş

Sporda başarının önemli göstergelerinin birisi de amaç ve hedef belirlemektir. Sporcu veya takımların güdülenmelerini ve başarı için sorumluluk almalarını sağlayan hedef belirleme, stratejik önem taşır ve amacına göre kişiye ve duruma göre özel olarak planlanmalıdır.

Hedef belirleme ne kadar gerçekçi, amacına göre planlanmışsa sporcu ve takımlar o kadar başarılı olur. Hedeflerin doğru belirlenmesi sadece başarı için değil sporcuların ve takımların güdülenmeleri için önemli bir girdi sağlayacağı da kesindir. Dolayısıyla hedef ve amaç belirleyebilme becerisine sahip olmak önemli bir sportif beceridir (2, 3).

Hedef ve Amaç bütünlük sağlamalıdır.

Hedef amaç ile bütünlük göstermek zorundadır ama ne yazık ki çok zaman hedef ve amaç kavramları birbirlerine karıştırılır. TDK, Türkçe Büyük Sözlüğe göre amaç: “Ulaşmak istenilen sonuç, maksat, ümit, gaye, hedef; bir kimseye veya bir kurula verilen özel amaçlı görev (1.)” olarak tanımlar ve Türkçe bir kavramdır.

Hedef ise daha farklı bir tanımla çıkar karşımıza. Hedef, “ Nişan alınacak yer, nişangâh; yapılması tasarlanan iş, amaç, varılacak yer, ulaşılabilecek son nokta: *olarak tanımlanır ve Arapça kökenlidir* (1).

Aslına bakılırsa aynı sözcüğün farklı yorumları gibi görünse de, yabancı dillere göre kıyas ettiğimizde farklı anlamlar yüklenir. Amaç, İngilizcesi “Purpose” olarak karşımıza çıkarken hedef ise “goal, target” olarak algılanır. Kavram kargaşasına meydan vermemek için her iki terimin doğru anlamlarının bilinmesi hedef ve amaç belirleyebilmek için gerekli ve önemlidir.

Biz bu çalışmada, “amacı” kesin yani, nihai hedef olarak “betimlerken, hedefi” ise o amaca ulaşmak için yapılması ve başarılması gereken olgular olarak kabul edilecektir. Hedef ve amacı belirlerken de dikkat edilecek noktalar en az hedef ve amaç belirlemek kadar önem taşır.

Hedef ve amaç belirlemeyi işinin bir parçası olarak kabul eden sporcu, antrenör ve hatta spor psikoloğu; mentorunun (yönder) mesleki yetkinliğidir.

Amaç Nasıl Belirlenir?

Amaç, hedefler sonunda kişinin gerçekten ne elde etmek istediğidir ve kişi hedefleri sonunda nelere ulaşacağını belirler. Hedef sonunda kişinin “neden” bu hedefi gerçekleştirmek istiyorsun? Sorusuna vereceği yanıt, kişinin amacını belli eder. Örneğin, hedefi gol atmak olan bir sporcunun amacı takımda yerini sağlamlaştırmak, para kazanmak veya daha farklı amaca hizmet eden bir isteği olabilir. Amacın hedefle bağlantısının önemi buradadır. Amaç ne kadar büyük, kişi için önemli ve anlamlı olursa kişinin hedef ve amaca güdülenmesi o kadar büyük olacaktır (2). Ayrıca üst düzey bir performansa ulaşabilmek ve akış olgusunun yaşanması içinde doğru hedef ve amacın belirlenmesi önemli bir özelliktir (7,8,9,10).

Hedefin Türleri

Hedefler başarılı olmak ve eyleme geçmek için yapılması gereken hayati eylemlerdir. Hedefler uzun, orta ve kısa dönemler olarak sınıflansa da, zaman zaman, süreç ve sonuç hedefleri olarak ta ayrılabilir. (2,3) Birçok antrenör ve spor sonuç bilimci hedeflerini performans hedefleri olarak ta kabul eder. Adı ve sınıfı ne olursa olsun sporcunun hedefini amaca göre doğru ve tam yapılandırmak önemli bir yetkinliktir ve başarının en önemli göstergesi olarak kabul edilir. (10,11,12).

Hedef veya Hedeflerin Yapılandırması

Hedef koyarken bir takım teknikler ve sistemler geliştirilmiştir. Bunlardan İngilizce karşılığının baş harflerinden oluşan SMART (Specific - belirli, Measurable- ölçülebilir, Attainable- başarılabilir, ulaşılabilir, Relavant- sonuç odaklı, Timely- zamanlı) (Modeli en yaygın kullanılan olsa da, bunun dışında farklı adlarla anılan farklı teknikler vardır. Gerçi SMART kelimesinin farklı eklemeli türevleri de son zamanlar da kşitaplarda yerini almaktadır. Bununla birlikte bu çalışmanın özünde Beyin Dili Olarak ta kabul edilen, Nöro Linguistic Programming kelimesinin baş harflerinden oluşan NLP tekniği daha çok kullanılacaktır. NLP de hedefleri belirlerken başarılı insan ve sistemleri modelleyerek kendine özgü bir sistem geliştirmiş ve birçok alanda bu teknik başarıyla kullanılmaktadır.

NLP, Nöro Linguistik Programlama, 1975’te Dil Bilimci John Grinder ve Gestalt psikoloğu ve matematikçi Richard Bandler tarafından geliştirilmiştir. NLP, Alanında davranış bilimleri alanında çok özel bir yere sahip kişilerin başarıları modellenerek başka insanlara öğretmeyi amaçlamıştır. NLP, bir dizi teknik, beceri içerecek bir davranış modelidir; “insan mükemmelliğini” amaç edinir.

NLP, nesnel olmayan; yani düşünce, dil ve davranışlar arasındaki ilişkileri inceler ve amaca ulaşabilmek için dil, düşünce ve davranışların nasıl uyumlu bir şekilde çalışması üzerine sistemler sunar.

NLP bir davranış modelidir üç ana ilkeyi ve olguyu barındırır. **Epistemoloji:** Bilgi ve değerler sistemini, **Metodoloji:** Süreç, ilke ve değerlerin nasıl bütünleştirileceği, **Teknoloji:** ilke, değer ve süreçlerim amaca uygunluk ölçüde nasıl kullanılacağı üzerine kurulur.

NLP, sözcük anlamıyla, **Nöro:** Beş duyu organımızı kullanarak tecrübelerimizi ve deneyimlerimizi bilinçli veya bilinçdışı süreçlere dönüştüren sistemdir; beynimiz ve sinir

sistemimizin tüm görevlerini ifade eder. **Linguistik:** Dilin, deneyim ve tecrübelerimizi anlam kazandırmak ve bu deneyimleri kendimize ve başkalarına aktarmak için kullandığımız sözlü veya sözsüz ileti ve sembolleri temsil eder. Yani, neyle düşündüğümüzü, konuştuğumuzu ve duygularımızı kodlayarak nasıl ilettiğimizin sistemidir. **Programlama** ise: Hedefimize ulaşmak için kullandığımız zihinsel programlar; davranışlardır. Bu programların; davranışların kalitesi başarının ve istenilen sonuçlara ulaşmanın öncülleridir.

Her türlü tecrübe -iyi veya iyi olmayan olsun, bir zihinsel programın sonucudur. Kısaca, nasıl düşündüğümüz, neyle düşündüğümüz ve bu düşünceleri davranışa nasıl aktardığımız; bu aktarımlarla ne tür sonuçlar oluşturduğumuz başarının temel göstergeleridir (4, 5, 6).

NLP, kişinin eyleme geçebilmesi için bazı kabulleri öne sürer. Bunlardan ilki, “Harita Bölge değildir.” Bu önerme, düşüncelerin gerçeğin kendisi olmadığını, algılanan gerçekler olduğunu öne sürer; harita yani düşünce değişirse kişinin bakış açısı da değişir ve farklı sonuçlara ulaşabileceğini söyler. İkincisi önerme ise, “ birisi için mümkün olan herkes için de mümkündür.” Bu önerme başarının kimsenin tekelinde olmadığını ileri sürer. Doğru ve sistemli düşünce ve eylemle kişi istediği ve planladığı hedeflere ulaşabilir der. Üçüncüsü önerme ise, “insanların kendileri için yeterli kaynaklara sahip olduğudur.” Yani, kimse aciz doğmamıştır, aklını, hayal gücünü, bilgisini ve diğer kaynaklarını kullanarak başarılı olabileceği ileri sürer. Kişi doğru planlama ve eylemle sahip oldukları ile sahip olmadıklarını yaratabileceğini söylerken, başarılı olmuş ve alanında fark yaratmış insanların bu süreçleri bilerek veya bilmeyerek uyguladıklarını fark etmiş ve bunu bilinçli bir süreç ve sistem haline getirmiştir. NLP’ nin dördüncü önermesi ise, “başarısızlık yoktur, sadece deneyimler vardır” der. Bu önerme ise başarı yolunda elde edilen sonuçların sadece yeni öğrenimler olduğunu, kişinin elde etmek istediği sonucu bulana kadar denemeye devam etmesi ve kendisini olumsuz duygulara kaptırmamasını söyler.

NLP nin daha farklı önermeleri vardır ama burada sadece bu dört önemden faydalanılmıştır. Bu önermelerin hepsi, psikoloji, felsefe ve dilbilim alanındaki bazı çalışmaların temel önermelerinden esinlenilmiştir.

NLP ve Hedef Belirleme Tekniği

NLP, hedeflere ulaşılması için “Well Formed Outcomes” olarak adlandırdığı yani, doğru yapılandırılmış hedefler olarak çevirebileceğimiz beş adımda nasıl hedef konulacağını bizlere adım adım öğretmektedir. Doğru hedef koyabilmek için şimdi bu adımları açıklayalım.

1. Adım ne kişinin ne istediğinin belirlenmesi ile başlar. Ne istediğinin belirlenmesi ifadesi hem istenilen şeye odaklanılması ve bunun içinde zaman kavramının belirlenmiş olmasını sağlar. Örneğin: “3 yıl içerisinde A takımında değişmez bir oyuncu olmak” istiyorum diyen bir sporcu hem ifadesini olumlu bir zihin kalıbına oturtmuş hem de kendisine göre zaman belirleyerek “çıtayı kendisi için doğru yere koymaya” bir örnek vermiştir. Bazı sporcular ne istemediğine odaklanır. Örneğin, “Maçı kaybetmek istemiyorum, sporcu olmanın dışında yaşayamam” vs gibi hedefler koymaya çalışırlar. Oysa bunlar hedef değil sadece ifadedir ve insan zihni olumsuz ifadelerle anlam yükleyemez ve bunu hedef haline getiremez. Bu durumda zihin, “ yani; bunun yerine ne istersin?” gibi sorularla kendisi için yapılacak eylemi arar. Dolayısıyla bu yönüyle hedef koyma NLP’nin başarı için kişiye yaptığı önemli değişimlerden birisidir.

2. Adım Ekoloji olarak adlandırılan hedefin gerçeklik ve kişi için uygunluğunu test eden soru veya penceredir. İkinci aşamada kişi hedef ifadesini söyledikten sonra “hazır mısın; başlamaya, eyleme geçmeye hazır mısın? Sorusuyla kişinin hedefinin gerçekliği ve hedefi gerçekleştirmeye

ne kadar hazır olduğu test edilir. Kişi bu soruya olumlu yanıt verdikten sonra üçüncü adıma geçilir. Değilse birinci adıma dönülür ve kişinin yani sporcunun neye hazır olup olmadığı sorularak hedefte değişime gidilir. Hedef kişi için çok büyük veya küçük veya başlamaya hazır değilse hedef yeniden yapılandırmaya başlanır.

3. Adımda Hedefin ölçütü belirlenir. Yani, sporcuya, “hedefine ulaştığını nereden bileceksin?” sorusuyla hedefin başarı ölçütleri belirlenir. Sporcu, hedefine ulaştığını, x, y, z, t olduğunda anlayacağım” diyorsa başarı somutlandırılmış olur ve sporcu eyleme geçtiğinde bu ölçütleri yerine getirmeye çalışır.

4. Adımda hedefe ulaşmak için eylem planlamasına geçilir. Sporcuya, “hedefine ulaşmak için ne ve kimlere ihtiyacın var? Elindekilerin yanında başka nelere ihtiyacın var? Diyerek eylem ve kaynak planı yapılır. Burada biline adıyla 4N 1K ilkesi uygulanır ve verilen yanıtlar not edilir.

5. Adımda ise artık kişinin planlamayı bırakıp, “hedefi gerçekleştirmek için nereden başlayacağı; başlamış ise daha farklı ne gibi eylemler yapılacağı” sorulur; Buna eylem penceresi de denir. Burada sporcu eve gider gitmez ilk işi olarak yapacaklarını yazar veya söyler. Bunlar not edilir.

Görülüşü gibi bu çalışmada SMART veya türevlerinden farklı olarak, sporcuya yüz yüze yapılan veya sporcunun kendi kendine yapacağı bu sistem hedeflerin doğru yapılması için sistemli bir yol sunar. Sporcu veya bu tekniği uygulayan spor psikoloğu veya mentoru daha gerçekçi ve sporcuya uygun hedeflerin konulmasına aracılık etmiş olur.

Hedef belirle aşamasında dürüstlük, açıklık ve yalınlık önemlidir. Aksi, istenmeyen sonuçlar doğurur.

Hedef belirleme becerisi başarı için “çıtaşı doğru yere koymak” olarak tabir edilen olgunun sistemli planıdır. Özen ve emek ister. Acele etmemek ve her adımda çalışmanın hakkını vermek gerekir.

Konulan hedeflerin sporcu tarafından deftere yazılması ve not alınması aynı derecede önemlidir. Hedeflerin yazılı olması ve göz önünde bulunması sporcunun hedefe odaklanmasının yanı sıra onun güdülenmesini kolaylaştırdığı birçok çalışmada ortaya konmuştur. Sporcu “aklıma yazıyorum, yazmaya gerek yok diyorsa ” yanıliyordur ve bu durumda hedeflerin yazılı olmasına ayrı bir önem vermek gerekir.

Hedef belirlendikten, yazıldıktan sonra yapılacak önemli adım artık harekete geçmektir. Sporcu hedefini somutlaştırmış nasıl yapılacağını ve ne yapılacağını bilir durumdadır ve hatta ne yapmayacağını da farkındadır. Hedefine ulaşmak için eyleme geçtiğinde sporcu, aldığı geri bildirmelere ve ulaştığı sonuçlara dikkat etmelidir. Eğer sonuçlar istediği gibi değilse esnek olup farklı ve yeni yaklaşımlar içine girerek; yeni yollar aramaya ve hedefine gidene kadar esnek tutum ve davranış içinde olmaya özen göstermelidir. NLP sistemine göre, “başarısızlık yoktur, sadece sonuçlar vardır.” Önermesi doğrultusunda zaman zaman istenmeyen sonuçların oluştuğunda kötümser bir duyguya kapılmak yerine; bu yaptıklarım olmadıysa hedefime ulaşmak için ne yapabilirim?” sorusu sorularak yeni davranış içine girilmesi gerekir.

Sonuç:

Hedef ve amaç belirlemenin önemli olduğunu bilmeyen yoktur ama doğru ve gerçekçi bir hedef ve amacın nasıl belirleneceği bir sanki bir devlet sırrı gibi zor olabilmektedir. Özellikle spor psikolojisinin uygulamalı alanlarında uzun, kısa ve orta dönemli veya süreç veya sonuç

hedefleri koymak ve neyin ne olduğunu bilmek uzmanlık işidir. Bu bağlamda NLP bize hem sonuç hem de süreç hedeflerin nasıl konulacağını; amaç ve hedef ilişkisini somut uygulamalara indirgeyerek kolaylık sağlayan etkili bir istemdir. Sporcunun kendisi veya spor psikoloğu/mentorü burada bahsedilen tekniği uygulayarak etkili ve gerçekçi hedef belirleyebilir.

Kaynakça

1. ([www.http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.5b9e9f10893616.1648631](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.5b9e9f10893616.1648631))
2. Robert S. Weinberg; *The Mental Advantage*, 1998, USA
3. Turgay Biçer, *Yaşamda ve Sporda Doruk Performans*, 20 yıl özel Basımı, Beyaz Yayınları, 2017 Beyaz yayınları, Türkiye
4. Turgay Biçer, *NLP Kişisel Liderlik*, 17. Baskı, 2016, Türkiye
5. Joseph O' Connor, *NLP & Sports*, Thorsons, 2001, UK
6. Joseph O'Connor, *NLP Workbooks*, Elemen, 2001
7. Mihaly Csikszentmihalyi, *Akış*, Buzdağı yayınları, 2. Baskı, 2018, Türkiye
8. Robert S. Weinberg, Daniel Gould, *Foundation of Sport & Exercise Psychology*, 3. Edition, 2003, USA
9. Charles Garfield, *Peak Performance*, Warner Books Edition, 1984, USA
10. James E. Loehr, *The New Toughness Mental Training For Sports*, A Plume Book, 1995, USA
11. James E. Loehr, *The Mental Training For Sports*, The Stephen Greene Press, 1982, USA
12. Diane Jill, *Psychological Dynamics Of Spor*, Human Kinetics, 1986, USA

Dr. Ümit ZEYBEK
İstanbul University/TURKEY



GENETİK YATKINLIK VE SPORTİF PERFORMANS YAKLAŞIMI

“Genovasyon Genetik Yatkınlık Analizleri”

Genetik Yatkınlık Nedir?

Genetik yatkınlık, bir tür veya popülasyon içindeki tek bir organizmanın olası fenotipik gelişimi üzerinde etkili olan genetik farklılıklarını ortaya koyan özellikler toplamıdır. Söz konusu karakteristik olgu, kişilerin sağlık durumlarıyla ilişkili metabolik faaliyetlerinin genetik altyapısına işaret eden, egzersiz veya beslenme gibi belirli çevresel ya da yaşam tarzı faktörleri tarafından tetiklenebilen bir tabloyu bize sunmaktadır. İşte bu noktada çeşitli moleküler analizler ile bireylerin genotipik özelliklerine ulaşmak mümkün olmaktadır.

Analiz Yaklaşımı

Analizler Sportif Performans, Obezite ve Emosyonel analizler olmak üzere 3 ana panel şeklinde geliştirilmiştir. Ve analizler kendi içerisinde bölünerek uzman istekleri doğrultusunda amaca yönelik olarak dizayn edilebilmektedir. Bunun yanında elde edilen genetik veriler ile aminoasit analizleri birlikte değerlendirilerek kişiye özel ürün/beslenme yaklaşımı sağlanabilmektedir.

“ Genlerinize Sportif Bakış”

Sporda potansiyeli ortaya koyan genetik altyapı, antrenman, beslenme ve diğer faktörlerle beraber en önemli rollerden birini oynamaktadır. Ancak bizim genlerimiz sınırlı performans sağlamamıza da yol açabilmektedir. Belki bir şampiyon atlet olmak için genetik potansiyele sahibiz ancak beslenme tarzımız ve yeterli derecede antrenman yapamamamız bu yeteneğimizi göstermemizi engellemektedir.



32 Gene ait genotipleri içeren - Sportif Performans ve Atletik Yatkınlık”, ile bireyin daha etkili ve farklı olmasını sağlayan gizli kalmış yetenekleri ortaya çıkartılabilir, kas ve kemik yapısı, kas hasarı ve iyileşme sürecine yaklaşım, total vücut enerjisinin korunumu, yağ/glikoz metabolizmasının düzenlenmesi ve enerji dengesiyle ilgili olabilecek yollarda yer alan genlerdeki değişimlerin ifade

edilebilmesi sayesinde genleriniz antrenörlerinize size daha verimli bir program belirleyebilme açısından farklı bilgiler verebilecektir.

Diğer yandan sportif performansa etkisi bulunan faktörlerden birisi de beslenme özellikleridir. Bir çok çevresel faktör ve beslenme alışkanlığı ile ilişkili olarak ortaya çıkmasına rağmen, yapılan bir çok araştırmaya göre en büyük etkenlerden birisinin genetik altyapı ve yatkınlık olduğu görülmektedir. Genetik yapınızı anlayarak genlerinizin sizin beslenme koçunuz olmasına izin verebilirsiniz.

Yine bir diğer “32 Genlik ” beslenme ve metabolik süreç hedefli analiz, ile bireylerin aminoasit, yağ, karbohidrat metabolizmalarının yanı sıra anjiyogenez (damar oluşumu) ve hücreler arası besin alış-verişine ilişkin profillerinin belirlenmesi ile diyetisyeninize ulaşan bilgiler eşliğinde genleriniz size özel beslenme planına karar verilebilmesine ve daha verimli kilo kontrolü ile daha sağlıklı bir vücuda kavuşmanıza yardımcı olabilecektir.



Ayrıca bireylerin genetik altyapılarının etkileri ile ruhsal denge, stres ve davranış biçimleri arasındaki bağlantı yıllar boyunca yapılan özenli araştırmalar ile kanıtlanmıştır. “GENOFEEL” kapsamında bulunan ve Türk toplumuna özgü 16 Gen varyasyonunun çalışılması sayesinde, bireylerin ruhsal problemlere ve anomalilere yatkınlığı, algı, dikkat, reaksiyon potansiyeli ve depresyona eğilim profilleri gibi emosyonel davranış ve tepki biçimlerini ortaya çıkaracak sonuçlar elde edilebilmektedir. Böylelikle gen altyapınızdan yola çıkarak alanının uzmanları eşliğinde genleriniz adeta duygudurum yardımcısı gibi size destek olabilecektir.



“Genleriniz ve Aminoasitleriniz ile elele daha sağlıklı ve size özel bir geleceğe”

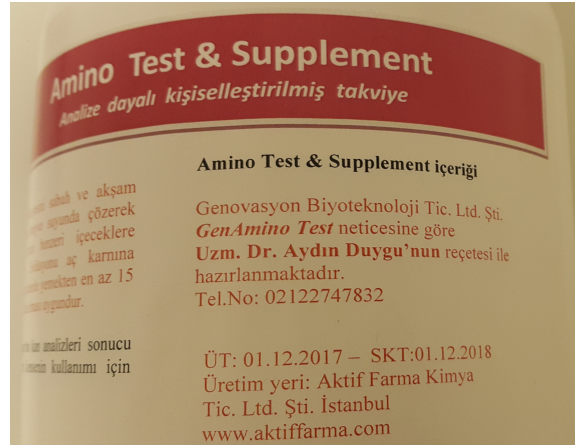
“Tüm canlılarda genler aynı 20 amino asiti kullanarak görevini yerine getirir. Tüm enzimler ve neredeyse tüm hormonlar amino asitlerden oluştuğu için genlerin kontrolündeki enzimatik ve hormonal süreçler amino asit varlığına göre değişiklik göstermektedir. İmmün sistemin önemli unsurları, metabolizmayı düzenleyen Tiroid ve İnsülin hormonları, sizi mutlu eden Serotonin gibi yapıların hepsi amino asitlerden oluşmaktadır.

GenAmino, bireylerin kendi içindeki genotipik yapıları ve dolayısıyla amino asit seviyeleri incelenilerek fiziksel ve psikolojik sağlığı koruma ve iyileştirmede en akılcı ve en pratik yöntemleri sunmamızı

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress



sağlamaktadır. GenAmino yaklaşımı ile sağlığın temelini beslenme, beslenmenin temelini amino asitler, aminoasitleri de genetik kodlarımız oluşturur kavramı temel alınmaktadır.”





Dr. Tamar SIRADZE

Batumi Shota Rustaveli State University /GEORGIA

Dr. Mehdi TALEBPOUR

Ferdowsi Mashhad University/IRANIAN



**FIVE W & HOW IN FALLPROOF
BALANCE AND MOBILITY APPROACH IN ELDERLY**

Five Ws & How in fallproof

- ⇒ **Who** is involve?
- ⇒ **What** happen?
- ⇒ **Where** is it take place?
- ⇒ **When** is it take place?
- ⇒ **Why** is that happen?
- ⇒ **How** do it happen

Who is involve?

- ◆ older adults age 65 and older
- ◆ older adults identified at moderate-to-high risk for falls.

What happen?

- ◆ The national award-winning FallProof™ Balance and Mobility program utilizes a multidimensional approach to the assessment and treatment of balance-related problems.
- ◆ The overarching goal of the group-based FallProof™ Balance and Mobility program is to promote functional independence by ameliorating or modifying the risk factors that contribute to heightened fall risk among “at risk” and physically frail older adults. To accomplish this goal, the program begins by including a carefully selected battery of tests that are used to identify functional limitations emerging from impairments in one or more of the systems involved in the control of balance and mobility. The program content is designed to systematically manipulate the demands of the task to be performed and/or the constraints imposed by the practice environment in a way that matches each individual’s capabilities. An important objective of the program is to challenge, but not exceed, the individual’s intrinsic capabilities by systematically introducing balance and mobility tasks of increasing complexity that are to be performed in a variety of practice environments that simulate those encountered during daily life.

The program content focuses on elevating the function of the sensory, motor, and cognitive systems through four core program components: 1) volitional and non-volitional control of the center of gravity, 2) sensory reception and integration skills, 3) selection and scaling of postural control strategies, and 4) development of a flexible and adaptable gait pattern. Upper and lower body strength, flexibility and endurance are systematically incorporated into the program, often in combination with the balance and mobility activities presented in the four components.

Where is it take place?

- ◆ Center for Successful Aging at California State University

When is it take place?

- ◆ The program is structured to be taught as 60-minute classes, two times per week. It was originally developed with progressive activities over a twelve-week period, but has been expanded to 24-weeks based on recent research indicating that a minimum of 50 hours of targeted balance and mobility training is needed before fall incidence rates are positively influenced.

Why is that happen?

- ◆ Every year, approximately 30% of U.S. adults aged 65 years and older fall (1). Ten percent of those falls result in hospitalization or death. During 2014, approximately 27,000 older adults died because of fall; 2.8 million were treated in emergency departments for fall-related injuries, and approximately 800,000 of these patents were subsequently hospitalized. Direct medical costs related to falls in the U.S. were approximately \$30 billion in 2010, and these costs are expected to increase to as much as \$54.9 billion by 2020

How do it happen?

- ◆ The FallProof™ classes provide a structured and progressive program of activities specifically designed to address the multiple dimensions that contribute to balance and mobility, and to target the important intrinsic risk factors associated with increased fall risk. The program is structured to be taught as 60-minute classes, two times per week. It was originally developed with progressive activities over a twelve-week period, but has been expanded to 24-weeks based on recent research indicating that a minimum of 50 hours of targeted balance and mobility training is needed before fall incidence rates are positively influenced. It is recommended that class enrollments are capped around 12 participants to create an environment that is appropriately challenging, yet safe for all participants. Many participants continue in the classes on an ongoing basis to maintain or continue to improve the benefits they gain from participating in the program. An individualized approach for each client is made possible in the FallProof™ program by manipulating the level of challenge associated with each set of progressions presented to the group. Integral to being able to appropriately challenge each client is the instructor's ability to correctly interpret the results of each test conducted with each client prior to the start of the program. Clients participate in the progressive and culminating activities that were designed for each of the four program components and which are intended to simulate the same types of balance challenges encountered in daily life. An important skill that FallProof™ instructors are taught is how to demonstrate to clients the functional relevance of each activity presented.

References

Rebecca Robbins, Preventing Falls in the Elderly. 2017
<https://scholarworks.uvm.edu/fmclerk>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21623303>

Dr. Erdal ZORBA

President of Balkan Sport for All Federation
Full Professor in the Faculty of Physical Education
and Sports, Gazi University, Ankara/TURKEY



PERSPECTIVES OF SPORT FOR ALL AROUND THE WORLD AND TAFISA

ABSTRACT

Sporting activity, both elite and community-based, is very crucial to the vitality and productivity of every society. All ages, races and ethnic groups, all skill levels, each social strata and both sexes share the interest and the opportunity to benefit from active participation in sport, recreation and cultural activities. All sports for all agencies have common principles in their objectives. Alpha They aim to promote active participation in sport for all activities and the idea of volunteering in the administration, maintenance and support projects, programs and events that promote a unique network of sport enthusiasts and sports create for all participants. Sport for all knowledge has a great relationship with the Olympic idea and movement. Sport for All is a movement promoting the Olympic ideal that sport is a human right for all people regardless of race, social class and gender. The movement encourages sports activities that can be exercised by people of all ages, both sexes and different social and economic conditions. Sport for All helps to put the Olympic Movement's values into practice in terms of promoting health, education and well-being through sports activities practiced by all categories of the population without distinction.

In the light of this brief information, TAFISA began in the 1960s as the semi regular gathering of international but individual personalities and leaders interested and working in the field of Sport for All, under the title 'Trim and Fitness'. At the time, Sport for All was a little-known concept. The Association for International Sport for All (TAFISA) has formally been in existence since 1991, and informally dating back to 1969. In this time, through the commitment and drive of the Board and other members, development of successful Sport for All programs, international recognition of key TAFISA personalities. TAFISA has grown to become the leading international Sport for All and physical activity (SAPA) association in the world. Sport for All organisation, TAFISA is in the privileged position to bring joy, health, social interaction, integration and development to communities and citizens around the globe through the promotion of Sport for All and physical activity. TAFISA's primary focus is on: Lobbying internationally for Sport for All, Providing and coordinating programs and events, Providing networking and experience transfer platforms. To this end, TAFISA: Believes Sport for All & physical activity are basic human rights, Supports promotion/development of traditional sports and games, Sees Sport for All as a major contributor to individual, social, community and national life quality, Supports international exchange and Supports education of leaders, Cooperates with health, culture, education and recreation, Assumes political leadership and provides practical events and programs, Supports diversity, inclusiveness and member development

For the following term, TAFISA is planning to establish more strong and sustainable financial resources in order to support whole SFA movements all over the world, and continue to be the leader organization on international scale exchanging experience and information with all counterparts in this field.

Apart from TAFISA, there are some other SFA organizations working on regional or global scale. One of these organizations which are also listed / recognized by IOC is FISpT, which had been much more

effective during 80s and 90s, but totally lost its power during the last 10 years. And another one, CSIT, is also listed / recognized by IOC as global SFA association, but more specifically concentrated on the specific area of workers' sport.

In this presentation, we are going to discuss the leading position of TAFISA in SFA sector, and its mission, vision, priorities, projects, and targets.

Dr. Reza Behdari

Department of Physical Education and Sport Sciences, East Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran



The Effect of the acute use of Melatonin on Plasma Levels of selected inflammatory markers after a single Session of severe exhaustive exercise in middle-aged male athletes

Abstract

Introduction: The aim of this study was to investigate the effect of the acute use of melatonin on selected inflammatory markers after a single Session of exhaustive exercise in middle-aged male athletes.

Methodology: 15 middle-aged male athlete firefighters (age: 32.44 ± 2.17 cm, weight 74.77 ± 3.32 , height 177.3 ± 23.3 , body mass index: 24.18 ± 2.17 and maximum oxygen consumption: 66.97 ± 79.18), in two stages, did a severe exhaustive exercise with placebo, and one week later, a severe exhaustive exercise activity with taking melatonin supplement. In these two intensive exercise sessions, the subjects conducted Bruce's protocol. Two hours before the first and second activity, 10 mg of placebo and melatonin were given to the subjects, respectively. Before and after severe exhaustive exercise in both stages, subjects' blood sample was collected and measured for measuring the inflammatory index of c-reactive protein and plasma interleukin-6 (IL-6) in subjects. To analyze changes in the measured indices, analysis of variance with repeated measurements and Tukey's post hoc test were used at the significant level ($p \leq 0.05$).

Results: The findings of the study showed that there was a significant difference between the amounts of c-reactive protein and plasma interleukin-6 at different times ($p < 0.05$), and the acute use of melatonin supplement before a severe exhaustive activity session compared with the use of the placebo significantly decreased the c-reactive protein and plasma interleukin-6 (IL-6) ($P < 0.05$).

Conclusion: It can be said that the use of melatonin supplement can reduce the inflammation and inflammatory markers caused by severe exhaustive exercises.

Key words: Melatonin supplement, Extreme Exhaustive Exercise, Inflammatory Markers, middle-aged men athletes

Dr. Erkut TUTKUN

Bursa Uludağ University/TURKEY



Yetenek Seçimi ve Genetik

Sporun evrensel boyutları ve toplumdaki değeri, yeni yaklaşım modellerinin ortaya konulmasını zorunlu kılmaktadır. Günümüzde iki temel yaklaşım önem kazanmıştır. Öncelikle sporun bir yaşam biçimi olarak kabul edilmesi, daha sonra da sporda uluslararası rekabet içerisinde sınırları zorlayıcı uygun bireylerin seçimidir.

Sporcu seçimi, ilgili spor dalına morfolojik ve fizyolojik açıdan uygun kişilerin başlangıç tespiti olarak açıklanabilir. Böylece spora ve sporcuya yapılacak yatırımın verimli olmasının ilk adımı atılabilecektir. Bu itibarla, ülkemizde de spora yatkınlık ve yetenek seçimi gelecekte uluslararası rekabette yaklaşık 20 milyon okullu çocuğun doğru yöntemlerle tespiti ve yönlendirilmesiyle hak ettiğimiz yeri almamızı sağlayacaktır.

Son yıllarda kullanılan spor genetik testleri sayesinde, yetenekli sporcuların erken yaşlarda saptanabilmesi artık mümkün olabilmektedir. Burada, sadece genetik testler veya saha testleri asla temel belirleyici olmayacağı bir gerçektir. Elde edilen verilerin çocukların nasıl yönlendirilebileceğini veya antrenman uygulatabileceği konusundaki ipuçları biz spor insanlarına zaman ve para konusunda avantajlar sağlaması inandırıcılığımızı güçlendirebilecektir.

Yetenekli sporcuların erken yaşlarda belirlenmesi, şu an dünyada en yaygın kullanılan klinik yöntem, steril bir eküvyon çubuğunu (pamuk uçlu, plastik çubuk) test yapılacak bireyin ağzında yaklaşık 15 saniye boyunca yanağın içine sürterek yanak içi (buccal mucosa) yüzeyinden alınacak olan sürüntü materyalinden yapılan genetik test yöntemidir. Örneğin dayanıklılık ve sürat sporlarının gerektirdiği tipte sporcu seçiminde etkin rol oynarken hücrenin enerji üretimini sağlayan kas fibril yapısı, enerji metabolizma farklılıkları veya mitokondrilerin sayısının da yine sporcunun genetik yapısı ile ilgili olduğu bilinmektedir.

Genetik

- Biyolojinin kalıtım ve varyasyonla (çeşitlilik) ilgilenen dalıdır.
- Hücreleri, bireyleri, onların oluşturduğu nesli ve popülasyonlarla ilgili çalışmaları kapsar.
- Kalıtılan (Alel) varyasyonları ve tiplerini
- Bunların moleküler temelini araştırır.

Tüm canlıların genetiği DNA da kodlanır

Dna

- Bir organizmanın oluşuma ilişkin bilgileri taşır.
- DNA molekülleri, hücre çekirdeğinde bulunurlar ve vücudumuzda bulunan tüm proteinleri oluşumu sırasındaki kodlamış bilgileri içerir.
- Bir ağacın yapraklarının rengini, bir kurdun azı dişlerinin büyüklüğünü, bir zürafanın boyunu veya ayak parmaklarımızın şeklini DNA belirler.

- DNA, hücre çekirdeklerinin hepsinde bulunan kromozomları oluşturur. Her bir kromozomda, tek, uzun bir DNA molekülü vardır.
- Bir DNA molekülünün belirli bir genetik özellik içeren kesitine **GEN** adı verilir.

Gen

- Gen, kalıtımın işlevsel birimidir.
- Kimyasal açıdan, DNA ve RNA'nın yapıtaşları olan nükleotitlerin doğrusal dizisidir.
- Diğer bir tanıma göre ise; kopyalanabilen, ifade edilebilen, mutasyona uğrayabilen ve bilgiyi depolayan birimdir.

Epigenetik

DNA'nın baz diziliminde herhangi bir değişiklik yapmaksızın şeker fosfat omurgası üzerindeki değişimlerle gen ifadenin biçiminin değişmesi

Spor Genetiği

- Elit sporcuların genetik düzenlenmelerini ve işleyişlerini inceleyen yeni bir bilim dalı olarak kabul edilmektedir.
- İnsan DNA dizisinin 2000 yılında HGP (İnsan Genom Projesi) ile ortaya konmasının ardından, sportif performans ile ilişkili genler de incelenmeye başlanmıştır (Subak ve diğerleri, 2017).
- İGP'den (İnsan genom projesi) elde edilen genetik verilerin atletik performansın oluşmasında, geliştirilmesinde ve sporcu sağlığının korunmasına olan etkilerini araştırmayı amaçlar.
- Atletik performansın oluşmasında ve gelişmesinde etkili olan;
- Kas tipi çeşidi,
- Kardiyovasküler kapasite,
- Dokuların oksijenasyonu,
- Antrenman direnci ve sporcu psikolojisi gibi birçok faktörün genlerimiz tarafından kontrol edildiği bilinmektedir (Subak ve diğerleri).

Şu an için, sportif performans alanında bilinen yaklaşık 30-40 geni bulunmaktadır. Son yıllarda yapılan araştırmalar sonucunda yeni belirlenen spor genleriyle, spor performans aday genlerinin sayısı her geçen gün artmaktadır.

Gen	Çalışma Sayısı	Toplam Sporcu Sayısı
ACE	16	1310
ACTN	4	560
ADRA2A	1	148
ADRB1	1	124
ADRB2	2	629
ADRB3	1	100
AGTR2	1	487
AOP1	2	1288
AMPD1	2	231
BDKRB2	3	840
CKM	1	176
COL5A1	3	491
COL6A1	1	661
EPAS1 (HIF2A)	2	902
GABPB1 (NRF2)	5	366
GNB3	1	74
HFE	2	148
HIF1A	1	316
IGF1R	1	77
IL15RA	1	73
KCNJ11	2	282
MCT1	1	142
mtDNA loci	17	1485
NFATC4	1	694
NFLA-AS1	1	218
NOS3	4	998
PPARA	5	740
PPARD	3	883
PPARGC1A	5	976
PPARGC1B	2	894
PPP3CA	1	123
PPP3CB	1	123
PPP3R1	1	694
RBFOX1	1	218
SLC2A4	1	102
SOD2	1	121
TFAM	1	588
TSHR	1	218
UCP2	1	694
UCP3	2	877
VEGFA	1	942
VEGFR2	1	182
Y-Kromozomu	1	44
Toplam	106	21239

ORAL PRESENTATION

(WITH FULL-TEXTS)

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Ortaokul Öğrencilerinin Okul ve Okul Dışı Aktivitelere Katılımlarına Göre Motor Beceri Yetkinliklerinin İncelenmesi

Abdullah Bora ÖZKARA¹, Arslan KALKAVAN²

¹Abdullah Bora ÖZKARA, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum Teknik Üniversitesi

²Arslan KALKAVAN, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi

Bu araştırmanın amacı 12-14 yaş aralığından bulunan ortaokul öğrencilerinin, okul içi ve okul dışı beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılımlarının motor beceri yetkinlikleri ile olan ilişkisinin incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubu, Trabzon ili Akçaabat ilçesinde yer alan ortaokullarda öğrenim gören 523 (237 kız, 286 erkek; =12,97 yaş) öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Çocuk Beden Koordinasyon Testi (KTK) ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 23 istatistik paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilerin normallik varsayımlar çarpıklık ve basıklık değerleri ile analiz edilmiştir. Çalışmada verilerin analizi için; bir spor kulubünde lisanslı olarak okul dışında spora katılım değişkeni için ANOVA, seçmeli spor ve fiziki etkinlikler dersi olarak okulda spora katılım ve okul sporlarına katılım değişkenleri için ise t-testi kullanılmıştır. Test sonuçları her üç değişken açısından da katılım gösterenlerin lehine olmak üzere anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelime: Beden Eğitimi, Motor gelişim, Okul dışı aktivite, Okul sporları

Examination of Motor Skill Competency of Middle School Students According to Participation in School and Non-School Activities

The purpose of this study is to examine the association of 12-14-year-old middle school students with their motor skills competence in participation in in-school and out-of-school physical education and sports activities. The study group consists of 523 students (237 girls, 286 boys, = 12.97 years) who are studying in secondary schools located in Akçaabat province of Trabzon. In the study, Child Body Coordination Test (KTK) and personal information form were used as data collection tool. The analysis of the data was performed with SPSS 23 statistical package program. Normalized assumptions of the obtained data were analyzed with skewness and kurtosis values. For the analysis of data in the study; ANOVA was used for participation in sports outside the school as licensed in a sports club, t-test was used for the variables of participation in sports and participation in school sports by taking elective sports and physical activity lessons. Test results showed that there were significant differences for all three variables in favor of those who were active participants.

Keywords: Physical Education, Motor development, Extracurricular activities, School sports

Giriş

Beden eğitimi dersi okul çağındaki çocuklar için okullarda standart temelli ve ölçütlere dayalı olarak değerlendirilen, fiziksel olarak aktif ve sağlıklı yaşama ilişkin bilimsel bilgiler ışığında uygun yöntemlerin öğretildiği resmi bir eğitim içeriğidir (Shapeamerica, 2014). Okullarda formal eğitim kapsamında verilen bu eğitimin istenilen amaçlara ulaşabilmesi için gerekli standartların belirlenmesi ve bu standartların tüm öğrencilere eşit şekilde uygulanabilmesi önemlidir. Bu konuda çeşitli ülkelerin ve uluslararası kuruluşların belirlemiş olduğu bazı kriterler bulunmaktadır. Amerikan ulusal bilim akademisine göre ortaokul seviyesinde kaliteli bir beden eğitimi programı lisanslı bir beden eğitimi öğretmeni eşliğinde her bir ders saati 45 dakika olmak üzere haftada en az 225 dakikadan oluşmalıdır. Ancak bugün bu oran yüzde 50'nin altındadır (Amerikan Ulusal Bilim Akademisi, 2013). Türkiye'de ise dönem dönem değişiklik göstermesiyle birlikte 2013 yılına kadar ortaokullarda beden eğitimi dersine ayrılan zaman 80 dakika olarak belirlenmişti. Ancak 2013 yılında beden eğitimi ve spor dersi ile ilgili yapılan program değişikliği ile beraber ortaokullarda beden eğitimi ders saati haftada 2 saat standart ders saatine ilave olarak 2 saat daha oyun ve fiziki etkinlikler temalı seçmeli dersler eklenerek toplam 160 dakikaya ulaşmıştır (MEB, 2013).

Okullarda beden eğitimi ile ilgili derslerin öğrenme çıktılarına baktığımızda bireylerin yaşam boyu spora katılımının önemli bir yer edindiğini görmekteyiz. Bu nedenle okul dışında da öğrencilerin beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılımlarının bir davranış haline dönüştürülmesi önemlidir. Günümüzde okul dışında sportif aktivitelere katılım için pek çok fırsat bulunmaktadır (Alemdağ,

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Alemdağ, & Özkara, 2018; Alemdag, 2018). Bunlardan biride bir spor kulubunde lisanslı olarak bir spor branşında faaliyet göstermektedir. Okul ortamında ise beden eğitimi derslerinin yanında okullar arası gerçekleştirilen spor müsabakalarına katılım da bir fırsat olarak kabul edilebilir. Yapılan araştırmalar gerek okul içindeki ve gerek okul dışındaki fiziksel aktivite etkinliklerine katılım gösteren çocukların motor beceri yetkinliklerinin pozitif anlamda geliştiğini göstermektedir (Raudsepp & Päll, 2006; Strong vd., 2005a; Van Boekel vd., 2016). Fiziksel aktiviteye katılımın anlamlı yordayıcılarından (Hardman, Wanderley Júnior, Oliveira, & Barros, 2017) biri olduğu kabul edilen motor beceri bir hareketi kaliteli bir biçimde ortaya koymasındaki başarıyı belirleyen beceridir. Motor beceri yetkinliğinin çocukluk döneminde kazanılması yaşam boyu spora katılımın sürdürülebilirliği açısından önemlidir (Gallahue, Ozmun, & Goodway, 2012; Kuruç, Arsan, & Kağan, 2012). Bu açıdan bakıldığında bu araştırmanın amacı da ortaokul öğrencilerinin okul ve okul dışı aktivitelere katılımlarına göre motor beceri yetkinliklerinin incelenmesidir.

Yöntem

Betimsel nitelikte ve nicel yöntem çerçevesinde gerçekleştirilen bu araştırmada veri toplama süreci tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir. Veri toplama süreci Trabzon Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinlerin alınmasını müteakip 2017-2018 eğitim öğretim dönemi 1. kuartal döneminde tamamlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, Trabzon ili Akçaabat ilçesinde yer alan ortaokullarda öğrenim gören 523 (237 kız, 286 erkek; =12,97 yaş) öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Çocuk Beden Koordinasyon Testi (KTK) ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Veli onayıyla birlikte gönüllülük esasına göre katılımcılardan elde edilen veriler sayısal ifadelerle dönüştürülerek SPSS istatistik programı aracılığı ile analiz edilmiştir. Verilerin normallik şartları çarpıklık ve basıklık değerleri baz alınarak analiz edilmiştir. Veri toplama aracı olarak kullanılan Çocuk Beden Koordinasyon Testi (KTK) Kiphard ve Schilling (1974) tarafından geliştirilmiş ve 2007 yılında tekrar modernizasyonu yapılmıştır. Geriye Dengeleme, Tek Ayak Sekme, Yanlara Sıçrama ve Yanlara Adımlama (platformla) gibi dört fiziksel testten oluşmaktadır, her bir çocuk için uygulama süresi ortalama 15 dakikadır. Testin değerlendirilmesi “yetersiz motor koordinasyon” (MK<56), “şiddetli motor yetersizlik” (MK 56-70), “orta dereceli motor yetersizlik” (MK 71-85), “normal” (MK 86-115), “iyi” (MK 116-130) ve “çok iyi” (MK 131-145+) kategorilerinden oluşmaktadır (Özkara, 2018). Alt testlerden alınan ham puanların ortalaması ile yaş ve cinsiyet değerlendirilmesi yapılarak genel motor koordinasyon puanı tespit edilmektedir. Ayrıca testin değerlendirmesinde elde edilen ham puanlarda kullanılmaktadır.

Tablo 1. Araştırmanın örneklem gurubunu oluşturan 523 öğrencinin demografik bilgilerine ilişkin veriler.

Değişken		n	(%)	Çarpıklık	Basıklık	Ss
Cinsiyet	Kız	237	45	0,86	0,15	17,80
	Erkek	286	55	0,85	-0,29	19,90
OkulSporları	Katılıyor	219	42	0,15	-0,18	19,13
	Katılmıyor	304	58	0,44	0,46	15,64
SeçmeliDers Alma	Evet	220	42	0,18	0,12	17,17
	Hayır	303	58	0,79	0,45	20,32
LisanslıSporaKatılım	Evet Aktif	104	20	0,37	0,72	12,63
	Hayır	345	66	-0,28	-0,37	12,16
	Evet Pasif	74	14	-1,86	1,77	7,96

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Bulgular :

1. Okul Sporlarına Katılıma Göre Motor Beceri Puanlarının Analizi

Ortaokul öğrencilerinin KTK motor beceri testinden almış oldukları puanların okul sporlarına katılım değişkenine göre t-testi sonuçları tablo 2’de görülmektedir. Test sonuçlarına göre okul spor müsabakalarına katılan öğrencilerin KTK motor beceri testi puanları ($\bar{x}=78,67 \pm 19,43$), katılmayanlara oranla ($\bar{x}=72,86 \pm 19,53$) anlamlı olarak daha yüksektir ($t=3.02$, $p<0.00$).

Tablo 2. Okul Sporlarına Katılıma Göre t-Testi Sonuçları

Okul Sporlarına Katılım	N	Ort.	Ss	Sd	t	p
KTK	Evet	141	78.67	19.43	521	3.02
	Hayır	382	72.86	19.53		

2. Lisanslı Olarak Spora Katılım Durumuna Göre Motor Beceri

KTK motor beceri puanlarının lisanslı olarak spora katılım değişkenine göre ANOVA testi sonuçları Tablo 3’te görülmektedir. Test sonuçlarına göre bir spor kulübünde lisanslı olarak aktif spora katılım gösteren öğrencilerin puanları ile lisansı olmayan ve lisanslı olup şu anda aktif olarak spora katılım göstermeyen öğrencilerin puanları arasında anlamlı farklılık vardır ($F_{2,520}=469.22$, $p<0.05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testine göre lisanslı olarak aktif spora katılım gösteren öğrencilerin ($\bar{x}=102.81$) lisansı olmayan öğrencilere ($\bar{x}=63.79$) ve lisanslı olan ancak aktif olarak spora katılımları olmayan öğrencilere göre ($\bar{x}=84.13$) test puanları anlamlı olarak daha yüksektir. Yine aynı şekilde lisansı olan ancak aktif olmayan öğrencilerin puanları lisanslı olmayan öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 3. Lisanslı Olarak Spora Katılıma Göre ANOVA Sonuçları

	Lisanslı Var Aktif(1) (n=104)		Lisansı Yok(2) (n=345)		Lisansı Var Pasif(3) (n=74)		F	P	Fark
	Ss	ort	Ss	ort	Ss	ort			
KTK	12.63	102.81	12.15	63.79	7.96	84.12	469	0.00	1-2*
									2-3*
									1-3*

3. Seçmeli Spor ve Fiziki Etkinlikler Dersi Alma Durumuna Göre Motor Beceri

Ortaokul öğrencilerinin KTK motor beceri testinden almış oldukları puanların seçmeli spor ve fiziki etkinlikler alma değişkenine göre t-testi sonuçları tablo 3’te da görülmektedir. Test sonuçlarına göre ders programında zorunlu olarak yer alan beden eğitimi dersine ek olarak seçmeli spor ve fiziki etkinlikler dersi alan öğrencilerin KTK motor beceri puanları ($\bar{x}=80.12 \pm 17.18$), seçmeli ders almayan öğrencilere göre ($\bar{x}=70.29 \pm 20.32$) anlamlı olarak daha yüksektir ($t=5.82$, $p<0.00$).

Tablo 4. Seçmeli Spor ve Fiziki Etkinlikler Dersi Alma T-testi Sonuçları

Seçmeli Ders	N	Ort.	Ss	Sd	t	p
KTK	Evet	220	80.12	17.18	521	5.82
	Hayır	303	70.29	20.32		

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada ortaokul öğrencilerinin okul sporlarına katılımı, seçmeli spor ve fiziki etkinlikler dersi alma ve bir spor kulübünde lisanslı olarak spora katılım durumları değişkenleriyle motor beceri

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

yetkinlikleri analiz edilmiştir. Araştırma sonuçları okul sporlarına katılım gösteren öğrencilerin katılmayanlara göre, lisanslı olarak aktif spora katılanların lisanslı ama pasif ve hiç katılmayanlara göre, lisanslı pasif katılım gösterenlerin hiç katılmayanlara göre, seçmeli olarak oyun ve fiziki etkinlikler dersi alanların almayanlara göre anlamlı olarak daha yüksek motor beceri puanına sahip olduklarını göstermiştir.

Barnett ve diğerleri (2009) tarafından gerçekleştirilen kesitsel türdeki bir araştırmada çocukluk dönemi motor beceri gelişiminin yetişkinlik dönemi fiziksel aktivite düzeyine etkisi incelenmiştir. Araştırmada çocukluk dönemi kazanılan motor becerinin, gelecekteki fiziksel aktivite katılımı açısından kilit bir öneme sahip olduğu belirtilmiştir (Barnett, van Beurden, Morgan, Brooks, & Beard, 2009). Okul dönemi motor beceri performansının gelişimi içinde önemli fırsatlardan birinin de okul sporları etkinliklerine ve okulda takviye spor derslerine katılımın olabileceği düşünülebilir. Bu araştırmanın sonuçlarına baktığımızda okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin katılmayanlara oranla anlamlı olarak daha yüksek motor beceri puanına sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuç fiziksel aktiviteye katılımı ilgili yapılan bazı araştırmalardan elde edilen sonuçları desteklemektedir (Akın, Kalkavan, & Gülaç, 2016; Stodden vd., 2008; Strong vd., 2005b; Yarımkaya & Ulucan, 2014). Ortaokul dönemindeki Türk çocukların KTK testine göre motor becerilerinin analiz edildiği bu araştırmada lisanslı olarak spora aktif katılım gösteren öğrencilerin herhangi, bir spor lisansı bulunmayan öğrencilere ve lisanslı olan ancak aktif olarak spor katılım göstermeyen öğrencilere oranla daha yüksek motor beceri performans puanına sahip olduğu gözlemlenmiştir. Lisanslı olarak spora katılım değişkenine göre bu araştırma kapsamında elde edilen sonuçların bu konuda literatürde yer alan araştırmalarla (Cook, 2012; Gözel Tepe, 2016; Ridgway vd., 2009; Stodden vd., 2008; Ulrich, 1987) paralellik gösterdiği söylenebilir.

Kaynaklar

- Akın, S., Kalkavan, A., & Gülaç, M. (2016). Okullararası Müsabakalara Katılan 10-11 Yaş Grubu Sporcu Çocuklar ile Spor Yapmayan Çocukların Temel Motor Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(1), 21–32.
- Alemdağ, C., Alemdağ, S., & Özkara, A. B. (2018). The Analysis of Sports High School Students' Learning Styles in Terms of Overall Academic Success. *TED Eğitim ve Bilim*, 43(194).
- Alemdağ, S. (2018). The Role of Social Self-Efficacy on Physical Activity: A Cross-Cultural Comparison. *Journal of Education and Training Studies*, 6(5), 40.
- Amerikan Ulusal Bilim Akademisi. (2013). *Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School*. Food and Nutrition Board. Washington, D.C.
- Barnett, L., van Beurden, E., Morgan, P., Brooks, L., & Beard, J. (2009). Childhood Motor Skill Proficiency as a Predictor of Adolescent Physical Activity. *Journal of Adolescent Health*, 44(3), 252–259.
- Cook, R. (2012). *Fundamental Motor Development and Physical Activity Levels of Kindergarten Children in School District 61 Victoria, BC*. University of Victoria, Victoria.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. (2012). *Understanding motor development : infants, children, adolescents, adults* (7. baskı). New York: McGraw-Hill.
- Gözel Tepe, Z. (2016). *Ortaokul Öğrencilerinin Dorkel-Koch Test İle Motor Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi ve Norm Veri Çalışması (Kütahya İli Örneği)*. Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Hardman, C. M., Wanderley Júnior, R. D. S., Oliveira, E. S. A. de, & Barros, M. V. G. de. (2017). Relação Entre Atividade Física e IMC Com o Nível de Desempenho Motor Coordenado de Crianças Em Idade Escolar. *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance*, 19(1), 50.
- Koruç, Z., Arsan, N., & Kağan, S. (2012). *Motor öğrenme ve performans* (4. baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- MEB. (2013). *Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı*. Ankara.
- Özkara, A. B. (2018). *Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Yetkinliklerinde ve Sosyal Yetkinliklerinde Motor Becerinin Rolü*. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Raudsepp, L., & Päll, P. (2006). The Relationship Between Fundamental Motor Skills and Outside-School Physical Activity of Elementary School Children. *Pediatric Exercise Science*, 18(4), 426–435.
- Ridgway, C., Ong, K., Tammelin, T., Sharp, S., Ekelund, U., & Jarvelin, M.-R. (2009). Infant Motor Development Predicts Sports Participation at Age 14 Years: Northern Finland Birth Cohort of 1966. *PLOS ONE*, 4(8), e6837.
- Shapeamerica. (2014). *National Standards for K-12 Physical Education*. Reston.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity: An Emergent Relationship. *Quest*, 60(2), 290–306.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... Trudeau, F. (2005a). Evidence Based Physical Activity for School-age Youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... Trudeau, F. (2005b). Evidence Based Physical Activity for School-age Youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737.
- Ulrich, B. (1987). Perceptions of Physical Competence, Motor Competence, and Participation in Organized Sport: Their Interrelationships in Young Children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58(1), 57–67.
- Van Boekel, M., Bulut, O., Stanke, L., Palma Zamora, J. R., Jang, Y., Kang, Y., & Nickodem, K. (2016). Effects of Participation in School Sports on Academic and Social Functioning. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 46(1), 31–40.
- Yarımkaaya, E., & Ulucan, H. (2014). Çocuklarda Hareket Eğitimi Programının Motor Gelişim Üzerine Etkisi. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education (IJTASE)*, 4(1), 37–48.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

A Review of Literature on Obesity and Physical Activity in Youth and Children

Abdullah Bora ÖZKARA¹

¹ Abdullah Bora ÖZKARA, Erzurum Technical University, Faculty of Sports Science

The aim of this research is to compile some research on obesity and sports in children and young people. The change of living conditions in parallel with science and technological developments is reflected as less movement and more unhealthy nutrition for people. It is necessary to take necessary precautions at an early age to prevent the problems arising from obesity and physical inactivity. The greatest role in early childhood nutrition and physical activity habits belongs to families. Children who acquire the necessary healthy living habits from their families become more compatible with this when they start school. These healthy lifestyle behaviors acquired during childhood will be more easily transported to the youth period. It is a valid roadmap for having healthy generations and adults. Obesity and physical activity are on the agenda of many international organizations such as the European Union and the World Health Organization. The research was summarized in some studies in the Google Academic database in 2017 by content analysis method. Obesity, physical activity and youthful words were used as keywords in content analysis. Therefore, in this study, some studies related to obesity and physical activity and the results obtained are summarized.

Keywords: Youth, Physical Activity, Obesity, Literature Review

Introduction

Obesity is defined to be the presence of excess of body fat in an individual. Obesity has been defined to be one of the national health problems that is affecting both the developed and developing worlds according to World Health Organization (WHO). Therefore, the participation in sports or other physical activities by the youths is of great importance since it will help them maintain a healthy weight. According to Deforche, et al. (2003) argue that the issue of whether obese youths and adolescents tend to be less physically active in sports or even less physically fit is of great controversies. They further argue that many studies have been conducted and have established that there is a negative relationship that has existed between physical fitness that arises in involvement in sports activities and adiposity. They further say that other studies conducted have established that there is no major difference between physical fitness of normal weight youths involved in sports and obese youths. Deforche, et al. (2003) state that the reason for these findings was due to the fact that sports were expressed as an activity that led to absolute energy expenditure among the youths. Therefore, there was no relationship that was established in the large body masses that is associated with obese people. Deforche, et al. (2003) argue that obese adolescents may seem less involved in physical activities in the form of sports than normal weight youths. However, the level of energy used by obese youth might be the same compared to normal weight youths or even they use more energy than normal weight youth is propelling their body from one point to another.

As earlier stated, there exists a huge concern on the increase of obesity cases on a global platform especially among the youth. A study that was carried out by Tremblay & Willms (2003) indicated there was a rapid increase in obesity among youths in Canada. Due to this rapid increase in obesity, Tremblay & Willms (2003) argue that people tend to believe that environmental factors are the main cause rather than genetic factors. They further note that automated labour saving devices, access to food that are usually dense with calorie have been the environmental factors that have contributed to an increase in the prevalence of obesity in Canada. Tremblay & Willms (2003) have quoted a study by a Campbell survey of 1988 on Canadians that established there is the existence of negative correlation between physical activity that included involvement in sports and the size of the body mass of the respondents. Tremblay & Willms (2003) argue that modernization has led to increasing obesity among the youth through factors such as excessive television watching, video games have acted as factors that have catalysed excessive eating by the youth leading to obesity. Further, these factors have also led to a decline in the involvement of the youth in physical activities such as sports thus leading to an increase in the prevalence of obesity in the world.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

In the United States of America, studies have shown that approximately one in three children fall into the category of being obese or overweight (U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Education, 2000). In order to fight the increase in prevalence of obesity, then, a healthy diet among the youths and involvement in physical activities such as sports have been used a strategy to increase the level of energy expenditure, activities and keeping fit among the youth in order to enhance and promote the fight of reducing obese cases of youths in the United States (U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of education, 2000). A study that was conducted by the Centers for Disease Control and Prevention (2007) indicates that there were close to 44 million youths in the United States of America and only 56% of them participated in sports either in colleges or community teams. However, Tremblay & Willms (2001) notes that most sports activities have been designed to be used as an energy expenditure activity rather limit the rate of obesity among the youths. Therefore, the physical involvement in sports and also the a high participation in sports by the youth can be a promising channel that can be used to limit the levels of obesity among the youths. However, Tremblay & Willms (2001) notes that little research has been conducted to establish whether sports programs have a correlation in reducing obesity levels. Most studies that have been conducted according to Deforche, et al. (2003) have concentrated investigating the physical fitness with regard to body masses. The studies have concentrated on investigating particularly on the cardio-respiratory fitness and ignored other components of fitness in both obese children and adolescents. The purpose of this study is to establish whether there exists a relation between youth obesity and sports participation among the youths.

This is not only a factor in America, Obesity has also been an issue in the Middle east especially in countries such as Iran and Turkey. According to the World Health Organization, between 2001 and 2002 36.0 percent of the Turkish Population was found to be overweight and a further 23.5 percent found to be obese. Of the population to be overweight, 11 percent were boys and 10 percent of them were girls who were aged between 12 to 17 years (OECD, 2014). However it is important to note that obesity among women was higher compared to men in Turkey. These has led to the increase in lifestyle diseases such as diabetes. However over the years, Turkey has taken significant steps towards building a greater and prosperous state especially with its growing economy, in crease in activities in the dynamic youth population and international arena (The National Youth and Sports, 2013). This has seen the increase in participation of the young population in the socila and economic areas which has created a significant change in their society (The National Youth and Sports, 2013). The sports, individual, social and economic aspects have played a significant role in raising a more healthy generation and thus ensuring economic development in Turkey. Sports has been ifacilitated through the the National Youth and Sports policy document which is the national guide in the field of sports and youth and was prepared so as to reach a mutual understanding of the policy, targets and vision (The National Youth and Sports, 2013).

Methods:

This research, which deals with obesity and sports problems in children and youth sampling, has been carried out through content analysis method. Content analysis is basically a descriptive research type. It may not be correct to say that content analysis is a widely used type of research in the field of sport sciences, especially in Turkey. For this reason it will be my first experiment in terms of using content analysis method in this research. For this reason, it has been preferred to publish the study as an oral paper. It will be assessed whether the work is redesigned through publication classification form after the necessary criticisms have been received. The research was summarized in some studies in the Google Academic database in 2017 by content analysis method. obesity, physical activity and youthful words were used as keywords in content analysis. The next steps of the study consist of literature review and conclusion.

Literature review

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Ogden, Carroll , Curtin , Lamb , & Flegal (2010) indicate that close to 25% of youths in developed countries are either overweight or obese. This has led to the World Health Organization and International Olympic Committee to campaign the importance of organized sports in order to help in the reduction of the numbers of youths that are experiencing the burden of obesity. Drake , et al.(2012) in their study, found out that participation in sporting events in at least two events can help in the reduction of obesity rate among the youth. This study discovered that the reduction was a result of increased levels of physical activity among the youth. However, Nelson T. , et al. (2011) established that there was no clear correlation whether sports participation among the youth leads to a change in the weight status of a participant. They further argued that youth participants in sporting events were more it as a result of consuming a more balanced diet that was majorly filled with vegetables and also due to the fact that they were more physically active. They further noted that these individuals also consumed greater amounts of food that were filled with more calories in comparison with individuals who did not participate in sports events.

A report that was done by the Task Force on Childhood Obesity (2010) noted that physical activity, where sport is an essential component, can lead to a healthier lifestyle. The report further noted that physical activities can lead to control of weight among the youths, help in the building of lean muscle among them and also a reduction of fat levels in one's body. Further the report indicated that involvement in physical activities helped in boosting the self-esteem levels among the youths. Self-esteem related issue have been widely associated with obese people(Task Force on Childhood Obesity, 2010).Tremblay & Willms (2003) in their study established that physical activities such as sports among the youth provided a barrier to being overweight or obese. They further established that it was more beneficial to participate in physical activities particular sports that were unorganized in comparison participation in events that were more planned. (Tremblay & Willms, 2003) noted that behaviour patterns among the youths were a risk factor for overweight and obesity. Therefore, youths who develop a behaviour pattern of engaging in sports related activity were likely not to experience the burden of being overweight and obese(George & Claude, 2014).

In this research, sports include physical and competitive games that are sponsored by the community or a school. Nelson et al. (2011) reviewed several studies to establish a relationship between youth sports participation and a low weight status. Out of 24 comparisons conducted in the study, only 9 showed any a significant relationship between sports participation and a low weight status. There was also no clear pattern in sex, age and sample size with regards to obesity. Sports, which showed a high level of obesity included judo, rugby, swimming, and tennis. Sports with lower levels of obesity included handball, horse riding, gymnastics and dance. Other studies have shown that in sports such as gymnastics, a lower body mass index(BMI) is present in females rather than males(Nelson T. , et al., 2011).Clear difference in the weight status between sport non- participants and participants could be attributed to the choice of sport chosen for the particular study and the body type required for that type of sport. For instance, a survey of high school student football players established that 45% of the offensive linemen were obese(Laurson & Eisenmann, 2007).

Various limitations exist with the studies that have been conducted on weight status and participation in sports. Using BMI as a unit measure and a small sample size are one of the most prevalent issues(Nelson T. , et al., 2011). Small sample sizes limit the ability for studies to find any differences, even if they exist among sports participants and non participants. BMI, on the other hand, is a good measure of obesity in adolescents, but it may not be a good indicator in sports that require muscularity(Ode, Pivamik, Reeves, & Knous, 2007).In some countries, organised sports have an important place in the national setup. In countries such as Australia two- thirds of all adolescents, participate in an organized sport in a given year(Vella, Cliff, Okely, Scully, & Morley, 2013). The cross-sectional study conducted by Vella et al.(2013) shows that there is no clear association between weight status and organized sports participation. The survey also showed that individuals, who did not

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

participate in sports, were most likely to be underweight. The study suggests that organised sports are a viable option for obese and overweight adolescents.

In an attempt to establish why Latino youth are bound to be more obese than their white counterparts, Nyberg et al. (2011) points out that immigrant Latino children are less physically inactive as compared to native white youth. 22.5% of immigrant Latino children aged 6-17 in the United States were found to be physically inactive, having no days where they had at least 20 minutes of exercise in their daily routine. The same study establishes that Latino children are less likely to participate in physical activities outside school. 66.6% of Latino children did not participate in after school organized physical activities as compared to 35.9% of white children (Nyberg, Ramirez, & Gallion, 2011). Regular physical activity is pertinent in weight reduction and improving insulin sensitivity especially in youth with type 2 diabetes (Murray, 2006). Murray (2006) also observes that in a study of 64 children with hypertension, aerobic exercise administered over eight months reduced blood pressure. However, there is a lack of enough research showing that sports participation can prevent obesity in the youth (Deardorff, 2012). According to Deardorff (2012) young people, who participate in sports, are more likely to consume junk food, drink carbonated drinks and consume more calories in total. Young people also participating in athletics are more bound to eat more fruits, drink more milk and take more vegetables than students who don't.

Statistics from the Centre for Disease Control and prevention demonstrate that Americans in particular do not get enough physical activity (Fudge & Foster-Simeon, 2014). Fudge and Foster-Simeon (2014) also observe that youth, that live in low-income neighbourhoods, tend to be more overweight as compared to their well off counterparts, this also is due to the lack of physical inactivity. Although youth participation in sports has been shown to offer tremendous benefits in helping prevent chronic diseases and maintaining healthy weight, research has shown that obesity is mainly determined by the intake of calories rather than physical exercises (Fudge & Foster-Simeon, 2014).

In a survey of 1,718 students, 498 were found to be obese or overweight, based on their BMI measurements, 223 were considered to be in the obese sub-category (Toporek, 2012). According to the survey, participation of sports teams was found to be the only form of physical activity that was negatively correlated with obesity in the youth. Students who played 3 or more sports had a 39% chance of not being obese as compared to students who did not. According to Toporek (2012) the prevalence of obesity in the youth would reduce by 26.1% every year if all students participated in one or two more sports per year. However, there was no obvious relationship between a student's weight status and participation in high school participation.

Tremblay and Willms (2003) conducted a study to establish whether there was a relationship between physical activity and obesity in young people. The results showed that participants involved in dance and art were less likely to be obese. The survey does however point out that participation in arts gave less time for the participants to engage in low-activity leisure activities that could cause more obesity. The study supports various sport and physical activity innovations that aim at increasing the level of participation (Tremblay & Willms, Is the Canadian childhood obesity epidemic related to physical inactivity?, 2003). It is still however controversial if obese adolescents are less physically active than their non-obese counterparts (Deforche, et al., 2012). This could be attributed to the fact that several studies have not found any association between physical activities such as sports and obesity in the youth.

While most studies reviewed in this research have pointed out that there is not much of a difference between obesity and participation in sports, it would be important to also identify the performance of obese youth in sports as compared to non-obese youth. A study conducted by Deforche

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

et al. (2012) showed that obese individuals, had a harder time participating in sports as compared to their other non-obese counterparts. The study included two groups; the first sample had obese participants while the second sample had non obese participants. The results showed that the “obese” group had problems in sports participation while the non-obese group had a better time in the participation. The poor performance in the obese group could be attributed to the excess body fat that consumes much more energy to use. The results by Deforche et al.(2003) imply that obesity in Flemish 12-18-year-old children is crucial to physical performance in sporting activities.

Conclusion

From the literature review, it can be pointed out that youth, who engage in sports, are more physically active than those who don't participate. However, research has shown that individuals, who participate in sport, are more bound to consume more calories from food and beverages, and it is unclear whether high energy expenditure accounts for this intake of food. More research is needed to get a better perspective of the responsibility sports play in the prevention of obesity in the youth (Nelson T. , et al., 2011). Additionally, appropriate measures are required to gauge the impact in which sports participation affects weight status and physical activity. Given limited research, it cannot be concluded that youth participation in sports protects against obesity. It is also important to note the sport, which is being studied in relation to obesity as some sports such as rugby, may require muscle mass as compared to other sports such as dance. Research has also shown that obese adolescents are more likely to become obese adults (Stoler, 2011), and that younger children respond better to treatment as compared to adults (Lobstein, Baur, & Uauy, 2004). This could be the reason most developed countries are coming up with projects to combat obesity at an early age. It can be assumed that the research methods used in the research can be considered to be more elaborate it would also be possible to develop a more generalized research by developing the content analysis governance used in this research. Databases used in research can be expanded.

References

- Centers for Disease Control and Prevention. (2007). *Youth risk behavior surveillance* . United states: MMWR Surveill.
- Deforche, B., Lefevre, J., Ilse De , B., Hills, A., Duquet, W., & Bouckaert, J. (2003). Physical Fitness and Physical Activity in Obese and Nonobese Flemish Youth. *OBESITY RESEARCH*, 440-431.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2007). *Youth risk behavior surveillance* . United states: MMWR Surveill.
- Deardorff, J. (2012, February 24). *Kids who play sports eat more junk food: Study*. Retrieved from Chicago Tribune: http://articles.chicagotribune.com/2012-02-24/features/chi-youth-sports-do-they-prevent-obesity-20120224_1_sports-drinks-youth-sports-junk-food
- Deforche, B., Lefevre, J., Bourdeaudhuij, L., Hills, A., Duquet, W., & Bouckaert, J. (2012, September 6). *Physical Fitness and Physical Activity in Obese and Nonobese Flemish Youth*. Retrieved from Wiley Online Library: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1038/oby.2003.59/full>
- Drake , K., Beach , M., Langacre , M., MacKenzie , T., Titus , L., & Rundle , A. (2012). Influence of sports, physical education, and active commuting to school on adolescent weight status. *Pediatrics*, 296-304.
- Fudge, M., & Foster-Simeon, E. (2014, February 27). *Youth Sports: A Game-Changer in the Fight to End Obesity* | Commentary. Retrieved from Roll Call: http://www.rollcall.com/news/youth_sports_a_game_changer_in_the_fight_to_end_obesity_commentary-231033-1.html
- George, A., & Claude, B. (2014). *Handbook of Obesity – Volume 2: Clinical Applications, Fourth Edition, Volume 2*. New york: CRC Press.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Laurson, K., & Eisenmann, J. (2007). Prevalence of overweight among highschool football linemen. *The Journal of the American Medical Association*, 363-364.
- Lobstein, T., Baur, L., & Uauy, R. (2004). Obesity in children and youngpeople: a crisis in public health. *Obesity Rev*, 4-85.
- Murray, R. (2006). Active Healthy Living: Prevention of Childhood Obesity Through IncreasedPhysical Activity. *American Academy of Pediatrics*, 1834-1842.
- Nelson, T., Stovitz , S., Thomas, M., LaVoi , N., Bauer, K., & Neumark-Sztainer, D. (2011). Do youth sports prevent pediatric obesity? A systematic review and commentary. *Curr Sports Med Rep*, 360–370.
- Nelson, T., Stovitz, S., Thomas, M., LaVoi, N., Bauer, K., & Neumark-Sztainer, D. (2011). Do Youth Sports Prevent Pediatric Obesity?A Systematic Review and Commentary. *Current Sports and Medicine Reports*, 360-370.
- Nyberg, K., Ramirez, A., & Gallion, K. (2011). Physical Activity, Overweight and Obesity Among Latino Youth. *The Robert Wood Johnson Foundation ResearchNetwork to Prevent Obesity Among Latino Children*, 1-13.
- Ode, J., Pivamik, J., Reeves, M., & Knous, J. (2007). Body mass index as a predictor of percent fat in college athletes and nonathletes. *Med. Sci. Sports Exercise*, 403-409.
- OECD. (2014). OBESITY Update. 1-8.
- Ogden, C., Carroll , M., Curtin , L., Lamb , M., & Flegal , K. (2010). Prevalence of high body mass index in US children and adolescents,2007-2008. *JAMA* 2010, 242–249.
- Stoler, F. (2011). Childhood Obesity. *American college of sports medicine*, 1-2.
- Task Force on Childhood Obesity. (2010). *White House Task Force on Childhood Obesity*. Washington DC: Task Force on Childhood Obesity, and Director, Domestic Policy Council.
- THE NATIONAL YOUTH AND SPORTS. (2013). THE NATIONAL YOUTH AND SPORTS POLICY DOCUMENT. 3-78.
- The New York Times . (2015, January 14). *Sports seen as key weapon in fighting teen obesity*. Retrieved from HT HEALTH: <http://health.heraldtribune.com/2012/07/20/sports-seen-as-key-weapon-in-fighting-teen-obesity/>
- Toporek, B. (2012, July 17). *Study: Team Sports Participation Best for Youth-Obesity Prevention*. Retrieved from Education week: http://blogs.edweek.org/edweek/schooled_in_sports/2012/07/whats_best_for_childhood_obesity_prevention_team_sports_participation_study_finds.html
- Tremblay , M., & Willms, J. (2003). Is the Canadian childhood obesity physical inactivity. *International Journal of Obesity*, 1101-1105.
- Tremblay, M., & Willms, J. (2001). Secular trends in the body mass index of canadian children. *Can Med Assoc*, 1429–1433.
- Tremblay, M., & Willms, J. (2003). Is the Canadian childhood obesity epidemic related to physical inactivity? *International Journal of obesity*, 1100-1105.
- U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of education. (2000). *Promoting Better Health for Young People through Physical Human Services*. Atlanta: U.S. Department of Health and.
- Vella, S., Cliff, D., Okely, A., Scully, M., & Morley, B. (2013). Associations between sports participation,adiposity and obesity-related health behaviors inAustralian adolescents. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical acitivity*, 1-9.
- World Health Organization. (1998). *Report of a WHO Consultation on Obesity*. Geneva: World Health Organization.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Spor Lisesi ve Diğer Liselerden Mezun, Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin İncelenmesi

Abdullah Bora ÖZKARA*

Özet

Bu araştırmanın amacı spor liseleri ve diğer liselerden mezun olup, spor bilimleri alanında yüksek öğretime başlayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklem grubu doğu karadeniz bölgesinde yer alan yüksek öğretim kurumlarında spor bilimleri alanında 1.sınıfta öğrenim gören 239 (96 Kadın, 143 Erkek) üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Online olarak gerçekleştirilen veri toplama süreci 2017-2018 eğitim öğretim dönemi güz döneminde tamamlanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile Korkut-Owen ve Bugay (2014) tarafından geliştirilen "İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ)" kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS istatistik paket programının 23. versiyonu ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin normallik varsayımları Kolmogorov-Smirnov (KS) ve Shapiro-Wilk (SW) testleri ile analiz edilmiş ve bulgulara Mann-Whitney U testi ile ulaşılmıştır. Öğrencilerin bulgularından elde edilen sonuçlara göre; kadınların erkeklere oranla, büyükşehirlerde yaşayanların diğer şehirlerde yaşayanlara oranla ve diğer liselerde öğrenim gören öğrencilerin spor lisesi öğrencilerine oranla anlamlı olarak daha yüksek iletişim becerileri puanlarına sahip olduğu görülmüştür. Lisanslı olarak spora katılım durumu değişkeni açısından ise herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşılamamıştır.

Anahtar Kelimeler: Sporcu Öğrenci, Spor Lisesi, İletişim, Spor Bilimleri

Abstract

The aim of this study is to examine the communication skills of first year University students who have graduated from sports high schools and other high schools and start higher education in sports sciences. The sample group of the study consisted of 239 (96 female, 143 male) university students studying in the field of sports sciences in higher education institutions located in the eastern black sea region. The online data collection process was completed in the fall semester of the 2017-2018 academic year. As a data collection tool; the personal information form created by the researcher and the "Communication Skills Scale (SCL)" developed by Korkut-Owen and Bugay (2014) were used with the 23rd version of the SPSS statistical package program. The normality assumptions of the data were analysed by Kolmogorov-Smirnov (KS) and Shapiro-Wilk (SW) tests and Mann-Whitney U test was applied to the findings. According to the results obtained from the findings of the students; women compared to men, living in metropolitan cities compared to other cities, other high school student compared to sports high school students, were found to have significantly higher communication skills scores. No meaningful difference could be reached in terms of the variable of sports participation status.

Keywords: Student Athlete, Sports High School, Communication, Sport Science

Giriş

Türkiye’de üniversite eğitime olan ilginin artması lise eğitime verilen öneminde artmasına paralellik göstermiştir. Türkiye istatistik kurumu (TÜİK) verilerine göre 2000 yılında lise çağındaki bireylerin okullaşma oranı %40 ‘a henüz yeni yeni ulaşmaya başlamışken günümüzde bu oran % 95 seviyesine ulaşmıştır. Günümüzde liselerde öğrenim gören öğrenci sayısı altıyüz bine ulaşmışken bu sayının içerisinde 2017-2018 eğitim öğretim yılında spor lisesi öğrencilerinin kontenjanının 5490 olduğunu görmekteyiz (Milli Eğitim Bakanlığı, 2017; Türkiye İstatistik Kurumu, 2017). Spor liselerinde öğrenim gören sporcu öğrenciler zamanlarının büyük bir kısmını sportif gerekliliklerden dolayı farklı ortamlarda geçirirler. Bu ortamlarda iletişim kurulan kişilere baktığımızda antrenörler, takım arkadaşları, yöneticiler, hakemler ve seyirciler gibi farklı perspektiflerden bireyler olduğunu görmekteyiz. Aynı zamanda bu iletişim ortamını okul yaşantılarında arkadaşları, öğretmenleri ve okul yöneticileri ile sürdürmeleri de gerekmektedir. Sporcu öğrencilerin spor ve okul hayatlarını birlikte yürütmelerinin onlara yüklediği sorumlulukların normal öğrencilere göre biraz daha fazla olduğunu kabul etmek gerekir. Diğer liselerde öğrenim gören öğrencilere oranla nispeten daha fazla unsurla iletişim kurmak durumunda olmaları bu konudaki becerilerinin araştırılmaya değer bulunmasının nedenlerinden biridir. Çünkü bireyin sahip olduğu iletişim becerilerinin hangi düzeyde olduğunun bilinmesi bu konuda karşılaşılan sorunların çözümü noktasında ilgililere yol gösterici olabilir (Korkut-Owen & Bugay, 2014). Ortaöğretimden yüksek öğretime geçiş süreci yetişkinlik döneminin ilk evrelerini içinde barındıran bir zaman dilimini kapsamaktadır. Lise eğitimi sonucunda üniversite eğitime başlayan öğrencilerin yeni yaşamı ve çevresi ile uyumunu etkileyen önemli parametrelerden biri de iletişim becerileridir. Griffin

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

(2012) İletişimi, potansiyel bir yanıtı sahip mesajların oluşturulması ve yorumlanmasıyla ilgili ilişkisel bir süreç olarak tanımlamaktadır. İletişim sözel olduğu gibi sözel olmayan şekillerde gerçekleştirilerek karşılıklı duygu ve taleplerin değişimi olarakta görülebilir. Üniversitenin ilk yılı da bu iletişim unsurlarının ortaya çıkmasında kritik dönemlerden biridir. Sporcu öğrencilerin okulla birlikte yürütmek zorunda oldukları spor yaşantıları onları bazen okul ortamından uzak tutmaktadır. Bu durum onlarayeni bir akademik ve sosyal ortama adapte olunması açısından dezavantaj oluşturabilir. Ancak sporcu öğrencilerin farklı otoritelerle iletişim kurma serüveni sürecin iyi yönetilmesi durumunda olumlu sonuçlar doğurabilir. Yapılan araştırmalar iletişim becerileri ile liderlik, öznel iyi oluş, mutluluk gibi kavramların ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur (Griffin, 2012; Hughes, 1997; Rocci & Saussure, 2016; Terrill vd., 2018). Bu özellikler öğrencilerin hem üniversite hayatı sırasında hemde üniversite hayatı sonrasında sosyal ve kariyer yaşantılarında önemli rol oynamaktadırlar. Literatüre bakıldığında araştırmanın örneklem grubunu oluşturan ve yüksek öğretime yeni başlayan 1.sınıf öğrencilerinin iletişim becerilerinin henüz üniversite eğitiminin başında incelendiği çalışmalara pek fazla rastlanıldığı söylenemez. Bu durumun sporcu öğrenciler ve diğer öğrenciler açısından da geçerli olduğu düşünülebilir. Bu açıdan bakıldığında diğer liselere oranla farklı bir eğitim ve sosyal yaşam serüveni içerisinde üniversite hayatına başlamış olan spor lisesi öğrencilerinin iletişim becerilerinin diğer lise mezunu öğrencilerle birlikte incelenmesi bu araştırmanın konusunu oluşturmaktadır.

Yöntem

Spor liseleri ile diğer liselerden mezun, üniversite 1. sınıf öğrencilerinin iletişim becerilerinin incelendiği bu araştırma, incelenen konunun mevcut durumunu ortaya koymayı ve değerlendirmeyi amaçlayan betimsel nitelikte bir araştırmadır (Özdemir & Tekbıyık, 2014). Araştırma konusunun belirlenen değişkenlerle nedensellik ilişkisini ortaya koyan nicel yöntem çerçevesinde (Karasar, 2012) gerçekleştirilen bu araştırmada veri toplama süreci 2017-2018 eğitim öğretim dönemi 1. yarıyılıda tamamlanmıştır. Örneklem grubu doğu karadeniz bölgesinde yer alan yüksek öğretim kurumlarında spor bilimleri alanında öğrenim gören 239 (96 Kadın, 143 Erkek) üniversite 1.sınıf öğrencisinden oluşmaktadır. Online olarak gerçekleştirilen veri toplama süreci spor bilimleri özel yetenek sınavlarına hazırlanan öğrenci topluluklarına ulaşılarak elde edilen mail adresleri aracılığı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak; araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile Korkut-Owen ve Bugay (2014) tarafından geliştirilen "İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ)" kullanılmıştır. İBÖ toplam 25 sorudan oluşmakta, her zaman ve hiçbir zaman arasında olmak üzere 5'li likert tipte derecelendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 125 olmakla birlikte yüksek puan almak iletişim becerilerinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Elde edilen verilerin analizi SPSS istatistik paket programının 23. versiyonu ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin normallik varsayımları Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ile analiz edilmiştir. Normal dağılıma sahip olmadığı tespit edilen araştırma verileri cinsiyet, lisanlı olarak spora katılım, yetişmiş olunan çevre ve lise türü değişkenleri dikkate alınarak Mann-Whitney U testi aracılığı ile analiz edilmiştir.

Tablo 1. Demografik bilgiler ve Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk Test Sonuçları

		N	Ort.	Ss	Ks p	Sw P
Cinsiyet	Kız	96	101,73	13,58	0,00	0,00
	Erkek	143	97,54	13,72	0,00	0,00
Lisanslı Spor Yapma	Evet	171	98,59	13,89	0,00	0,00
	Hayır	68	100,79	13,49	0,00	0,00
Yetişmiş Olunan Çevre	Şehir	108	97,22	14,33	0,04	0,04
	Büyükşehir	131	100,87	13,15	0,00	0,00
Lise Türü	Evet	83	101,92	12,61	0,00	0,00
	Hayır	156	97,78	14,21	0,09	0,05

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

İBÖ	239	99,22	13,79	0,00	0,00
-----	-----	-------	-------	------	------

Bulgular:

1. Öğrencilerin İletişim Becerileri Ölçeğinden almış oldukları puanların cinsiyet değişkenine göre analizi

Spor lisesi ve diğer liselerden mezun olup spor bilimleri alanında yüksek öğretime başlayan öğrencilerin iletişim becerileri ölçeğinden almış oldukları puanların cinsiyet değişkenine göre analizi Mann whitney-U testi aracığı ile gerçekleştirilmiştir(Tablo 2). Analiz sonuçlarına göre kadınların erkeklere oranla iletişim becerileri ölçeğinden almış oldukları puanların anlamlı olarak daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (U=5391,00, $p<0,05$)

Tablo 2. AOD Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Cinsiyet	ort	U	z	p
İletişim Becerileri				
Kız	135,34	5391,00	-2,814	0,05
Erkek	109,70			

2. Öğrencilerinin İletişim Becerileri Ölçeğinden almış oldukları puanların Lisanslı Olarak Spora Katılım değişkenine göre analizi

Spor lisesi ve diğer liselerden mezun olup spor bilimleri alanında yüksek öğretime başlayan öğrencilerin iletişim becerileri ölçeğinden almış oldukları puanların lisanslı olarak spora katılım değişkenine göre analizi Mann whitney- U testi aracığı ile gerçekleştirilmiştir (Tablo 3). Analiz sonuçlarına göre lisanslı olarak spora katılım değişkeni açısından her iki grup arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (U=4982,00 $p>0,05$)

Tablo 3. AOD Puanlarının Lisanslı Olarak Spora Katılım Değişkenine Göre Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Cinsiyet	ort	U	z	p
Lisanslı Olarak Spora Katılım				
Evet	115,13	4982,00	-1,727	0,05
Hayır	132,24			

3. Öğrencilerinin İletişim Becerileri Ölçeğinden almış oldukları puanların Yetişmiş Olunan Çevre değişkenine göre analizi

Spor lisesi ve diğer liselerden mezun olup spor bilimleri alanında yüksek öğretime başlayan öğrencilerin iletişim becerileri ölçeğinden almış oldukları puanların yetişmiş olunan çevre değişkenine göre analizi Mann Whitney- U testi aracığı ile gerçekleştirilmiştir (Tablo 4). Analiz sonuçlarına göre yüksek öğretime kadarki yaşamını büyükşehirlerde sürdürdüklerini belirtenlerin İletimim becerileri ölçeğinden almış oldukları puanların diğerlerine oranla anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (U=5876,50 $p<0,05$).

Tablo 4. AOD Puanlarının Yetişilen Çevre Değişkenine Göre Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Cinsiyet	ort	U	z	p
----------	-----	---	---	---

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Yetişilen Çevre

Şehir	108,91	5876,500	-2,254	0,05
Büyükşehir	129,14			

4. Öğrencilerinin İletişim Becerileri Ölçeğinden almış oldukları puanların Mezun Olunan Lise Türü değişkenine göre analizi

Spor lisesi ve diğer liselerden mezun olup spor bilimleri alanında yüksek öğretime başlayan öğrencilerin iletişim becerileri ölçeğinden almış oldukları puanların yetişmiş olunan çevre değişkenine göre analizi Mann Whitney- U testi aracılığı ile gerçekleştirilmiştir (Tablo 5). Analiz sonuçlarına göre spor lisesinden mezun olduğunu belirten öğrencilerin, diğer liselerden mezun olduklarını belirten öğrencilere göre iletişim becerilerinden almış oldukları puanların anlamlı olarak daha düşük olduğu gözlemlenmiştir (U=5112,00 p<0,05)

Tablo 5. AOD Puanlarının Lise Türü Değişkenine Göre Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Cinsiyet	ort	U	z	p
Yetişilen Çevre				
Spor Lisesi	111,27	5112,00	-2,2679	0,05
Diğer Liseler	136,27			

Tartışma ve Sonuç

Spor lisesi ve diğer liselerden mezun olup spor bilimleri alanında yüksek öğretime başlamış olan 1. Sınıf öğrencilerinin iletişim becerilerinin değerlendirilmesini amaçlayan bu araştırmadacinsiyet, yetişmiş olunan çevre ve lise türü değişkenleri açısından anlamlı farklılıklara ulaşılmıştır. Lisanslı olarak spora katılım açısından ise herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşılamamıştır. Anlamlı farklılık tespit edilen cinsiyet değişkeni değerlendirildiğinde daha önce beden eğitimi ve spor alanında eğitim alan öğrenciler üzerinde yapılan çalışmaların sonuçlarını destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Aydın, Çelik ve Baş (2017) tarafından beden eğitimi öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada ve Kılıçgil ve diğerleri (2009) tarafından Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir başka araştırmada kadınların erkeklere oranla iletişim becerileri ölçeğinden almış oldukları puanların anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna karşılık benzer örneklem gurubu üzerinden Çavuşoğlu ve Günay (2014) tarafından gerçekleştirilen farklı bir araştırmada ise cinsiyet değişkeni açısından herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır

Lisanslı olarak spora katılım değişkeni incelendiğinde araştırmadan elde edilen sonucun literatür tarafından da desteklenebilir olduğu söylenebilir (Aydın, Çelik, & Baş, 2017; Çavuşoğlu & Günay, 2014; Göksel, Caz, Yazıcı, & Pala, 2016; Göksel, Pala, & Caz, 2016; Yılmaz & Çimen, 2008). Ancak Tepeköylü-Öztürk ve diğerleri (2011) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada üniversite takımlarında yer alan sporcu öğrenciler ile diğer öğrenciler arasında sporcu öğrenciler lehine anlamlı farklılıklara ulaşıldığı görülmüştür (Tepeköylü-Öztürk, Soy Türk, Ada, & Çamlıyer, 2011). Yaşanılan şehir değişkeni açısından araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde büyükşehirlerde yaşayanlar lehine anlamlı bir farklılığa ulaşıldığı görülmüştür. Daha önceki araştırmalar incelendiğinde bu konuda farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Kılılı ve Taşlıyan (2013) tarafından meslek yüksekokulu öğrencileri örnekleminde gerçekleştirilen araştırmada ulaşılan sonuçlar mevcut araştırma sonuçlarıyla paralellik gösterirken, Bingöl ve Demir (2011) tarafından gerçekleştirilen başka bir araştırmada yaşanılan yer açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Bingöl & Demir, 2011; Kılılı & Taşlıyan,

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

2013).Mezun olunan lise türü açısından mevcut araştırmanın sonuçları değerlendirildiğinde spor lisesi mezunlarının diğer lise mezunlarına oranla anlamlı olarak daha düşük puan aldıkları görülmektedir. Bu durumun değerlendirilebileceği bazı araştırmalar(Aydın vd., 2017; Göksel, Caz, vd., 2016) mevcut olmakla birlikte özellikle spor liseleri ile diğer lise mezunlarının yüksek öğretime başladıkları ilk dönem özelinde birlikte incelendiği çalışmalara rastlanılmadığı söylenebilir.

Bu araştırmada lisanslı olarak spor katılım sayısı nispeten diğer araştırmalara oranla daha yüksek çıkmasının nedeni örneklem grubu seçiminden kaynaklanabilir. Araştırma, ulaşılabilir örneklem dikkate alınarak planlandığı için araştırmadan elde edilen sonuçlar sadece veri toplanan hedef grup için genellebilir. Bu açıdan değerlendirildiğinde araştırmanın genellenebilirliği konusundaki eleştirilerin kabul edilebilir olduğu söylenebilir. Araştırmada verilerin online olarak toplanmasının getirdiği bazı avantajlar sözkonusu olmakla birlikte veri toplama sürecinde kontrol ve destek gibi faktörlerin eksikliği göz önünde bulundurulmuştur. Spor bilimleri alanında eğitim alan ve 1.sınıfta eğitimlerine başlayan öğrencilerin iletişim becerilerinin değerlendirildiği bu araştırmada spor lisesi öğrencilerinin iletişim becerileri ölçeğinden almış olduğu puanların daha düşük olması sporcu öğrenciler açısından bu konuda gerekli değerlendirilmelerin yapılması açısından önemlidir. Konunun spor liselerinin yapısı açısından da değerlendirilmesi bundan sonraki araştırmalar açısından düşünülebilir. Sporcu öğrencilerin ikili kariyer sorumlulukları düşünüldüğünde daha fazla desteğe ihtiyaç duydukları, bu araştırma nezdinde ise iletişim becerileri açısından uyumlu olarak kariyerlerini sürdürmeleri noktasında desteklenmeleri önerilmektedir.

Kaynakça

- Aydın, E., Çelik, A., & Baş, M. (2017). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının İletişim Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Uluslararası Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi* , 1(1), 25–34.
- Bingöl, G., & Demir, A. (2011). Amasya sağlık yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerileri. *Göztepe Tıp Dergisi*, 26(4), 152–159.
- Çavuşoğlu, S. B., & Günay, G. (2014). İstanbul Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu (Besyo) Öğrencilerinin İletişim Becerileri Algı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 107–121.
- Göksel, A. G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö. F., & Pala, A. (2016). Spor Lisesi Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* , 9(44).
- Göksel, A. G., Pala, A., & Caz, Ç. (2016). Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi. *Futbol Hakemlerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Tercihleri İle İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, 2(11), 15–26.
- Griffin, E. (2012). *A first Look at Communication Theory* (8. baskı). New York: McGraw-Hill Companies.
- Hughes, E. (1997). *Developing Communication Skills for Leaders: A Theory- Research- Practice Approach to Curriculum Development*. Seattle University.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi : Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kıllı, M., & Taşlıyan, M. (2013). Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin İncelenmesi: Bir Alan Araştırması. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 4(7), 80–85.
- Korkut-Owen, F., & Bugay, A. (2014). İletişim Becerileri Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 10(2), 51–64.
- Milli Eğitim Bakanlığı, O. G. M. (2017). 2017-2018 Öğretim Yılında Güzel Sanatlar Liseleri ve Spor Liselerinin 9. Sınıflarına Yeni Alınacak Öğrenci Kontenjanları. Tarihinde 17 Ağustos 2018, adresinden erişildi <http://ogm.meb.gov.tr/www/2017-2018-ogretim-yilinda-guzel-sanatlar->

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- liseleri-ve-spor-liselerinin-9-siniflarina-yeni-alinacak-ogrenci-kontenjanlari/icerik/568
- Özdemir, E., & Tekbıyık, A. (2014). Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri. İçinde M. Metin (Ed.) (1. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Rocci, A., & Saussure, L. de. (2016). *Verbal Communication*. Berlin: De Gruyter.
- Tepeköylü-Öztürk, Ö., Soytürk, M., Ada, N. D., & Çamlıyer, H. (2011). Üniversite Takımlarında Sporcu Olan Öğrencilerle Spor Yapmayan Öğrencilerin İletişim Becerisi Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Hacettepe J. of Sport Sciences*, 22(2).
- Terrill, A. L., Ellington, L., John, K. K., Latimer, S., Xu, J., Reblin, M., & Clayton, M. F. (2018). Positive Emotion Communication: Fostering well-being at end of life. *Patient Education and Counseling*, 101(4), 631–638. <https://doi.org/10.1016/J.PEC.2017.11.018>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2017). Eğitim İstatistikleri. Tarihinde 17 Ağustos 2018, adresinden erişildi <http://www.tuik.gov.tr/UstMenu.do?metod=temelist>
- Yılmaz, İ., & Çimen, Z. (2008). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının İletişim Beceri Düzeyleri. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 10(3).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

TERABANT EGZERSİZLERİNİN EL KAVRAMA, SIRT VE BACAK KUVVETİNE ETKİSİ

Nebahat ELER

Bülent Ecevit Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Bu çalışmanın amacı 10 hafta boyunca uygulanan terabant ile yapılan kuvvet çalışmalarının 9-12 yaş arası hentbol oynayan erkek çocuklarda el kavrama, sırt ve bacak kuvveti üzerine etkilerinin incelenmesidir. Bu çalışmaya, Ankara'da 3 farklı okul hentbol takımında oynayan haftada 3 gün düzenli antrenman yapan, yaş ortalamaları $10,01 \pm 1,47$ (yıl) ve spor yaşı ortalamaları $10,80 \pm 8,85$ (ay) olan 48 erkek terabant grubu (TG) ve yaş ortalamaları $10,11 \pm 1,30$ (yıl) ve spor yaşı ortalamaları $14,05 \pm 7,69$ (ay) olan 45 erkek kontrol grubu (KG) olmak üzere toplam 93 erkek çocuğu gönüllü olarak katılmıştır. Hazırlanan 20 terabant egzersizi 10 hafta boyunca haftada 3 gün uygulanmıştır. 2 grubunda boy uzunluğu, vücut ağırlığı, sağ-sol el kavrama kuvveti, sırt kuvveti, bacak kuvveti ölçümleri alındıktan sonra, 10 hafta terabant grubu hentbol teknik antrenmanına ek olarak haftada 3 gün kuvvet çalışmaları yaparken kontrol grubu haftada 3 gün hentbol teknik antrenmanına devam etmiştir. Tüm değişkenler ortalama ve standart sapma olarak sunuldu. Sürekli değişkenler için öncelikle parametrik test koşulları test edilmiştir. Verilerin analizinde terabant ve kontrol gruplarında ön ve son test değerlerini karşılaştırmak için eşleştirilmiş örneklem T testi (Paired Sample T Test) kullanılmıştır. 10 haftalık terabant ile yapılan kuvvet çalışmaları sonucunda Terabant grubunda sağ-sol el, bacak ve sırt kuvveti değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Kontrol grubunda sol el, bacak ve sırt kuvveti ortalamalarında olumlu farklar olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır ($p > 0.05$).

Sonuç: Çalışma sonucunda 10 hafta boyunca uygulanan terabant ile yapılan kuvvet çalışmalarının 9-12 yaş arası erkek çocuklarında el kavrama, sırt ve bacak kuvveti performansına olumlu etki ettiği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Hentbol, kuvvet, terabant, çocuk.

1. GİRİŞ

Sporun ve egzersizin yalnızca yetişkinlerin gelişiminde değil aynı zamanda çocukların gelişiminde de etkili olduğu bilinmektedir. (Taşgın ve Dönmez, 2009). Fiziksel uygunluk her spor dalındaki yetenek kadar önemlidir.

Çocuklarda 7-12 yaş dönemini kapsayan bu evrede çocukların fiziksel ve motor gelişim düzeylerinde anlamlı bir artış meydana gelmektedir. Bu yaş grubunda bulunan çocukların spora yönlendirilmesi ile fiziksel ve motor gelişim desteklenmektedir. Yapılan birçok çalışmada da çocuklarda spora katılımın motor özellikleri ve fiziksel gelişimi desteklediği belirtilmiştir (Muratlı, 2007). Çocukluk çağındaki sporcuların fizyolojik standartlarının oluşturulmasında, performans testlerinin sonuçlarının değerlendirilmesinde ve beceri seçiminde çocukluktaki ve ergenlik döneminde değişen gelişme ve büyüme özellikleri dikkate alınmalıdır (Koşar ve Demirel, 2004).

Çocuklarda spora katılım ile gelişen en önemli motor özelliklerin başında da kuvvet gelmektedir. Kuvvet gelişimini desteklemek için yapılan uygun egzersizlerden çocukların kuvvet gelişimi olumlu

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

yönde etkilenmektedir. Çocuklarda yaş artışı ile beraber kuvvet artışı da meydana gelir (Muratlı, 2007). Çocuklarda kuvvet özelliğini geliştirmek için hangi antrenman yöntemi seçilirse seçilsin önemli olan; iyi tasarlanmış bir antrenman programıdır. İyi düzenlenmiş bir adaptasyon programının ardından çocukların uygulayabileceği yükler seçilmeli ve program başından sonuna kadar takip edilmelidir (Zatsiorsky ve Kraemer, 2006) Kuvveti geliştirmek için kullanılan bu araçlardan birisi de elastik kuvvet bantlarıdır (terabant). Elastik bantların en büyük özelliği uzadıkça dirençlerinin artmasıdır. Maliyetlerinin ucuzluğu ve taşınabilir olması nedeniyle antrenörler bu bantları tercih etmektedirler (Page ve Ellenbecker, 2005). Elastik direnç antrenmanlarıyla aynı anda tek veya birçok eklemi etkili ve verimli bir şekilde çalıştırabiliriz. Terabant kuvvet bantlarının gücü, hareketliliği ve işlevselliği arttırdığı; eklem ağrılarını azalttığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır. 8 farklı rengi vardır ve her rengin farklı dirençleri vardır (Web 1).

Hentbol, oyun süresi, çabuk ve doğru oynama gerekliliği göz önüne alındığında, kuvvet, dayanıklılık, sürat, hareketlilik, beceri ve koordinasyon gibi tüm motorik özelliklerin bulunması gereken bir branştır. Ancak birçok takım sporunda olduğu gibi, topa sahip olmak için yapılan mücadele çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılık gibi koordinatif yeteneklerin bulunması gerekir (Çingilloğlu, 1996). Kuvvet, hentbol sporunda vazgeçilmez bir motorik özelliktir (İri ve ark., 2003).

Bu çalışmanın amacı 10 hafta boyunca uygulanan terabant ile yapılan kuvvet çalışmalarının 9-12 yaş arası hentbol oynayan erkek çocuklarda el kavrama, sırt ve bacak kuvveti üzerine etkilerinin incelenmesidir.

2. YÖNTEM

Bu çalışmaya, Ankara'da 3 farklı okul hentbol takımında oynayan haftada 3 gün düzenli antrenman yapan, yaş ortalamaları 10.01 ± 1.47 (yıl) ve spor yaşı ortalamaları 10.80 ± 8.85 (ay) olan 48 erkek terabant grubu (TG) ve yaş ortalamaları 10.11 ± 1.30 (yıl) ve spor yaşı ortalamaları 14.05 ± 7.69 (ay) olan 45 erkek kontrol grubu (KG) olmak üzere toplam 93 erkek çocuğu gönüllü olarak katılmıştır. Grupların spor yaşları ve antrenman düzeyleri göz önüne alınarak terabant rengi sarı, direnç seviyesi ince, çalışma seviyesi başlangıç olarak planlanmıştır. Terabant grubu: Dirsek Uzatma-Dirsek Esnetme-Yatay Dışarı Çekme- Omuz Silkme- Kürek Kemiği Düzleminde Geri Çekme- Oturarak Kürek Çekme-Yanal Aşağı Çekme- Ters Kanat Çırpma- Yukarı Kürek Çekme- Sırt Uzatma- Yana Bükülme- Çapraz Kaldırma- Ölü Kaldırma- Hızlı Tekmeler- Diz Uzatma (Oturma)- Diz Uzatma (Uzanma)- Mini Çökme-Bacak Presi- Çökme- Hamle olmak üzere 20 egzersizi hazırlanan plana uygun olarak uygulamıştır. 2 grubunda boy uzunluğu, vücut ağırlığı, sağ-sol el kavrama kuvveti, sırt kuvveti, bacak kuvveti ölçümleri alındıktan sonra, 10 hafta terabant grubu hentbol teknik antrenmanına ek olarak haftada 3 gün kuvvet çalışmaları yaparken kontrol grubu haftada 3 gün hentbol teknik antrenmanına devam etmiştir.

Tüm değişkenler ortalama ve standart sapma olarak sunuldu. Sürekli değişkenler için öncelikle parametrik test koşulları test edilmiştir. Kolmogorov-Smirnov testi sürekli değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğini göstermek için kullanılmıştır. Terabant ve kontrol gruplarında ön ve son test değerlerini karşılaştırmak için eşleştirilmiş örneklem T testi (Paired Sample T Test) kullanılmıştır. Tüm analizler için çift yönlü p değeri <0.05 olarak düşünülmüştür.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

3. BULGULAR

Tablo 1. Terabant ve Kontrol Gruplarının Ölçüm Değerleri

			Ort.	Std. Sapma	t	p
TG (N-48)	uzunluk (cm)	ön-test	143.50	7.90	-0,666	0,506
		son-test	144.55	8.01		
	Ağırlık (kg)	ön-test	42.05	9.26	-0,462	0,644
		son-test	42.90	9.30		
	Sağ el kavrama kuvveti (kg)	ön-test	18.15	7.93	-2,078	0,040*
		son-test	21.41	7.91		
	Sol el kavrama kuvveti (kg)	ön-test	16.40	6.04	-2,260	0,025*
		son-test	19.30	6.89		
	Sırt Kuvveti (kg)	ön-test	53.14	7.96	-2,194	0,030*
		son-test	56.29	6.45		
	Bacak kuvveti (kg)	ön-test	36.22	9.78	-1,999	0,048*
		son-test	38.75	8.46		
KG (N-45)	Boy uzunluk (cm)	ön-test	142.84	8.62	-0,171	0.864
		son-test	143.13	7.95		
	Ağırlık (kg)	ön-test	40.35	8.16	-0,587	0,558
		son-test	41.26	6.96		
	Sağ el kavrama kuvveti (kg)	ön-test	17.86	5.01	-0,603	0,547
		son-test	18.45	4.55		
	Sol el kavrama kuvveti (kg)	ön-test	14.06	6.23	-0,417	0,677
		son-test	14.57	5.74		
	Sırt Kuvveti (kg)	ön-test	54.12	8.66	-0,186	0,852
		son-test	54.43	7.58		
	Bacak kuvveti (kg)	ön-test	35.48	6.98	-0,643	0,521
		son-test	36.42	7.32		

Terabant grubunda sağ-sol el, bacak ve sırt kuvveti değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Kontrol grubunda sol el, bacak ve sırt kuvveti ortalamalarında olumlu farklar olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır ($p > 0.05$). Ayrıca boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ortalamaları arasında istatistiksel olarak iki grupta bir fark görülmemiştir ($p > 0.05$).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

4. TARTIŞMA

Faigenbaum ve ark (2002) yaşları 7 ile 12 arasında değişen kız ve erkek çocuklara 12 egzersiz, 10-15 tekrar ve tek setten oluşan kuvvet antrenmanı uygulanmıştır. Haftada iki kez uygulanan kuvvet antrenmanlarının bu yaş grubu çocuklarda kuvvet artışına neden olduğunu bildirilmiştir. Ziyagil ve ark (1996) 11 yaş grubu spor yapan ve yapmayan çocukların el kavrama kuvvet değerlerini karşılaştırmış ve spor yapan çocukların yapmayanlara göre daha yüksek el kavrama kuvvetine sahip olduklarını tespit etmiştir. Yolcu (2010), çocuklarda direnç makineleri ve lastik bantlar ile kuvvet gelişim çalışmaları uygulamış ve çocukların lastik bant ile çalışan çocuklara göre daha fazla kuvvet gelişimi sağladıklarını, ancak lastik bant kullanan çocuklarda kuvvet artışının meydana geldiğini tespit etmiştir. Ozmun ve ark (1994), yaş ortalamaları 10,3 olan 16 çocukla yaptıkları 8 haftalık çalışmada; maksimal kuvveti geliştirici antrenman programı uygulamış, bu çalışmada çocuklarda anlamlı kassal kuvvet artışları gözlemlenmiştir. Canlı (2017) yaş ortalaması 12,79 olan basketbolculara 9 hafta teraband kullanılarak kuvvet antrenmanı ve basketbol antrenmanı uygulamış ve çalışma grubunun şut performansları ve tüm biyomotorik değerlerinde artışlar belirlemiştir.

Literatürde yer alan birçok araştırmada da, spora ve egzersiz çalışmalarına katılım ile çocuklarda el kavrama kuvvetinde artış meydana geldiği belirtilmiştir (Katie ve ark 2003, Yazarer ve ark 2004, Seiler ve ark., 2006). Odabaşı (2003), Çelebi (2008) ise uygulanan kuvvet antrenmanları sonrası çalışma ve kontrol grubu arasında kavrama kuvveti değerleri arasında anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir. Yapılan bu çalışmada 10 hafta boyunca uygulanan teraband ile yapılan kuvvet çalışmalarının 9-12 yaş arası erkek hentbolcularda el kavrama, sırt ve bacak kuvveti performansına olumlu etki ettiği tespit edilmiştir.

5. KAYNAKLAR

- Taşgın, E., Dönmez, N. (2009). The Effect of the Exercise Program Applied the Children between 10 and 16 Ages on the Parameters of Respiratory. Selçuk University Journal of Physical Education and Sport Science, 11(2), 13–16.
- Muratlı S. Antrenman bilimi yaklaşımıyla çocuk ve spor. Ankara: Nobel yayın dağıtım; 2007.
- Koşar, N.Ş., Demirel, H.A. (2004). Physiological characteristics of child athletes. Acta Orthop Traumatol Turc, 38 Suppl 1:1-15. 2004.
- Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). Science and Practice of Strength Training (2.Baskı). Champaign: Human Kinetics Publisher.
- <http://www.mudadost.org/736-thera-band-egzersizleri/>, Erişim Tarihi: 15.08.2018
- Çingillioglu, F.Ç. (1996).Çabuk Kuvvet İstasyon Çalışmasının 16-18 Yaş Grubu E: Hentbolcularda Bazı Motorik Özellikler Üzerine Etkisinin İncelenmesi”, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Ankara.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Faigenbaum AD, Milliken LA, Loud RL, Burak BT, Doherty CL, Westcott WL.(2002). Comparison of 1 and 2 days per week of strength training in children, Research Quarterly for Exercise and Sport, 73(4), 416-424.
- İri R., Başlamışlı A., Göksu Ö.C., (2003). 18-21 Yaş Arası Erkek Hentbolcularda Hazırlık Döneminde Uygulanan Çabuk Kuvvet Antrenmanının Fiziksel ve Motorik Özelliklerinin İncelenmesi, İstanbul Üniversitesi Spor Bilim Dergisi, 11(3): 47-52.
- Ziyagil MA, Zorba E, İmamoğlu O, Bozatlı, S. (1998). 6-14 Yaş Grubu Çocuklarda Yaş, Cinsiyet ve Spor Yapma Alışkanlığının Sürat ve Anaerobik Güce Etkisi. Hacettepe Üniversitesi VII. Spor Bilimleri Kongresi, Ankara.
- Yolcu SÖ. (2010). Direnç Makinelerine Karşın Lastik Bant Antrenmanlarının Puberte Öncesi Çocuklarda Kassal Kuvvete Etkileri. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ankara. (Yrd Doç Dr. Ercan HASLOFÇA).
- Ozmun J, Mikesky A, Surburg P. (1994). Neuromuscular adaptations folowing prepubescent strength training. Med Sci Sports Exerc., 26: 510-514.
- Canlı, U. (2017). Basketbolculara terabant ile uygulanan kuvvet antrenmanlarının motorik beceriler ve şut performansı üzerine etkisi International Journal of Social Sciences and Education Research 3(2), 857-867.
- Katie MM, Brad SM, Joanne K, Linda DV, Terence J W. (2003). Contribution of timetabled physical education to total physical activity in primary school children: cross sectional study. BMJ, 327-592.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

İşitme Engelli Çocuklara Uygulanana Slickline Egzersizlerinin Denge Becerilerine Katkısının Araştırılması

¹Ahmet ŞİRİNKAN, ¹Emre BELLİ, ¹Nazım SARAÇOĞLU

¹Atatürk University, Faculty of Sport Sciences, Erzurum/Turkeyasirinkan@atauni.edu.tr

Amaç: Bu araştırmanın amacı, İşitme engelliler ilkokulu ve ortaokulunda eğitim gören 5-15 yaş grubundaki öğrencilerine uygulananslickline egzersizlerinin denge becerilerine katkısının araştırılmasıdır.

Materyal ve Metot: Araştırmaya 5-9 yaş ve 10-15 yaş grubunda 38 öğrenci (12 kız+26 erkek) katıldı. Bu öğrencilerden 18 öğrenci deney grubu (6 kız+13 erkek), 18 öğrenci de (6 kız+13 erkek) kontrol grubu olarak alındı. Çalışmalara başlamadan önce deney grubu ve kontrol grubundaki öğrencilere ilk testler uygulanarak kaydedildi. Çalışmalar haftada 2 gün, 90-120 dakika olarak planlanarak 12 hafta devam edildi. 12 haftalık uygulama programı sonunda çocuklara son test olarak yeniden uygulandı.

Analiz: Elde edilen veriler SPSS.20 programı ile analiz frekans, aritmetik ortalama ve gruplar arası karşılaştırma için varyans analizi (ANOVA) ile hesaplanarak tablolaştırıldı.

Sonuç ve Değerlendirme: Araştırma sonunda, 5-9 yaş grubundaki çocukların dinamik ve statik denge değerleri ($p>0,05$) anlamlı bulunmuştur. 10-15 yaş grubu çocuklarda ise dinamik ve statik denge değerleri ($p>0,001$) anlamlı bulunmuştur.

Sonuç olarak işitme engelli 5-15 yaş grubundaki öğrenciler için uygulanan denge geliştirici slickline egzersizlerinin dinamik ve statik denge gelişimine olumlu yönde etki ettiği bulgularına ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: İşitme Engelli, Slickline, motor Beceriler, Eurofit testleri.

Investigation of The Contribution of Slickline Exercises Which is Applied to Hearing-Impaired Children to Balance Skills

Aim: The aim of this research is to search the contribution of slickline exercises which is applied to group of 5-15 aged students who study in hearing-impaired primary and secondary school to their balance skills.

Material And Method: The groups of 5-9 aged and 10-15 aged 38 students (12girl and 16 boys) participated to the research. 18 students of them (6girls and 13boys) were taken as experimental group and 18 students of them (6girls and 13boys) were taken as control group. Before starting to the studies first tests were applied to the students in experimental and control groups and saved. Studies have been being continued for 12 weeks with planning 90-120 minutes each day and 2 days in each week. At the end of the 12 weeks practice program, tests were applied again to children as a last test.

Analysis: The obtained datas were analyzed with ESSP.20 program and calculated with variance analysis (ANOVA) for comparison between groups, frequency, arithmetic mean and tabled.

Result And Evaluation: At the end of the research, the group of 5-9 aged students' dynamic and static balance values ($p>0,05$) were found significantly. In group of 10-15 aged students' dynamic and static balance values ($p>0,001$) were found significantly.

As a result it is achieved that the balance developer slickline exercises for applying to hearing-impaired students in 5-15 aged group contributes positively to their dynamic and static balance development.

Key Words: Hearing-Impaired, Slickline, Motor Skills, dynamic and static balance

Giriş

Çoğu insan için işitme, kendiliğinden doğal olarak gelişen bir süreçken, bazı insanlarda bu süreçte çeşitli nedenlerden dolayı sorunlar yaşanabilmekte ve günlük yaşam içerisindeki sesleri değişik düzeylerde işitmede güçlük çekmektedirler(1).

İşitme engelli birey, işitme yoksunluğu nedeniyle öğrenmeye en uygun yaşlarda, konuşma ve dili öğrenme fırsatını kaçırmakta ve hem anlama hem de konuşma becerilerinde sorunlar yaşamaktadır. Konuşma ve dil sorunlarına bağlı olarak da bilişsel, motor koordinasyon, duygusal-sosyal, eğitim-öğretim, mesleki ve toplumsal alanlarda da güçlük çekmektedir (2).

İşitme yetersizliği olan öğrencinin sosyal ve duygusal gelişimine etki eden dört faktör vardır. Birincisi, aile-çocuk etkileşim, her çocuğun gelişiminde esas rol oynar. İkinci olarak öğrencinin akranları ve öğretmenleri sosyal gelişiminde önemli bir rol oynar. Üçüncü faktör, sosyal olmanın farkındalığıdır. Son olarak, işitme yetersizliği olan öğrenci belki diğerleriyle rahat etkileşime geçemediği için kendini soyutlamış ve yalnız hisseder. Onlar belki kendilerini toplumun gözünde duyan insanların dünyasındaki yabancılar gibi hissedebilirler.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

İşitme kaybı, kişinin sosyal ve duygusal gelişimini tek başına belirlemez. İşitme yetersizliği olmayan insanların davranışları da bu konuda belirleyici olabilmektedir. Hatta bu kişilerin olumsuz tutumları, işitme yetersizliği olan kişilerin davranışlarında telafisi mümkün olmayan olumsuzluklara yol açabilmektedir (3).

Dünyadaki denge kaybı ve düşme kazalarının neticelerine bakacak olursak azımsanamayacak sayıda (Her yıl ABD’de ortalama 300 bin)kalça kırığı vakası bu sebeple ortaya çıkmaktadır. Buna hastalıkları, hareketsiz yaşam, ilaç kullanımı gibi etkenleri de dâhil ettiğinizde kolayca düşmeniz kaçınılmaz olabilir(4).

İlerleyen yaşımız ile birlikte denge duygusunda, reflekslerde, kas gücünde ve boyunda, görme yeteneğindeki düşüş ile birlikte altmışlı yaşlarına girenler adımlarını eskisi kadar rahat atamaz, yayararak yürümeye başlarlar ve merdiven çıkmakta zorlanabilirler.

Herhangi bir ortamda rahatlıkla uygulayabileceğiniz bu hareketler özellikle vücudun ağırlık merkezinin değişmesi sebebiyle dengenin bozulması, dar dayanma alanlarının olduğu ve dengenin kolaylıkla bozulabileceği koşullarda ortaya çıkan sorunları çözmeye yarar. Araştırmamızda amacımız çocukların denge becerilerini geliştirerek yaşam kalitelerini artırmaktır. Denge olarak;

Statik denge: İnsanın vücudunun dengesini belli bir yerde ya da pozisyonda sağlama yeteneğidir.

Dinamik denge: Hareket ederken dengeyi sağlama yeteneğidir.

Objeye dengeleme: Bir araçla hareket yaparken ya da ek bir araç kullanırken dengeyi sağlama yeteneğidir(5).

Araştırmamızda slickline egzersizine katılan çocukların eğitimleri için özel bir hareket eğitimi programı hazırlanmıştır. Bu program dahilinde çalışmalar yapılmıştır.



INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Materyal ve Metot:

Araştırmaya 5-9 yaş ve 10-15 yaş grubunda 38 öğrenci (12 kız+26 erkek) katıldı. Bu öğrencilerden 18 öğrenci deney grubu (6 kız+13 erkek), 18 öğrenci de (6 kız+13 erkek) kontrol grubu olarak alındı. Çalışmalara başlamadan önce deney grubu ve kontrol grubundaki öğrencilere ilk testler uygulanarak kaydedildi. Çalışmalar haftada 2 gün, 90-120 dakika olarak planlanarak 12 hafta devam edildi. 12 haftalık uygulama programı sonunda çocuklara son test olarak yeniden uygulandı.

Çalışmalarda spor bilimleri rekreasyon bölümü öğrencileri gönüllü olarak partnerlik yaptı. Gönüllü öğrencilere beceri öğretimi dersinde slickline egzersizleri tanıtımı ve öğretimi gerçekleştirildi. Çalışmalarda iştirake engelli her öğrenci için bir gönüllü belirlendi.

Bulgular:

Tablo 1: Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ve sınıf Durumları

YAŞ	DURUMLAR		N		%	
	DENEY	KONTROL	DENEY	KONTROL	DENEY	KONTROL
SINIF	10	11	2	2	11,3	11,3
	11	12	3	3	16,6	16,6
	12	13	5	5	27,7	27,7
	13	14	4	4	22,2	22,2
	14	15	4	4	22,2	22,2
	2	2	1	1	5,3	5,3
	3	3	4	4	22,2	22,2
	4	4	5	5	27,7	27,7
	5	5	4	4	22,2	22,2
	6	6	2	2	11,3	11,3
	7	7	2	2	11,3	11,3

Tablo 2: Deney Grubu Minimum, Maksimum, Ön Test ve Son Test Durumları

Testler	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Z
Flamingo ön	18	3,68	35,00	18,0385	16,35789	0,001*
Flamingo son	18	5,65	60,00	20,6540	15,67349	
Dinamik denge ön	18	10,12	21,10	15,2690	2,83308	0,001*
Dinamik denge son	18	14,20	24,65	14,8445	2,84084	
Statik denge ön	18	2,10	11,10	7,8300	2,85880	0,001*
Statik denge son	18	5,30	13,30	9,4150	2,77513	

Tablo 3: Kontrol Grubu Minimum, Maksimum, Ön Test ve Son Test Durumları

Testler	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.D	Z
Flamingo ön	18	3,68	25,37	9,5800	5,04296	3,025
Flamingo son	18	3,55	25,65	10,1040	4,98740	
Dinamik denge ön	18	10,12	21,10	14,5955	2,50143	,448
Dinamik denge son	18	10,32	22,00	14,5505	2,62346	
Statik denge ön	18	3,00	11,10	7,1450	3,19679	,403
Statik denge son	18	2,80	12,00	7,1200	3,17401	

Sonuç ve Değerlendirme:

Araştırma sonucunda deney grubundaki öğrencilerin flamingo denge, dinamik denge, statik denge, sonuçlarında $p=0,05$ ve $p=0,001$ düzeyinde anlamlı bir gelişme gözlemlendi.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Araştırmayla ilgili olarak Ciğerci ve ark.(2011) “9-15 yaş grubu işitme engelli ve işitme engelli olmayan öğrencilerin bazı fizyolojik ve motorik özelliklerinin değerlendirilmesi “ araştırmalarındaki veriler, işitme engellinin reaksiyon zamanı, pençe kuvveti, durarak uzun atlama, denge, anaerobik güç ve çeviklik gibi bazı motorik özellikleri olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Ancak spor yapan işitme engellilerle işitme engeli olmayanların vücut yağ yüzdesi, pençe kuvveti, esneklik, anaerobik güç ve sürat değerlerine bakıldığında işitme engellilerin daha iyi veya yakın olduğu görülmektedir. Bu da işitme engelinin spor yapmaya engel olmadığını göstermektedir (6).

Savucu yaptığı araştırmada, işitme engelli çocukların motor performansları üzerine yapılan bir çok çalışmada, vestibüler hasarlı olan çocuklar diğer işitme kaybı olan çocuklarla ayrı bir grup olarak ele alınmamıştır. Bu nedenle yapılan çalışmalarda işitme engelli çocuklar arasında bazı sportif etkinliklerde olumlu gelişmeler (koşu, vurma, sekme) bulunurken, bazı aktivitelerde gecikmeler (sabit yerde top zıplatma, yakalama, topa ayakla vurma) bulunmuştur (7).

Reich ve ark. Çalışmalarında işitme engellilerde beden eğitimi etkinlikleri eğitimcilere beden eğitimi etkinliklerini farklı olarak adapte etme, çocukların ve eğitimcilerin iletişim becerilerini geliştirme vb. çocukların işaret dilini geliştirmelerine katkı sağlaması açısından önemli olduğunu vurgulamaktadırlar (8).

Şirinkan’ın (2011) 10-15 yaş işitme engelli öğrencilerde sportif eğitsel oyunların fiziksel gelişimlerine etkisinin araştırılması adlı çalışması sonucunda deney grubu öğrencilerin, flamingo denge, disklerle dokunma, esneklik, 30 sn şınav, 30 sn mekik, barfıkste kol tutma, barfıkste kol çekme, sağ- pençe kuvveti, 40 m rampa yürüyüş, 40 m rampa tekerlekli sandalye taşıma, dikey sıçrama testlerinde anlamlı ($p<0,05$ ve $p<0,001$) yönde gelişme gözlemlendi(9).

Ayrıca Gökdoğan’ın (1988) Ortaöğretime Devam Eden Ergenlerde Beden İmajından Hoşnut Olma Düzeyi, isimli çalışmasında, sportif etkinliklere katılmanın ergenin psikolojik ve toplumsal gelişimini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (10).

KAYNAKLAR

- 1- Editörler: Yavuz, U., Çalışkan, E., Bakan,U.,(2010). Engelli Bireyler İçin Destek Eğitim Programları, Mega Ofset Matbaacılık, Erzurum.
- 2- Winnick,J.P.(2011), AdaptedPhysicalEducationandSport, Fifth Edition. Human Kinetics, Printed in the United States of America.
- 3- Cavkaytar, A. Dikey, İ.H., (2005). Özel Eğitime Giriş. Kök Yayıncılık, Ankara,
- 4- Ergun, N. Alun, C. Dolunay, N., (1990).Özürlülerde Spor Yaklaşımı. Spor Şurası Bildirileri. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları, Ankara.
- 5- Gür, A. (2001),Özürlülerin Sosyal Yaşamda Uyum Süreçlerinde Sportif Etkinliklerin Rolü, T.C. Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı, Ankara.
- 6- Ciğerci, A. E. ,Aksen, P. , İbrahim Cicioğlu, İ. , Günay, M. (2011). 9-15 Yaş Grubu İşitme Engelli ve İşitme Engelli Olmayan Öğrencilerin Bazı Fizyolojik ve Motorik Özelliklerinin Değerlendirilmesi Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi, 2011; 13 (Ek Sayı).
- 7- Savucu, Y. (2009). İşitme Engelliler ve Spor. Fırat Üniversitesi, Spor Haber, sayı, 221.Elazığ.
- 8- Eichsteadt, C.B., &Laval, B.W. (1995). Akt. Demir, H., Barsbuğa, Y., Küçükbezirci, E. (2011) Engelli Sporcuların Spora Başlama Eğilimini Belirleyen Faktörlerin Araştırılması, Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, C. 13, Ek Sayı, s.43-47. Konya.
- 9- Şirinkan A.10-15 Yaş işitme engelli öğrencilerde sportif eğitsel oyunların fiziksel gelişimlerine etkisinin araştırılması. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,2011, 13:74-8
- 10- Gökdoğan, F. (1988)., Ortaöğretime Devam Eden Ergenlerde Beden İmajından Hoşnut Olma Düzeyi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

İNSTABİL ZEMİNLERDE UYGULANAN ANTRENMANIN FUTBOLCULARDAKİ PROPRİYOSEPSİYON, STATİK DENGİ VE TOP SÜRME BECERİSİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Atakan ÇAĞLAYAN*, Ali KIZILET**, İbrahim ERDEMİR***, Kamil ERDEM**

*İstanbul Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

**Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

***Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Çalışmamızın amacı, stabil ve stabil olmayan zemin üzerine uygulanan antrenman programlarının dizdeki propriyosepsiyon, futbolda statik denge ve top sürme becerisi üzerindeki etkilerini karşılaştırmaktır. Çalışmada sporcular denge grubu (DG, n=12, age: 12.66 ± 0.49, bmi:18.3), pliometrik grup (PG, n=12, age: 12.66 ± 0.49, bmi:18.6) ve kontrol grubu (KG, n=12, age: 13 ± 0, bmi:18.6) olarak üçe ayrılmış olup toplamda 36 futbolcu katılmıştır. Çalışma gruplarında (DG ve PG), oyuncular 12 hafta boyunca 24 eğitim programı gerçekleştirirken, KG klasik antrenman programlarına devam etmiştir. Çalışmamızda ön ve son testler kapsamında dizde propriyosepsiyon, Statik Denge (SD) ve top sürme becerisi (CST; Yaratıcı Hız Testi) testleri uygulanmıştır. Çok sayıda çapraz grup analizi sonucunda DG'de önemli oranda gelişme gözlenmiştir; SD baskın bacak (% 29.42), SD baskın olmayan bacak (% 31.21), baskın bacak propriyosepsiyonu (% 51.52) ve CST ölçümlerinde (% 8.31) gelişme gösterirken, PG; sadece CST ölçümlerinde (% 5.58), KG sporcularında ise; SD baskın bacak (% 19.25) ve CST ölçümlerinde (% 7.85) anlamlı farklılığa rastlanmıştır (p<0,05). Grupların ön ve son test değişkenleri incelendiğinde istatistiksel olarak önemli bir farklılık sadece SD baskın olmayan bacak ölçümlerinde gözlemlenmiştir, ölçüm sonuçlarına göre DG futbolcuları KG futbolcuları ile karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı artış belirlenmiştir (p<0.05). Çalışmada parametreler arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır (p>0,05). Sonuç olarak, futbolda iki bacağın efektif olarak kullanılması optimum performans için gerekli olduğundan, DG sporcularında görülen gelişim önemlidir. Futbolda tek ayak üzerinde gerçekleştirilen aktivitelerin çokluğu düşünüldüğünde bilateral denge ve kuvvet parametrelerindeki artışların, top sürme, top kapma, zor koşullarda pas verme ve şut atma gibi futbolda performansı belirleyen becerileri geliştirebileceği düşünülmektedir. Bu bakımdan antrenman programlarına her iki antrenman programının da entegre edilmesi önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Statik denge, Adolesan, Plyometrik, Top sürme, Propriyosepsiyon

THE EFFECTS OF TRAININGS APPLIED IN UNSTABLE FLOOR IN SOCCER PLAYERS ON COMPARATION OF PROPRIOCEPTION, STATIC BALANCE AND DRIBBLING

ABSTRACT

The aim of the study was to compare the effects of training programs applied on stable and unstable floors on proprioception in the knee, static balance and dribbling skill in soccer. A total of 36 soccer players (age:12±0.86; height:151±7.98; weight:42.35±8.14) participated in the study with equal numbers (n=12) in each group as the balance group working on unstable fields (DG), plyometric group working on stable fields (PG) and control group (KG). In the study groups (DG and PG), the players performed 24 training programs for 12 weeks. The proprioception in the knee, Static Balance (SD) and dribbling skill (CST; Creative Speed Test) tracks were measured. As a result of numerous cross-groups analysis done, significant improvement has been observed in DG; SD dominant leg (%29.42), SD non-dominant leg (%31.21), proprioception of dominant leg (%51.52) and CST measurements (%8.31), however PG; only in CST measurements (%5.58) and CG; in SD dominant leg (%19.25), and CST measurements (%7.85). When the pre- and post- test variables of the groups were examined, a statistically significant difference was observed only in the SD non-dominant leg measurements. As a result of measurements a statistically significant increase was found in DG players compared with KG players (p <0.05). In study, no relation has been observed between parameters (p>0,05). In conclusion, the improvement observed in DG is important for the optimum performance considering that it is necessary to use both legs effectively in soccer. Considering the multitude of activities performed on the single leg, it is thought that the increase in bilateral balance and strength can improve the ability to determine soccer performance such as dribbling, tackling, passing in difficult conditions and shooting. In this respect, it is important that both training programs have to be integrated into the training programs.

Key Words: Static balance, Adolescent, Plyometric, Dribbling, Proprioception

GİRİŞ

Günümüzde futbol, kuvvet, sürat, çeviklik, denge, stabilite, esneklik ve uygun düzeyde dayanıklılık gibi birçok özelliği bir arada taşıyan, katılımcıların birçok aksiyona maruz kaldıkları yüksek derecede çaba gerektiren bir oyundur (Bloomfield ve ark., 2007, Helgerud ve ark., 2001)

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Futbol oyuncularını bir müsabaka esnasında şut, çalım, sıçrama, top çalma, sprint ve adımlama gibi birçok sayıda patlayıcı güç gerektiren hamleler yaparlar (Haghighi ve ark. 2012, Nikseresht 2014). Futbolda bu tür motor aktivitelerin gerçekleştirilebilmesi, hem dışsal dengede (rakiple mücadele, kaygan zemin üzerinde yürümek, koşmak vb) hem de içsel dengeyi bozucu güçlere (kas sertleşmesi, kas iskelet yaralanmaları ve yorgunluk vb) karşı denge görevini sürdürmede önemlidir.

Her bir hareket değişimi ile vücudun denge ve oryantasyon gereksinimleri de değişir ve bu görevlerin en az efor ile gerçekleştirilebilmesi için, bir sonraki pozisyona geçişin en kontrollü ve hızlı bir şekilde yapılması, devam eden duruş sırasında postural değişimler ile vücut salınımlarında ki artışa en etkili yanıtın verilmesi gerekmektedir (Cobb 1999, Şimşek ve Ertan 2011).

Swedishball, bosuball, wobble board gibi instabil zeminler sensör ve motor geri bildirim döngülerini kısıtlayarak vücut salınımlarında artışlara yani denge kaybına ve kas aktivitesine neden olurlar. Tüm vücudu dengede tutma ve spor dalı için gerekli hareketleri uygularken gerçekleştirilen hızlı pozisyon değişimlerinde dengeyi sürdürmek çok önemlidir (Atılğan 2013). Bu da, gelen propriyoseptif bilginin kapasitesinde önemli değişiklik yani yüksek seviyede kontrol sistemi gerektirir (Kean ve ark. 2006, Anderson ve Behm 2005).

Bu çalışmanın amacı, genç futbolcularda stabil olmayan zeminde uygulanan antrenmanların pozisyon hissi belirleme (propriyosepsiyon), statik denge ve top sürme becerilerine olan etkisini araştırmak için yapılmıştır.

MATERYAL ve METOT

Çalışmada sporcular denge grubu (DG, n=12, age: 12.66 ± 0.49 , bmi:18.3), pliometrik grup (PG, n=12, age: 12.66 ± 0.49 , bmi:18.6) ve kontrol grubu (KG, n=12, age: 13 ± 0 , bmi:18.6) olarak üçe ayrılmış olup toplamda 36 futbolcu katılmıştır. Çalışma gruplarında (DG ve PG), oyuncular 12 hafta boyunca 24 eğitim programı gerçekleştirirken, KG klasik antrenman programlarına devam etmiştir. Çalışmamızda ön ve son testler kapsamında dizde propriyosepsiyon, Statik Denge (SD) ve top sürme becerisi (CST; Yaratıcı Hız Testi) testleri uygulanmıştır.

Statik Denge Ölçümü: Vücut dinlenik iken yapılmış ve çevre faktörlerinden (gürültü, sıcaklık) etkilenmemesi için gerekli tedbirler alınmıştır. Ölçümler Force Platform kullanılarak yapılmıştır. Deneklere testler hakkında sözlü ve görsel olarak bilgi verilmiştir. Denge testleri öncesinde (tüm ölçümler için) stabiliometrenin kalibrasyonu yapılmış, deneklerin ayakları çıplak olarak denge platformuna yerleşmesi sağlanmıştır. Deneklere, baskın bacak ve baskın olmayan bacak için gözler kapalı olarak ölçümler yapılmış ve salınım alanları tespit edilmiştir. Testler arasında denekler 2 dakika otururularak dinlendirilmiştir. Ölçümler esnasında deneklere, gerekenin dışında sözel geribildirim verilmemiş ve öğrenme olmaması için ölçümlerin sırası karıştırılarak testler uygulanmıştır. Ölçümler her bir denek için yaklaşık 30 dakika sürmüştür. En küçük salınım alanının en iyi dengeyi işaret ettiği ölçümlerde, her bir ölçüm için üçer deneme yapılmış ve en iyi dereceler alınmıştır. Veriler formlara işlenerek istatistiksel olarak yorumlanmıştır (Yaggie ve Campbell 2006).

Propriyosepsiyon Test: Propriyosepsiyon, diz eklemi pozisyon hissiyle değerlendirilmiştir. Eklem pozisyon hissi, BiodexBalanceSystem 4 Pro (New York USA) izokinetik dinamometre ile test edilmiştir. Propriyosepsiyon testi deneklere sözlü olarak anlatılmış ve gösterilmiştir. Denekler teste başlamadan önce deneme yapmışlardır. Propriyosepsiyon daha önceden pasif şekilde öğretilen eklem pozisyonunun pasif şekilde bulunması ile ölçülmüştür. Deneklerin teste başladıkları bacakları rastgele seçilmiş ve pozisyon hissini bulmadan önce dizleri manuel olarak başlangıç pozisyonuna (90°) getirilmiştir. Diz 90° fleksiyondan yavaşça ekstansiyona doğru getirilirken 45° fleksiyon açısında 5 saniye durdurularak bu açı genç sporculara öğretilmiştir. Daha sonra diz tekrar 90° fleksiyona getirilmiş ve sporculardan daha önce öğrendikleri 45° fleksiyon açısına doğru dizlerini hareket ettirmeleri ve bu açığa geldiklerini hissettiklerinde durdurma düğmesine basmaları istenmiştir. Test sırasında deneklerin gözlerinin kapalı olması ve testin gerçekleştiği ortamın sessiz olması sağlanmıştır. Gerçek açığa en yakın değer dizde iyi propriyosepsiyonu belirttiği testte, deneklerin buldukları açılar ile öğretilen gerçek

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

açılar arasındaki fark bulunarak kaydedilmiştir. Her bacak için üç tekrar yapılarak ortalamaları alınmıştır. Tekrarlar arası 30 saniye ara verilirken, bacak değişimlerinde 5 dakika ara verilmiştir (Daneshjoo ve ark. 2012).

Creative Speed Test: Teste başlamadan önce 20 dakikalık standart ısınma protokolü yaptırıldı. Test gönüllü penaltı noktasında yüzü kaleye dönük şekilde arkadaşından pas alıp pası iade etmesi ile başlamıştır. Sporcu, topu iade eder etmez ters tarafa dönerek ceza sahası yayının tam ortasında bulunan hunilerin arasındaki topa doğru sprint atmıştır. Sporcu, orada bulunan topu alarak hızla önce sağ tarafta yayın ceza sahası çizgisi ile birleştiği noktada bulunan hunilerin arasından, sonra hız kesmeden karşısında yayın diğer ucunun ceza sahası çizgisi ile birleştiği yerde bulunan hunilerin arasından top sürerek geçmiş ve yayın ortasına doğru top sürmeye devam etmiştir. Yayın ortasında bulunan hunilerin arkasından dönerek kaleye doğru yönelmiş ve başladığı yere doğru top sürmeye devam etmiştir. Başladığı yere geldiğinde futbol kale çizgisi üzerinde köşelerde bulunan 2'şer metre boyunda ki iki kaleden herhangi birisine gol attığında test sona ermiştir. Eğer final vuruşu gol ile sonuçlanmazsa denekten, testi 5 dakika dinlendikten sonra tekrarlaması istenmiştir. Denekler golle sonuçlanmış 2'şer deneme yapmışlar ve en iyi dereceleri kayıt edilmiştir. TSB testinde, Smart marka tek kapılı fotosel penaltı noktası üzerinde giriş ve çıkış olarak kullanılırken, 2 adet futbol topu ve 12 adet huni hazır bulundurulmuştur (Bangsbo ve Mohr 2011).

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Değişkenlerin dağılımları belirlenirken Shapiro Wilks testi kullanılmış ve dağılımların normal dağılım olduğu belirlenmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (Sayı, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) kullanılmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Tek yönlü (Oneway) Anova testi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Scheffe testi kullanılmıştır. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasındaki ilişki Pearson korelasyon ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular % 95 güven aralığında ve %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Grup Değişkenleri İçinde

Tüm değişkenlerin ön ve son test sonuçları analiz edildiğinde, DG futbolcularında SD baskın bacakta ($d=-2.66$, % 29.42, $p=0.00$), SD baskın olmayan bacakta ($d=-3.21$, % 31.21, $p=0.01$), propriyosepsiyon baskın bacakta ($d=-2.68$, %51.52, $p=0.017$) ve CST ölçümlerinde ($p=-1.75$, % 8.31, $p=0.00$) istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

PG futbolcularında sadece CST ölçümlerinde ($d=-1.16$, % 5.58, $p=0.03$), KG futbolcularında ise SB baskın bacakta ($d=-2.12$, %19.25, $p=0.03$) ve CST ($d=-1.61$, % 7.85, $p=0.00$) ölçümlerinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Grup Değişkenleri Arasında

Grupların ön ve son test değişkenleri incelendiğinde istatistiksel olarak önemli bir farklılık sadece SD baskın olmayan bacak ölçümlerinde gözlemlendi. DG futbolcuları KG futbolcuları ile karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı artış tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 1. DG, PG ve KG sporcuların SD baskın olmayan bacak ön test, son test ve değişim puanlarının tablosu

Gruplar	Önce		Sonra		Değişim		%	N	T	p
	Ort	Ss	Ort	Ss	Ort	Ss				
DG	10.303	3.264	7.087	2.3	-3.216	3.57	-31.21	12	3.121	0.010
PG	11.62	2.498	10.603	2.435	-1.018	2.14	-8.76	12	1.647	0.128
KG	11.545	3.843	11.755	3.438	0.21	3.525	1.82	12	-0.206	0.840
F	0.623		9.242		3.645					
P	0.543		0.001		0.037					
Fark			3 > 1 – 2 > 1		3 > 1					

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 2. DG, PG ve KG sporcuların SD baskın bacak ön test, son test ve değişim puanlarının tablosu

Gruplar	Önce		Sonra		Değişim		%	N	T	P
	Ort	Ss	Ort	Ss	Ort	Ss				
DG	9,048	1,813	6,386	1,746	-2,662	1,889	-29,42	12	4,881	0,000
PG	11,81	2,669	10,899	2,905	-0,911	1,711	-7,71	12	1,844	0,092
KG	11,027	2,731	8,904	2,016	-2,123	3,051	-19,25	12	2,41	0,035
F	4,083		11,842		1,831					
P	0,026		0,000		0,176					
Fark	2 > 1		3 > 1 --- 2 > 1							

Tablo 3. DG, PG ve KG sporcuların propriyosepsiyon baskın bacak ön test son test ve değişim puanlarının tablosu

Gruplar	Önce		Sonra		Değişim		%	N	T	P
	Ort	Ss	Ort	Ss	Ort	Ss				
DG	5.208	3.286	2.525	1.55	-2.683	3.306	-51.52	12	2.812	0.017
PG	4.558	2.875	3.417	2.324	-1.142	2.273	-25.05	12	1.74	0.110
KG	3.275	2.82	2.175	1.509	-1.1	3.23	-33.59	12	1.18	0.263
F	1.29		1.464		1.105					
P	0.289		0.246		0.343					
Fark										

Tablo 4. DG, PG ve KG sporcuların propriyosepsiyon baskın olmayan bacak ön test, son test ve değişim puanlarının tablosu

Gruplar	Önce		Sonra		Değişim		%	N	T	P
	Ort	Ss	Ort	Ss	Ort	Ss				
DG	4.283	2.742	2.508	0.733	-1.775	2.897	-41.44	12	2.122	0.057
PG	4.242	2.915	3.233	1.847	-1.008	3.383	-23.76	12	1.032	0.324
KG	4.4	2.556	3.317	1.886	-1.083	2.594	-24.61	12	1.447	0.176
F	0.011		0.948		0.242					
P	0.989		0.398		0.786					
Fark										

Tablo 5. DG, PG ve KG sporcuların CST ön test, son test ve değişim puanlarının tablosu

Gruplar	Önce		Sonra		Değişim		%	N	T	p
	Ort	Ss	Ort	Ss	Ort	Ss				
DG	21,091	0,885	19,337	1,532	-1,753	1,123	-8,31	12	5,41	0,000
PG	20,865	1,035	19,7	0,824	-1,165	1,053	-5,58	12	3,833	0,003
KG	20,571	0,823	18,955	0,764	-1,615	0,736	-7,85	12	7,606	0,000
F	0,966		1,383		1,172					
P	0,391		0,265		0,322					
Fark										

TARTIŞMA ve SONUÇ

Sporcuların dengeleri, zemine hareketler veya her ikisine göre değişkenlik gösterebilir. Çalışmamızda, stabil olmayan zeminlerde uygulanan 12 haftalık propriyoseptif antrenmanlar ile stabil zeminlerde uygulanan pliometrik çalışmaların statik denge, propriyosepsiyon ve beceri üzerindeki etkileri araştırılmıştır.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Araştırma sonucunda DG sporcularının tüm parametrelerde hem PG hem de KG sporcularına göre daha iyi skorlar elde ettikleri tespit edilirken özellikle SD baskın olmayan bacak ön test ve son test skorları neticesinde, DG sporcularında istatistiksel olarak anlamlı bir gelişme olduğu tespit edilirken ($p<0,05$; $x = 3.21 \pm 3.57 \text{ cm}^2$), diğer çalışma grubu olan PG sporcularında da gelişme ($1.01 \pm 2.14 \text{ cm}^2$) olmasına rağmen bu iyileşmenin istatistiksel olarak anlam taşımadığı görülmüştür ($p>0,05$). Bununla birlikte KG sporcularında da salınımın arttığı yani dengenin kötüleştiği ($- 2.1 \pm 3.52 \text{ cm}^2$) fakat bunun da istatistiksel olarak bir anlam taşımadığı görülmüştür ($p>0,05$). SD baskın olmayan bacak ölçümleriningruplararası değişimleri incelendiğinde ise; DG futbolcuları PG sporcuları ile karşılaştırıldığında herhangi bir farklılık tespit edilemezken ($p>0,05$), KG futbolcularına göre istatistiksel olarak anlamlı artış gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). SD baskın olmayan bacakta bu gelişimler çok değerlidir çünkü küçük yaşlarda iyileştirilen denge özelliği daha ileri ki yıllara taşınarak genç futbolcuların biyomotor özelliklerini daha ergonomik şekilde ortaya koymaları ile birlikte futbola özgü teknik becerileri daha iyi gerçekleştirebilmelerini sağlayarak elit futbolcular olmalarına katkı sağlayabilir.

Bu dönemde denge, çeviklik ve propriyosepsiyon gibi nöromusküler eğitime başlamanın, ergenlik döneminde dengenin ve koordinasyonun azalması nedeniyle önemli bir avantaj olarak büyük bir katkı sağlayacağı belirtilmektedir (Myer ve ark. 2004). Bu parametreler futboldaki performansı etkileyen önemli özelliklerdir (Little ve Williams 2005). Futbolda dengenin önemini belirten bir yayında Paillard ve ark. (2006) elit futbolcuların daha iyi dengeye sahip olduklarını bildirirken, Jacobsen ve ark (2010) ise futbolun, denge gelişimine katkı yapan en ideal spor dalı olduğunu bildirmişlerdir. Bununla birlikte literatürdeki birçok çalışma, denge eğitim programlarının proprioseptif kontrolü geliştirdiğini belirtmektedir (Bernier ve Perrin 1998, Lephart ve 1997).

Çalışmamızda ortaya koyulan propriyosepsiyon ölçümlerinde DG baskın bacakta ön test-son test skorlarında istatistiksel olarak anlamlı gelişim gösterirken ($p<0,05$), diğer gruplarda değişiklik tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Literatürde çalışmamızı destekleyen yayınlardan bazılarında, Ross ve ark. (2004), bireylerin baskın bacak propriyosepsiyonunun diğer baktan daha iyi olduğunu belirtirlerken, Zech ve ark. (2010), denge çalışmalarının postural ve nöromusküler kontrol gelişmelerinde etkili olduğu sonucuna varmışlardır. Bu sonuçlar futbol uygulamalarında ve instabil zeminlerde yapılan pliometrik çalışmaların önemini ortaya koymaktadır.

Çalışmamızda sporculara futbolda top sürme ve isabeti içeren CST bataryası uygulanmış ve her üç grupta da ön test ve son testlerde istatistiksel olarak anlamlı gelişmeler tespit edilirken ($p<0,05$), her ne kadar DG sporcularındaki gelişim diğer gruplara göre daha iyi olsa da gruplar arasında farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$). Düzenli olarak yapılan futbol antrenmanlarının ve müsabakalarının oyuncularını geliştirdiği düşünülmektedir.

Sonuç olarak futbolda tek ayak üzerinde gerçekleştirilen aktivitelerin çokluğu düşünüldüğünde bilateral denge ve kuvvet artışının top sürme, çalım atma, zor koşullarda pas verme ve şut atma gibi futbolda performansı belirleyen becerileri geliştirebileceği düşünülmektedir. Bu bakımdan antrenman programlarına her iki antrenman programının da entegre edilerek yıllık planlamada yer alması önemlidir.

KAYNAKLAR

- 1- Anderson, K, Behm, DG. The impact of instability resistance training on balance and stability. Sports Medicine 35 (1): 43-53, 2005
- 2- Atılğan O.E., 'Effects of trampoline training on jump, leg strenght, static and dynamic balance of boys', Science of Gymnastics Journal, Vol. 5, Issue 2: 15 – 25, (2013).
- 3- Bangsbo J., Mohr M., 'Fitenstesting in football', Bangsbosport, Stormtryk, Rosendahls-BookPartnerMedia, ISBN 9788799488001, (2011).
- 4- Bernier, JN, Perrin, HD. Effect of coordination training on proprioception of the functionally unstable ankle. J OrthopSports Phys Ther27(4): 264–275, 1998

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- 5- Blackburn T., Cuskiewicz K.M., Petschauer M.A., Prentice W.E., 'Balance and joint stability: the relative contributions of proprioception and muscular strength' *Journal of Sport Rehabilitation*, 9: 315 - 328, (2000).
- 6- Bloomfield J., Polman R., O'Donoghue P., McNaughton L., 'Effective speed and agility conditioning methodology for random intermittent dynamic type sports', *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(4), 1093-1100, (2007).
- 7- Cobb, S.V.G., 'Measurement of postural stability before and after immersion in a virtual environment', *Applied Ergonomics*, 30, 47-57, (1999).
- 8- Daneshjoo A., Mokhtar A.H., Rahnema N., Yusof A., 'The effects of comprehensive warm-up programs on proprioception, static and dynamic balance on male soccer players', *Plos One*, 7 (12): e51568, (2012).
- 9- Haghighi A., Moghadasi M., Nikseresht A., Torkfar A., Haghighi M., 'Effects of pliometric versus resistance training on sprint and skill in young soccer players', *European Journal of Experimental Biology*, 2 (6): 2348 - 2351, (2012).
- 10- Helgerud J., Engen L.C., Wisloff U., Hoff J., 'Aerobic Endurance Training Improves Soccer Performance', *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33: 1925-1931, (2001).
- 11- Jakobsen, MD, Sundsrup, E, Krstrup P, Aagaard P. The effect of recreational soccer training and running on postural balance in untrained men. *European Journal of Applied Physiology* 111 (3): 521 - 530, 2010.
- 12- Kean, CO, Behm, DG, Young, WB. Fixed foot balance training increases rectus femoris activation during landing and jump height in recreationally active women. *Journal of Sports Sciences Medicine* 5(1): 138-148, 2006.
- 13- Lephart, SM, Pincivero, DM, Giraldo, JL, Fu, FH. The role of proprioception in the management and rehabilitation of athletic injuries. *The American Journal of Sports Medicine* 25(1): 130-137, 1997
- 14- Little, T, Williams, AG. Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research* 19(1): 76-78, 2005.
- 15- Myer, GD, Ford, KR, Hewett, TE. Methodological approaches and rationale for training to prevent anterior cruciate ligament injuries in female athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 14(5): 275-85, 2004.
- 16- Nikseresht A., Taheri E., Khoshnam E., 'The effect of 8 weeks of plyometric and resistance training on agility, speed and explosive power in soccer players', *European Journal of Experimental Biology*, 4(1): 383 - 386, (2014).
- 17- Paillard, T, Noe, F, Riviere, T, Marion, V, Montaya, R, Dupui, P. Postural performance and strategy in the unipedal stance of soccer players at different levels of competition. *Journal of Athletic Training* 41(2): 172 - 176, 2006.
- 18- Ross, S, Guskiewicz, K, Prentice, W, Schneider, R, Yu, B. Comparison of biomechanical factors between the kicking and stance limbs. *Journal of Sport and Rehabilitation* 13: 135-150, 2004.
- 19- Şimşek D., Ertan H., 'Postural kontrol ve spor: kassal yorgunluk ve postural kontrol ilişkisi', *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9: (4), 119-124, (2011).
- 20- Yaggie J.A., Campbell B.M., 'Effects of balance training on selected skills', *Journal of Strength and Conditioning*, 20(2), 422-428, (2006).
- 21- Zech, A, Hubscher, M, Vogt, L, Banzer, W, Hansel, F, Pfeifer, K. Balance training for neuromuscular control and performance enhancement: a systematic review. *Journal of Athletic Training* 45:4, 2010.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

ADÖLESAN DÖNEMDE BADMİNTONCULARA UYGULANAN BALİSTİK ANTRENMANLARIN ÇEVİKLİK VE DİKEY SIÇRAMA ÜZERİNE ETKİSİ

Atakan Çağlayan*, Ayten Eren**, İbrahim Erdemir***, Ayşenur Kurt**

*İstanbul Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

**Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

***Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Badminton'da, teknik hareketlerin uygulanmasında çabuk ve patlayıcı kuvvet yeterliliği optimal performans üzerinde doğrudan etkilidir. Bu bağlamda çabuk ve patlayıcı kuvvet, badminton sporunda önemli bir yere sahiptir. Bu çalışma Adölesan Dönemde Badminton Oyuncularına Uygulanan Balistik Antrenmanların Çeviklik Ve Dikey Sıçrama Üzerine etkisini araştırmayı amaçlamaktadır. Türkiye Düzce ilinden çalışmalara gönüllü katılan 29 sporcu (10 kadın, 19 erkek) çalışma grubu (ÇG; n=15) ve kontrol grubu (KG; n=14) olmak üzere iki gruba ayrılmışlardır. ÇG sporcularının antrenman programları 8 haftalık ve haftada 2 gün olarak uygulanmıştır. ÇG sporcuları antrenmanın ısınma devresinden hemen sonra ek olarak balistik egzersizler uygulayıp sonrasında antrenman programlarına devam ederlerken KG sporcuları geleneksel badminton antrenmanlarına devam etmişlerdir. Sporcuların ön test (ÖT) ve son testlerinde (ST) boy, kilo, bacak uzunluğu, oturma yüksekliği, dikey sıçrama, çeviklik için de T Testi ölçümleri alınmıştır. Elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, çeviklik ön-son test sonuçlarına göre her iki grupta istatistiksel olarak anlamlı gelişim tespit edilirken ($p<0,01$), dikey sıçramada sadece ÇG sporcularında istatistiksel olarak anlamlı gelişim görülmüştür ($p<0,05$). Her iki grup ön test ve son testlerde karşılaştırıldıklarında ise istatistiksel olarak anlamlı gelişim görülmemiştir ($p>0,05$). Sonuçta çalışma grubunda yer alan sporcuların kontrol grubunda yer alan sporcularına göre her ne kadar istatistiksel farklılık taşımaya da daha iyi bir gelişim gösterdikleri görülmektedir. Çeviklik, ani yön değiştirme ve patlayıcı gücün başarıda önem taşıdığı badminton sporunda balistik çalışmaların antrenman programının içinde daha uzun süreler yer alması ile sporcuların performanslarında artış sağlanabilir.

Anahtar Kelimeler: Balistik, Patlayıcı Güç, Çeviklik, Badminton

EFFECT OF BALLISTIC TRAINING ON AGILITY PERFORMANCE AND VERTICAL JUMP IN ADOLESCENT BADMINTON PLAYERS

ABSTRACT

The aim of this study was to effect of ballistic training on agility performance and vertical jump in adolescent badminton players. A total of 29 badminton players participated in the study as Experimental Group (EG, n=15) and Control Group (CG, n=14). While the training program of the EG was applied as 2 days a week for 8 weeks. After the warm-up period of the training, EG athletes on applied additional ballistic exercises and then continue their training programs, while the CG continued their classical training programs. Height, weight, leg length, vertical jump and T-Test tests were done to athletes as pre and post tests. While a statistically significant difference was found in agility parameter for both groups in the comparasion of the pre and post tests ($p<0,01$), only the vertical jump parameter was determined statistically significant in the pre-post test of the EG players ($p<0,05$). There was no statistically improvement when both groups compared in pre-test and post-test ($p> 0.05$). In conclusion, it is seen that the athletes in the study group showed a better improvement although they did not have statistical differences according to the athletes in the control group. Agility, cutting maneuvers and explosive power is important in the success of badminton ballistics training in the training program with the participation of longer periods of time can be increased performance of athletes.

Key Words: Ballistic, Explosive Power, Agility, Badminton

GİRİŞ

Badminton dünyanın en popüler raket sporlarından biridir. Hızlı yön değiştirmeler, ani kol hareketleri ve sıçramalar gibi özelliklere sahip bir oyun olduğundan temel motorik özelliklerden biri olan çevikliğin ve sıçramanın önemi büyüktür (Tivari ve ark., 2011, Masu ve Nagai 2016).

Çocukluk ve ergenlik çağında gerçekleştirilen antrenmanlar ciddiye alınmalı ve motor becerilerin gelişimi sağlanmalıdır (Mondal ve ark., 2014). Esneklik özellikle sporcular tarafından geliştirmek istenildiği için fiziksel uygunluğun en başında gelen bu özellik tarafından geliştirmesi için bazı yöntemlerde kullanılmıştır. Bu yöntemler; sporcuların germe esnasında sabit pozisyonda belli bir süre korunması statik germe (Costa ve ark., 2009), içerisinde kasılma veya esnetmenin olduğu PNF (proprioceptive, neuromuscular, facilitation) yöntemi (Bradley, ve ark., 2007), kısa bir germe sonrası

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

ritmik hareketlerce oluşturulan germe balistik germe yöntemi (Woolstenhultme ve ark., 2006) ve yaptırılacak dinamik hareketlerden oluşan dinamik germe yöntemidir (Yamaguchi ve ark., 2007).

Aktivite öncesinde yapılan germe egzersizlerinin yapılacak olan spor performansını önemli ölçüde olumlu yönde etkilediğine, kas gerginliklerini ve en önemlisi ise oluşabilecek spor yaralanması riskini azalttığına inanılmaktadır (Ekstrand ve ark., 1983).

Germe egzersizlerinde sportif performans üzerinde etkisi ile ilgili yapılacak olan çalışmalar incelenerek aktivite öncesinde yapılacak germe egzersizlerinin etkilerini gözden geçirilmesi ve ilerisinde yapılacak olan çalışmalar için zemin hazırlamaktadır. Bu çalışma adolesan dönemde badminton oyuncularına uygulanan balistik antrenmanların çeviklik ve dikey sıçrama üzerine etkisini araştırmayı amaçlamaktadır.

MATERYAL ve METOT

Çalışmaya gönüllü olarak katılan 29 sporcu (10 kadın, 19 erkek) çalışma grubu (ÇG; n=15) ve kontrol grubu (KG; n=14) olmak üzere iki gruba ayrılmışlardır. ÇG sporcularının antrenman programları 8 haftalık ve haftada 2 gün olarak uygulanmıştır. ÇG sporcuları antrenmanın ısınma devresinden hemen sonra ek olarak balistik egzersizler uygulayıp sonrasında antrenman programlarına devam ederlerken KG sporcuları geleneksel badminton antrenmanlarına devam etmişlerdir. Sporcuların ön test (ÖT) ve son testlerinde (ST) boy, kilo, bacak uzunluğu, oturma yüksekliği, dikey sıçrama, çeviklik için de T Testi ölçümleri alınmıştır.

Boy kilo ölçümleri: Sporcuların boy uzunlukları mezura ile ölçümler ayaklar çıplak, vücut dik ve baş karşıya bakacak şekilde yapılmış olup, vücut ağırlıkları hassaslık derecesi 0,1 kg olan dijital baskül ile yapılmıştır (Uluöz, 2011).

Dikey sıçrama testi: Dikey sıçrama tersi geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan iphomyjump uygulaması ile alınmıştır. Sporcuların verileri sisteme kaydedildikten sonra uygulama cm cinsinden sporcuların dikey sıçrama sonucunu vermiştir.

T testi: 3 huni aralarında 4.57 metre mesafe olacak şekilde aynı hizaya yerleştirilmiştir. Hunilerin ortasından başlangıç noktası alınarak (T harfi şeklinde) 9,14 metrelik bir ileriye hızlı koşuyu, sola 4,57 metre yan adımı, sağa 9,14 metre yan adımı, sola 4,57 metre yan adımı, 9,14 metre geriye aşamalarını kapsamıştır. Sporcu başlangıç noktasında (0 metre) dizinin biri önde diğeri arkada doğrusal olarak statik ayakta bekleyecek şekilde duruş pozisyonu almıştır. Başlangıç noktasında koşuya başlamadan önce sporculara en az 3 saniyelik bir öne doğru eğilme duruşu almaları söylenmiş ve hiçbir şekilde sallanmaya ve mutabık olacak hareketlere izin verilmemiştir. Sporcu bu pozisyonda en az 3 saniye bekledikten sonra maksimum hızda koşmaya başlamış ve her bir sporcu için 3 tane koşu hakkı verilmiştir. Her bir koşu arasında sporculara 3 dakika dinlenme sağlanmış olup 3 deneme sonucunda en ölçüm sonuçları saniye cinsinden kaydedilmiştir (Pauole 2000).

Verilerin Analizi

Ön ve son testlerden sonra elde edilen sonuçlar 21.0 SSPS programında analiz edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Çalışma ve Kontrol Grubu Betimleyici istatistiği

Parametreler	N	Grup	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sap.	P
Boy ön (cm)	10	Çalışma	1.44	1.59	1.50	0.05	.110
	9	Kontrol	1.29	1.61	1.45	0.09	
Vücut Ağırlığı (kg)	10	Çalışma	32.09	49.30	39.03	6.07	1.00
	9	Kontrol	24.50	54.20	38.81	8.35	

N= Kişi sayısı, Min. = En küçük değer, Maks. =En Büyük Değer, Ort. = Ortalama, Std. Sap.= Standart Sapma, P = Farklılık

Çalışma ve kontrol grubu betimleyici istatistiğinde anlamlı farklılık bulunamamıştır (p>0,05).

Tablo 2. Çalışma Grubu Ön ve Son Test Karşılaştırması

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Parametreler	N	Test	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sap.	P
My Jump (cm)	10	Ön	13.97	23.52	20.17	3.27	.037**
		Son	20.07	26.75	22.74	2.30	
T Testi (sn)	10	Ön	11.51	15.96	13.02	1.41	.005*
		Son	11.19	14.40	12.20	1.07	

N= Kişi sayısı, **Min.** = En küçük değer, **Maks.** =En Büyük Değer, **Ort.** = Ortalama, **Std. Sap.**= Standart Sapma, **P** = Farklılık * = p<0,01, ** = p<0,05

Çalışma grubu ön ve son test arasında myjump parametresinde anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05). Fakat t testi parametresinde anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,01).

Tablo 3. Kontrol Grubu Ön ve Son Test Karşılaştırması

Parametreler	N	Test	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sap.	P
My Jump (cm)	9	Ön	16.11	32.73	21.72	4.78	.086
		Son	19.20	33.32	24.73	4.95	
T Testi (sn)	9	Ön	11.29	14.25	12.45	1.03	.008
		Son	10.12	14.18	11.74	1.16	

N= Kişi sayısı, **Min.** = En küçük değer, **Maks.** =En Büyük Değer, **Ort.** = Ortalama, **Std. Sap.**= Standart Sapma, **P** = Farklılık * = p<0,01, ** = p<0,05

Kontrol grubu ön test ve son test arasında yapılan karşılaştırmada myjump parametresinde anlamlı farklılık yoktur (p>0,05). T testinde ise anlamlı farklılık vardır (p<0,01).

Tablo 4. Çalışma ve Kontrol Grubu Ön Test Karşılaştırması

Parametreler	N	Grup	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sap.	P
My Jump (cm)	10	Çalışma	13.97	23.52	20.17	3.27	.744
	9	Kontrol	16.11	32.73	21.72	4.78	
T Testi (sn)	10	Çalışma	11.51	15.96	13.02	1.41	.487
	9	Kontrol	11.29	14.25	12.45	1.03	

N= Kişi sayısı, **Min.** = En küçük değer, **Maks.** =En Büyük Değer, **Ort.** = Ortalama, **Std. Sap.**= Standart Sapma, **P** = Farklılık

Çalışma ve kontrol grubu ön testler arasındaki karşılaştırmada anlamlı farklılık bulunamamıştır (p>0,05).

Tablo 5. Çalışma ve Kontrol Grubu Son Test Karşılaştırması

Parametreler	N	Grup	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sap	P
My Jump Son (cm)	10	Çalışma	20.07	26.75	22.74	2.30	.540
	9	Kontrol	19.20	33.32	24.73	4.95	
T Testi (sn)	10	Çalışma	11.19	14.40	12.20	1.07	.269
	9	Kontrol	10.12	14.18	11.74	1.16	

N= Kişi sayısı, **Min.** = En küçük değer, **Maks.** =En Büyük Değer, **Ort.** = Ortalama, **Std. Sap.**= Standart Sapma, **P** = Farklılık

Çalışma ve kontrol grubu son testler arasındaki karşılaştırmada anlamlı farklılık bulunamamıştır (p>0,05).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Badminton'da, teknik hareketlerin uygulanmasında çabuk ve patlayıcı kuvvet yeterliliği optimal performans üzerinde doğrudan etkilidir. Bu bağlamda çabuk ve patlayıcı kuvvet, badminton sporunda önemli bir yere sahiptir. Ayrıca, farklı pozisyonlarda topa vurmak için dikey sıçrama ve çeviklik becerileri de önemlidir (Özmen ve Aydoğmuş, 2017).

Elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, çeviklik ön-son test sonuçlarına göre her iki grupta istatistiksel olarak anlamlı gelişim tespit edilirken (p<0,01), dikey sıçramada sadece ÇG sporcularında

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

istatistiksel olarak anlamlı gelişim görülmüştür ($p<0,05$). Her iki grup ön test ve son testlerde karşılaştırıldıklarında ise istatistiksel olarak gelişim görülmemiştir ($p>0,05$).

Çalışmamızı destekleyen ve literatürde de balistik antrenman drili olarak bilinen plyometrik çalışmalarla ilgili yapılan bir çalışmada Özmen ve Aydoğmuş (2017) adolesan badmintoncuların 6 haftalık pliometrik çalışma ile çeviklik ve dikey sıçrama performanslarında artış bulmuştur (Özmen ve Aydoğmuş, 2017).

Yukarıda ki çalışmalarda pliometrik çalışmalar sonucunda elde edilen verilerle parametreler arasındaki ilişkiyi açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur. Fakat çalışmamız gereğince ısınma metotları değiştirilerek incelendiğinde kuvvet veya başka parametreler üzerine bir çalışma normal badminton antrenmanlarında ne derece yapıldığı bilinmemektedir.

Knudson ve ark. (2001), çalışmalarında Dikey sıçrama performansında statik gerilmenin etkisini incelemişlerdir. 15 saniyelik tutulan 3 set statik uzanmanın her birinin dikey sıçrama performansı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını bulmuşlardır (Knudson ve ark., 2001).

Knudson ve arkadaşları (2004) yaptığı başka bir çalışmada 3 set statik gerilmenin etkisini araştırmış ve 30 saniye boyunca gerdirildiğinde, dikey sıçrama parametresinde düşüş görülmüştür (Knudson ve ark., 2004).

Gracia (2017) Bir basketbol antrenmanı programına ek olarak balistik gerilme, hamstring esnekliği ve dikey sıçrama üzerinde bir etkisinin olup olmadığını araştırmıştır. Ancak gruplar arasında veya gruplar içinde istatistiksel olarak anlamlılık bulamamıştır ($p> 0.05$).

Literatürdeki çalışmalara bakıldığında yapılan ısınma ve gerdirmeye metotları sonucunda anlamlı farklılık bulunamadığı görülmektedir. Çalışmamızda uygulanan ısınma metotları dahilinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Statik germe yerine dinamik germe modelinin tercih edilmesiyle etkili sonuçlar alınabileceği düşünülmektedir. Buda diğer çalışmalarla karşılaştırıldığı zaman destekleyici ve aynı zamanda paralellik göstermektedir. Çeviklik, ani yön değiştirme ve patlayıcı gücün başarıda önem taşıdığı badminton sporunda balistik çalışmaların antrenman programının içinde daha uzun süreler yer alması ile sporcuların performanslarında artış sağlanabileceği öngörülmektedir.

KAYNAKLAR

- 1) Bradley PS, Olsen PD, Portas MD. (2007). The effect of static, ballistic, and proprioceptive neuromuscular facilitation stretching on vertical jump performance. Journal of Strength and Conditioning Research, 21(1), 223-226.
- 2) Costa EC, Santos CM, Prestes J, Silva JB, Knackfuss MI. (2009). Acute effect of static stretching on the strength performance of jiu-jitsu athletes in horizontal bench press. Fitness Performance Journal, 8(3), 212-217
- 3) Ekstrand J, Gillquist J, Liuedahl SO. (1983). Prevention of soccer injuries. Supervision by doctor and physiotherapist. American Journal of Sports Medicine, 11,
- 4) Gracia J. (2017). The Chronic Effects of Ballistic Stretching on Hamstring Flexibility and Vertical Jump Performance in D3 Male Basketball Athletes, International Journal of Exercise Science: Conference Proceedings: Vol. 2 :Iss. 9 ,Article 70.
- 5) Knudson D, Bennett K, Corn R, Leick D, Smith C (2001): Acute effects of stretching are not evident in the kinematics of the vertical jump. J Strength Cond Res 2001; 15(1): 98-101.
- 6) Knudson DV, Noffal GJ, Bahamonde RE, Bauer JA, Blackwell JR: Stretching has no effect on tennis serve performance. J Strength Cond Res 2004; 18(3): 654-6.
- 7) Masu Y, Nagai M: Characteristics of lower limb muscle activity during upper limb elevation in badminton players. J Phys Ther Sci, 2016, 28: 2510-2514.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- 8) Mondal, S., Dey, T.S., and Varghese, J. (2014). Active Tribal School Going Female Students of Hilly Area Dominates Their Counterpart Residing In Plain Area on Physical Fitness. Wellness Through Physical Activity: Future Perspective, Twenty
- 9) Özmen T, Aydoğmus M. (2017). Effect of plyometric training on jumping performance and agility in adolescent badminton players. Turkish Journal of Sport and Exercise Vol. 19 - Iss. 2, 222-227.
- 10) Tiwari LM, Rai V, Srinet S: Relationship of selected motor fitness components with the performance of badminton player. Asian J Phys Educ Comput Sci Sports, 2011, 5: 88.
- 11) Uluöz, E. (2011). Investigation Of Physical, Antropometric And Somatotype Characteristic On Under Elite Female Volleyball Players According To Playing Positions. Sport Sciences, 6 (4), 206-213
- 12) Woolstenhulme MT, Griffiths CM, Woolstenhulme EM, Parcell AC.(2006). Ballistic stretching increases flexibility and acute vertical jump height when combined with basketball activity. Journal of Strength and Conditioning Research, 20(4), 799-803
- 13) Yamaguchi T, Ishii K, Yamanaka M, Yasuda K. (2007). Acute effects of dynamic stretching exercise on power output during concentric dynamic constant external resistance leg extension. Journal of Strength and Conditioning Research, 21(4),

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

8 HAFTALIK CORE ANTRENMANIN KADIN DÖVÜŞ SPORCULARINDA DENGİ VE KUVVET PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Atakan ÇAĞLAYAN*, İbrahim ERDEMİR**, Yunus GÜLTEKİN***, Ayşenur KURT***

*İstanbul Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

**Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

***Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu araştırma 8 hafta uygulanan core antrenman programı eğitiminin kadın dövüş sporcularında denge ve kuvvet parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Araştırmaya İstanbul'da bir spor kulübünde müsabık olan 62 kadın dövüş sporcusu, çalışma grubu (ÇG; n=50) ve kontrol grubu (KG, n=12) olarak katılmıştır. Araştırmada ÇG sporcularına 8 hafta süresince hafta da 3 gün yaklaşık 30 dakika olacak şekilde core antrenman programı kolaydan zora olacak şekilde uygulanırken, KG sporcuları klasik antrenman programlarına devam etmişlerdir. Ön ve son testler kapsamında sporculara flamingo denge testi, pençe kuvveti ve bacak kuvveti testleri uygulanmıştır. Çalışmaya katılan tüm sporcuların antrenman programı uygulanmadan önce ön testleri, 8 haftalık antrenman programı sonrasında ise son test ölçümleri alınmıştır. Elde edilen verilere göre, ÇG sporcularının ön-son test parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı gelişme tespit edilirken ($p<0.05$), KG sporcularının ön-son testlerinde sadece denge parametresinde gelişme tespit edilmiştir ($p<0.05$). İki grup karşılaştırıldığında, araştırma başlangıcında KG lehine olan denge parametresinde son testler neticesinde anlamlı bir farklılığa rastlanılmazken ($p>0.05$), diğer parametrelerde ÇG lehine istatistiksel farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Sonuç olarak yapılan çalışmada core antrenmanların genel kuvvete ve dengeye pozitif yönde etki ettiği ifade edilebilir.

Anahtar kelimeler:Core, Antrenman, Denge, Kuvvet

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF THE 8-WEEK CORE TRAINING PROGRAM ON BALANCE AND STRENGTH PARAMETERS IN FEMALE MARTIAL ART ATHLETES

ABSTRACT

This study was carried out with the aim of examining the effect of core training program training applied for 8 weeks on balance and strength parameters in female martial art athletes. Flamingo balance test, paw force and leg strength tests were applied to the participants. 62 female martial arts athletes competed in Istanbul Sancaktepe Municipality Sport and participated in the study including study group (SG; n=50) and control group (CG, n=12). In the study group, the core group training program was applied to the athletes for 8 weeks and 3 days a week for about 30 minutes while the control group continued their classical training programs. All the athletes participating in the specified program were pre-tested before the training program and post-tests were applied after the 8-week training program. According to the obtained data, while statistically significant improvements were found in all parameters after the pre and post tests of the SG players ($p<0.05$), only the balance parameter was determined statistically significant in the pre-post test of the CG players ($p<0.05$). When the two groups were compared a statistical difference was found in favor of SG in all parameters ($p<0.05$) except balance measurements ($p>0.05$). In conclusion, it can be stated that core training has a positive effect on overall strength and balance.

Key Words: Core, Training, Balance, Strength

GİRİŞ

Antrenman bilimleri ve hareket antrenman dalında yapılan araştırmaların amacı sportif performansı geliştirmek, istenilen düzeye getirip düşüşe engel olmaktır.

Core antrenmanları son zamanlarda sıklıkla kullanılan ve antrenmanların vazgeçilmez unsuru haline gelmiştir. (Riewald, 2003).Güçsüz bir bireyin omurgasının dengesiz bir yapıya sahip olduğu bilinmektedir. Bu sebeple vücut stabilitesini gerçek anlamda sağlamak, vücut kaslarının aktif hale getirilmesiyle mümkündür. Vücutta bulunan bu kaslar core antrenmanında dikkat edilen merkez bölge (core) bölgesindeki kaslar olarak bilinir(Lederman, 2010).Kasların bir bütün olarak hareket ettiklerini ve böylece core kaslarının bir korse görevi aldıklarını, stabilite, hareket veya bir harekete karşı direnç esnasında yeterli verimi sağladıklarını vurgulanmıştır (Condron ,2006)

Sportif performansı etkileyen faktörlerden biri dengedir. (Açıkada ve Ergen, 1990). Denge kas ve eklem fonksiyonlarını korumak amacı ile vücut ağırlık merkezinin dayanma yüzeyi içinde tutulması ve bu durumun devam ettirilmesidir. (Okudur ve Sanioglu, 2012; Taşkın ve ark. 2015).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Kuvvet ise sinir-kas yeteneği sayesinde organizmanın bir dış direnci karşılaması ya da onu yenmesidir. Bütün spor branş sporcuların performanslarını üst seviyeye çıkarmak için kuvveti kullanırlar. (Karatosun, 2010).

Core antrenmanların sportif performansa etkisi olduğu düşünüldüğünden dolayı çalışmamızın amacı 8 hafta uygulanan core antrenman programı eğitiminin kadın dövüş sporcularında denge ve kuvvet parametreleri üzerine etkisinin incelenmesidir.

MATERYAL ve YÖNTEM

Araştırmaya İstanbul'da bir spor kulübünde müsabık olan 62 kadın dövüş sporcusu, çalışma grubu (ÇG; n=50) ve kontrol grubu (KG, n=12) olarak katılmıştır. Araştırmada ÇG sporcularına 8 hafta süresince hafta da 3 gün yaklaşık 30 dakika olacak şekilde core antrenman programı kolaydan zora olacak şekilde uygulanırken, KG sporcuları klasik antrenman programlarına devam etmişlerdir. Ön ve son testler kapsamında sporculara flamingo denge testi, pençe kuvveti ve bacak kuvveti testleri uygulanmıştır. Çalışmaya katılan tüm sporcuların antrenman programı uygulanmadan önce ön testleri, 8 haftalık antrenman programı sonrasında ise son test ölçümleri alınmıştır.

El kavrama kuvvet testi: Sporcuların el kavrama kuvvetleri Takkei marka el dinamometresi ile ölçülmüştür. Sporcular el dinamometresini ayakta dinlenme pozisyonunda, hiç bir yerden destek almaksızın uygulayabilecekleri en yüksek kuvvet ile sıkışmışlardır. Bu test üç kez uygulanmış ve en iyi değer çalışmaya alınmıştır (İri ve ark., 2017).

Sırt Kuvvet Testi: Ölçüm, Takei marka dinamometre (T.K.K. 5102 Back- D, TakeiScientificInst.Co., İmt.) kullanılarak gerçekleştirildi. Sporculardan dizleri gergin durumda dinamometre sehpası üzerine ayaklarını yerleştirdikten sonra kollar gergin, sırt düz, gövde hafifçe öne eğikken, elleriyle kavradığı dinamometre barını dikey olarak, maksimum oranda yukarı çekmesi istenmiş; 3 deneme yaptıktan sonra en yüksek değeri kaydedilmiştir (Karacaoğlu, 2015).

Bacak Kuvvet Testi: Takei marka sırt ve bacak dinamometresi kullanılarak ölçümler yapıldı. Katılımcılar dizleri bükük durumda dinamometre sehpasının üzerine ayakları yerleştirdikten sonra, kollar gergin, sırt düz ve gövde hafifçe öne eğikken, elleri ile kavradığı dinamometre barını dikey olarak maksimum oranda bacaklarını kullanarak yukarı çekti. Bu ölçüm üç defa tekrar edildi ve en iyi değer olarak kaydedilmiştir (Yıldız, 2014).

Flamingo Denge Testi: Deneğin statik (hareketsiz) dengesinin bir dakika içinde kaç saniye olduğunu saptamaktır. Denge aleti yere yerleştirildi, araştırmacı karşısına elinde kronometre ile tabureye oturdu. Bir kişide deneğin dengesini sağlaması ve hata sayısını saymak için denge aletinin yanında durdu. Denek dengesini sağladıktan sonra kronometre çalıştırıldı. Bir dakika içerisinde kaç saniye dengede kaldığı ölçüldü. Havadaki ayağı yere değdiğinde ya da dengesi bozulup yere düştüğünde kronometre durduruldu, dengesini sağladıktan sonra kronometre yeniden başlatıldı. Yapılan iki uygulamadan en kısa süren uygulama çıkarılarak, en iyi uygulama alındı ve test puanı olarak kaydedilmiştir (Altinkök ve Ölçücü, 2012).

Verilerin Analizi: Normal dağılım analizi için basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Toplanan veriler eşleştirilmiş t test ve bağımsız t test kullanılarak analiz edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Deney grubu ön test ve son test karşılaştırması

Değişkenler	Ort.	S.Sapma	t	p
Flamingo Ön Test - Flamingo Son Test	.740	1.411	3.707	.001*
SağPençeÖn Test - SağPençe Son Test	-5.280	3.233	-11.549	.000*
Sol PençeÖn Test - Sol PençeÖn Test	-5.500	3.813	-10.199	.000*
BacakÖn Test – Bacak Son Test	-4.720	2.220	-15.027	.000*

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 1’de deney grubunun ön test ve son test karşılaştırmaları verilmiştir. Buna göre deney grubunun flamingo denge, sağ ve sol pençe kuvvet ve bacak kuvveti testleri ön ve son test karşılaştırmalarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Buna göre uygulanan program katılımcıların denge, pençe ve bacak kuvveti performanslarını artırmıştır.

Tablo 2. Kontrol grubu ön test ve son test karşılaştırması

Değişkenler	Ort.	S.Sapma	t	p
FLAMİNGO ÖN TEST - FLAMİNGO SON TEST	1.833	1.992	3.188	.009*
SAĞ PENÇE ÖN TEST - SAĞ PENÇE SON TEST	.250	2.13	.405	.693
SOL PENÇE ÖN TEST - SOL PENÇE SON TEST	-.083	.289	-1.000	.339
BACAK ÖN TEST – BACAK SON TEST	.466	1.674	.966	.355

Tablo 2’e göre kontrol grubundaki katılımcıların denge performanslarında iyileşme tespit edilirken($p<0.05$), pençe kuvveti ve bacak kuvveti performanslarında istatistiksel olarak anlamlı bir değişim görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 3. Denge, Pençe Kuvveti, Bacak Kuvveti ve Kilo değerlerinde deney ve kontrol gruplarının karşılaştırılması

Değişkenler	Grup	N	Ort.	S.S	t	p
Flamingo Ön Test	Deney	50	1.52	1.555	-2.08	.04*
	Kontrol	12	2.58	1.730		
Flamingo Son Test	Deney	50	.78	.648	.14	.88
	Kontrol	12	.75	.754		
SağPençeÖn Test	Deney	50	36.66	5.457	-.725	.47
	Kontrol	12	37.83	2.406		
SağPençe Son Test	Deney	50	41.94	5.741	2.41	.01*
	Kontrol	12	37.83	2.406		
Sol PençeÖn Test	Deney	50	37.22	5.156	-1.11	.26
	Kontrol	12	39.08	5.368		
Sol Pençe Son Test	Deney	50	42.72	5.296	2.08	.04*
	Kontrol	12	39.17	5.306		
Kilo (Ön Test)	Deney	50	65.56	10.986	-1.14	.256
	Kontrol	12	69.42	7.692		
Kilo (Son Test)	Deney	50	65.92	11.091	-.781	.43
	Kontrol	12	68.58	8.140		
Bacak (Ön Test)	Deney	50	74.71	7.86	1.44	.153
	Kontrol	12	71.06	7.80		
Bacak (Son Test)	Deney	50	79.43	8.36	3.33	.001*
	Kontrol	12	70.59	7.62		

* $p<0.05$

Tablo 3’e göre, deney grubundaki katılımcıların flamingo denge testinden aldıkları ön test puanları ile kontrol grubundakiler arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre deney grubun denge değerleri daha yüksektir, çünkü düşük puan daha az hata yapıldığını göstermektedir. Deney grubu ile kontrol grubunun flamingo denge son test değerleri arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Deney grubundaki katılımcılarla kontrol grubundakilerin sağ pençe ön test değerlerinde anlamlı farklılık

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

bulunmamaktadır. Bu da her iki grubun başlangıçtaki değerlerinin aynı olduğu anlamına gelmektedir. Deney grubunun sağ pençe son test değerleri kontrol grubundakilerden daha yüksek çıkmıştır ve bu sonuç istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$).

Deney grubundaki katılımcılarla kontrol grubundakilerin sol pençe ön test değerlerinde anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Bu da her iki grubun başlangıçtaki değerlerinin aynı olduğu anlamına gelmektedir. Deney grubunun sol pençe son test değerleri kontrol grubundakilerden daha yüksek çıkmıştır ve bu sonuç istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Kilo ölçümlerinden her iki grubun ön ve son testlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim bulunmamaktadır.

Deney ve kontrol grubu bacak kuvveti ön test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu bulgu, deney ve kontrol grubundaki katılımcıların antrenman programları öncesinde benzer seviyelerde bacak kuvvetine sahip olduğunu göstermektedir. Deney ve kontrol grubu bacak kuvveti son test sonuçları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Core antrenmanı ile beden kontrolü ve dengesi geliştirilir, birden fazla büyük ve küçük kas grubunun kuvveti artış sağlanır, sakatlanma riski azaltılır ve denge artışına bağlı olarak hareketlerdeki veya hareketler arasındaki geçişlerdeki verimlilik artırılır (Aşçı 2014).

Elde edilen verilere göre, ÇG sporcularının ön-son test parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı gelişme tespit edilirken ($p<0.05$), KG sporcularının ön-son testlerinde sadece denge parametresinde gelişme tespit edilmiştir ($p<0.05$). İki grup karşılaştırıldığında, araştırma başlangıcında KG lehine olan denge parametresinde son testler neticesinde anlamlı bir farklılığa rastlanılmazken ($p>0.05$), diğer parametrelerde ÇG lehine istatistiksel farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Balaji ve Murugavel (2013) 8 haftalık core kuvvet antrenmanı sonrasında hentbolcuların sürat, denge, çeviklik, bacak patlayıcı gücü ve üst vücut kuvvetinin anlamlı düzeyde artış gösterdiğini bildirmiştir.

Yapılan birçok çalışmada core antrenmanlarının denge parametresi üzerinde etkisi araştırılrsa da çıkan sonuçlar çoğu çalışmada çelişki içermektedir. Çalışmamızda denge parametresinde gelişme görülürken, çalışmamızın aksine voleybol oyuncularına uygulanan 9 haftalık başka bir core antrenman programı sonrasında ise; denge performansında gelişimin anlamlı düzeyde olmadığını bildirmiştir (Sharma ve ark., 2012). Fakat çalışmamızı destekler nitelikte olan Yüksel ve ark., (2016) çalışmalarında 30 basketbolcu üzerinde yaptıkları core antrenman sonucunda dinamik denge parametresinde gelişme görüldüğü tespit edilmiştir.

Sonuç olarak yaptığımız çalışmaya göre core antrenmanın süreler kapsamında genel kuvvete ve dengeye etki ettiğini fakat performansa direk olarak etki edip etmediği tam olarak bilinmeyen bir gerçektir. Daha sonra yapılacak olan çalışmalarda, temel motorik özelliklerden diğer parametrelere bakılıp, antrenman süre-siddet ve sıklığı artırılarak performans üzerinde ki direk veya dolaylı nedenleri araştırılabilir.

KAYNAKLAR

1. Açıkada, C, Ergen, (1990). Bilim ve Spor, Büro-Tek Matbaacılık, 1990, s,27-32, 34
2. Altıncık, M., & Ölçücü, B. (2012). Yaş Tenisçilerde Yarışma Öncesi Postural Kontrol İle Çeviklik Performanslarının İncelenmesi. Selçuk University Journal of Physical Education And Sport Science, 14(2), 273-276.
3. Aşçı, A. (2014). Core (Kor) Antrenmanı, SBR 214 Fitnes: Kuvvet, Yayınlanmamış Ders Notları. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Ankara. <http://yunus.hacettepe.edu.tr/~ayse.kinisler/SBR372/Core%20Antrenman.pdf>.
4. Balaji E, Murugavel, K. (2013). Motor fitness parameters response to core strength training on Handball Players. International Journal for Life Sciences and Educational Research, 1(2):76-80.
5. Condon, D. (2006). Swiss Ball And Core Workout. New York: Sterling, S.:6.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

6. İri R., Yılmaz A., Aktuğ Zb.(2017).Elit Futbol Ve Hentbolcuların Fiziksel Uygunluk Düzeyleri Ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması,Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi,Cilt / Vol : 8 Sayı / No : 1 Yıl
7. Karacaoğlu, S., (2015). Erkek Voleybolcularda Core Antrenmanın Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur
8. Karatosun H, (2010). Antrenmanın Fizyolojik Temelleri Üçüncü Baskı Altındağ Matbaası, Isparta.
9. Lederman E. (2010), Themyth of corestability. Journal of Bodywork & Movement Therapies. 2010;(14)84-98.
10. Okudur A.,Sanioglu A.(2012). 12 yaş tenisçilerde denge ile çeviklik ilişkisinin incelenmesi. Selçuk üniversitesi beden eğitimi ve spor bilim dergisi. 14 (2): 165-170
11. Riewald ST. (2003). "Training the "othercore"." Performance Training Journal.2(3):5-6.
12. Sharma, A., Geovinson, S. G., Singh, Sandhu, J. (2012). Effects of a nine-week core strengthening exercise program on vertical jump performances and static balance in volleyball players with trunk instability. The Jurnal of Sports Medicine and Physical Fitness, 52(6), 606-615.
13. Taşkın C., Karakoç Ö., Sanioglu A., Taskın M., (2015). Investigation of postural balance control in judo and handball players. Turkish journal of sport and exercise. DOI: 10.15314/TJSE.2015112544.
14. Yıldız, H., (2014). Ampute Futbolcularda Hazırlık Dönemi Çalışmalarının Fiziksel ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkileri, Yüksek Lisans Tezi Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
15. Yüksel, O., Akkoyunlu, Y., Karavelioğlu, M. B., Harmancı, H., Kayhan, M., Koç, H. (2016). Basketbolcularda core alt ekstremitte kuvveti antrenmanlarının dinamik denge ve şut isabeti üzerine etkisi. Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 1(1), 495-499.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Ramazan Orucunun Yetişkin Erkeklerde Karaciğer Enzimleri Üzerine Etkisi

Ayça GENÇ¹, Ömer ŞENEL², Erkut TUTKUN³, Erdal ZORBA⁴, Hande BAŞKAN⁵

¹Muş Alparslan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, genc_ayca@hotmail.com

²Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, osenel@gazi.edu.tr

³Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, erkuttutkun@gmail.com

⁴Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, erdalzorba@hotmail.com

⁵Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, uludaghande@gmail.com

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada, ramazan orucunun yetişkin erkeklerde karaciğer enzimleri üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal Metod: Çalışmaya ramazan ayı boyunca düzenli olarak oruç tutan, spor geçmişine sahip, haftada 3 gün en az 60 dakika %70-80 egzersiz şiddetinde yürüyüş egzersizi yapan 9 erkek ve spor yapmayan 9 erkek olmak üzere toplam 18 kişi gönüllü katılmıştır. Çalışmaya katılan sporcu grubun yaş ort. (42,33±12,15 yıl), boy ort. (179,88±5,60) iken sedanter grubun yaş ort. (48,11±12,06 yıl), boy ort. (174,11 ±6,84) tespit edilmiştir. Deneklerden ramazan öncesi ve sonrasında alınan 5 cc venöz kan örneklerinde karaciğer enzimleri olan AST, ALT, ALP ve GGT analiz edildi. Veriler SPSS 20.0 istatistik paket programı ile analiz edildi. Verilerin dağılımı normal olmadığı için nonparametrik testlerden Wilcoxon Signed testi yapıldı ve anlamlılık değeri (p<0.05) olarak alındı.

Bulgular: Çalışmaya katılan spor yapan ve yapmayan grupların ramazan öncesi ve sonrasında kilo değerleri incelendiğinde her iki grupta da kilo kaybı gözlemlenmesine rağmen anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0.05). Spor yapan grubun ön test-son test değerleri incelendiğinde AST, ALT ve ALP değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir azalış olduğu tespit edilirken (p<0.05), GGT değeri açısından anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0.05). Çalışmadaki spor yapmayan grubun ön test-son test değerleri incelendiğinde AST ve GGT değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir azalış tespit edilirken (p<0.05), ALT ve ALP değerleri açısından anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0.05).

Sonuç: Sonuç olarak, ramazan öncesi ve sonrasında karaciğer enzimleri incelendiğinde spor yapan grup için GGT, spor yapmayan grup için ALT ve ALP hariç diğer enzimler açısından anlamlı bir azalış olduğu tespit edilmiştir (p>0.05). Bu farkın, her iki grup içinde oruç ile beraber oluşan uzun süren açlık ve kilo kaybından kaynaklanabileceği, ayrıca sporcu grup için ALT, AST ve ALP değerlerindeki farkın egzersizin etkisinden kaynaklandığı düşünülebilir.

Anahtar Kelime: Ramazan, Karaciğer Enzimleri, Sporcu, Sedanter,

The Effect of Fasting During Ramadan On Liver Enzymes in Adult Men

Abstract

Aim: This study aimed to investigate the effect of fasting during Ramadan on liver enzymes in adult males.

Material and Method: A total of 18 volunteering adult males, who regularly fasted during the periods of Ramadan were included in the study. Of these 18 study participants, 9 had no exercise activities, whereas, the remaining 9 individuals had a history of performing sports activities and currently had exercised walking workouts of 70-80% intensity for at least 60 minutes 3 days a week. The mean age and height of the working-out group were 42.33±12.15 years and 179.88 ± 5.60 cm respectively. In the group with the sedentary lifestyle, the mean age was 48.11±12.06 years and the mean height was 174.11±6.84 cm. Liver enzymes AST, ALT, ALP, and GGT were analyzed in 2 cc venous blood samples collected from all study participants during the periods before and after Ramadan. The data were analyzed using the SPSS 20.0 statistical package program. As the distribution of the data did not conform to a normal distribution, a non-parametric test, Wilcoxon Signed Rank Test, was performed. The significance level was accepted at p<0.05.

Results: The body weight decreased after the period of Ramadan both in the working-out group and in the sedentary lifestyle group and there was not a statistically significant difference (p>0.05). In the working-out group, there was a statistically significant decrease between the former and latter test results of AST, ALT, and ALP (p<0.05), however, no significant differences were observed between the former and latter test results of GGT (p > 0.05). In the group with a sedentary lifestyle, the former and latter test results demonstrated that there was a statistically significant decrease in the AST and GGT levels (p<0.05), however, there was not a significant difference in the levels of ALT and ALP (p>0.05).

Conclusion: When the test results obtained before and after Ramadan were compared, a significant reduction in the liver enzymes was observed in both groups except the levels of GGT in the working-out group and except those of ALT and ALP in the sedentary lifestyle group (p>0.05). It may be suggested that this difference might have resulted from the long-term fasting and emergent weight loss during the study and that the differences in the levels of ALT, AST, and ALP in the working-out group might have occurred because of the effects of exercise.

Keyword: Ramadan, Liver Enzymes, Sportsman, Sedentary

Giriş

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Vücudun sağ tarafında diyaframın hemen altında bulunan karaciğer vücudun en büyük organıdır ve erişkinde yaklaşık olarak 1,5 kg kadar olup vücut ağırlığının yüzde ikisini oluşturur. Karaciğer tek bir organ olmasına karşın birçok farklı işlevi gerçekleştirir; üstelik bu işlevlerin birbirleriyle bağlantısını sağlar (Guyton & Hall, 2016).

Karaciğer; bazı ilaçların toksik madde üretim potansiyelini ortadan kaldırır, karbonhidrat metabolizmasını düzenler, insülin yardımıyla kandaki glukozu glikojen şeklinde depolar, gerektiğinde glukagon yardımıyla glikojeni tekrar yıkarak kana verir, glikozun depolanan dan da fazlasını başka besinlere (yağ) dönüştürür, kanın pıhtılaşmasını sağlayan protrombin ve fibrinojeni üreterek kana verir, vücudun ihtiyaç duyduğu proteinin çoğunu üretir, yeni alyuvarları yapar ve yaşlılarını yıkar, lenf yapımında görevli olan karaciğer antikorların büyük kısmının oluşmasını sağlar, safrayı üretir ve salgılar, vitamin üretir ve depolar, A, D, E ve K vitaminleri ile demir ve bakır gibi bazı mineralleri depolar, üre sentezini gerçekleştiren karaciğer dokularında aminoasitlerin yıkımıyla oluşan amonyağı üreye dönüştürür (Guyton & Hall, 2016).

Karaciğerin işlevlerini yerine getirmesine yardımcı olan bazı enzimler bulunmaktadır ve bu enzimler kan testlerinin aracılığıyla değerlendirilebilir. Sağlıklı kişilerde bu enzimler karaciğerde depolanırken karaciğerde hasar oluşması durumunda bu enzimler kana karışır. Karaciğer enzimleri denildiğinde, akla gelenler, ALT, AST, GGT ve ALP'dir (Gencer ve ark., 2015). **ALT (alanintransaminaz);** çoğunlukla karaciğerde, az miktarlarda böbrekler, kalp ve kaslarda bulunur. Normal şartlarda kandaki ALT düzeyleri düşüktür. ALT Erkeklerde : 10 – 40 U/L , referans değerlerindedir. ALT alkol, diyabet, obezite, karaciğer yağlanması, hepatit, ilaç kullanımı, kas hasarı ve aşırı egzersizde yükselir. Karaciğer hasar gördüğünde karaciğer hasarında ALT kandolaşımına salınır (Toklu, 2018), **AST (aspartataminotransferaz);** Karaciğer, kalp, kas dokusu, böbrek ve beyin gibi birçok farklı dokuda bulunmaktadır. Bu dokulardan herhangi birinde oluşan hasar sonucunda AST düzeyi artar. AST Erkeklerde: 5 – 40 U/L referans değerindedir. Uzun süre ilaç kullanımı, göbek çevresinde yağlanma ve dengesiz beslenme, kalp ve iskelet hasarında oluşan hasar AST değerinde yükselmeye neden olur (Bezci, 2007). **ALP (alkalen fosfataz);** vücudun farklı dokularda bulunan protein yapıda olan enzimdir. Karaciğer, kemik, barsak (bağırsak), plasenta ve böbrek yapısında yüksek oranda bulunur. Ancak kanda ölçülen alkalen fosfatazın %95'inden fazlası kemik ve karaciğer kaynaklıdır. Karaciğer ve kemik yapımında rol oynayan hücrelerde alkalen fosfatazı yüksek konsantrasyonlarda bulabilirsiniz. Yetişkinlerde ALP 25-100 U/L referans değerleri arasındadır. ALP karaciğer ve kemik hastalıkları, enfeksiyon ve kalp krizinde kanda yükselebilir. Ayrıca gelişim çağında kemik gelişimi ve büyümesinin hızlı olduğu dönemlerde yüksek oranda seyrederek (Durak ve ark. 2013). **GGT (gama glutamiltransferaz)** ; asıl kaynağı karaciğer olan enzim, böbrek, pankreas, dalak gibi birçok organda bulunur. GGT değeri erkeklerde 10-49 U/L referans değerindedir. Karaciğer ve safrayolları hastalıklarının tanısında ve takibinde kullanılan en hassas göstergedir. Hepatit, siroz, karaciğer yağlanması, obezite, kalp krizi gibi nedenlerden kandaki GGT değeri yükselir. GGT'nin en önemli görevlerinden biride serbest radikaller ile mücadele etmeye yarayan antioksidanların oluşumuna yardımcı olmaktır (Noyan, 2009).

Karaciğer enzimleri yaş, vücut kitle indeksi değişimi, hastalık, büyüme çağı, gebelik ve egzersiz gibi durumlarda değişiklik gösterir.

Uzun süre açlık ya da egzersiz durumunda karaciğer karbonhidrat metabolizmasını düzenlemede etkin rol oynar ve stabilizasyonu sağlar. Ramazan, İslam dininde kutsal bir ay olup 30 gün boyunca günde ortalama 12-16 saat yiyecek ve içecek alınmadığı bir açlık durumudur. Gıda alımı gece ve sabaha yakın saatlerde gerçekleşmektedir (Torlak ve Torlak, 2017; Kul ve ark., 2014). Ramazan orucu dünyada büyük bir nüfusu etkilemesi nedeniyle, son 20 yıldır oruç tutan sağlıklı kişilerin değişen çeşitli parametrelere etkisini araştıran çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalarda ramazan orucunun, kan glukozu, lipid profili, hematolojik parametreler ve vücut ağırlığını içeren metabolik durumdaki değişimlerin incelenmiştir (Dewanti ve ark., 2006; Khafaji ve ark. 2012; Sadiya ve ark. 2011; Savas ve ark., 2012; akt. Kul ve ark., 2014; Ziaee ve ark., 2006; Chaouachi ve ark., 2008; Adlouni ve ark., 1997).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Bu çalışmada, ramazan orucunun yetişkin erkeklerde karaciğer enzimleri üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL VE METOD

Çalışmaya, ramazan ayı boyunca düzenli olarak oruç tutan, spor geçmişine sahip, haftada 3 gün en az 60 dakika %70-80 egzersiz şiddetinde yürüyüş egzersizi yapan 9 erkek ve spor yapmayan 9 erkek olmak üzere toplam 18 kişi gönüllü katılmıştır. Gönüllüler çalışma öncesi bilgilendirilmiş ve gerekli izinler alınmıştır.

Çalışmaya dahil olma kriterleri olarak kronik ya da akut karaciğer rahatsızlığının sahip olmamak, düzenli ilaç kullanmamak, ramazan boyunca düzenli olarak oruç tutmak, lipid metabolizma bozukluğu ve obeziteye sahip olmamak şartları aranmıştır.

Sporcu ve sedanter gruplardan ramazan öncesi ve sonrasında 5 cc venöz kan örneği alınmıştır. Alınan kan örnekleri uygun koşullarda santrifüj edilerek serum örnekleri elde edilmiştir. Elde edilen serumlar analiz edilinceye kadar -80°C'de saklanmıştır. Serum örneklerinde alkalenfosfataz (ALP), aspartataminotransferaz (AST), alanin amino transferaz (ALT), gamaglutamiltransferaz (GGT) enzimleri Beckman coulter, Coulter LH 750 Analyzer kullanılarak analiz edilmiştir.

İstatistiksel Analiz

Veriler SPSS 20.0 istatistik paket programı ile analiz edildi. Verilerin dağılımı normal olmadığı için nonparametrik testlerden Wilcoxon Signed testi yapıldı ve anlamlılık değeri ($p < 0.05$) olarak alındı.

BULGULAR

Tablo 1. Sporcu ve Sedanter Grubun Yaş-Boy Tablosu

Değişkenler	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sporcu yaş	9	30,00	60,00	42,3333	12,15525
Sporcu boy	9	171,00	186,00	179,8889	5,60010
Sedanter yaş	9	28,00	64,00	48,1111	12,06694
Sedanter boy	9	165,00	183,00	174,1111	6,84552

Çalışmaya katılan sporcu grubun yaş ort. ($42,33 \pm 12,15$ yıl), boy ort. ($179,88 \pm 5,60$) iken sedanter grubun yaş ort. ($48,11 \pm 12,06$ yıl), boy ort. ($174,11 \pm 6,84$) tespit edilmiştir.

Tablo 2. Sporcu ve Spor Yapmayan Grubun Ramazan Öncesi ve Sonrası Kilo Tablosu

Değişkenler	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. D.	p
Sporcu Ramazan Öncesi Kilo	9	65,00	93,00	86,0000	8,60233	,18
Sporcu Ramazan Sonrası Kilo	9	63,00	95,00	82,6667	8,76071	
Sedanter Ramazan Öncesi Kilo	9	68,00	88,00	79,3333	6,78233	,07
Sedanter Ramazan Sonrası Kilo	9	67,00	88,00	78,4444	7,07303	

Çalışmada, spor yapan ve yapmayan grupların ramazan öncesi ve sonrasında kilo değerleri incelendiğinde her iki grupta da kilo kaybı gözlemlenmesine rağmen anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p > 0.05$).

Tablo 3. Sporcu Grubun Ramazan Öncesi ve Sonrası AST, ALT Değerleri

Grup		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	p
Sporcu ALT Sonra/Önce	Neg.ranks.	8 ^a	5,13	41,00	-2,20 ^b	,03
	Poz.Ranks	1 ^b	4,00	4,00		
	Ties	0 ^c				
	Total	9				
Sporcu AST Sonra/Önce	Neg.ranks.	8 ^a	5,44	43,50	-2,49 ^b	,01
	Poz.Ranks	1 ^b	1,50	1,50		
	Ties	0 ^c				
	Total	9				

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Çalışmada, sporcuların 8 tanesinin ALT ve AST değerlerinde düşüş görüldüğü 1 kişide ise artış görülmüştür. Çalışmaya katılan sporcuların ramazan öncesi ALT- AST değerleri ile ramazan sonrası ALT-AST değerleri arasında anlamlı bir fark vardır ($p < 0.05$).

Tablo 4. Sporcuların Ramazan Öncesi ve Sonrası ALP-GGT Değerlerinin İncelenmesi

Grup		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	p
Sporcu ALP Sonra/Önce	Neg.ranks.	8 ^a	2,00	2,00	-2,44 ^b	,02
	Poz.Ranks	1 ^b	5,38	43,00		
	Ties	0 ^c				
	Total	9				
Sporcu GGT Sonra/Önce	Neg.ranks.	6 ^a	4,50	27,00	-1,27 ^b	,21
	Poz.Ranks	2 ^b	4,50	9,00		
	Ties	1 ^c				
	Total	9				

Çalışmada, sporcuların 8 tanesinin ALP değerlerinde düşüş görüldüğü 1 kişide ise artış görülmüştür. Çalışmaya katılan sporcuların ramazan öncesi ALT değerleri ile ramazan sonrası ALT değerleri arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ($p < 0.05$). Çalışmaya katılan sporcuların 6 tanesinin GGT değerlerinde düşüş, 2 kişide ise artış, 1 kişi de hiçbir değişim bulunmamaktadır. Sporcuların ramazan öncesi GGT değerleri ile ramazan sonrası GGT değerleri arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 5. Sedanterlerin Ramazan Öncesi ve Sonrası ALT-AST Değerlerinin İncelenmesi

Grup		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	p
Sedanter ALT Sonra/Önce	Neg.ranks.	6 ^a	5,42	32,50	-1,19 ^b	,24
	Poz.Ranks	3 ^b	4,17	12,50		
	Ties	0 ^c				
	Total	9				
Sedanter AST Sonra/Önce	Neg.ranks.	7 ^a	5,57	39,00	-1,96 ^b	,04
	Poz.Ranks	2 ^b	3,00	6,00		
	Ties	0 ^c				
	Total	9				

Çalışmada, sedanterlerin 6'sının ALT değerlerinde düşüş, 3'ünde de yükselme görülmüştür. Çalışmaya katılan sedanterlerin ramazan öncesi ALT değerleri ile ramazan sonrası ALT değerleri arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0.05$). Sedanterlerin 7'sinin AST değerlerinde düşüş, 2'sinde ise artış görülmektedir. Çalışmaya katılan sedanterlerin ramazan öncesi AST değerleri ile ramazan sonrası AST değerleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p < 0.05$).

Tablo 6. Sedanterlerin Ramazan Öncesi ve Sonrası ALP-GGT Değerlerinin İncelenmesi

Grup		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	p
Sedanter ALP Sonra/Önce	Neg.ranks.	5 ^a	4,25	17,00	-,65 ^b	,51
	Poz.Ranks	4 ^b	5,60	28,00		
	Ties	0 ^c				
	Total	9				
Sedanter GGT Sonra/Önce	Neg.ranks.	7 ^a	4,00	28,00	-2,37 ^b	,02
	Poz.Ranks	0 ^b	,00	,00		
	Ties	2 ^c				
	Total	9				

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Çalışmada, sedanterlerin 5' inin ALP değerlerinde düşüş, 4 kişinin ALP değerlerinde ise artış gözlenmektedir. Çalışmaya katılan sedanterlerin ramazan öncesi ALP değerleri ile ramazan sonrası ALP değerleri arasında anlamlı derecede bir fark yoktur ($p>0.05$). Sedanterlerin 7'sinin GGT değerlerinde düşüş, 2 kişi de ise hiçbir değişim gözlenmemiştir. Çalışmaya katılan sedanterlerin ramazan öncesi GGT değerleri ile ramazan sonrası GGT değerleri arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, ramazan orucunun yetişkin erkeklerde karaciğer enzimleri üzerine etkisi incelenmiştir. Ramazan ayında spor yapmak günlük yaşamımızı ya da spor performansımızı etkiler mi soruları bu alanda çalışmaların yapılmasına neden olmuştur.

Hammouda ve ark.(2013), futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmada ramazan orucu ile birlikte yapılan egzersizin kilo kaybı ve yağ kütlesinin azalmasında etkili olduğunu saptamıştır ($p<0.05$). Ramadan (2002) ise sedanter bireyin ramazan öncesi ve sonrası değerlerinde kilo kaybı ve vücut yağ yüzdesi açısından anlamlı bir fark tespit etmemiştir ($p>0.05$). Chaouachi ve ark.(2007), ramazan boyunca joducularda BMI açısından anlamlı fark tespit etmemiştir ($p>0.05$). Akhondi ve ark., (2014) ramazanda oruç tutan atletler üzerine yaptıkları çalışmada, orucun BMI değerleri, total kolesterol, kan ve bazı enzim değerlerini iyileştirdiği ve maksimal oksijen tüketimi artırdığını tespit etmiştir.

Çalışmamızda, spor yapan ve yapmayan grupların ramazan öncesi ve sonrasında kilo değerleri incelendiğinde her iki grupta da kilo kaybı gözlemlenmesine rağmen anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Trabels ve ark.(2013), vücut geliştirme sporu yapan erkek sporcularda direnç egzersizleri ile birlikte orucun etkilerini araştırdığı çalışmada, ramazan öncesi ve sonrası değerlerde ALT ve AST değerleri açısından anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir ($p>0.05$).

55 sporcu erkek üzerinde yapılan çalışmada, aerobik egzersizin AST ve ALT değerlerini arttırdığı GGT ve ALP değerlerini ise değiştirmediği tespit edilmiştir (Peterson ve ark., 2007).

Yeoh ve ark., (2015), orucun sağlıklı erkeklerde vücut kompozisyonu ve ALP enziminde azalmaya neden olduğunu tespit etmiştir ($p<0.05$).

Kordi ve ark., (2011), oruç iken iftardan 1 saat önce egzersiz yapan grup ile iftardan 3 saat sonra egzersiz yapan grubun değerlerini karşılaştırdığı çalışmada, her iki grupta anlamlı derecede kilo kaybı ve bazı kan parametrelerinde anlamlı farklılıklar tespit etmiştir ($p<0.05$).

Ronal ve ark., (2008), genç futbolcular üzerinde yaptıkları çalışmada, orucun kilo kaybı, biyokimyasal ve kan parametreleri üzerine etkili olduğunu saptamıştır.

Furuncuoğlu ve ark.(2007), sağlıklı kadın ve erkeklerin biyokimyasal parametrelerini incelediği çalışmada ALT, AST, ALP değerleri açısından anlamlı fark tespit etmemiştir ($p>0.05$).

Ünalacak ve ark.(2011), yaptıkları çalışmada ramazan öncesi ve sonrası ALT ve AST değerlerinde anlamlı fark tespit etmemiştir ($p>0.05$).

Mohammed (2011), sağlıklı yetişkin erkeklerde ramazan öncesi ve sonrası serum AST, ALT ve ALP değerlerinin özellikle Ramazan ayının 15. ve 28. günlerinde azaldığını ve bu azalışın istatistiksel olarak anlamlı olduğunu tespit etmiştir ($p<0.05$).

Literatür incelendiğinde, sporcu ve sedanter bireylerin karaciğer enzimleri hakkında farklı farklı sonuçlar ortaya konmuştur. Çalışmamızda, sporcu grubun ramazan öncesi ve sonrası değerleri incelendiğimizde ALP, AST ve ALT değerleri açısından anlamlı fark tespit edilmiş iken ($p<0.05$), GGT değeri açısından anlamlı fark tespit edilememiştir ($p>0.05$). Çalışmamızda sedanter grubun ramazan öncesi ve sonrası değerleri incelendiğinde, AST ve GGT değerleri açısından anlamlı bir azalış tespit edilmiş iken ($p<0.05$) ALP ve ALT değerleri açısından anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($p>0.05$). Bu farkların uzun süren açlık, kilo kaybı, beslenme türü ve egzersizden kaynaklanabileceği düşünülebilir.

KAYNAKÇA

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- 1-Akhondi, M.H., Kargarfard, M. (2014), Does Fasting during Ramadan Alter Cardiorespiratory Responses, Body Composition, and Blood Lipids in Athlete Individual? *Journal of Isfahan Medical School*, (31) 262: 1941-1953.
- 2- Behjati, M. J.(2006).The changes of metabolic profile and weight during Ramadan fasting. *SingaporeMedicalJournal*, 47(5) : 410.
- 3- Bezci Ş. Elit taekwondocularlarda antrenman öncesi ve sonrası bazı hematolojik ve biyokimyasal parametrelerin incelenmesi.Konya Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi,2007,Konya (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Yalçın KAYA).
- 4-Chaouachi, A., Chamari, K., Roky, R., Wong, P., Mbazaa, A., Bartagi, Z., Amri, M.(2008). Lipidprofiles of judo athletes during Ramadan. *International Journal of Sports Medicine*. 29(4):282-8.
- Hammouda,O., Chtourou,H., Aloui1,A., Chahed, H., Kallel,C.,Miled,A., Chamari, K., Chaouachi, A., Souissi,N. (2013). Concomitant Effects of Ramadan Fastingand Time-Of-Day on Apolipoprotein AI, B, Lp-a and Homocysteine Responses during Aerobic Exercise in Tunisian Soccer Players. *Plose One Dergisi*, 8(11):1-9.
- 5- Durak, Z.E.,Gürü,M. Alkalen fosfataz (alp) enziminin özütlenmesi, inhibisyonu ve kinetik modellenmesi. *Journal of the Faculty of Gazi University*, 2013, Vol 28:No 1, 209-215.
- 6- Furuncuoğlu,Y.,Karaca,E.,Aras,S.,Yönm,A.(2007).Metabolic,Biochemical and Psychiatric Alterations in Healthy Subjects During Ramadan. *Pakistan Journal of Nutrition*, 6 (3):209-211.
- Unalacak,M., Kara,İ.H., Baltacı, D., Erdem,Ö., Erten Bucaktepe,G. Effects of Ramadan Fasting on Biochemical and Hematological Parameters and Cytokines in Healthy and Obese Individuals. *Metabolic syndrome and related disorders*. 2011, Volume 9, Number 2,157-161.
- 7- Gencer,Y.G., ÇINAR , A., COMBA,B. Stresin Ratlarda Bazı Karaciğer Enzimleri (AST, ALT, ALP) Üzerine Etkilerinin Araştırılması.Atatürk Üniversitesi Veteriner Bilimleri Dergisi. 2015; 10(1): 21-26.
- 8-Guyton AC, Hall JE. Tıbbi Fizyoloji Çeviren: Yeğen B. Tıbbi Fizyoloji. 13. basım, Güneş Tıp Kitabevleri Ltd. Şti., İstanbul; 2016, 881-884.
- 9- Hakim, A. (2013). Effect of fed- versus fasted state resistance training during Ramadan on body composition and selected metabolic parameters in body builders. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 10(23): 2-11.
- 10-Kordi,R., Abdollahi,M., MemariA.H., Najafabadi,M.G.Investigating Two Different Training Time Frames during Ramadan Fasting.*Asian J Sports Med*. 2011 Sep; 2(3): 205–210.
- 11- Kul,S., Savas,E., Öztürk, Z.A., Karadag, G. (2014). Does Ramadan Fasting Alter Body Weight and Blood Lipids and Fasting Blood Glucose in a Healthy Population? A Meta-analysis. *Journal of Religion and Health*, 53:929–942.
- 12- Mohammed,Z.J. The Influence of Ramadan Fasting on Some Hematological and Biochemical Parameters in Healthy Adult Males. *Iraqi National J. for Nursing Specialties*. 2011, Vol. 24(1),45-51.
- 13- Noyan,T. Serum Gama Glutamil Transferaz: Son Elde Edilen Bulgular ve Çeşitli Hastalıkların Fiziopatolojisindeki Önemi. *Van Tıp Dergisi*: 2009, 16 (1):48-55.
- 14- Ramadan, J. (2002).Does Fasting during Ramadan Alter Body Composition, Blood Constituents and Physical Performance? *Med Principles Pract*, 11(2): 41–46.
- 15- Trabelsi, K., Stannard, S.R., Ghilissi, Z., Maughan, R.J., Kallel, C., Jamoussi, K., Zeghal, K.M., Yeoh, E., Zainudin, S.B., Loh,W.N., Chua,C.L., Fun, S., Sum,C.F., Lim, S.C. Fasting during Ramadan and Associated Changes in Glycaemia, Caloric Intake and Body Composition with Gender Differences in Singapore. *Fasting-associated Metabolic Changes*. June 2015, Vol. 44 No. 6,202-206.
- 16- Toklu A. Amatör futbolcularda maç sezonu süresince sezon içi antrenman programının kas hasarı biyokimyasal parametreler üzerine etkisi.Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.Yüksek Lisans Tezi,2018,Balıkesir (Danışman: Dr. Öğr. Üy. Erdil DURUKAN)
- 17- Torlak, M.S., İkinci Torlak, S. (2017). Açlık, Ramazan ayı ve egzersiz. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 66-80.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Ortaöğretim Öğrencilerinin Saldırganlık Tutumlarının İncelenmesi

Bijen FİLİZ¹Elif AYDIN²

Afyon Kocatepe Üniversitesi¹, Gümüşhane Üniversitesi²,
bijenfiliz@aku.edu.tr, aydinelif_61@hotmail.com

Özet

Bu araştırmanın amacı, ortaöğretim öğrencilerinin saldırganlık tutumlarını cinsiyet, yaşadığı yer ve lisanslı olma durumu değişkenlerine göre incelemektir.

Çalışma 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Gümüşhane ili Merkez ortaöğretim okullarında öğrenim gören toplam 180 ortaöğretim öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama araçları olarak; araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ve Tuzgöl (1998) tarafından geliştirilen “Saldırganlık Ölçeği” kullanılmıştır. Saldırganlık Ölçeği gençlerde açık, gizli, fiziksel, sözel ve dolaylı saldırganlıkla ilgili davranışları ölçmeye yönelik 45 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 30 maddesi saldırgan içerikli, 15 maddesi saldırgan olmayan içeriklidir. Ölçek 5’li derecelendirilmiş cevaplama sistemine sahiptir. Çalışmada tarama modeli kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde istatistiksel yöntem olarak; bağımsız gruplar için t-testi ve tek yönlü ANOVA kullanılmıştır. Analiz aşamasına geçmeden önce verilerin normallik varsayımları gözden geçirilmiş ve anlamlılık düzeyi 0.05 alınmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 23.00 programı kullanılmıştır.

Tek yönlü ANOVA ve bağımsız örneklem t-testi sonucunda; Ortaöğretim öğrencilerinin saldırgan tutumlarının cinsiyet, lisanslı olma durumu, yaşadıkları yer değişkenlerinin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur($p < .05$).

Analiz sonucunda; aktif spora katılan ortaöğretim öğrencilerinin aktif spora katılmayan öğrencilere göre saldırgan tutum düzeylerinin daha yüksek olduğu, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla saldırgan tutum sergiledikleri, ilde ve büyükşehirde yaşayan öğrencilerin ilçede yaşayan öğrencilere göre daha saldırgan tutumlar sergiledikleri belirlenmiştir. Bulgular literatür ışığında tartışılmış ve ortaya çıkan sonuçlar doğrultusunda öneriler geliştirilmiştir.

Anahtar Kelimeler:Spor, saldırganlık, tutum

Investigation Of The Insecurity Of Secondary School Students

Abstract

The purpose of this study is to examine the aggression attitudes of secondary students according to gender, license, age, place of residence, mother education, father education, mother profession and father occupational status.

Study 2017-2018 Education and Training Center There are 180 secondary students studying in Gümüşhane province Central secondary education schools. As means of data collection in the survey; "Personal Information Form" prepared by the researcher and "Aggression Scale" developed by Tuzgöl (1998) were used. The Aggression Scale consists of 45 items aimed at measuring behaviors related to open, confidential, physical, verbal and indirect aggression in young people. 30 items of the scale are aggressive, 15 are non-aggressive. The scale has a graded response system of 5. The screening model was used in the study. As a statistical method in evaluating the data; t-test and one-way ANOVA were used for independent groups. Before proceeding to the analysis stage, the assumptions of normality of the data were taken into consideration and a significance level of 0.05 was taken. SPSS 23.00 program was used in the analysis of research data.

One way ANOVA and independent sample t test; The presence of aggressive attitudes of secondary school students, the status of being licensed was found to be significant in terms of the variables of the places they live in ($p < .05$); age, mother education, father education, mother profession and father occupation status variables ($p > .05$).

As a result of analysis; it was determined that the secondary school students participating in the active spore had higher aggressive attitudes than the students who did not participate in the active spore, the girls were more aggressive than the male students and the students living in ilde and metropolitan cities had more aggressive attitudes than the students living in the district. The findings are discussed in literal light and suggestions have been developed in the light of the results.

Keywords: Sport, aggression, attitude

Giriş

Bir toplumun her açıdan sağlıklı olabilmesinin temelinde, o toplumun çekirdeğini teşkil eden çocuk ve ergenlerin her açıdan sağlıklı bir şekilde yetiştirilmesi ve eğitilmesi önem arz etmektedir. Sürekli bir değişim ve gelişim içerisinde bulunan birey, ergenlik döneminde önemli değişim ve gelişim göstermektedir (Kırımoğlu, 2007). Gençlik ve sporla ilgili politikaların ergenlerde başarıya ulaşabilmesi de, ancak bu dönem içerisinde ergenlerin özelliklerine, ilgi ve ihtiyaçlarına uygun okul çevresi oluşturmakla mümkün olabileceği ve bu çevre içerisinde şüphesiz beden eğitimi dersi ve sportif

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

faaliyetlerin önemli yer tuttuğu vurgulanmıştır. İnsanın fiziksel olduğu gibi zihinsel, ruhsal ve sosyal gelişimine katkı yapması beklenen sporun, günümüzde bizzat sosyal ahlaka aykırı davranışları öğrenme ve sergileme aracına dönüşmesi ülkemizdeki sporun geleceğini tartışmalı hale getirdiği iddia edilmiştir (Yapan, 2007).

Spor, insanın doğayla savaşırken kazandığı ana becerileri ve geliştirdiği araçlı-araçsız savaşım yöntemlerini, boş zamanındaki artışa bağlı olarak tek tek ya da topluca, barışçıl bir biçimde ve benzetim yoluyla oyun, oyalanma ve içten uzaklaşma için kullanılmasına dayalı estetik, teknik, fizik, yarışmacı ve sosyal bir süreçtir. (Fişek 1998). Genel olarak; spor yapmayanların saldırgan oldukları ve saldırganlığı giderebilmeleri için spor yapmalarının olumlu olacağı görüşü hâkimdir. Ne yazık ki tanımda bahsedilen olumlu noktalar dışında, saldırganlık ve şiddet olayları da sporun önemli bir parçası olmuştur. Sporda saldırganlık, sportif yarışma veya müsabaka esnasında bahsedilen olaya dâhil olan öğelerden (sporcu, antrenör, seyirci) bir veya birkaçının psikolojik, biyolojik ya da sosyal faktörlerden etkilenerek, spor dalına özgü belirlenmiş kuralların dışına çıkarak, karşısındakine zarar vermek ya da bir hedefe ulaşmak amacıyla gerçekleştirdiği sözel ya da fiziksel eylemler olarak tanımlanabilir (Topuz 2008). Spor oyunla yarışmayı birleştiren, bedensel yetenekleri daha fazla olduğu için kazananları ödüllendiren, üst düzey oyun, mücadele ve ağır kas çalışması gerektirdiği için sürekli yoğun çabayı zorunlu kılan bir uğraştır. Sporda amaç; zevk, boş zaman değerlendirmek ve üstünlüğü kabul ettirmek olduğu kadar, günümüzde para kazanmak ve geçimini sağlamak olmuştur. İnsan başarıma güdüsüne sahip bir varlıktır. Çevresine, doğaya kısaca dünyaya hükmetmek insanın özünde var olan bir güdüdür. Eğer bu güdü doğru yöne kanalize edilmezse şiddet ve saldırganlık ortaya çıkar (Pulur 2001).

Saldırganlık da bir davranış olarak bireyin bir ihtiyacını gidermesine dönük eylemsel bir ifadedir. Örneğin engellenen ve hedefine ulaşması zorlaştırılan birey eğer tek çare ve çözüm olarak saldırganlığı görüyor ve bu davranışı sonucunda da bir çözüm umuyorsa (beklentisi yüksek ve elde edilecek sonuç birey için değerliyse) saldırganlık gösterebilir. Saldırganlık genel olarak, karşısındakine zarar vermek amacı ile bir kişi ya da bir grup tarafından gerçekleştirilen davranış olarak tanımlanmaktadır. Bunun sonucu olarak saldırıya, bir kişinin diğerine verdiği bilinçli zarardır diyebiliriz (Beyleroğlu 2001). Saldırganlık insanlarda, değişik şekilde ortaya çıkan bir davranış biçimidir. Bu davranış hareketi geçiren nedenlerle, onu bazı davranış şekillerinden ayırmak oldukça zordur. Çünkü saldırganlık tahrip etmek, yaralamak, yok etmek, öfke, nefret gibi tutumların yanı sıra, çeşitli sözel tepkiler şeklinde kümeleşmiş davranışlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca saldırganlık, değişik tepkileri kapsayan tutumlarla ilgili durumları ve heyecan yoğunluğunu ifade etmek için de kullanılan bir kavramdır (Köksal 1991). Saldırganlığı tetikleyen nedenlerden biri de hayal kırıklığı, bir başka deyişle engellenmedir. Saldırgan davranış, engellenme duygusuna yapılan tipik bir davranıştır. Saldırgan davranışlardan bazıları engellenme duygusunu ortaya çıkaran durumun ortadan kalkmasına yardımcı olurken, bazılarıysa durumu daha da kötüleştirir (Cüceloğlu 2005).

Spor müsabakaları ve rekabetin yaşandığı şartlar, saldırganlık gösterileri için uygun bir zemin oluşturur. Fakat rakibe zarar veren her davranış da saldırganlık olarak nitelendirilmemelidir. Spor faaliyetlerindeki saldırganlığın sınırlarını, ilgili spor dalının kurallarıyla yapılan hareketin taşıdığı niyet ve kasıt belirlemektedir (İkizler, 2002). Saldırganlığın bu yorumu, bu güne kadar saldırganlık için söylenmiş her şeyi etkiler ve elde edilen genel görüş, saldırganlığın kötü ve kontrol altına alınması gereken bir davranış olduğudur (Çobanoğlu, 1993).

İstenmeyen şiddet davranışlarının ve saldırganlığın kontrol altına alınması günümüzün büyük sorunlarından biridir. Bireyler arasında, gruplar arasında veya daha geniş düzeyde toplumlar arasında da istenmeyen davranışlar ve çatışmalar kendini gösterebilir. Sporun da böyle saldırganlıklarda bir kontrol aracı olup olamayacağı üzerinde düşünülebilir. Sporun yumuşak, barışçıl davranışların gelişebilmesinde çok defa unutulmuş büyük bir rolü vardır. Spor saldırganlık dürtülerini doğal yolla ve sosyal kurallara uygun olarak boşaltmayı öğretir (Başer, 1998) Cinsiyet farkı, saldırganlık konusunda önemli öğe olarak kabul edilmektedir. Kadınlarla erkekler arasındaki saldırgan davranış farklarını inceleyen bütün araştırmalar, erkeklerin kadınlara oranla en azından fiziksel yönden daha saldırgan

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

oldukları sonucuna varmışlardır. Buna neden olarak, cinsel rollerin öğretilmesi ve hormonal değişkenler gösterilmiştir. Bireyler, gelişim süreci içinde, aynı cinsten ebeveyni kendine model olarak alır (Efilti, 2006). Bu bağlamda akran grupların birbirine benzer davranışlar sergilediği ifade edilebilir.

Günümüzde önemli araştırma konularından biri olan ve toplumsal problem haline gelen saldırganlık davranışı; spor salonlarında ve stadyumlarda yoğunluk kazanarak sporcular üzerinde kötü model olmakta ve sporcuların fiziksel enerjilerine, elde edecekleri kazanç ve başarılarla, zevk ve eğlencelerine zarar vermektedir. Bununla beraber, sporcular sorunlarını saldırgan davranışlarla çözme yoluna gitmektedirler. Bu bağlamda sporla uğraşan kız ve erkek ortaöğretim öğrencilerinin sporda devamlılıklarını sürdürme ve spor yaşantılarındaki başarılarını arttırmaları açısından saldırgan davranışların kontrol edilmesi önemli görülmektedir. Bu çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyet, lisanslı olma, yaşadığı yer durumu değişkenlerine göre saldırgan tutumları arasındaki farklar incelenmiş ve önerilerde bulunulmuştur.

Yöntem

Bu çalışmada tarama (betimsel) modeli kullanılmıştır. Karasar'a (2000) göre tarama modelleri, araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Araştırma grubunu, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Gümüşhane ili Merkez ortaöğretim okullarında öğrenim gören toplam 180 ortaöğretim öğrencisi oluşturmuştur.

Veri toplama aracı olarak kullanılan saldırganlık ölçeği; Tuzgöl (1998)'ün geliştirdiği Saldırganlık Ölçeğinden yararlanılarak oluşturulmuştur. Saldırganlık Ölçeği gençlerde açık, gizli, fiziksel, sözel ve dolaylı saldırganlıkla ilgili davranış ifadelerini içeren tek boyutlu bir ölçeğe sahiptir. Saldırganlık Ölçeği 45 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 30 saldırgan içerikli, 15 saldırgan olmayan içerikli madde vardır. Ölçekteki saldırgan olmayan ifadeler şunlardır: 2, 4, 8, 10, 13, 16, 24, 28, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 44, diğer maddeler saldırgan içerikli maddelerdir. Ayrıca bu 15 madde tersine puanlanan madde olduğundan, puanlaması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Saldırganlık ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 45, en yüksek puan ise 225'tir. Ölçek 5'li derecelendirilmiş cevaplama sistemine sahiptir. Birey okuduğu ifadenin kendine ne derece uygun olduğunu belirtmek için (5) Her Zaman, (4) Sıklıkla, (3) Ara sıra, (2) Nadiren, (1) Hiçbir Zaman şeklindeki seçeneklerden birini işaretlemektedir. Tersine çevrilen sayılar ve diğerlerinin toplamı kişinin saldırganlık puanını oluşturmaktadır. Aritmetik ortalamanın üstündeki puanlar yüksek saldırganlık düzeyini, altındaki puanlar düşük saldırganlık düzeyini temsil etmektedir.

Ölçeğin uygulanmasında gönüllülük esas alınmıştır. Uygulama öncesi öğrencilere araştırmanın amacı ve önemi hakkında bilgi verilmiştir. Böylece, öğrencilerden toplanan bilginin güvenilirliğinin sağlanması amaçlanmıştır. Öğrencilerin ölçeği yaklaşık 35-40 dk. içinde doldurduğu gözlenmiştir. Ölçeği uygulama izni Gümüşhane İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınmıştır. Verilerin analizinde ise; öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bulgular için frekans ve yüzde; saldırganlık puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistik; ilişkisiz ölçümlerde ortalama puanların karşılaştırılması için Varyans Analizi (tek yönlü ANOVA, bağımsız örneklem t-testi), anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi kullanılmıştır. Analizlerde İstatistik Programından (SPSS 23.0) yararlanılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde örneklem grubuna dâhil edilen öğrencilerin saldırganlık puanlarının cinsiyet, lisanslı olma, Öğrencilerin yaşadığı yer değişkenleri açısından gruplar arası farklılıklara ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Öncelikle ölçeğin normallik dağılımına bakılmış, katılımcıların ölçekten aldıkları puanların -1.5 ve +1.5 standart sapma aralığında olduğu tespit edilerek verilerin normal dağıldığı gözlenmiştir (Tabachnick & Fidell, 2013).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 1. Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre saldırganlık puanları arasındaki farklılıklara ilişkin t testi sonuçları

Alt boyut	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Saldırganlık davranışı	Kız	89	132.35	18.98	4.884	.00*
	Erkek	91	119.56	16.05		

p<.05*

Tablo 1 incelendiğinde, öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre saldırganlık puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<.05). Bulgulara göre saldırganlık puanlarında kız öğrenciler ($\bar{X}= 132.35 \pm 18.98$) erkeklere oranla ($\bar{X}= 119.56 \pm 16.05$) daha anlamlı görüş belirtmişlerdir.

Tablo 2. Öğrencilerin lisanslı olma değişkenine göre saldırganlık puanları arasındaki farklılıklara ilişkin t testi sonucu

Alt boyut	Lisanslı olma	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Saldırganlık davranışı	Evet	104	120.59	17.92	4.714	.00*
	Hayır	76	133.13	17.23		

p<.05*

Tablo 2 incelendiğinde, öğrencilerin lisanslı olma değişkenine göre saldırganlık puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<.05). Bulgulara göre saldırganlık puanlarında lisanslı olan öğrenciler ($\bar{X}= 120.59 \pm 17.92$) lisanslı olmayan öğrencilere oranla ($\bar{X}= 133.13 \pm 17.23$) daha anlamlı görüş belirtmişlerdir.

Tablo 3. Öğrencilerin yaşadığı yer değişkenine göre saldırganlık puanları arasındaki farklılıklar (Tek Yönlü ANOVA)

Alt boyut	Yaşadığı yer	N	$\bar{X}$	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	Ss	F	p	Farkın kaynağı
Saldırganlık	İlçe	22	116.50	Gruplar arası	3348.49	2	5.03	.00*	İl*ilçe
	İl	34	132.32						
	Büyükşehir	124	125.78	Gruplar içi	58910.06	177			Büyükşehir-ilçe
	Toplam	180	125.88						
				Toplam	62258.55	179			

p<.05*

Tablo 3 incelendiğinde, ortaöğretim öğrencilerin yaşadıkları yer değişkenine göre saldırganlık alt boyutunun puan ortalamaları arasında [$F(2,177)=5.03$, p<.05] anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çoklu karşılaştırma test sonuçlarında, öğrencilerin yaşadıkları yerin değerlendirilmesinde saldırganlık alt boyutunun ortalama puanlarına göre il ile ilçe ve büyükşehir ile ilçe arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir (p<.05). İlçeye verilen cevapların puan ortalaması 116.50, ile verilen cevapların puan ortalaması 132.32, büyükşehir verilen cevapların puan ortalaması 125.78'dir.

Tartışma

Öğrencilerin saldırganlık tutumlarının cinsiyet değişkenine göre farklılığını ortaya koymak amacıyla yapılan analiz sonucunda, kız öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Buna göre kız öğrencilerin saldırganlık davranışlarının erkeklere oranla daha fazla olduğu belirlenmiştir. Türk toplumunda ailelerin kız çocuklarını daha baskıcı tutumla yetiştirdiği, erkek çocuklarında ise daha özgürce hareket etme, kolayca arkadaş edinme, çeşitli aktivitelere katılma gibi davranışları sergilemelerine izin verildiği görülmektedir. Dolayısıyla kız çocuklarının daha baskıcı bir tavırla yetiştirilmesi onların tepkilerinde daha saldırgan tavırlar sergilemelerine sebep olabilir. Crick ve Grotpeter (1995) saldırganlığın cinsiyet ve psiko-sosyal uyumla ilişkili olduğunu, ilk-ortaokul çağındaki öğrencilerde saldırganlık tutumunun daha kızlara özgü olduğunu belirtmişlerdir.

Bireylerin kişiliklerinin oturmaya başladığı ve bedensel ve ruhsal gelişiminin hızla geliştiği dönem olan ergenlik dönemi dikkate alındığında; kimlik bulma arayışı içinde olma, çeşitli alışkanlıklar, meslek seçimi, cinsel gelişim ile birlikte yaşanan hormonal değişimler, ergenlerin saldırgan

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

davranışlarının cinsiyetler arasında farklı görülmesinin nedenleri arasında olduğu söylenilebilir. Soykan (1993) kızlarda daha çok sözel, erkeklerde ise fiziksel saldırganlık görüldüğünü; ayrıca var olan toplum yapılarında erkeklerin atılgan ve saldırgan olarak, kızların ise bunun tam tersi olarak yetiştirilmelerine önem verildiğini ifade etmiştir. Steinberg (1993), toplumsallaşma sürecinde erkekler rekabetçi ve saldırgan kişilik özelliklerine kızlara oranla daha yüksek bir düzeyde sahip olduğunu söylemiştir. Scharf (2000) 129 Lise öğrencisi üzerinde, cinsiyete göre farklılıkları tespit etmek amacıyla yaptığı çalışmada sözel saldırganlığın cinsiyete göre bir farklılık göstermediği, fiziksel saldırganlığın ise erkekler tarafından daha çok kullanıldığını tespit etmiştir. Bettencourt ve Miller (1996), Güner (2006), Hamby ve Sugarman (1999) ve Şahan, (2007) farklı gruplarla yaptıkları çalışmalarda erkeklerin kızlara oranla daha fazla yıkıcı, fiziksel saldırganlık sergilediklerini tespit etmişlerdir. Bu sonuçlar araştırma sonuçları ile paralellik göstermemektedir.

Öğrencilerin saldırganlık tutumlarının lisanslı olma durumuna göre farklılığını ortaya koymak amacıyla yapılan analiz sonucunda, lisanslı öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Buna göre lisanslı öğrencilerin lisanslı olmayan öğrencilere göre daha fazla saldırganlık tutumları sergiledikleri ortaya çıkmıştır. Spordaki saldırganlığın sınırlarını, ilgili spor dalının kurallarıyla yapılan hareketin taşıdığı niyet ve kasıt belirler. Aynı hareket değişik spor dallarında farklı şekilde değerlendirilir. Bedensel temas sıklığının artması ile saldırganlığın görülme ihtimalinin arttığı, müsabaka ve rekabet şartlarında, rakibin amacına ulaşmasını engelleyen ve kurallar içerisinde kalan davranışları da saldırganlıktan ayırt etmek gerektiği belirtilmiştir (İkizler, 1994). Diğer yünden spor ortamında bireyler ne kadar istekli ve arzulu olursa, kazanma hırsı da buna paralel olarak yüksek seviyede olacağı söylenebilir. Bu denli istekli veya güdülenme seviyesi yüksek olan insanlarda ne pahasına olursa olsun başarı ihtiyacı doğabilir. Bu durum ise kazanmak için her şeyin yapılabileceği hatta saldırganlık ve şiddet içeren davranışların ortaya çıkabileceği zeminini hazırlayabilir. Çobanoğlu (1993), Beden Eğitimi ve Spor bölümündeki sporcu öğrenciler ile diğer bölümlerdeki sporcu olmayan öğrencileri karşılaştırmış ve sporcu erkeklerin sporcu olmayan erkeklere göre saldırganlık eğilimlerinin anlamlı derecede yüksek olduğunu belirlemiştir. Bunun yanı sıra sporcu kızlarla sporcu olmayan kızlar arasında ise saldırganlık eğilimleri bakımından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu araştırma sonucu ile uyusmaktadır. Ayrıca ergenlerin ilgilendikleri spor branşlarındaki antrenör ve hakemleri model almaları onların saldırganlık eğilimlerine etki ettiği söylenilebilir. Cengiz ve arkadaşları (2008)'de yaptıkları "Futbol Hakemlerinin Saldırganlık Tiplerinin Klasman Düzeylerine Göre İncelenmesi" adlı çalışmada; hakemleri edilgen veya saldırgan davranmaya yönelten nedenlerle mücadele etmeye yönelik eğitim seminerleri verilmesinin ve hakemlerin jest ve mimiklerle gerginliği düşürücü mesajlar vermelerini alışkanlık haline getirilmeleri gerektiğini önermişlerdir.

Sonuç

Ortaöğretim kurumlarında görevli öğretmenlerin, antrenörlerin öğrencilere ve sporculara örnek davranışlar sergilemeleri, kazanma hırsıyla öğrencileri saldırganlığa itecek davranışlardan kaçınmaları önerilir. Okul psikolojik danışmanları ve bu alanda çalışan diğer uzmanlar tarafından (psikologlar, sosyal hizmet görevlileri vb.) şiddet davranışına maruz kalan ve şiddeti gösterme eğiliminde olan öğrencilere yönelik konu ile ilgili bireysel psikolojik danışmanlık hizmetleri yapılabilir ya da genişletilebilir, bu öğrencilerin psikolojik yapıları incelenebilir ve aynı zamanda bu öğrencilerin aileleri de sürece dâhil edilebilir. Öğrencilerin hafta sonları yaptıkları serbest zaman aktivitelerinin artması ve çeşitlendirilmesi onların okula olan bağlılıklarının artmasını sağlayacağı ve zihinsel olarak da rahatlatma sağlayacağı düşünülürse, öğrencilerin bu zaman dilimlerini verimli kullanabilmeleri açısından bilgilendirilmesi, desteklenmesi aynı zamanda bu amaca hizmet edebilecek fiziksel imkânların genişletilmesinin eğitimin kalitesinin artması açısından faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Spora karşı olumlu tutumları zayıf olan öğrencilerin spora teşvik edilmeleri sağlanabilir, yapılan spor etkinlikleri sadece başarı amaçlı değil tüm öğrencilerin katılımına uygun olarak düzenlenerek öğrencilere sevdirebilir. Spor yapma alışkanlığı erken yaşlardan itibaren öğrencilere kazandırılarak

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

sağlıklı bir nesil için altyapı oluşturulabilir. Bu da eğitimin kalitesi ve akademik başarının artmasına katkı sağlayabilir. Spor yoluyla öğrencilerin öfke ve saldırgan davranışlarla baş etmesi öğretilir. Ortaöğretim seviyesindeki kızların neden daha saldırgan tutumlar sergilediklerine yönelik nitel bir çalışma ile daha derinlemesine bir araştırma yapılabilir. Spor yapan öğrencilerin saldırganlık tutumlarından kurtulmaları için saldırganlık davranışları ve çeşitleri belirlenerek nedenlerinin ortaya konması sağlanabilir.

Kaynaklar

1. Aral, N., Ayhan, Türkmenler, Ak bıyık, (2004). İlköğretim okullarının sekizinci sınıfına devam eden ilköğretim öğrencilerinin saldırganlık eğilimlerinin incelenmesi. *Çağdaş eğitim dergisi*, 315, 17-25.
2. Başer, E. (1998). Uygulamalı Spor Psikoloji. *Ankara: Sporsal Kuram Dizisi, Bağırhan Yayınevi*.
3. Bettencourt, B., and Miller, N. (1996). Gender differences in aggression as a function of provocation: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 119(3), 422.
4. Beyleroğlu, M. (2001). *Elit Seviyedeki Türk Boksörler de Saldırganlık Geni ve Retina Bozukluklarının incelenmesi*, (Yayınlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
5. Borum, R. (2000). Assessing violence risk among youth. *Journal of clinical psychology*, 56(10), 1263-1288.
6. Bozkurt, H. (2010). *İlköğretim II. kademe öğrencilerinin şiddete yönelik tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
7. Crick, N.R., Grotpeter, J.K. (1995). Relational aggression, gender, and social psychological adjustment. *Child development*, 66 (3), 710-722.
8. Cüceloğlu, D.(2005). *İnsan ve Davranışı*. Remzi Kitabevi, İstanbul.
9. Çobanoğlu, G. (1993). *Sporda saldırganlık olgusu ve bu olgunun sportif performans üzerine etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
10. Demiriz, S., Öğretir, A. D. (2007). Alt ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki 10 yaş çocuklarının anne tutumlarının incelenmesi. *Kastamonu eğitim dergisi*, 15 (1), 105-122.
11. Efiltili, E. (2006). *Orta öğretim kurumlarında okuyan öğrencilerin saldırganlık, denetim odağı ve kişilik özelliklerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
12. Erden, N. K. (2007), *Abant İzzet Baysal Üniversitesi öğretmenlik bölümleri birinci öğretim son sınıf öğrencilerinin saldırganlık türleri*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
13. Finkenauer, C., Engels, R., Baumeister Fr. (2005). Parenting behaviour and behavioural and Emotional problems: the role of self control. *International journal of behavioural Development*, 29 (1), 58-69.
14. Fişek K. (1998). *Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla ilişkileri Açısından Spor Yönetimi*. (2. Baskı). Ankara: Bağırhan Yayınları, 45-49.
15. Grange, P., Kerr J. H. (2010). Physical aggression in Australian football: A qualitative study of elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(1), 36-43.
16. Güner, Ç.B. (2006) *Takım Sporları ve Bireysel Sporlar Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). 19 Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
17. Güney, K. (2008) *Ailesi İstanbul ümraniye göç etmiş ilköğretim 1. sınıf öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
18. Hamby, S., Sugarman, D. (1999). Acts of Psychological Aggression Against a Partner and Their Relation to Physical Assault and Gender. *Journal of Marriage&TheFamily*. 61(4).
19. İkizler, C. (1994). *Sporda Başarının Psikolojisi* (2. Baskı). Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

20. İkizler, C. (2002). *Spor Sağlık ve Motivasyon*. Alfa Basımevi, İstanbul.
21. Karasar, N. (2000). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayın, Ankara.
22. Kerr J. H. (1999). The role of aggression and violence in sport: a rejoinder to the ISSP position stand. *The Sport Psychologist*, 13, 83-88.
23. Kerr J. H. (2002). Issues in aggression and violence in sport: the ISSP position stand revisited. *The Sport Psychologist*, 16, 68-78.
24. Kesen, N. F., Deniz, M. E., & Durmuşoğlu, N. (2007). Ergenlerde Saldırganlık ve Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişki: Yetiştirme Yurtları Üzerinde Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 353-364.
25. Kırımoğlu, H. (2007). *İlköğretim II. kademe öğrencilerinin madde kullanımı ve bağımlılığını önlemede, okul yöneticisi, beden eğitimi ve rehber öğretmenlerin bilgi, görüş ve önerileri* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
26. Köksal, F. (1991). *Denetim odağı ve saldırgan davranışlar arasındaki ilişkiler*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Erzurum.
27. Öz, E.S. (2007). *İlköğretim I. kademe 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
28. Özerkan, K. N. (2004). *Spor Psikolojisine Giriş*. Nobel Yayınları, Ankara.
29. Pulur, A. (2001) Sporda şiddet ve Saldırganlık. *Türkiye Üniversite Sporları Dergisi*, 1, 75-103.
30. Rushton, J. P., Fulker, D. W., Neale, M. C., Nias, D. K., and Eysenck, H. J. (1986). Altruism and aggression: the heritability of individual differences. *Journal of personality and social psychology*, 50(6), 1192.
31. Scharf, SC. (2000). *Gender Differences in Adolescent Aggression: An Analysis of Instrumentality vs. Expressiveness*, (Unpublished Doctoral Thesis). Michigan University Dep. of Clinical Psyc, Michigan.
32. Smetana, JG., Crean, HF., and Daddis, C., Family (2002) Processes and Problem Behaviors in Middle-Class African American Adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 12(2): 275–304.
33. Soykan, F. (1993). Türk Sineması'nda Kadın ve Şiddet. *3P:Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi*, 1 (4), 21-32, 1993.
34. Steinberg, L. (1993). *Adolescence*, (3. Baskı), New York: McGraw-Hill, Inc.
35. Şahan, M. (2007). *Lise Öğrencilerinde Saldırganlığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
36. Tabachnick, B., & Fidell, L (2013). *Using Multivariate Statistics*, (6th International edition cover edn), Sage Publications, Thousand Oaks, New Jersey.
37. Topuz R. (2008). *Amatör Futbol Oyuncularının Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
38. Tuzgöl, M. (2000) Ana-baba tutumları farklı lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2, (14), 39 – 48. 2(14):39-48.
39. Yapan, HT. (2007). *Spor Ahlakı*. Merkez Ofset. Gaziantep.
40. Yıldız, E., Erci, B. (2011). Anne baba tutumları ile adölesan saldırganlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1(3), 6-11.
41. Tuzgöl, M. (1998). *Ana baba tutumları farklı lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Bir Pilot Çalışma: **Sportif Performans Üzerinde Aday Gösterilen Bazı Genlerin Gen Anlatım Düzeylerinin 35m Sürat ve Sıçrama Kabiliyetine Etkisinin İncelenmesi**

Cem Horozoğlu*, Özlem Timirci Kahraman**, Mustafa Aydın***, Sertaç Özel***, Faruk Çelik**, Ümit Zeybek**, Mehmet Kurtoğlu****

* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu

** İstanbul Üniversitesi, Aziz Sancar DETAE, Moleküler Tıp Anabilim Dalı

*** Galatasaray Futbol Kulübü Futbol Akademisi

**** İstanbul Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Genel Cerrahi Anabilim Dalı

Giriş:

Sporcunun özelliklerine etkisi olduğu düşünülen aday gen olarak isimlendirilen genleri inceleme ise son dönemlerdeki çalışmaların önemli kısmını oluşturmaktadır. Bu çalışmalarda önemli olan araştırılacak aday genin seçimi ve bu aday genin gen haritası çalışmaları sonucu elde edilen bilgiler ile birlikte incelenmesidir. Fakat sporcu performansı ile genetik faktörler arasındaki ilişkinin daha ayrıntılı incelenmesine ve yeni aday genlerin belirlenmesine ihtiyaç vardır. Bu çalışmaların bize performans farklılıklarını anlamak dışında genel sağlık hakkında da fikir vereceği düşünülmektedir.

Bu amaçla çalışmamızda, sporcunun performansı üzerine metabolizma ile ilişkili olabilecek ve fenotipik özellikleri etkileyebileceği düşünülen tüm genler RNA düzeyinde ekspresyon yöntemiyle incelenmesi ile performans farklılıklarının altında yatan genetik ilişkinin gösterilmesi ve aday genlerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Materyal Metod:

Elit futbol akademisi alt yapı grubundan toplanan kan örneklerinden total RNA izolasyonu, yapıldı. Bu şekilde nükleaz enzimlerinin inhibe edildiği ortamda total RNA'nın mümkün olan en saf haliyle DNA ve proteinlerden ayrılması sağlandı. Ayrıca RNA izolasyonunda kullanılan tüm laboratuvar malzemeleri ve yüzeyler de RNase-away çözeltisiyle nükleazlardan arındırıldı. Miktar ve saflık nanodrop cihazında ölçüldü. İzole edilen RNA örnekleri Bio-Speedy cDNA sentez kiti kullanılarak cDNA'ya dönüştürüldü. Bu işlem için RNA örnekleri, oligo dT primerler ile inkübe edildikten sonra, Thermal cycler'da (Stratagene, USA) yüklenerek 37°C 115 dk, 95°C 5 dk ve 4°C ∞ olacak şekilde işleme tabi tutuldu. Bu teknik sayesinde 50 µl cDNA elde edildi. Elde edilen materyallerin ACTN3, AMPD1, IGF1, gen ekspresyonlarının tespitinde uygun primerler ve SYBR Green ve Bio-Speedy 2X qPCR Master Mix kullanılarak Stratagene Mx3005P real-time PCR cihazı ile kantitatif değerlendirme yapıldı. Real-time PCR değerlendirmesi esnasında normalizasyon amacıyla GAPDH (internal kontrol) gen ekspresyonundan faydalanıldı. Negatif kontrol reaksiyonu, template hariç tüm bileşenleri içerecek şekilde hazırlandı. Ayrıca her bir örnek duplike olarak test edildi. PCR örnekleri için $2^{-\Delta\Delta CT}$ denkleminde göre gruplar arasında aday genlerin transkript miktarının kaç kat arttığı hesaplandı.

İstatistik

Veriler IBM SPSS V23 ile analiz edildi. Verilerin normal dağılıma uygunluğu ShapiroWilk ile incelendi. Normal dağılım gösteren ölçümler arasındaki ilişki Pearson korelasyonu ile normal dağılım göstermeyenler arasındaki ilişki ise Spearman sıra korelasyonu ile incelendi. Önem düzeyi $p < 0,05$ olarak alındı.

Tablo 1. Korelasyon analiz sonuçları

	35. Sürat	H. Sıçrama s2n test	ACTN3	IGF1
H. Sıçrama s2n test	$r=-0,077$; $p=0,833$	---	---	---
ACTN3	$r=0,406$; $p=0,244$	$r=0,175$; $p=0,629$	---	---
IGF1	$r=0,174$; $p=0,631$	$r=-0,233$; $p=0,517$	$r=-0,111$; $p=0,760$	---
AMPD1	$r=0,450$; $p=0,192$	$r=-0,013$; $p=0,972$	$r=0,745$; $p=0,013^*$	$r=0,580$; $p=0,079$

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Sonuçlar:

H.sıçrama s2n test değerleri ile 35.sürat değerleri normal dağılıma gösterdiği için aralarındaki ilişki Pearson korelasyonu ile incelenmiştir. Analiz sonucunda iki değişken arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p=0,833$). ACTN3, IGF1 ve AMPD1 değerleri normal dağılıma uymadığı için bu değişkenler arasındaki ilişki ve Spearman sıra korelasyonu ile incelenmiştir. ACTN3 ile 35.sürat ve H.sıçrama s2n test arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur (p değerleri sırasıyla 0,244 ve 0,629). IGF1 ile 35.sürat, H.sıçrama s2n test ve ACTN3 arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0,05$). AMPD1 ile ACTN3 arasında gen anlatımı düzeyi açısından sporcularda pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı orta düzey bir ilişki vardır ($p=0,013$). AMPD1 ile diğer ölçüm değerleri arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). ACE değeri ile diğer ölçüm değerleri arasında korelasyon analizi yapılamamıştır. ACE değerleri tüm vakalarda aynı düzey olarak elde edilmiştir.

Tartışma:

Devam etmekte olan çalışmamızın öncül verilerini değerlendirdiğimiz zaman her ne kadar elit sporcularda yüksek gen anlatım düzeyinin olduğunu gözlemlememize karşın istatistiksel olarak doğrulanamamıştır ($p>0.05$). Buna karşın sporcularda incelediğimiz genlerden olan AMPD1 ve ACTN3'ün kombine ilişkilerinden söz etmek söz konusudur. Son zamanlarda yapılan araştırmalar, bu genin egzersiz adaptasyonu, egzersiz iyileşmesi ve spor yaralanması riskini de içeren diğer performans fenotipleri üzerindeki etkisi tartışılmaktadır (Pickering et al, 2017). Özellikle dövüş spor türlerinde yüksek performans yönünden sporcunun anatomik avantajlarıyla ilişkili veriler kaydedilmiştir (Jung et al, 2016). Her ne ACTN3 gen varyantlarının ilişkisini ifade eden veriler olsa da, yapılan bir çalışmada yüzücü ve koşucular arasında ACTN3 varyantlarının önemli bir etkisinin olmadığı gösterilmektedir (Ben et al, 2015). AMPD1 geni, adenin nükleotid katabolizmasında önemli rol oynayan iskelet kasında oldukça aktif bir enzimi kodlamaktadır. AMPD1 gen varyantlarının egzersiz kapasitesini ve kardiyorespiratuar yanıtlar ile ilişkili olduğu yapılan vaka çalışmalarında gösterilmiştir (Rico et al, 2003). Bunun yanı sıra elit Litvanyalı sporcularda AMPD1 (rs17602729) C alelinin sprint ve gücün fiziksel performansı ile ilişkili bir marker olarak ilişkisi saptanmıştır (Ginevičienė et al, 2014). Bizim çalışmamızda aldığımız Türk elit atletlerde AMPD1 ve ACTN3 gen anlatım düzeyleri arasında ki korelasyon ilişkisi, Bulgar atletlerde kombine genotipler açısından gösterilmiştir (Atanasoy et al, 2015). Atanasoy ve arkadaşlarının çalışmasının verileri ışığında AMPD1 ve ACTN3 gen varyantlarının anerobik kapasite açısından sporcuya avantaj sağlayabileceği söylenmiştir. Bizde çalışmamızda bu iki genin anlatım düzeyleri arasında ki gösterdiğimiz ilişkiye göre sadece spor açısından avantajlı sporcunun genotipik olarak seçilmesinden ziyade fonksiyonel etkilerinin de olabileceğini düşünüyoruz. Çalışmamız hala tamamlanmamış olup artan sporcu sayısı ve ön çalışmamızda anlamlı gördüğümüz çeşitli aday genlerin ekspresyon ve protein düzeylerinin tayini ile çoklu sportif performans değerlendirmeleriyle çalışmamıza devam etmeyi amaçlamaktayız.

Kaynaklar:

1. Pickering C, Kiely J. ACTN3: More than Just a Gene for Speed. *Frontiers in Physiology*. 2017;8:1080. doi:10.3389/fphys.2017.01080.
2. Jung H, Lee N, Park S. Interaction of ACTN3 gene polymorphism and muscle imbalance effects on kinematic efficiency in combat sports athletes. *Journal of Exercise Nutrition & Biochemistry*. 2016;20(2):1-7. doi:10.20463/jenb.2016.06.20.2.1.
3. Ben-Zaken S, Eliakim A, Nemet D, Rabinovich M, Kassem E, Meckel Y. ACTN3 Polymorphism: Comparison Between Elite Swimmers and Runners. *Sports Medicine - Open*. 2015;1:13. doi:10.1186/s40798-015-0023-y.
4. Atanasoy P, Djarova T, Kalinski M, et al. ACTN3 and AMPD1 Polymorphism and Genotype Combinations in Bulgarian Athletes Performing Wingate Test. *Journal of Sports Science* 3 (2015) 1-10. doi: 10.17265/2332-7839/2015.01.001.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

5. Ginevičienė V, Jakaitienė A, Pranculis A, Milašius K, Tubelis L, Utkus A. AMPD1 rs17602729 is associated with physical performance of sprint and power in elite Lithuanian athletes. BMC Genetics. 2014;15:58. doi:10.1186/1471-2156-15-58.
6. Tucker R, Collins M. What makes champions? A review of the relative contribution of genes and training to sporting success. Br J Sports Med. 2012 Jun;46(8):555-61.
7. Sessa F, Chetta M, Petito A, Franzetti M, Bafunno V, Pisanelli D, Sarno M, Iuso S, Margaglione M. Gene polymorphisms and sport attitude in Italian athletes. Genet Test Mol Biomarkers. 2011 Apr;15(4):285-90.
8. Rico-Sanz J, Rankinen T, Joannis DR, Leon AS, Skinner JS, Wilmore JH, Rao DC, Bouchard C; HERITAGE Family study. Associations between cardiorespiratory responses to exercise and the C34T AMPD1 gene polymorphism in the HERITAGE Family Study. Physiol Genomics. 2003 Jul 7;14(2):161-6.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

REKREAKTİF ETKİNLİKLERE KATILAN MADDE BAĞIMLISI GENÇLERİN BENLİK SAYGISI İLE KARAR VERME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Cemil Tuğrulhan Şam¹, Hasan Hüseyin Yılmaz¹

¹SportSciencesFaculty, Ataturk University, Erzurum, TURKEY

Özet

Bu çalışmanın amacı, rekreatif etkinliklere katılan madde bağımlısı gençlerin benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin incelenmesidir.

Çalışmaya 18-21 yaş aralığında yer alan 24 madde bağımlısı genç katıldı. Araştırmaya katılan deneklere madde bağımlısı olmayan bireylerle birlikte haftada iki kere düzenli olarak 16 hafta boyunca futbol aktivitesi yaptırılmıştır.

Araştırmada Karar verme düzeyini belirlemek için Mann ve ark. (1998), tarafından geliştirilmiş olan ve Deniz (2004) tarafından Türkçe'ye uyarlayarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Melbourne Karar Verme Ölçeği kullanılmıştır. Bireylerin benlik saygılarını ölçmek amacı ile Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen, Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlilik güvenilirliği yapılan ölçek kullanılmıştır. Ölçekler ilk test ve son test olmak üzere iki defa uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS (versiyon 22) for Windows paket istatistik programında değerlendirilmiştir. İstatistiksel verilerde anlamlılık 0.05 olarak seçildi.

Çalışmanın sonucunda madde bağımlısı gençlerin karar verme ve benlik saygısı ilk ve son ölçümleri karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde gelişim sağlandığı sonucuna ulaşılmıştır. Rekreatif etkinliklerin madde bağımlısı gençlerin fiziksel gelişimlerinin yanı sıra sosyal ve psikolojik olarak da gelişimlerine katkı sağladığı belirlenmiştir.

Abstract

The aim of this study is to examine the self-esteem and decision-making levels of drug-addicted young people participating in recreational activities.

Twenty-four substance-addicted young people aged 18-21 years participated in the study. The subjects participating in the survey were regularly engaged in football activities for 16 weeks twice a week, together with non-drug addicts.

In order to measure the Decision Making of individuals in the study, the Melbourne Decision Making Scale which was developed by Mann et al. (1998), adapted to Turkish, validity and reliability made by Deniz (2004); In order to measure the self esteem of individuals,

a scale was used which was developed by Rosenberg (1965) and adapted to Turkish and validity and reliability made by Çuhadaroğlu (1986). The scales were applied twice as first test and last test. The obtained data were evaluated in SPSS (version 22) for Windows packet statistical program. Statistical significance was selected as 0.05.

As a result of the study, substance-addicted young people achieved a significant improvement in their decision-making and self-esteem compared to their initial and final measures. It has been determined that recreational activities contribute to the development of drug addicted young people, both physically as well as socially and psychologically.

GİRİŞ

Benlik kavramı, bireyin kendisini nasıl tanımladığı ile ilgili geniş bir kavramdır. William James'in tanımına göre benlik insanın kendisine söyleyebileceği her şeyin toplamıdır¹. Benlik saygısı ise, Rosenberg (1965)'e göre kişinin kendisini değerli ve önemli hissetmesi, kendisini sevmesi, ödüllendirmesi, takdir etmesi ile ilgili kavramları içermektedir. Benlik saygısının oluşumunda kişinin aile yapısı, anne babanın eğitim düzeyi, meslek ve cinsiyeti de etkilidir.

Karar verme, bir ihtiyacı gidereceği düşünülen bir objeye ulaştırabilecek birden fazla yol olduğu zaman, yaşanan sıkıntıyı giderici bir yöneliş şeklinde tanımlanabilir.

Karar vermeyi gerektiren durum önemli konularda verileceğinde, sonuçları önceden tasarlama ve hedefe ulaştırma gücü en fazla olana yönelme daha çok önem kazanmaktadır². Karar verme davranışı, genel olarak amaca ilişkin gerekli bilgiyi toplamak için amaçları belirleme, böyle bir bilgiyi dikkate alarak ve değerlendirerek seçenekler oluşturma ve mevcut seçeneklerden amaca en uygun olanını seçmeyi içerir³. Kişinin sahip olduğu kişisel ve çevresel faktörler karar verme sürecini etkilemektedir. Çok seçenekli karar alma süreçleri, bireyler açısından daha fazla güçlük ortaya çıkarmaktadır. Bu durum bireyde stres durumlarının yaşanmasına neden olabilmektedir. Aynı zamanda bu karar verme karmaşıklığı, bireyi karar vermede olumsuz etkilemektedir⁴.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Keyif verici, sakinleştirici veya uyarıcı, alışanlarda gün geçtikçe daha fazla dozda alınma isteği yaratan, bırakıldığında yoksunluk belirtileri oluşturan kimyasal madde ve ilaçlara uyuşturucu denilir⁵. Zararlı etkileri bilindiği halde uyuşturucu maddeye karşı duyulan sürekli alma isteğinin aşılammaması hali ise madde bağımlılığı olarak tanımlanır⁵. Bağımlılık yapıcı maddeler arasında özellikle en fazla kullanılanlar sigara ve alkoldür. Diğer dikkat çeken maddeler ise uçucu (katı, sıvı veya gaz) ve uyuşturucu (esrar, eroin, ekstazi vb.) nitelikte olanlardır⁶. Özellikle geçtiğimiz on yıllarda madde bağımlılığı yaşı hızla düşmüştür. Son yıllarda madde bağımlılığına eğilim giderek artmaktadır^{6,7}.

Günümüzde spor, fiziksel aktivite ya da rekreatif etkinliklerin sosyolojik, psikolojik, zihinsel ve fiziksel olarak insanlara belirli düzeylerde olumlu etkileri vardır. Aktif olmayan monoton yaşam koşulları, stres ve stresin meydana getirdiği olumsuz etkenler, insanların ve toplumların, fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlığının bozulmasına neden olmakta bu da yaşam kalitesinin düşmesine zemin hazırlamaktadır⁹. Rekreatif etkinlikler insanları stresten uzaklaştırma, psikolojik ve zihinsel rahatlama sağlama, insanlar arasındaki iletişimi artırma, sosyal ilişkileri güçlendirme ve statü farklılıklarını ortadan kaldırma gibi çeşitli birçok olumsuz etkeni ortadan kaldırma da oldukça etkili bir yöntemdir. Bu açıdan bakıldığında madde bağımlısı gençlerin olumsuz davranışlarından uzaklaştırılması için rekreatif etkinliklerin kullanılması fiziksel, psikolojik, zihinsel ve sosyal olarak daha iyi duruma gelmelerini sağlayacaktır. Yapılan araştırmalarda spor, fiziksel aktivite ya da rekreatif etkinliklere katılan bireylerin, sedanter bireylere göre daha az madde bağımlısı olma eğiliminde olduğunu göstermektedir^{7,8}. Bu açıdan bakıldığında sporun önemi ve gerekliliği gün geçtikçe daha fazla dikkat çekmektedir.

Çalışmamızın amacı, madde bağımlısı olan genç bireylere yaptırılan rekreatif etkinliklerin, karar verme ve benlik algısı düzeylerine etkisini araştırmaktır.

MATERYAL METOD

Araştırmanın Malatya ilinde klinik olarak madde bağımlısı tanısı konulmuş 24 erkek denek ile gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan bireyler ile ilgili demografik özelliklerin belirlenmesi için araştırmacı tarafından hazırlanan 10 soruluk anket formu kullanılmıştır. Araştırmada benlik saygısı puanlarını belirlemek için “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, karar verme puanlarını belirlemek için ise “Karar Verme Ölçeği” kullanılmıştır.

Melbourne Karar Verme Ölçeği

Orijinali Mann ve Diğ. (1998), tarafından geliştirilmiş olan Melbourne Karar Verme Ölçeğini, (Melbourne Decision Making Questionary) Deniz (2004), Türkçe’ye uyarlayarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmıştır. Melbourne Karar Verme Ölçeği iki kısma ayrılmaktadır. I. kısım: **Karar vermede özsaygıyı** (kendine güven) belirlemeyi amaçlamaktadır. Altı maddeden oluşmakta ve üç maddesi düz, üç maddesi ters yönde puanlanmaktadır. Puanlama maddelere verilen “Doğru” yanıtı 2 puan, “Bazen Doğru” yanıtı 1 puan, “Doğru Değil” yanıtı 0 puan şeklinde yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 12’dir. Yüksek puanlar karar vermede özsaygının yüksek olduğunu göstergesidir. II. Kısım ise 22 maddeden oluşmakta ve karar verme stillerini ölçmektedir. Dört alt faktörü bulunmaktadır⁴.

1. Dikkatli Karar Verme Stili: Bireyin karar vermeden önce özenle gerekli bilgiyi araması ve alternatifleri dikkatlice değerlendirdikten sonra seçim yapma durumudur. Bu faktör altı madde (2, 4, 6, 8, 12, 16) ile ifade edilmiştir.

2. Kaçınan Karar Verme Stili: Bireyin karar vermekten kaçınması, kararları başkalarına bırakma eğiliminde olması ve böylece sorumluluğu bir başkasına devrederek karar vermekten kurtulmaya çalışma durumudur. Bu faktör altı madde (3, 9, 11, 14, 17, 19) ile ifade edilmiştir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

3. Erteleyici Karar Verme Stili: Bireyin kararı geçerli bir neden olmaksızın sürekli erteleme, geciktirme ve sürüncemede bırakma durumudur. Bu faktör, beş madde (5, 7, 10, 18, 21) ile ifade edilmiştir.

4. Panik Karar Verme Stili: Bireyin bir karar durumu ile karşı karşıya kaldığında, kendini zaman baskısı altında hissederek aceleci davranışlar sergileyip çabuk çözümlere ulaşma çabası durumudur. Bu faktör, beş madde (1, 13, 15, 20, 22) ile ifade edilmiştir.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Bireylerin benlik saygılarını ölçmek amacı ile Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ölçeğin orijinali İngilizcedir. Çuhadaroglu (1986) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek on tane alt testten oluşan 63 soruluk bir ölçektir ve ilk on soruluk kısmı benlik saygısı ölçeğidir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında 0-1 puan yüksek benlik saygısı, 2-4 puan orta benlik saygısı, 5-6 puan düşük benlik saygısı olarak puanlandırılmıştır. RBSÖ oniki alt alandan oluşur ve ilk on maddesi benlik saygısını ölçer. Olumlu ve olumsuz yüklü maddeler ardışık olarak sıralanır. 1. 2. 4. 6. 7. Maddeler olumlu, 3. 5. 8. 9. 10. maddeler olumsuz yüklüdür. Ölçek puanlamasında düşük puan, benlik saygısının yüksekliğini; yüksek puan, benlik saygısının düşüklüğünü gösterir.

İstatiksel Değerlendirme

Elde edilen verilerin analizinde SPSS(versiyon 22) for Windows paket istatistik programı kullanılmıştır. Verilerin karşılaştırılmasında Paired Samples T-Test, OneWay ANOVA kullanılmıştır. İstatistiksel verilerde anlamlılık $p < 0.05$ olarak seçilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Benlik Saygısı İlk ve Son Ölçüm Arasındaki Fark.

	N	X	Ss.	t	p
Benlik Saygısı	24	3,4875	,13929		,000*
Benlik Saygısı Son	24	2,5292	,15174	21,683	

Tablo 1. 'de Rekreatif etkinliklere katılan bireylerin benlik saygısı ile ilgili ilk ve son test sonuçları gösterilmektedir. Elde edilen verilere göre rekreatif etkinliklere katılan bireylerin Benlik saygısı seviyeleri yükselmektedir. Yapılan değerlendirmede benlik saygısı ilk test puan ortalaması 3,48 iken normal bireyler ile yapılan 5 haftalık rekreatif etkinliklere katılım ile benlik saygısı son test puanı 2,52 olarak değişmiştir.

Tablo 2. Karar Verme İlk Ve Son Ölçüm Arasındaki Fark.

	N	X	Ss.	t	p
Karar Verme Özgüven	24	6,7083	,90790	-13,943	,000*
Karar Verme Özgüven2	24	10,1667	,70196		
Dikkatli Karar Verme Stili	24	1,8194	,20214	-6,551	,000*
Dikkatli Karar Verme Stili 2	24	2,2500	,20851		
Kaçıngan Karar Verme Stili	24	2,2222	,22150	-8,010	,000*
Kaçıngan Karar Verme Stili 2	24	1,8542	,12690		
Erteleyici Karar Verme Stili	24	2,4500	,20359	-11,632	,000*
Erteleyici Karar Verme Stili 2	24	1,7833	,22263		
Panik Karar Verme Stili	24	2,3667	,19262	-1,479	,153
Panik Karar Verme Stili 2	24	2,4500	,19781		
Karar Verme Toplam Puanı	24	2,0476	,10775	-8,473	,000*
Karar Verme Toplam Puanı 2	24	2,2604	,08122		

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 2. 'da rekreatif etkinliklere katılan madde bağımlısı bireylerin karar verme toplam puanları, karar vermede özgüvenin etkisi ve 4 karar verme stili ile ilgili ilk ve son test sonuçları gösterilmektedir. Elde edilen sonuçlara göre panik karar verme stili hariç diğer tüm alt boyutlarda, karar vermede özgüven ve karar verme toplam puanlarında ilk ve son test arasında anlamlı farklılıklar olduğu belirlendi. Rekreatif etkinliklere katılan bireylerin karar verme düzeylerinin olumlu yönde etkilendiği, daha dikkatli karar verdikleri ve daha az kaçınan, panik yada erteleyici davrandıkları belirlenmiştir.

Tablo 3. Benlik Saygısı ile Karar Verme Arasındaki İlişki.

		Karar Verme					Karar Verme
		Özgüven	DKVS	KKVS	EKVS	PKVS	Toplam
Benlik Saygısı	t	,486**	-,109	,009	-,437*	-,016	-,341
	p	,008	,305	,484	,016	,470	,049
	N	24	24	24	24	24	24
Benlik Saygısı 2	t	-,170	,355	-,125	,187	-,138	,302
	p	,427	,089	,559	,383	,521	,152
	N	24	24	24	24	24	24

Tablo 3.'de benlik saygısı ile karar verme arasındaki ilişki gösterilmektedir. Yapılan değerlendirmede ilk testlerde benlik saygısı ile karar vermede özgüven ile pozitif yönlü, karar verme toplam puanı ve erteleyici karar verme arasında negatif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu; dikkatli karar verme kaçınan karar verme ve panik karar verme arasında ise bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Benlik saygısı son testi ile karar verme son testleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

TARTIŞMA SONUÇ

Hamarat ve Demirtaş (2009), lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmada okulöğretmenlerinin karar verme stillerinin ve benlik saygılarını incelemiş ve dikkatli karar verme ile benlik saygısı arasında pozitif yönde bir ilişki varken karar vermenin diğer alt boyutları ile benlik saygısı arasında negatif bir ilişki bulmuştur. Avşaroğlu (2007) 502 erkek ve 639 kız öğrenci üzerinde yaptığı üniversite öğrencilerinin karar vermede özsayı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi konulu çalışmasında karar vermede özsayı ve benlik saygısı arasında güçlü bir ilişki olduğunu söylemiştir¹¹. Paisley ve Hubbard (1994) etkili karar verme becerisinin daha yüksek kendilik değeri ile ilgili olduğunu belirtmektedir¹². Deniz, Traş ve İlaslan (2008) 414 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin incelenmesi konulu çalışmalarında bu iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmektedir¹³. Burnett (1991), üniversite öğrencilerinin karar vermede benliğin etkisi ve stresli bir karar vermede kullandıkları ölçütleri incelemiştir. Araştırma sonucunda benliğin tüm yönleri dikkatli karar verme stiliyle olumlu ilişkiler gözlenirken, dikkatsiz karar verme ve içtepisel karar verme stiliyle olumsuz bir ilişki içinde olduğunu saptamıştır. Ayrıca dikkatli karar verme stiliyle karar vermede kendine saygı arasında olumlu bir ilişki, fakat dikkatsiz karar verme ve içtepisel stilleriyle karar vermede kendine saygı arasında olumsuz bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir¹⁴.

Browker (2006) erken adolesan dönemde spora katılanlar ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada, 5-8. sınıf 382 spora katılan öğrencilerin benlik saygısı korelasyonlarına bakılmış ve deneklere kağıt kalem testi uygulanmıştır¹⁵. Çalışmada spora katılan hem kız hem de erkek öğrencilerin benlik saygısı arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır. Orta seviye yoğunluktaki günlük yapılan düzenli aktivite uzun vadede kalp hastalığı, hipertansiyon, diyabet gibi bir ok fiziksel rahatsızlıkları azalttığı tartışılmaz bir gerçektir. Fiziksel aktivitenin fiziksel faydalarının yanında psikolojik karşılığına da rastlanır. Fiziksel aktiviteye katılanlarla psikolojik etkiler arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır. Örneğin, yetişkinlerde, adolesanlarda ve çocuklarda fiziksel aktivite ve benlik saygısı arasında pozitif anlamlılık söz konusudur. Bundan dolayı fiziksel aktivite hem fiziksel yararları hem de psikolojik yararları birbiriyle bağlantılıdır. Fiziksel aktivitenin birçok psikolojik

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

faidaları vardır. Örneğin spor yapan adolesan kızların, spor yapmayan kızlara göre benlik saygıları yüksek, ruhsal durumu daha pozitif ve daha az depresyona girmektedirler. Aynı zamanda spor yapan kızlar, yapmayanlara göre daha fazla beden memnuniyetine sahiptirler. Sonuç olarak spor yapan adolesan kızların stres ölçümleri ve yalnızlık ölçümleri üzerinde daha düşük puanla ilişkilendirilmiştir.

Literatürde benlik saygısı ve benlik algısının yapılandırılması reddedilemez bir şekilde birbiri içindedir ve aynı zamanda da birbiriyle de yer değiştirebilir¹⁶. Schneider (2008)'in araştırmasında spor yapmayan sedanteradolesan kızlara 9 haftalık fiziksel aktivite çalışması yaptırılarak benlik saygısı ve fiziksel aktivite arasındaki ilişki incelendi¹⁷. Çalışma sonucunda, çalışmaya katılanlar üzerinde kuvvetli aktivite ve kardiyovasküler uygunluk içinde önemli bir pozitif etkisi meydana geldi. Çalışmaya katılanlar arasında genel fiziksel benlik saygısı artmakla birlikte, katılanların kardiyovasküler uygunluk düzeylerinde de artma görüldü. Bütün bu bulgular sonucunda, fiziksel aktivite çalışmasına katılan sedanteradolesan kızların genel benlik saygısında ve fiziksel uygunluklarında pozitif yönde değişikliğe uğradığını açıkça göstermiştir. Ayrıca literatürde yapılan çalışmalar da fiziksel aktivite ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi pozitif yönde ilişkilendirmiş. Fiziksel aktivitelerin benlik saygısı gelişimini kısa zamanda arttırdığını ortaya koymuşlardır^{18,19,20,21}. Valley (1992), egzersiz yapmanın benlik saygısına olumlu etkisinin olduğunu belirtmiştir²². Bu araştırmaları destekleyen kurumlar zindelik, koşu, tekvando, oyun sporları gibi pek çok dalda araştırmalar yapmıştır. Ancak buna istisna olarak; Tiggerman ve Willason (2000), araştırmalarında, egzersizle benlik saygısı arasında erkekler için pozitif bir ilişki olduğunu, kızlar için ise negatif anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir²³. Folkins ve Sime (1981) tarafından yapılan bir eleştiri, egzersiz ve psikolojik refah araştırması üzerine başarılı bir tartışmayı içermektedir. Bu araştırmanın eleştirisini yapan Folkins, Sime ve diğerleri genel spor aktivitelerine katılımın kişiliği pek etkilemiş görünmediğini, fakat zindelik düzeyini yükselten yoğun egzersiz ve programların, ruhsal durum, benlik kavramı ve genel zihin sağlığına olumlu yönde etkileri olabileceğini kabul etmişlerdir. Benlik kavramı hariç, genel kişilik özelliklerinden hiçbir, fiziksel kuvvetteki artıştan etkilenmemiş görünmektedir. Bazı bulgular, artan kuvvet ve beden imgesindeki değişikliklerin, özellikle de zindelik programlarından önce ve düşük benlik saygısına sahip katılımcıların benlik saygısını, olumlu yönde etkileyebileceğini söylemektedirler²⁴.

Alferman ve ark. (2000), sporun benlik algısına etkisinin incelediği ve iki grup üzerinde yürütülen bir çalışmada, birinci grupta yer alanlara altı ay süreyle haftada bir belli bir antrenman programı uygulanmıştır²⁵. İkincigrup takilerin ise böyle bir faaliyeti olmamıştır. Çalışmalara başlamadan önce her ikigrubun da genel benlik algılamaları ölçülmüştür. Başlangıçta iki grup arasında fark tespit edilmemiştir. Altı ay sonra testler tekrarlandığında; altı ay boyunca düzenlispor programını takip eden kişilerin, özellikle kendi bedenlerine yönelik algılamalarında diğerlerine göre önemli derecede artış tespit edilmiştir.

KAYNAKÇA

1. Bacanlı, H. (1999). *Sosyal beceri eğitimi*. Ankara: Nobel Yayınları.
2. Kuzgun, Y. (1992). *Karar stratejileri ölçeği: geliştirilmesi ve standardizasyonu*. VII.ulusal psikoloji kongresi bilimsel çalışmaları. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
3. Güçray, S. (2001) Ergenlerde karar verme davranışlarının öz-saygı ve problem çözme becerileri algısı ile ilişkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(8), 106-121.
4. Deniz, E. (2004). Üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı, karar verme stilleri ve problem çözme yöntemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*. 4(15), 25- 35.
5. Kuczkowski KM. *The effects of drug abuse on pregnancy*.Curr Opin Obstet Gynecol 2007;19(6):578.585.
6. Meclis Araştırma Komisyonu Raporu (2008). *Uyuşturucu Başta Olmak Üzere Madde Bağımlılığı ve Kaçakçılığı Sorunlarının Araştırılarak Alınması Gereken Önlemlerin Belirlenmesi Amacıyla Kurulan Komisyon*. Ankara: TBMM Yayınları.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

7. Gürol, Defne Tamar. (2008). *Madde Bağımlılığı Açısından Riskli Adolesanlar*. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri. Adolesan Sağlığı II. Sempozyum Dizisi No. 63, ss. 65-68.
8. Kasapila, William. & Mkandawire, Tapiwa Susan. (2010). “Drinking and Smoking Habits Among College Students in Malawi”. *European Journal of Social Sciences*. Vol. 15, No. 3, pp.441-448.
9. Özer D, Baltacı G, 2008. GG yerinde fiziksel aktivite, fiziksel aktivite bilgi serisi, Ankara, Klasman Matbaacılık.
10. Hamarta E. ve Demirtaş E. (2009). Lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygılarının fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21.
11. Avşaroğlu, S. (2007). *Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
12. Paisley, P.O ve Hubbard, G.T. (1994). *Developmental school counseling programs: from theory to practice*. Alexandria: ACA Pub.
13. Deniz, M.E., Traş, Z. ve İlaslan, Ö. (2008). Self esteem and decision making: a research on university students. *11th International Conference On Further Education In The Balkan Countries*.
14. Burnett, P.C. (1991). Decision-making style and self-concept. *Australian Psychologist*. 26. 55-58.
15. Burnett, P.C., Mann, L. ve Beswick, G. (1989). Validation of the flinders decision making questionnaire on course decision making by students. *Australian Psychologist*. 24. 285-292.
16. Findlay L.C., Bowker A. (2007). The Link between Competitive Sport Participation and Self-concept in Early Adolescence: A Consideration of Gender and Sport Orientation *Journal of Youth and Adolescence*, Publisher:Springer Netherlands
17. Schneider M., Dunton G.F., Cooper D.M.(2008) Physical Activity and Physical Self-Concept among Sedentary Adolescent Females; An Intervention Study, *Psychology of Sport and Exercise*, 9(1): 1–14.
18. Dishman RK, Hales DP, Pfeiffer KA, Felton GA, Saunders R, Ward DS, Dowda M., Pate RR.(2006). Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. *Health Psychology*;25(3):396- 407.
19. Asçı FH, Kosar S, _şler A.(2001) The relationship of self-concept and perceived athletic competence to physical activity level and gender among turkish early adolescents. *Adolescence*,36(143):499–502.
20. Crocker P, Sabiston C, Forrester S, Kowalski N, McDonough M.(2003). Predicting change in physical activity, dietary restraint, and physique anxiety in adolescent girls. *Canadian Journal of Public Health*, 94 (5):332–337.
21. Raustorp A., Stahle A., Gudasic H., Kinnunen A., Mattsson E.(2005) Physical activity and self-perception in school children assessed with the children and youth-physical self-perception profile. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 15(2):126–134.
22. Gün E. (2006). Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
23. Tiggeman M., Williamson S. (2000) The Effect of Exercise on Body Satisfaction and Self-Esteem as a Function of Gender and Age. *Sex Roles*, 43:119-127.
24. Gill D.L.(1986). *Psychological Dynamics of Sport* Illinois. Human Kinetics Publishers: 37,103.
25. Alfermann D., Stoll O.(2000). Effects of physical exercise on self-concept and well-being. *International Journal Of Sport Psychology*, 31(1): 47-65.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Extreme Sporcuların Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Cihan Ayhan¹, Ersin Eskiler¹, Nurullah Emir Ekinci²

¹ Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya-Türkiye

² Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kütahya-Türkiye

Özet

Bu çalışmanın amacı extreme sporcuların serbest zaman tatmin düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Çalışmada, katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerini belirlemek üzere Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Serbest Zaman Tatmini Ölçeği kullanılmıştır. Örneklem seçiminde kolayda örnekleme yöntemi, verilerin toplanmasında ise yüz yüze anket yöntemi tercih edilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde SPSS paket programı aracılığıyla tanımlayıcı istatistikler, Independent Sample t-test, One-way ANOVA ve Lojistik Regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmaya 131 Erkek (%50,8), 127 Kadın (%49,2) olmak üzere toplam 258 kişi gönüllü olarak katılım göstermiştir. Araştırma bulgularında, yaşa göre serbest zaman tatminin tüm alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların eğitim ve gelir düzeylerine göre psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel ve estetik alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların etkinliklere kiminle katıldığına göre eğitimsel, sosyal ve fiziksel alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, ≥ 25 yaş olan extreme sporcuların serbest zaman tatmin düzeylerinin, ≤ 18 , 19-21 ve 22-24 yaş extreme sporculara nazaran 7,71 kat daha tatminkar oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında gelir düzeyi ≥ 2500 TL olan extreme sporcuların serbest zaman tatmin düzeylerinin < 750 TL, $750 < 1500$ TL ve $1500 < 2500$ TL olan extreme sporculara göre, 7,69 kat daha tatminkar oldukları tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Extreme Spor, Serbest Zaman, Serbest Zaman Tatmini

Not: Bu araştırma Sakarya Üniversitesi Bilimsel Araştırma Koordinasyon Başkanlığı tarafından 2018-3-15-268 numaralı proje kapsamında desteklenmiştir.

GİRİŞ

Zaman, olayların geçmişten bugüne gelip, geleceğe doğru birbirini takip ettiği, bireyin kontrolü dışında kesintisiz devam eden bir süreçtir (Akatay, 2006). İnsanoğlunun yaradılışından günümüze dek gelen ve sürekli değeri artan bir kavram olmuştur. Bu kavramın önemini 80.000 yıl öncesinde insanların kendilerine zaman ayırarak topraktan boya yapması zaman tanziminin o dönemlerde başladığını göstermektedir (Stebbins, 2016). Zaman kavramı tanımlanması en zor olgulardan biridir ve günümüzde özellikle insanların çok fazla üzerinde durdukları bu kavram ile ilgili değişik tanımlar yapılmaktadır (Üstün ve ark., 2016). Serbest ya da boş zaman kavramı literatürde genellikle birbirinin yerine kullanılan kavramlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Ekinci ve Özdilek, 2017).

Serbest zaman bireyin hayatını sürdürebilmek için yapmak zorunda olduğu işlerinden geriye kalan zaman dilimidir (Mull ve diğ., 1997) ve insanların çeşitli büyüklük ve zamanlarda ortaya çıkan buzamanlarında; uzaklaşmak, dinlenmek, gezme-görme, sağlık, beraber olma, heyecan duyma, farklı yaşantılar elde etme gibi pek çok amaçla, ev dışında veya ev içinde, açık veya kapalı alanlarda ya da pasif-aktif şekillerde, kent içinde veya kırsal alanlarda etkinliklere katılmaktadırlar (Karaküçük, 2008). Serbest zaman tatmini, serbest zaman etkinliklerine katılım sonucu kişinin ortaya koyduğu, elde ettiği ve ulaştığı pozitif duyumu veya duygulardır (Beard ve Ragheb, 1980). Bireylerin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden istedikleri faydayı sağlayıp sağlayamadıklarını, beklentilerini karşılayıp karşılamadıklarını ve bu faaliyetlere katılmaktan dolayı mutlu olup olmadıklarını ölçmek, onların serbest zamanlarını değerlendirirken daha mutlu ve tatminkar olmalarını sağlayacak tedbirlerin alınması ile gerçekleştirilebilir (Karlı ve ark., 2008).

Serbest zamanlarda yapılan aktiviteler yaşamla bağları güçlendirmesinin yanı sıra, sağlık ve ruhsal yönden de kişilik geliştirmesini sağlar (Akkaya, 2008). Ayrıca, Singh ve ark., (2001) fiziksel olarak aktif olan yetişkinlerin, fiziksel uygunluk düzeylerinin sedanter yaşlılarına göre daha yüksek olma eğiliminde olduğu, bazı çalışmalarda ise fiziksel aktivite alışkanlığı ve fiziksel uygunluk düzeylerinin düşük

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

olmasının ölüm riskini artırdığı görülmektedir. Bu nedenle bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin artırılması için serbest zamanlarında orta ve/veya şiddetli aktiviteleri de yapmaları önerilmekte (Haskell, 1996, Kriska ve Caspersen, 1997). Serbest zamanları değerlendirme faaliyetleri içeriklerine ve yapıldığı mekanlara göre farklılık göstermektedir. Bu etkinliklerden hangisinin tercih edileceği kişinin ruhsal ve fiziksel yapısına, cinsiyetine, eğitimine, sahip olduğu olanaklara ve yeteneklerine bağlı olarak değişmektedir (Köybaşı, 2006). Serbest zaman etkinlikleri aktif (spor yapmak, yürümek) ya da pasif (kitap okumak, televizyon seyretmek vb.), toplumun ya da bireyin yararına olan, tek başına (kitap okumak, müzik dinlemek v.b.) ya da grupla (top oynamak v.b.) yapılabilen, günün herhangi bir saatinde ya da belirli saatlerde düzenli olarak yapılan, bir araç kullanımını gerektiren ya da herhangi bir araç kullanılmaksızın yapılabilen etkinliklerdir (Türker ve ark. 2016). Birey serbest zaman etkinliğinden haz almak ve aldığı haz sonucu tatmin olmak için katılır (Çelik, 2011). Bu noktadan hareketle, serbest zaman tatmini, bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımları sonucunda ilgi, istek ve ihtiyaçlarının karşılanması olarak tanımlanmaktadır (Mannell ve Kleiber, 1997).

Serbest zaman içerisinde önemli bir yere sahip olan spor, varoluşundan bu güne kadar geçirdiği süreçte insanlığın ilgi alanına girmeyi başarmış ve ana uğraşlarından birisi olmuştur. 19 yy. sonrası kentleşme, kent kirliliği, yabancılaşma, küreselleşme, yetki ve güç paylaşımı, sosyal olmayan davranışların yaşantıyı etkiler hale gelmesi, farklı alternatif ortamların oluşturulması ve bulunması gibi gerçekler insanoğlunu farklı ortamlara yönlendirmiştir. Bu durum insanların doğaya olan ilgisini arttırmış ve giderek artan bir potansiyel hale dönüşmüştür. Doğal ortamlarda gerçekleştirilen etkinliklerin rekabet ortamına aktarılmasıyla extreme sporların popülerliği artmıştır. Rekabet sporlarına medyanın ve izleyicilerin ilgisinin artması extreme sporların çeşitli türlerinin ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Extreme sporlar nispeten sporun yeni bir formu ya da sıra dışı bireysel başarı ve kişisel benzersiz bir haz olarak tanımlanabilir (Rinehart ve Sydnor, 2003). Extreme sporlar aslında takım sporlarından farklı olan tehlikelere, alışılmadık kurallara ya da tekniklere sahip olan bireysel sporlardır (Bennett ve ark., 2003). Extreme sporların bu özellikleri göz önüne alındığında hızla değişen dünyaya ayak uydurmaya çalışan insanoğlunun bu değişimle birlikte seçimini değişikliklere uyumdan yana kullanacağı ve bu tür etkinliklere katılarak serbest zaman tatmin düzeylerini artırabilecekleri düşünülmektedir. Bu bilgiler ışığında bu çalışmanın amacı extreme sporlarla ilgilenen sporcuların serbest zaman tatmin düzeylerinin belirlenip çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma, nicel araştırma deseni esas alınarak gerçekleştirilmiştir. Çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak bir örneklem üzerinde taramanın yapıldığı genel tarama modeli uygulanmıştır (Karasar, 2012).

Araştırma Grubu

Araştırmaya 131 Erkek (%50,8), 127 Kadın (%49,2) olmak üzere toplam 258 kişi gönüllü olarak katılım göstermiştir. Araştırma çerçevesinde üniversite öğrencilerinin belirli bir kısmına ulaşmak amaçlanmış olup yüz yüze anket yöntemiyle uygulanmak amacıyla gönderilen 400 ankettan geri gelen 280 anket içerisinde eksik ve hatalı olanlar çıkarıldığında toplam 258 doğru anket kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerini belirlemek için Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen, Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Serbest Zaman Tatmini Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek 6 alt boyuttan ve 24 ifadeden oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tipinde olup, ölçekte yer alan tüm ifadeler "Neredeyse hiç doğru değil", , "Neredeyse her zaman doğru" ifadelerine göre 1 ile 5 puan arasında puanlandırılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

kontrol edilmiştir. Bu değerler +2 ve -2 arasında kontrol edilip değerlendirmeye alınmıştır (George & Mallery, 2003). Bu değerlendirme sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Bu doğrultuda ikili karşılaştırmalar için Independent Sample t-test, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında One-way ANOVA ve kategorik değişken haline getirilen demografik değişkenlerin serbest zaman tatmini üzerine olan etki düzeylerini belirlemek için Lojistik Regresyon analizi uygulanmıştır. Anlamlılık 0,05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Cinsiyete ilişkin serbest zaman tatmini analiz sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Psikolojik	Erkek	131	3,79	1,13	,060	,952
	Kadın	127	3,78	1,17		
Eğitimsel	Erkek	131	3,91	,96	,168	,867
	Kadın	127	3,89	1,00		
Sosyal	Erkek	131	3,74	1,00	-1,112	,267
	Kadın	127	3,88	1,04		
Fiziksel	Erkek	131	3,89	,99	,267	,790
	Kadın	127	3,86	,99		
Rahatlama	Erkek	131	4,00	,87	,958	,339
	Kadın	127	3,89	,97		
Estetik	Erkek	131	3,90	,97	-,461	,646
	Kadın	127	3,95	,98		

Analiz sonuçları incelendiğinde, serbest zaman tatmininin tüm alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 2. Yaşa ilişkin serbest zaman tatmini analiz sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	N	$\bar{X}$	S.S.	F	p	Fark
Psikolojik	18 yaş ve altı(a)	44	3,48	1,26	2,768	,042	a-c
	19 - 21 yaş(b)	73	3,74	1,20			
	22 - 24 yaş(c)	59	4,11	,85			
	25 yaş ve üzeri(d)	82	3,75	1,18			
	Toplam	258	3,79	1,14			
Eğitimsel	18 yaş ve altı(a)	44	3,64	1,02	2,925	,034	a-c
	19 - 21 yaş(b)	73	3,79	1,13			
	22 - 24 yaş(c)	59	4,17	,75			
	25 yaş ve üzeri(d)	82	3,94	,91			
	Toplam	258	3,90	,98			
Sosyal	18 yaş ve altı(a)	44	3,57	1,06	2,945	,034	a-c
	19 - 21 yaş(b)	73	3,71	1,14			
	22 - 24 yaş(c)	59	4,12	,83			
	25 yaş ve üzeri(d)	82	3,79	,97			
	Toplam	258	3,81	1,02			
Fiziksel	18 yaş ve altı(a)	44	3,66	,87	3,166	,025	a-c; b-c
	19 - 21 yaş(b)	73	3,74	1,16			
	22 - 24 yaş(c)	59	4,19	,76			
	25 yaş ve üzeri(d)	82	3,88	1,00			
	Toplam	258	3,87	,99			
Rahatlama	18 yaş ve altı(a)	44	3,80	,92	3,274	,022	b-c
	19 - 21 yaş(b)	73	3,78	1,11			

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

	22 - 24 yaş(c)	59	4,25	,58			
	25 yaş ve üzeri(d)	82	3,96	,91			
	Toplam	258	3,95	,92			
	18 yaş ve altı(a)	44	3,64	1,04			
	19 - 21 yaş(b)	73	3,69	1,12			
Estetik	22 - 24 yaş(c)	59	4,28	,60	6,006	,001	a-c;b-c
	25 yaş ve üzeri(d)	82	4,03	,92			
	Toplam	258	3,92	,97			

Analiz sonuçları incelendiğinde yaşa göre serbest zaman tatmini tüm alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$). Buna göre, psikolojik, eğitimsel ve sosyal alt boyutlarında 18 yaş ve altındaki extreme sporcuların puan ortalamaları ile 22-24 yaş extreme sporcuların puan ortalamaları arasında, fiziksel ve estetik alt boyutlarında 18 yaş ve altındaki ve 19-21 yaş extreme sporcuların puan ortalamaları ile 22-24 yaş extreme sporcuların puan ortalamaları arasında, rahatlama alt boyutunda 19-21 yaş extreme sporcuların puan ortalamaları ile 22-24 yaş extreme sporcuların puan ortalamaları arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Eğitim durumuna ilişkin serbest zaman tatmini analiz sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Psikolojik	Lise ve öncesi	90	3,55	1,27	-2,341	,020
	Lisans ve Lisansüstü	168	3,91	1,05		
Eğitimsel	Lise ve öncesi	90	3,67	1,03	-2,773	,006
	Lisans ve Lisansüstü	168	4,02	,93		
Sosyal	Lise ve öncesi	90	3,59	1,06	-2,495	,013
	Lisans ve Lisansüstü	168	3,92	,98		
Fiziksel	Lise ve öncesi	90	3,65	,98	-2,710	,007
	Lisans ve Lisansüstü	168	3,99	,98		
Rahatlama	Lise ve öncesi	90	3,87	,90	-1,021	,308
	Lisans ve Lisansüstü	168	3,99	,94		
Estetik	Lise ve öncesi	90	3,74	1,03	-2,276	,024
	Lisans ve Lisansüstü	168	4,02	,92		

Analiz sonuçları incelendiğinde, serbest zaman tatmininin rahatlama alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Diğer yandan serbest zaman tatmininin psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel ve estetik alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4. Katılımcıların gelir durumuna göre serbest zaman tatmini analiz sonuçları

Alt Boyutlar	Gelir Düzeyi	N	$\bar{X}$	SS.	F	p	fark
Psikolojik	749 TL ve altı(a)	69	3,61	1,25	2,709	,046	a-c
	750-1499 TL(b)	47	3,73	1,11			
	1500-2249 TL(c)	49	4,18	,91			
	2250 TL ve üstü (d)	90	3,72	1,17			
	Toplam	255	3,78	1,15			
Eğitimsel	749 TL ve altı(a)	69	3,61	1,14	3,704	,012	a-c
	750-1499 TL(b)	47	3,95	,87			
	1500-2249 TL(c)	49	4,20	,85			
	2250 TL ve üstü (d)	90	3,93	,93			
	Toplam	255	3,90	,98			
Sosyal	749 TL ve altı(a)	69	3,56	1,12	3,371	,019	a-c;

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

	750-1499 TL(b)	47	3,94	1,03			
	1500-2249 TL(c)	49	4,13	,79			
	2250 TL ve üstü (d)	90	3,76	1,02			
	Toplam	255	3,81	1,03			
Fiziksel	749 TL ve altı(a)	69	3,71	1,11	2,910	,035	a-c
	750-1499 TL(b)	47	3,81	,92			
	1500-2249 TL(c)	49	4,23	,73			
	2250 TL ve üstü (d)	90	3,83	1,04			
	Toplam	255	3,87	1,00			
Rahatlama	749 TL ve altı(a)	69	3,80	1,01	2,460	,063	a-c
	750-1499 TL(b)	47	3,99	,95			
	1500-2249 TL(c)	49	4,24	,71			
	2250 TL ve üstü (d)	90	3,89	,93			
	Toplam	255	3,95	,93			
Estetik	749 TL ve altı(a)	69	3,51	1,06	6,618	,000	a-b;a-c;a-d
	750-1499 TL(b)	47	4,06	,90			
	1500-2249 TL(c)	49	4,21	,85			
	2250 TL ve üstü (d)	90	4,03	,92			
	Toplam	255	3,93	,97			

Analiz sonuçları incelendiğinde, gelir düzeyine göre serbest zaman tatmininin tüm alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna göre Psikolojik, eğitimsel, sosyal ve fiziksel alt boyutlarında gelir düzeyi 749 TL ve altı olan extreme sporcuların puan ortalamaları ile gelir düzeyi 1500-2249 TL olan extreme sporcuların puan ortalamaları arasında, estetik alt boyutunda gelir düzeyi 749 TL ve altı olan extreme sporcuların puan ortalamaları ile gelir düzeyi 750-1499 TL, 1500-2249 TL ve 2250 TL ve üstü olan extreme sporcuların puan ortalamaları arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların etkinliklere katılım durumuna göre serbest zaman tatmini analiz sonuçları

Alt Boyut	Katılım Durumu	N	$\bar{X}$	SS.	F	p	fark
Psikolojik	Yalnız(a)	70	3,97	,97	2,958	,054	-
	Ailemle(b)	49	3,46	1,30			
	Arkadaşlarımla(c)	139	3,81	1,15			
	Toplam	258	3,79	1,14			
Eğitimsel	Yalnız(a)	70	4,13	,75	3,103	,047	a-b
	Ailemle(b)	49	3,69	1,14			
	Arkadaşlarımla(c)	139	3,86	1,00			
	Toplam	258	3,90	,98			
Sosyal	Yalnız(a)	70	3,97	,90	3,384	,035	a-b
	Ailemle(b)	49	3,49	1,09			
	Arkadaşlarımla(c)	139	3,83	1,03			
	Toplam	258	3,81	1,02			
Fiziksel	Yalnız(a)	70	4,07	,85	4,986	,008	a-b;b-c
	Ailemle(b)	49	3,51	1,13			
	Arkadaşlarımla(c)	139	3,90	,98			
	Toplam	258	3,87	,99			
Rahatlama	Yalnız(a)	70	4,05	,82	2,744	,066	-
	Ailemle(b)	49	3,68	,99			
	Arkadaşlarımla(c)	139	3,99	,94			
	Toplam	258	3,95	,92			
Estetik	Yalnız(a)	70	4,10	,88	2,567	,079	-

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Ailemle(b)	49	3,69	1,02
Arkadaşlarıyla(c)	139	3,91	,98
Toplam	258	3,92	,97

Analiz sonuçları incelendiğinde, etkinliklere katılım durumuna göre serbest zaman tatmininin, psikolojik, rahatlama ve estetik alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0,05$). Diğer yandan, serbest zaman tatmininin eğitimsel, sosyal ve fiziksel alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna göre eğitimsel ve sosyal alt boyutlarında etkinliklere yalnız katılan extreme sporcuların puan ortalamaları ile ailesiyle katılan extreme sporcuların puan ortalamaları arasında, fiziksel alt boyutunda etkinliklere ailesiyle katılan extreme sporcuların puan ortalamaları ile yalnız ve arkadaşlarıyla katılan extreme sporcuların puan ortalamaları arasında farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 6. Extreme sporcuların Serbest zaman tatmin düzeyleri için Lojistik regresyon analizi sonuçları

Değişkenler	β	S.D.	Wald	p	Olasılık Oranı
Yaş (≤ 18)			3,958	,266	
19-21	,254	,790	,103	,748	1,289
22-24	-,031	,610	,003	,960	,970
≥ 25	1,545	,851	3,292	,044*	7,706
Cinsiyet (Erkek)	,136	,394	,118	,731	1,145
Eğitim Seviyesi (Lise eve altı)	-,519	,485	1,146	,284	,595
Gelir Düzeyi (<750) TL			5,023	,170	
750-<1500 TL	-,420	,694	,366	,545	,657
1500-<2500 TL	,195	,687	,080	,777	1,215
≥ 2500 TL	1,546	,857	3,249	,041*	7,691
Aylık Etkinlik Katılım Sıklığı (1 kez)			1,167	,558	
2-3 kez	,578	,711	,660	,417	1,782
4 ve üzeri	,758	,704	1,160	,281	2,135
Etkinlik Partneri (Yalnız)			2,739	,254	
Aile	,306	,539	,322	,570	1,358
Arkadaş	-,610	,493	1,529	,216	,543
Etkinliğe Katılım Süresi (≤ 1 saat)			5,932	,115	
2 saat	-2,136	1,175	3,302	,069	,118
3 saat	-1,295	1,158	1,250	,263	,274
4 saat ve üzeri	-1,873	1,149	2,659	,103	,154
Etkinlik Masrafı (0 TL)			2,873	,579	
<100 TL	,408	,925	,195	,659	1,504
100-200 TL	-,641	,767	,699	,403	,527
>200-400 TL	-,637	,758	,705	,401	,529
>400 TL	-,415	,870	,227	,634	,661

Lojistik regresyon analizi sonucunda; modelin uyum iyiliği ölçüsü olan Hosmer and Lemeshow Testi (Ki-Kare=16,066; $p=0,041$) ile kurulan modelin uygun olduğu görülmüştür. Modelin doğru sınıflandırma genel yüzdesi %84,7 olarak tespit edilmiştir. Extreme sporcuların serbest zaman tatmin düzeylerinin bağımlı değişken olduğu modele ilişkin lojistik regresyon analizinin model parametreleri incelendiğinde; cinsiyet, eğitim seviyesi, aylık etkinliğe katılım sıklığı, etkinliğe kiminle katıldığı, etkinliğe katılım süresi ve etkinlik masrafı değişkenlerinin hiç birinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Ek olarak, yaş ve gelir düzeyi değişkeninde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna göre, ≥ 25 yaş olan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin, $\leq 18,19-21$

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

ve 22-24 yaş bireylere nazaran 7,71 kat daha tatminkar oldukları tespit edilmiştir. Bunun yanında gelir düzeyi ≥ 2500 TL olan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin < 750 TL, $750 - < 1500$ TL ve $1500 - < 2500$ TL olan bireylere göre, 7,69 kat daha tatminkar oldukları tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma bulguları incelendiğinde cinsiyete göre katılımcıların serbest zaman tatminitüm alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p > 0,05$). Literatürde bu çalışmayı destekler nitelikte çalışmalar yer almaktadır (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010; Kodaş ve Arıca, 2015; Türker ve ark. 2016). tarafından yapılan çalışmalarda cinsiyete göre serbest zaman tatminin psikolojik, eğitimsel, rahatlama, fiziksel ve estetik alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bulunan sonuç bu çalışmayı destekler niteliktedir. Extreme sporlara katılım gösteren kadın ve erkeklerin extreme spor tatmin düzeylerinin birbirlerine yakın olmasından dolayı farklılık göstermediği düşünülmektedir. Kara ve arkadaşlarının (2011) ilköğretimde görev yapan beden eğitimi öğretmenleri üzerine, Gökçe (2008)'in 15-55 yaş arası bireyler üzerine, Sönmezoğlu ve ark. (2014)'in gençlik merkezleri üyeleri üzerine yaptıkları çalışmada cinsiyete göre serbest zaman tatmininde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma bulgularına göre katılımcıların yaşlarına göre serbest zaman tatmin düzeyleri incelendiğinde, psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama ve estetik alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde bu sonucu destekler nitelikte bazı çalışmalar bulunmaktadır. Gökçe (2008)'in 15-55 yaş arası bireyler arasından serbest zamanlarında spor yapıp yapmama durumlarını incelediği çalışmasında katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri ile yaş değişkeni arasında psikolojik, fizyolojik, rahatlama ve estetik alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar bulmuştur. Aynı şekilde Arslan(2014) tarafından yapılan çalışmada serbest zaman faaliyetleri ile yaş arasında anlamlı farklılık olduğu, katılımcıların yaşları arttıkça faaliyetlere katılma oranının arttığı rapor edilmiştir.

Araştırma bulgularında extreme sporcuların gelir düzeylerine göre serbest zaman tatmininin psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama ve estetik alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde Çakır ve ark. (2016) nın kamu çalışanlarının serbest zaman engelleri ve yaşam tatmini üzerine yaptığı çalışmada aylık gelir düzeyi ile yaşam tatmini arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu rapor etmişlerdir.

Extreme sporcuların serbest zaman tatmin düzeyleri ile demografik değişkenler arasında yapılan Lojistik Regresyon analizi sonucunda, 25 yaş ve üzerindeki bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre 7,71 kat daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ek olarak gelir düzeyi 2500 TL'den fazla olan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin diğer gelir düzeyine sahip bireylerden 7,69 kat daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun belirli yaş ve gelire sahip olan bireylerin etkinliklere katılım ve harcamalar konusunda diğer katılımcılardan daha özgür olabileceğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akatay, A. (2006). "Örgütlerde Zaman Yönetimi", *S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 281–299.
- Akkaya, S. (2008). "Üniversite Öğrencilerinin Popüler Kültür Etkinlikleri Ve Boş Zaman Alışkanlıkları", *Yüksek lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir*.
- Ardahan, F., & Yerlisu Lapa, T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi, *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4): 129–136.
- Arslan, H. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Tercihleri: Çankırı Karatekin Üniversitesi Örneği, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (40): 193- 208.
- Beard, J. G, & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12 (1), 20-33.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Bennett, G., Henson, R.K. & Zhang, J. "Generation Y's perceptions of the action sports industry segment", 17, 95-115, Journal of Sport Management. 2003.
- Çakır, V. O., Şahin, S., Serdar, E., & Parlakkılıç, Ş. (2000). Kamu çalışanlarının serbest zaman engelleri ile yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Tourism Theory and Research*, 2(2), 135-141.
- Çelik, G. (2011). Kamu kuruluşlarında çalışan engelli bireylerin serbest zaman engellerinin ve tatmin düzeylerinin incelenmesi (Antalya merkez örneği). *Yüksek Lisans Tezi, Antalya*.
- Ekinci, N.E. ve Özdilek, Ç. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinlikler Hakkındaki Farkındalıklarının Araştırılması, *Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tez, Kütahya*.
- Gökçe, H. (2008). Serbest zaman doyumunun yaşam doyumuna ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi, *Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli*.
- Haskell, W. L. (1996). Physical Activity, Sport, and Health: Toward the Next Century, *Research Quarterly For Exercise and Sport*, 67(3), 37-47.
- Karaküçük, S. (2008). "Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme)", Gazi Kitabevi, Ankara.
- Karlı, Ü., Polat, E., Yılmaz, B., & Koçak, S. (2008). Serbest Zaman Tatmin Ölçeği'nin (SZTÖ-uzun versiyon) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 80-91.
- Köybaşı, N. (2006). Boş Zaman Sosyolojisi ve Boş Zamanları Değerlendirme Aracı Olarak Dinlence Turizmi ve Kültür Turizmine Katılan Yerli Turistlerin Karşılaştırmalı Sosyolojik Analizi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm ve Otel İşletmeciliği Anabilim Dalı, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*.
- Kriska, A. M., & Caspersen, C. J. (1997). A Collection of Physical Activity Questionnaires for Health-Related Research, *Medicine and Science in Sport and Exercise, Suppl*, 29(6).
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. Venture Publishing Inc..
- Mull, R. F., Bayless, K. G., Ross, C. M., & Jamieson, L. M. (1997). *Recreational Sport Management*. Third Edition, Human Kinetics, USA.
- Rinehart, R.E. & Sydnor, S. (2003) "To the extreme: Alternative Sports, Inside and Out". 1-5, Albany, NY: State University of New York Pres.
- Singh, P. N., Fraser, G. E., Knutsen, S. F., Lindsted, K. D., & Bennett, H. W. (2001). Validity of a physical activity questionnaire among African-American Seventh-day Adventists. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.
- Stebbins RA. (2016). Serbest Zaman Fikri Temel İlkeler, (Çev: Demirel ve ark.), Spor Yayınevi, Ankara.
- Türker, N., Ölçer, H., & Aydın, A. (2016). Yerel Halkın serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları: Safranbolu Örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 49-62.
- Üstün, Ü. D., Gümüşgöl, O., Işık, U., Demirel, M., & Harmandar Demirel, D. (2016). Gelecek Zaman Algısı: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerine Yönelik Bir Çalışma, *İ Ü Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 10-20.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Beden Eğitimi ve Spor'un Yaygınlaştırılması Açısından İlköğretim Okullarının Kampüsleşme Projesi

Çağrı ERZURUMLU*, Mehmet TÜRKMEN**, Uğur KOÇ***, Tevfik Cem AKALIN****

*Millî Eğitim Bakanlığı, Merzifon Şehit Dursun Özsaraç Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, cagri_05_erzurumlu@hotmail.com,

**Muş Alparslan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, m.turkmen@alparslan.edu.tr,

***Amasya Üniversitesi, Suluova Meslek Yüksekokulu, kocugur05@gmail.com,

****Bülent Ecevit Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, tc.akalin@hotmail.com

Amaç: Çalışmamızda beden eğitimi ve spor eğitimlerinin ilköğretim okullarında yeterince uygulanabilme kapasitesini artırmak, tüm okullarda amacına uygun eşit uygulama olanaklarının sağlanabilmesi adına kampüsleşme projesinin önemi incelenmiş ve irdelenmiştir.

Materyal ve Yöntem: İlköğretimlerde kampüs projesi olarak ve pilot bölge Amasya ili Merzifon ilçesi örneği incelenmiş, 21 adet ilköğretim okulu ve 188 öğretmen çalışmaya dahil edilmiştir. Kampus okullar için ilçede yeri, ek bina ve sosyal tesis yapmaya uygun, aynı zamanda şehrin yaşam alanları içerisinde orantılı bir dağılım olacak şekilde okullar tespit edilip fotoğraflandı. Ayrıca “earth google.com” programından bu yerlerin uydu görüntüleri alınarak kampüs alanı için yeterliliği tespit edilmiştir. 21 ilköğretim okulunda, sınıf ve branş öğretmenlerine görüşlerini öğrenmek amacı ile anket uygulanmıştır.

Bulgular: İlköğretim okullarına uygulanan 188 öğretmen anketinde ilköğretimlerde yaşanan sorunlar üzerine sorular sorulmuş ve %94,7'sinin söz konusu projenin gerçekleşmesi halinde eğitime sağlayacağı faydaların olumlu olacağını bildirmiştir.

Sonuçlar: Projenin gerçekleşmesi halinde iş gücünden, personel, idareci, yakıt ve kısacası her yönüyle tasarruf sağlayacağı ve ilköğretime ekonomik katkıda bulunacağı sonucu elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor, İlköğretim, Kampüsleşme Projesi

Campus Project of Primary Schools for the Dissemination of Physical Education and Sport

Aim: In our study, the importance of campusation project was examined in order to increase the capacity of physical education and sports trainings to be applied sufficiently in primary schools.

Material & Methods: As a campus project in primary education, the sample of Merzifon district of Amasya province was examined, 21 elementary schools and 188 teachers were included in the study. Schools were identified and photographed in the districts for the campus schools, suitable for building additional buildings and social facilities. In addition, satellite images of these places were taken from “earth google.com” program and the adequacy of the campus area was determined. In 21 elementary schools, a questionnaire was applied to class and branch teachers to learn their views.

Results: In the 188 teacher questionnaire applied to primary schools, questions were asked about the problems in primary education and 94.7% of them reported that the benefits of education would be positive if the project was realized.

Conclusion: In case of realization of the project, the result is obtained that the labor force, personnel, manager, fuel consumption and in short, will provide savings in all aspects and contribute to the economy in our country.

Keywords: Physical Education and Sport, Primary School, Project Campus,

Giriş

Eğitimin; toplumu kurucu, koruyucu, geliştirici, denetleyici ve ona kimlik kazandırıcı role sahip olduğu gerçeği daha iyi anlaşılmış, giderek gündelik hayatta bir etkileşim biçimi olmanın ötesinde, anlam ve önem kazanmaya başlamıştır. (Özpolat, 2005)

Bu durum, eğitime duyulan ihtiyacın şiddetini arttırmış olup, günümüzde yaşanan hızlı bilimsel ve teknolojik gelişmeler, doğal olarak çeşitli alanları etkisi altına almakta, birçok kurum ya da örgütsel yapıların yeniden gözden geçirilmesi zorunluluğunu doğurmaktadır. Geleceğin toplum yapısı, eğitim sistemlerinin ve politikasının belirleyeceği planla yetişecek insan gücü kaynakları ile şekillenecektir. Eğitimin demokratikleşmeye, insan haklarına ve siyasi istikrara olumlu katkıları bulunmaktadır. (Türkmen, 2002)

Atatürk ilkeleri ve inkılapları, Anayasa, Millî Eğitim Temel Kanunu ve Türk Millî Eğitiminin temel amaçları doğrultusunda; öğrencilerin gelişim özellikleri de göz önünde tutularak, onların kişisel ve toplumsal yönden sağlıklı, mutlu, iyi ahlaklı ve dengeli bir kişilik sahibi, yapıcı, yaratıcı ve üretken,

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

milli kültür değerlerini ve demokratik hayatın temel ilkelerini benimsemiş fertler olarak yetiştirilmeleri genel amaçtır.

Beden eğitimi dersi toplum olarak spor yapma alışkanlığını kazanmamızda ve sporu bir hayat felsefesi olarak benimsememizde, ülke sporunda başarıyı yakalamamızda, hayattan zevk alan, mutlu, huzurlu, sorumluluk sahibi, kendine güven duygusunu kazanmış ve sosyal statüye sahip bireyler, dolayısıyla bir toplum oluşumunda büyük bir öneme sahip olduğu gerçeği göz ardı edilemez. (Dalkıran ve Tuncel, 2007)

Gelişmiş toplumlarca uygulanan en önemli eğitim araçlarından biri olan spor faaliyetlerinin amacı, toplumun sağlıklı nesiller kazanmasını sağlamak ve sporun uluslararası bir özellik kazanması nedeniyle de toplum kültürünün tanıtılabileceği yaygın bir propaganda ve reklam aracı olabilme olarak ifade edilmektedir. (Sunay, 2002)

Beden eğitimi dersleri ülkemizde, ilköğretim okulları programında zorunlu ders olarak yer almakta, birinci, ikinci ve üçüncü sınıflarda dersler sınıf öğretmenleri tarafından, üst sınıflarda ise branş öğretmenleri tarafından işlenmektedir. 2006/2007 öğretim yılından itibaren ilköğretim programında ise ilk üç sınıf dışında ders saati bir saate indirilmiştir. Ek olarak iki saat seçmeli spor etkinlikleri dersine yer verilmiştir. Ortaöğretim kurumlarında ise Talim ve Terbiye Kurulunun 11.9.2009 tarihli kararıyla 9. sınıflarda 2 saat zorunlu, 10., 11. ve 12. sınıflarda 1 saat seçmeli ders olarak programda yer almaktadır. 16.10.2009 tarihinde yapılan düzeltmeyle öğrenci okuduğu beden eğitimi derslerine ilaveten eğer isterse 2 saat seçmeli Beden Eğitimi dersi seçebilecektir. Okullardaki seçmeli dersler dönem başlarında yapılan kurullar tarafından belirlenmektedir.

Eğitimden beklenen, bireylerin gizil güçlerini ve yeteneklerini ortaya çıkararak en üst düzeyde geliştirilmesine yardım etmektir. Bireyleri fiziksel, zihinsel, duygusal ve toplumsal yönleriyle bir bütün olarak yetiştirmek çağdaş eğitimin temel ilkelerindendir. (Aracı, 2004)

Görüldüğü gibi sadece fikir eğitiminden sorumlu bir öğretim ve eğitim sistemi artık geçerli değildir. Çünkü insan sadece beyinden ibaret değildir, onun en az öteki kadar eğitilmeye gereksinimi olan bir vücudu ve ruhsal durumu vardır. (Öztürk, 1998). Kaldı ki, bedensel gelişmenin, bütün eğitim faaliyetleri içinde ancak beden eğitimi ve spor programlarıyla mümkün olması, beden eğitimi ve sporun eğitim açısından değerini ortaya koymaktadır. Sağlıklı, fiziksel olarak aktif olan öğrencinin başarılı, uyanık ve akademik motivasyonunun fazla olması daha olasıdır. Çocukların büyüme ve ergenlik çağlarında yaptıkları fiziksel aktivite, sosyal ve duygusal yeteneklerin olumlu gelişimini arttırmaktadır. Gelişmiş ülkelerin okullarındaki beden eğitimi programlarının temelini, fiziksel yeteneğin ve fiziksel uygunluğun gelişimi ile yaşam boyu sağlıklı yaşam tarzı kavramını anlamak oluşturur. (İmamoğlu, F.)

Üniversite alanlarını betimleyen alanlara genel tanımıyla "kampüs" (yerleşke) denir. Üniversitelerde kullanılan kampu sisteminin ilköğretimde de kullanılması ile kampüs okullar; güvenlik kameraları , internet odaları, açık futbol ve basketbol sahası kampüs içerisine yapılan spor kompleksleri ve yaşam alanları sayesinde okullar yaşam merkezi olarak kullanılabilir. Buralardan elde edilen gelirler okullara maddi katkı sağlayacak.

Kampus okulların sosyal merkez olması, yöre halkının okulu benimsemesini kolaylaştıracak. Her okula ayrı güvenlik yerine kampu okullarda daha az ama nitelikli güvenlik görev yapacak. Okullar sakin ve şehir dışı yerlere yapıldığı için öğrencilerin derslere yoğunlaşması ve ilgisi artacak. Okulların şehir dışında belli yerlere toplanması trafiği rahatlatarak, öğrencilerin kullanabileceği sosyal alanlar artacak. (<http://www.ezberim.com/egitim/166186>)

Metot

İlköğretimlerde kampüs projesi olarak ve pilot bölge Amasya ili Merzifon ilçesi örneği incelenmiş, 21 adet ilköğretim okulu sınıf ve branş öğretmenlerine görüşlerini öğrenmek amacı ile anket uygulanmış ve ankette gönüllülük esasına dayalı olarak 188 öğretmen katılmıştır. Anket uygulanmadan önce Milli Eğitim Müdürlüğünden izin onayı alınarak uygulanmış, ankette on beş soru sorulmuştur. Bu sorular eğitim, sağlık, spor, ek ders, trafik ve proje içeriklidir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Kampus okullar için İlçede yeri, ek bina ve sosyal tesis yapmaya uygun, aynı zamanda şehrin yaşam alanları içerisinde orantılı bir dağılım olacak şekilde okullar tespit edilip fotoğraflandı. Ayrıca “earth google.com” programından bu yerlerin uydu görüntüleri alınarak kampüs alanı için yeterliliği tespit edilmiştir. Projenin ekonomik yönden faydaları için yıllık yakıt giderleri ve diğer harcamaları için projede planlanan kampüs okullar için öğretmen ve öğrenci kapasitesini belirlemek amacı ile İlçe Milli Eğitim Müdürlüğünden izin onaylı bilgiler alınmıştır.

Anketlere verilen cevaplar SPSS 15 paket programına aktarılarak değerlendirilmiş, araştırmaya katılan ilköğretim okulu öğretmenlerinin demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler ve proje ile ilgili soruların yanıt ve görüşlerinin yüzdelik değerleri alınarak sunulmuştur.

Bulgular

Çalışmaya katılan öğretmenlerin % 52,1’inin erkek, %47,9’unun ise bayan olduğu, % 42’ si 1. derece, % 8,5’i 2. derece %7,4’ü 3. derece, % 13,3’ü 4. derece, % 11,7’si 5. derece, % 2,7’si 6. derece, %5,3’ü 7. derece, % 6,9’u 8. derece ve %2,1’i 9. derecede mesleki kıdeme sahip olduğu tespit edildi.

Katılımcıların %29,8 idarecilik görevinde bulunduğu % 70,2’sinin ise çalışma hayatı boyunca idarecilik yapmadığı saptandı.

Öğretmenlerin ankette sorulan sorulara vermiş oldukları cevaplar yüzde olarak aşağıda tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 1. İlköğretim okullarında sizce şu anki fiziki yapılar itibariyle ihtiyacı karşılıyor mu? Sorusunun dağılımı

İlköğretim okullarında sizce şu anki fiziki yapılar itibariyle ihtiyacı karşılıyor mu?				
	Evet	Hayır	Kısmen	Bazı okullar
N	9	89	69	21
%	4,8	47,3	36,7	11,2

Tablo 2. İlköğretim okullarında sosyal aktiviteler ve sportif faaliyetler için imkânlar müsait mi? Sorusunun dağılımı

İlköğretim okullarında sosyal aktiviteler ve sportif faaliyetler için imkânlar müsait mi?				
	Evet	Hayır	Kısmen	Bazı okullar
N	4	122	48	14
%	2,1	64,9	25,5	7,4

Tablo 3. Her türlü imkâna sahip kampüs şeklinde bir okulda çalışmak ister misiniz? Sorusunun dağılımı

Her türlü imkâna sahip kampüs şeklinde bir okulda çalışmak ister misiniz?		
	Evet	Hayır
N	178	10
%	94,7	5,3

Tablo 4. Sizce öğrencilerin daha fazla spor yapması derslerini etkiler mi? Sorusunun dağılımı

Sizce öğrencilerin daha fazla spor yapması derslerini etkiler mi?				
	Etkilemez	Etkiler	Biraz etkiler	Daha faydalı olur
N	43	26	32	87
%	22,9	13,8	17	46,3

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 5. Çalıştığınız okul kampüs şeklinde bir okul olsa ve fiziki yapıdan sorumlu Okul Müdürü, eğitimden sorumlu Başöğretmen olmak üzere iki müdürle yönetilse eğitim açısından faydalı olur mu? Sorusunun dağılımı

Çalıştığınız okul kampüs şeklinde bir okul olsa ve fiziki yapıdan sorumlu Okul Müdürü, eğitimden sorumlu Başöğretmen olmak üzere iki müdürle yönetilse eğitim açısından faydalı olur mu?		
	Evet	Hayır
N	159	29
%	84,6	15,4

Tartışma

Projenin gerekliliğini etkin kılmak için yapılan anket çalışmasında sorulara verilen yanıtlar tezi destekler nitelikte olmuştur. Öğretmenlerin okullardaki çalışma ortamlarının her okula göre farklılık arz etmesine rağmen genel sonuç, okulların fiziki yapılarının yetersiz olduğunu ortaya koymaktadır.

İlköğretim okullarında sosyal aktiviteler ve sportif faaliyetler için imkânlar müsait mi? Sorusunun yanıtı. %2,1'i evet, %64,9'u hayır, %25,5'i kısmen, %7,4'ü bazı okullar olarak cevaplanmıştır. Okullarda sosyal ve spor tesislerin yetersizliğini %64,9'luk bir çoğunluk kabul ederek projenin gerekliliğini desteklemektedir.

İlköğretim okullarında 4.sınıftan itibaren branş öğretmenleri derslere girmekte bu arada boşta kalan sınıf öğretmeni nöbet görevi, raporlu ve sevkli öğretmenin yerine boş geçen dersi telafi etmekle sorumlu ancak böyle bir okulda iki öğretmen sevk, bir öğretmen de rapor aldığında bu açık kapatılamamakta çünkü, böyle bir okulda 1 adet 4. sınıf, 1 adet 5. sınıf öğretmeni bulunmakta ve bunların branş derslerinin o güne gelme ihtimali düşünülürse bu mümkün olmamakta, branş öğretmenlerinin ise öğrenci sayısının az olduğu bir okulda maaş karşılığının dolmayacağından başka bir okulda görevlendirildiği, dolayısıyla nöbet gününün kendi okulunda dersinin az olduğu güne getirilme ihtimallerini düşünürsek nöbetçi öğretmenin de bu açığı kapatması pek mümkün olmamaktadır.

Kampüs okullar projesinde branş öğretmenlerinin ders saatlerinin kendi okulunda dolması nedeniyle başka okullara gitme durumu ortadan kalkacak, nöbetçi öğretmen sayısı ve 4. sınıf 5.sınıf öğretmenlerinin sayıları fazla olacağından derslerin çakışma ihtimali daha düşük olacaktır.

Her türlü imkâna sahip Kampüs şeklinde bir okulda çalışmak ister misiniz? sorusunun yanıtı olarak %94,7'si evet cevabı vermiş, %5,3'ü ise hayır cevabı vermiştir. Öğretmenlerin %94,7'si her türlü imkana sahip okulda çalışmanın kendilerine getirecek kolaylıkları düşünürken daha fazla aktivitenin olacağını da farkındalar, diğer %5,3'lük kısmı da bu aktivite yoğunluğunun getireceği iş yükü fazlalığı olarak düşünmüş olabilirler. Ama büyük bir çoğunluğun okulların kampuslaşmasını istemesi bu projenin gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Projenin öğrenciler açısından kazanımları ve karşılaştırılması incelendiğinde, öğrenciler eğitim öğretim yönünden eşit ortamda yetiştirilebilir, sosyal ve sportif yönden yeterli imkânlarla sahip olmaları sağlanabilir, okul bahçesi yeterli alana sahip olacağı için teneffüslerde oyun oynama imkânı bulabilirler, sportif açıdan sayıca fazla olan bir okulda beden eğitimi öğretmeni sayısı da fazla olacağı için farklı spor branşları sayıca fazla olacağı düşünülmektedir.

Çünkü tek beden eğitimi öğretmeni olan bir okulda farklı branş sayısının fazla olması pek mümkün değildir. Ayrıca öğretmenin kendi branşı öncelikli olacağı için okul takımlarının seçenек sayısı az olacağından, bu da öğrencilerin sportif açıdan ilgisi olduğu branşta okul takımına girme şansını azaltacaktır. Evi uzak öğrencilerin ulaşım kolaylığı yaşayacağı düşünülmekte ve okulda yemekhane ve kafeterya olacağı için öğle arası eve gitmek zorunda kalmayacaktır.

Proje de pilot bölge olarak Merzifon ilçesi örneği kullanılmış ve bu ilçede bulunan 21 adet ilköğretim okulunun 21 adet kaloriferi ve kalorifercisi bulunmakta ve o kadar da yakıt tüketimi olmakta

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

ısı yalıtımı olmayan bloklar halinde sitelerin yakıt tüketimi ile bitişik nizam sitelerin yakıt tüketimi aynı olmamakta buna mukabil okulların küçük ve parça olması aynı yakıt israfına sebep olmaktadır.

Yine 21 adet Müdür ile yönetilmekte ve devlete 21 adet müdür maaşı mal olmaktadır. Halbuki kampüs okulların 2 müdürle yönetildiğini düşünürsek 5 kampüs okulu 10 müdür ile kolayca yönetilecektir. Türkiye genelinde 35329 ilköğretim okulu bulunmakta ve bu kadar da müdür ile yönetilmekte milli ekonomiye sağlayacağı katkının göz ardı edilmemesi gerekmektedir. (<http://www.meb.gov.tr>)

Sonuç

Türkiye genelinde 35329 ilköğretim okulu bulunmakta ve bi kadar da müdür ile yönetilmektedir. (<http://www.meb.gov.tr>) Kampus projesine göre okulları 4/1 oranında azalma ile birleştirme olması planlanmakta; projede 2 müdür 4 müdür yardımcısı 4 idari personel ile yönetileceği düşünüldüğünde 17664 müdür fazlalığı, bir o kadar idari personel fazlalığı oluşacaktır. Bu fazla istihdam başka alanlarda kullanılabilir, ortak kullanım alanları daha fonksiyonel ve geniş öğrenci kitleleri tarafından kullanılabilir ve projenin gerçekleşmesi halinde iş gücünden, personel, idareci, yakıt ve kısacası her yönüyle tasarruf sağlayacağı ve ülkemizde ekonomik katkıda bulunacağı sonucu elde edilmiştir.

Kaynaklar

- Özpolat, A. (2005). Öğretmenlik mesleğindeki değişmelerin tarihsel-toplumsal bağlamı. *Milli Eğitim, Eğitim ve Sosyal Bilimler Dergisi*. (33): 166.
- Türkmen, F. (2002). Eğitimin Ekonomik ve Sosyal Faydaları ve Türkiye’de Eğitim Ekonomik Büyüme ilişkisinin Araştırılması. *DPT, Uzmanlık Tezi*. Ankara, 2002.
- Dalkıran, O., Tuncel, F. (2007). Ortaöğretim kurumlarında beden eğitimi dersinin seçmeli ders olarak islenmesinin öğrenciler gözüyle değerlendirilmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 5 (1): 37–42.
- Sunay, H. (2002). Türkiye’de sporun yaygınlaştırılması kapsamında çağdaş spor yöneticilerinin rolü ve önemi. *7. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi*. Antalya, Kemer; 64-263.
- Aracı, H. (1999). Okullarda Beden Eğitimi. *Bağırhan Yayınevi, Ankara*.
- Öztürk, F. (1998). Toplumsal Boyutlarıyla Spor. *Bağırhan Yayınevi, Ankara*.
- İmamoğlu, F. (1992). Beden Eğitimi ve Sporun Genel Eğitim İçinde Yeri. *Eğitim Dergisi*. Cilt 1, Sayı 2. <http://www.ezberim.com/egitim/166186-istanbulda-kampus-okul-projesi,2011>
- http://www.mevzuat.meb.gov.tr/html/2618_10.html,2011.
- <http://yayim.meb.gov.tr/dergiler/167/index3-eres.htm,2011>
- <http://www.meb.gov.tr/Stats/ist2001/Bolum5s3.htm,2011>

Yazar Notu: Bu çalışma Prof.Dr. Mehmet TÜRKMEN tarafından danışmanlığı yapılan 2011 yılında yapılmış Çağrı ERZURUMLU’nun “Beden Eğitimi ve Spor’un Yaygınlaştırılması Açısından İlköğretim Okullarının Kampüsleşme Projesi” konu başlıklı Yüksek Lisans Tez çalışmasından türetilmiştir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİK BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN BÖLÜMLERİNE GÖRE EMPATİ KURMA DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (BATMAN İLİ ÖRNEĞİ)

Çetin TAN*, Suriye TAN*, Yusuf Ceylan, Mikail TEL, Ercan GÜR, Yüksel Savucu

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin empati kurma düzeylerini ortaya koymak ve empati düzeylerin bazı değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir. Araştırma grubunu Batman Üniversitesi Beden Eğitimi Öğretmenlik lisans programlarındaki 1. 2. 3. ve 4. sınıf öğrencisi olan toplam (92) öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması (18/25)'dir. (Dökmen, 1988) Bu araştırma betimsel bir araştırmadır. Veri toplama aracı olarak 20 maddelik likert tipi Empatik Eğilim Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma sonunda, çalışma grubundaki öğretmen adaylarının empati kurma düzeylerinin ortalaması (71,6) bulunmuştur. Bu düzeyin öğrencilerin ekonomik durumu, lisans programı, yaptıkları spor branşlarının sıklığına göre farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Empatik Eğilim, Beden Eğitimi ve Spor, Öğrenci

GİRİŞ

Düşünme insanı sorgulamaya yönlendiren, varlığa anlam yüklemesi için gerekli olan fiziksel tepkimenin zihinsel ve yargısal bütünlüğüdür. Empati kavramı çok uzun zamandır üzerinde durulan ve araştırmalar yapılan bir kavramdır. İnsan ilişkilerinde ve iletişim kurmada empati önem arz etmektedir. Birbirinin duygu ve düşüncelerini anlayan, bu çerçevede ilişkiler kuran bireylerin olaylara bakış açısı ve sorunlara çözüm getirmesi; Bu beceriyi kazanmayan bireylerle oranla daha akılcı ve mantıksal olmaktadır. Düşünmek insanoğlunun var olduğundan beri sorgulandığı, incelendiği anlamaya çalıştığı ayrıntılı bir kavramdır. Düşünme kavramının insanda bilgiye, beceriye ve duyguya dönüşebilmesi için yaşadığı toplumun, kültürün ve eğitimin tepkimesi altına girmesi gerekmektedir (Şengül ve Üstündağ, 2009: 245). Düşünme dış dünyanın insan zihnine yansımadır. Ayrıca düşünme zihinde tasarlanan, biçim verilen ve canlandırılan fikir bütünlüğü olarak ortaya çıkmaktadır. Eleştirel düşünme, bireyin kendi düşünceleri ve fikirlerini başkalarının düşünceleri ve fikirlerini anlama ve düzenli ifade etme işlevidir (Kökdemir, 2003: 45). Başka bir deyişle eleştirel düşünme; değerlendirme, analiz etme, yorumlama ve çıkarımların birtakım amaçlar doğrultusunda yargılamada bulunma veya karar verme biçimidir (Facione, 2000b: 65). İnsanlar kendi doğal durumları dışında kaldığında, düşünceme süreçleri ön yargılı, taraflı, önceden bilgilendirilmiş ve indirgemeci bir yapıya sahip olabilir. Bireyin yaşam kalitesi, ürettikleri ya da uyguladıklarıyla tamamen uyumaktadır. İyi düşünme süreci kaliteyi ortaya koyar iken, kötü düşünme süreci insanın bakış açısını daraltmaya sebebiyet verebilmektedir (Paul ve Elder, 2008: 4). Empatinin birbiriyle ilişkili iki farklı özelliği bulunmaktadır. Bu özelliklerden biri bilişsel empati, diğeri ise duyuşsal empatidir (Eisenberg, Spinrad ve Sadovsky, 2006). Bilişsel empati, bireyin karşısındaki kişinin içinde bulunduğu durumu, koşulları anlaması ile ilgilidir. Bilişsel empatide birey, karşısındaki kişinin başına gelen bir olaydan nasıl etkilendiğini fark etmeye çalışmaktadır. Duyuşsal empati ise karşısındaki kişinin içinde bulunduğu duruma uygun, temsili bir duygunun onunla birlikte hissedilmesini içermektedir (Smith, 2006). McCullough, Worthington ve Rachal'a (1997) göre; bireyin karşısındaki kişiyi affedebilmesini kolaylaştıran en temel özellik empatidir. Onlara göre; diğer sosyal bilişsel özellikler, kişilik özellikleri, incinme durumunun özellikleri ve kişilerarası ilişkinin düzeyi gibi değişkenler affetme sürecini kolaylaştırır da affetme öncelikli olarak empati odaklı güdüsel bir olgudur. Benzer şekilde Berecz'e (2001) göre de affetme sürecinde empati önemli bir yere sahiptir. Çünkü bireyin inciten kişinin bakış açısını anlayabilmesi için; onun dünyasına girmesi ve kendini hayali olarak karşısındaki kişinin yerine koyabilmesi gerekmektedir. Üniversite öğrencileri yetişkinlik rollerine hazırlandıkları karmaşık bir geçiş dönemi içerisindeyler. Kişilerarası etkileşimlerin önceki dönemlere göre çeşitlendiği bu evrede, bireylerin yaşayabilecekleri çatışmalar ve kişilerarası sorunlar da artış göstermektedir. Öğrenciler sorunları ile başa çıkabilmek için daha fazla desteğe ve kaynağa ihtiyaç duymaktadırlar. Bu nedenle bu araştırmanın problemini, Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümündeki Öğrencilerinin Empati düzeylerinin başkalarının yerine kendilerini koyma durumları oluşturmaktadır. İletişim kurmak insan var olduğundan beri süregelen karşılıklı bir süreçtir. Çünkü insanoğlu sürekli olarak yalnızlıktan kaçmaya, diğer insanlarla birlikte olmaya, sorunu paylaşmaya çabalamış, paylaşmadığı ya da yanlış anlaşıldığında ise sorun yaşamıştır. Günümüzde iletişimde empatinin yeri yadsınamayacak kadar önemli olmaktadır. Günümüzde kabul gören empati tanımı ise Rogers'ındır. Ona göre empati "kişinin kendisini karşısındakinin yerine koyarak onun duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, onun hissettiklerini hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecidir" (Gülle M, 2015). Empati bir iletişim biçimi ve davranışıdır. Empatinin bir iletişim biçimi olması doğru algılamaya, birey tarafından verilen mesajı anlama, zamanlamayı ve odaklanmayı içermektedir. Empati karşılıklı bir anlama ve paylaşma sürecidir. Bu durumda empati anlayışı hâkim olan insanların arasındaki iletişimin de sağlıklı olma ihtimali de artar. Empatik iletişim, öğrenciler açısından bir öneme sahiptir. Çalışmamız alanına giren öğrencilerin üniversiteleri hakkında kurduğu empatik iletişim, önem arz etmektedir. Bu öğrencilerin empati becerilerinin bilinmesinin, eğitim programları ve üniversiteye ilişkin yapılacak araştırmalara yönlendirici bir katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Bu çalışma: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Spor Öğretmenliği bünyesinde yer alan; Beden Eğitimi ve Spor öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin empati kurma düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni, örnekleme, veri toplama araçları, veri toplama araçlarının dağıtılması, toplanması ve verilerin analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

ARAŞTIRMANIN MODELİ: Bir kimsenin tanık olduğu bir olayı anlatırken, gereksiz ayrıntılara girmeden onu amaca uygun olarak özetleyecek formüller simgeler bulma çabasına model denir (Karasar,1984:79). Mimarın bina için maket yapması, matematikçinin problem çözmek için formül geliştirmesi modele örnek olarak verilebilir. Araştırma modeli ise, bir araştırmanın amacına uygun ve ekonomik olarak verilerin toplanması, çözümlenebilmesi için gerekli koşulları düzenlemeye denir (Karasar,1984:79). Araştırmada Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde okuyan öğrencilerin empati kurma düzeyleri belirlenmiştir. Öğrencilerin cinsiyet, yaş, eğitim gördükleri bölüm, sınıf, aktif olarak spor yapma durumu, gelir düzeyi, anne eğitim düzeyi ve baba eğitimi düzeyi değişkenlerine göre empati kurma düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı çeşitli istatistiksel işlemler ile değerlendirilmiştir. Verilerin analizi aşamasında, araştırmanın amaçlarına uygun olarak örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin kişisel özelliklerini betimleyici frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmıştır. Ölçeklere verilen cevapların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanarak, öğrencilerin empati kurma düzeylerine ilişkin dağılımlar belirlenmiştir. Empatik eğilim ölçeklerinin ortalamalarının değişkenlik gösterip göstermediğini anlamak için demografik değişkenler uygulanmıştır ve sonuçları anlamsız çıkarak normal dağılım gösterdikleri anlaşılmıştır. İkili karşılaştırmalar için t testi, üç veya daha fazla küme karşılaştırmaları için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Elde edilen veriler bilgisayarda SPSS (Statistical Package For Social Scientists for Windows Release 18.0) programında analiz edilmiştir. Projenin Evreni, 2016-2017 Eğitim – Öğretim yılında Türkiye’nin Güneydoğu Anadolu Bölgesinde bulunan Batman ilindeki üniversitede Beden Eğitimi ve SporYüksekokuluöğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır

ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ: Araştırmanın örneklemini, 2016-2017 eğitim – öğretim yılında Batman Üniversitesinde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünden seçilen 92 (n=61) ‘Erkek (n=31) ‘Kadın öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubundaki bütün öğrencilere anketler uygulanmaya çalışılmış fakat uygulama yapıldığı anda mevcut olmayan öğrenciler ile ankete katılmak istemeyen öğrencilere anket uygulanmamıştır. Veriler ise tesadüfi küme örnekleme yöntemi kullanılarak elde edilmiştir. Tesadüfi küme örnekleme yöntemi kümelerle göre örnekleme yönteminde evren küme adı verilen gruplara ayrılır, her küme bir örnekleme birimi olarak tanımlanır. Tesadüfi olarak seçilen kümeler bir araya getirilerek örneklem oluşturulur (Çömlekçi, 2001: 90) olarak ifade edilmektedir

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Kişisel Bilgi Formu : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırmanın inceleme konusu olan bağımsız değişkenleri oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından 8 sorudan oluşan kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formu, öğrencilerin; cinsiyet, yaş, eğitim gördükleri bölüm, sınıf, aktif olarak spor yapma durumu, gelir düzeyi, anne eğitim düzeyi ve baba eğitimi düzeylerini belirlemek için araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

Empatik Eğilim Ölçeği: Empatik Eğilim Ölçeği (EEÖ): Bireylerin günlük yaşamdaki empati kurma potansiyellerini ölçmek amacıyla Dökmen (1988) tarafından geliştirilmiştir. Likert tipte bir ölçek olup, 20 sorudan oluşmakta ve her soruya 1’den 5’e kadar puan verilmektedir. Puanları toplarken 3, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 15. sorular tersinden toplanmaktadır. Ölçekten alınacak minimum puan 20, maksimum puan ise 100’dir. Toplam puan deneklerin empatik eğilim puanlarını ifade eder. Puanın yüksek olması, empatik eğilimin yüksek olduğunu; düşük olması empatik eğilimin düşük olduğunu gösterir.

Verilerin Analizi : Verilerin analizi aşamasında, araştırmanın amaçlarına uygun olarak örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin kişisel özelliklerini betimleyici frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmıştır. Ölçeklere verilen cevapların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanarak, öğrencilerin empati kurma düzeylerine ilişkin dağılımlar belirlenmiştir. Empatik eğilim ölçeklerinin ortalamalarının değişkenlik gösterip göstermediğini anlamak için demografik değişkenler uygulanmıştır ve sonuçları anlamsız çıkarak normal dağılım gösterdikleri anlaşılmıştır. İkili karşılaştırmalar için t testi, üç veya daha fazla küme karşılaştırmaları için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Elde edilen veriler bilgisayarda SPSS (Statistical Package For Social Scientists for Windows Release 18.0) programında analiz edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmaya katılan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin cinsiyet, yaş, eğitim gördükleri bölüm, sınıf, aktif olarak spor yapma durumu, gelir düzeyi değişkenine ilişkin yüzde ve frekans dağılımları çizelge ve Şekiller halinde aşağıda sırası ile verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin Yaş Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları

	Yaş	N	Yüzde %
A	18-21	10	10,9

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

B 22-24	65	70,7
C 25 ve üzeri	17	18,5
Toplam	92	100

Tablo 1'deki bulgulara göre; araştırmaya katılan öğrencilerin yaş değişkenine göre dağılımları incelendiğinde; %70,7 (n=65) 'in 18-21, %18,5 (n=17) 'un 22-24, %10, (n=10) ' olduğu gözlenmiştir

Tablo 2. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları.

Cinsiyet	N	Yüzde %
A Erkek	61	66,3
B Kadın	31	33,7
Toplam	92	100

Tablo 2'deki bulgulara göre; araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre dağılımları incelendiğinde; %66,3 (n=61) 'inin Erkek %33,7 (n=31) 'inin Kadın olduğu gözlenmiştir

Tablo 3. Öğrencilerin Sınıf Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları.

Sınıf	N	Yüzde %
A 1.Sınıf	26	26,7
B 2.Sınıf	23	22,3
C 3.Sınıf	24	23,6
D 4.Sınıf	27	27,4
Total	92	100

Tablo 3'deki bulgulara göre, araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkenine göre dağılımları incelendiğinde; %26,7 (n=26) 'sinin 1.sınıf %22,3 (n=23) 'ünün 2.sınıf %23,6 (n=24) 'sinin 3.Sınıf %27,4 (n=27) 'ünün 4.Sınıf öğrencisi oldukları gözlenmiştir

Tablo 4. Öğrencilerin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları

Gelir Düzeyi	N	Yüzde %
A Düşük	17	18,5
B Orta	68	73,9
C Yüksek	3	3,3
D Çok Yüksek	4	4,3
Total	92	100

Tablo 4 'deki bulgulara göre; araştırmaya katılan öğrencilerin gelir düzeyi değişkenine göre dağılımları incelendiğinde; %73,9 (n=68) 'inin orta %18,5 (n=17) 'inin düşük %4,3 (n=4) 'ünün çok yüksek ve %3,3 (n=3) 'ünün yüksek olduğu gözlenmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin Yapmış Olduğunuz Spor Branşı Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları.

Spor Branşı	N	Yüzde %
Badminton	10	10,9
Futbol	34	37,0
Basketbol	8	8,7
Hentbol	10	10,9
Güreş	2	2,2
Voleybol	13	14,1
Taekwando	1	1,1
Hemsbol	1	1,1
Boks	1	1,1
Orientring	1	1,1
Masa Tenisi	1	1,1
Kort Tenisi	3	3,3
Hokey	2	2,2
Atletizm	5	5,4
Total	92	100,0

Tablo 5 ve şekil 5 'daki bulgulara göre; araştırmaya katılan öğrencilerin yapmış olduğunuz spor branşı değişkeni incelendiğinde; %37,0 (n=34) 'ünün Futbol %14,1 (n=13) 'ünün Voleybol %10,9 (n=10) 'unun Badminton %10,9 (n=10) 'unun Hentbol %8,7 (n=8) 'inin Basketbol %5,4 (n=5) 'inin Atletizm %3,3 (n=3) 'ünün Kort tenisi %2,2 (n=2) 'sinin Güreş %2,2 (n=2) 'sinin Hokey %1,1% (n=1) 'inin Taekwando %1,1 (n=1) 'inin Hemsbol %1,1 (n=1) 'inin boks %1,1 (n=1) 'inin Masa Tenisi %1,1 (n=1) 'inin Orientring sporu yaptığı gözlenmiştir

Tablo 6 Öğrencilerin Aktif Olarak Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Aktif Spor Yapma	N	Yüzde %
A Evet	32	34,8
B Hayır	60	65,2
Total	92	100,0

Tablo 6'daki bulgulara göre; araştırmaya katılan öğrencilerin Aktif olarak spor yapma durumu değişkeni incelendiğinde; %65,2 (n=60) 'inin Aktif olarak spor yaptığı %34,8 (n=32) 'ünün Aktif olarak spor yapmadığı gözlenmiştir.

Tablo 7. Öğrencilerin Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları

Anne Eğitim Düzeyi	N	Yüzde %
A İlk okul	31	33,7
B Orta okul	5	5,4
C Lise	11	12,0
D Üniversite	1	1,1
E Diğerleri	44	47,8
Total	92	100,0

Tablo 7'deki bulgulara göre; araştırmaya katılan öğrencilerin Anne eğitim düzeyi değişkeni dağılımları incelendiğinde; %47,8 (n=44) 'sinin okur yazar olmadığı %33,7 (n=31) 'sinin ilkököl %12,0 (n=11) 'sinin lise %5,4 (n=5) 'inin ortaokul ve %1,1 (n=1) 'inin üniversite okuduğu gözlenmiştir.

Tablo 8. Öğrencilerin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları.

Baba Eğitim Düzeyi	N	Yüzde %
A İlk okul	26	28,3
B Orta okul	19	20,7
C Lise	18	19,6
D Üniversite	10	10,9
E Diğerleri	18	19,6
Total	92	100,0

Tablo 8'deki bulgulara göre; araştırmaya katılan öğrencilerin baba eğitim düzeyi değişkeninin dağılımları incelendiğinde; %28,3 (n=26) 'i ilkököl %20,7 (n=19) 'si ortaokul %20,7 (n=19) 'si okur yazar değil %19,6 (n=18) 'u lise ve %10,9 (n=10) 'u üniversite mezunu oldukları gözlenmiştir.

Empatik Eğilim Ölçeğine Ait Bulgular

Tablo 9. Öğrencilerin Empatik Eğilim Ölçeği Puan Ortalamalarına Ait n, $\bar{X}$ Değerleri.

	N	$\bar{X}$	Ölçekten AlınabilecekEn DüşükveYüksek Puanlar
Empatik Eğilim Puanları	92	71,6	20-100

Tablo 9'da Empatik Eğilim Ölçeğinin tanımlayıcı istatistik sonuçları verilmiştir. Araştırma kapsamındaki beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin empatik eğilim puan ortalamaları $\bar{X}=71,6$ olarak bulunmuştur. Öğrencilerin empatik eğilim ölçeği soru maddelerine "beni kısmen tanımlıyor" şeklinde katıldıklarını söyleyebiliriz. Diğer bir ifadeyle öğrencilerin empatik eğilimlerinin orta düzeyde olduğunu söylememiz mümkündür.

Tablo 9'da öğrencilerin empatik eğilim ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren t testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin empatik eğilim ölçeği ($t_{(92)} = 9,178$; $p < 0,05$) puan ortalamalarının erkek lehine anlamsız düzeyde farklılık göstermiştir.

Tablo 9. Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Empatik Eğilim Ölçeğinin Karşılaştırılmasını Gösteren t Testi Sonuçları.

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	P
Empatik Eğilim Puanları	Kadın	31	33,7	0,313	92	9,178	0,066
	Erkek	61	66,3	0,306			

*p<0,05

Tablo 10. Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Empatik Eğilim Ölçeğinin Karşılaştırılmasının t Testi Sonuçları.

	Sınıf	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	P
	1. Sınıf	26	26,7	0,427			

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Empatik
Eğilim
Puanları

2. Sınıf	23	22,3	0,422
3. Sınıf	24	23,6	0,425
4. Sınıf	27	27,4	0,428

92 1,075 0,062

Tablo 10'de öğrencilerin empatik eğilim ölçeğinin sınıf değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren t testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, sınıf değişkenine göre öğrencilerin empatik eğilim ölçeği ($t(92) = 1,075$; $p < 0,05$) puan ortalamalarının herhangi bir farklılık göstermediği saptanmıştır.

Tablo 11. Öğrencilerinin Aktif Olarak Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre Empatik Eğilim Ölçeğinin Karşılaştırılmasını Gösteren t Testi Sonuçları.

Spor Yapma	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	P
Evet	32	34,8	0,482			
Hayır	60	65,2	0,400			
Empatik Eğitimi Puanları				92	0,994	0,000

Tablo 11'de öğrencilerin empatik eğilim ölçeğinin aktif olarak spor yapma durumu değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren t testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, aktif olarak spor yapma durumu değişkenine göre öğrencilerin empatik eğilim ölçeği ($t(92)=0,994$, $p < 0,05$) puan ortalamalarının aktif olarak spor yapmayan öğrencilerin lehine anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir.

Tablo 12. Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Empatik Eğilim Ölçeğinin Karşılaştırılmasını Gösteren Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi ve Tukey Testi Sonuçları.

	Yaş	N	$\bar{X}$	SS	Sd	F	P	Tukey
A	18-21	10	10,9	0,398				
B	22-24	65	70,7	0,465				
C	25 ve üzeri	17	18,5	0,274				
Empatik Eğitimi Puanları					2	1,084	0,343	A<C B<C

Tablo 12'de öğrencilerin empatik eğilim ölçeğinin yaş değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren ANOVA testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, yaş değişkenine göre öğrencilerin empatik eğilim ölçeği ($F(92)=1,084$; $p < 0,05$) puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

Anlamlı bir fark olup olmadığını anlamak için varyansların homojen olmasından dolayı çoklu karşılaştırma testinden Tukey HSD testi kullanılmıştır. Test sonucuna göre 25 yaş ve üzeri öğrencilerin 18-21 ve 22-24 yaş arasında olan öğrencilere göre empatik eğilimlerinin pek fazla bir fark olmaksızın yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlara baktığımızda 25 yaş ve üzeri ile 22-24 yaş arasındaki öğrencilerin empatik eğilim düzeylerinin daha yüksek olduğunu görmekteyiz. Sonucun bu denli yüksek olmasının bu iki yaş gruplarından dolayı oluştuğunu söyleyebiliriz. Bireylerin yaşları arttıkça kişilerle empati kurma düzeyinin gelişmesi önemli değişkenlerden biri olarak karşımıza çıkabilir.

Tablo 13. Öğrencilerinin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Empatik Eğilim Ölçeğinin Karşılaştırılmasını Gösteren Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi ve Tukey Testi Sonuçları.

Gelir Düzeyi	N	$\bar{X}$	SS	Sd	F	P	Tukey
A Düşük	17	18,5	1,316				
B Orta	68	73,9	1,118				
C Yüksek	3	3,3	1,178				
D Çok Yüksek	4	4,3	1,529				
Empatik Eğitimi Puanları				92	1,956	0,126	B>A B>C B>D

Tablo 13'de öğrencilerin empatik eğilim ölçeğinin Gelir Düzeyi değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren ANOVA testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, yaş değişkenine göre öğrencilerin empatik eğilim ölçeği ($F(92)=1,956$; $P < 0,05$) puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Anlamli bir fark olup olmadığını anlamak için varyansların homojen olmasından dolayı çoklu karşılaştırma testinden Tukey HSD testi kullanılmıştır. Bu test sonucuna göre; gelir düzeyi orta olan öğrencilerin gelir düzeyi düşük, çok yüksek ve yüksek olan öğrencilere göre empatik eğilimlerinin daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin gelir düzeyleri açısından kendini nasıl bir düzeyde hissettiğini ifade etmiş olduğu demografik değerlere bakıldığında; orta düzeyde gelire sahip olan öğrencilerin düşük, çok yüksek ve yüksek olan öğrencilere oranla daha yüksek bir empatiye sahip olduğu ortaya çıkmaktadır. Böyle bir sonucun ortaya çıkması da öğrencilerin uç noktada yaşamaları önemli bir durum olarak söylenebilir. Orta düzeyde gelire sahip olan öğrencilerin yaşamlarıyla ilgili olan durumlardan ötürü empatik eğilim düzeylerinin yüksek çıkmış olma ihtimali olabilir.

TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

Örnekleme katılan 120 kişiden verileri geçerli sayılan (Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği 1. Sınıf Bölümü 26, 2. Sınıf Bölümü 23, 3. Sınıf Bölümü 24 ve 4. Sınıf Bölümü 27 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü olmak üzere) toplam 92 anket değerlendirmeye alınmıştır. Ankete katılan öğrencilerin 31'i (%33,7) Kadın ve 61'i (66,3) Erkektir. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlik Bölümü öğrencilerinin empatik eğilim puan ortalamaları $\bar{X}=71,6$ olarak bulunmuştur. Sonuçlara göre öğrencilerin empatik eğilim ölçeği "beni kısmen tanımlıyor" şeklinde katıldıkları söyleye biliriz. Erkeklerin empatik ortalamaları kadınların ortalamalarına göre daha empatik yaklaşım becerisine sahip oldukları ve aralarında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Literatür çalışmalarına bakıldığında çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalar olduğu görülmektedir. Garcia-Lopezand Gutierrez (2015) tarafından ıspanya spor merkezine giden 154 öğrenciye yönelik ön test son test şeklinde yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin empatik eğilimlerinin orta düzeyde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Korum'un (2014) 10 farklı üniversiteden 1006 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölüm öğrencisine yönelik yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin empatik eğilim düzeylerinin orta düzeyde olduğunu ifade etmiştir. Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin empatik eğilimlerinin puan ortalamalarının sonuçları ortaya çıkarılmıştır. Empatik eğilim puan ortalamalarının erkek öğrenciler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Sonuçlar doğrultusunda erkek öğrencilerin kadın öğrencilere oranla daha yüksek düzeyde empatik eğilim içerisinde olduğu görülmüştür. Fakat Yıldırım'ın (1991), empatik eğilim ve empatik beceriyi etkileyen değişkenler konusunda yaptığı araştırma verileri ile paralellik göstermektedir. Cinsiyet ve empati kurma arasında yapılan araştırmalarda kadınlar daha fazla empati kurma becerisine sahip bulunulmasına rağmen tersi sonuçlarda bulunmuştur. Bazı araştırmalarda cinsiyetin empatik beceri üzerinde farklılığa neden olmadığı (Dökmen,1987; Tanrıdağ,1992; Korkmaz,2001), bazı araştırmalarda ise farklılığın önemli ve bayanların lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu bayanların erkeklere oranla olaylara daha çok duygusal tepki gösterdikleri genel kabulüne de uygundur (Dökmen, 2005). Dökmen (1997), kadınlarda empati becerilerinin, erkeklerin empatik becerisinden daha yüksek olmasını "kadın duyarlılığı" kavramıyla açıklamaktadır. Turnage, Hong, Stevenson ve Edwards (2012), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada kız öğrencilerin empati düzeylerinin erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu çalışma sonuçları ile çalışma bulguları uyusmaktadır. Çalışma sonucuna ilişkin verilen kaynaklarda görüldüğü gibi kadın öğrencilerin erkek öğrencilere oranla yüksek düzeyde empati eğilim içinde olduğu söylenebilir. Fakat Klein ve Hodges (2001) tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarına göre empatik eğilimin kesinlik performansında cinsiyet farklarının önemli olmadığını ifade etmiştir. Alver (1998) ve Genç ve Kalafat (2008) tarafından yapılan çalışmalarda cinsiyet empatik beceri puanlarını anlamlı düzeyde etkilemediğini ifade etmişlerdir. Mutlu ve diğerlerinin (2014) tenis öğrencilerine yönelik yapmış olduğu çalışmada cinsiyetin empatik eğilim açısından önem arz etmediğini ifade etmiştir. Garcia Lopezand Gutierrez (2015) tarafından ıspanya spor merkezine giden 154 öğrenciye yönelik yapmış oldukları çalışmada cinsiyet ile empatik eğilim arasında anlamlı farklılık olmadığını ifade etmişlerdir.

Sonuç: Empatik Eğilim ölçeğinin tanımlayıcı istatistik sonuçları verilmiştir. Araştırma kapsamındaki Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlik Bölümü öğrencilerinin empatik eğilim puan ortalamaları $\bar{X}$ 71,6 olarak bulunmuştur. Sonucun ortalamasına göre öğrencilerin empatik eğilim ölçeği maddelerinden "Beni Kısmen Tanımlıyor" şeklinde katıldıklarını söyleye biliriz. Öğrencilerin empatik eğilimlerinin orta düzeyde olduğunu söyleye biliriz. Öğrencilerin empatik eğilim ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren sonuçlara baktığımızda; cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin empatik eğilim ölçeği puan ortalamalarının erkek öğrenciler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını görülmektedir. Öğrencilerin empatik eğilim ölçeğinin sınıf değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren sonuçlara baktığımızda; sınıf değişkenine göre öğrencilerin empatik eğilim ölçeği puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Öğrencilerin empatik eğilim ölçeğinin bölüm değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren sonuçlara baktığımızda; bölüm değişkenine göre öğrencilerin empatik eğilim ölçeği puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Öğrencilerin empatik eğilim ölçeğinin aktif olarak spor yapma durumu değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren sonuçlara baktığımızda; aktif olarak spor yapma durumu değişkenine göre öğrencilerin empatik eğilim ölçeği puan ortalamalarının aktif olarak spor yapmayan öğrenciler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Öğrencilerin empatik eğilim ölçeğinin yaş değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren sonuçlara baktığımızda; yaş değişkenine göre öğrencilerin empatik eğilim ölçeği puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Öğrencilerin empatik eğilim ölçeğinin gelir düzeyi değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren sonuçlara

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

baktığımızda; gelir düzeyi değişkenine göre öğrencilerin empatik eğilim ölçeği puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir.

Öneriler: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerinin belirlenmesine yönelik yapılan bu çalışma üniversite okuyan öğrencilerin yaşlarına, yaşantılarına ve bulundukları koşullar neticesinde kişilere yaklaşım seviyelerinin belirlenmesi amaçlanmıştır ve bu çalışma dikkate alındığında literatüre katkı sağlaması düşünülen öneriler kısaca şöyle sıralanabilir. Bu çalışma ve ilgili araştırmaların sosyo-ekonomik alana ilişkin yapılması ve sayılarının artırılması literatürün zenginleşmesine katkı sağlayacağı ve özgü değerlerin ortaya çıkmasında önemli rol oynayacağı düşünülmektedir. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerine veya sporla ilgilenen herhangi bir alanla ilişkisi bulunan öğrencilere yönelik uygulanması gereken Biofeedback ve Nörofeedback hicazların uygulamaya yönelik geniş kapsamlı çalışmalarda yapılması önerilmektedir. Kuramsal olarak Piaget'in bilişsel gelişim kuramına bakıldığında soyut işlemler dönemine (11-18) geçmemiş öğrencilere yönelik empatik eğilim ölçeği uygulanmaktadır. Küçük yaş gruplarına yapılacak olan çalışmalar kuramsal ve bilimsel özelliklere dayandırılarak yapılmasının doğru olacağı söylenebilir. Kısacası yapılacak olan çalışmaların irdelenmesi ve mevcut çalışmaların uygun yaş kategorisindeki çocuklara uygulanması önerilmektedir (mahmut 2005).Yapılan bu çalışmaya ilişkin literatür taraması sonucunda empati ve fair play çalışmalarının birbirleri ile uygulanması önerilmektedir. Çalışmanın sonucunun öğrencilere açıklanması düşük veya yüksek olan empatik eğilim düzeylerinin sorgulanmasına sebep olacağı gibi öğrencilerin bilgilendirilmesine de katkı sağlayacağı düşünülebilir. Yapılan çalışmanın dikkate alınarak yapılacak il, ilçe, kasaba, köy, veya merkezlerin demografik değerler içerisinde yer alması sonucu yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülebilir.

KAYNAKÇA

- Alver, B. (2004). Güzel Sanatlar Eğitimi Alan Öğrencilerin Empatik Beceri ve Karar Verme Stratejilerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Güzel Sanatlar Enstitüsü Dergisi, 4(2), 93-108.
- Berecz, J. M. (2001). All That Glitters Is Not Gold: Bad Forgiveness in Counseling and Preaching. Pastoral Psychology, 49 (4), 253-275.
- Çömlekçi, N. (2001), Bilimsel araştırma yöntemi ve istatistiksel anlamlılık sınamaları. *Eskişehir: Bilim Teknik Yayınevi*.
- Dökmen, Ü. (1997). (Empatik beceri ölçeği); *İletişim çatışmaları ve empati. sistem yayıncılık, Ankara*.
- Dökmen, Ü. (2005). İletişim çatışmaları ve empati. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Eisenberg, N. Spinrad, T.L. ve Sadovsky, A. (2006). *Empathy-related responding in children*. In M. Killen and J. Smetana (Eds.), *Handbook of moral development* (p. 517-549). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Facione, P. A. (2000). The Disposition Toward Critical Thinking: Its Character, Measurement, and Relationship to Critical Thinking Skill. Informal Logic, 20(1), 61-84.
- García-López, L. M., & Gutiérrez, D. (2015). The Effects of A Sport Education Season On Empathy And Assertiveness. Physical Education and Sport Pedagogy, 20(1), 1-16.
- Genç, S. Z. ve Kalafat T. (2008). Öğretmen Adaylarının Demokratik Tutumları ile Empatik Becerilerinin Değerlendirilmesi Üzerine Bir Araştırma, Sosyal Bilimler Dergisi, 19, 211-222.
- Klein, K. J., & Hodges, S. D. (2001). Gender Differences, Motivation, and Empathic Accuracy: When Gt Pays To Understand. Personality And Social Psychology Bulletin, 27(6), 720-730
- Korur, E.N. (2014).Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Eleştirel Düşünme ve Empatik Eğilimleri. Yayınlanmamış doktora tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kökdemir, D. (2003). *Belirsizlik durumlarında karar verme ve problem çözme*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Mahmut, G. (2005) *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin bölümlerine göre eleştirel düşünme ve empati kurma düzeylerinin incelenmesi*.
- Mutlu, O., Şentürk, E., & Zorba, E. (2014). Empathic Tendency of University Students in Tennis and Communication Skills. International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS), 2(5), 129-137.
- Smith, A. (2006). Cognitive Empathy and Emotional Empathy in Human Behavior and Evolution. The Psychological Record, 56, 3-21.
- Şengül, Ş, Üstündağ, T. (2009). Fizik öğretmenlerinin eleştirel düşünme düzeyleri ve düzenledikleri etkinliklerde eleştirel Düşünmenin yeri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 36, 217-248.
- Yıldırım İbrahim, Rehber Öğretmenlerin Empatik Eğilim ve Empatik Beceri Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, I. Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi Bildirisi, 1991.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Futbol Antrenörlerinin Farklı Değişkenlere Göre Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi: Trabzon Örneği

Osman Ertuğral, Hakan Çakır, Akın Çelik, Fatih Yenel

Özet

Bu çalışmada, Trabzon'da görev yapan futbol antrenörlerinin tükenmişlik düzeylerinin ve farklı değişkenlerle olan ilişkilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini Trabzon'da görev yapan futbol antrenörleri, örneklemini ise çalışmaya katılmayı kabul eden toplam 125 futbol antrenörü oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Maslach Tükenmişlik Envanteri (Maslach Burnout Inventory) (Maslach ve Jackson, 1981) kullanılmıştır. İki bölümden oluşan envanterin ilk bölümünde demografik bilgilerin yer aldığı 10 madde, ikinci bölümünde ankete katılan antrenörlerin tükenmişlik düzeylerini belirlemek üzere toplam 22 madde yer almaktadır. Veri analizi SPSS 24 For Windows paket programı (Statistical Programme for Social Sciences) ile yapılmıştır. Çalışmada; güvenilirlik analizi, bağımsız örneklem için t testi (independent samples t-test), tek yönlü varyans analizi (one way anova), Post Hoc testlerinden de Homojen Varyanslarda Tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Araştırma bulgularında futbol antrenörlerinin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarında tükenmişlik düzeylerinin düşük, kişisel başarı düzeylerinin ise yüksek olduğu görülmüştür. Medeni durum ve yaş grupları değişkenlerine göre karşılaştırıldığında duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmemiş, antrenörlük süresi ve eğitim düzeylerine göre değerlendirildiğinde sadece duyarsızlaşma alt boyutundaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Antrenörlerin mesleki verimlerini artırabilmesi mevcut çalışma koşullarının iyileştirilmesi ile mümkün olabileceği gibi karşılaşılabilecekleri ve karşılaştıkları sorunları çözmeleri amacıyla seminer programlarında tükenmişlik ve stresle ilgili konulara önem verilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Antrenör, Tükenmişlik, Trabzon

Giriş

Yüzyılın en önemli sosyal olgularından biri olan spor, ekonomik, sosyal ve kültürel bir sektör olarak gelişimini sürdürmektedir. Düzenlenen yarışmalar ve yüksek performans beklentisi sporun ortak konusudur. Özellikle futbol, tüm dünya toplumlarının ilgi odağıdır. (Sunay, 1995). Şüphesiz en fazla ilginin toplandığı ve kitleleri bir araya getiren futbol öğretimini gerçekleştiren futbol antrenörlerinin etkisi büyüktür. Antrenör, yönlendirici olarak gereken bilgileri bilimin önderliğinde sporcunun gelişimi ve başarısı için kullanan daha sonra da bu bilgileri spor becerileri ve stratejiler ile senkronize eden ayrıca farklı kişiliklere sahip insanlara uygulayabilen kişi olarak tanımlanacağı gibi; organizatör, yönetici, motivatör ve sporcuya bağımsızlığını, yeterliliğini kazandıran bir eğitmeni olması gerektiği de belirtilmiştir (Dolaşır, 2006). Sevim (2010), genel ya da ilgili spor dalına özgü bir biçimde, spor etkinliklerini ve antrenmanlarını yaptırarak; sporcuyu teknik, taktik, kondisyon, psikolojik, sosyolojik ve zihinsel açıdan amacına uygun şekilde basamaklı olarak üst düzey verimliliğe ulaştıran eğitici kişileri antrenör olarak tanımlamaktadır. Antrenör, sadece kendi sporunun teknik becerilerini çok iyi bilmekle kalmaz, aynı zamanda, bu beceri ve teknikleri, yaş gruplarına etkili bir şekilde nasıl öğretileceğini de çok iyi bilir aynı zamanda toplum içerisinde başarılı yaşamak için gereksinim duyulan beceri modellerinin öğrenilmesine de yardımcı olurlar. Başarılı bir antrenör olmak, mücadeleyi de beraberinde getirir. Antrenörün sadece dikkatte odaklanması başarılı olmak için yeterli olmamakla birlikte geniş görüşlülüğü, derinliği ve bilgiliği gerektirir (Konter, 1996). Açıklamalar ve tanımlardan da anlaşılacağı üzere antrenör; sporun temel taşıdır. Bir antrenöre ne kadar çok imkan sağlanır ve bununla birlikte ne kadar iyi eğitilirse performansı yüksek sporcular yetiştirmesi kaçınılmazdır. Aksi halde antrenörlerin üzerinde baskı oluşabilir ve stres meydana gelebilir. Yapılan çalışmalar, kişiler arası ilişkilerin, motivasyonun, fazla iş yükünün ve stresle başa çıkma becerisinin tükenmişlikle ilişkili olduğunu göstermektedir (Wright & Bonett, 1997). İş ortamında yaşanan duygusal ve fiziksel çöküntünün bireylerde stres ve gerilimle baş etme becerilerini zayıflattığı bu nedenle de tükenmişliğe giden yolun stresten geçtiği ifade edilmektedir (Kayabaşı, 2008). Buna bağlı olarak tükenmişliğin nedeni strestir de denilebilir. İlk kez Freudenberg (1974) tarafından ortaya koyulan tükenmişlik kavramı "uzun dönemli karşılanmamış iş stresi sonucu oluşan başarısız olma, yıpranma, enerji ve gücün azalması veya tatmin edilemeyen istekler sonucunda iç kaynaklarında meydana gelen fiziksel enerji tükenmesi durumu" olarak tanımlanmaktadır. Daha sonra Maslach ve Jackson (1981), tükenmişliği; insanda ortaya çıkan fiziksel bitkinlik, uzun süren yorgunluk, çaresizlik ve umutsuzluk duyguları ile birlikte bireyin yaptığı işe, hayata ve diğer insanlara karşı gösterdiği olumsuz tutumları kapsayan fiziksel ve zihinsel boyutlu bir sendrom olarak tanımlamışlardır. Tükenmişlik sendromunun önemi, bireysel ve örgütsel açıdan yarattığı olumsuz sonuçlarda yatmaktadır (Cordes ve Dougherty, 1993) Maslach, tükenmişlik kavramını; duygusal tükenme (emotional exhaustion), duyarsızlaşma (depersonalization) ve kişisel başarıya (personal accomplishment) ilişkin duyguları kategorize eden üç ayrı alt boyutta ele almaktadır (Ergin, 1992). Tükenme yaşayan bireyler, iş ortamında karşılaştıkları kişilere olumsuz davranışlar sergilerler (Corcoran, 1986). Diğer taraftan verimi düşürücü davranışlar, işten ayrılma, sorunlu kişiler arası iletişim, düşük iş tatmini ortaya çıkar (Kahill, 1988). Belirtilen bu etkiler bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkilemekte ve mutsuz olmalarına sebebiyet vermektedir. Tükenmişliğin çalışma hayatı üzerindeki olumsuz etkilerinden biri, hizmet verilen insanlara karşı yetersiz ilgi gösterilmesine neden olmasıdır. Tükenmişlik yaşayan birey, diğer insanlara

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

bakış açısını değiştirerek etrafındaki insanları bir nesne gibi görmeye başlar. Böylece birey, hizmet verdiği insanların/müşterilerin ihtiyaçlarına önem vermeyen, onlara saygısız ve kaba davranan bir şekilde hizmetini devam ettirir. (Izgar, 2001). Bu da Maslach ve Zimbardo'nun görüşüne göre (1982) bireyin performansında düşüş meydana getirmektedir. Bu düşüş genellikle yapılan işin niteliğinde ve kalitesinde ortaya çıkmaktadır. Düşük performansın bir sonucu olarak motivasyon düşmekte ve birey kendisini engellenmiş hissetmeye başlamaktadır. Bu durumdaki birey yaptığı işi artık umursamamakta daha başarılı olma gibi bir kaygı taşımamaktadır. Dolayısıyla işi için daha fazla çaba göstermemektedir (Maslach ve Zimbardo, 1982). Hem iş için fazla çaba göstermemek, hem de yaşanan sorunlardan dolayı bireyin kafasının dağınık olması iş yapma kalitesini de zayıflatmaktadır. Tükenmişliğin çalışma hayatında etki ettiği konulardan biri de iş doyumudur. Yaptığı işten tatmin olmayan ve örgüt içerisinde istediği huzurlu çalışma ortamını bulamayan bireyde, yüksek düzeyde görülen moral ve motivasyon bozukluğu yaşanır (Rocca ve Kostanski, 2001). Trabzon ili söz konusu olduğunda aklan gelen ilk spor dalı futboldur. Amiyane tabirle futbolla yatıp futbolla kalkan bir şehir olan Trabzon, futbol ile olan geçmişi çok eskilere dayanır. Trabzon'da ilk defa futbol dönemin yasaklarına rağmen I.Dünya Savaşı öncesi oynanmaya başlamıştır. Trabzon Lisesi, Muallim Mektebi, Zağnos Rüştüye Mektebi ve Rum Lisesi'nin öğretmen ve öğrencileri kendi aralarında kurallardan uzak futbol oynamışlardır (Subaşı, 1977). II.Meşrutiyet'ten sonra siyasal ve sosyal yumuşama üzerine yeniden şekillenen futbol, Türkiye genelinde olduğu gibi Trabzon okullarında da oynanmaya başlanmıştır. Halil Nihat Karlıklılı'nın Trabzon Lisesi'ne Beden Eğitimi Öğretmeni olarak atanmasından sonra ise lisede ilk defa futbol oynanmıştır (Bölükbaşı, 2000). Trabzon'da bugünkü anlamıyla futbol 1921 yılında başlamıştır. İdmanocağı, 20 Ocak 1921 yılında Trabzon'da kurulan ilk resmi kulüptür. 10 Şubat 1921 yılında ise İdman Grubu kurulmuştur. İdmanocağı, İdman Grubu, Öğretmen Okulu ve Ticaret Lisesi'nin katılımıyla 1921 yılında Trabzon ligi kurulmuştur (Kuğu, 2002). 1923 yılında Sebat İdmanyurdu, 1924 yılında kurulan Necmiati, 1925 yılında kurulan İdmangücü, 1926 yılında kurulan Birlik spor, 1938 yılında kurulan Doğan spor kulüpleri Trabzon'da futbolun gelişmesine katkıda bulunmuşlardır (Bölükbaşı, 2000). Bu araştırmanın amacı, Trabzonda görev yapan futbol antrenörlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerini belirlemek (duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı hissi) ve medeni durum, yaş grubu, antrenörlük süresi, eğitim düzeyi değişkenleriyle ilişkisini ortaya koymaktır. Çalışmada Süper Lig, PTT 1. Lig, TFF 2.Lig, TFF 3.Lig, BAL Ligi ve Amatör Liglerde görev yapmakta olan futbol antrenörleri incelenmiştir. Sporun ve sporcuların gelişimi açısından önemli bir yere sahip olan antrenörlerin tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenlerle ilişkilerinin belirlenmesi spor camiasına bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Trabzon'da bu araştırmanın bir ilk olması ile burada görev yapan antrenörlerin verimli çalışmasına yardımcı olacağı aşikardır.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Grubu: Araştırmanın evreni; Trabzon'da Süper Lig, PTT 1.Lig, TFF 2.Lig, TFF 3.Lig, BAL Ligi ve Amatör Liglerde görev yapan futbol antrenörlerinden oluşur. Araştırma Grubu Denekleri; Futbol Antrenörleri Derneği'nin Trabzon Şubesi Başkanlık seçimi sırasında 970 üye antrenör arasından tesadüfi örneklem yöntemi ile 142 futbol antrenörüdür. Ancak deneklerin 17'si Trabzon ili dışında görev yaptığından dolayı araştırmadan çıkarılmış ve 125 antrenörün verileri dikkate alınmıştır. Araştırmaya katılan antrenörler Maslach Tükenmişlik Envanteri'ni gönüllü olarak doldurmuşlardır. Envanter doldurumu sırasında anlaşılmayan maddeler için katılımcıların yanlarında bulunulmuş ve gerektiğinde açıklama yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları: Araştırmada likert tipi bir ölçek olan Maslach Tükenmişlik Envanteri (Maslach Burnout Inventory) kullanılmıştır. Bu envanter Maslach ve Jackson (1981), tarafından geliştirilmiş, Ergin (1992), tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. İki bölümden oluşan envanterin ilk bölümünde demografik bilgilerin yer aldığı 10 soru ve ikinci bölüm ise ankete katılan antrenörlerin tükenmişlik düzeylerini belirlemek üzere toplam 22 maddeden oluşur. Envanterin özgün formu "hiçbir zaman, yılda birkaç kere, ayda bir, ayda birkaç kere, haftada bir, haftada birkaç kere, her gün" şeklinde 7 basamaklı cevap seçeneklerine sahiptir. Türkçe uyarlamasında ise "hiçbir zaman, çok nadir, bazen, çoğu zaman, her zaman" şeklinde 5 basamaklı cevap seçeneği vardır ve üç alt boyutu bulunur (Avşaroğlu ve diğ. 2005). *Duygusal Tükenme alt ölçeği (Emotional Exhaustion)*; bireyin mesleği yoluyla duygusal açıdan tüketilmesini tanımlamakta olup 9 maddeden oluşur (1.2.3.6.8.13.14.16.20). *Duyarsızlaşma alt ölçeği (Depersonalization)*; bireylere duygudan yoksun ve uzak davranışları kapsar ve 5 maddeden oluşur (5.10.11.15.22). *Kişisel Başarı (Personal Accomplishment)*; insanlarla çalışın bir kimsede yeterlilik ve başarıyla üstesinden gelme duygularını tanımlar ve 8 maddeden oluşur (4.7.9.12.17.18.19.21).

Verilerin Analizi: Belirlenen örneklemde anket yolu ile elde edilen verilerin analizi SPSS 24 For Windows paket programı (Statistical Programme for Social Sciences) ile yapılmıştır. Çalışmada; güvenilirlik analizi, bağımsız örneklem için t testi (independent samples t-test), tek yönlü varyans analizi (one way anova), Post Hoc testlerinden de Homojen Varyanslarda Tukey çoklu karşılaştırma testi analizler kullanılmıştır.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Deneklerin Genel Özellikleri: Araştırmaya katılan antrenörlerin demografik bilgileri Tablo 1’ de gösterilmiştir. Tablo 1. Araştırmaya Katılan Antrenörlere ait Kişisel Bilgiler (Deneklerin tümü erkek olduğundan cinsiyet baz alınmamıştır)

Grup	Değişken	n	%
Yaş	21-30	18	14,4
	31-40	34	27,2
	41-50	55	44,0
	50 üzeri	18	14,4
	Toplam	125	100,0
Medeni Durum	Evli	88	70,4
	Bekar	37	29,6
	Toplam	125	100,0
Eğitim Düzeyi	Lise	46	36,8
	Üniversite	66	52,8
	Lisansüstü	13	10,4
	Toplam	125	100,0
Antrenörlük Süresi	1-3 yıl	36	28,8
	4-6 yıl	22	17,6
	7-10 yıl	14	11,2
	11 ve üzeri	53	42,4
	Toplam	125	100,0
Çalışma Saati	20-30	85	68,0
	30 üstü	40	32,0
	Toplam	125	100,0
Aylık Gelir	Çok düşük	7	5,6
	Düşük	13	10,4
	Orta	98	78,4
	Yüksek	7	5,6
	Toplam	125	100,0
Antrenörlük Belgesi	Grassroots C Kursu	42	33,6
	UEFA B Kursu	48	38,4
	UEFA Elit A Kursu	20	16,0
	UEFA A Kursu	12	9,6
	UEFA Pro Lisans	3	2,4
	Toplam	125	100,0

Araştırmada Kullanılan Ölçeğin Güvenilirlik Analizi

Maslach Tükenmişlik Envanteri’nin alt boyutlarının güvenilirlik analizleri, Cronbach Alpha katsayılarının hesaplanmasıyla yapılmıştır. Hesaplama sonucu ve alt boyut güvenilirlik sonuçları Tablo 2’deki gibidir.

Tablo 2. Tükenmişlik Alt Boyutlarının Cronbach Alpha Katsayıları

	Cronbach Alpha Katsayısı	Madde Sayısı
Duygusal Tükenmişlik	0,653	9
Duyarsızlaşma	0,622	5
Kişisel Başarı	0,794	8

Tablo 2’de görüldüğü gibi üç alt boyutun güvenilirliği de 0,6’dan büyük çıkmıştır. Bu durum, Trabzon Futbol Antrenörleri üzerinde yapılan tükenmişlik ölçümünün tutarlı ve istikrarlı sonuçlar ortaya çıkardığının göstergesidir. Duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma alt boyutunun güvenilirlik değeri diğer alt boyutlara oranla düşük olsa da, bu değer kabul edilebilir sınırlar içerisinde bir değerdir. Duyarsızlaşma alt boyutunun güvenilirliğinin düşük çıkmasının nedeni boyuttaki madde sayısının azlığı veya bu boyutta anlatılmak istenenin tam olarak ifade edilememesi olabileceği gibi, örneklem tarafından soruların yanlış anlaşılması da olabilir. Ancak literatürdeki örneklerde de duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma alt boyutunun güvenilirliğinin diğerlerinden düşük çıkması (Maslach ve Jackson, 1986; Ergin, 1992; Çam, 1992) bu durumun örneklemden değil , ölçekten kaynaklandığı olasılığını da güçlendirmektedir.

Ölçek Puanlarının Değerlendirilmesi: Araştırmaya katılan antrenörlerin tükenmişlikle ilgili sorulara verdikleri yanıtlar örneklem tükenmişlik ölçeğinin duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarından aldıkları puanları oluşturmaktadır. Tablo 3 deneklerin alt ölçeklere ait puan ortalamalarını göstermektedir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 3. Tükenmişlik Ölçeğinin Alt Boyutlarının Puan Ortalamaları

Alt Boyutlar	Puan Ortalamaları
Duygusal Tükenmişlik	18,86
Duyarsızlaşma	9,80
Kişisel Başarı	30,53

Tükenmişlik Ölçeği Puanlarının Yorumlama Tablosu: Araştırmaya katılan futbol antrenörlerinin tükenmişlikle ilgili sorulara verdikleri yanıtlar örneklemin tükenmişlik ölçeğinin duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarından aldıkları puanları oluşturmaktadır. Tablo 4 deneklerin alt ölçeklere ait puan ortalamalarını göstermektedir.

Tükenmişlik ölçeğinden elde edilen puan ortalamaları, tükenmişlik ölçeği puanlarının yorumlama tablosuna göre değerlendirildiğinde; örneklemin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutları açısından orta, kişisel başarı alt boyutu açısından ise yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadığını göstermektedir. Örneklemin alt boyutlardaki puan ortalamalarının denk geldiği aralıklar koyu renk dolgu içerisinde gösterilmiştir (Tablo 4).

Tablo 4. Tükenmişlik Ölçeği Puanlarının Yorumlama Tablosu (Kaynak: İzgar, 2001)

Tükenmişlik Düzeyleri	Düşük	Normal	Yüksek
Duygusal Tükenme	0-16	17-26	27 ve üzeri
Duyarsızlaşma	0-6	7-12	13 ve üzeri
Kişisel Başarı	39 ve üzeri	32-38	0-31

Bulgular

Futbol antrenörlerinin Maslach Tükenmişlik Envanteri'nden aldıkları toplam puanlara göre tükenmişlik düzeylerine, tükenmişlik düzeylerinin medeni durum, yaş, tecrübe ve eğitim düzeylerine göre karşılaştırılmasına ilişkin tablolar sırası ile aşağıda verilmiştir.

Tablo 5. Antrenörlerin tükenmişlik düzeylerinin medeni duruma göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları

Tükenmişlik	Medeni Durum	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Duygusal Tükenme	Evli	88	2,07	0,56	-0,875	0,383
	Bekar	37	2,16	0,52		
Duyarsızlaşma	Evli	88	1,89	0,58	-1,831	0,069
	Bekar	37	2,13	0,83		
Kişisel Başarı	Evli	88	3,87	0,76	1,188	0,237
	Bekar	37	3,69	0,81		

Medeni durumlarının, tükenmişlik alt boyutları açısından farklılık gösterip göstermediğine t testi ile bakılmıştır. Test sonucunda, duygusal tükenmişlik düzeyleri ($t=-0.875$, $p=0.383$), duyarsızlaşma düzeyleri ($t=-1.831$, $p=0.069$) ve kişisel başarı düzeyleri ($t=1.188$, $p=0.238$) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$) (Tablo 5).

Tablo 6. Antrenörlerin tükenmişlik düzeylerinin yaş gruplarına göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

Tükenmişlik	Yaş Grupları	n	$\bar{X}$	Ss	F	p
Duygusal Tükenme	21-30	18	2,1914	0,51669	1,470	0,226
	31-40	34	1,9804	0,50621		
	41-50	55	2,0687	0,56189		
	50 ve üzeri	18	2,2840	0,56684		
Duyarsızlaşma	21-30	18	2,1333	0,76696	0,783	0,506
	31-40	34	2,0176	0,61765		
	41-50	55	1,9164	0,68279		
	50 ve üzeri	18	1,8333	0,59902		
Kişisel Başarı	21-30	18	3,8333	0,83688	0,736	0,532
	31-40	34	3,6912	0,81605		
	41-50	55	3,8114	0,81254		
	50 ve üzeri	18	4,0278	0,48612		

Yaş gruplarının, tükenmişlik alt boyutları açısından farklılık gösterip göstermediğine tek yönlü varyans analizi (one way anova) ile bakılmıştır. Analiz sonucunda gruplar arasında, duygusal tükenmişlik düzeyleri ($F=1.470$, $p=0.226$), duyarsızlaşma düzeyleri ($F=0.783$, $p=0.506$) ve kişisel başarı düzeyleri ($F=0.736$, $p=0.532$) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$) (Tablo 6).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 7. Antrenörlerin tükenmişlik düzeylerinin antrenörlük süresine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

Tükenmişlik	Antrenörlük Süresi	n	$\bar{X}$	Ss	F	p
Duygusal Tükenme	1-3 yıl	36	2,2037	0,46196	0,875	0,456
	4-6 yıl	22	2,0051	0,46065		
	7-10 yıl	14	1,9841	0,52272		
	11 ve üzeri	53	2,0839	0,62850		
Duyarsızlaşma	1-3 yıl	36	2,2111	0,63416	3,675	0,014
	4-6 yıl	22	1,9636	0,85219		
	7-10 yıl	14	1,5714	0,37505		
	11 ve üzeri	53	1,8981	0,60717		
Kişisel Başarı	1-3 yıl	36	3,5625	0,78120	2,059	0,109
	4-6 yıl	22	3,9432	0,70892		
	7-10 yıl	14	4,0625	0,44869		
	11 ve üzeri	53	3,8632	0,84041		

Antrenörlük yapma süresi (tecrübe) gruplarının, tükenmişlik alt boyutları açısından farklılık gösterip göstermediğine tek yönlü varyans analizi (one way anova) ile bakılmıştır. Analiz sonucunda gruplar arasında duygusal tükenme ($F=0.875$, $p=0.456$) ve kişisel başarı ($F=2.059$, $p=0.109$) alt boyutları açısından anlamlı fark bulunmazken (Tablo 7), duyarsızlaşma ($F=3.675$, $p<0.05$) alt boyutunda farklılık göstermiş, farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Tukey testi uygulanmıştır. Buna göre antrenörlük yapma süresi 1-3 yıl olanların 7-10 yıl olanlara göre daha fazla duyarsızlaşma yaşadıkları görülmüştür (Tablo 8).

Tablo 8. Duyarsızlaşma Alt Boyutundan Alınan Puanların Tecrübe Düzeyine Göre Farklılaşmaları – Tukey Testi Sonuçları

Bağımsız Değişken	Tecrübe	Ortalama Farkı	Std. Hata	P
Duyarsızlaşma	1-3 yıl/7-10 yıl	0,6397	0,2031	0,011

Tablo 9. Antrenörlerin tükenmişlik düzeylerinin Eğitim Düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

Tükenmişlik	Eğitim Düzeyi	N	Ss	$\bar{X}$	F	p
Duygusal Tükenme	Lise	46	1,9710	0,52191	2,393	0,096
	Üniversite	66	2,1919	0,58130		
	Lisansüstü	13	2,0256	0,31477		
Duyarsızlaşma	Lise	46	1,9087	0,61204	4,285	0,016
	Üniversite	66	1,9030	0,61992		
	Lisansüstü	13	2,4615	0,88839		
Kişisel Başarı	Lise	46	3,8505	0,86427	2,200	0,115
	Üniversite	66	3,7121	0,74871		
	Lisansüstü	13	4,1923	0,43185		

Eğitim düzeyi gruplarının, tükenmişlik alt boyutları açısından farklılık gösterip göstermediğine tek yönlü varyans analizi (one way anova) ile bakılmıştır. Analiz sonucunda gruplar arasında duygusal tükenme ($F=2.393$, $p=0.096$) ve kişisel başarı ($F=2.200$, $p=0.115$) alt boyutları açısından anlamlı fark bulunmazken (Tablo 9), duyarsızlaşma ($F=4.285$, $p<0.05$) alt boyutunda farklılık göstermiş, farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Tukey testi uygulanmıştır. Buna göre eğitim düzeyi lisansüstü olanların lise ve üniversite olanlara oranla daha fazla duyarsızlaşma yaşadıkları tespit edilmiştir (Tablo 10).

Tablo 10. Duyarsızlaşma Alt Boyutundan Alınan Puanların Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmaları – Tukey Testi Sonuçları

Bağımsız Değişken	Eğitim Düzeyi	Ortalama Farkı	Std. Hata	P
Duyarsızlaşma	Lise/ Lisansüstü	-0,5528	0,2037	0,021
	Üniversite/ Lisansüstü	-0,5851	0,1967	0,015

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada medeni durum, yaş grupları, antrenörlük süresi ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre Trabzon'da görev yapan futbol antrenörlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerine ilişkin bulguların alt boyuttaki sorulara uygun olarak tartışmasıyla yorumuna ve sosyo demografik özellikleri belirtilen 4 bağımsız değişkenin Maslach Tükenmişlik Envanteri üç alt boyutu olan; Duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı düzeyleri ile karşılaştırılmasına yer verilmiştir. Araştırmaya katılan Trabzon'da görev yapan antrenörlerin %14,4'ü 21-30

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

yaşları arasında, %27,2'si 31-40 yaşları arasında, %44,0'ı 41-50 yaşları arasında ve %14,4'ü 50 yaşın üzerinde olduğu; %70,4'ü evli ve %29,6'sının bekar olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan antrenörlerin büyük çoğunluğunun evli ve 40 yaş üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan antrenörlerin yarısından fazlasının üniversite mezunu %52,8, lise mezunu %36,8, lisansüstü mezunu ise %10,4 olarak tespit edilmiştir. Trabzon'daki futbol antrenörlerinin büyük çoğunluğu üniversite ve lisansüstü olduğu söylenebilir. Araştırmaya katılan antrenörlerin antrenörlük süresine bakıldığında ise %28,8'inin 1-3 yıl, %17,6'sının 4-6 yıl, %11,2'sünün 7-10 yıl ve %42,4'ünün ise 10 yıl züri antrenörlük yaptıkları görülmüştür. Bu antrenörlerin %68,0'ının 20-30 arasında çalıştıkları diğer %32,0'ının ise 30 üstü saat çalıştıkları tespit edilmiştir. Çalışmada aylık gelir düzeylerine bakıldığında ise %5,6'sının çok düşük, %10,4'ü düşük, %78,4'ünün orta ve %5,6'sının yüksek gelir elde ettiği görülmüştür. Antrenörlük belgesi düzeylerinde %33,6'sının Grassroots C belgesi, 38,4'ünün UEFA B belgesi, %16,0'ının UEFA Elit A belgesi, %9,6'sının UEFA A belgesi, %2,4'ünün UEFA Pro Lisans belgesi olduğu belirlenmiştir. Medeni duruma göre araştırmadan elde edilen bu sonuç ile antrenörlerin özel hayatlarını ve mesleki hayatlarını birbirinden ayırdıklarını, kısaca işlerini profesyonel bir yaklaşımla yaptıkları sonucuna ulaşabiliriz. Yıldırım (2010)'da yaptığı çalışmada, öğretim elemanlarının medeni durum tükenmişlik düzeylerini üç alt boyutu açısından da incelemiş ve hiçbir şekilde istatistiksel açıdan etkilemediğini belirtmiştir. Yılmaz (2013)'de yapmış olduğu araştırmasında, tükenmişlik ile medeni durum değişkenine ait bulgular incelendiğinde; “duygusal tükenme”, “duyarsızlaşma” ve “kişisel başarı” alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Aksu (2010)'da sağlık kuruluşu çalışanlarıyla yapmış olduğu araştırma sonuçlarına göre, tükenmişlik sendromunun alt boyutlarından duygusal tükenme düzeyinde medeni durum değişkenine göre farklılık gözlenirken, diğer alt boyutlarda bir farklılık oluşmadığını belirtmiştir. Özdoğan (2008)'in araştırmasında ise, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin medeni durumlarının duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma yönünden karşılaştırıldığında farklılık önemli bulunurken duyarsızlaşma puanları karşılaştırıldığında farklılık önemsiz bulunmuştur. Özçınar (2011) çalışmasında, katılımcıların medeni durumlarına göre yabancılaşma ve tükenmişlik faktörlerinden, duyarsızlaşma, kuralızsızlık, kişisel başarı noksanlığı, anlamsızlık, kendine yabancılaşma, güçsüzlük ve duygusal tükenmeye bakışta farklılık yaratmadığını belirtmiştir. Antrenörlük süresine göre duyarsızlaşma puan ortalamalarına ait Tukey Çoklu Karşılaştırma testi incelendiğinde antrenörlük süresi 1-3 yıl olanlar ile 7-10 yıl olan antrenörlerin duyarsızlaşma puanlarının ortalamaları %5 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak farklılık göstermektedir ($p=0,01 < 0,05$). Antrenörlük mesleğine yeni başlayan antrenörlerin duyarsızlaşma düzeylerinde değişim olduğu görülmüştür. Ortalamalara bakıldığında antrenörlük süresi arttıkça duyarsızlaşma ortalamasının düştüğü tespit edilmiştir. Bu durum, yeni başlayan antrenörlerin %28,80'inin antrenörlüğü sevdiği için tercih etmelerine rağmen, ilk yıllarda ki uyum, mesleki eksiklik, tecrübesizlik, sık kulüp değiştirmeleri veya başka nedenlerle, performans düşüklüğü yaşamaları ve kısa aralıklarla kulüp değiştirmeleri, çeşitli görev sürelerinde tükenmişlik alt boyutlarında anlamlı farklılıkların ortaya çıkması ile açıklanabilir. Polat (2006) yılında spor işletmelerinde çalışanların tükenmişlik düzeylerini araştırdığı çalışmada görev süresi ile tükenmişlik arasında anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmiştir. Aktaş ve diğ. (2006) yapmış oldukları çalışmalarında okul müdürlerinin, müdürlükte geçen yıllarda tükenmişlik düzeylerinde anlamlı olmamakla birlikte bir artış gösterdiğini bulmuşlardır. Öğrenim düzeyinin duygusal tükenme ve kişisel başarı üzerinde bir etkisi olmadığı görülmektedir ($p=0,096$ & $p=0,115 > 0,05$). Ancak duyarsızlaşma boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=0,016 < 0,05$). Bu durum antrenörlerin eğitim düzeyi arttıkça duyarsızlaşmalarının da arttığını göstermektedir. Lisansüstü eğitim alanların lise ve üniversite eğitimi alanlara oranla daha fazla duyarsızlaştıkları bunun sebebinin de akademik kariyerin mesleki yaşantıdan daha ön plana çıkması, beklenti düzeyinin daha yüksek olması gibi nedenlerden ötürü olduğu düşünülebilir. Yılmaz (2013)'de Beden Eğitimi Öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerini incelemiş tükenmişlik ile eğitim düzeyine değişkenine ait bulgulara; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir. Polat (2006) yılında Spor İşletmelerinde çalışanların tükenmişlik düzeyleri araştırmasında, eğitim düzeyi ile tükenmişlik arasında anlamlı bir farklılık olduğunu bulmuştur. Bu sonuç yapmış olduğumuz çalışmayı destekler niteliktedir. Çalışmamızda yaş gruplarının duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı üzerinde bir etkisi olmadığı görülmektedir. Duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarında antrenörlerin yaşları arttıkça ortalama puanları azalmakta ancak kişisel başarı alt boyutunda ise yaş artışıyla kişisel başarı artmaktadır. Kişisel başarı alt boyutunun yaş ile doğru orantılı arttığını sebebinin de tecrübenin vermiş olduğu birikim, duyarlılık ile açıklanabilir. Yılmaz (2013) yapmış olduğu çalışmada yaş grupları arasında duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmiştir. Bu sonuç çalışmamızı destekler niteliktedir.

Sonuç olarak, futbol antrenörlerinin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarında tükenmişlik düzeyleri düşük, kişisel başarı düzeyleri ise yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca medeni durum ve yaş grupları

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

değişkenlerine göre karşılaştırıldığında duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmemiş antrenörlük süresi ve eğitim düzeylerine göre değerlendirildiğinde ise sadece duyarsızlaşma alt boyutundaki farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Bu sonuçlar çerçevesinde spor ve sporcu üzerinde teknik, taktik, zihinsel ve sosyokültürel etkilere sahip antrenörlerin her şeyden önce bir birey olarak kişiliği, psikolojik yapısı ve ruh sağlığı sporu ve sporcuyla direkt etkileyeceğinden dolayı; karşılaştıkları veya karşılaşılabilecekleri problemlerle baş edebilmeleri adına seminer programlarında tükenmişlik ve stresle ilgili konulara ve bunları önleme yollarına yer verilmelidir. Mesleki verimliliği arttırabilmek için mevcut çalışma koşullarının daha iyi noktalara getirerek hizmetlerine sunulması gereklidir. Başarılı bir çalışma yapan antrenörler onurlandırılmalı ve ödüllendirilmelidir. Ayrıca kulüp yöneticileri antrenörleri takdir ve motive etmekten kaçınmamalı, sağlıklı iletişim kurularak uzlaşmacı ve çözüm üretici bir yapı sağlanmalıdır.

Kaynaklar

- Aksu, A. (2010). Tükenmişlik Sendromunun Örgütsel Bağlılığa Etkileri: Bir Sağlık Kuruluşunda Uygulama. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.
- Aktaş, S., Doğu, G. & Mirzeoğlu, D. (2006). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla Üniversitesi Eğitim Fakültesi, s: 833-836, Muğla.
- Avşaroğlu S, Deniz ME, Kahraman A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 14: 115-130.
- Bölükbaşı, A. (2000). *Trabzon'da Spor*. İstanbul: Cem Ofset, 386-403.
- Corcoran, K. (1986). The Association of Burnout and Social Work Practitioners' Impressions of Their Clients: Empirical Evidence, *Journal of Social Service Research*, Vol. 10, pp. 57 – 66.
- Çam, O. (1992). Tükenmişlik Envanterinin Geçerlik ve Güvenirliğinin Araştırılması. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları. (Edit: R. Bayraktar, İ. Dağ) Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Dolaşır, S. (2006). *Antrenörlük Etiği ve İlkeleri*. Ankara: Gazi Kitabevi, Baran Ofset.
- Ergin, C. (1992). Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Envanterinin Uygulanması. 7. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları El Kitabı, s: 143-154, Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Freudenberger, H.J. (1974) *Staff Burnout Journal of Social Issues*, 30: 159-65
- Izgar, H. (2001). *Okul Yöneticilerinde Tükenmişlik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kahill, S. (1988). Symptoms of Professional Burnout: A review of the Empirical Evidence. *Canadian Psychology*, Vol. 29, pp. 284 – 297.
- Kayabaşı, Y. (2008). Bazı Değişkenler Açısından Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri. *Sosyal Bilimler Dergisi* (20), 191-212.
- Konter, E. (1996) *Bir Lider Olarak Antrenör*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Kuğu, S.R. (2002). *Trabzon-Paris 1924 Olimpiyatlarına Yolculuk*. (Yay. Haz. Öner Ciravoğlu ve İ. Gündoğdu Kayaoğlu). İstanbul: Mas Matbaacılık
- Maslach, C., Jackson S.E. (1981). *The Measurement of Experienced Burnout*, *Journal of Occupational Behavior*, 2.
- Maslach C., Jackson S.E. (1986) *Maslach Burnout Inventory Manual*, (2. Ed.), Palo Alto, CA, Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C. & Michael P. Leiter. (1997). *The Truth About Burnout*, Jossey-Bass, CA: San Francisco.
- Maslach, C. ve P. G. Zimbardo. (1982). *Burnout – The Cost of Caring*, Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, New Jersey.
- Polat, S. (2006). *Spor İşletmeleri Çalışanlarında Tükenmişlik Durumu Araştırması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Rocca, A. D. ve Kostanski, M. (2006). *Burnout and Job Satisfaction amongst Victorian Secondary School Teachers: A Comparative Look at Contract and Permanent Employment*. <http://www.atea.schools.net.au/papers/dellaroccaanna.pdf>.
- Özçınar, M. (2011). *Örgütlerde Yabancılaşma ile Tükenmişlik Sendromu Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Kütahya.
- Özdoğan, H. (2008). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinde Mesleki Tükenmişlik*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sivas.
- Sevim, Y. (2010). *Antrenör eğitimi ilkeleri*. (2. Basım). İstanbul: Fil Yayınevi.
- Subaşı, İ. (1977). *Trabzonspor Tarihi*. İstanbul: Doyuran Matbaası
- Sunay, H. (1995). Ankara Bölgesi Futbol Hakemlerinin Hakemliğe Yönelmelerine Etki Eden Motivasyonel Etmenler Üzerine Bir Araştırma, *Hacettepe Üniversitesi Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (2), 18, Ankara.
- Yıldırım, Y. (2010). *Beden Eğitimin ve Spor Yüksekokullarındaki Görevli Akademisyen Personelin Örgütsel Stres ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.
- Yılmaz, T. (2013). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri (Ordu İli Uygulaması)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Spor Eğitimi Alan ve Almayan Üniversite Öğrencilerinin Narsistik Eğilimlerinin Karşılaştırılması

E. Gezer, H. Gezer, E. Belli, M.İ. Kurudirek, M.A. Kurudirek

Giriş

Narsisizm

Narsisizm(özseverlik), psikoloji literatürü incelendiğinde en merak edilen ve üzerine en çok tartışılan kavramlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Son dönem çalışmalarla gittikçe popülerleşen narsisizm, çok boyutlu ve karmaşık bir yapıyı ifade etmektedir. Narsisizm terimi Yunan mitolojisindeki Narcissus efsanesinden gelmektedir. Efsaneye göre, güzel bir peri kızı olan Echo'nun aşkına karşılık vermediği için cezalandırılarak kendisinin bir dağ gölündeki yansımasına âşık olan Narkissos, sudaki yansımasına hasret çektiği, ancak ona bir türlü dokunamadığı için oracıkta eriyip gitmiş, sonunda bir çiçeğe dönüşmüştür (Ames ve ark, 2006).

Kuramsal arka planına büyük ölçüde psikanalitik teorilerin hakim olduğu narsisizm kavramı, günümüzde psikolojinin farklı alt alanlarının çalışma konusu olmakta ve bu alandaki literatür gittikçe zenginleşmektedir. Narsisizm genel olarak böbürlenme, aşırı bir ben-merkezcilik, diğerlerinin sevgisine ve taktirine aşırı gereksinim ve büyülenme fantezilerinin yanı sıra, empati kuramama, başkalarına duyulan ilginin azlığı ve düşmanlık gibi özelliklerle tanımlanır (Atay, 2009).

Gençtan'ın Narsisizm ile ilgili özelliklerin çoğu Narkissos'un öyküsünde mevcut olduğunu belirtmiş ve bu özellikleri şu şekilde sıralamıştır: Kendini beğenmişlik, benmerkezcilik, başkalarının yaşadıklarına ve onlara yaşattıklarına karşı duyarsızlık, objelerle ilişki sürekliliğinin olmaması ve psikolojik dokudan yoksunluk. Narsisizm teriminin kökeninin dayandığı Yunancadaki "Narke" sözcüğü ise kuntluk ya da duyarsızlık anlamına gelmektedir. İnsanın kendisine olan sevgisi çocuklarda normal olarak kabul edilmekte iken bu sevgi yetişkin bireylerde hastalık işareti olarak kabul edilmektedir. Genelde, bir insanın tüm libidosu ya da cinsel enerjisi, başka bir insana yönelikse, sonuç çılgınca âşık olmaktır; kendine yönelikse sonuç narsisizmdir (Kızıltan 2000).

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından 1980 de yayınlanan Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabının 3. baskısında, Patolojik Narsisizm bir kişilik bozukluğu olarak ilk kez yer almıştır. Söz konusu tanım 1994'deki DSM-IV' de son halini almıştır. DSM-IV, Narsistik Kişilik Bozukluğunu erken erişkinlik döneminde başlayan ve değişik şartlar altında ortaya çıkan, üstünlük duygusu (düşlemlerde ya da davranışlarda), beğenilme gereksinimi ve empati yapamamanın olduğu sürekli bir örüntü olarak tanımlamaktadır (Atay 2010).

Narsisizm tanısı için belirlenen dokuz özellikten en az beşine kişinin sahip olması beklenmektedir.

Narsistik kişilerin özellikleri DSM-IV-TR şu şekilde ifade edilmiştir;

1. Kendisinin çok önemli olduğu duygusunu taşır. Örneğin: Başarılarını ve yeteneklerini abartır, yeterli bir başarı göstermeksizin üstün biri olarak bilinmeyi bekler.
2. Sınırsız başarı, güç, zekâ, güzellik ya da kusursuz sevgi düşlemleri üzerine kafa yorar.
3. Özel ve eşi bulunmaz biri olduğuna ve ancak başka özel ya da toplumsal durumu üstün kişilerin (ya da kurumların) kendisini anlayabileceğine ya da ancak onlarla arkadaşlık etmesi gerektiğine inanır.
4. Çok beğenilmek ister.
5. Hak kazandığı duygusu vardır: Kendisinin özellikle kayırcılık olduğu bir tedavi biçiminin uygulanacağı beklentileri ya da beklentilerine göre uyum gösterme.
6. Kişilerarası ilişkileri kendi çıkarı için kullanır. Kendi amaçlarına ulaşmak için başkalarının zayıf yanlarını kullanır.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

7. Empati yapamaz: Başkalarının duygularını ve gereksinimlerini tanıyıp tanımlama konusunda isteksizdir.

8. Çoğu zaman başkalarını kıskanır ya da başkalarının kendisini kıskandığına inanır.

9. Küstah, kendini beğenmiş davranış ya da tutumlar sergiler.

Narsisizm bireylerin karakterlerinin bir parçasıdır. İnsanların kendini sevmesi ve değerli bulması normal, hatta gerekli bir duygudur. Her bireyin kabul görmek, bir şeyleri iyi yaptığını hissetmek için biraz narsisizme ihtiyacı vardır. Bazı bireylerde bu durum aşırı olabilir. İşte o noktada narsisizm bir sorun haline gelmektedir (Dennis ve ark 2008, Davis 1992, Kiraz 2011).

METOT

Araştırmanın Modeli

Spor eğitimi alan ve almayan üniversite öğrencilerinin narsistik eğilimlerinin belirlenmesi ve karşılaştırıldığı bu araştırma, ilişkisel-tarama modeline göre desenlenmiş betimsel bir çalışmadır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Türkiye’deki Üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında okuyan öğrencileri oluşturmaktadır.

Örneklemi ise; Tabakalı örneklem yöntemi ile seçilen Kafkas Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan 124 kız (%40,3) ve 184 Erkek (59,7) olmak üzere toplam 308 öğrenci ve üniversitelerin farklı bölümlerinde okuyan 110 kız (%42.30) ve 150 Erkek (%57.70) olmak üzere toplam 260 ve genel toplamda 568 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Kişisel Bilgi Formu

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, fakülte/yüksekokul, spor türü, kardeş sayısı, anne baba durumu, anne baba tutumu, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, ikamet edilen yer, aylık gelir düzeylerini belirlemeye yönelik soruları içermektedir.

Narsistik Kişilik Envanteri

Raskin ve Hall tarafından 1979 yılında geliştirilen Narsistik Kişilik Envanteri 220 ifadeden oluşmuş, sonrasında içsel tutarlılık analizleri yapılarak 54 maddeden oluşan bir ölçek haline getirilmiştir. Raskin ve Terry madde ve faktör analizleri sonucunda bazı ifadeleri ölçekten çıkarmışlar ve narsistik kişilik envanteri 40 maddelik bir ölçek haline gelmiştir. Ölçek; üstünlük, sömürücülük, otorite, kendine yeterlilik, kendini beğenme, hak iddia etme ve teşhircilik olmak üzere 7 boyuta ait ifadeleri içermektedir.

NPI’nın İngilizce formunda olduğu gibi, Türkçeleştirilen 16 soruluk ölçekte de sorular, “teşhircilik”, “üstünlük”, “otorite”, “hak iddia etme”, “kendine yeterlilik” ve “sömürücülük” olmak üzere 6 faktöre dağılmaktadır (Atay,2009). Narsisizm envanterinden alınabilecek puanlar otorite boyutu 0-2, teşhircilik boyutu 0-3, sömürücülük boyutu 0-3, hak iddia etme boyutu 0-2, kendine yeterlilik boyutu 0-3, üstünlük boyutu 0-3, toplam narsisizm 0-16, arasında puanlar alınmaktadır. Puan yükseldikçe narsisizm düzeyi de yükselmektedir.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarıyla elde edilen veriler SPSS-20 (Statistical PacketforTheSocial Science-20) programı kullanılarak bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde öncelikle kişisel bilgi formundan elde edilen demografik bilgilerin frekans ve yüzde dağılımları belirlenmiştir.

Araştırmada kullanılan Narsistik Kişilik Envanteri alt boyutlarından elde edilen puanlara ait aritmetik ortalama, minimum ve maksimum değerler, standart sapma ve standart hata değerleri belirlenmiştir.

Bireylerin Narsistik Kişilik Envanterinden aldıkları puanların dağılımının normalliğini denetlemek amacıyla “Kolmogorov-Smirnov” testi ve “Shapiro-Wilk” testleri uygulanmış ve gözlem değerlerinin her iki durumda da normal dağılım göstermediği anlaşılmıştır. Dağılımın normal olmamasından dolayı Narsistik Kişilik Envanteri alt ölçek puanları açısından, üniversite öğrencilerinin demografik değişkenlerine bağlı bir farklılaşmanın olup olmadığını değerlendirmek için non-parametrik

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

testlerden ikili gruplar için Mann Whitney U-Testi, üç veya daha fazla grup için ise Kruskal Wallis H-Testi uygulanmıştır.

Uygulanan Kruskal Wallis H-Testi sonucunda $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı fark bulunan gruplarda; farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için tekrar ikili gruplar halinde Mann Whitney U-Testinden yararlanılmış ve farklar tablolarda belirtilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Narsisizm Envanteri Toplam Puan ve Alt Boyutlarına Ait Betimsel İstatistikleri

	N	Mean	S.D.	Minimum	Maximum
Otorite	308	1,0455	,74712	,00	2,00
Teşhircilik	308	1,0747	,88285	,00	3,00
Sömürücülük	308	1,4416	,88038	,00	3,00
Hak İddia Etme	308	,7338	,76607	,00	2,00
Kendine Yeterlilik	308	1,5942	1,01498	,00	3,00
Üstünlük	308	,9448	,84279	,00	3,00
Narsisizm Toplam	308	6,8344	2,61825	,00	14,00

Tablo 2. Spor Eğitimi Almayan Üniversite Öğrencilerinin Narsisizm Envanteri Toplam Puan ve Alt Boyutlarına Ait Betimsel İstatistikleri

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Otorite	260	1,0124	,68152	,00	2,00
Teşhircilik	260	,9947	,55435	,00	3,00
Sömürücülük	260	1,2154	,76278	,00	3,00
Hak İddia Etme	260	,6845	,67767	,00	2,00
Kendine Yeterlilik	260	1,4268	,99731	,00	3,00
Üstünlük	260	,8958	,74654	,00	3,00
Narsisizm Toplam	260	6,0124	2,11546	,00	14,00

Tablo 3. Spor Eğitimi Alan ve Almayan Üniversite Öğrencilerinin Narsistik Eğilimlerinin Karşılaştırılması

	SPOR EĞİTİMİ	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Otorite	Spor Eğitimi Alan	308	303,26	85917,50	37401,50	1,247
	Spor Eğitimi Almayan	260	313,99	86660,50		
Teşhircilik	Spor Eğitimi Alan	308	275,68	85735,50	37219,50	,005*
	Spor Eğitimi Almayan	260	314,65	86842,50		
Sömürücülük	Spor Eğitimi Alan	308	339,70	111364,50	30682,50	,578
	Spor Eğitimi Almayan	260	325,14	61213,50		
Hak İddia Etme	Spor Eğitimi Alan	308	310,99	113599,00	28825,50	,644
	Spor Eğitimi Almayan	260	334,44	58979,00		
Kendine Yeterlilik	Spor Eğitimi Alan	308	266,32	112051,00	35260,00	,001*
	Spor Eğitimi Almayan	260	315,11	60527,00		
Üstünlük	Spor Eğitimi Alan	308	290,54	58979,00	38273,00	,717
	Spor Eğitimi Almayan	260	295,83	113599,00		
Narsisizm Toplam	Spor Eğitimi Alan	308	298,35	86257,00	37741,00	,091
	Spor Eğitimi Almayan	260	312,76	86321,00		
TOPLAM		568				

SONUÇ

Sonuç olarak, spor eğitimi alan üniversite öğrencileri ile spor eğitimi almayan üniversite öğrencilerinin narsisizm düzeyleri arasında ki ilişki temelinde yapılan bu çalışma da spor eğitimi alan

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

üniversite öğrencilerinin narsistik eğilimleri literatürde ki diğer üniversite öğrencilerine oranla yüksek olarak bulunmuştur.

Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel anlamda kendilerine olan güvenleri bunu yaratan etkenlerden biri olarak düşünülmektedir.

Ayrıca beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sportif anlamda etkin bireyler oldukları varsayımından yola çıkarak sporun doğasında olan kendini ifade etme özgürlüğünün yaratmış olduğu durumdan kaynaklı bir yaşam tarzının karakterlerine etkisi olarak mevcut durumun ortaya çıkmasına neden olduğu düşünülebilir.

KAYNAKLAR

1. Ames et al., 2006 D.R. Ames, P. Rose, C.P. Anderson The NPI-16 as a short measure of narcissism *Journal of research in personality*, 40 (2006), pp. 440–445
2. ATAY, S. (2009). Narsistik Kişilik Envanterinin Türkçeye Standardizasyonu. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 11/1, 181-196.
3. ATAY, S. (2010). *Çalışan Narsistik*, 1. Baskı. Namar Yayınları: İstanbul.
4. Davis C. Body image, dieting behaviours and personality factors: A study of high performance athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 23: 179-192, 1992.
5. Dennis E. Reidy, Amos Zeichner, Josh D. Foster, Marc A. Martinez (2008). Effects of narcissistic entitlement and exploitativeness on human physical aggression, *Personality and Individual Differences* 44 (2008) 865–875.
6. Huddy DC, Niemann DC, Johnson RL. Relationship between body image and percent body fat among college male varsity athletes and non-athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 77: 851-857, 1993.
7. Kızıltan, Hakan (2000), Narcissistic Personality Inventory (NPI) Ölçeğinin Türkçe Formu Dil Eşdeğerliliği, Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışmaları, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İÜSBE, İstanbul
8. Kiraz, C. (2011). Eğitim fakültesi öğrencilerinin empatik eğilimleri ile Narsistik kişilik özellikleri. İstanbul: T.C. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Yönetimi Ve Denetimi Yüksek Lisans Programı Yüksek Lisans Tezi.
9. Soyer, RB., Rovenpor, JL., Kopelman, RE. (1999). Narcissism and achievement motivation as related to three facets of the Sales Role: Attraction, Satisfaction and Performance, *Journal of Business and Psychology*, 14(2), 285-304.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Strese Karşı Koyabilme Düzeylerinin Yaşam Kalitesine Etkisi

Elif Aydın¹, Mustafa Baş²
Gümüşhane Üniversitesi¹ Trabzon Üniversitesi²
aydinelif_61@hotmail.com

Özet

Bu araştırmanın amacı; spor merkezlerine devam eden bireylerin strese karşı koyabilme düzeylerinin yaşam kalitesine etkisinin cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre incelemektir.

Araştırmanın çalışma grubunu, Trabzon il merkezinde bulunan farklı özel spor merkezlerinden 130 kadın, 100 erkek olmak üzere toplam 230 katılımcı oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama araçları olarak; araştırmacılar tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen “Başa Çıkma Yolları Envanteri” Türkiye’de Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” ve WHO’nun (1998) tarafından geliştirilen Sevil (2015) tarafından Türkçeye uyarlanması yapılan “Yaşam Kalitesi Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde istatistiksel yöntem olarak; betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-testi, Tek Yönlü ANOVA, analizinden yararlanılmış, anlamlılık düzeyi 0.05 alınmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 25.00 programı kullanılmıştır.

Tek yönlü ANOVA ve bağımsız örneklem t-testi sonucunda; kadın katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinin erkek katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca cinsiyet ve yaş bağımsız değişkenlerinin Stresle başa çıkma stratejileri ölçeği alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuş ($p < .05$).

Katılımcıların strese karşı koyabilme alt boyut düzeylerine göre yaş değişkeni arasında 18-20, 21-23, 24-26, 27 ve üzeri yaş karşılaştırmasında; güvenli yaklaşım alt boyutunda 24-26 yaş ve 27 ve üzeri yaş grubunun lehine, Kendine güvensiz yaklaşım alt boyutunda 21-23, 24-26, yaş grubunun lehine, İyimser yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarında ise 21-23, 24-26, 27 ve üzeri yaş grubunun lehine, anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < .05$). Bulgular literatür ışığında tartışılmış ve ortaya çıkan sonuçlar doğrultusunda öneriler geliştirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: yaşam kalitesi, stres, sporcu.

The Effect of the Levels of Resistance of the Individuals on Sports Quality on the Quality of Life

Abstract

The purpose of this research; The aim of this study is to investigate the effect of stress level of individuals attending sports centers on the quality of life according to gender and age variables.

The participants of the study consisted of 230 participants, 130 female and 100 male. In the research as data collection tools; prepared by the researchers "Personal Information Form", Folkman and developed by Lazarus "Coping Inventory" Şahin and Durak in Turkey (1995) adapted to Turkish "Stress Coping Styles Questionnaire" and the WHO (1998), developed by Uyar Quality of Life Scale "which is adapted to Turkish by Sevil (2015) was used. In the evaluation of data as a statistical method; descriptive statistics, independent sample t-test, one-way ANOVA analysis were used. SPSS 25.00 program was used to analyze the data.

As a result of one-way ANOVA and independent sample t-test; There were significant differences in the quality of life of the female participants according to the quality of life of male participants. In addition, there was a statistically significant difference between the mean scores of gender and age independent variables in the scale of coping strategies scale ($p < .05$).

According to the age variable according to the sub-dimension levels of the participants to resist stress, 18-20, 21-23, 24-26, 27 and above age comparison; in the sub-dimension of the safe approach sub-dimension of 24-26 years and 27 and above, in the sub-dimension of self-insecure approach 21-23, 24-26, in favor of the age group, in the optimistic approach and sub-dimensions of the submissive approach 21-23, 24-26, A significant difference was found in favor of 27 and over age group ($p < .05$). The results were discussed in light of literature and suggestions were developed according to the results.

Key Words: quality of life, stress, athletes

Giriş

İnsanları spora yönlendirmek, bireysel yeteneklerinin geliştirilmesine katkıda bulunmak ve sağlıklı kalabilmesi için spor yapmasının gerekli olduğu artık toplumun tüm kesimlerinde bilinmektedir. Spor tesisleri de, spor ortamının uygulanmasını sağlayan ve sporun gelişimine katkı sağlayan sporun bir ögesi durumundadır. Sporun gelişmesi ve toplumda yaygınlaşması, spor salonlarını varlığıyla mümkündür. Bu sayede spor aracılığıyla insanın yaptığı işten en yüksek seviyede verim alması kolaylaşacaktır (F. Ramazanoğlu, 2000 ve N. Ramazanoğlu, 2000).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Günümüzde sporun, gerek ekonomik, gerek kültürel, gerekse toplumsal ihtiyaçların karşılanması açısından önemli bir yere sahip olması dünya üzerinde de sporun kavramsal değerini ortaya koymaktadır (Yetim, 2010). İnsan vücudu doğuştan gelen birtakım özelliklerden dolayı sürekli olarak hareket etmek ve dolayısı ile diğer canlılar ve çetin doğa koşullarına karşı mücadele edecek, güç durumlar karşısında kendini savunabilecek bir yapı ile donatılmıştır (Zorba, 2014). Küreselleşme ile birlikte insan doğadan ve doğal ortamdan uzaklaşmış, sıradan bir hayat sürdürmeye başlamıştır. Bu durumun bir sonucu olarak insanlar bir takım arayışlar içerisinde olmuştur (Karaküçük, 2008). Doğadan ve doğal ortamdan uzaklaşmış olan insan hareketsiz kalmıştır. Hareketsiz kalan insan fiziki aktiviteye önem vermiş ve sporu sağlığını korumak için vazgeçilmez bir unsur olarak görmüştür (Taşmektepligilvedigerleri, 2009).

Zinde kalmak için sağlıklı ve hareketli bir yaşam dünyada hızla gelişen bir olgudur (Yıldız ve Tüfekçi, 2010). Sağlıklı bir yaşam sürmek adına boş zamanlarını en iyi değerlendirmeyi planlayan insanlar bu bağlamda spor merkezlerine ihtiyaç duymaktadır. Sanayileşme ve kentleşme ile birlikte insanların yoğun iş yükünden arta kalan zamanlarda kendilerini yenilemek amacıyla bir takım ihtiyaçları giderme yoluna başvurmaktadır. Boş zamanını verimli bir şekilde değerlendirmek isteyen birey, zinde ve sağlıklı kalabilmek için spor aktivitelerini seçmektedir (Eruzun, 2017). Sağlıklı yaşam biçimi, bireyin sağlığını etkileyen tüm davranışlarını kontrol etmesi, günlük aktivitelerini düzenlemede kendi sağlık statüsüne uygun davranışları seçmesi olarak tanımlanmıştır. Sağlığı geliştiren davranışlar, bireyin iyilik düzeyini arttıran, kendini geliştirmeyi sağlayan davranışları içerir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları, yeterli ve düzenli egzersiz yapma, dengeli beslenme, sigara kullanmama, sağlık sorumluluğu, stres yönetimi ve hijyenik önlemleri kapsamaktadır (Stanhope ve Lancaster 1996).

Stres, yaşamın kaçınılmaz bir gerçeğidir (Aysan, 1988; Balcı, 2000) ve açlık, susuzluk gibi hayatın vazgeçilmez bir olgusudur. O halde birey, stres faktörleriyle mücadele etmeyi ve uyumu geliştirici beceriler kazanmalıdır. Stresle başa çıkma psikolojik ve beden sağlığını korumak; üretici, verimli ve sağlıklı bir yaşam sürebilmek için gereklidir. Stresle başa çıkmadaki amaç stresten kaçmak değil, organizmayı riskler karşısında koruma çabasıdır. Bireyler stresi, problem teşkil etmeden önce nasıl önleyeceğini belirleyerek yola çıkmalıdır. Bu amaçla kullanılan üç teknik mevcuttur. Bunlar fiziksel dayanıklılık, psikolojik dayanıklılık ve sosyal dayanıklılık. Fiziksel dayanıklılıkta egzersiz ve düzenli diyet ön plana çıkmaktadır (WhettenandCameron 1998). Yaşam tarzının düzenlenmesi ve istenilir biçime sokulması (sosyal, fiziksel, kültürel, iş aktivitesi gibi) psikolojik dayanıklılığı arttırmaktadır (Makin ve Lindley, 1995).

Kişinin sağlık durumunu belirlemede objektif göstergelerin yanı sıra, kendi sağlık ve hastalığını nasıl algıladığını gösteren “yaşam kalitesi” kavramına gerek duyulmuştur. Yaşam kalitesi kavramı, günlük faaliyetleri yürütebilme yeteneğini temsil etmenin yanı sıra yaşamdan ve kişisel iyilik halinden sağladığı doyumunu da ifade eder (Gotay, 1992). Yaşam kalitesi, yaşam memnuniyeti ve hazzının birinin algısını yansıtan çok boyutlu bir kavramdır (Varni ve diğerleri, 2006). Başarılı bir yaşlanmadan anlaşılan; çok yönlü ve çok nedenli durum olarak; fiziksel, fonksiyonel, psikolojik ve sosyal sağlığın neden olduğu birçok faktörden etkilenebilir (Henwood, 2008). Düzenli fiziksel aktivitenin, yetişkinlerde yaşam kalitesinin alanlarının birinde pozitif bir etkiye sahip olduğu bildirilmiştir (Rejeksi ve diğerleri, 2000).

Günümüz insanının günlük hayatının monoton ve stres dolu bir yaşam alanı hâline gelmesi kişileri farklı alanlara yönelmeye itmiştir. Düzenli spor; iş veriminin artmasına, daha enerjik hissedilmesine, öz saygının gelişmesine ve stresin azalmasına, düzenli beslenme ve uyku ritmine sahip olmaya, insanlarla çabuk arkadaşlık kurmaya, yardımlaşma duygularını geliştirmeye yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla, günümüzün en önemli sorunlarından biri olan stres ve stresin günlük yaşam içerisindeki etkileri bireyler üzerinde ciddi sıkıntılara yol açmakta ve yaşam kalitelerini etkilemektedir. Bu çalışmanın amacı; spor merkezlerine devam eden bireylerin strese karşı koyabilme düzeylerinin yaşam kalitesine etkisini incelemektir.

Yöntem

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Bu araştırmada tarama (betimsel) modeli kullanılmıştır. Karasar'a (2000) göre tarama modelleri, araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır.

Trabzon il merkezinde bulunan farklı özel spor merkezlerinden 130 kadın, 100 erkek olmak üzere toplam 230 katılımcı oluşturulmuştur.

Araştırmada veri toplama araçları olarak; araştırmacılar tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu", Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen "Başa Çıkma Yolları Envanteri" Türkiye'de Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği" ve WHO'nun (1998) tarafından geliştirilen Sevil (2015) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan "Yaşam Kalitesi Ölçeği" kullanılmıştır.

Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği" Likert tipindeki "STBÖ" 0-3 arasında derecelendirilerek (0=%0, 1=%30, 2=%70, 3=%100) alt ölçeklerden ayrı ayrı puanlar elde edilerek, ölçeğin puanlanmasında 1.ve 9. maddeler tersine puanlanmaktadır (Şahin ve Durak, 1995). Şahin ve Durak, "STBÖ" ölçeğinin güvenirlik çalışmalarında beş faktör oluştuğunu, bu faktörlerin Cronbach Alfa katsayılarının 0.47 ile 0.80 arasında değiştiğini belirlemişlerdir. Araştırmacılar, ölçeğin psikolojik belirtiler, çeşitli kişilik boyutları, durumsal değişkenler ile ilişkilerinin belirlendiği ve karşıt grup karşılaştırmalarının yapıldığı çalışmalar sonucunda geçerlik ve güvenirliğinin yeterli düzeyde olduğunu ve stresle başa çıkma stratejilerini ölçmek amacıyla kullanılabileceğini saptamışlardır.

Yaşam Kalitesi Ölçeği 23 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları; Fiziksel Kalite (3 madde), Psikolojik Kalite (5 madde), Sosyal Kalite (3 madde), Çevresel Kalite (6 madde), Bağımsızlık Kalitesi (6 madde) şeklindedir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin her birinde aralıklı ölçüm düzeyi olarak kabul edilen 5'li Likert Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçek ve bilgi toplama formu çalışma örneklemin de yer alan sporculara bizzat araştırmacı tarafından antrenman sonrasında/öncesinde spor merkezlerinden izin alınarak uygulanmıştır. Ölçeğin uygulanmasında gönüllülük esas alınmıştır. Uygulamaya başlamadan önce sporculara araştırmanın amacı ile ilgili açıklamalarda bulunularak ve ölçek hakkında bilgi verilmiştir. Formlarının yaklaşık 20 dakika içerisinde doldurulduğu gözlemlenmiştir. Doldurulan formlar daha sonra araştırmacı tarafından bizzat toplanmıştır.

Ölçekten elde edilen veriler öncelikle bilgisayar ortamına aktarılmış, daha sonra da paket programından yararlanılarak hesaplamalar yapılmıştır. Verilerin analizinde yüzde frekans, Independent t-testi, One-Way Anova, anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi yapılmıştır. İstatistiksel analizler, SPSS 25.0 (Statistical Package for Social Sciences) programında yapılmıştır. Tabloların değerlendirilmesinde küçük değerler 0.05 anlamlılık seviyesine göre değerlendirilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde örneklem grubuna dâhil edilen spor merkezlerine devam eden bireylerin yaşam kalitesi ve strese karşı koyabilme düzey puanlarının cinsiyet ve yaş seçmede etkili olan değişkenleri açısından gruplar arası farklılıklara ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Öncelikle ölçeğin normallik dağılımına bakılmış, katılımcıların ölçekten aldıkları puanların -1.5 ve +1.5 standart sapma aralığında olduğu tespit edilerek verilerin normal dağıldığı gözlenmiştir (Tabachnick&Fidell, 2013).

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre yaşam kalitesi ve strese karşı koyabilme düzeylerine ilişkin t testi sonucu

	Cinsiyet	n	Ortalama	ss	t	p
Yaşam kalitesi	Erkek	100	3,33	,480	-2,468	,014*
	Kadın	130	3,47	,376		
Kendine güvenli yaklaşım	Erkek	100	2,05	,445	1,304	,204
	Kadın	130	1,96	,535		

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Kendine güvensiz yaklaşım	Erkek	100	2,00	,408	,674	,510
	Kadın	130	1,96	,475		,501
İyimser yaklaşım	Erkek	100	1,98	,460	,886	,377
	Kadın	130	1,92	,461		,376
Boyun eğici yaklaşım	Erkek	100	1,93	,410	,656	,513
	Kadın	130	1,88	,521		,500
Sosyal destek arama yaklaşımı	Erkek	100	2,18	,542	,811	,428
	Kadın	130	2,11	,638		,418

P< .05*

Tablo 1'e bakıldığında katılımcıların yaşam kaliteleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki t testi sonucuna göre $t = -2,468$, $p < .05$ düzeyinde anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Bu farkın hangi grubun lehine olduğunu tespit etmek için grupların puan ortalamalarına bakıldığında [erkek ($X = 3,33$) kadın ($X = 3,47$)] bayanların puanlarının erkeklerin puanlarından yüksek olduğu bulunmuştur. Tablo2.Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Yaşam Kalitesi ve Strese Karşı Koyabilme Düzeylerine İlişkin Varyans Analiz Sonuçları

Değişken	VaryansKaynağı	Kt	Sd	KO	F	P
Yaşam kalitesi	Gruplar arası	,33	3	,112	,603	,614
	Gruplar içi	41,91		,185		
	Toplam	42,24	229			
Kendine güvenli yaklaşım	Gruplar arası	5,23	3	1,745	7,61	,000*
	Gruplar içi	51,78		,229		
	Toplam	57,01	229			
Kendine güvensiz yaklaşım	Gruplar arası	2,80	3	,933	4,91	,003*
	Gruplar içi	42,96		,190		
	Toplam	45,76	229			
İyimser yaklaşım	Gruplar arası	4,45	3	1,483	7,59	,000*
	Gruplar içi	44,12		,195		
	Toplam	48,57	229			
Boyun eğici yaklaşım	Gruplar arası	2,62	3	,876	4,02	,008*
	Gruplar içi	49,16		,218		
	Toplam	51,79	229			
Sosyal destek arama yaklaşımı	Gruplar arası	1,94	3	,649	1,83	,142
	Gruplar içi	80,03		,354		
	Toplam	81,98	229			

P< .05*

Tablo 2'de görüldüğü gibi katılımcıların yaş değişkenlerine göre strese karşı koyabilme; Kendine güvenli yaklaşım [$F_{(3/229)} = 7,61$; $P < .05$], Kendine güvensiz yaklaşım [$F_{(3/229)} = 4,91$; $P < .05$], İyimser yaklaşım [$F_{(3/229)} = 7,59$; $P < .05$], Boyun eğici yaklaşım [$F_{(3/229)} = 4,02$; $P < .05$], alt boyut puanları açısından gruplar arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur.

Tablo 2'ye bakıldığında yaş değişkenine göre yaşam kalitesi [$F_{(3/229)} = 1,83$; $P > .05$], strese karşı koyabilme alt boyutu olan Sosyal destek arama yaklaşımı [$F_{(3/229)} = 1,83$; $P > .05$], puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Katılımcıların strese karşı koyabilme alt boyut düzeylerine göre yaş değişkeni arasındaki farklılıkların hangi kaynaklar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan tukey testinin strese karşı koyabilme düzeyi ölçeği sonuçlarına göre; 18-20, 21-23, 24-26, 27 ve üzeri yaş karşılaştırmasında; güvenli yaklaşım alt boyutunda 24-26 yaş ve 27 ve üzeri yaş grubunun lehine, Kendine güvensiz

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

yaklaşım alt boyutunda 21-23, 24-26, yaş grubunun lehine, İyimser yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarında ise 21-23, 24-26, 27 ve üzeri yaş grubunun lehine, anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<.05$)

Tartışma

Spor merkezlerine devam eden bireylerin yaşam kalitelerinin cinsiyet değişkenine göre farklılığını ortaya koymak amacıyla yapılan analiz sonucunda, kadınların lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Buna göre kadınların erkeklere göre bedensel kaygılarını göz önünde bulundurarak yaşam kalitelerini artırmada daha ön planda olduklarını ve geçmişten günümüze gelen toplum yapısının son dönemde yaşanan batılılaşma ve cinsiyet eşitliği hareketlerine bağlı olarak basın ve medyada oluşturulan bakımlı kadın anlayışının topluma empoze edilmesinden kaynaklandığı düşünülebilir. Hausenblas ve Carron (1999) tarafından yapılan bir çalışmada kadınlar ve erkekler arasındaki sosyal fizik kaygı düzeyi karşılaştırılmış ve herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Altıparmak (2010) yaptığı çalışmada yaşam kalitesinde cinsiyetin etkili bir değişken olmadığını bildirmektedir. Ancak alan yazında pek çok çalışmada cinsiyetin yaşam kalitesini etkileyen bir değişken olduğu görülmektedir (Hagedoorn ve ark., 2000; Durmaz ve Atamaz, 2006; Işık ve ark., 2014; Dişçigil, 2014).

Araştırma kapsamına alınan bireylerin Strese karşı koyabilme düzeyleri alt boyutlarına göre ise cinsiyetdeğişkeninde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Buna göre erkek ve kadınların olay ve durumlara yaklaşım şeklinin; İyimser yaklaşım alt boyutuna göre sorunları daha sakin ve gerçekçi bir biçimde değerlendirme eğiliminde olduklarını, kendine güven alt boyutunda, yaşamlarını planlı, aktif, mantıklı ve bilinçli yaptıklarını, boyun eğici yaklaşımda ise yaşamları içerisinde karşılarına çıkan problemleri çözmenin yerine kendini suçlama, kendini güçsüz bulma, sorun kaynağı olarak kendini görme ve kaderci bir yaklaşımla kendini çaresiz hissederek çözümü farklı boyutlarda aradıkları söylenebilir. Bebetos ve diğerleri (2003) yaptıkları çalışmada sporda stresle başa çıkmada cinsiyete dayalı bir fark bulamamıştır. Hammermeister ve Burton (2004) kadın ve erkeklerin stresli durumları benzer şekilde değerlendirdiklerini bulmuştur. Lopez ve ark. (2004)'de yapmış oldukları çalışmada stresle başa çıkma stratejilerinde cinsiyete göre farklılık olmadığını tespit etmişlerdir.

Katılımcıların yaşam kalitesi ve strese karşı koyabilme alt boyut düzeylerine göre yaş değişkenine göre farklılığını ortaya koymak amacıyla yapılan analiz sonucunda, 18-20, 21-23, 24-26, 27 ve üzeri yaş karşılaştırmasında; güvenli yaklaşım alt boyutunda 24-26 yaş ve 27 ve üzeri yaş grubunun lehine, Kendine güvensiz yaklaşım alt boyutunda 21-23, 24-26, yaş grubunun lehine, İyimser yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarında ise 21-23, 24-26, 27 ve üzeri yaş grubunun lehine, anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkeni açısından kendine güvensiz yaklaşım alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmıştır. 21-23, 24-26, yaş grubu bireylerin diğer yaş gruplarına oranla daha çok olaylar ya da sorunlar karşısında problemi çözmekten ziyade, kendini suçlama, kendini güçsüz bulma ve kendini sorunun kaynağı olarak gördüklerini söyleyebiliriz. Ancak katılımcıların yaş değişkeni açısından Sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutunda ve yaşam kalitesi düzeylerinde bir farklılığa rastlanmamıştır. Eruzun (2017) yaptığı çalışmada kadınların yaşam kalitesi düzeyleri incelendiğinde, fiziksel, çevresel kalite, sosyal kalite alt boyutlarında anlamlı farklılığın olduğu, diğer alt boyutta ise anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Bu sonuca göre kadınların yaşı ilerledikçe fiziksel ve çevresel kalite ortalamalarının arttığı söylenebilir. Özudoğru (2013) tarafından yapılan “Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi” başlıklı araştırma ile çalışmamız arasında benzer sonuca ulaşıldığı tespit edilmiştir.

Sonuç Ve Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde spor merkezlerine devam eden bireylerin yaşam kalitesi ve strese karşı koyabilme alt boyut düzeylerine göre elde edilen bağımsız değişkenlere göre farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmanın sonuçlarına ve önerilerine yer verilmiştir.

Buna göre; cinsiyet değişkenine göre farklılığını ortaya koymak amacıyla yapılan analiz sonucunda, kadınların lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Kadınların erkeklere göre

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

bedensel kaygılarını göz önünde bulundurarak yaşam kalitelerini artırmada daha ön planda olduklarını ve geçmişten günümüze gelen toplum yapısının son dönemde yaşanan batılılaşma ve cinsiyet eşitliği hareketlerine bağlı olarak basın ve medyada oluşturulan bakımlı kadın anlayışının topluma empoze edilmesinden kaynaklandığı düşünülebilir. Erkek ve kadınların olay ve durumlara yaklaşım şeklinin; İyimser yaklaşım alt boyutuna göre sorunları daha sakin ve gerçekçi bir biçimde değerlendirme eğiliminde olduklarını, kendine güven alt boyutunda, yaşamlarını planlı, aktif, mantıklı ve bilinçli yaptıklarını, boyun eğici yaklaşımda ise yaşamları içerisinde karşılarına çıkan problemleri çözmenin yerine kendini suçlama, kendini güçsüz bulma, sorun kaynağı olarak kendini görme ve kadercı bir yaklaşımla kendini çaresiz hissederek çözümü farklı boyutlarda aradıkları söylenebilir. Yaş değişkenine göre farklılığını ortaya koymak amacıyla yapılan analiz sonucunda, 18-20, 21-23, 24-26, 27 ve üzeri yaş karşılaştırmasında; güvenli yaklaşım alt boyutunda 24-26 yaş ve 27 ve üzeri yaş grubunun lehine, Kendine güvensiz yaklaşım alt boyutunda 21-23, 24-26, yaş grubunun lehine, İyimser yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarında ise 21-23, 24-26, 27 ve üzeri yaş grubunun lehine, anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Bundan sonra yapılacak çalışmalar daha geniş katılımlı ve farklı gruplardan oluşan çalışmalarla zenginleştirilebilir. Örneğin faklı spor merkezine üye olan kadın ve erkekler ile bu tesislerin dışında kalan spor merkezlerine üye olan kadın ve erkek üyeler karşılaştırılabilir. Yapılacak olan yeni çalışmalarda yaşam kalitesi ve stres karşı koyabilme düzeylerinin farklı değişkenlerle ilişkilendirilebilir. Erkeklerin yaşam kalitelerini ve strese karşı koyabilme düzeylerini geliştirmede spor etkinliklerine aktif katılımı destekleyici sportif faaliyetlerin artırılması gerektiğini söyleyebiliriz. Buna göre aktif sporculuğu özendirecek gerekli altyapı çalışmalarının yapılması önerilir. Genç nüfus oranının yüksek olduğu ülkemizde daha erken yaşlarda yaşam kalitesini ve strese karşı koyabilme düzeyini artıracak sportif faaliyetler düzenlenmelidir.

Kaynaklar

1. Altıparmak, S., Taner, Ş., Türk Soyer, M., & Eser, E. (2012). Gaziezmir Bornova ilköğretim ikinci kademe devlet okullarındaki ergenlerde yaşam kalitesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3).
2. Aysan, F. (1988). Lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, (Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü)*.
3. Balci, A. (2000). *İş Stresi*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
4. Bebetos, E., & Antoniou, P. (2003). Psychological skills of Greek badminton athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 97(3_suppl), 1289-1296.
5. Dişçiğil, G. (2014). Kadında Yaşam Kalitesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Family Medicine Special Topics*, 5(3), 44-47.
6. Durmaz, B., & Atamaz, F., (2006). İnme ve Hayat Kalitesi. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*. 52 (Özel Ek), 45-49.
7. Eruzun, C. (2017). *Kadınların spor etkinliklerine katılmalarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkilerinin araştırılması: B-fit spor merkezleri üyeleri örneği* (Master's thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
8. Gotay, C. C., Korn, E. L., McCabe, M. S., Moore, T. D., & Cheson, B. D. (1992). Quality-of-life assessment in cancer treatment protocols: research issues in protocol development. *JNCI: Journal of the National Cancer Institute*, 84(8), 575-579.
9. Hagedoorn, M., Buunk, B. P., Kuijer, R. G., Wobbes, T., & Sanderman, R. (2000). Couples dealing with cancer: role and gender differences regarding psychological distress and quality of life. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 9(3), 232-242.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

10. Hammermeister, J., & Burton, D. (2004). Gender differences in coping with endurance sport stress: Are men from Mars and women from Venus?. *Journal of Sport Behavior*, 27(2), 148.
11. Hausenblas, H.A., and Carron, A.V. (1999). Eating disorder indices and athletes: An integration. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21: 230-258.
12. Henwood, T. R., & Bartlett, H. P. (2008). Measuring the impact of increased exercise on quality of life in older adults: the UQoL, a new instrument. *European journal of ageing*, 5(3), 241-252.
13. Ozkan, I. S. I. K., Gumus, H., Okudan, B., & Yılmaz, M. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalite Düzeylerinin Depresyon Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2(Special Issue 1), 836-843.
14. Karaküçük, S. (2008). Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme. (6. bs.) Ankara: Gazi Kitabevi.
15. Karasar, N. (2000). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın.
16. Lopez, F.G., Mauricio, A.M., Gormley-Simko B.T. & Berger E. (2001) Adult attachment orientations and college student distress: The mediating role of problem coping styles. *Journal of Counseling and Development*, 79, 459- 465.
17. Makin, P.E., & Lindley, P.A., (1995). Pozitif Stres Yönetimi. (Çev: Aysun Arslan). İstanbul: Rota Yayın, Yapım ve Tanıtım.
18. Ramazanoğlu, F. & Ramazanoğlu, N., (2000). Spor tesislerinin planlandırılması ve işletmesi. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 4, (3), 1-7.
19. Rejeski, W. J., Focht, B. C., Messier, S. P., Morgan, T., Pahor, M., & Penninx, B. (2002). Obese, older adults with knee osteoarthritis: weight loss, exercise, and quality of life. *Health Psychology*, 21(5), 419.
20. Stanhope, M., & Lancaster, J. (Eds.). (1996). *Community health nursing: promoting health of aggregates, families, and individuals*. Mosby.
21. Şahin, N. H., & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
22. Tabachnick, B., & Fidell, L. (2013). *Using Multivariate Statistics*, (6th International edition covered), Sage Publications, Thousand Oaks, New Jersey.
23. Taşmektepligil, Y., Hazar, F., Ağaoğlu, S. A., Öğreten, N., & Terzioğlu, E. A. (2009). Beden Eğitimi Ve Spor Alanı Mezunlarının İstihdam Sorunları Ve Yeni İş Olanakları. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 99-118.
24. Varni, J. W., Burwinkle, T. M., & Seid, M. (2006). The PedsQL TM 4.0 as a school population health measure: feasibility, reliability, and validity. *Quality of life research*, 15(2), 203-215.
25. Whetten, D.A., Cameron K.S. (1998). "Developing Management Skills". Addison Wesley Educational Publishers Inc., U.S.
26. Yetim, A. (2010). *Sosyoloji ve spor*. (4. bs.) Ankara: Berikan Yayınevi.
27. Yıldız, S. M., & Tüfekçi, Ö. (2010). Fitness Merkezi Müşterilerinin Hizmet Kalitesine Yönelik Beklenti Ve Algılarının Değerlendirilmesi. *Balıkesir University Journal Of Social Sciences Institute*, 13(24).
28. Zorba, E. (2014). *Yaşam boyu spor*. (3. bs.) Ankara: Atalay Matbaacılık.
29. Özudoğru, E. (2013). Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Lise Öğrencilerinin Spor ve Sosyalleşme Düzeyleri

Elif AYDIN¹, Bijen FİLİZ²

Gümüşhane Üniversitesi¹, Afyon Kocatepe Üniversitesi²
bijenfiliz@gmail.com, aydinelif_61@hotmail.com

Özet

Bu araştırmanın amacı; Lise öğrencilerinin spor ve sosyalleşme düzeylerini bazı demografik değişkenlere (cinsiyet, günde kaç saat teknolojik araç gereç kullanma, spor branşını seçmede etkili olan faktörler) göre incelemektir.

Çalışma 2017-2018 Eğitim Öğretim yılında Gümüşhane İli Merkez Devlet Liselerde öğrenim gören toplam 183 Lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama araçları olarak; araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ve Şahan’a (2007) ait “Spor ve Sosyalleşme Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmada tarama modeli kullanılmıştır.

Verilerin değerlendirilmesinde istatistiksel yöntem olarak; betimsel istatistikler, bağımsız gruplar için t-testi, Tek Yönlü varyans, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizlerinden yararlanılmış, anlamlılık düzeyi 0.05 alınmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 21.00 programı kullanılmıştır.

Araştırmanın sonucunda Lise öğrencilerinin spor ve sosyalleşme düzeylerinin cinsiyet, günde kaç saat teknolojik araç gereç kullanma, spor branşını seçmede etkili olan faktör değişken puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark ($p < 0.05$) bulunmuştur. Buna göre katılımcıların spor ve sosyalleşme düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki puan ortalamalarına bakıldığında erkek katılımcıların puanlarının kadın katılımcıların puanlarından yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca 1-3 saat teknolojik araç-gereç kullanan katılımcıların verdikleri cevapların puan ortalaması 4-6 saat teknolojik araç-gereç kullanan katılımcıların verdikleri cevapların puan ortalamasından yüksek olduğu bulunmuştur. Bulgular literatür ışığında tartışılmış ve ortaya çıkan sonuçlar doğrultusunda öneriler geliştirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor ve sosyalleşme

Sports and Socialization Levels of High School Students

Abstract

The purpose of this research; The aim of this study is to investigate the sports and socialization levels of high school students according to some demographic variables (gender, how many hours a day are the technological tools and factors that are effective in choosing the sports branch).

The study was carried out on 183 high school students studying in the central state high schools in Gümüşhane in 2017-2018 academic year. In the research as data collection tools; “Personal Information Form ve prepared by the researcher and” Sports and Socialization Scale “of Şahanaita (2007) were used. Screening model was used in the study.

In the evaluation of data as a statistical method; Descriptive statistics, t-test for independent groups, One-Way Variance, Pearson Product Moment Correlation Coefficients were used. SPSS 21.00 program was used to analyze the data.

At the end of the study, a statistically significant difference ($p < 0.05$) was found between the factor variable scores of the high school students' sport and socialization levels, gender, how many hours per day of technological equipment, and the sports variable. According to this study, it was found that the mean scores between the sports and socialization levels of the participants and the gender variable were higher than the scores of the female participants. In addition, it was found that the answers of the participants using 1-3 hours of technological equipment were higher than the mean score of the participants using 4-6 hours of technological tools. The results were discussed in light of literature and suggestions were developed according to the results.

Keywords: Sports and socialization

Giriş

Eğitim, temel sosyal kuramlardan birisidir ve genel olarak bireyin yaşadığı toplumda yeteneğini, tutumlarını ve olumlu değerlerdeki davranış biçimlerini geliştirdiği süreçler toplamıdır. Eğitim kurumu her toplumda vardır, çünkü bireyin topluma kazandırılması ve dolayısıyla toplumun sürekliliğinin sağlanması temel bir görevdir. Uygulama biçimi toplumlara göre değişebilir ama varlığı ve gereği tartışılmaz (Yetim 2010). Bundan dolayı insan hayatının ve sosyal gelişmenin temelinde büyük ölçüde eğitim faaliyetleri bulunmaktadır. Eğitim, çağların biriktirmiş olduğu bütün bilgileri günümüze taşıyan ve her türlü israfı önleyen sosyal tedbir ve idare yoludur. Toplamların geleceği ve gelişmesi aslında eğitime dayanmaktadır (Kardaş 1985).

Spor bireyin dinamik sosyal çevrelere katılımı sağlayan bir sosyal etkinlik olması özelliğinden dolayı kişinin sosyalleşmesinde önemli bir role sahiptir. Modern toplumlarda sporun çoğunlukla

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

kolektif bir etkinlik olduğu göz önünde bulundurulduğunda, sportif faaliyetler aracılığı ile spor ile ilgilenen bireyler değişik insan grupları ile sosyal ilişkiye girmektedir. Spor, bireyin kendi dar dünyasından kurtularak başka ortamlarda, başka kişilerden, inançlardan, düşüncelerden insanlar ile diyalog içinde bulunmasını, onlardan etkilenmesini ve onları etkilemesini sağlamaktadır. Bu yönü ile sporun, yeni dostluklar kurulmasına, pekiştirilmesine ve sosyal kaynaşmaya destek sağladığı söylenebilir. Spor sadece spor yapanlar değil izleyici kitleleri arasında da önemli bir sohbet ve muhabbet konusu oluşturmaktadır (Çaha 2000).

Sosyalleşme, toplumun bir parçası haline gelme, kişinin aile, okul, çevre ve mesleki örgütler gibi içinde yer aldığı toplumsal kuramların, daha genelde yaşadığı kültürel ortamın kendisinden beklediği şekilde davranmayı ve diğer bireylerle uyum içinde yaşamayı öğrenme sürecidir (Demir ve Acar 1997). Genel olarak sosyalleşme, ergenlikte iki açıdan değerlendirilmektedir. Birincisi, sosyalleşmenin ergenliğin sona ermesiyle bitmesi, ikincisi ise sosyalleşme sürecinin, insanın doğumdan ölümüne kadar devam etmesidir. İnsan hayatını dinamik bir süreç olarak değerlendiren görüşler ağırlıktadır. Zekâ gelişimi, cinsel gelişim vb. süreçlerin belli dönemlerde başlayıp bitmesi kabul edilmektedir. Ancak sosyalleşme belli bir dönemde başlayıp sonrada biten bir süreç değildir. Vurgulamak gerekir ki, ergenlik, sosyalleşmenin en canlı ve en hızlı olduğu bir gelişim ve değişim sürecidir (Tunçalp, 2011).

Sosyalleşme süreci çeşitli kaynaklarda öncelikle ailede başlayan ve okula kadar ki birincil sosyalleşme süreci ve de okulla başlayan ve insanın ömrünün sonuna kadar devam eden ikincil sosyalleşme süreci olarak ikiye ayrılrsa da bu süreç içindeki evreleri bu kadar net ayırmak mümkün olamamaktadır. Biyolojik bir varlık olarak doğan insan bu süreçte sosyo-kültürel şahsiyet halini alır. Burada altı çizilmesi gereken nokta bunun ciddi ve uzun bir süreç olduğu gerçeğidir. Bu sürecin, aile, okullar, medya ve dini kurumlar gibi sosyalleşme araçlarıyla gerçekleşmesi dikkat çeken bir noktadır, bu araçlar Althusser tarafından devletin ideolojik aygıtları olarak tanımlanmaktadır (Yaylagül, 2005).

Biyolojik ve sosyal bir varlık olan insanın, yaşamını sürdürebilmesi için birtakım fizyolojik, psikolojik ve sosyal gereksinimleri vardır. Bu gereksinimlerinin karşılanması sürecinde olumlu veya olumsuz gelişmeler, bireyin uyum düzeyini etkilemektedir. Birey bu uyum sürecinde hem kendine yönelik hem de çevresine yönelik tutumlar geliştirebilmektedir (Dağ, 1990). Kendi kimliğini bulma, toplumun ulusal ve evrensel değerlerini benimseme, uyum sağlama ve olgunluğa erişme durumundadır (Çuhadaroglu, 1989). Bu nedenle başa çıkma çabaları ve psikolojik iyi olma ile ilgili süreçler karşılına çıkmaktadır (Özbay ve Palancı, 2000). Dolayısıyla sosyal yaşama uyum sağlamaları ve sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirebilmeleri önemli görülmektedir (Palancı, 2004). Greendorfer (1979)'a göre yetişkinlikte spor ilgisinin, çocukluktaki spor uğraşı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Tuçalp, 2011). Karapınar (1997), Koşu (1998), Çakmakçı (2001), Çelik (2002), Ökmen (2003), Şahan (2007)'de yapmış oldukları çalışmalarda sporun sosyalleşme üzerine etkisinin önemli olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmada öğrencilerin sosyalleşme süreçlerinde spor aktivitelerinin yol açtığı olumlu ve olumsuz değişimin ortaya çıkarılması hedeflenmektedir.

Yöntem

Bu çalışmada tarama (betimsel) modeli kullanılmıştır. Karasar'a (2000) göre tarama modelleri, araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır.

Araştırma grubunu, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Gümüşhane ili Merkez ortaöğretim okullarında öğrenim gören toplam 180 ortaöğretim öğrencisi oluşturmuştur.

Araştırmada Şahan (2007) tarafından geliştirilen "sporda sosyalleşme ölçeği" kullanılmıştır. Ölçeğin geliştirilme safhasında spor-sosyalleşme konusu ile ilgili kullanılan ölçekler şunlar olmuştur: Hacettepe kişilik envanteri, sosyo-tropi, otonomi ölçeği, sosyal karşılaştırma ölçeği, sosyal tanıma anketi, kendini tanımlama envanteri ve kişisel bilgi formu. Oluşturulan sporda sosyalleşme ölçeği pilot uygulamaya tabi tutulmuş, gereksiz, çeldirici ve anlaşılamayan sorular ya çıkartılmış ya da yeniden

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

düzenlenmiştir. Bu ölçek iki bölümden oluşmaktadır. Ölçeğin birinci bölümünde öğrencilerin kişisel bilgilerini belirlemeye yönelik (doğum yeri, yaş, cinsiyet vb.) soru, ikinci bölümde ise spor ile birlikte sosyalleşme kavramının ortaya çıkmasına yardım edecek 35 soru bulunmaktadır.

Ölçek “kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum” şeklinde 5 likert tipinde hazırlanmıştır. Likert tipi ölçekleme, ölçekleme yöntemleri arasında en çok kullanılan, kuruluş ve güvenilirliği açısından en kolay olanıdır. Araştırmaya katılan öğrenciler anketi ortalama 25-30 dakikalık bir sürede cevaplamışlardır.

Şahan (2007) tarafından geliştirilen ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,821 olarak hesaplanmıştır. Cronbach Alpha değerleri anket çalışmalarında 0,70 ve üzeri kabul edilir. Bu değerler ölçeğin güvenilirliği için yeterli görülmektedir (Büyüköztürk, 2013).

Çalışma 2017-2018 Eğitim Öğretim yılında Gümüşhane İli Merkez Devlet Liselerde öğrenim gören toplam 183 Lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Şahan (2007) tarafından geliştirilen “sporda sosyalleşme ölçeği” uygulanmıştır. Ölçeğin uygulanmasında gönüllülük esas alınmıştır. Uygulama öncesi öğrencilere araştırmanın amacı ve önemi hakkında bilgi verilmiştir. Böylece, öğrencilerden toplanan bilginin güvenilirliğinin sağlanması amaçlanmıştır. Öğrencilerin ölçeği yaklaşık 35-40 dk. İçinde doldurduğu gözlenmiştir. Ölçeği uygulama izni Gümüşhane İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınmıştır.

Verilerin analizinde; öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bulgular için frekans ve yüzde; saldırganlık puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistik; ilişkisiz ölçümlerde ortalama puanların karşılaştırılması için Varyans Analizi (tek yönlü ANOVA, bağımsız örneklem t-testi), anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi kullanılmıştır. Analizlerde İstatistik Programından (SPSS 21.0) yararlanılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde örneklem grubuna dâhil edilen öğrencilerin spor ve sosyalleşme puanlarının cinsiyet, günde kaç saat teknolojik araç gereç kullanma, spor branşını seçmede etkili olan faktör değişkenleri açısından gruplar arası farklılıklara ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Öncelikle ölçeğin normallik dağılımına bakılmış, katılımcıların ölçekten aldıkları puanların -1.5 ve +1.5 standart sapma aralığında olduğu tespit edilerek verilerin normal dağıldığı gözlenmiştir (Tabachnick&Fidell, 2013).

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre spor ve sosyalleşme düzeylerine ilişkin t testi sonucu

Cinsiyet	n	Ortalama	ss	t	p
Erkek	80	98,17	21,78768	2,101	,037*
Kadın	103	91,93	17,26339		

P< .05*

Tablo 1’ de görüldüğü gibi, katılımcıların spor ve sosyalleşme düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki t testi sonucuna göre $t = 2,101$ $p < .05$ düzeyinde anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Bu farkın hangi grubun lehine olduğunu tespit etmek için grupların puan ortalamalarına bakıldığında [Erkek ($X = 98,17$) [Kadın (91,93)] erkek katılımcıların puanlarının kadın katılımcıların puanlarından yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 2. Lise öğrencilerinin gün içinde teknolojik araç-gereç kullanma saati değişkenine göre spor ve sosyalleşme puanları arasındaki farklara ilişkin Tek Yönlü Anova sonucu

	Teknolojik araç-gereç kullanma saati	N	$\bar{X}$	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	Ss	F	p	Farkın kaynağı
Sporve sosyalleşme	Hiç	6	88,50	Gruplar arası	3695,964	4	2,494	,045*	1-3 saat*
	Yaklaşık 1 saat	36	97,63						
	1-3 saat	78	98,25						
	4-6 saat	51	88,25	Gruplar içi					4-6 saat*

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

7 veya daha fazla	12	92,66	65959,030	178
Toplam	183	94,66	Toplam	69654,995

$p < .05^*$

Tablo 2 incelendiğinde, Lise öğrencilerinin gün içinde teknolojik araç-gereç kullanma saati değişkenine göre spor ve sosyalleşme puanları arasında $[F(4/178) = 2,494, p < .05]$ anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çoklu karşılaştırma test sonuçlarında, öğrencilerin gün içinde teknolojik araç-gereç kullanma saati değişkeni durumlarının değerlendirilmesinde spor ve sosyalleşme ortalama puanlarına göre 1-3 saat ile 4-6 yaş arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p < .05$). 1-3 saat teknolojik araç-gereç kullanan katılımcıların verdikleri cevapların puan ortalaması 98,25, 4-6 saat teknolojik araç-gereç kullanan katılımcıların verdikleri cevapların puan ortalaması 88,25'tir. Diğer faktörlerde ise gün içinde teknolojik araç-gereç kullanma saati değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 3. Lise öğrencilerinin spor branşını seçmede etkili olan faktör değişkenine göre spor ve sosyalleşme puanları arasındaki farklara ilişkin Tek Yönlü Anova sonucu

	Spor Branşını Seçmede Etkili Olan Faktörler	N	$\bar{X}$	Varyansın kaynağı	Kareler Toplamı	Ss	F	p	Farkın Kaynağı
Spor ve sosyalleşme	Kişisel Tercih	102	91,47	Gruplar Arası	3114,431	3	2,793	,042*	Beden* Eğitimi ve Spor Öğretmeni
	Aile Bireyleri	30	96,46						
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni	24	103,41						
	Başarılı ve Ünlü sporcular	27	96,92	Gruplar İçi	66540,564	179			Başarılı * ve Ünlü Sporcu
	Toplam	183	94,66						
	Toplam	183	94,66	Toplam	69654,995	182			

$p < .05^*$

Tablo 3 incelendiğinde, Lise öğrencilerinin spor branşını seçmede etkili olan faktör değişkenine göre spor ve sosyalleşme puanları arasında $[F(3/179) = 2,793, p < .05]$ anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çoklu karşılaştırma test sonuçlarında, öğrencilerin spor branşını seçmede etkili olan faktör değişken durumlarının değerlendirilmesinde spor ve sosyalleşme ortalama puanlarına göre Beden eğitimi ve spor öğretmeni ile başarılı ve ünlü sporcu faktörleri arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p < .05$). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerine verilen cevapların puan ortalaması 103,41, başarılı ve ünlü sporculara verilen cevapların puan ortalaması ise 96,92'dir. Diğer faktörlerde ise spor branşını seçmede etkili olan faktör değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$).

Tartışma ve Sonuç

Öğrencilerin spor ve sosyalleşme düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılığını ortaya koymak amacıyla yapılan analiz sonucunda, erkek öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Buna göre erkek öğrencilerin spor ve sosyalleşme düzeylerinin kızlara oranla daha fazla olduğu belirlenmiştir. Türk toplumunda ailelerin kız çocuklarını daha baskıcı tutumla yetiştirdiği, erkek çocuklarında ise daha özgürce hareket etme, kolayca arkadaş edinme, çeşitli aktivitelere katılma gibi davranışları sergilemelerine izin verildiği görülmektedir. Dolayısıyla erkeklerin spor yaparken daha fazla sosyal çevreye ait olduğunu, kadınların ise biraz daha çekimser durduğunu söyleyebiliriz. Tunçalp (2011) yaptığı çalışmada Cinsiyet ile insanlar beni spor aktivitelerinde daha kolay tanıyabilirler'' değişkenleri arasında bir ilişki incelenmek istenmiştir. Bu çizelgeye göre spor aktiviteleri ile uğraşan

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

erkeklerin daha çok bu aktivitelerle tanındıklarını sosyal çevrelerinin spor aktiviteleri sayesinde arttığını bayanlarda bu durumun nispeten daha az görüldüğünü tespit etmiştir.

Özdinç (2005)'te yapmış olduğu çalışmada ise spor vesilesiyle, Türk erkeğinin sosyalleşme sürecinin bayanlara göre daha fazla olduğunu bulmuştur. Ayrıca erkeklerin bayanlara göre bu sonuçlara göre öğrencilerin özgür düşünmesi ve kolay iletişim kurması, onların sosyalleşme süreçlerini ve kişiliklerinin sağlıklı gelişmesini etkilemektedir. Külahçı (2014)' de yaptığı çalışmada "cinsiyet-spor faaliyetlerinde başkaları ile daha kolay iletişim kurarım" ilişkisinde erkek katılımcıların kız katılımcılara oranla daha kolay iletişim kurabildikleri sonucuna ulaşarak, İnsan ilişkilerinde, sosyal olabilme ve kendilerini tanıtır ifade edebilme anlamında spor etkili bir araç olduğunu ifade etmiştir.

Öğrencilerin gün içinde teknolojik araç-gereç kullanma saati değişkenine göre farklılığını ortaya koymak amacıyla yapılan analiz sonucunda, 1-3 saat teknolojik araç-gereç kullanan katılımcıların lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Buna göre 1-3 saat teknolojik araç-gereç kullanan katılımcıların 4-6 saat teknolojik araç-gereç kullanan katılımcılara göre spor ve sosyalleşme düzeylerinin daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır.

Spor yapan bireylerde spor, haz alma ve mutlu olma duygusu yaşatmaktadır. Bireylerin günlük yaşantıdaki monoton hayat tarzı, yalnızlık, akademik başarı, motivasyon, iletişim, sosyal etkileşim ve gibi farklı değişkenleri spor yolu ile değiştirmek mümkündür. Dolayısıyla Gençlerin yaygın biçimde kullandığı ve düzenli bir şekilde eriştiği sosyal medya platformları hem olumlu hem de olumsuz etkiler göstermektedir. Demirel ve Keleş (2011), Günüş ve Kayrı (2010), Özen ve Sarıcı (2009) ve diğerlerince yetişkinler ve genç ergenlere yönelik yapılan araştırmalar aşırı internet kullanımının yalnızlık hissi ve yalnızlık durumu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda aşırı internet kullanımının eğitsel performansın azalması, ev dışındaki sosyal aktivitelere daha az zaman ayrılması ve bireylerin ebeveyn ve arkadaşları ile daha zayıf ilişkiler kurması gibi sonuçlar doğurduğu da iddia edilmektedir (Young, 2009). Hazar'ın (2011) sosyal medya bağımlılığına yönelik yaptığı bir alan çalışmasında da internet kullanımı içinde yer alan uygulamalardan sosyal medyayı öğrencilerin %50,4'ünün günde 2-4 saat arasında kullandığı ortaya koymuş ve dolayısıyla elde edilen verilere göre öğrencilerin yarısının interneti neredeyse sadece sosyal medya uygulamaları için kullandığını belirlemiştir.

Sosyalleşme sürecinin yoğun olduğu çocukluk ve gençlik döneminde sporun, bireylerin sağlıklı ve mutlu olarak yaşayabilmelerinde, verimli olabilmek için bedenlen sahip olmaları gereken özellikleri kazanmalarında, dinlenme ve ruh sağlığı ile ilgili beceri ve alışkanlıkları edinmelerinde, toplum içindeki rollerine yapma, başkaları ile iyi ilişkiler kurarak çalışabilmelerinde önemli işlevleri vardır (Kaplan ve Çetinkaya, 2014). Dolayısıyla internet, bilgisayar vb. teknolojik araç gereçlerin zihnimize adeta sınırsız bir hareket alanı sağlamaktayken; bedenimiz ise; neredeyse tamamen hareketsiz bir biçimde sabitlenerek çağın önemli sorunu olarak görülen obezite hastalığının görülme oranını da artmaktadır. Teknolojik gelişmeler, bireylerin gündelik yaşantılarında karşı karşıya kaldıkları zorluklara çözümler getirerek; iş yükünü azaltmak ve hayatın kolaylaşmasını sağlamaktır. Bu noktada bireylerin düşünmeye, üretmeye, yaratıcı yönlerini ortaya çıkarma konusunda daha çok zamanının olmasıyla, faydalı uğraşlara yönelmesi gerekirken; günümüzde teknolojik gelişmeler, insanların teknolojinin esiri haline gelmeleri ve hareketsiz toplumların ortaya çıkmasıyla sonuçlanmaktadır (Dilmen ve Ögüt, 2010).

Öğrencilerin spor branşını seçmede etkili olan faktör değişkenine göre farklılığını ortaya koymak amacıyla yapılan analiz sonucunda Beden eğitimi ve spor öğretmenine cevap veren katılımcıların lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Buna göre Beden eğitimi ve spor öğretmenlerine cevap veren katılımcıların başarılı ve ünlü sporculara cevap veren katılımcılara göre spor ve sosyalleşme düzeylerinin daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır.

Tunçalp (2011) yaptığı çalışmada Öğrencilerin çok büyük kısmı %79,5'i ilgilendikleri spor branşını seçmenin kendi Kişisel tercihleri olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca %5,4 oranında aile bireylerinin, % 4,0 oranında okuldaki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin, % 4,5 nispetinde branş antrenörlerinin ve %6,6 oranında başarılı ve ünlü sporcuların etkin olduğunu ayrıca; Öğrencilerin, ilgilendiği spor dalını seçmede ailem ve çevrenin etkisi belirleyicidir, ifadesine %29,0 karasızım,

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

%14,6'sı kesinlikle katılıyorum cevabını verdiklerini ve ankete katılan öğrencilerin büyük bir bölümü sosyal çevre ve ailenin spora etkisinde kararsız kaldıklarını ifade etmiştir.

Aile fertleri arasında spor yapan birinin olması, bireyi spora teşvik eden bir unsurdur. Ancak ailede spor yapan bir fert olmazsa dahi birey sportif aktivitelere katılım eğilimi göstermektedir. Bu durum gençlerin sporun ruhsal ve fiziksel olumlu etkiler sağladığının bilincinde olduklarına işaret etmektedir (Özdinç, 2005).

Öneriler

- Lise çağındaki bireylerin sınav, gelecek kaygısı yüzünden sadece sınava yönelik derslerine yoğunlaşıp sportif ve kültürel faaliyetlerden uzaklaşmasının engellenmeli bireylerin bu tür faaliyetlere katılımını artırıcı programlar desteklenmelidir.
- Okullardaki spor yarışmaları, sadece milli bayramlar gibi belirli dönemlere sıkıştırılmaktan çıkarılıp bu tür faaliyetlerin eğitim-öğretim yılının tümüne yayılması sağlanmalıdır. Katılımın sadece erkek bireyler gibi dar bir çerçeve sıkıştırılması yerine kız takımlarının da kurulması sağlanmalı ve okullarda kulüp bazında çalışmalar yapılmalıdır.
- Gençler bu teknolojik ortamlardaki faaliyetlerini okul yönetici ve öğretmenlerinden, ailelerinden gizleyebilmektedirler. Teknolojik zorbalığı önleme çalışmalarında da aile, okul ve öğrenci üçgeninde çalışılması önemlidir.
- Spora karşı olumlu tutumları zayıf olan öğrencilerin spora teşvik edilmeleri sağlanabilir, yapılan spor etkinlikleri sadece başarı amaçlı değil tüm öğrencilerin katılımına uygun olarak düzenlenerek öğrencilere sevdirebilir. Spor yapma alışkanlığı erken yaşlardan itibaren öğrencilere kazandırılarak sağlıklı bir nesil için altyapı oluşturulabilir.

Kaynaklar

1. Büyüköztürk, Ş. (2013). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (18. Baskı), Pegem Akademi Yayınları, Ankara.
2. Çaha, Ö. (2000). *Spora Yaslanarak Bir Nefes Almak*, Beta Yayınları, Ankara.
3. Çakmakçı, S. (2001). *Okullardaki Beden Eğitimi Dersinin ve Faaliyetlerinin Öğrencilerin Sosyalleşmesine Etkileri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
4. Çelik, İ. İ. (2002). *Sporun sosyalleşme sürecindeki rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
5. Çuhadaroglu, F. (1989). Üniversite gençliğinde kimlik bocalamaları. *Üniversite Gençliğinde Uyum Sorunları Sempozyumu Bilimsel Çalışmaları*. Ankara: Bilkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Araştırma Merkezi.
6. Dağ, İ. (1990). *Kontrol odağı, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkileri*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
7. Demir, Ö., & Acar, M. (1997). *Sosyal Bilimler Sözlüğü*. Vadi Yayınları, Ankara, 207.
8. Günüş, S., & Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 220-232.
9. Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-176.
10. Kamil, K., & Meyrem, T. (2008). İlköğretim çağındaki çocukların sosyalleşmesinde televizyonun etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (17), 159-182.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

11. Karapınar, A. (1997). *Okuyan Ergenlerin Sosyalleşme Problemleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Kurumlar Sosyolojisi Anabilim Dalı, Sakarya.
12. Karasar, N. (2000). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın.
13. Kardaş, R. (1985). Eğitimde Standartlaştırma, Milli Eğitim Basımevi. Ankara.
14. Kaymak, G. (2012). *Sanal topluluklardaki sosyal ağlarda sosyalleşme ve güven sorunsalı: Ereğli örneği* (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
15. Keleş, E., & Demirel, P. (2011, September). Using Facebook in Formal Education as a Social Network. In *5th International Computer&Instructional Technologies Symposium* (pp. 22-24).
16. Koşu, S. (1998). *Sporun Sosyal Bütünleşmeyi Sağlamada Rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi) Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
17. Ökmen, A. Ş. (2003). *Okullarda beden eğitimi ve sporun öğrencilerin toplumsallaşmasındaki rolü. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
18. Özbay, Y., & Palancı, M. (2000). The Relationship Between Interpersonal Strees and Emphatic Skills Bratislava: 21. St International Conference of the Strees and Anxiety Research Society. 20-22 July. Bratislava.
19. Özdiñç, Ö. (2005). Çukurova Üniversitesi öğrencilerinin sporun ve spora katılımın sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 77-84.
20. Özen, Ü., & Sarıcı, M. B. (2009). Yalnızlık olgusu ve sanal sohbetin yalnızlığın paylaşımına etkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 23(4), 15-25.
21. Palancı, M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Problemlerini Açıklama ve Gidermeye Yönelik Gerçeklik Terapisi Oryantasyonlu Bir Yardım Modelinin Geliştirilmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
22. Şahan, H. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Konya Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
23. Tabachnick, B., & Fidell, L. (2013). *Using Multivariate Statistics*, (6th International edition coveredn), Sage Publications, Thousand Oaks, New Jersey.
24. Tunçalp, Ö. (2011). *Seçilmiş ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde beden eğitimi ve spor aktivitelerinin rolü ve önemi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
25. Yaylagül, L. (2006). *Kitle İletişim Kuramları: Egemen ve Eleştirel Yaklaşımlar*. Dipnot Yayınları, Ankara.
26. Yetim, A. (2010). *Sosyoloji ve Spor*. Berikan Yayınevi, Ankara.
27. Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355-372

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Boş Zaman Stratejileri İle Zaman Yönetimi Becerileri

Elif Aydın¹ Mustafa Baş²
Gümüşhane Üniversitesi¹ Trabzon Üniversitesi²
aydinelif_61@hotmail.com

Özet

Bu araştırmanın amacı; beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin boş zaman stratejileri ile zaman yönetimi becerilerinin cinsiyet, sınıf, bölüm ve aktif spor yapıp yapmama durum değişkenlerine göre incelemektir.

Çalışma, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Trabzon Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Öğretmenlik, Yöneticilik ve Antrenörlük bölümlerinde öğrenim gören, toplam 360 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama araçları olarak; araştırmacılar tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” Iwasaki ve Mannell (2010) tarafından geliştirilen “Boş Zaman Strateji Ölçeği” ve Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilmiş, Türkiye’ye uyarlaması Alay ve Koçak (2002) tarafından yapılan “Zaman Yönetimi Envanteri” kullanılmıştır. Çalışmada tarama modeli kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde istatistiksel yöntem olarak; betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-testi, Tek Yönlü ANOVA, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon testinden yararlanılmış, anlamlılık düzeyi 0.05 alınmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 25.00 programı kullanılmıştır.

Tek yönlü ANOVA ve bağımsız örneklem t-testi sonucunda; üniversite öğrencilerinin boş zaman stratejileri ve zaman yönetimi becerileri ile cinsiyetdeğişkeni puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > .05$). Ayrıca zaman yönetim becerisi alt boyutları olan zaman planlaması alt boyutuna ilişkin puanlarının aktif spor yapma durum değişkenine göre puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < .05$).

Analizler sonucunda üniversite öğrencilerinin boş zaman stratejileri ve zaman yönetimi becerilerine bakıldığında; Zaman planlaması ile aktif spor yapıp yapmama durum değişkeni arasındaki anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Zaman planlaması alt boyutunda aktif spor yapan öğrenci puanlarının aktif spor yapmayan öğrencilerin puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlik, yöneticilik ve antrenörlük karşılaştırmasında ise zaman planlaması alt boyutunda diğer bölümlere göre öğretmenlik bölümünün lehine ve zaman tutumları ve Zaman harcatıcılar alt boyutunda antrenörlük bölümünün lehine, boş zaman strateji düzeyinde ise yöneticilik bölümünün lehine, anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: zaman yönetimi, beden eğitimi ve spor, öğrenci, boş zaman stratejisi.

Time Management Skills of Leisure Students of Physical Education and Sports College

Abstract

The purpose of this research; leisure and leisure strategies of physical education and sports high school students are affected by time management skills, class, department and active sports.

The study was carried out on a total of 360 university students studying in the Department of Teaching, Management and Coaching of Trabzon University School of Physical Education and Sports in 2017-2018 academic year. In the research as data collection tools; prepared by the researchers "Personal Information Form" Iwasaki and Mannelli (2010) "developed by Leisure Strategy Scale" and Britton and Tesser (1991) was developed by Turkey to adapt Regiment and Kocak (2002) made by the "Time Management Inventory" is used. Screening model was used in the study. In the evaluation of data as a statistical method; descriptive statistics, independent sample t-test, One-Way ANOVA, Pearson Product Moment Correlation test were used. SPSS 21.00 program was used to analyze the data.

As a result of one-way ANOVA and independent sample t-test; There was no statistically significant difference between the leisure time strategies and time management skills of university students and gender variable scores ($p > .05$). In addition, there was a statistically significant difference between the scores of time management skills sub-dimension of the time planning sub-dimension according to the active sports-making variable ($p < .05$).

Analysis of leisure time strategies and time management skills of university students as a result of analysis; There was a significant difference between time schedule and active sports status. In the time planning sub-dimension, it was determined that the student scores of active sports were higher than the scores of the students who did not do active sports. In the comparison of teaching, management and coaching, there was a significant difference in favor of the teaching department in the time planning sub-dimension according to the other departments and in favor of the coaching department in the time-consumers sub-dimension, while in the leisure strategy level, a significant difference was found in favor of the management department.

Keywords: Time Management, Physical Education And Sports, Student, Leisure Strategy.

Giriş

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Zaman, insanlığın başlangıcından beri değerli olarak kabul edilmiştir. Zamanını iyi planlayan insanların her alanda başarılı oldukları görülmüştür. Bu hem bireyler hem de milletler için geçerlidir. Hayatlarını bu bakış açısı içerisinde planlayan toplumlar, ötekilere oranla daha fazla ilerlemişlerdir. Bundan dolayı ilerlemiş ülkelerin, zaman planlama konusunda başarılı ülkeler olduğunu ifade edebiliriz. Descartes de milletlerin akıllı ya da geri zekâlı olarak ayırmanın yanlış olacağını, ülkelerin gelişmişliklerinin sadece zamanı güzel değerlendirerek, planlı bir biçimde çalıştıklarından ve dinlenmelerinden dolayı elde ettiklerini söylemektedir (Doğruyol, 1990).

Zaman hayattır ve zamanı boşa geçirmek hayatı boşa geçirmek anlamını taşımaktadır (Bayer, 1974). Zaman verimli kullanıldığında önem kazanır. Bu da bir eğitim ve uygarlık işidir. Eğitim, okul ve çevre sorumluluğunda bütünleşir. Zamanı iyi kullanmak için, öncelikle kişinin kendisini iyi tanıması gereklidir. Yani ne yapacağını, hedeflerinin, amaçlarının ne olduğunu kavramalıdır. Neyi yapıp yapamayacağını sınırlarını iyi çizmelidir. Düşünce ve ayrıntılarda zaman kaybetmeyip, kısa zamanda çok iş yapmak, zamanı iyi kullanmak anlamına gelmektedir. Tam tersi olarak, amaç ve öncelikler iyi belirlenip, sadece yapılmak istenenlerin yapılması, zamanın iyi kullanılması demektir (Baltaş ve Baltaş, 1987).

Zaman yönetiminin en etkili elemanı kişinin kendisidir. Kişinin kendisi dışındakiler zaman yönetimi konusunda etkili olmayacaktır. Bu nedenle kişi kendini zamanını yönetmeye hazırlamalıdır. Bu hazırlık zihinle başlar. Öncelikle kişinin, zihin hazırlığıyla, olaylara bakış açısını ve kafa yapısını değiştirmeyi kabullenmesi gerekir. Düşünmek için bile ihtiyacı olan zamanı kendisine ayırabilmelidir. Çünkü işin daha iyi yapılabilmesi için gerekli olan düşünce ve enerjinin toplanması gerekir. Bu da kişiye kazanç sağlayacaktır (Arkış, 2010).

Zaman yönetimi; gerçek zamanın yönetilmesi değildir; kendimizi en iyi şekilde zaman içinde yönetmektir (Tutar, 2003). Zamanı yönetmek beceri ve kararlılık gerektirir. İşte verimlilik sağlamak için de zamanı dolu dolu geçirmek plan dahilinde zamanı tasarruflu kullanmak gerekmektedir. Zamanı dolu dolu ve doya doya yaşamak amaçlanmalıdır. Çünkü yaşanan her dakika bir servettir niteliğindedir (Baltaş, 1999). Zamanı silebilecek ve zamanın yerini geçebilecek bir olgu bulunamamıştır. Zaman, dünden bu güne gelip, yarına giden, sürekli geri dönmeyen, tek yönlü akıştır (Şimşek, 1999). Günlük hayat içerisinde zamanlarının büyük bir bölümünü birlikte geçiren gençler ve üniversite öğrencileri; “aynı toplumun bireyleri olmalarına karşın; içinde yaşadıkları fiziki çevre özelliklerine, aldıkları eğitime, üretime katılıp katılmayışlarına, ailelerinin sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik yapılarına göre farklı alt kültür donanımlarına sahiptir. Bu farklılık, gençler ve üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirme ile ilgili tutum ve davranışlarına yansımaktadır” (Aslan, 2000).

Boş zaman; insanın zorunluluklar dışında, eğilimleri ve istekleri doğrultusunda istediği gibi oyalanabilmesi, dinlenebilmesi, eğlenebilmesi veya kendini geliştirmesi için hak ettiği zaman dilimidir (Karaküçük, 1999). Boş zaman kavramı, günümüzde çağdaş sanayi toplumunun yapısal bir özelliğini ve bu toplum tipinin bir ürününü oluşturmaktadır (Karaküçük, 1997). Birey için ihtiyaçlarını karşılamak, geçimini sağlamak ne kadar önemli ise, boş zaman oluşturmak ve bunu en iyi şekilde değerlendirmek de o derece önemli olmalıdır (Gülbahçe, 1996).

Üniversite bir kurum olarak toplum ve kültürü yansıtan bir araç olduğu kadar aynı zamanda üniversite toplum ve kültür tarafından da şekillendirilir. Eğer mevcut kültürün ihtiyaçları çeşitli ve karmaşık ise üniversitenin fonksiyonu da benzer şekilde ortaya çıkacaktır. Bu yüzden, miktarına göre rekreasyon eğitimi ile zamanın nasıl kullanacağımızı öğrenmeli ve kişiliği etkileyen yönlerinden nasıl yararlanılacağı bilinmelidir. Bu, boş zamanın yaratılması, kullanılması, ilgilerin bilinmesi öğrenme sorumluluğunun paylaşılması ile olur (Hacıoğlu ve diğerleri, 2003).

Gençlik kendi içinde genel nitelikleri itibarıyla değişik kategorilere ayrılmaktadır (köy gençliği, kent gençliği, okuyan gençlik, işsiz gençlik vb); Üniversite gençliği de bu kategorilerden birisini oluşturmaktadır. Gençlerin boş zamanlarını değerlendirme biçimleri, onlara sağlanan imkânlarla ve verilen fırsatlarla büyük oranda ilgilidir. Bu nedenle köy gençliğinin, kent gençliğinin, gecekondu gençliğinin yada okuyan, çalışan, işsiz olan gençliğin boş zamanlarını değerlendirme biçimleri de

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

birbirinden farklıdır. Boş zamanların değerlendirilmesi gerekliliği ve gerçekliği günümüzde var olan bir durumdur. Ancak burada önemli olan boş zamanları değerlendirmek değil boş zamanları etkili ve verimli olarak değerlendirebilmenin yollarını bilmektir. Bugün herkes boş zamanlarını değerlendirebilir. Ancak her bireyin bunu etkili ve verimli bir biçimde yaptığını söylemek mümkün değildir (Tezcan, 1982). Bu sebeple kişiler sahip oldukları boş zamanlarını daha etkili ve verimli bir şekilde değerlendirmenin yollarını bulup bunu kendi hayatlarına uygulamalıdır. Bu araştırma ile beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin boş zaman stratejileri ile zaman yönetimi becerilerinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Okul ve sportif faaliyetlerin dışında kalan zamandaki sürenin verimli bir biçimde yönetilmesinin, boş zaman yönetimi ile öğrencilerin yaşam kalitelerini artırma arasında önemli bir ilişki doğuracağı düşünülmektedir.

Yöntem

Bu çalışmada tarama (betimsel) modeli kullanılmıştır. Karasar'a (2000) göre tarama modelleri, araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır.

Çalışma, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Trabzon Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Öğretmenlik, Yöneticilik ve Antrenörlük bölümlerinde öğrenim gören, toplam 360 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada veri toplama araçları olarak; araştırmacılar tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" İwasaki ve Mannell tarafından geliştirilen boş zaman strateji Ölçeği kullanılmıştır. Anket 7'li Likert Tipi Ölçek şeklinde uygulanmıştır. Anketin Türkçe sürümü toplam 18 maddeden ve (1) Boş zaman arkadaşlığı alt boyutunu 2,5,7,8,15,18. (2) Boş zaman geçici baş edebilme alt boyutunu 3,4,9,11,14,17. (3) Boş zaman ruh hali artırma alt boyutunu 1,6,10,12,13,16. ölçek soruları oluşmaktadır. Uygulanılan Boş Zaman Strateji Ölçeği alt boyutlarından boş zaman arkadaşlığı iç tutarlılık katsayısı α : .87 boş zaman geçici baş edebilme iç tutarlılık katsayısı α : .86 ve boş zaman ruh hali artırma α : .85 dir. Genel ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .92 olarak gerçekleşmiştir. Alt boyutların güvenilirlik katsayısı ise .651 ile .777 arasında değişmektedir.

Zaman Yönetimi Envanteri ise Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilmiş, Türkiye'ye uyarlaması Alay ve Koçak (2002) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinal formunda Cronbach alfa ile hesaplanan güvenilirlik katsayıları zaman planlaması için .89, zaman tutumları için .84, zaman harcattırıcılar için .87 olarak bulunmuştur. Tüm ölçeğin güvenilirlik katsayısı ise .86'dır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında geçerlik çalışması için yapılan temel bileşenler çözümlemesi sonucunda ölçeğin "zaman planlaması", "zaman tutumları", "zaman harcattırıcılar" olmak üzere üç alt boyut ve 27 maddeden oluştuğu görülmüştür. Cronbach alfa korelasyonları ile hesaplanan güvenilirlik katsayısı Zaman planlaması için .88, Zaman Tutumları alt ölçeği için .66, tüm ölçek için güvenilirlik katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Beş seçenekli Likert tipinde hazırlanan ölçeğin seçeneklerin ağırlık dereceleri 1(hiçbir zaman) ve 5 (her zaman) arasında değişmektedir. Bu ölçekten yüksek puan alan öğrencilerin zamanını iyi kullanan öğrenciler olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada kullanılan ölçek ve bilgi toplama formu çalışma örneklemin de yer alan öğrencilere bizzat araştırmacı tarafından üniversite yetkili birimlerden izin alınarak uygulanmıştır. Ölçeğin uygulanmasında gönüllülük esas alınmıştır. Uygulamaya başlamadan önce sporculara araştırmanın amacı ile ilgili açıklamalarda bulunularak ve ölçek hakkında bilgi verilmiştir. Formlarının yaklaşık 30 dakika içerisinde doldurulduğu gözlemlenmiştir. Doldurulan formlar daha sonra araştırmacı tarafından bizzat toplanmıştır.

Ölçekten elde edilen veriler öncelikle bilgisayar ortamına aktarılmış, daha sonra da paket programından yararlanılarak hesaplamalar yapılmıştır. Verilerin analizinde yüzde frekans, Independent t-testi, One-Way Anova, anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi yapılmıştır. İstatistiksel analizler, SPSS 25.0 (Statistical Package for Social Sciences) programında yapılmıştır. Tabloların değerlendirilmesinde küçük değerler 0.05 anlamlılık seviyesine göre değerlendirilmiştir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Bulgular

Bu bölümde örneklem grubuna dâhil edilen beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin boş zaman stratejileri ile zaman yönetimi beceri puanlarının cinsiyet, sınıf, bölüm ve aktif spor yapıp yapmama durum değişkenleri açısından gruplar arası farklılıklara ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Öncelikle ölçeğin normallik dağılımına bakılmış, katılımcıların ölçekten aldıkları puanların -1.5 ve +1.5 standart sapma aralığında olduğu tespit edilerek verilerin normal dağıldığı gözlenmiştir (Tabachnick & Fidell, 2013).

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre boş zaman stratejileri ile zaman yönetimi beceri düzeylerine ilişkin t testi sonucu

Değişken	Cinsiyet	n	Ortalama	ss	t	p
Zaman planlaması	Kadın	170	2,8449	,368	,528	,598
	Erkek	190	2,8257	,321		,600
Zaman tutumları	Kadın	170	2,3294	,365	-1,010	,314
	Erkek	190	2,3692	,380		,313
Zaman harcattırıcılar	Kadın	170	2,8147	,292	-,866	,387
	Erkek	190	2,8408	,279		,388
Boş zaman stratejileri	Kadın	170	5,0490	,466	,836	,404
	Erkek	190	5,0088	,446		,405

Tablo 1'e bakıldığında öğrencilerin boş zaman stratejileri ve zaman yönetimi beceri alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasındaki t testi sonucuna göre boş zaman stratejisi $t = -2,468$, $p > .05$ zaman planlaması $t = -2,468$, $p > .05$, Zaman tutumları ve $t = -2,468$, $p > .05$, Zaman harcattırıcılar $t = -2,468$, $p > .05$, anlamlı düzeyde bir fark bulunamamıştır.

Tablo 2. Katılımcıların aktif spor yapıp yapmama durum değişkenine göre boş zaman stratejileri ile zaman yönetimi beceri düzeylerine ilişkin t testi sonucu

Değişken	Aktif spor	n	Ortalama	ss	t	p
Zaman planlaması	Evet	192	2,95	,152	7,409	,000
	Hayır	168	2,70	,440		,000
Zaman tutumları	Evet	192	2,36	,468	,972	,352
	Hayır	168	2,33	,220		,332
Zaman harcattırıcılar	Evet	192	2,81	,179	-,765	,445
	Hayır	168	2,84	,371		,464
Boş zaman stratejileri	Evet	192	4,89	,512	-6,163	,000
	Hayır	168	5,17	,322		,000

Tablo 2'ye bakıldığında öğrencilerin boş zaman stratejileri $t = -6,163$, $p < .05$ ve zaman yönetimi beceri alt boyutundan olan Zaman planlaması $t = 7,409$, $p < .05$ ile aktif spor yapıp yapmama durum değişkeni arasındaki t testi sonucuna göre anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Bu farkın hangi grubun lehine olduğunu tespit etmek için grupların puan ortalamalarına bakıldığında boş zaman strateji düzeylerinin [evet ($X = 4,89$) hayır ($X = 5,17$)] aktif spor yapmayan öğrencilerin puanlarının aktif spor yapan öğrenci puanlarından yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca zaman yönetimi beceri alt boyutundan olan Zaman planlaması puan ortalamalarına bakıldığında [evet ($X = 2,95$) hayır ($X = 2,70$)] aktif spor yapan öğrenci puanlarının aktif spor yapmayan öğrencilerin puanlarından yüksek olduğu bulunmuştur.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 3. Katılımcıların Bölüm Değişkenine Göre boş zaman stratejileri ile zaman yönetimi beceri düzeylerinin ilişkisi Varyans Analiz Sonuçları

Değişken	Varyans Kaynağı	Kt	Sd	Ko	F	P
Zaman Planlaması	Gruplar Arası	8,116	2	4,058	42,20	,000
	Gruplar İçi	34,323		,096		
	Toplam	42,439	359			
Zaman Tutumları	Gruplar Arası	4,989	2	2,494	19,73	,000
	Gruplar İçi	45,117		,126		
	Toplam	50,106	359			
Zaman Harcattırıcılar	Gruplar Arası	3,359	2	1,679	23,18	,000
	Gruplar İçi	25,862		,072		
	Toplam	29,221	359			
Boş Zaman Stratejileri	Gruplar Arası	11,562	2	5,781	32,70	,000
	Gruplar İçi	63,111		,177		
	Toplam	74,673	359			

Tablo 3'te katılımcıların bölüm değişkenine göre boş zaman stratejileri ile zaman yönetimi beceri düzeylerine bakıldığında; zaman planlaması [$F_{(2/359)}=42,20; P<.05$], Zaman tutumları [$F_{(2/359)}=19,73; P<.05$], Zaman harcattırıcılar [$F_{(2/359)}=23,18; P<.05$], ve Boş zaman strateji [$F_{(2/359)}=32,70; P<.05$], puanları açısından gruplar arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların zaman yönetimi beceri alt boyut düzeylerine göre bölüm değişkeni arasındaki farklılıkların hangi kaynaklar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan tukey testinin boş zaman stratejileri ile zaman yönetimi beceri düzeyi ölçeği sonuçlarına bakıldığında; öğretmenlik, yöneticilik ve antrenörlük karşılaştırmasında; zaman planlaması alt boyutunda diğer bölümlere göre öğretmenlik bölümünün lehine ve zaman tutumları ve Zaman harcattırıcılar alt boyutunda antrenörlük bölümünün lehine, boş zaman strateji düzeyinde ise yöneticilik bölümünün lehine, anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<.05$).

Tablo 4. Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre Yaşam Kalitesi ve Strese Karşı Koyabilme Düzeylerine İlişkin Varyans Analiz Sonuçları

Değişken	Varyans Kaynağı	Kt	Sd	Ko	F	P
Zaman Planlaması	Gruplar Arası	10,896	3	3,632	40,99	,000
	Gruplar İçi	31,544	356	,089		
	Toplam	42,439				
Zaman Tutumları	Gruplar Arası	34,114	3	11,371	253,13	,000
	Gruplar İçi	15,992	356	,045		
	Toplam	50,106				
Zaman Harcattırıcılar	Gruplar Arası	9,913	3	3,304	60,92	,000
	Gruplar İçi	19,308	356	,054		
	Toplam	29,221				
Boş Zaman Stratejileri	Gruplar Arası	49,380	3	16,460	231,67	,000
	Gruplar İçi	25,293	356	,071		
	Toplam	74,673				

Tablo 4'te katılımcıların sınıf değişkenine göre boş zaman stratejileri ile zaman yönetimi beceri düzeylerine bakıldığında; zaman planlaması [$F_{(3/356)}=42,20; P<.05$], Zaman tutumları [$F_{(3/356)}=253,13; P<.05$], Zaman harcattırıcılar [$F_{(3/356)}=60,92; P<.05$], ve Boş zaman strateji [$F_{(3/356)}=231,67; P<.05$], puanları açısından gruplar arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Katılımcıların zaman yönetimi becerileri alt boyut düzeylerine göre sınıf değişkeni arasındaki farklılıkların hangi kaynaklar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan tukey testinin boş zaman stratejileri ile zaman yönetimi beceri düzeyi ölçeği sonuçlarına bakıldığında; 1, 2, 3 ve 4. sınıf karşılaştırmasında; zaman planlaması ve zaman tutumları alt boyutunda diğer sınıflara göre 1. Sınıflarına, Zaman harcattırıcılar alt boyutunda 4. sınıf lehine, boş zaman strateji düzeyinde ise 3. sınıf lehine, anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < .05$).

Tartışma

Beden eğitimi ve spor yüksekokuluna devam eden öğrencilerin boş zaman stratejileri ve zaman yönetimi becerilerinin cinsiyet değişkenine göre farklılığını ortaya koymak amacıyla yapılan analiz sonucunda, boş zaman stratejileri ve zaman yönetimi beceri alt boyutları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunamamıştır. Literatür incelendiğinde zaman yönetimi becerileri alt boyutları ile cinsiyet arasındaki farka ilişkin yapılan araştırmaların farklı sonuçlar ortaya koyduğu görülmektedir. Boş zaman stratejileri ve zaman yönetimi becerilerinin cinsiyet faktörü üzerine yapılan araştırmalarda tespit edilen farklı bulguların sebebi, öğrencilerin sahip olduğu kişilik özellikleri, kültürel farklılıklar, sosyo-ekonomik durumları, bulunduğu okul kültürün vb. faktörler olabilir. Bedir (2016) “boş zaman (rekreasyonel) aktivitelerinin stresin üstesinden gelebilme rolünün incelenmesi” adlı yaptığı çalışmada katılımcıların cinsiyetine ilişkin elde edilen bulgulara göre boş zaman aktivitelerine katılım oranları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur.

Çalışma bulgularımızdan farklı olarak Özdemir ve diğerleri (2018) yaptıkları çalışmada Taekwondocuların cinsiyet boyutunda boş zaman yönetimlerinde anlamlı farklılıklar olduğunu ve Kadın sporculara ait boş zaman ortalama puanının, erkek sporcu puanlarına göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimleri konusunda yapılan diğer bir araştırmada programlama alt boyutu hariç, diğer tüm boyutlarda anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte kadın katılımcıların puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur (Akgül ve ark., 2016). Kadın öğrencilerin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının erkek öğrencilere kıyasla daha olumlu olduğu ve boş zaman tutumlarında farklılıklar olduğu tespit edilmiştir (Akyüz, 2015). Görüldüğü gibi alan yazında farklı yönlü bulgular söz konusudur. Cinsiyet değişkeninde boş zaman yönetim durumunun kesin bir yargı içeremeyeceği düşünülmektedir.

Beden eğitimi ve spor yüksekokuluna devam eden öğrencilerin boş zaman stratejileri ve zaman yönetimi becerilerinin aktif spor yapma durum değişkenine göre farklılığını ortaya koymak amacıyla yapılan analiz sonucunda, boş zaman stratejileri ve zaman yönetimi beceri alt boyutundan olan Zaman planlaması ile aktif spor yapma durum değişkeni arasındaki anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Zaman planlaması alt boyutunda aktif spor yapan öğrenci puanlarının aktif spor yapmayan öğrencilerin puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yurdagül (2016) yaptığı çalışmada aktif spor yapan bireylerin boş zaman yönetiminde, üniversite mezunlarının spor yapma yılı 6-10 yıl olan sporcular zamanı değerlendirilmede daha etkin olduğunun görüldüğü ve Spora başlamada en önemli faktörün akraba ve arkadaşları olduğu ve bu faktörün boş zamanı değerlendirmede sporcu üzerindeki etkisinin daha fazla olduğu görülmüştür. Ergül (2008)’de yapmış olduğu araştırmada üniversite öğrencilerinin sportif rekreasyon etkinliklere katılımları cinsiyet değişkenine göre spor yapma durumları incelendiğinde erkek öğrencilerin bayan öğrencilere göre spor yapmaya daha eğilimli oldukları görülmüştür. Alexandris ve Carroll (1997) tarafından üniversite öğrencilerinin rekreasyonel sportif aktivitelerine katılım sıklıkları ve bu katılımı engelleyen etkenler üzerine yaptıkları araştırmasında ise bilgi eksikliği ve bireyin motive olma düzeyi ile engelleri algılama düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Erdul (2005) ve Karaoğlu (2015)’de yaptıkları çalışmada spor yapma yılı arttıkça zamanı planlamada daha etkin kullandıklarını tespit etmişlerdir.

Beden eğitimi ve spor yüksekokuluna devam eden öğrencilerin boş zaman stratejileri ve zaman yönetimi becerilerinin bölüm değişkenine göre farklılığını ortaya koymak amacıyla yapılan analiz sonucunda, öğretmenlik, yöneticilik ve antrenörlük karşılaştırmasında; zaman planlaması alt boyutunda diğer bölümlere göre öğretmenlik bölümünün lehine ve zaman tutumları ve Zaman harcattırıcılar alt

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

boyutunda antrenörlük bölümünün lehine, boş zaman strateji düzeyinde ise yöneticilik bölümünün lehine, anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuca göre öğretmenlik bölümü öğrencilerinin zaman planlaması onların boş zamanlarını olumlu değerlendirdiklerini ve akademik olarak başarı durumlarını olumlu yönde etkilediği söylenilebilir. Ağduman (2014) öğrencilerin boş zaman etkinliklerinin başarı durumlarını hangi yönde etkilediği düşüncelerine göre yaptığı analiz sonucunda; boş zaman etkinliklerinin derslerindeki başarılarını olumlu etkilediğini düşünen öğrencilerin puanlarının, olumsuz etkilediğini veya hiç etkilemediğini düşünen öğrencilere göre yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Beden eğitimi ve spor yüksekokuluna devam eden öğrencilerin boş zaman stratejileri ve zaman yönetimi becerilerinin sınıf değişkenine göre farklılığını ortaya koymak amacıyla yapılan analiz sonucunda, 1, 2, 3 ve 4. sınıf karşılaştırmasında; zaman planlaması ve zaman tutumları alt boyutunda diğer sınıflara göre 1. Sınıf lehine, Zaman harcattırıcılar alt boyutunda 4. sınıf lehine, boş zaman strateji düzeyinde ise 3. sınıf lehine, anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Sonuç Ve Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde beden eğitimi ve spor yüksekokuluna devam eden öğrencilerin boş zaman stratejileri ve zaman yönetimi becerileri ile elde edilen bağımsız değişkenlere göre farklılaşmış farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmanın sonuçlarına ve önerilerine yer verilmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre boş zaman stratejileri ve zaman yönetimi beceri alt boyutları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunamamıştır. Aktif spor yapıp yapmama durum değişkenine göre boş zaman stratejileri ve zaman yönetimi beceri alt boyutundan olan Zaman planlaması ile aktif spor yapıp yapmama durum değişkeni arasındaki anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Zaman planlaması alt boyutunda aktif spor yapan öğrenci puanlarının aktif spor yapmayan öğrencilerin puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bölüm değişkenine göre farklılığını ortaya koymak amacıyla yapılan analiz sonucunda, öğretmenlik, yöneticilik ve antrenörlük karşılaştırmasında; zaman planlaması alt boyutunda diğer bölümlere göre öğretmenlik bölümünün lehine ve zaman tutumları ve Zaman harcattırıcılar alt boyutunda antrenörlük bölümünün lehine, boş zaman strateji düzeyinde ise yöneticilik bölümünün lehine, anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Sınıf değişkenine göre 1, 2, 3 ve 4. sınıf karşılaştırmasında; zaman planlaması ve zaman tutumları alt boyutunda diğer sınıflara göre 1. Sınıf lehine, Zaman harcattırıcılar alt boyutunda 4. sınıf lehine, boş zaman strateji düzeyinde ise 3. sınıf lehine, anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Buna göre: aktif spor yapan bireylerin zamanını etkin kullanmada öncelikle hedeflerinin neler olduğunu bilmesi ve planlamasını bu doğrultuda yapması gerekmektedir. Spor yapan bireylerin zamanının ne kadarını ve nereye harcadığını iyi tespit etmesi gününü daha etkin kullanmasını sağlayacaktır. Ayrıca yapacağı işleri erteleme tuzağından kurtulması için önem sırasına göre küçük parçalara bölerek yapması doğru şeyleri yapmada daha verimli olmasına yardımcı olacaktır. Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını en verimli şekilde değerlendirmeye yönelik rehberlik birimleri açılabilir. Sporcuların boş zaman tutumlarına yönelik akademik çalışmaların sayısı artırılmalıdır. Aynı çalışma farklı branştaki sporcularla yapılarak çalışmanın alanı genişletilmelidir. Çalışma daha fazla sayıda sporcuya uygulanmalıdır. Boş zamanı verimli değerlendirme adına, çeşitli seminerler düzenlenmeli, farklı gruplara eğitimler verilmelidir.

Kaynaklar

1. Ağduman, F. (2014). *Atatürk Üniversitesinin Farklı Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Boş Zaman Motivasyon ve Tatminlerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
2. Akgül, B. M., Yenel, İ. F., & Karaküçük, S. (2016). Evaluating free time management and its relation to life satisfaction, most participated leisure activities and gender among college students in Turkey. *Social Sciences and Humanities Journal*, 11(2), 1-18.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

3. Akyüz, H. (2015). *Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi: Bartın Üniversitesi örneği* (Master's thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
4. Alexandris, K., & Carroll, B. (1997). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: Results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16(2), 107-125.
5. Arkış, N. (2010). Zaman Yönetimi Standartlaştırılması, Standart ve Kalite, Çevre Yönetimi. TSE Tüketici Bülteni, 43-46
6. Aslan, L. N. (2000). *Üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirme eğilimi: öğretmen yetiştiren kurumlarda karşılaştırmalı bir araştırma*. Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
7. Baltaş, A., Başarı Ü. (1999). İstanbul: Remzi Kitabevi.
8. Baltaş, A., & Baltaş, Z. (1987). *Başarılı ve Sağlıklı Olmak İçin Stres ve Başarma Yolları*, İstanbul: 5. Baskı, Remzi Kitabevi.
9. Bayer, M. Z. (1974). Memleketimizde tabiatı koruma ve rekreasyon. *Çalışma ve Çalışma Dışı Zamanın Planlanması Semineri, Ankara: O.D.T.Ü Yayınları*, 49-81.
10. Doğruyol, A.(1990). Türk-İslam Sentezi Üzerine İncelemeler. Amsterdam: *Amsterdam Postası Dergisi Yayını*. s.22.
11. Erdul, G. (2005). *Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
12. Ergül, K. (2008). *Üniversite Gençliğinin Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Yönelik İlgileri ve Katılma Düzeylerinin Belirlenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
13. Gülbahçe, Ö. (1996). Boş Zamanları Değerlendirme Alışkanlıkları. *Yüksek lisans tezi*, Erzurum Atatürk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
14. Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., & Dinç, Y. (2003). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
15. Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme kavram kapsam ve bir araştırma*. Seren Ofset, Ankara.
16. Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon:Boş Zamanları Değerlendirme*, Bağırhan Yayın Evi, 3. Baskı, Ankara.
17. Karaoğlu, B. (2015). Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Davranışlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü Kayseri*.
18. Karasar, N. (2000). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın.
19. Özdemir, M., Özşarı, A., & Topuz, R. (2018). Taekwondo Sporcularının Boş Zaman Yönetimlerinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*.
20. Şimşek, M. (1999). *Yönetim ve Organizasyon*, Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti., Ankara.
21. Tabachnick, B., & Fidell, L (2013). *Using Multivariate Statistics*, (6th International edition cover edn), Sage Publications, Thousand Oaks, New Jersey.
22. Tezcan, M. (1982). *Sosyolojik açıdan boş zamanların değerlendirilmesi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi.
23. Tutar, H. (Ed.). (2003). *Zaman Yönetimi*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Examining First-Aid Knowledge Level of Mothers Living in Rural Areas and Factors That Affect This

Elif DİRİMEŞE*, Nurten TAŞDEMİR*, Sevim ÇELİK*¹, Mustafa GÜMÜŞ**, Tevfik Cem AKALIN**

*Bülent Ecevit University, Faculty of Health Sciences, Zonguldak, 67100, Turkey, elifim67@yahoo.com, ntasdemir@gmail.com, sevimakcel@yahoo.com,

**Bülent Ecevit University, School of Physical Education and Sport, Zonguldak, 67100, Turkey, mustagumus@gmail.com, tc.akalin@hotmail.com

Aim:In this study, the level of knowledge about first aid mothers living in rural areas and was conducted to determine the factors influencing it.

Material & Methods:This descriptive study was conducted in 14 villages in the province of Zonguldak sample of 681 mothers have composed. Data generated by researchers Personal Information Form and First Aid Knowledge is collected through measurement form. For the analysis of data obtained from this study is SPSS 16.0 software package was used for all analyzes the significance level $p < 0.05$ was adopted.

Results: The average age of the mothers surveyed 42.105 ± 10.75 years; 45.4% two children, 64% of primary school graduates, 95.7% were housewives. 86% of mothers who have received training in first aid and that the 44.9% of sources of information on first aid and television and radio have been seen. Mothers receiving adequate first aid cover for injury first aid information in common but can cause life-threatening injury was determined that the inadequate. The high level of education, younger age, have two children with first aid and first aid knowledge score of the first aid training in health care personnel is significantly higher.

Conclusion:Mothers living in rural areas, especially the training by medical staff in first aid that inadequate knowledge of first aid in serious injury requirement has been observed.

Keywords:First aid, rural areas, emergency aid

Kırsal Alanda Yaşayan Annelerin İlk Yardım Bilgi Düzeyleri ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi

Amaç: Bu çalışma, kırsal alanda yaşayan annelerin ilk yardım konusunda bilgi düzeyini ve bunu etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Materyal ve Yöntem: Tanımlayıcı nitelikte olan bu çalışma Zonguldak İline bağlı 14 köyde yürütülmüş olup örneklemini 681 anne oluşturmuştur. Veriler araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu ve İlk Yardım Bilgi Düzeyi Ölçme Formu aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizi için SSPS 16.0 paket programı kullanılmış olup tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ kabul edilmiştir.

Bulgular: Araştırmaya katılan annelerin yaş ortalaması $42,105 \pm 10,75$ yaş; %45,4'ü iki çocuk sahibi, %64'ü ilkököl mezunu, %95,7'si ev hanımıdır. Annelerin %86'sı ilk yardım konusunda eğitim almamış ve ilkyardım konusundaki bilgi kaynaklarının %44,9'unun televizyon ve radyo olduğu görülmüştür. Annelerin sık karşılan yaralanmalara yönelik ilk yardım bilgilerinin yeterli olduğu ancak hayati tehlikeye neden olabilen yaralanmalardaki ilk yardım bilgilerinin yetersiz olduğu belirlenmiştir. Eğitim seviyesinin yüksek olması, genç yaş, iki çocuğa sahip olma ve sağlık personelinin ilk yardım eğitimi alan annelerin ilk yardım bilgi puan ortalamaları anlamlı olarak daha yüksektir.

Sonuçlar: Kırsal alanda yaşayan annelerin özellikle ciddi yaralanmalardaki ilk yardım bilgi düzeylerinin yetersiz olduğu ilk yardım konusunda sağlık personeli tarafından eğitim verilmesinin gerekliliği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: İlk yardım, kırsal alan, acil yardım

Introduction

“First-aid” is the range of interventions made to preserve a victim’s life, to maintain life functions, to prevent the condition from worsening, and to promote recovery on the scene and at the time of incident (Tabak and Somyürek, 2008). An “accident” is defined as an event that can be avoided and prevented by taking certain measures. According to World Health Organization data, falls, burns, and drowning are among the most important causes of morbidity and mortality under the age of 15 (WHO, 2008). However, Turkish Health Statistics found the rate of death resulting from injury in Turkey to be 4.27% (3). While the number of home accidents is predicted to be greater than other accident types, records about these are inadequate (Güler and Çobanoğlu, 1994).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

The World Health Organization has aimed to reduce deaths and injuries resulting from violence and accidents in the young by at least 50% by 2020 (Öztürk and Günay, 2008). First-aid education is an important aspect of achieving this aim. Improper first-aid practices can delay recovery, cause injured people to become permanently disabled, or to die. With effective first-aid that is administered in the first minutes on the scene of the accident or event, it is possible to cut mortality rates by about half (İnan Battaloğlu et al., 2013).

It is the responsibility of adults to create secure environments and develop preventive behaviors in children to prevent home accidents. In Turkish society, this is the mother's responsibility because the female population is higher than the male population and mothers generally look after babies, children and elderly people. Studies conducted in Turkey found that families had inadequate knowledge about accident prevention and the risk of accidents to children was high (Çalışkan et al., 2010). Also, it is well known that road conditions in rural areas mean that access time to hospital is longer in case of emergency. Study results showed that the hospitalization rate of children living in rural areas due to disability resulting from injury was higher than children living in urban areas (Gopalan and Saksena, 2006; NCIPC, 2012; Sonavane et al., 2014).

First-aid knowledge, values, and habits of most people are outcomes of their accidental learning and it is unknown what level of information this represents, what erroneous information has learned and whether there is a need for a first-aid education (Dereli, 2010). The protection and support of children and initiating healthy practices is a prerequisite of social development and a healthy society. In the light of this, administering proper first-aid and raising the awareness of mothers and families are important responsibilities of nurses. In the literature, there are limited studies that examine the first-aid knowledge of mothers living in rural areas and this study aimed to address that.

Material and Method

Type of the Study: This study was descriptive to determine the first-aid knowledge level of mothers living in rural areas and factors that affect this.

Place, Population, and Sample of the Study: This study was conducted in 14 villages in the province of Zonguldak, which is mostly comprised of forest areas. Thus, these villages show dispersed settlement. The sample of this study comprised mothers living in the specified fourteen villages. The researchers thought to access the entire population of these 14 villages, so did not select a study sample. A total of 681 mothers from these villages who agreed to participate comprised the sample of this study. This study was carried out between March 2015 and May 2015.

Data Collection Tools: By reviewing the relevant literature, the researchers developed a 14-question Personal Information Form to determine the mothers' sociodemographic characteristics (seven questions) and their first-aid experiences within the last year (seven questions), and a 23-question First-Aid Knowledge Level Questionnaire to determine mothers' first-aid knowledge. And, this study collected data using these Total first-aid knowledge level was calculated according to the correct answers given to the 23 questions (9, 10, 11, 12, 14, 19 statements were false statements) of the First-Aid Knowledge Level Questionnaire. While assessing the Knowledge Level Questionnaire, "1 point" and "0 point" were given to each correct answer and each wrong answer or "I don't know" statement, respectively. In this way, this study calculated total knowledge levels of mothers.

This study was conducted within the frame of ethical rules. Written permission was obtained from the relevant institutions. The researchers explained the purpose of this study to the mothers and received their verbal permission. Feedback was provided to the mothers about incorrect or incomplete answers. Responding to the questionnaire took about 15 minutes. The researchers administered the developed questionnaire form using the face-to-face interview method.

Statistical Analysis: Data analysis was conducted using SPSS for Windows 16.0 software. This study summarized numeric variables as means $\pm$ SD, and categorical variables were summarized as

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

counts and frequencies. One-way variance analysis and the t-test were used for statistically analyses and independent groups, respectively. The significance level was accepted to be $p < 0.05$.

Bulgular

The sample of this study comprised 681 mothers. The mean age of participating mothers was 42.105 ± 10.75 (Min: 22- Max: 65) years, 41.1% ($n=280$) were 45 or older, and 98.5% ($n=671$) were married. Nearly half (45.4% ($n=309$)) of the mothers had two children and 25.6% ($n=174$) had three children. The majority (64% ($n=436$)) of mothers and 49.4% ($n=310$) of their husbands were primary school graduates, and 95.7% ($n=652$) of mothers were housewives, while 47.1% ($n=314$) of their husbands were laborers.

Answers given by mothers to the first-aid knowledge questions are given Table 1. This study found that, in terms of general first-aid knowledge, the emergency call number was known by 94.7% of mothers, but 48.2% did not know poison information hotline number. Most of the mothers (80.2%, 88.7%, 99.6%, and 85.2% respectively) did not know the intervention for an unconscious patient, how to complete the shock table, the intervention for penetrating chest injuries, and the intervention for drowning. Participating mothers mostly gave correct answers to the questions about the intervention for joint dislocation (99.4%) and for external bleeding (96.6%). (Table 1).

Table 1. Distribution of some variables regarding first-aid and whether children of the mothers had had an accident

	Characteristic	n	%
Children (n=681)	Children who had an accident	66	9.7
	Children who did not have an accident	615	90.3
The frequency of children having an accident (n=66)	Once	51	77.3
	Twice	11	16.7
	Three times or more	4	6.1
First-aid interventions (n=66)	Mothers who made first-aid interventions	48	72.7
	Mothers who did not make first-aid interventions	18	27.3
Receiving first-aid education (n=681)	Mothers who received first-aid education	95	14.0
	Mothers who did not receive first-aid education	586	86.0
Feeling adequate regarding first-aid (n=681)	Mothers who received first-aid education	59	8.7
	Mothers who did not receive first-aid education	622	91.3
First-Aid knowledge sources (n=681)	Television and radio	306	44.9
	Friends, relatives	118	17.3
	Internet	176	25.8
	Health staff	81	11.9
Keeping first-aid materials at home (n=681)	Mothers who kept first-aid materials at home	409	60.1
	Mothers who did not keep first-aid materials at home	272	39.9

This study examined the first-aid knowledge levels of mothers according to some variables and found that first-aid knowledge level mean scores of mothers ($F=12.026$; $p=0.000$) and their husbands ($F=7.176$; $p=0.000$) who had high school or above education were significantly higher. Mothers having two children ($F=16.237$; $p=0.001$), and 24-year old or younger mothers ($F=42.084$; $p=0.000$) had significantly higher first-aid knowledge level mean scores. This study determined that there was no significant difference in first-aid knowledge level mean scores ($t=0.552$; $p=0.581$) whether the mothers had prior first-aid education ($F=3.406$; $p=0.065$), and whether their children had had an accident. It was also demonstrated that mothers who received first-aid education from health staff as an information source ($F=5.033$; $p=0.002$), and mothers who keep first-aid materials at home had significantly higher first-aid knowledge level mean scores ($t=2.443$; $p=0.015$) (Table 2).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Table 2. First-aid knowledge level means of mothers by some variables

Characteristic		n	Mean	SD	Test	p
Educational Status(mothers)	Illiterate	133	7.44	3.15	12.026	0.000*
	Primary School	436	8.87	3.47		
	Secondary School	44	8.84	3.82		
	High School and above	68	10.39	3.17		
Educational Status (husbands)	Illiterate	36	7.38	3.04	7.176	0.000*
	Primary School	310	8.33	3.43		
	Secondary School	123	9.08	3.26		
	High School and above	159	8.74	3.44		
Number of children	One child	91	8.08	3.17	16.237	0.001*
	Two children	309	9.03	3.56		
	Three children	174	8.39	3.22		
	Four children	107	8.20	3.70		
Age (y)	≤ 24	19	10.21	3.01	42.084	0.000*
	25-34	182	9.82	3.19		
	35-44	200	8.44	3.35		
	45≥	280	8.16	3.61		
Marital Status	Married	671	8.74	3.47	-0.144	0.885
	Single	10	8.90	4.48		
Profession	Unemployed	652	8.71	3.48	0.054	0.816
	Employed outside the home	29	9.37	3.55		
Receiving first-aid education	Mothers who received first-aid education	95	8.72	3.78	3.406	0.065
	Mothers who did not receive first-aid education	586	8.74	3.44		
Children having an accident	Children who had an accident	66	8.96	3.48	0.552	0.581
	Children who did not have an accident	615	8.72	3.49		
Making first-aid interventions	Mothers who made first-aid intervention	48	9.25	3.23	-1.405	0.160
	Mothers who did not make first-aid intervention	18	8.22	4.08		
First-Aid Knowledge Sources	Television and radio	306	8.63	3.42	5.033	0.002*
	Friends, relatives	118	9.28	3.61		
	Internet	176	8.12	3.41		
	Health staff	81	9.70	3.44		
Keeping first-aid materials at home	Mothers who kept first-aid materials at home	409	9.00	3.34	2.443	0.015*
	Mothers who did not keep first-aid materials at home	272	8.34	3.65		

*p<0.05

Discussion

Until healthcare professionals arrive at the scene following an accident or injury, first-aid interventions can be life saving, or prevent the condition from worsening. However, interventions by untrained people can also result in secondary injuries resulting in life-threatening situations (Çelik, 2014; Uskun et al., 2008). This study determined that most of the mothers living in rural areas were housewives and had not received first-aid education. It was also found that the number of participants who correctly answered the first-aid knowledge questions was less than desired. In the literature, studies which were conducted with housewives revealed that they did not have adequate first-aid knowledge, (Sonavane et al., 2014; Yılmaz Kurt and Aytekin, 2015) but educational level was correlated to first-aid knowledge, and first-aid knowledge increased with increasing educational level (Uskun et al., 2008; Serinken et al., 2011; Eldosoky, 2012). In this study, as in the literature, it was found that mothers and their husbands who had high school education and above had significantly higher first-aid knowledge level mean scores. Having basic first-aid knowledge constitutes the main structure in developing appropriate skill

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

and attitudes. It was seen that as the parents' education level increases, their desire to protect children from home accidents also increases (Gündüz and Aytekin, 2015).

This study determined that first-aid knowledge level mean score of mothers who were in young age group, had two children, and whose children had had an accident was significantly higher. Studies show that having a sibling increases accidents by 1.5 times (Nathens et al., 2000; Yalaki et al., 2010). In Egypt, it was shown that there was a significant relationship between the first-aid knowledge level of mothers living in rural areas and early age, educational status, and working in a business (Eldosoky, 2012). It was found that after education given to mothers, the rate of traditional applications that mothers administered to injuries requiring first-aid decreased, (Özyazıcıoğlu et al., 2011) and another study found that educating mothers about home accidents had positive effect on children's accident situations (Yılmaz Kurt and Aytekin, 2015). In contrast to the literature, this study did not find a significant difference between the status of mothers who had received first-aid education and their first-aid knowledge level mean scores. This revealed the need for a question about where and how the first-aid education was received.

At the end of this study, it was determined that the first-aid knowledge level mean score of mothers who received first-aid education from health staff as an information source, and mothers who keep first-aid materials at home was significantly higher. Studies have shown that the media has an important role in preventing home accidents and for women obtaining knowledge and experiences about home accidents (Sonavane, 2014; Serinken et al., 2011; Thein et al., 2005). Mothers get first-aid information from radio, television, doctors, nurses, and rarely from books, in that order (El-Sabely et al., 2014). A study in a rural area revealed that 22.3% of mothers had never heard the term "first-aid" and most were illiterate. They used television as an information source at the rate of 38.5% (Kamel et al., 2014; Abd El-Aty et al., 2005; Turan et al., 2010). Using mass media, including television and radio, as a first-aid information source can be effective in raising awareness, but considering the importance of first-aid education, the risks to survival or becoming permanently disabled cannot be ignored.

Result

In Turkish society, women play important traditional roles in the family. It is quite important for a healthy future that women living in rural areas are conscious of, and understand the importance of, first-aid. This study found that the first-aid knowledge of mothers was not at a desired level and that there is a need to design and deliver curricula, and evaluating their consequences.

References

- Abd El-Aty NS, Moftah FM, Ibrahim HDF, Hassanen RH. Assessment of knowledge and practice of mothers toward home accidents among children under six years in rural areas in assiut governorate. Ass. Univ. Bull. Environ. Res. 2005; 8 (2): 11-29.
- Çalışkan K, Avcı Özlem, Acar V, Candan Dönmez Y. Examination of Mothers' First Aid Practices Regarding With Falls Their 0-6 Year Old Children. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi. 2010; 3(3): 2-9.
- Çelik S. Nursing Role on Prevention of Injury/Accident to People with Mental Disability. Journal of Contemporary Medicine. 2014; 4: 91-97.
- Dereli F, Turasay N, Özçelik H. Determinations of the First Aid-Related Knowledge Levels of the Mothers Having Children at the Age of 0-6 and Who Live in The Muğla Number Two Health Clinic District. TAF Prev Med Bull 2010; 9(3): 217-224.
- Eldosoky RSH. Home-related Injuries among children: knowledge, attitudes and practice about first aid among rural mothers. EMHJ. 2012; 18(10): 1021-1027.
- El-Sabely AA, Abd El-Aziz IY, Zaher SA. Mother's education and her knowledge about home accident prevention among preschool children in rural area in Sharkia Governorate. IOSR-JNHS. 2014; 3:32-40.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Gopalan HNB, Saksena S. editors. Domestic environment and health of women and children. Tata Energy Research Institute, New Delhi;2006
- Güler Ç, Çobanoğlu Z. editors. Kazalar ve Önlenmesi. Ankara: Aydoğdu Ofset; 1994.
- Gündüz G, Aytekin A. Attitudes of mothers towards protecting their children from home accidents and the affecting factors. İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hast. Dergisi 2015; 5:184-192.
- İnan Battaloğlu B, Şahin Say D, Demir C. 1-6 Years Aged Childrens' Mothers' First Aid for Burns Observation in Mardin City Center. J Clin Anal Med. 2013;4 (3):175-178.
- Kamel EG, Emam SA, Mohammed ES. Knowledge, attitude and practice among rural mothers about Home-related injuries in a rural area in El-Minia Governorate, Egypt Science Journal of Public Health 2014; 2 (6): 653-659.
- Nathens AB, Neff MJ, Goss CH, Maier RV, Rivara FP. Effect of an older sibling and birth interval on the risk of childhood injury. Inj Prev 2000;6(3):219-222.
- Öztürk Y, Günay O. editors. 21. Yüzyılda Herkes İçin Sağlık. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Yayınları; 2008.
- Özyazıcıoğlu N, Polat S, Bıçakçı H. The effect of training programs on traditional approaches that mothers use in emergencies. Injury Prevention 2011; 37 (1): 79-85.
- Serinken M, Türkçüer İ, Karcıoğlu Ö, Akkaya S, Uyanık E. Domestic accidents involving women and first aid knowledge. Turkish Journal of Trauma & Emergency Surgery. 2011;17: 445-449.
- Sonavane R, Kasturi A, Kiran D, Kumari R. Knowledge and assessed practice regarding first aid among mothers of under 15 years children – A community based study in a rural area of South India. Al Ameen J Med Sci 2014; 7 (4): 284-290.
- Tabak RS, Somyürek Hİ, editors. Temel İlk Yardım ve Acil Bakım. Ankara: Palme Yayıncılık; 2008
- Thein MM, Lee BW, Bun PY. Knowledge, attitude and practices of childhood injuries and their prevention by primary caregivers in Singapore. Singapore Med J 2005;46 (3):122-6.
- Turan T, Altundağ Dünder S, Yorgancı M, Yıldırım Z. The prevention of home accidents among children aged 0-6 years. Turkish Journal of Trauma & Emergency Surgery. 2010;16(6):552-557.
- Uskun E, Alptekin F, Öztürk M, Kişioğlu AN. The attitudes and behaviors of housewives in the prevention of domestic accidents and their first aid knowledge levels. Turkish Journal of Trauma & Emergency Surgery 2008; 14: 46-52.
- World Health Organization. World report on child injury prevention UNICEF. Geneva. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43851/1/9789241563574_eng.pdf. Published 2008. Accessed November 21, 2016.
- Yalaki Z, Taşar MA, Kara N, Dallar Y. Sosyoekonomik düzeyi düşük olan ailelerin ev kazaları hakkındaki bilgi düzeylerinin ölçülmesi. JAEM 2010;9:129-133.
- Yılmaz Kurt F, Aytekin A. 0-6 Yaş Grubu Çocuklarda Ev Kazaları. HSP 2015;2: 22-32

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDEKİ ÖĞRENCİLERİN SPORDA TERCİH ETTİKLERİ LİDERLİK DAVRANIŞLARININ ARAŞTIRILMASI

¹Emre BELLİ, ¹Ahmet ŞİRİNKAN, ²Engin GEZER

¹Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum ²Kafkas Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kars

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'ndeki öğrencilerin sporda tercih ettikleri liderlik davranışlarının araştırılmasıdır.

Araştırmada liderlik davranışları hakkında veriler elde etmek için; Hemphill ve Coones (1950) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye Önal (1979) tarafından uyarlanmış "liderlik davranışları" adlı ölçek 224'ü erkek 151'i kadın olmak üzere toplamda 375 öğrenciye uygulanmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS programında frekans, bağımsız gruplarda t-testi ve tek yönlü varyans analizi (Anova), farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için de Tukey testi yapılmıştır.

Katılımcıların cinsiyetler arası liderlik davranışlarının karşılaştırılmasında; yapıyı kurma ($p=,025$) ve anlayış gösterme ($p=,002$) alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Buna göre; katılımcıların spor ortamında tercih ettikleri liderlik davranışlarında; erkek öğrencilerin daha çok iş odaklı, kadın öğrencilerin ise kişi odaklı liderlik davranışı belirlediği görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Liderlik, Beden Eğitimi, Spor

AN INVESTIGATION OF LEADERSHIP BEHAVIOR OF THE STUDENTS MAJORING AT THE FACULTY OF SPORT SCIENCES

ABSTRACT

The aim of this study is to explore leadership behavior of the students majoring at the Faculty of Sports Sciences at Atatürk University.

For data collection, "Leadership Scales", which was developed by Hemphill and Coones (1950) and adapted into Turkish by Onal (1979), was used in the current study to examine the Leadership Behavior of students. This questionnaire was administered to a total of 375 students consisting of 224 male and 151 female students. For data analysis, SPSS statistical packet program was used for frequency analysis, and independent t-tests, one-way ANOVA and Tukey test were run to find out the source of the difference among different groups of participants.

The results of the study showed that there was a significant difference in terms of the comparison of the consideration ($p=,002$) and initiation of structure ($p=,025$) regarding the participants' gender ($p=,000$)

Based on this result, male students were found to favor much more than female students.

In this respect, based on the findings obtained from leadership behaviors preferred by participants in sports settings, male students were found to be mainly work-oriented whereas female students were found to be person-driven.

Key Words: Leadership, Physical Education, Sport

GİRİŞ

Çağımızın bilim ve teknoloji çağı olması sebebiyle; sürekli değişen ve gelişen bir dinamik çevre ile karşı karşıyayız. Hızla tüketilen ve tükenen toplumsal ilişkilerinin, insani ilişkilerin zayıfladığı bir dönem yaşıyoruz. Spor kavramının temelinde sosyallik olduğu da göz önünde bulundurulduğunda; gelecekte Türk sporuna yön vermesi beklenen gençlerimizin liderlik davranış yöntemlerinin de araştırılması önemli hale gelmiştir.

Liderlik ile ilgili birçok çalışma yapılmış ve teoriler geliştirilmiştir. Literatürde tek bir liderlik sınıflaması bulunmamasına rağmen, en çok kullanılan sınıflamaya göre "Özellik Teorileri" liderlik yeteneklerinin doğuştan kazanılan özelliklere bağlı olduğunu savunmakta, "Davranışsal teoriler" etkili lideri davranışları ile değerlendirmekte, "Durumsallık Teorileri" etkili liderliği içinde bulunduğu durumun şartlarına göre şekillendirmekte, "Güncel Yaklaşımlar" ise lideri vizyon sahipliği, yaratıcılık ve ileriye görme yeteneği üzerinden değerlendirmektedirler. Daha önceleri liderlik tanımının politik, askeri ve dine yönelik ilişkilendirilmesinin ardından, sanayi devrimi ile birlikte örgütsel olarak da öneminin artmasıyla birlikte, bu örgütlerin ihtiyaçları farklılaştıkça, liderlik alanındaki çalışmalar da gelişmiştir (Akbaba ve Erenler, 2008).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Araştırmamızda ise liderliğin iki boyutu karşımıza çıkmaktadır. Yapıyı kurma boyutunu tercih eden liderler, daha fazla iş ve profesyonellik odaklı olan; astlarının belirli başarı standartlarına ulaşmasını beklemekte ve işin zamanında eksiksiz olarak yapılmasına önem vermektedirler. Anlayış gösterme boyutunu tercih eden liderler ise; daha fazla kişi yönelimli, astlarına arkadaşça davranır, iletişime açık, astlarının destekçisi konumundadırlar (Vural, 2008)

Spor üzerine eğitim alan yükseköğretim öğrencilerin oluşturduğu katılımcı grubunun liderlik davranışlarının araştırılması alın yazısına spor ve liderlik kavramları ilişkisinin tespiti ve tercih ettikleri modelin belirlenmesi açısından önemli bir kaynak niteliği sağlayacağı düşünülmektedir.

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın evrenini, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören gönüllü öğrenciler oluştururken, örneklem grubunu ise 224'ü erkek 151'i kadın olmak üzere toplamda 375 öğrenci oluşturmuştur.

Araştırmada liderlik davranışları hakkında veriler elde etmek için; Hemphill ve Coones (1950) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye Önal (1979) tarafından uyarlanmış, Ergün (1981) tarafından yeniden gözden geçirilmiş, Ergene (1990) tarafından 32 öğretmen üzerinde üç hafta arayla yapılan test-tekrar test güvenirliği, yapıyı kurma boyutu için .82, anlayış gösterme boyutu için .77 olarak bulunmuştur (Akt. Şentürk ve Sağnak, 2012)

Elde edilen verilerin çözümlenmesinde, bilgisayar ortamında istatistik paket programından yararlanılmış ve anlamlık düzeyi ($p < 0,05$) olarak alınmıştır.

Araştırmada demografik özelliklerin belirlenmesinde frekans analizi, cinsiyete göre; liderlik davranışlarının karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda t-testi, yaş, sınıf ve bölümlere göre; liderlik davranışlarının arasındaki farkı belirlemek için tek yönlü varyans analizi (Anova); farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için de Tukey testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo.1 Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Cinsiyet	N	%
Erkek	224	59.7
Kadın	151	40.3
Yaş	N	%
20 yaş ve altı	99	26.4
21-25 yaş	202	53.9
26 yaş ve üzeri	74	19.7
Bölüm	N	%
Antrenörlük	102	27.2
Beden Eğt.Öğr.	86	22.9
Spor Yöneticiliği	94	25.1
Rekreasyon	93	24.8
Sınıf	N	%
1.Sınıf	95	25.3
2.Sınıf	91	24.3
3.Sınıf	91	24.3
4.Sınıf	98	26.1
Toplam	375	100

Katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin dağılımlarına bakıldığında % 59.7'sinin **erkek**; %40.3'ünün **kadın**; yaşlarına ilişkin dağılımlarına bakıldığında %26.4'ünün **17-21 yaş** arasında, %53.9'unun **21-25 yaş** arasında, %19.7'sinin **26 yaş ve üzeri** olduğu görülmektedir. Bölümlere ilişkin dağılımlara

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

bakıldığında; %27.2'sinin **Antrenörlük**, %22.9'unun **Beden Eğitimi Öğretmenliği**, %25.1'inin **Spor Yöneticiliği** ve %24.8'inin **Rekreasyon** bölümünde okudukları görülmektedir. Sınıflarına ilişkin dağılımlarına bakıldığında ise; %25.3'ünün **1.Sınıf**, %24.3'ünün **2.Sınıf**, %24.3'ünün **3.Sınıf** ve %26.1'inin ise öğrenim hayatına **4.Sınıfta** devam ettikleri görülmektedir. Katılımcıların branş grubuna göre dağılımlarına bakıldığında ise; %55.5'inin **takım sporlarında** ve %44.5'inin **bireysel sporlarda** yarıştıkları görülmektedir.

Tablo.2 Katılımcıların Cinsiyetlerine İlişkin Liderlik Davranışlarının Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	t	P(sig.)
Yapıyı Kurma	Erkek	224	57,40	,935	,973	,025*
	Kadın	151	55,98	,358		
Anlayış Gösterme	Erkek	224	56,54	,811	2,387	,002*
	Kadın	151	58,72	,728		

*: p<0,05

Veriler incelendiğinde **yapıyı kurma** (p=,025) ve **anlayış gösterme** (p=,002) alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Bu verilere göre **yapıyı kurma** alt boyutunda; **erkek** ($\bar{x}=57,40\pm,935$) öğrencilerin, **kadın** ($\bar{x}=55,98\pm,358$) öğrencilere oranla; **anlayış gösterme** alt boyutunda ise **kadın** ($\bar{x}=58,72\pm,728$) öğrencilerin **erkek** ($\bar{x}=56,54\pm,811$) öğrencilere oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Tablo.3 Katılımcıların Yaşlarına İlişkin Liderlik Davranışlarının Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Yaş	N	Ortalama	Std. Sapma	F	P(sig.)
Yapıyı Kurma	20 yaş ve altı	99	55,29	,930	,151	,860
	21-25 yaş arası	202	54,96	,990		
	26-30 yaş arası	74	55,17	,928		
Anlayış Gösterme	20 yaş ve altı	99	54,18	,929	,544	,581
	21-25 yaş arası	202	54,22	1,078		
	26-30 yaş arası	74	53,96	1,244		

*: p<0,05

Yapıyı Kurma (p=,860) ve **Anlayış Gösterme** (p=,581) alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. (p>0,05).

Tablo.4 Katılımcıların Bölümlerine İlişkin Liderlik Davranışlarının Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Bölüm	N	Ortalama	Std. Sapma	F	P(sig.)	Fark
Yapıyı Kurma	1-Beden Eğt.Öğr.	60	55,33	,803	6,792	,000*	2-1
	2-Spor	65	56,83	,838			2-3
	Yöneticiliği	80	55,22	1,049			2-4
	3-Antrenörlük	63	55,23	,991			
	4-Rekreasyon						
Anlayış Gösterme	1-Beden Eğt.Öğr.	60	55,15	,852	6,928	,000*	3-1
	2-Spor	65	55,26	1,071			3-2
	Yöneticiliği	80	56,92	1,119			3-4
	3-Antrenörlük	63	55,15	,981			
	4-Rekreasyon						

*: p<0,05

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların **Yapıyı Kurma** ($p=,000$) ve **Anlayış Gösterme** ($p=,000$) alt boyutlarında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p<0,05$).

Bu verilere göre **yapıyı kurma** alt boyutunda; **Spor Yöneticiliği** bölümü ($\bar{x}=56,83\pm,838$) öğrencilerinin, **Beden Eğt.Öğr.** ($\bar{x}=55,33\pm,803$), **Antrenörlük** ($\bar{x}=55,22\pm,1049$), ve **Rekreasyon** ($\bar{x}=55,23\pm,991$), bölümü öğrencilerine oranla daha fazla iş odaklı liderlik davranışı belirlediği görülmektedir. **Anlayış gösterme** alt boyutunda **Antrenörlük** bölümü ($\bar{x}=56,92\pm,1119$) öğrencilerinin, **Beden Eğt.Öğr.** ($\bar{x}=55,15\pm,852$), **Spor Yön.** ($\bar{x}=55,26\pm,1071$), ve **Rekreasyon** ($\bar{x}=55,15\pm,981$), bölümü öğrencilerine oranla daha fazla kişi odaklı liderlik davranışı belirlediği görülmektedir.

Tablo.5 Katılımcıların Sınıflarına İlişkin Liderlik Davranışlarının Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Sınıf	N	Ortalama	Std. Sapma	F	P(sig.)	Fark
Anlayış Gösterme	1.Sınıf	91	56,06	,936	4,636	,000*	4,3-1,2
	2.Sınıf	70	56,12	1,107			
	3.Sınıf	62	57,55	1,076			
	4.Sınıf	45	57,66	1,041			
Yapıyı Kurma	1.Sınıf	91	57,06	,254	1,462	,482	
	2.Sınıf	70	57,12	,107			
	3.Sınıf	62	57,55	,276			
	4.Sınıf	45	57,66	,341			

*: $p<0,05$

Veriler incelendiğinde **yapıyı kurma** ($p=,482$) boyutundan anlamlı farklılığa rastlanmazken; **anlayış gösterme** ($p=,000$) alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0,05$).

Buna göre; **anlayış gösterme** alt boyutunda **4.Sınıf** ($\bar{x}=57,66\pm,1041$) ve **3.Sınıf** ($\bar{x}=57,55\pm,1076$), öğrencilerinin; **1.Sınıf** ($\bar{x}=56,06\pm,936$) ve **2.Sınıf** ($\bar{x}=56,12\pm,1107$), öğrencilerine oranla daha fazla kişi odaklı liderlik davranışı sergilediği görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin liderlik davranışları araştırılmış ve şu sonuçlara ulaşılmıştır. Katılımcıların cinsiyetlerine göre liderlik davranışlarının karşılaştırılmasında anlamlı farklılıklara ulaşılmıştır. Buna göre kadınlar anlayış gösterme boyutunda erkeklere oranla daha fazla ortalama sahip olurlar. Bu durum kadınların daha duygusal bir yapıya sahip olması ve paylaşımına daha çok inanmasından dolayı kişisel bir yaklaşım tarzı olan liderlik anlayışını benimsemiş olabileceklerinden dolayı kaynaklanabilir. Yapıyı kurma boyutunda ise; erkeklerin kadınlara oranla daha fazla ortalama sahip oldukları görülmektedir. Bu durum erkeklerin yönetsel olarak daha fazla yapısal odaklı düşünüp, duygularına bir kenara bırakarak profesyonelce hareket etmelerinden dolayı kaynaklanabilir. Atar ve Özbeğ'in (2009) Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin liderlik davranışlarını araştırmış ve kadınlar lehine anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Durukan (2003) I. ve 4. sınıftaki beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin liderlik davranışlarını araştırmış ve benzer sonuçlara ulaşmıştır. Bu durum elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir. Solmaz ve Aydın (2018) yılında Beden Eğitimi ve spor öğretmenlerinin liderlik davranışlarını araştırmış ve cinsiyete göre anlamlı bir fark bulamamışlardır. Can (2009) yılında yaptığı çalışmada benzer sonuçlara ulaşmıştır. Bu bulgular elde ettiğimiz bulgularla çelişmektedir.

Katılımcıların bölümlerine ilişkin liderlik davranışlarının karşılaştırılmasında anlamlı farklılıklara ulaşılmıştır. Buna göre yapıyı kurma boyutunda spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin diğer bölüm öğrencilerine oranla daha fazla ortalama sahip oldukları görülmektedir. Bu durum;

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

yöneticilik bölümü müfredatı göz önünde bulundurulduğunda; yönetim ağırlıklı dersler almalarından dolayı, çalışanları arasında zamanla duygusal bir bağdan çok profesyonel bir ilişki kurması gerektiğinin öğretilmesinden dolayı tercih edilmiş olabilir. Anlayış gösterme boyutunda ise; antrenörlük bölümü öğrencilerinin daha fazla ortalama saha sahip olduğu görülmektedir. Bu durum mesleki yeterlilik düşünüldüğünde sportif performansı etkileyen en önemli unsurlardan biri de motivasyondur. Her bir sporcu ayrı bir kişilik olduğunda dolayı; antrenörün onlarla ayrı ayrı bağ kurması gerektiğinden dolayı kaynaklanabilir. Katılımcıların bölümlerine ilişkin liderlik davranışlarının karşılaştırılmasında anlayış gösterme boyutunda anlamlı farklılıklara ulaşılmıştır. Buna göre 4.sınıf öğrencilerinin daha fazla ortalama saha sahip oldukları görülmektedir. Bu durum zamanla birlikte hayat tecrübesi artan ve yaşadığı zorluklarla birlikte empati yeteneği daha fazla gelişmiş bireyler haline dönüşmüş olabileceklerinden dolayı kaynaklanabilir.

Sonuç olarak; aldıkları eğitimle bir ülkenin sporuna yön verecek olan gençlerimizin hem kişisel hedeflerini hem de bireysel hedeflerini gerçekleştirebilmeleri için; liderlik ruhuna sahip bir bireyler olmaları önem arz etmektedir. Bunu gerçekleştirmek için; gençlerimize karşılaştıkları sorunlarla yüzleşmek adına, başta kendi davranışları olmak üzere kişiler arası ilişkileriyle ilgili farkındalıklarını artırmak, iletişim, ekip ve liderlik geliştirmeye yönelik farklı bir bakış açısı sunmak için kişisel gelişim seminerleri düzenlenebilir. Bu sayede spor bilimleri fakültesinde eğitim alan gençlerimiz; çalışmanın ve elinden gelenin en iyisini yapmanın bilincine sahip bireyler olarak yetişecek ve Türk sporunun kalkınmasını sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

1. Akbaba, A. Erenler E. (2008) “Otel İşletmelerinde Yöneticilerin Liderlik Yönelimleri ve İşletme Performansı İlişkisi”, Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi.
2. Atar, E., ve Özbek, O. (2009). “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Liderlik Davranışları”, SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7 (2), s. 51-59.
3. CAN, S. (2009). “Determination of Leadership Tendencies of The Young People in Youth Association of The Turkic World in Relation to “The Dimension of Showing Understanding”, Procedia Social and Behavioral Sciences, pp. 1677–1681. COATES
4. Durukan, E. (2003). Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu I. ve IV. Sınıf Öğrencilerinin Liderlik Davranışlarının Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
5. Ergene, T. (1990). The Leadership styles of the high school administrators and relations with their type A/type B behavior patterns. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
6. Ergun, T. (1981). Türk Kamu Yönetiminde Önderlik Davranışı. Ankara: TODAİE Yayınları.
7. Solmaz ve Aydın (2018) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen Adaylarının Liderlik Özelliklerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, Cilt: 8 Sayı: 41, ISSN: 1307-9581.
8. Şentürk, C., Sağnak, M. (2012). “İlköğretim Okulu Müdürlerinin Liderlik Davranışları ile Okul İklimi Arasındaki İlişki”, Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 10 (1), s. 29-47.
9. Önal, A. (1979). Kara Harp Okulunda 1978–1979 akademik yılında seçilmiş bir subay ve öğrenci örneklemini üzerinde liderlik beklenti ve uygulamaları konusunda yürütülen bir bilimsel araştırma. Yayımlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
10. Vural, Ö. (2008). Okul Öncesi Eğitim Kurumu Yöneticilerinin Liderlik Özellikleri ve Empatik Becerilerinin İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN EMPATİK EĞİLİMLERİNİN ARAŞTIRILMASI

¹Emre BELLİ, ²M.Alparslan KURUDİREK, ²M.İrfan KURUDİREK

¹Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ²Kafkas Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerin; empati düzeylerinin araştırılmasıdır. Araştırmada veri elde etmek amacıyla Dökmen (1994) tarafından geliştirilen ve 20 sorudan oluşan Empatik Eğilim Ölçeği; 98'i kadın, 214'ü erkek olmak üzere toplam 312 öğrenci katılımcıya uygulanmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 16. istatistik paket programı kullanılmıştır. Demografik özellikleri belirlemek için frekans analizi, cinsiyet ve üniversiteye göre empati düzeyleri arasındaki farkı belirlemek için bağımsız gruplarda t-testi, yaş ve sınıflara göre empati düzeyleri arasındaki farkı belirlemek için tek yönlü varyans analizi (Anova); farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için de Tukey testi uygulanmıştır. Yapılan çalışmada cinsiyetler arası empati düzeyleri ($p=,000$), yaş ile empati düzeyleri ($p=,000$), sınıf ile empati düzeyleri arasında ($p=,000$), anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. ($p<0,05$)

Anahtar Kelimeler: Empati, Yönetim, Spor, Beden Eğitimi

AN ANALYSIS OF EMPATHIC TENDENCIES OF STUDENTS AT THE FACULTY OF SPORTS SCIENCES AT ATATURK UNIVERSITY

ABSTRACT

The aim of the current research is to make an analysis of empathic tendencies of students at the faculty of sports sciences at Ataturk University. For data collection, "Empathic Tendency Scale" was used which was developed by Dökmen (1994) to 312 participants in total consisting of 98 female and 214 male students. For data analysis, SPSS 16. programme was used for statistical procedures such as frequency analysis for demographic information, independent sample t-test for the comparison of empathy level of gender and university and one-way Anova and Tukey for the comparison of empathy level of age and grade. The results of the study revealed that there were statistically significant differences in gender and empathy level ($p=,000$), grade and empathy level ($p=,000$).

Key Words: Empathy, Management, Sports, Physical Education

GİRİŞ

Başarılı bir yöneticinin bulundurma gereken modern liderlik ve iletişim yeteneklerinin başında empatik eğilim gelmektedir. Söz konusu öğrencilerin empatik eğilim düzeylerinin yükseltilmesi, gelecekteki girişimlerinin başarısını ve yöneticiliklerinin etkinliğini artıracaktır.

Aslında son yıllarda hayatın her alanında karşılaştığımız empati kavramı 'bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması' olarak tanımlanabilir (Dökmen, 2004). Gerek psikiyatri de gerekse psikolojide git gide önemi artan empati terimi (Rehber, 2007) kökeninin eski Yunanca 'empathia' teriminden geldiği düşünülmektedir. Çağdaş anlamda Theodor Lips tarafından ilk kez 1897 yılında ele alınan empati kavramı, yüzyılı aşkın bir süredir birçok disiplin tarafından farklı boyutlarıyla incelenmektedir (Filiz, 2009). Bahsi geçen yüzyıllık süreç incelendiğinde 1950'li yıllara kadar empatinin bilişsel yönü ağırlıklı tanımlamalar yapılmış, 1960'larda bilişsel ve duyuşsal boyutlar hakim olmuştur. 1970'lerden sonra ise empatiye bir bireyin karşısındaki kişinin duygularını anlaması ve ona kendi duygularını iletebilmesi anlamı yüklenmiştir (Ural, 2010).

Başkalarının düşünce ve duygularına ve bunların muhtemel anlamlarına objektif bir şekilde farkındalık sahibi olma ve bu duyguları temsili bir şekilde yaşama (Budak, 2000) anlamına gelen empati kavramını, bilişsel, duygusal, bildirişimsel ve algısal olmak üzere dört bileşen şeklinde incelemiştirler (Akçalı, 1991).

Diğer kimselerin düşüncelerini, niyetlerini, ihtiyaçlarını anlamaktan oluşan sürece bilişsen bileşen denilebilir (Ceyhan, 1994). Wied, Branje ve Meeus'a (2005) göre empatinin duygusal boyutu ise diğer

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

kişinin yaşadığı duyguyu hissedebilme ve diğerlerinin duygusal durumuna en uygun davranışı gösterebilme olarak tanımlanabilir. Aslında bu noktadaki en önemli fark empatinin bilişsel yönüyle 'karşındakinin ne hissettiğini anlayabilmek' duygusal yönüyle 'başkalarının hissettiğini hissedebilmek' şeklinde ifade edilebilir (Akt.Gladstein, 1983). Günümüzde birçok araştırmacıya göre bu iki öge birbirleriyle etkileşim içerisindedir. Daha açık bir ifadeyle empati hem bilişsel hem duygusal bileşenlerden oluşmaktadır(Chlopan ve arkadaşları, 1985).

mimiklerine bakarak tüm imaları içine alma sürecidir. Bunlar gerçekleştikten sonra empatiyi yapan kişi duygusal ve bilişsel bileşenleri devreye sokar ve bu durum bildirimsel empati ile sonuçlanır (Öner, 2001).

Bu veriler ışığında bu araştırmanın amacı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerinin tespit edilerek karşılaştırılmasıdır.

YÖNTEM

Araştırmanın evrenini; Atatürk Üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencileri oluştururken, örneklem grubunu ise 98'i kadın, 214'ü erkek olmak üzere 312 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmada veri elde etmek amacıyla Dökmen (1994) tarafından geliştirilen ve 20 sorudan oluşan Empatik Eğilim Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekten alınacak en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100' dür. Sınıf ortamında öğrencilere araştırmacı tarafından çalışma ve anketle ilgili detaylı bilgiler verildikten sonra, çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen bireylere anketler tek tek dağıtılarak uygulanmış ve ardından toplanmıştır.

Elde edilen verilerin çözümlenmesinde, bilgisayar ortamında istatistik paket programından yararlanılmış ve anlamlık düzeyi ($p < 0,05$) olarak alınmıştır.

Araştırmada demografik özelliklerin belirlenmesinde frekans analizi, cinsiyete göre empatik düzeyleri arasındaki farkı belirlemek için bağımsız gruplarda t-testi, yaş ve sınıf ve bölümlere göre empati düzeyleri arasındaki farkı belirlemek için tek yönlü varyans analizi (Anova); farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için de Tukey testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo.1 Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Cinsiyet	N	%
Erkek	214	68.5
Kadın	98	32.5
Yaş	N	%
18-20 yaş arası	106	34.0
21-23 yaş arası	110	35.2
24-26 yaş arası	71	22.8
27 yaş ve üstü	25	8.0
Sınıf	N	%
1.Sınıf	92	29.5
2.Sınıf	76	24.4
3.Sınıf	82	26.3
4.Sınıf	62	19.8
Bölüm	N	%
Antrenörlük	78	25.0
Spor Yöneticiliği	84	26.9
Beden Eğt.Öğr.	66	21.2
Rekreasyon	84	26.9
Toplam	312	100

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin dağılımlarına bakıldığında % 68.5'inin **erkek**; %32.5'inin **kadın**; yaşlarına ilişkin dağılımlarına bakıldığında %34'ünün **18-20 yaş** arasında, %35.2'sinin **21-23 yaş** arasında, %22.8'inin **24-26 yaş** arasında ve %8'inin ise **27 yaş ve üstü** olduğu görülmektedir. Sınıflarına ilişkin dağılımlarına bakıldığında ise; %29.5'inin **1.Sınıf**, %24.4'ünün **2.Sınıf**, %26.3'ünün **3.Sınıf** ve %19.8'inin ise öğrenim hayatına **4.Sınıfta** devam ettikleri görülmektedir. Bölümlere ilişkin dağılımlarına bakıldığında; %25'inin **Antrenörlük**, %26.9'unun **Spor Yöneticiliği**, %21.2'sinin **Beden Eğitimi Öğretmenliği**, %26.9'unun **Rekreasyon** bölümünde eğitim aldığı görülmektedir.

Tablo 2- Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Empati Düzeylerinin Karşılaştırılması

Cinsiyet	N	Ortalama	Std.Sap.	t	p
Kadın	98	76.64	7,11	1,164	,000*
Erkek	214	73.10	6,80		

*(p<0,05)

Veriler incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin empati düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır.(p=,000) Buna göre **kadın** öğrencilerin ($\bar{x}$ =76.64±7.11), **erkek** öğrencilere ($\bar{x}$ =73.10±6.80) oranla empati düzeylerinin daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 3- Katılımcıların Yaşlarına Göre Empati Düzeylerinin Karşılaştırılması

Yaş	N	Ortalama	Std.Sap.	f	p
18-20 Yaş	106	71,83	6,431	1,089	,014*
21-23 Yaş	110	74,53	5,419		
24-26 Yaş	71	74,04	7,173		
27 ve üzeri	25	76,89	8,140		

*(p<0,05)

Tablo 3'te görüldüğü üzere; katılımcıların yaşlarına ilişkin empati düzeyleri arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. (p=,014) Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığına bulmaya ilişkin yapılan çoklu karşılaştırma sonuçları Tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 4- Katılımcıların Yaşlarına Göre Empati Düzeylerindeki Farklılıklara İlişkin Çoklu Karşılaştırma Sonuçları

Karşılaştırma		Ortalama Arası Fark	Anlamlılık
18-20 Yaş	21-23 Yaş	-2,702	,056
	24-26 Yaş	-2,218	,470
	27 ve üzeri	-5,163	,036*
21-23 Yaş	18-20 Yaş	2,702	,056
	24-26 Yaş	,484	,990
	27 ve üzeri	-2,461	,762
24-26 Yaş	18-20 Yaş	2,218	,470
	21-23 Yaş	-,484	,990
	27 ve üzeri	-2,945	,706
27 ve üzeri	18-20 Yaş	5,163	,036*
	21-23 Yaş	2,461	,762
	24-26 Yaş	2,945	,706

*(p<0,05)

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; 18-20 Yaş ile 27 ve üzeri yaş, arasında anlamlı farklılıklar vardır. ($p=,036$) Buna göre; **27 ve üzeri yaşında** olan ($\bar{x}=76,89\pm,8.140$) öğrencilerin; **18-20 Yaş** ($\bar{x}=71,83\pm,6.431$) arasında olan öğrencilere oranla daha fazla empati düzeyine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 5- Katılımcıların Sınıflarına İlişkin Empati Düzeylerinin Karşılaştırılması

	N	Ortalama	Std.Sap.	f	p
1.sınıf	92	70,66	8,038	1,289	,029*
2.sınıf	76	73,12	6,164		
3.sınıf	82	72,73	6,208		
4.sınıf	62	74,86	7,122		

*($p<0,05$)

Veriler incelendiğinde; katılımcıların sınıflarına ilişkin empati düzeyleri arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. ($p=,029$) Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığına bulmaya ilişkin yapılan çoklu karşılaştırma sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6- Katılımcıların Sınıflarına Göre Empati Düzeylerindeki Farklılıklara İlişkin Çoklu Karşılaştırma Sonuçları

Post Hoc (Tukey Testi)			
Karşılaştırma		Ortalama Arası Fark	Anlamlılık
1.Sınıf	2.Sınıf	-2,466	,252
	3.Sınıf	-2,073	,483
	4.Sınıf	-4,203	,025*
2.Sınıf	1.Sınıf	2,466	,252
	3.Sınıf	,393	,993
	4.Sınıf	-1,737	,677
3.Sınıf	1.Sınıf	2,073	,483
	2.Sınıf	-,393	,993
	4.Sınıf	-2,130	,571
4.Sınıf	1.Sınıf	4,203	,025*
	2.Sınıf	1,737	,677
	3.Sınıf	2,130	,571

*($p<0,05$)

Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre; 4.Sınıf ile 1.Sınıf öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar vardır. ($p=,025$) Buna göre; **4.Sınıf** ($\bar{x}=74,86\pm,7.122$) öğrencilerin; **1.Sınıf** ($\bar{x}=70,66\pm,8.038$) öğrencilerine oranla daha fazla empati düzeyine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 7- Katılımcıların Bölümlerine İlişkin Empati Düzeylerinin Karşılaştırılması

Sınıf	N	Ortalama	Std.Sap.	f	p
Antrenörlük	78	72,11	5,731	1,119	,115
Beden Eğ. Öğr.	66	71,86	4,419		
Spor Yöneticiliği	84	72,02	5,173		
Rekreasyon	84	71,93	4,140		

*($p<0,05$)

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Veriler incelendiğinde; katılımcıların bölümlerine ilişkin empati düzeyleri arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. ($p>0.05$)

TARTIŞMA VE SONUÇ

Atatürk Üniversitesi spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin empati düzeyleri araştırılmış ve şu sonuçlara ulaşılmıştır. Veriler incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin empati düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. ($p=,028$) Buna göre kadın öğrencilerin, erkek öğrencilere oranla empati düzeylerinin daha fazla olduğu görülmektedir. Ekinci (2009), öğretmen adaylarının empatik ve eleştirel düşünme eğilimlerinin incelenmesi konusu üzerine yaptığı çalışmada kadın öğretmen adayları lehine anlamlı farklılıklara rastlamıştır. Literatürde; cinsiyete göre empati düzeylerini araştıran ve kadınlar lehine anlamlı farklılıklara rastlayan çalışmalardan bazıları da şunlardır (D'Amrosio, 2009; Fittnes ve Curtis, 2005; Whalen, 2010). Bu bulgular elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir. Ortaya çıkan bu sonuç kız öğrencilerin yetiştirilme tarzından dolayı duygularını daha rahat ifade etmesinden kaynaklanabilir. Cinsiyet ile empati arasındaki ilişkiyi ilgili literatür incelendiğinde; elde ettiğimiz bulgularla çelişen yayınlara da rastlanmaktadır. (Durmuşoğlu, 2001; Ercoşkun, 2005; Vatansever, 2002;).

Katılımcıların yaşlarına ilişkin empati düzeyleri arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre; 27 ve üzeri yaşında olan öğrencilerin; 18-20 yaş arasında olan öğrencilere oranla daha fazla empati düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Bu durum öğrencilerin değişen çevreye ve hayat zorluklarına karşı yaşlarının getirdikleri tecrübeyle birlikte kendilerinden küçük ve tecrübesiz öğrencileri daha iyi anlayabilmelerinden dolayı kaynaklanabilir. Atli ve Kutlu (2012), çocuk yuvalarında ve yetiştirme yurtlarında çalışan personelin empati düzeylerini incelediği araştırmalarında en yüksek empati eğilimin yaşça en büyük gruba ait olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgu elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir. Köksal (2000) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmasında empatinin yaş değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgu elde ettiğimiz bulgu ile çelişmektedir.

Katılımcıların sınıflarına ilişkin empati düzeyleri arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre; 4.Sınıf öğrencilerin; 1.Sınıf öğrencilerine oranla daha fazla empati düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Bu bulgular da yaşa göre empati düzeylerinde elde ettiğimiz bulgularla paralellik göstermektedir. Çünkü yaşla birlikte sınıf artışının da paralellik gösterdiğini düşünürsek; üst sınıf öğrencilerinin daha alt sınıf öğrencilerine oranla daha fazla empati becerilerinin geliştiği sonucuna ulaşabiliriz. Bryant (1982) 7. Sınıfta okuyan çocukların empati düzeylerinin 4. Sınıfta okuyanlara oranla daha yüksek olduğunu saptamıştır. Akar (2014), öğrencilerin empatik eğilimlerini sınıflarına göre araştırmış ve 4.sınıf öğrencilerinin 1.sınıf öğrencilerine oranla, empati düzeylerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgular elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir. Rehber (2007) ilköğretim öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında öğrencilerin devam ettikleri sınıf düzeyleri açısından Empatik Eğilim Ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Bu bulgu elde ettiğimiz bulgu ile çelişmektedir.

Bu verilerden yola çıkarak gelecekte toplumda önemli yer edinecek; yarının ebeveynleri olacak gençlere, empati kurmanın insan olmanın temel bir unsuru olduğu anlatılmalıdır. Bunun bilincine varmaları için seminer, kurs ve konferans gibi programlar verilerek; veyahut müfredata empati ile alakalı dersler eklenerek; kişisel gelişimleri ve empati yetenekleri artırılabilir

KAYNAKÇA

1. Akar, A. (2014). Pdr ve Rehberlik Bölümü Öğrencilerinin Empatik Eğilimleri ve Narsisistik Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Yüksek Lisans Programı, Toros Üniversitesi, Mersin.
2. Akçalı, F. Ö. (1991). Kaygı Seviyesinin Empatik Beceri Üzerindeki Etkisi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
3. Atli, A., Kutlu, M. (2012). Çocuk Yuvaları ve Yetiştirme Yurtlarında Çalışan Personelin Empatik Eğilim Düzeylerinin İncelenmesi, Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi, Cilt.23, S.1. s.s.49-66.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

4. Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
5. Bryant, B. (1982) An Index of Empathy for Children and Adolescents Child Development. 53, 413-425.
6. Ceyhan, A. A. (1994). Ana-babaların Empatik Eğilim Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
7. Chlopan, E.B., McCain, M.L., Carbonell, J.L. and Hagen R.L. (1985). Empathy: Review of Available Measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (3), 635-653.
8. D'Ambrosio, F., Olivier, M., Didon, D. and Besche, C. (2009). The Basic Empathy Scale: A French Validation Of A Measure Of Empathy in Youth. *Personality and Individual Differences*, 46 (2), 160-165.
9. Dökmen, Ü. (1994). *İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
10. Dökmen, Ü. (2004). *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
11. Durmuşoğlu, Z. (2001). Başa Çıkma Davranışları Üzerinde Kişilerarası Stres ve Empatik Eğilim Düzeyi Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
12. Ekinci, Ö. (2009). Öğretmen Adaylarının Empatik ve Eleştirel Düşünme Eğilimlerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
13. Ercoşkun, M. H. (2005). Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Empatik Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
14. Filiz, A. (2009). Farklı Lise Türlerindeki Öğrencilerin Empatik Eğilimleri ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi (Kartal İlçesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
15. Fittness, J., Curtis, M. (2005). Emotional intelligence an the trait meta-mood Scale: Relationship with empathy, attributional complexity, self-control, and responses to interpersonal conflict. *E-Journal of Applied Psychology: Social Section*, 1 (1), 50-62.
16. Gladstein, G. A. (1983). Understanding Empathy: Integrating Counseling, Developmental and Social Psychology Perspectives. *Journal Of Counseling Psychology*, 30 (4), 467-482.
17. Köksal, A. (2000). Müzik Eğitimi Alma, Cinsiyet ve Sınıf Düzeyi Değişkenlerine Göre Ergenlerin Empatik Becerilerinin ve Uyum Düzeylerinin İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18, 99 – 107.
18. Öner, N. (2001). Farklı Cinsiyet Rol Yönelimli Kız ve Erkek Üniversite Öğrencilerinin Empatik Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
19. Rehber, E. (2007). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeylerine Göre Çatışma Çözme Davranışlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
20. Ural, S. N. (2010). İlköğretim Öğrencilerinin Demokratik Tutum ve Empatik Eğilim Düzeylerine Sosyal Bilgiler Dersinin Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
21. Vatansever, M. (2002). Farklı Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Okullara Girişte ve Bitirirken Sahip Oldukları İletişim Becerilerinin Belirlenip Kıyaslanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
22. Whalen, L. M. (2010). Empathy and Reading of Narrative Fiction Among Community College Students. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Capella.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

THE COMPARİSİON OF SOME PHYSİOLOGİC RATE WHİCH ARE FORMED AFTERTWO DİFFERENT SWİMMİNG STYLES

Ercan GÜR*, Gülşen EFE*, Mikail TEL*, Çetin TAN*, Mustafa KARADAĞ

*Fırat Üniversitesi Sports Sciences Faculty

ABSTRACT

Fifteen boy students who continue their education in Sports Sciences Faculty of Coaching Training Department have attended willingly. The ages of human subjects which are about 23.06 (2.25 age up and down), their heights which are about 1.77.20 (4.24cm up and down), their weights which are 72.66 (10.44 kg up and down) are determined

All the subjects have been told to swim with free and backstroke technique in 50 metres every other day in the closed olympic swimming pool. The results have been recorded with a timekeeper

After and before every technique, it has been measured the heart rate, blood pressure and blood lactate. Paired Sample T test was used in comparison with the assessments of free and backstroke styles after the performance.

The level of significance is determined $P < 0,05$. The degrees of free style swimming in 50 m of subjects and backstroke have been determined 56,02(up and down) seconds, 85.86 (20,05 up and down) seconds. It hasn't been determined any significance level as a statistical ib comparison with the heart rate, blood pressure and blood lactic acid degree.

Key Words : Swimming, The heart rate, The blood pressure, Lactic acid.

İKİ FARKLI YÜZME STİLİ SONRASI OLUŞAN BAZI FİZYOLOJİK DEĞERLERİN KARŞILAŞTIRILMASI

Farklı yüzme stilleri sonrası oluşan fizyolojik değişiklikleri karşılaştırmak amacıyla yapılan bu çalışmaya Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümünde eğitimlerine devam eden 15 erkek öğrenci (yaşları $23,66 \pm 2,25$ yıl, boyları $177,20 \pm 4,24$ cm, kiloları $72,66 \pm 10,44$ kg) gönüllü olarak katıldı.

Deneklerden kapalı olimpik yüzme havuzunda birer gün arayla 50 metre serbest ve 50 metre sırt üstü yüzme tekniği ile yüzmeleri istendi ve belirtilen mesafeyi yüzme dereceleri kronometre ile kaydedildi. Her teknik öncesinde ve sonrasında bireylerin kalp atım hızları, kan basınçları ve oluşan kan laktat düzeyleri ölçüldü.

Serbest stil ve sırt üstü yüzme performansları sonrasında elde edilen ölçüm değerlerinin karşılaştırılmasında Paired Sample T test kullanıldı. Anlamlılık düzeyi $P < 0.05$ olarak belirlendi.

Deneklerin 50 metre serbest stil yüzme dereceleri $56,02 \pm 15,66$ sn, sırt üstü yüzme dereceleri ise $85,86 \pm 20,05$ sn olarak tespit edildi. Her iki stil yüzme sonrasında belirlenen kalp atım hızı, kan basınçları ve kan laktik asit değerlerinin karşılaştırılmasında istatistiksel olarak bir anlamlılık tespit edilmedi. ($P > 0,05$)

Anahtar Kelimeler: Yüzme, Kalp Atım Hızı, Kan Basıncı, Laktik Asit

GİRİŞ

İnsan vücudunun harmonik hareketlerinin koordinasyonu ile yapılan yüzme sporu her yaş ve cinsten bireyin sağlıklı yaşam davranışları içerisinde yer verdiği spor branşlarının başında gelmektedir. (Conti.A.: 2015)

Yüzme sporu günümüzde 50 m ile 1500 m arasında değişen 16 farklı Olimpik dalda temsil edilmektedir. Bunlardan 50-100 m arasında olanlar kısa mesafe (sprint), 200 m olanlar orta mesafe ve 400-1500 m arası olanlar ise uzun mesafe dalları olarak kabul edilmekte (Aspenes ve Karlsen, 2012) ve 200 m'nin altındaki yüzme dallarında anaerobik süreçlerin daha baskın olduğu düşünülmektedir (Marinho ve ark., 2011)

Yüzülen mesafeye ve uygulanan tekniğine bağlı olarak yüzme sporunun insan organizması üzerindeki etkileri de farklılaşmaktadır. Yüzme egzersizlerinin kronik fiziksel ve fizyolojik etkileri yanında farklı mesafe ve tekniklerin gerek sporcular gerekse sedanter bireylerde oluşturduğu akut etkileri araştırılmaktadır.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Bu araştırmanın amacı; sedanter üniversite öğrencilerinin 50 metre serbest ve 50 metre sırt üstü yüzme sonrası kalp atım hızı, kan basıncı ve kan laktik asit düzeylerindeki akut etkiyi ortaya koyarak her iki branş açısından bu fizyolojik değerlerdeki farklılıkları tespit etmektir.

MATERYAL VE METOD

Yapılan bu çalışmaya Fırat üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümünde eğitimlerine devam eden ve düzenli olarak spor yapmayan 15 erkek öğrenci gönüllü olarak katılmıştır.

Deneklere ait ölçümler Elazığ yarı olimpik yüzme havuzunda gerçekleştirilmiştir.

Ağırlık ölçümü çıplak ayakla şort ve tişört ile 100 gr'a hassas tartı üzerine çıkılarak yapıldı. Boy ölçümü çıplak ayakla, ayakta dik dururken derin inspirasyon sırasında başa temas eden zemine paralel ince çubuk ile ayak tabanı ve başın en üst noktası arası mesafe 0,5 cm hassasiyetinde ölçüldü. Kalp atım sayıları ve kan basınçları elektronik Omron marka tansiyon aleti ile alındı.

Kan laktik asit ölçümü Nova marka kan laktat analizörü (Lactateplus) ve strips kullanılarak yapıldı. Ölçüm için her yüzme tekniği sonrasında havuzdan çıkan denneğin Kulak memesinden alınan kan, stripslere damlatılarak, kan laktat analizöründe analiz edildi. Kan alma işleminde deneklerin kulak memesinin ıslak kalmamasına dikkat edildi.

Deneklerin yüzme performans dereceleri Selex marka el kronometresi ile alındı.

Elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirmeleri, SPSS 20 paket programı kullanıldı. Serbest stil ve sırt üstü yüzme performansları sonrasında elde edilen ölçüm değerlerinin karşılaştırılmasında Paired Sample T test kullanıldı. Anlamlılık düzeyi $P < 0.05$ olarak belirlendi.

BULGULAR:

Çalışmaya katılan deneklere ait elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1. Deneklere ilişkin bazı fiziksel özellikler

	N	±SS
Yaş (yıl)	15	23.66±2.25
Boy (cm)	15	177,20 ± 4,24
Kilo (kg)	15	72,66 ± 10,44

Tablo 2. Deneklere ait bazı fizyolojik değerlerin karşılaştırılması

Değişkenler	Dinlenik	50 m. Serbest Sırt Sonrası N:15	50 m. Sırt Üstü Sırt Sonrası N:15	t	P
Kalp Atım Hızı (dk/atım)	89.26±13.33	160.26 ± 21.49	156±16.10	0.73	0.473
Sistolik Kan Basıncı (mm Hg)	135.60±13.37	145.66±13.69	148.33±18.91	0.60	0.555
Diastolik Kan Basıncı (mm Hg)	81.00±13.68	82.33 ±14.40	85.20±32.30	0.32	0.750
Kan Laktat Düzeyi (mmol)	1.90±0.43	12.28±2.62	12.96±1.95	0.92	0.370
Süre (sn)		56.02±15.66	85.86±20.05	-	-

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

TARTIŞMA:

Deneklerin serbest stil yüzme dereceleri 56.02 ± 15.66 sn, sırt üstü yüzme dereceleri ise 85.86 ± 20.05 sn olarak tespit edilmiştir.

Çalışmaya katılan bireylerin dinlenik kalp atım sayıları 89.26 ± 13.33 dk/atım olarak tespit edilirken; serbest stil yüzme sonrasında 160.26 ± 21.49 dk/atım ve sırt üstü yüzme sonrasında 156 ± 16.10 dk/atım olarak tespit edilmiştir. Deneklerin serbest ve sırt üstü yüzme sonrasındaki oluşan kalp atım sayılarının karşılaştırılmasında istatistiksel bir farklılık tespit edilmemiştir.

İsmail(2011) ve arkadaşları yaş ortalaması 26.2 ± 2.8 yıl olan sedanter erkek bireylerin dinlenik kalp atım sayılarını 83.1 ± 6.7 dk/ atım olarak tespit etmişlerdir.

Deneklerin her iki yüzme stili sonrasında hem sistolik hem de diastolik kan basınçlarında artışlar tespit edilmiştir. Yüzme stiline bağlı olarak oluşan kan basıncı değerlendirilmelerinde hem diastolik kan basıncında hem de diastolik kan basıncında istatistiksel bir farklılık tespit edilmemiştir. Literatüre bakıldığında egzersizde kan basınçlarındaki değişimler aşağıdaki şekilde ifade edilmektedir.

Egzersiz esnasında kan basıncı kardiyak çıktının artışı ile artar. Bu durum sistolik basıncı diastolik basınçtan veya ortalama basınçtan daha çok etkiler. Bunun sebebi egzersiz esnasından arterlerin vasodilatasyon sonucunda bir biri ardına oluşan dirençteki azalma aktif kaslara kan sağlar. Bunun anlamı atardamarlardan daha çok kan kılcal damarlara geçer ve diastolik basınçtaki değişikliği asgariye indirir. Diğer bir deyişle ortalama kardiyak çıktının artışı ile artar fakat direncin düşmesi ile de azalır.(Fox 2012)

İsmail(2011) ve arkadaşlarının yüzme antrenmanlarının sedanter bireylerin kan basınçları üzerindeki etkisine baktıkları çalışmalarında denek grubunun sistolik ve diastolik kan basınçlarında 8 hafta sonrasında istatistiksel anlamlılık düzeyinde bir azalma olduğunu tespit etmişlerdir.

Çalışmamızda deneklerin 50 metre serbest stil yüzme sonrasında kan laktat düzeyleri 12.28 ± 2.62 mmol, 50 sırt üstü yüzme stili sonrasında ise 12.96 ± 1.95 mmol olarak tespit edilmiştir. Deneklerin her iki yüzme stili sonrasında oluşan kan laktik asit değerlerinin karşılaştırılmasında istatistiksel olarak bir anlamlılık tespit edilmemiştir.

Rifat (2016) ve arkadaşlarının üniversite öğrencileri üzerinde farklı yüzme mesafelerini kombine ederek yaptıkları çalışmada öğrencilerin kan laktat düzeylerini $13,26 \pm 3,31$ mmol olarak tespit etmişlerdir.

Kısa mesafe yüzme branşlarından biri olan 50 m yüzmenin kısa sürede tamamlanması ve yüksek patlayıcı kuvvet gerektirmesinden dolayı anaerobik performans büyük önem taşımaktadır. Yüzücünün anaerobik performanstaki artışı, ATP-CP depolarında ve laktik asit sisteminin verimliliğinde meydana gelen artıştır. Bu nedenle sporcunun enerji kaynakları ve bu kaynakları kullanabilme yeteneği sportif performansı için önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.(Ayşegül 2015)

Karada yapılan yoğun egzersizler sonrası tespit edilen kan laktik asit düzeyleri yapmış olduğumuz çalışmada elde ettiğimiz değerlerle benzerlik gösterdiği gibi bazı çalışmalarda ise daha yüksek veya daha düşük değerler elde edilmiştir. (Erbil Harbili(2007) 12.27 ± 2.76 mmol, Tahir Hazır(2016) 11.81 ± 2.53 mmol,Ercan Gür (2012) 14.06 ± 3.08 mmol, Mustafa Karadağ 19.63 ± 4.55 mmol,Savaş Akbaş 6.93 ± 1.38 mmol.)

Sonuç olarak sedanter üniversite öğrencilerinin 50 metre serbest stil yüzme ve 50 metre sırt üstü yüzme sonrası benzer fizyolojik değerlere sahip oldukları tespit edilmiştir.

KAYNAKLAR:

Aspenes ST, Karlsen T(2012). Exersice-Training Intervention Studies in Competitive Swimming, Sports Medicine, 42 (6): 527-543.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Ayşegül Yapıcı, Ceyhun Cengiz (2015). 50 m Serbest Yüzme Performansının Alt Ekstremitte Wingate Anaerobik Güç ve Kapasite Testi İle İlişkisi International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS) July 2015 : Special Issue 3

Conti.A.: (2015). Swimming, physical activity and health: a historical perspective. Clin Ter.2015;166(4):179-82)

Erbil Harbili, Ali Niyazi İnal, Hakkı Gökbel, Sultan Harbili, Hasan Akkuş (2007) Yoğun egzersizden sonra aktif dinlenmenin kan laktat eliminasyonuna etkileri. Genel Tıp Derg 2007;17(4):191-196.

Ercan Gür (2012) A Comparison of Blood Lactate Level and Heart Rate Following a Peak Anaerobic Power Test in Different Exercise Loads European Journal of Experimental Biology, 2 (5):1854-1861

Fox EL, Bowers RW, Foss ML.(2012) Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri, Çeviri: Mesut Cerit, Ankara Bağırhan Yayınevi.

İsmail Gökhan, Recep Kürkçü, Sebahattin Devecioğlu, Hasan Aykut Aysan.(2011).Yüzme egzersizinin solunum fonksiyonları, kan basıncı ve vücut kompozisyonu üzerine etkisi.Klinik ve Deneysel Araştırmalar Dergisi; 2 (1): 35-41.)

Marinho DA, Amorim RA, Costa AM, Marques MC, Perez-Turpin JA, Neiva HP (2011). Anaerobic Critical Velocity and Swimming Performance in Young Swimmers. Journal of Human Sport and Exercise, 6: 80-86.

Mustafa Karadağ (2017) Compare the Values of Blood Lactate and Heart Rate of Kickboxers during Kickboxing Matches Journal of Education and Training Studies Vol. 5, No. 7; July

Rifat Sarı, Erkan Demirkan, Mustafa Kaya (2016). Farklı Toparlanma Uygulamalarının Yüzücülerde Laktik Asit Düzeyine Etkisinin İncelenmesi Journal of Contemporary Medicine 6(4): 327-333

Tahir Hazır, Şükrü Gül (2016) Hacettepe Journal of Sport Sciences Şiddetli Egzersiz Sonrasında Pasif, Kor Egzersizleri ile Kombine Pasif ve Aktif Toparlanmanın Kandan Laktik Asit Eliminasyonu Üzerine Etkisi 26 (4), 165–176.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Lise ve Üniversite Öğrencisi Erkek Hentbolcuların Hız, Sürat ve Toparlanma Düzeyleri

Erkut TUTKUN¹, Osman İMAMOĞLU² Hakan ACAR³,

¹Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, BURSA, erkuttutkun@gmail.com,

²Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi ,SAMSUN, osmani@omu.edu.tr,

³Bülent Ecevit Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Zonguldak,hakanacar1979@gmail.com

Amaç: Lise ve üniversite öğrencisi erkek hentbolcuların hız, sürat ve toparlanma düzeylerinin incelenmesi.

Materyal ve Yöntem: Araştırmaya kulüp takımlarında oynayan 18'i üniversite ve 20'si lise öğrencisi olmak üzere toplam 38 gönüllü erkek öğrenci katılmıştır. Hentbolculara her sprint arasın yaklaşık 15 saniye olan ardışık 10 tekrarlı 20 m sürat koşusu testi ve dikey sıçrama testi uygulanmıştır. İstatistiksel analiz için SPSS 21 paket programı kullanılmış, ölçüm değerleri karşılaştırılması bağımsız t - testi ile yapılmıştır.

Bulgular: Üniversitede öğrenim gören hentbolcularının yaş ortalaması 23,36±3,04 yıl, boy ortalaması 185,16±3,06 cm, vücut ağırlığı ortalaması 81,73±2,96 kg, dikey sıçrama ortalaması 68,63±6,08 cm, anaerobik güç ortalaması 127,16±12,04 kg-m/sn. lise öğrencilerinin ise; yaş ortalaması 16,66±1,73 yıl; boy ortalaması 177,95±8,1 cm, vücut ağırlığı ortalaması 71,89±18,05kg, dikey sıçrama ortalaması 64,30±6,56 cm, anaerobik güç ortalaması 116,32±15,56 kg-m/sn olarak tespit edilmiştir. Her iki takımın ilk iki koşusunun ortalama değeri üniversiteli hentbolcularda 2,77 sn; liseli hentbolcularda 3,06 sn. son iki koşusunun ortalama değeri üniversiteli hentbolcularda 3,15 sn ve liseli hentbolcularda 3,61 sn olarak bulunmuştur. Ortalama değerler arasındaki fark üniversiteli hentbolcularda 0,38 sn ve liseli hentbolcularda 0,58 sn olarak yorgunluk düzeyi kabul edilmiştir. Hentbolcuların yaş, boy ve kilolarında ayrıca 1 ve 3 dakikalık toparlanma sürelerinde p<0.001 düzeyinde anlamlı fark saptanmıştır. Dikey sıçrama ve anaerobik güçte ve toparlanmanın 5. dakikasında iki grup arasında p<0.05 düzeyinde anlamlı farklar tespit edilmiştir.

Sonuçlar: Bu çalışmada üniversiteli erkek hentbolcuların ardışık 10 adet 20 metre sprint koşu içeren antrenmanlarında sprintler arasındaki 15 saniyelik aktif bir dinlenme süresi yeterli görülürken liseli hentbolcularda bu sürenin 20 sn olmasının daha uygun olacağı düşünülmektedir. Ardışık sprintlerle değişik kategorilerde hentbolcularda ivmelenme, maksimum sürat ve hız koruma yetenekleri incelenmeli ve antrenmanlar için ön bilgi oluşturulmalıdır.

Anahtar Kelimeler:Hentbol, Toparlanma, Hız,Sürat

Speed, Velocity and Recovery Levels of HighSchool and University Male Handball Players

Aim:This study examines the speed, velocity and recovery levels of high school and university student male handball players.

Material & Methods:18 male handball players studying at university and 20 male handball players studying at highschool, all of whom were playing in club teams, participated in the study. Consecutive 10 repeated 20 m. sprint and vertical jump test was applied to the handball players. 15-second-long breaks were given in-between each sprint. Measurements were compared according to independent t-test.

Results:It is determined that the average age of university student handball players was 23,36±3,04 years,average height was 185,16±3,06 cm, average weight was 81,73±2,96 kg, average vertical jump was68,63±6,08 cm and anaerobic power was 127,16±12,04 kg-m/sec., while average age of high school studenthandball players was 16,66±1,73 years, average height was 177,95±8,1 cm, average weight was71,89±18,05kg, average vertical jump was 64,30±6,56 cm and anaerobic power was 116,32±15,56 kg-m/sec. The average value of the first two sprints was 2,77 sec in university student handball players and3,06 sec in high school student handball players, while the average value of the last two sprints was 3,15 secin university student handball players and 3,61 sec in high school student handball players. The differencebetween average values was 0,38 sec in university student handball players and 0,58 sec in high schoolstudent handball players, which were accepted as the level of tiredness. Significant difference at the level ofp<0.001 was found in age, height and weight parameters of handball players and after minutes 1 and 3 ofrecovery. Significant difference was found between the two groups in vertical jump and anaerobic powerand at minute 5 of recovery (p<0.05).

Conclusion:According to this study, it was considered that in 10 repeated 20 meter sprint runs, an activerest of 15 seconds between sprints was adequate for male university handball players, while it wasconsidered that 20 seconds would be more suitable for high school handball players. In consecutive sprints,acceleration, maximum speed and velocity protection skills of handball players of different categoriesshould be examined and preliminary information should be formed for training.

Keywords:Handball, Recovery, ^Velocity, Speed

Giriş

Hentbol tüm dünyada oynanan olimpiik bir spor branşıdır (Marques ve ark., 2007). Hentbol Avrupa'da futbol, basketbol ve voleyboldan sonra en popüler takım sporudur (Langevoort ve ark., 2007). Tüm spor dallarında olduğu gibi, hentbol sporunda da başarının temelinde teorik bilgi, psikolojik, teknik, taktik,

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

ve motorik spor özellikleri gibi bir çok etken yatmaktadır (Sevim, 1988). Hentbolde yalnızca teknik ve taktik çalışmalar değil, antrenman ve antrenman planlamaları, motorsal ve teknik testler gibi değişik konuların incelenmesi gerekli olmaktadır. Hızın ölçülmesi aynı zamanda anaerobik gücün de ölçülmesi anlamındadır. Hentbol oyununda oyuncuların en kısa zaman biriminde yer değiştirmeleri, topla buluşmaları ve topu kullanmaları rakip takıma savunma için yeterli zaman tanımayacaktır. Böylece hız veya sürat yeteneği hentbolun en önemli motorik özelliği olarak ortaya çıkmaktadır. Son yıllarda hentbolcuların fiziksel özellikleri ve hentbol oyunu sırasında hareketlerin dinamik unsurları tespit edilerek, üst düzey performansın ölçütlerinin belirlenmesi ve buna uygun fiziksel yapının ortaya konması ile ilgili bazı uluslararası çalışmalar yapılmıştır (İmamoğlu ve Kışhalı, 2004).

Hentbolda oyuncular arasında sık sık sert fiziksel temaslar meydana gelir (Salman, 2014). Atışlar, yön değiştirmeler, sıçramalar, dönmeler, aldatmalar, varyasyonlar ve benzeri oyunla karakterize hareketler bu fiziksel temasların sıklığını arttırmaktadır. Hentbol oyununda sıçrayarak pas, blok ve sıçrayarak kaleye atışlar sırasında hentbolcunun en çabuk şekilde en yükseğe sıçraması gereklidir. Hentbolcuların dikey sıçrama ve durarak uzun atlama performansları sıçrayarak pas ve kale atışları tekniklerini etkilemektedir. Bu amaçla geliştirilen dikey sıçrama, durarak uzun atlama ve bacak kuvvetini geliştirici antrenman metotları günümüzde kullanılmaktadır (Turan, 2012). Bunun yanında sürat antrenmanı her spor için vazgeçilmeyen temel yetidir. Bir koşucu en yüksek süratine en az 20 metrelik bir ivmelenme aşamasından sonra ulaşmaktadır (Bompa, 1998). Hentbolda meydana gelen sakatlıkların müsabakada meydana gelme oranı daha yüksektir (Olsen ve ark., 2006). Literatürde müsabakalarda meydana gelen sakatlıkların zamanına ilişkin çelişkili bilgiler vardır. Yazarların bir kısmı sakatlıkların çoğunun ilk yarıda meydana geldiğini, bir kısmı ise ikinci yarıda meydana geldiğini bildirilmektedir (Pirly ve ark., 2011). Hentbolda görülen sakatlıklar kas sistemi yorgunluğu ve enerji depolarının azalmasına bağlı olarak en fazla 2. yarının sonunda meydana gelmektedir. Sakatlıkların ortaya çıkışında rakibin durumu, müsabakanın önemi, sahanın özellikleri, sporcunun fiziksel ve fizyolojik durumu vb. birçok iç ve dış risk faktörün etkisi vardır (Atay ve ark., 2017). Sürat veya hız yorgun iken yapıldığında sakatlık riski artabilir. Bu nedenlerden dolayı kategoriye göre hentbolcuların kısa mesafelerdeki toparlanma durumlarının tespiti önemlidir.

Bu çalışmanın amacı, yarışma ortamında gerçekleştirmek durumunda kaldıkları sprint özellikleri nedeniyle farklı yaş ve kategorilerdeki benzer özellik taşıyan erkek hentbolcuların hızları ve sürattaki toparlanma düzeylerinin incelenmesidir.

Metot

Araştırmaya kulüp takımlarında oynayan Üniversitede öğrenim gören 18 ve lisede öğrenim gören 20 erkek hentbolcu katılmıştır.

Boy Uzunluğu ve Ağırlık Ölçümü: Boy ölçümleri Holtain marka stadiometre ile 0,1 cm duyarlılıkta yapılmıştır. Ağırlık ölçümü Tanita marka ve 100 gr hassaslığındaki tartı aletinde çıplak ayakla ve üzerlerinde sadece şort ve tişört giymiş iken yapılmıştır. Yaş ise bu ölçüm sırasında sporculara sorularak belirlenmiştir.

Dikey Sıçrama Ve Anaerobik Güç Ölçümü: Dikey sıçrama ölçümleri 0,1 cm hassasiyette dijital Jump metreyle ve iki kez tekrar ölçümden en iyi derece alınarak yapılmıştır. Aşağıdaki formül ile anaerobik güç belirlendi (Tamer ve ark., 1991).

$P = \sqrt{4.9 (W)} \sqrt{D}$ (W = Vücut Ağırlığı (kg), D = Dikey Sıçrama Mesafesi (m), P = Anaerobik güç (kg-m/sn)

Kalp Atım Sayısının Ölçümü: Koşu sonrası dinlenme nabız ölçümlerinde elektronik nabız aleti (OMRON R3) kullanılmıştır.

20 Metre Sprint Ölçümleri: New test marka fotoselle ölçüm alınmıştır. Sporcular 20 dakikalık ısınma sonrasında, start çizgisinden 1 metre geriden yüksek çıkışla başlamıştır. Bu test Bangsbo'nun (1994) çoklu sürat testinden modifiye edilmiştir. Hentbolculara ardışık 10 tekrarlı 20 m sürat koşusu testi

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

uygulanmıştır. Her sprint arasında yaklaşık 15 saniye ara verilmiştir. Sprintler arası dinlenme hafif koşuda sürenin kontrolünde kronometre kullanılmıştır.

İstatistiksel Analiz: SPSS 21 paket programı kullanıldı. Sprintler arası farklılığın tespitinde t- testi kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1: Hentbol Takımlarının Fizyolojik ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması

Değişken	Seviye	Ortalama	ss	Min	Maks	t
Yaş (yıl)	Üniversite öğrencisi	23,36	3,04	18	34	9,13**
	Lise öğrencisi	16,66	1,73	14	17	
Boy Uzunluğu (cm)	Üniversite öğrencisi	184,30	3,95	180	194	3,89**
	Lise öğrencisi	177,95	8,10	170	185	
Vücut Ağırlığı (kg)	Üniversite öğrencisi	81,73	2,96	71	105	5,13**
	Lise öğrencisi	71,89	18,05	65	80	
Dikey Sıçrama (cm)	Üniversite öğrencisi	68,63	6,08	55	85	2,15*
	Lise öğrencisi	64,30	6,56	51	78	
Anaerobik Güç (kg-m/sn)	Üniversite öğrencisi	127,16	12,04	94	152	2,48*
	Lise öğrencisi	116,32	15,56	88	150	

*p<0,05 ** p<0.001

Tablo 2- Hentbol takımlarının 10 tekrarlı 20 Metre Sprint Zamanı Ortalamaları

Değişkenler	Seviye	Ortalama	ss	t
Sprint-1 (Sn)	Üniversite öğrencisi	2,76	,11	-8,12**
	Lise öğrencisi	3,02	,13	
Sprint –2 (Sn)	Üniversite öğrencisi	2,78	,11	-5,66**
	Lise öğrencisi	3,05	,12	
Sprint –3 (Sn)	Üniversite öğrencisi	2,81	,16	-5,98**
	Lise öğrencisi	3,09	,14	
Sprint –4 (Sn)	Üniversite öğrencisi	2,83	,13	-5,62**
	Lise öğrencisi	3,11	,18	
Sprint –5 (Sn)	Üniversite öğrencisi	2,86	,10	-5,38**
	Lise öğrencisi	3,16	,21	
Sprint –6 (Sn)	Üniversite öğrencisi	2,93	,14	-4,19**
	Lise öğrencisi	3,29	,22	
Sprint –7 (Sn)	Üniversite öğrencisi	3,02	,15	-4,19**
	Lise öğrencisi	3,37	,31	
Sprint –8 (Sn)	Üniversite öğrencisi	3,09	,18	-5,02**
	Lise öğrencisi	3,53	,40	
Sprint –9 (Sn)	Üniversite öğrencisi	3,13	,16	-5,25**
	Lise öğrencisi	3,6	,47	
Sprint –10 (Sn)	Üniversite öğrencisi	3,17	,26	-4,97**
	Lise öğrencisi	3,62	,40	

** p<0.001

Tablo 3- İlk İki Sprint ve Son İki Sprintin Ortalama Koşu Zamanı Kıyaslanması

Sprint	Seviye	Ortalama	ss	t
İlk İki Sprint Ortalaması	Üniversite öğrencisi	2,77	,12	-10,67**
	Lise öğrencisi	3,08	,13	
Son İki Sprint Ortalaması	Üniversite öğrencisi	3,15	,17	-6,02**

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

	Lise öğrencisi	3,61	,48	
İlk İki Ortalama-Son İki Ortalama Farkı	Üniversite öğrencisi	-0,38		
	Lise öğrencisi	-0,58		

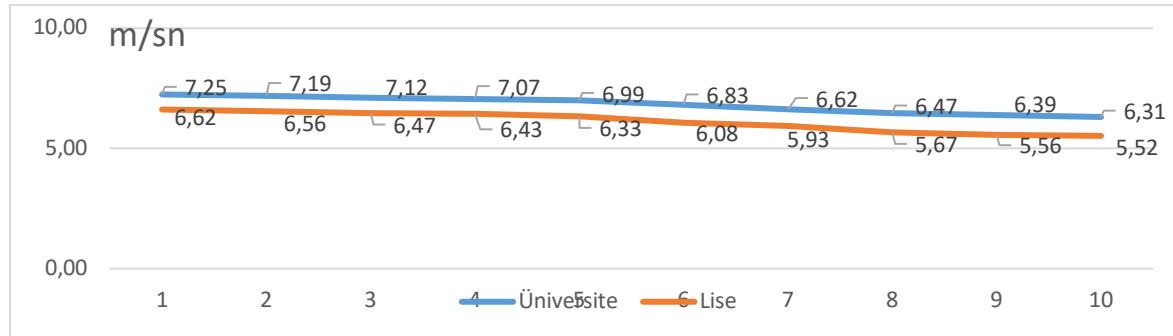
** p<0.001

Tablo 4- Hentbol Takımlarının Dinlenik ve Koşu Sonrası Toparlanma Kalp Atım Sayılarının Kıyaslanması:

Değişkenler	Seviye	Ort.	Std.Sp.	Min.	Mak.	t
Dinlenik Kalp Atım Sayısı (Atım/Dakika)	Üniversite öğrencisi	63,92	5,78	57	72	-2,55 *
	Lise öğrencisi	68,23	4,88	60	77	
10 Sprint Sonu Kalp atım sayısı (Atım/Dakika)	Üniversite öğrencisi	173,25	8,67	159	185	2,33*
	Lise öğrencisi	166,29	8,31	154	183	
1 Dakika Sonra Sonu Kalp atım sayısı (Atım/Dakika)	Üniversite öğrencisi	165,16	7,09	149	177	5,60**
	Lise öğrencisi	148,09	7,82	139	167	
3 Dakika Sonra Sonu Kalp atım sayısı (Atım/Dakika)	Üniversite öğrencisi	146,75	7,20	136	160	6,54**
	Lise öğrencisi	131,64	7,09	121	146	
5 Dakika Sonra Sonu Kalp atım sayısı (Atım/Dakika)	Üniversite öğrencisi	109,75	6,19	101	116	-2,74*
	Lise öğrencisi	116,18	6,39	103	135	

* p<0.05, ** p<0.001

Grafik 1: 10 tekrarlı 20 Metre Ortalama Süratlerinin gösterimi



Tartışma

Sunulan çalışmada üniversitede öğrenim gören hentbolcularının dikey sıçrama ortalaması 68,63 cm ve lise öğrencisi hentbol takımının dikey sıçrama ortalaması 64,30 cm olarak tespit edilmiştir. İki grup arasında dikey sıçrama değerlerinde anlamlı fark saptanmıştır (p<0,05). Sevim (1988), çalışmasında denek grubu sporcularının antrenman öncesi dikey sıçrama değerleri 66,58 cm, antrenman sonrasında ise 76,25 cm olarak saptamıştır. Albay ve ark., (2008) Üniversite takımlarındaki hentbolcuların dikey sıçrama değerini 53,80 cm olarak bulmuşlardır. Savucu ve ark.,(2006) elit bayan hentbolcularda dikey sıçrama değerini 41,75 cm olarak saptamışlardır. İnönü Üniversitesi Hentbol takımı oyuncularının dikey sıçrama değerleri 56,91cm olarak tespit edilmiştir (Yamaner ve Kartal 2001). İmamoğlu ve Kışhalı (2004) çalışmasında Bafra Belediye spor hentbolcularının dikey sıçrama ortalaması 67,63 cm ve Bafra lisesi hentbol takımının dikey sıçrama ortalamasını 64,70 olarak tespit etmişlerdir.

Savucu ve ark.,(2006) elit bayan hentbolcularda anaerobik gücü 114,16 kg-m/sn olarak bulmuşlardır. İmamoğlu ve Kışhalı (2004) çalışmasında Bafra Belediye spor hentbolcularının anaerobik güç ortalamasını 122,27kg-m/sn ve Bafra lisesi hentbol takımının anaerobik güç ortalamasını 116,49kg-m/sn olarak tespit etmişlerdir. Bu çalışmada üniversitede öğrenim gören hentbolcularının anaerobik güç ortalaması 127,16 kg-m/sn ve lise öğrencisi hentbol takımının anaerobik güç ortalaması 116,32 kg-m/sn olarak tespit edilmiştir. İki grup arasında anaerobik güçte anlamlı bir fark saptanmıştır (p<0.001). Dikey sıçrama ve anaerobik güç değerleri bacak kuvvetinin bir göstergesi olarak üniversite öğrencilerinde daha

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

fazla bulunması bacak kas güçlerinin lise öğrencilerine göre daha gelişmiş olduğu şeklinde düşünülebilir.

Albay ve ark., (2008) Üniversite takımlarındaki hentbolcuların 20 metre tek sprint değerini 3,09 sn olarak bulmuşlardır. Savucu ve ark.,(2006) elit bayan hentbolcularda 20 metre koşu zamanını tek sprint 4,93 sn olarak saptamışlardır. İmamoğlu ve Kışhalı (2004) çalışmasında 10 ardışık 20 metre değerleri Bafra Belediye spor hentbolcularında 2,73 sn ile 3,23 sn arasında değişirken Bafra lisesi hentbol takımında 3,06-3,50 sn arasında değiştiğini bulmuşlardır. Bu çalışmada ise üniversite öğrencilerinde 2,76-3,12 sn arası iken lise öğrencilerinde 3,02-3,62 sn arası değerler saptanmıştır. Bu çalışmada 20 metre sürat koşularında en küçük ve büyük değerleri üniversite öğrencilerinde 6,31 ve 7,25 m/sn, lise öğrencilerinde 5,52 ve 6,62 m/sn tespit edilmiştir. Her iki grupta da 5. sprintten sonra hız fazla düşmüştür. Lise öğrencilerinde ikinci bir düşüş 8. sprintten itibaren yaşanmıştır (grafik 1). İmamoğlu ve Kışhalı (2004) çalışmasında iki takımın ilk iki koşusunun ortalama değeri Bafra Belediye sporun 2,74 sn; Bafra Lisesi 3,07 sn son iki koşusunun ortalama değeri Bafra Belediye spor 3,21 sn; Bafra Lisesi 3,48 sn olarak saptamışlardır. Bu çalışmada iki takımın ilk iki koşusunun ortalama değeri üniversiteli hentbolcularda 2,77 sn; liseli hentbolcularda 3,06 sn., son iki koşusunun ortalama değeri üniversiteli hentbolcularda 3,15 sn; liseli hentbolcularda 3,61 sn. olarak tespit edilmiştir. Üniversiteli öğrenci hentbolcular liseli hentbolculara göre daha iyi koşu zamanı ve toparlanma zamanına sahiplerdir. Bunun sebebi ise onların daha iyi antrene durumda olmalarına ve daha fazla spor geçmişi olmalarına bağlanabilir.

Bongsbo (1994) 11 üst düzey Danimarkalı futbolcu için ortalama yorgunluk indeksini 0.15-0.92 saniyelik genişlikle 0.64 saniye olarak tespit etmiş iken, Albay (1999) çalışmasında profesyonel futbolcuların 20 metre süratte yorgunluk oranını 0.01 sn, amatör futbolcularda 0.09 sn olarak saptamıştır. Bu çalışmada ise ortalama değerler arasındaki fark üniversiteli hentbolcularda 0,38 sn; liseli hentbolcularda 0,58 sn olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre ilk sprintten son sprinte doğru yorgunluğun arttığını söyleyebiliriz. Bu artış liseli hentbolcularda daha fazladır. Ayrıca bu çalışmada yorgunluğun daha fazla çıkmasının sebebi çalışmamızda sprintler arasındaki sürenin daha az olmasından da kaynaklanabilir. Yine sonuçlarda farklılıklar olması testlerin farklı zeminlerde ve sürelerde yapılmış olmasından veya yüklenme farklılığı ve hentbolcuların gelişim farklılığından kaynaklanabilir. Üniversite ve liseli hentbolcular arasındaki bu farklılık, fosfojen depolarının 20 saniyede bir yapılan sürat koşuları sırasında genç deneklerde kısmen yenilenmesi, liseli hentbolcularda çok az yenilenmesi, gençlerin büyüklere kıyasla daha az antrene ve kas kütlelerine sahip olması sebebiyle koşu sırasında yeri itme gücünde azalma ve farklı antropometrik yapıyla açıklanabilir (Bompa, 1986; Fox ve ark.,1988). Çoklu sprint testinde üniversiteli hentbolcular lise takımı hentbolcularından daha hızlı toparlanma yeteneğine sahip olduğunu göstermektedir. Guruplar arası farklılıklar 18 yaşından sonra maksimal iş yapma kapasitesinin en üst düzeye çıkması ve gençlerin toplam kas kütlelerinin veya yağsız vücut kütlelerinin yıldızlardan daha fazla olmasıyla açıklanabilir (İmamoğlu ve Kışhalı 2004).

Kaldırımcı (1999), Samsun Canik Belediyesi hentbol takımında istirahat kalp atım sayısını antrenman periyodu öncesi ölçümlerde 69,43 atım/dakika, son ölçümünde ise 66,62 atım/dakika olarak saptamıştır. Bu çalışmada dinlenik kalp atım sayıları üniversite öğrencilerinde 63,92 atım/dakika ve lise öğrencilerinde 68,23 atım/dakika olarak bulunmuştur. İki grup arasındaki kalp atım sayıları farklı yaş ve antrenman seviyesi farklılığından kaynaklanabilir. İmamoğlu ve Kışhalı (2004) yaptıkları bir çalışmada hentbolcularda 10 Sprint sonundaki ortalama nabız değeri Bafra belediyesinde 172,25 atım/dakika, Bafra lisesinde 165,29 atım/dakika bulmuştur. Sprintler sonundaki ortalama nabız değeri 1.dakika sonra Bafra belediyesinde 164,13 atm/dakika, Bafra lisesinde 147,59 atım/dakika bulunmuştur. Sprintler sonundaki ortalama nabız değeri 3 dakika sonra Bafra belediyesinde 148,75 atım/dakika, Bafra lisesi oyuncularında ise 130,64 atım/dakika saptamışlardır. Sprintler sonundaki ortalama nabız değeri 5 dakika sonra Bafra belediyesinde 112,75 atım/dakika, Bafra lisesinde 117,18 atım/dakika bulunmuştur. İki grup arasında egzersiz sonu 5 dakika dinlendikten sonra kalp atım sayısında anlamlı fark olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$). Bu çalışmada ise 10 Sprint sonundaki ortalama nabız değeri üniversite

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

öğrencilerinde 173,25 atım/dakika, lise öğrencilerinde 166,29 atım/dakika olarak tespit edilmiştir. Sprintler sonundaki ortalama nabız değeri 1. dakika sonra üniversite öğrencilerinde 165,16 atm/dakika, lise öğrencilerinde 148,09 atım/dakika bulunmuştur. Sprintler sonundaki ortalama nabız değeri 3 dakika sonra üniversite öğrencilerinde 146,75 atım/dakika, lise öğrencilerinde 131,64 atım/dakika bulunmuştur. Sprintler sonundaki ortalama nabız değeri 5 dakika sonra üniversite öğrencilerinde 109,75 atım/dakika, lise öğrencilerinde 116,18 atım/dakika bulunmuştur. İki grup arasında dinlenik kalp atım sayısı, 10 sprint sonundaki kalp atım sayısı, 1,3 ve 5 dakika dinlenme sonrası kalp atım sayıları arasında istatistiksel olarak farklılık vardır ($p<0,05$ ve $p<0,001$).

Efordan sonra nabızın normale dönme süresi, egzersiz sırasındaki iş yüküne ve bireyin kondisyon düzeyine bağlıdır. Kondisyonu iyi durumda olanlarda egzersizden sonra nabızın normale dönüşü daha hızlı olur (Akgün, 1996). Yüklenme bittikten 5 dakika sonra sporcunun kalp atım sayısı 115 atım/dakika altında ise performans değeri iyi, 105 atım/dakika altında ise çok iyi, kalp atım sayısı 100 atım/dakika altında ise sporcunun yüksek performans antrenmanlı durumunu ifade eder (Frintz, 1994). Kassal egzersize dolaşım sisteminin verdiği cevaba yaş, cinsiyet, vücut duruş şekli, kişinin kondisyon düzeyi gibi çeşitli faktörler etki eder (Akgün, 1996). Çalışmamızda üniversite öğrencisi hentbolcuların toparlanmadaki kalp atım sayıları daha çabuk düşmüştür. Bu durum hentbolcuların kondisyon farkından kaynaklanabilir. Egzersizde kalp atım sayılarının üniversiteli öğrencilerde daha yüksek çıkması bu sporcuların maksimal kapasitelerini daha çok zorlamaları şeklinde düşünülebilir. Daha çabuk toparlanabilmeleri de kondisyonlarının lise takımı sporcularından daha iyi oldukları şeklinde yorumlanabilir.

Egzersizin başlamasıyla nabızdaki artış birkaç saniye içinde grafiksel olarak düzleşir ve ancak bu safhayı takiben egzersize bağlı nabız artışı kendini göstermeye başlar. İş yükü arttıkça nabızda ona paralel olarak düzgün bir şekilde yükselir. Bireyin kondisyonu yüksek ise aynı yükte nabızın “steady-state” (kana karışan laktik asit miktarının, kandan uzaklaşan laktik asit miktarına eşit olduğu an) değeri kondisyonsuza oranla daha düşük düzeydedir. Egzersizin şiddetiyle birlikte nabız maksimum bir düzlüğe erişir (Akgün, 1996). Bu çalışmada kalp atım sayıları maksimale yaklaşarak devam etmiştir.

Sonuç

Sonuç olarak üniversiteli erkek hentbolcuların ardışık 10 adet 20 metre sprint koşusu ile antrene edilmesinde sprintler arasındaki 15 saniyelik aktif bir dinlenme süresi yeterli görülürken liseli hentbolcularda bu sürenin 20 sn olmasının daha uygun olacağı düşünülmektedir. Hentbol kategorileri için yıldız, genç ve büyükler kategorilerinde daha çok sayıda ve değişik dinlenme araları verilerek normatif bilgi oluşturulmalıdır. Hatta fiziksel ve sürat yeteneklerindeki değişim sezon başı, sezon içi ve sezon sonrasında yapılacak testlerle araştırılmalıdır. Ardışık sprintlerin maksimum hıza etkileri hentbolda başarı ile ilişkilendirilerek ivmelenme, maksimum süratleri ve hız koruma yetenekleri incelenmeli ve antrenmanlar için ön bilgi oluşturulmalıdır. Sürat antrenmanlarında her yaş grubu ve sporcuya özel sprintin mesafesi, şiddeti, tekrar sayısı ve dinlenme süresi çoklu sprint ölçümleri neticesinde belirlenmelidir.

Kaynaklar

- Akgün, N. (1996). Egzersiz ve Spor Fizyolojisi, Altıncı Baskı, İkinci Cilt, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir, s.21,41,47.22,83,84,179,189
- Albay, F. (1999) Futbolculara Uygulanan Tekrarlı Sürat Koşularının Yorgunluğa Etkisi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Samsun
- Albay M. D., Tutkun E., Ağaoğlu Y.S., Cenikli A., Albay F., (2008). Hentbol, Voleybol ve Futbol Üniversite Takımlarının Bazı Motorik ve Antropometrik Özelliklerinin İncelenmesi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VI (1), s.13-20
- Atay E., Çetinkaya E., Tanır H., Çatıktaş F., (2017). Genç Hentbolcularda Görülen Spor Sakatlıkları, Uluslararası Hakemli Ortopedi Travmatoloji ve Spor Hekimliği Dergisi, sayı 11, s1-11.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Bompa, T. O. (1998). Antrenman Kuramı ve Yöntemi. Çeviri: İlknur Keskin, Burcu Tüner. Birinci baskı. Bağırhan Yayınmevi, 362-391.
- Bompa T.O. (1996). Theory and Methodology of Training, Kendal / Hunt Publishing Com., (çeviri)'de, Keskin İ., Tüner B., Bağırhan Yayınmevi, Ankara,
- Bongsbo, J. (1994). Physiological Demands, Handbook of Sport Medicine and Science Football (Soccer), Blackwell Scientific Publication, Edited Björn Ekblom, Oxford-England, s.47, 48, 55, 56, 57.
- Çamlıyer.H.,Eniseler N,İşleğen Ç. (1996).11-18 Yaş Grubu Futbol Alt Yapı Antrenmanlarına Katılan Çocuk Ve Gençlerin Sprint Özellikleri, Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi,2(2),11-17
- Frintz Z.L.(1994). Ausdauer –Training Grundlagen, Methoden, Trainingssteuerung BLV Sportwissen-Verlagsgesellschaft München, Germany, s.151.
- Fox, E.L. et al. (1988). The physiological basis of physical education and athletics, Sounder College Publishing, s.62-82,675.
- İmamoğlu, O., Kışalı, N.F.(2004).The Level of Speed and Recovery For Male Handball Players in Different Categories, The 10 ichber sd. europa congres- the tssa 8 international sports science congress, abstract book, P059, Antalya-TURKEY
- Kaldırımçı M. (1999). Ağırlık Topuyla yapılan Plyometrik Antrenmanın Hentbolcuların Dikey Sıçrama ve Kol İtme Kuvvetine Etkisi, Ondokuz Mayıs üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Samsun
- Langevoort, G., Myklebust, G., Dvorak, J., Junge, A., (2007). Handball injuries during major international tournaments. Scand J. Med. Sci. Sports, 17(4):400-407
- Marques, M.C., Van Den Tillaar, R., Vescovi, J.D., Gonzálezbadillo, J.J.,(2007). Relationship between throwing velocity, muscle power, and bar velocity during bench press in elite handball players. Int J Sport Psychol Perform, 2(4):414-422
- Oğuz, Ş., Sevim, Y. (1992). Elit Türk Hentbol Oyuncularının Bazı Kondisyonel Değerlerinin Ölçümü ve Yabancı Ülke Sporcuları İle Karşılaştırılması,Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi Bildirileri, Ankara, Özet, 420.
- Olsen, Oe., Myklebust, G., Engebretsen, L., Bahr, R., (2006). Injury pattern in youth team handball: A comparison of two prospective registration methods. Scand J. Med. Sci. Sport, 16(6):426-432
- Pirly, H., Alizade, M.H., Nasiri, K.H., Rahimi, M., (2011). Injury rates in Iranian handball players. World Applied Sciences Journal, 11(11):1670-1677
- Salman, A.F., (2014). Comparison of injuries between male and female handball players in junior and senior and teams. The Swedish Journal of Scientific Research, 1(4):1-15
- Savucu Y.,Erdemir C.,Akan İ.,Cenikli A., (2006).Elit Bayan Basketbol ve Hentbol Oyuncularının Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin Karşılaştırılması, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, IV (3), s.111-116
- Sevim, Y. (1986). Futbolda Antrenman Bilgisi, Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü Yayını, Ankara,20-
- Turan M.B., (2012).Pliometrik Antrenmanın 14-15 Yaş Grubu Erkek Hentbolcuların Dikey Sıçrama,Durarak Sıçrama,Uzun Atlama Ve Anaerobik Güç Üzerinde Etkisi, 4. Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi, Marmara Üniversitesi, s.111
- Yamaner F., Kartal A. (2001). Beden Eğitimi Bölümlerinde Okuyan Hentbol 1. liginde Oynayan Hücum ve Savunma Oyuncularının Seçilmiş Fiziksel ve Fizyolojik Profilleri Atatürk Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 1,Sayı 2,3,4,s.113

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

YUSUFELİ'NDEKİ TREKKİNG, DAĞ BİSİKLETİ VE ARAMA KURTARMA ETKİNLİKLERİNDE OLMASI GEREKENLER

Fatih BEKTAŞ¹, Sabiha KAYA², Hamdi ALKAN²

Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi¹
Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü²

ÖZET

Çalışmanın amacı Doğu Karadeniz Kalkınma Ajansı desteği ile başlanan Yusufeli Kaymakamlığı Köylere Hizmet Götürme Birliğinin YUSUFELİM'DE isimli, Referans numarası TR90/13/KT/0084 olan proje sonuçlarının açıklanması amaçlanmıştır. Çalışmada nitel araştırma desenlerinden durum çalışması (case study) deseni kullanılmıştır. Veriler Yusufeli'nde yapılan Kırsal Turizm Çalıştayın' da bölgede operasyon yapan altı uluslararası şirket yetkilisi, alana ait çalışma yapan on bir akademisyen, bölgedeki etkinlik çeşitliliğine ait dokuz uluslararası çalışan rehber, bölgede pansiyon ve otel işletmeciliği yapan yedi kişi, ulusal kanallarda belgesel yapan iki kişi, milli parklar yetkilisi iki kişi, Doğa Korumadan iki kişi, DOKA yetkilisi bir kişi, kırsal kalkınmacı bir kişi, harita mühendisi bir kişi, Birleşmiş Milletler Kalkınma Programından bir kişi ve bakanlık yetkilileri olmak üzere 47 kişiden elde edilmiştir. Veriler odak grup görüşmesi şeklinde yapılmış olup katılımcılara yarı yapılandırılmış; “ Bir Trekking Parkurunda Olması Gerekenler Nelerdir? Bir Dağ Bisikleti Parkuru Nasıl Olmalıdır? Arama Kurtarma Nasıl Olmalıdır?” soruları sorulmuştur. Veriler içerik analizi ile yorumlanmıştır. Bir Trekking Parkurunda Olması Gerekenler Nelerdir? Sorusuna verilen cevaplara bakıldığında 22 değişik kişi söz aldığı görülmektedir. Katılımcıların ifadelerinden 167 değişik kod elde edilmiştir. Elde edilen kodlardan 14 değişik temaya ulaşılmıştır. Bir Dağ Bisikleti Nasıl Olmalıdır? Sorusuna verilen cevaplara bakıldığında 8 değişik kişi söz aldığı görülmektedir. Katılımcıların ifadelerinden 65 değişik kod elde edilmiştir. Elde edilen kodlardan 8 değişik temaya ulaşılmıştır. Arama Kurtarma Nasıl Olmalıdır? Sorusuna verilen cevaplara bakıldığında 11 değişik kişi söz aldığı görülmektedir. Katılımcıların ifadelerinden 60 değişik kod elde edilmiştir. Elde edilen kodlardan 6 değişik temaya ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre bölgenin Parkur Tercihi, Yatırım, Rehber, Parkur Tercihi, Destek-Yatırım ve Arama Kurtarma Personeli gibi temaların çok faktör aldığı gözlenmektedir. Diğer temaları da ayrı ayrı incelediğimizde bölgenin sorun ağacının tam olarak ortaya konduğu görülmüştür. Sonuç olarak bu çalışma sahadaki uzmanların görüşlerinin neler olduğunu yansıtmaları bakımından önem arz etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yusufeli, Parkur Tercihi, Parkur planlama, Dağ Bisikleti, Arama-Kurtarma,

ABSTRACT

This paper aims to announce the results of the project named as “YUSUFELİM”, reference number TR90 / 13 / KT / 0084, which was started with the support of the Eastern Black Sea Development Agency and the Yusufeli Governor's general directorate of rural services. A case study design was used in this study. The project will consist of 47 people, six international company executives working in the region at the Rural Tourism Workshop in Yusufeli, eleven academicians working in the field, nine international employees working in the region's diverse activities, seven people working in the region's guesthouse and hotel management, two persons in Nature Conservation, two persons in national parks, one person from DOKA, one person from rural development, a mapping engineer, a person from the United Nations Development Program and some ministry officials. The data was collected in the form of a focus group interview that used semi-structured participation questions like “What should be on a trekking track? What should be on a Mountain Bike track? How should Search and Rescue operate?”. The data was interpreted by content analysis. “What should be on a trekking track?” Looking at the answers that were given to the question, there are 22 different opinions. 167 different codes were obtained from the participants' statements. 14 different themes have been conducted from the obtained codes. “What should be on a Mountain Bike track? Looking at the answers that were given, there are 8 different opinions. 65 different codes were obtained from the participants' statements. 8 different themes have been conducted from the obtained codes. “How should search and rescue operate?” looking at the answers that were given, there are 11 different opinions. 60 different codes were obtained from the participants' statements. 6 different themes have been conducted from the obtained codes. According to these results, it is observed that the themes such as Park Preference, Investment, Guide, Course Preference, Support-Investment and Search and Rescue Personnel have effective factors. When we examined the other prospects separately, it was seen that the problem of the region was fully revealed. As a result, this study is important because it reflects the opinions of the field experts.

Keywords: Course Preference, Course planning, Mountain biking, Search-and-rescue

1. GİRİŞ

Günümüzde artan kentleşme ile kentsel mekanlardaki mevcut rekreasyon ve spor alanlarıyla/tesisleriyle hareket yaşantısını sürdürmeye çalışan kent insanı giderek artan bir istekle, bu suni mekanlardan uzaklaşmayı isteyerek doğaya açılmayı yeni bir etkinlik biçimi olarak benimsemektedir. Bu istek içinde rutinden kaçış, gürültüden ve kentsel kirlilikten uzaklaşma vb. gibi

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

birçok nedenin yanında, yeni heyecan ve gerilim arayışları da göze çarpmaktadır. Doğada yapılan sportif etkinlikler yukarıdaki içerikten dolayı da gittikçe artan bir arz ve talep yaratmaktadır. Ormanlık ve dağlık alanlar nitelik ve nicelik açısından en fazla öneme sahip açık hava sporkaynaklarının başında gelmektedir (Koçak ve Balcı, 2010).

Türkiye doğa ve kültürel zenginlik açısından önemli bir alt yapıya sahiptir. Özellikle doğa turizm merkezleri henüz yeterli alt yapı ve üst yapıya sahip olmamakla birlikte, mevcut doğal alanlar değerlendirildiğinde Türkiye'nin doğa sporları turizminde söz sahibi olması mümkündür (Bektaş, 2010). Bu bağlamda değerlendirildiğinde Türkiye birçok doğa sporuna ev sahipliği yapmaktadır. Bunlardan bazıları; uzun doğa yürüyüşleri (trekking), su kuşlarını gözlemek isteyenler, karavanlarla kampçılık yapanlar, yamaç paraşütü ve delta kanat ile uçmak isteyenler, dağ bisikleti (mountainbike) ile doğada dolaşanlar, hırçın akan nehirlerde bot kullananlar (rafting), kano ile uzun mesafeler kat edenler, yatla gidilen sakin koylarda suya dalanlar (sucubadiving), bitki ve hayvanların resimlerini çekenler (foto safari), yüksek dağ ve tepelere tırmananlar (climbing) ve daha birçok etkinlik ile uğraşanlar, doğal ortamlar içerisindeki turistik faaliyetlerin yoğun bir şekilde artmasına neden olmuştur (Korkmaz ve Tolunay, 2002).

Yapılan bu tür etkinlikler beraberinde birçok kaza riskini de beraberinde getirmekte ve arama kurtarma faaliyetlerinin önemini ön plana çıkarmaktadır. Doğada yapılan etkinliklerde diğer spor dallarına göre daha fazla risk oranının olduğu söylenebilir. Doğa sporlarında heyecan ve risk yönetimi önemlidir. Doğada macera programlarında yaşanan bir kazada kurtarmaya müdahale etmek çok kritiktir. Risklerin analiz edilerek azaltılması da doğa sporları etkinliklerinden alınacak zevkin boyutuyla ilgili olacaktır. Çünkü risk almanın birçok şekli, doğa sporları etkinliklerinin en önemli özelliği olmaktadır (Gürer, 2012). Doğa sporlarında kaza riskini oluşturan bazı etmenler vardır. Bunlar doğanın kendisinden kaynaklanan etmenler, kişinin kendisinden kaynaklanan etmenler ve doğanın içerisinde yaşayan diğer canlılardan kaynaklanan etmenlerdir. Doğanın kendisinden kaynaklanan etmenler; dik yamaçlarda çığ düşmesi, taş düşmesi, kötü hava şartları, yıldırım, sel, heyelan, fırtına v.b.'dir. Ezilmemiş ve el değmemiş karlı ve dağlık bölgelerde kayak veya snowboard yapan bir birey çığ düşmesi tehlikesi ile karşı karşıyadır. Kişinin kendisinden kaynaklanan etmenleri, yetersiz eğitim, yapılan spor branşı için yanlış veya eksik malzeme seçimi, branşın gerçekleştirildiği bölge hakkında yetersiz bilgiye sahip olma, dikkatsizlik, plan yapmamak veya yanlış plan yapmak ve "doğa ile savaş düşüncesi", vb. olarak sıralayabiliriz. Son olarak da doğa içerisinde yaşayan diğer canlı varlıklardan kaynaklanan etmenler mevcuttur. Doğada yapılan dağ bisikleti aktivitesi sırasında köpek veya benzeri cinsten hayvanların saldırımları, dağcılık yaparken yılan, domuz, kurt vb. hayvanların saldırımları riski her zaman var olacaktır (Bektaş, 2010).

Arama-kurtarma ve ilk yardım faaliyetleri kazanın oluşumundan hemen sonra başlar. En kısa zaman diliminde çok sayıda insanın canını kurtarmaya ve zararın en az hasarla atlatılmasına yönelik çalışmaları kapsar. Bu çalışmalara yaralıların tedavisi, açıkta kalanların beslenme, giyinme, barınma, korunma, oluşan risklerin ortadan kaldırılması gibi ihtiyaçların giderilmesini çabaları girer. Arama kurtarma faaliyetleri konusunda halkın eğitilmesi çok büyük önem taşımaktadır (Şengün ve Temiz, 20017).

Yusufeli ilçesi hem eşsiz güzelliğe ve cezbedici görseelliğe sahip doğal ortamlarla hem de birbirinden ilgi çekici yerel kültürel varlıklara sahiptir. Barındırdığı turistik kaynaklarla pek çok turizm aktivitesinin yapılabilmesine elverişli bir konumda yer almaktadır. Bu açıdan ele alındığında ilçede doğa yürüyüşü (trekking), bisiklet safari, botanik turu, offroad ve jeep safari, sportif olta balıkçılığı, kuş gözlemciliği (ornitoloji), manzara izleme, av turizmi, bilimsel amaçlı yürüyüşler, yaban hayatı gözlemciliği, kamp ve karavan turizmi, akarsu turizmi (rafting ve kano) gibi bir çok sportif ve turizm amaçlı faaliyetlerinin yapıldığı bir konumda yer almaktadır (Uzun, 2017).

İdari bakımdan Artvin iline bağlı Yusufeli ilçesi Karadeniz bölgesinde, Doğu Karadeniz bölümü sınırları içerisinde yer alır. İl merkezine olan uzaklığı 85 km olup ulaşım Erzurum- Artvin karayolu ile sağlanır. İlçe, , 40°33' 38" ve 41°06' 56" kuzey enlemleri ile 41°08' 33" ve 41°54' 32" batı boylamları arasında kalır (Yusufeli Belediyesi, 2017). Toplam 2154 km² alana sahip ilçeye doğuda Erzurum, güney

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

doğuda Oltu, güneyde Uzundere, güney batıda İspir, batıda Ardeşen, kuzey batıda Fındıklı, kuzeyde Arhavi, Murgul ve Artvin merkez ilçe sınırlandırmaktadır (Tıraş ve ark, 2010). Yusufeli’nde iki ayrı jeomorfolojik yapı mevcuttur. Bunlar Çoruh Nehri ve yan kollarının oluşturduğu vadiler ile bu vadiler dışında geniş yayılım alanı gösteren dağlık alanlardır. Bu bölgedeki dağlık alanlar birkaç grupta incelenebilir. Bunlardan ilki, Çoruh Nehri güneyinde yer alan Altıparmak ve Kaçkar Dağları’nı da içine alan kısımdır. İkincisini, Altıparmak Çayı ile Çoruh Nehri arasında kalan dağlık bölge oluştururken, üçüncüsünü vadinin doğusunda kalan dağlık alanlar oluşturur. Altıparmak ve Kaçkar Dağları Yusufeli ilçesine kuzeybatıdan Doğu Karadeniz Dağları’nın devamı olarak girer. Çoruh Nehri’nin güneyinde kalan dağlar ise bölgeye, güneybatıdan kuzeydoğuya doğru Deve dağı Tepesiyle girer. Dağlık alanlardan sonuncusu ise Çoruh Vadisinin doğusunda yer alan sahadır. Bu sahada Çoruh Nehri’nin yatağını aşırı derecede kazması sonucu eğim artmış ve aşılması zor vadiler ortaya çıkmıştır (Erinç, 1973; Atalay ve ark, 1985; Tıraş, 1994; Sever, 2005; alıntı; Ünsal, 2007).

Yusufeli ilçesi ve yakın çevresinde çeşitli vadi ve yayla oluşumlarıyla farklı mekanlara sahip, pek çok dağ yürüyüşü rotasına sahiptir. İlçenin doğal değerlerden en çok dikkat çeken dağları (Altıparmak, Kaçkar, Güngörmez, Dilagat Dağı, Haçval Dağı vs.) sahip oldukları hem çok sayıda endemik bitki ve çiçek türünün yöreyi ziyarete gelenler tarafından gözlemlenmesine hemde dağcılık sporunun yapılmasına olanaklar sağlamaktadır. Trekking ve dağcılık faaliyetlerinin gerçekleştirilebildiği Altıparmak ve Kaçkar Dağları Türkiye’nin en önemli ve en tanınmış dağlarının başında gelmektedir. İlçede Temmuz-Eylül ortasına kadar olan dönem yürümek ve tırmanmak için idealdir. Yürüyüşlerin başlangıç ve bitiş noktaları çeşitlidir. Kaçkar dağının kuzeydoğu uzantısı olan altıparmak dağlarında yer alan Marsis ve Karataş zirveleri duvar tırmanışları için elverişlidir. Bu rotalar boyunca geniş düzlükler, ilginç yayla yerleşimleri, ormanlık alanlar, yer örtücü ve doğal otsu türleri gözlemlemek mümkündür (Surat ve Yılmaz, 2011).

Bunun yanı sıra Yusufeli ilçesinde dağ bisikleti faaliyetleri de yapılmaktadır. Bisiklet; dağ bisikleti, yol bisiklet ve pist bisikleti olmak üzere 3 ana dala ayrılmıştır. Dağ bisikleti; dağlık alanlarda ve patikalarda kullanılan bisiklet türüdür. Bir başka kaynaktan ise, Arazi Sürüşü (Cross-Country) formatındaki noktadan noktaya yarışlarında yarış mesafesi 25 ila 60 km arasında olmalıdır. Yarış süresi en fazla 1 saat 45 dk ile 2 saat 30 dk arası olmalıdır şeklinde ifade edilmiştir (Bektaş ve ark. 2016). Yusufeli ilçesi de farklı arazi yapısı ve çeşitliliğiyle birlikte birçok dağ bisikleti gürzaghına sahip bir konumda yer almaktadır. İlçenin doğal değerlerden en çok dikkat çeken dağları sahip oldukları hem çok sayıda endemik bitki ve çiçek türünün yöreyi ziyarete gelenler tarafından gözlemlenmesine hem de dağ bisikleti, dağcılık ve trekking sporunun yapılmasına olanaklar sağlamaktadır (Surat ve Yılmaz 2011). İlçe de 2009 yılında Türkiye Bisiklet Federasyonu tarafından 8 kategoride 67 sporcunun katılımıyla etaplı dağ bisikleti yarışması yapılmıştır.

Yusufeli ilçesi Doğu Karadeniz bölgesinde birçok önemli sportif faaliyete ev sahipliği yapması, bölgenin bu konuda etkin bir konumda bulunması ilçenin sportif etkinlik bakımından yatırım yapılması, tanıtılması, yapılan etkinliklerde parkur tercihinin yapılması, arama kurtarma personeli gibi öğelerin gerekliliğine ihtiyaç duyulmaktadır. Buradan hareketle çalışma, Doğu Karadeniz Kalkınma Ajansı desteği ile başlanan Yusufeli Kaymakamlığı Köylere Hizmet Götürme Birliğinin YUSUFELİM’DE isimli, Referans numarası TR90/13/KT/0084 olan proje kapsamında olan bazı sonuçların açıklanmasını amaçlamaktadır.

2. YÖNTEM

Bu bölümünde, araştırma yöntemi, çalışma grubu, veri toplama yöntemi ve verilerin toplanması ile analizinde kullanılan teknikler hakkında bilgilere yer verilmiştir.

Çalışmada nitel araştırma modellerinden durum çalışması (case study) deseni kullanılmıştır. Çalışma grubunu ise Yusufeli’de yapılan Kırsal Turizm Çalıştayı’na katılan; bölgede operasyon yapan altı uluslararası şirket yetkilisi, alana ait çalışma yapan on bir akademisyen, bölgedeki etkinlik çeşitliliğine ait dokuz uluslararası çalışan rehber, bölgede pansiyon ve otel işletmeciliği yapan yedi kişi,

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

ulusal kanallarda belgesel yapan iki kişi, milli parklar yetkilisi iki kişi, doğa korumadan iki kişi, DOKA yetkilisi bir kişi, kırsal kalkınma çalışan bir kişi, harita mühendisi bir kişi, Birleşmiş Milletler Kalkınma Programından bir kişi ve bakanlık yetkilileri olmak üzere toplam 47 kişi oluşturmaktadır. Her etkinlik alanındaki kişiler amaçlama örneklem yöntemiyle seçilmiş olup katılımcılara odak grup görüşmesi yapılarak yarı yapılandırılmış sorular yönlendirilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşmelerde, araştırmacının önceden sormayı planladığı sorulardan oluşan bir görüşme protokolü hazırlamaktadır. Bununla birlikte görüşmenin akışına bağlı olarak farklı ya da yan alt sorularla kişinin cevaplarını ayrıntılı olarak elde edilmesi sağlanabilmektedir. (Türnüklü, 2000).



Şeklinde 3 soru sorulara veriler elde edilmiştir.

Bu bağlamda tüm katılımcılara söz verilmiş ve görüşlerini açıkça beyan edebilmeleri sağlanmıştır. Çalıştay süresince verilen yanıtlar raportörler tarafından kayıt altına alınmıştır. Bu kayıtların videolar ve ses kayıtları ile de düzenlenip eksiksiz hale getirildiğinden emin olunmuş oluşan veriler ise içerik analizi yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. İçerik analizi verileri uygun kodlar ve temalar ile düzenli bir anlamda birleştirilerek okuyuculara kavranması daha kolay olan bilgiler sunmaktadır. Araştırılmak istenen konuyu uzun cümlelerden ayırıştırarak öz de anlatılan kavramları daha kısa ve net olan birbirleriyle ilişkili kategoriler oluşturarak yorumlamaya sunar.

Son olarak katılımcılara ait cevaplar doğrultusunda temalar oluşturulmuş ve bulgular tablolar şeklinde gösterilmiş ve sonuçlar yorumlanmıştır.

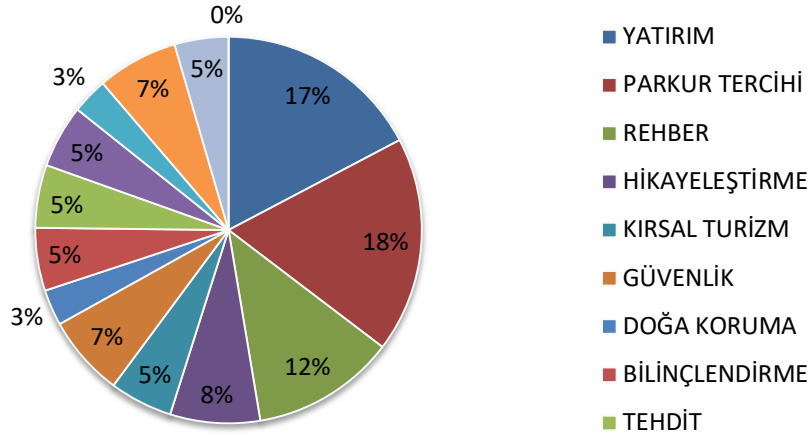
3. BULGULAR

Bir Trekking Parkurunda Olması Gerekenler Nelerdir? Sorusuna 22 değişik kişinin söz aldığı görülmüştür ve bu cevaplar temel alınarak analiz sonucu 167 değişik kod elde edilmiştir. Elde edilen kodlar ise 11 değişik tema altında toplanmıştır.

Elde edilen temaların aldıkları kodlara göre dağılımları;

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

TEMALARIN ALDIKLARIN KOD DAĞILIMI



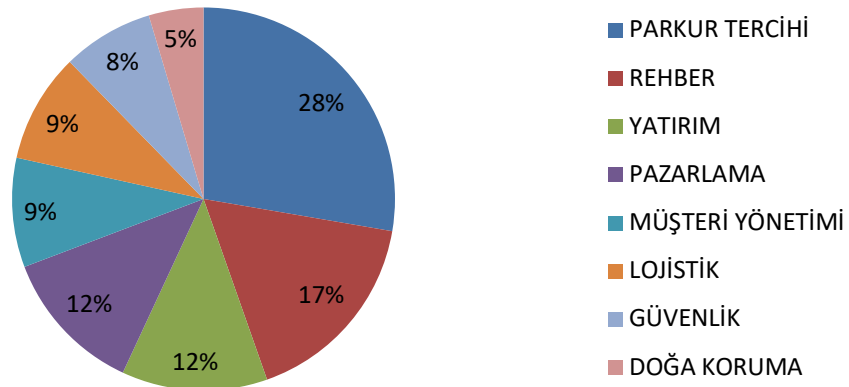
Şekil 1. Bir Trekking Parkurunda Olması Gerekenler Nelerdir Sorusunun Temaları

Şekil 1’de Bir trekking parkurunda olması gerekenler sorusu incelendiğinde, en çok kod alarak oluşan temaların parkur tercihi 24 kod alarak, yatırım 23 kod, rehber 16 kod, görsellik 11 kod ve hikâyeleştirme 10 kod alarak oluştuğu görülmektedir. Güvenlik ve pazarlama temaları 9 kod almıştır. Kırsal turizm, bilinçlendirme, tehdit ve yerel insan kaynakları 7, destekleme 6, doğa koruma ve denetim 4 kod alarak tema oluşturmuştur.

Bir Dağ Bisikleti Parkuru Nasıl Olmalıdır?Sorusuna verilen cevaplara bakıldığında 8 değişik kişinin söz aldığı görülmektedir. Katılımcıların ifadelerinden 65 değişik kod elde edilmiştir. Elde edilen kodların 8 değişik temaya ulaşılmıştır.

Elde edilen temaların aldıkları kodlara göre dağılımı;

TEMALARIN ALDIKLARI KOD DAĞILIMLARI



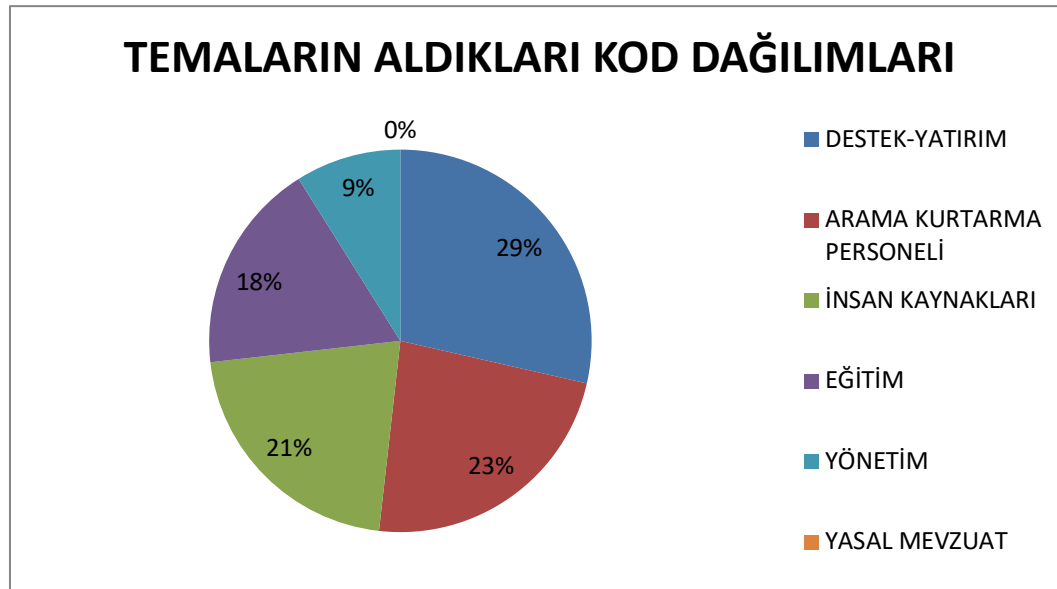
Şekil2. Bir Dağ Bisikleti Parkuru Nasıl Olmalıdır Sorusunun Temaları

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Şekil 2’de bir dağ bisikleti parkuru nasıl olmalıdır sorusu incelendiğinde parkur tercihinin 18 kod, rehber 11 kod, yatırım ve pazarlama 8 kod, lojistik ve müşteri yönetimi 6 kod, güvenlik 5 kod ve doğa koruma 3 kod olarak tema oluşturmuştur. Görüldüğü üzere parkur tercihi konusuna daha fazla dikkat çekilmiş olmaktadır bu kapsamda uygun planlamaların ön görülmesi faydalı olabilecektir. Rehberlerin planlamasının iyi bir şekilde yapılması yapılacak etkinlikler konusunda fikir oluşturmaları ve etkinlik çeşitliliği belirlenmesinde katkı sağlayacağı düşünülebilir.

Arama Kurtarma Nasıl Olmalıdır? Sorusuna verilen cevaplara bakıldığında 11 değişik kişinin söz aldığı görülmektedir. Katılımcıların ifadelerinden 60 değişik kod elde edilmiştir. Elde edilen kodlardan 6 değişik temaya ulaşılmıştır.

Elde edilen temaların aldıkları kodlara göre dağılımları;



Şekil 3. Arama Kurtarma Nasıl Olmalıdır Sorusunun Temaları

Şekil 3’de arama kurtarma nasıl olmalıdır sorusu incelendiğinde, destek-yatırım 16, arama kurtarma personeli teması 13 kod olarak oluşturmuştur. İnsan kaynakları 12, eğitim 10, yönetim 5 ve yasal mevzuat teması 4 kod olarak oluşmuştur. Temaların aldıkları kod sayısına bakıldığında, destek-yatırım konusunda en fazla dikkat çekildiği görülmektedir. Sırasıyla diğer temaların geldiği belirtilmiştir.

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bulgulara bakıldığında araştırmada;

- ✓ Parkur Tercihi
- ✓ Yatırım
- ✓ Rehber
- ✓ Parkur Tercihi
- ✓ Destek- Yatırım
- ✓ Arama Kurtarma Personeli

gibi temaların çok faktör aldığı gözlenmektedir. Diğer temaları da ayrı ayrı incelediğimizde bölgenin sorun ağacının tam olarak ortaya çıkarılmış olduğu görülmektedir.

Bir Trekking Parkurunda Olması Gerekenler Nelerdir? sorusu analiz edildiğinde; parkur tercihi, yatırım ve rehber konularına daha çok değinildiği ve bu alandaki düzenlemelerin trekking parkurunda olması

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

gerekenleri yansıttığı ön görülmektedir. Görsellik, hikâyeleştirme, güvenlik ve pazarlama temaları en az kodları alarak oluştuğundan dolayı temel problem içerisinde düşünülmeyişi belirlenmiştir.

Bir Dağ Bisikleti Parkuru Nasıl Olmalıdır? Sorusu analiz en fazla kod kategorilerin; parkur tercihi ve rehber temaları olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle, sorun ağacında temel problemleri düzeltebilme konusunda dikkat edilmesi öncelikli olan konulardan oldukları tespit edilmiştir.

Arama Kurtarma Nasıl Olmalıdır? sorusu incelendiğinde; destek-yatırım, arama kurtarma personeli, insan kaynakları, eğitim, yönetim ve yasal mevzuat temalarının ağırlıklı olarak incelendiği tespit edilmiştir.

Araştırma, sahadaki uzmanların görüşlerinin neler olduğunun ortaya çıkması ve bölgenin geliştirilebilmesi açısından dikkat edilmesi gereken konuları yansıtmaya açısından önem arz etmektedir. Bu temalar çerçevesinde, oluşturulacak olan parkur planlama etkinliklerinin ve yapılacak olan arama-kurtarma faaliyetlerinin geliştirilmesi konusunda gelişim sağlayabilir.

Sonuç olarak; Yusufeli turizmi için en uygun şeklin bir kooperatif kurulması fikrine varıldığından, çalıştay sonucunda; **''Yusufeli Turizm Geliştirme Kooperatifi''** kurumuştur.

5. KAYNAKÇA

- Bektaş, F. (2010). Kaçkar Havzası Trekking Parkurlarının Spor Turizmi Bakımından Değerlendirilmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Bektaş, F. Kural, B. Erbaş, S. Nişancı, R. ve Çep, F. (2016). Coğrafi Bilgi Sistemleri (CBS) İle 3d (3 Boyutlu) Dağ Bisikleti (Cross-Country) Parkur Haritalarının Üretilmesi: Artvin-Yusufeli Örneği. International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS), 2016; 4:(SI 1): 163-171
- Gürer, B. (2012). Doğa Sporlarında ve Arama Kurtarmada Liderlik Becerilerinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Abant İzzet Baysal Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Koçak, F. Balcı, V. (2010). Doğada Yapılan Sportif Etkinliklerde Çevresel Sürdürülebilirlik. Ankara Üniversitesi Çevre Bilimleri Dergisi, 2(2), 213-222.
- Korkmaz, M. Tolunay, A. (2002). Kırsal Kalkınma Aracı Olarak Ekoturizm. Akdeniz Ülkeleri Turizm Kongresi, ss. 429-443, Antalya.
- Surat H, Yılmaz H (2011). Yusufeli ve Yakın Çevresinin Ekoturizm Kullanım Potansiyeli Üzerine Bir Araştırma, Doğu Coğrafya Dergisi, Erciyes Üniversitesi, Sayı:34, 2011/1 s:75-76.
- Şengün, H., Temiz, A. (2007). Afet Yönetimi ve Karabük. TMMOB Afet Sempozyumu Bildiriler Kitabı, Ankara.
- Tıraş, M., Kaya, G., Sevindi, C. (2010). Yusufeli İlçesinde Köylerin Coğrafi Özellikleri. Geçmişten Geleceğe Yusufeli Sempozyumu
- Türnüklü, A. (2000). Eğitim Bilim Araştırmalarında Etkin Olarak Kullanılabilecek Nitel Bir Araştırma Tekniği: Görüşme. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilim Yönetimi, 24, 543-559.
- Uzun, F. (2017). Yusufeli ve Çevresindeki Turizm Potansiyeli. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Giresun Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Giresun.
- Ünsal, V. (2007). Yusufeli Kaleleri. Anadolu Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi, TAED 33: 199-216.
- Yusufeli Belediyesi. (2018). 26 Ağustos 2018 tarihinde <https://www.yusufeli.bel.tr/yusufeli-cografyasi/> adresinden erişilmiştir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

10-11 Yaş Arası İlkokul Öğrencilerinin Bazı Temel Motor Performanslarının Karşılaştırılması

Güner ÇİÇEK¹

Hitit Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi

Amaç: Bu çalışmanın amacı 10-11 yaş aralığında ilköğretim düzeyinde spor yapan ve spor yapmayan çocukların bazı temel motor performanslarının karşılaştırılmasıdır.

Materyal ve Yöntem: Çalışmaya toplamda 40 gönüllü erkek ilköğretim öğrencisi katıldı. 12 hafta boyunca haftada 3 gün düzenli spor yapan (n=20 erkek) ve spor yapmayan (n=20 erkek) çocukların fiziksel özellikleri; boy, vücut ağırlığı ve beden kitle indeksi (BKİ) ile bazı motor performans testleri olan; dikey sıçrama, esneklik, 30 metre sürat, 30 sn mekik, sağ ve sol el kavrama kuvveti ve maksimal oksijen tüketimi (MaxVO₂) değerleri ölçüldü. İstatistiksel analiz olarak iki grubun karşılaştırılmasında Independent sample t testi kullanıldı.

Bulgular: Çalışma sonucunda spor yapan ile spor yapmayan çocukların istatistiksel sonuçlarına baktığımızda BKİ, esneklik, 30 metre sürat, 30 sn mekik, sol el kavrama değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı (p>0.05). Vücut ağırlığı, dikey sıçrama, sağ el kavrama ve MaxVO₂ değerlerinde anlamlı farklılık bulundu (p<0.05, p<0.01).

Sonuçlar: Düzenli sporun 10-11 yaş çocuklarda bazı motor performans parametrelerinde olumlu etkiler gösterdiği tespit edildi.

Anahtar Kelimeler: Spor, Çocuk, Motor Performans Testleri

The Comparison Of Some Basic Motor Performances Of 10-11-Year-Old Primary School Students

Aim: The aim of this study is to compare some basic motor performances of children who do sports and do not sports at primary school level in the age group 10-11.

Material & Methods: A total of 40 voluntary male primary school students participated in the study. Regular sports (n = 20 men) 3 days a week for 12 weeks, and non-sporting (n = 20 males). Physical characteristics of children; height, body weight, body mass index (BMI) with some motor performance tests; vertical jump, flexibility, 30 m speed, 30 s crunch, right and left-hand grip strength and maximal oxygen consumption (VO_{2max}) were measured. Independent sample t test was used to compare two groups as statistical analysis.

Results: There was no statistically significant difference in BMI, flexibility, 30 m speed, 30 s crunch and left hand grip variables in sportsmen and non-sports (p>0.05). There was a significant difference in body weight, vertical jump, right hand grip and VO_{2max} values (p<0.05, p<0.01).

Conclusion: It has been determined that regular sports have positive effects on some motor performance parameters in children aged 10-11 years

Keywords: Sports, Child, Motor Performance Tests.

Giriş

Hareket bir çocuğun bedensel gelişimi için çok önemlidir. Çocukluk döneminde fiziksel aktivitelere katılımın bazı olumlu etkileri bilinmektedir. Bunlar arasında, büyüme ve gelişmenin daha iyi olması, aktif yaşam biçimi kazandırılması, ileride oluşabilecek hastalık risklerini azaltma ve aşırı kilo alımının önlenmesi gibi olumlu etkiler söylenebilir (Çelik ve Şahin, 2013). Spor performansı ile ilgili her türlü motor aktivitede performans, normal büyüme ve gelişmenin bir sonucu olarak çocukluk yıllarının ilerleyişi boyunca aşamalı olarak gelişir (Rowland, 2015). Ayrıca, spor çocukların fiziksel, motorik, kognitif ve sosyal gelişiminde büyük rol oynar. Bu özellikler çocukluk ve gençlik döneminde kazanılır ve yaşam boyu korunarak bedenin en üst kapasitede işlev görebilmesi sağlanmış olur (Baltacı, 2008).

Düzenli fiziksel aktivitenin büyüme, gelişme ve sağlık üzerindeki etkilerini geliştirmek, ergenlik dönemindeki çocukların antrene edilebilirliklerini incelemek amacıyla kullanılmaktadır (Kumartaşı ve ark., 2014). Sağlıkla ilişkili uygunluk kalp solunum uygunluğunu, kassal kuvvet ve dayanıklılığını, vücut kompozisyonu ve metabolizma, performansla ilişkili fiziksel uygunluk ise sürat, çeviklik, koordinasyon ve patlayıcı kuvvet, kas gücü ve denge testleri ile ölçülmektedir (Saygın ve ark., 2005; Warburton ve ark., 2006). Bu testler çocuklar ve ergenlerde düzenli fiziksel aktivitenin bedensel gelişime ve sağlık üzerine etkilerini değerlendirmede kullanılmaktadır (Bilim ve ark., 2016).

Bu çalışmanın amacı; 10-11 yaş aralığında ilköğretim düzeyinde spor yapan ve spor yapmayan çocukların bazı temel motor performanslarının incelenmesi amaçlanmıştır

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Metot

Araştırma grubu: Bu çalışmaya çorum ilinde yaşayan yaşları 10-11 yıl aralığında olan toplam 40 ilköğretim öğrencisi gönüllü olarak katıldı. Çalışmada 12 hafta boyunca haftada 3 gün düzenli eğitsel oyunlarla beraber basketbol sporu yapan (n=20 erkek) ve spor yapmayan (n=20 erkek) öğrenciden seçildi.

Uygulanan testler ve ölçümler

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

Motor Performans Testleri

Dikey Sıçrama Duvarda ayaklar kaldırılmadan el ile uzanıldı dokunulan nokta işaretlendi. Daha sonra duvara paralel olarak sıçrayabildiği en yüksek noktaya kadar sıçrandı. Uzanma ve sıçrama mesafesi arasındaki fark hesaplandı ve kaydedildi. Üç denemeden en iyisi kaydedildi.

Otur Eriş Testi: Çocukların esneklik ölçümleri esneklik sehpası kullanılarak otur-uzan (sit-reach) testi ile gerçekleştirilmiştir. Çocuklardan iki deneme yapmaları istenmiş ve en iyi dereceleri kayıt edilmiştir.

El Kavrama Kuvveti Takei Grip-D (Japonya) marka el dinamometresi ile sağ ve sol el için ayrı ayrı iki kez ölçüm yapılarak en iyi değer kg cinsinden (Mackenzie, 2005) kaydedildi.

30 metre sürat: Atletizm pistinde 30 metrelik alanda başlangıç ve bitiş noktalarına 0,01 hassasiyetli fotosel yerleştirilerek ölçüldü.

20 metre mekik koşusu Kardiyorespiratuar verimliliği ve aerobik kapasiteyi gösteren bir test olan 20 m. mekik koşusu (shuttle run) testiyle ml/kg/dk cinsinden, tespit edildi (Tamer, 2000). Bu amaçla Powertimer PC 1.9.5 Version Newtest aleti kullanılmıştır. Çocukların 20 m'lik koşu mesafesinin başlangıç ve bitiş noktasına iki fotosel yerleştirildi. Başlangıçta bekleyen çocuk verilen sinyal sesinden sonra bitiş noktasındaki fotosele doğru bir sonraki sinyal verilmeden önce ulaşacak şekilde koşacak ve bekleyecektir, tekrar sinyal sesini duyduğunda başlangıç fotoseline koşacaktır.

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

İstatistiksel analiz Verilerin hesaplanmasında SPSS 19.0 istatistik paket programı kullanıldı. Tanımlayıcı istatistik olarak verilerin aritmetik ortalamaları (X) ve standart sapmaları (Sd) hesaplanarak verildi. Verilere normallik sınaması Shapiro-Wilcoxon testi ile sınıandı. Gruplar arası değerlendirmelerde Independent Samples-t testi uygulandı. Bu çalışmada hata düzeyi $p < 0.05$ ve $p < 0.01$ olarak kabul edildi.

Bulgular

10-11 yaş grubunda yapılan araştırma sonucunda iki gruba ayrılan eğitsel oyunlarla basketbol sporu yapan erkek sporcu çocuklar (n=20) ve herhangi bir spor dalı ile ilgilenmeyen sedanter spor yapmayan çocuklar (n=20) elde edilen verilerin bulguları tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1. Spor yapan ve spor yapmayan çocukların fiziksel özellikleri

	Spor yapan (N=20)	Spor yapmayan (N=20)
Yaş (yıl)	10.50 ±0.51	10.60±0.50
Boy (m)	147.55±4.87	145.10±5.22
Vücut Ağırlığı (kg)	39.65±3.92	37.45±3.11
BKİ (kg/m²)	18.24±1.92	17.37±1.86

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 2. Spor yapan ve spor yapmayan çocukların bazı motor performans testlerinin karşılaştırılması.

Değişken	Grup	n	$\bar{X} \pm Sd$	P değeri
Vücut Ağırlığı (kg)	Sporcu	20	39.65±3.92	0.007**
	Sedanter	20	37.45±3.11	
BKİ(kg/m ²)	Sporcu	20	18.24±1.92	0.154
	Sedanter	20	17.37±1.86	
Dikey Sıçrama (m)	Sporcu	20	23.70±2.29	0.030*
	Sedanter	20	22.25±1.74	
Esneklik (cm)	Sporcu	20	16.40±2.66	0.097
	Sedanter	20	15.00±2.53	
30 metre sürat (sn)	Sporcu	20	5.73±0.22	0.121
	Sedanter	20	5.85±0.25	
30 sn mekik (sn)	Sporcu	20	18.25±1.83	0.099
	Sedanter	20	17.30±1.71	
Sol el Kavrama(kg)	Sporcu	20	18.15±2.60	0.150
	Sedanter	20	17.00±2.33	
Sağ el Kavrama (kg)	Sporcu	20	18.80±2.21	0.041*
	Sedanter	20	17.35±2.10	
MaxVO ₂ (ml/kg/dk)	Sporcu	20	30.74±1.16	0.00**
	Sedanter	20	27.13±1.50	

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

Tablo 2'ye baktığımızda spor yapan ve spor yapmayan çocukların birbiri ile karşılaştırdığımızda vücut ağırlığı ve MaxVO₂ değerlerinde istatistiksel olarak p<0.01 düzeyinde anlamlı sonuç bulunurken, dikey sıçrama, sağ el kavrama parametrelerinde p<0.05 düzeyinde anlamlı sonuç bulundu. Spor yapan çocukların dikey sıçrama, sağ el kavrama ve MaxVO₂ değerlerinin anlamlı yönde daha yüksek olduğu tespit edildi. BKİ, Esneklik, 30 m sürat, 30 sn mekik ve sol el kavrama parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadı (p>0.05).

Tartışma

Bu çalışmada yaşları 10-11 yaş aralığında ilköğretim düzeyinde spor yapan ve spor yapmayan çocukların bazı temel motor performanslarının karşılaştırılması amaçlandı.

Araştırmamızda spor yapan çocukların vücut ağırlığı spor yapmayan çocuklara göre daha yüksektir ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunurken (p<0.01) BKİ değerinde anlamlı bir sonuç bulunamadı. Egzersizle birlikte sporcuların vücut ağırlıklarının daha az olmasının beklenmesine karşın düzenli sporun vücuttaki kas kütlelerini arttırmasından kaynaklı (Saritaş ve ark., 2017) olduğu söylenebilir. Farklı yaş gruplarında farklı branşlarda yapılan benzer çalışmalarda gruplar arasında vücut ağırlıklarında farklılıkların olduğu tespit edilmiştir (Erkmen ve ark. 2005;; Kaya ve Özçelik, 2005; Saritaş ve ark., 2017).

Araştırmamızda motor performans test sonuçlarına baktığımızda esneklik, 30 m sürat, 30 sn mekik ve sol el kavrama kuvveti değerinde istatistiksel olarak anlamlı sonuç bulunulmazken, dikey sıçrama, sağ el kavrama parametrelerinde p<0.05 ve MaxVO₂ değerinde p<0.01 düzeyinde anlamlı sonuç tespit edildi.

El kavrama kuvveti özel bir kuvvet alanını oluşturur ve düzenli antrenmanlar ile geliştirilebildiği bilinmektedir (Poyraz ve ark. 2015). Çocukların kas gücü, yaş ve cinsiyetle ilişkilidir. Çünkü kas kütlesi ve kas lifi boyutundaki değişikliklere bağlı olarak çocukların olgunlaşmasıyla kas gücünde de bir artış meydana gelir (Markovic ve Jaric, 2004; Rauch ve ark., 2002; Wind ve ark., 2010). Saritaş ve ark. (2017) yaptıkları çalışmada Basketbolcular ile sedanterlerin sağ ve sol el kavrama kuvvetleri arasında sporcuların lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Bizim bulduğumuz bulgular

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

sonuçları destekleyen çalışmalar mevcuttur (Faigenbaum ve ark., 2002; Fişekçioğlu ve Şahin, 2008; Bakırcı ve Kılınç, 2014).

Çalışmamızda spor yapan çocukların 30 metre sprint değeri 5.73 ± 0.22 iken spor yapmayan çocukların sprint değeri 5.85 ± 0.25 sn olarak belirlenmişti ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı. Saygın ve ark.(2005) düzenli ve uzun süreli uygulanan hareket eğitiminin, 10-12 yaş çocuklarda fiziksel uygunluk parametrelerini incelemişler. Deney grubunun 30 m sprint değerini 5.60 ± 0.45 sn ve kontrol grubunun 5.67 ± 0.51 sn olarak tespit etmişler ve iki grup arasında anlamlı bir farklılık bulmamışlardır. Başka bir çalışmada Kürkçü ve ark.(2009) ortalama yaşları 10-12 olan futbol ve badmintoncu çocukların 30 m sprint değerleri arasında anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir. Çalışmamızdaki sonuç bulgular literatür ile benzerlik gösterdiği söylenebilir. Spor yapan ve yapmayan çocukların esneklik parametresinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamadı. Bilim ve ark (2016) yaptıkları çalışmada spor yapan ve yapmayan gruplar arasında esneklik parametresinde anlamlı farklılık bulurken, bazı çalışmalarda anlamlı farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir (Kumartaşlı ve ark., 2014; Berg ve ark., 1995). Esnekliğin kilo veya kas gücüne bağlı olmadığı ama yaş, cinsiyet, egzersiz ve spor branşlarının etki edebileceği söylenmektedir (Gürsoy ve ark., 2017) bizim bulgular sonucumuzun anlamlı çıkamamasının nedeni bu sebeplerden biri olduğu düşünülebilir. Dikey sıçrama gücü, patlayıcı gücü ve kas lifi bileşiminin atletik performansın iyi bir ölçüsüdür (Sharma ve ark., 2017). Birçok çalışma düzenli yapılan antrenmanların sporcularda dikey sıçrama parametrelerinde artış olduğunu belirtmiştir (Dedecan ve ark. 2016; Aslan ve ark., 2017; Sarıtaş ve ark. 2017). Bizim çalışmamızda da spor yapan çocukların dikey sıçraması spor yapmayan çocuklara göre daha yüksektir ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Çalışmamızda spor yapan çocuklar ile spor yapmayan çocukların MaxVO₂ değerleri karşılaştırıldığında spor yapan grubun MaxVO₂ değerinin yapmayan gruba göre daha yüksek olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bulunduğu tespit edildi. Aerobik kapasite, egzersiz sırasında gerekli enerjiyi oluşturmak için kullanılacak oksijeni kaslara verebilme kapasitesidir (McArdle ve ark., 2000). 10-11 yaşlarına kadar kız ve erkek çocuklardaki MaxVO₂ gelişimi farklılık gösterdiği (Gaesser ve ark., 1984) bilinmektedir. Düzenli olarak spor yapan çocuk ve adölesanların kardiovasküler dayanıklılığı gösteren MaxVO₂ değerinin arttığı birçok çalışmada belirtilmiştir (Abdilh ve Savaş., 2017; Yüksel, 2018). Bizim çalışma sonucumuzda düzenli olarak yapılan sporun çocuklarda MaxVO₂ değerini olumlu yönde geliştirdiği daha önce yapılan literatür ile desteklenmektedir.

Sonuç

Düzenli olarak yapılan sporun 10-11 yaş grubundaki çocuklar üzerine motor performans parametrelerini geliştirmede olumlu etkiler gösterdiği tespit edildi.

Kaynaklar

- Aslan, C. S., Eyuboğlu, E., Dalkıran, O., Özer, U. (2017). Sedanter kadın ve erkeklerin esneklik değişkenine göre kuvvet ve anaerobik güç özelliklerinin karşılaştırılması. *Journal of Human Sciences*. 14(4): 4531-45.
- Al Abdilh, W., Savaş, S. (2017). Genç erkek basketbolculara farklı tipte uygulanan dayanıklılık antrenmanlarına fizyolojik tepkiler. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 22(1-4):10-22.
- Bakırcı, A., Kılınç, F. (2014). Hazırlık periyodunda uygulanan kombine antrenmanların üniversite basketbol takımının performans düzeyine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 1(2): 48-
- Berg K.E., LaVoie J.C., Latin R.W. (1995). Physiological Training Effect Of Youth Soccer. *Med. Sci. Sports Exerc. Dec*. 17 (6) : 656-60, 1995.
- Baltacı, G. (2008). Çocuk ve Spor. Sağlık Bakanlığı, 3. Baskı, Klasmat Matbaacılık, Ankara.
- Bilim, A.S., Çetinkaya, C., Dayı, A. (2016). 12-17 Yaş Arası Spor Yapan Ve Spor Yapmayan Öğrencilerin Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 7(2): 53-60
- Çelik, A., Şahin, M. (2013). Spor Ve Çocuk Gelişimi. *International Journal of Social Science*. 6(1): 467-.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Dedecan, H., Çakmakçı, E., Biçer, M., Akcan, F. (2016). The Effects Of Core Training On Some Physical And Physiological Features Of Male Adolescent Students. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 2(4): 132-144.
- Erkmen, N., Kaplan, T., ve Taşkın, H. (2005). Profesyonel futbolcuların hazırlık sezonu fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin tespiti ve karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, III (4): 137-144.
- Faigenbaum, A.D., Milliken, L.A., Loud, R.L., Burak, B.T., Doherty, C.L., Westcott, W.L. (2002). Comparison of 1 and 2 days per week of strength training in children. *Research quarterly for exercise and sport*. 73(4): 416-24.
- Fişekçioğlu, İ., Şahin, M. (2008). Erkek MB. İl spor merkezi yaz dönemi antrenman programına katılan çocukların fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin incelenmesi (Konya İli Örneği). *S.Ü. BES Bilim Dergisi*, 10 (2): 10-22
- Gaesser, G.A., Rich, R.G. (1984): Effectsof High and Low İntesityExercise Training on Aerobic Capacity and Blood Lipids. *Medicine andScience in Sports and Execise*, 16, 269-274
- Gürsoy, R., Akarsu, S., Hazar, K. (2017). Farklı branşlarda yer alan sporcular ve sedanterlerde bazı biomotor özellikler ve reaksiyon zamanı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*. 14(4): 3282-3291.
- Kaya, H., & Özçelik, O. (2005). Tıp öğrencilerinin bir yılda vücut kompozisyonlarında meydana gelen değişimlerin belirlenmesi. *Fırat Tıp Dergisi*, 10(4), 164-168
- Kumartaşı, M., Topuz, R., Dağdelen, S. (2014). 10-12 Yaş Grubu Futbolcuların Motorik Performansının Değerlendirilmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*. 2(2):101-113.
- Kürkçü, R., Afyon, Y. A., Yaman, Ç., Özdağ, S. (2009). 10-12 yaş grubundaki futbolcu ve badmintoncularda bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 6(1): 547.
- Markovic, G., Jaric, S. (2004). Movement performance and body size: the relationship for different groups of tests. *Eur J Appl Physiol*. 92(1-2):139-149.
- Mackenzie B. (2005). 101 Performance Evaluation Test. London. Electric Word Plc., 96-117.
- McArdle WD, Katch FI, Katch VL. (2000): Essentials of Exercise Physiology. 2th ed. Johnson E, Gulliver K, eds. Lippincott Williams and Wilkins;170-205
- Poyraz, A., Baş, O., Ocak, Y., Yıldırım İ., Tortop, Y. (2015). Avrupa Badminton Takım Şampiyonası'na Katılan Sporcuların Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması, 6 (2), 121-133
- Rauch, F., Neu, C.M., Wassmer, G., Beck, B., Rieger-Wettengl, G., Rietschel, E. (2002). Muscle analysis by measurement of maximal isometric grip force: new reference data and clinical applications in pediatrics. *Pediatr Res*. 51(4): 505-510.
- Rowland, Thomas W. (2015). Physiological aspects of early specialized athletic training in children. *Kinesiology Review*. 4 (3) : 279-291.
- Saygın, Ö., Polat, Y., Karacabey, K. (2005).Çocuklarda Hareket Eğitiminin Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisi. *Fırat üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 19 (3):205-212.
- Sarıtaş, N., Yıldız, K., ve Hayta, Ü. (2017). İlkokul öğrencilerinin bazı motorik ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 12 (2): 117-127.
- Sharma, H.B., Gandhi, S., Meitei, K.K., Dvivedi, J., Dvivedi, S. (2017).Anthropometric Basis of Vertical Jump Performance: A Study in Young Indian National Players. *J Clin Diagn Res*. 11(2): CC01-CC05
- Tamer, K. (2000). Sporda Fiziksel ve Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. 2.Baskı, Bağırhan Yayınları, Ankara, 11-138.
- Warburton, D.E., Nicol, C.W., Bredin, S.S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*. 174(6):801-809.
- Wind, A.E., Takken, T., Helders, P.J., Engelbert, R.H. (2010). Is grip strength a predictor for total muscle strength in healthy children, adolescents, and young adults? *Eur J Pediatr*. 169(3):281-7.
- Yüksel, M. F. (2018). The Effect of Combined Trainings on the Performance Level of Junior Male Basketball Players. *Journal of Athletic Performance and Nutrition*, 5(1), 14-22.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

THE COMPARISON OF THE EFFECT OF VENOUS BLOOD FLOW RESTRICTION AND RESISTANCE TRAINING ON MUSCLE HYPERTROPHY AND STRENGTH

Gökalep Gürel, Turgay Özgür, Bahar Özgür, Ayla Taşkıran

Aim: Muscle hypertrophy occurs in response to strength training. The effects of classic strength training (CST) using %20-50 of 1 maximum repetition (1RM) on muscle hypertrophy are limited. Several studies stated that Kaatsu type of strength training using %20-50 of 1RM can increase muscle hypertrophy and strength efficiently. The aim of this study was to investigate the effects of Kaatsu training protocol on hypertrophy and strength of biceps muscle comparing it with CST (%80 of 1RM) in 8 weeks.

Material & Methods: Ten subjects ages 20 ± 2 yr were assigned as experimental and ten subjects ages 18-22 yr as control (CON) groups. The experimental (EX) group performed Kaatsu biceps exercises (%50 of 1RM), three times per week for 8 weeks while wearing a pneumatic cuff to restrict blood flow on randomly selected one arm and performed CST using %80 1RM on the other during same session. The control group did not exercise. Biceps curl 1RM, Biceps Curl isokinetic torque (60 deg/sec) biceps cross sectional area were assessed.

Result: Pre-test statistical analysis showed no significant differences ($p>0.05$) between EX and CON groups. Post-test statistical analysis showed no significant differences ($p>0.05$) between Kaatsu and CST training protocols. Both Kaatsu and CST training results showed significant difference ($p>0.05$) to CON group.

Conclusion: In conclusion low intensity (%50 of 1RM) Kaatsu training proven to be effective to increase muscle hypertrophy and strength similar to high intensity CST (%80 of 1RM) training

Keywords: Kaatsu Training, Strength Training, Muscle Hypertrophy, Cross Sectional Area

Giriş

Japonda Kaatsu [Damarsal sınırlı kısıtlama ile kuvvet antrenmanı (Vascular Occlusion Strength Training)] olarak adlandırılan kan akımı kısıtlaması antrenman yöntemi tarihe dayanan uygulamalardan esinlenmiştir (Sato Y., 2005).

1 MT'in %20-50'lik oranını kullanarak kas hipertrofisi oluşacağını öngören, ağırlık antrenman prensipleriyle uyumlu bir yöntemdir. (Sato, Y., 2005, Bemben, M.G., Sato, Y., Abe, T., 2005.).

Bilinen kuvvet antrenmanı yöntemlerinde 1 MT'in %20'lik oranında kas hipertrofi gelişimi çok düşüktür. Fakat bazı çalışmalar 1 MT'in %20'si kullanılarak, orta düzeyde kan akımı kısıtlaması ile çalışıldığı zaman kas hipertrofisinde önemli bir artış olduğunu göstermiştir (Loenneke, J. P., 2009, Nakajima, T., Ve Ark, 2006, Takarada, Y., Sato, Y., Ishii, N., 2002b.).

Kaatsu antrenmanın uygulama riski oldukça düşüktür ve uygulayan kişilerin geniş bir yaş aralığında (20-80 yaş) olduğu görülmektedir. Haftada 1-3 kez 5-30 dakika arası uygulandığında, birkaç küçük komplikasyon dışında %80 oranında etkisi tatmin edicidir. Yan etkileri arasında; venöz tıkanıklık (%0,055), pulmoner enboli (%0,008) ve rhabdomyolysis (%0,008) oranında görülmüştür. Kaatsu antrenmanlarının çeşitli fizyolojik ve fiziksel bozukluğu olanların, sağlıklı bireylerin ve atletlerin performanslarını geliştirmeleri için güvenli ve umut verici olduğu vurgulanmaktadır. Kaatsu antrenmanının sağlık açısından önceden bildirilen ciddi bir etkisi olmadığı rapor edilmiştir (Nakajima ve Ark. 2006, Wernbom et al., 2008, Madarame H. ve Ark. 2010).

Sunulan literatür çerçevesinde, metod olarak deneklerin bir antrenman seansında farklı kollarında düşük şiddetli Kaatsu ve yüksek şiddetli GKA'ıyla çalıştırıldıklarında kas hipertrofisi ve kuvvet oluşumunun nasıl ortaya çıkacağı önem arz etmektedir.

Bu çalışmanın amacı, Kaatsu tekniği kullanılarak düşük şiddette (1 Maksimum Tekrar'ın (1MT) %50'si) çok tekrarlı ağırlık antrenmanı ile, yüksek şiddetli geleneksel kuvvet antrenmanının (G.K.A.) (1 MT'in %80'i) önkol bükücülerinin kuvvetine ve biceps kasının hipertrofisine etkisini incelemektir.

Kaatsu ve G.K.A. uygulaması yapan kollar arasında biceps kas kesit alanında (Hipertrofi) fark var mıdır? Kaatsu grubu ile G.K.A. grubu arasında önkol bükülme tepe tork değerinde fark var mıdır? hipotezleri temelinde araştırma planlanmıştır.

Metot

Denek grubu Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokul'unda eğitimlerini sürdürmekte olan öğrenciler arasından rastgele seçilmiştir. Araştırma grubu 20 ± 2 yaş aralığında sağlık kontrolleri

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

yapılmış olan 10'u deney ve 10'i kontrol olmak üzere 20 aktif erkek gönüllüden oluşmaktadır. Bütün denekler, kronik hastalıkları, ortopedik sakatlıkları olmayan gönüllü katılımcılardır.

Deneklerin rastgele seçimle bir kolunda düşük şiddette 120 ± 10 mmHg kısıtlamalı (1 MT'nin % 50'si) Kaatsu, diğer kolundaysa yüksek şiddette (1 MT'nin %80'i) G.K.A'ı uygulanmıştır (Takarada, Y. ve ark. 2000, Yasuda, T. ve Ark. 2009, Morita, T. ve Ark. 2010).

Biceps kasının hipertrofi gelişiminin değerlendirilmesi Manyetik Rezonans (MR) ölçümüyle gerçekleştirilmiştir. Biceps kasının hipertrofik gelişiminin tespiti için her denneğin humerus başı referans alınarak aşağıya doğru 30 enine kesit taranmıştır. Bütün denekler için ortak olmak üzere 15. Kesit referans olarak alınmıştır. Sonrasında kesitsel görüntü QCAD'e (Versiyon: 3.0RC5, Date: 06.05.2012, Qt:4.7.4) aktarılmış ve milimetrekare cinsinden alan hesaplaması yapılmıştır.

Önkol bükücülerinin maksimum kuvvet tespiti için 1 MT test uygulanmış tekrar sayısı üzerinden hesaplama yapan Brzycki'in, 1993'de oluşturduğu formül kullanılmıştır (Brzycki, M. 1993). Önkol bükücülerinin Tepe Tork (nm) değeri Biodex® System3 İsoKinetic Dinamometrede 60 D/S(derece/saniye)'lik hızlarda protokol uygulanmıştır.

Kaatsu Aparatı; özgün dizayn edilmiştir. Üst kola uygulanan basıncın mmHg cinsinden sabitlenmesi için kullanılmıştır. Kaatsu aparatı humerus proksimalinde deltoid kas insertiyon bölgesinin üzerinden geçecek şekilde koltuk altına bitişik bir şekilde sabitlenmiş ve seans süresince basıncı 120 ± 10 mmHg'ya ayarlanmıştır.

GKA ve Kaatsu uygulaması kapsamında, Ön kol bükülme (Dumbell curl) hareketi uygulanmıştır.

Antrenman programı 1. hafta, hacimsel olarak 10 dk ısınmayı takiben 3 set 10 tekrar, setler arası 2 dakika dinlenme. 2. hafta 10 dk ısınmayı takiben 2 seri, 1. seri 3 set 10 tekrar, 2. Seri 1 set 10 tekrar, seriler arası 5 dakika setler arası 2 dakika dinlenme. 3. hafta 10 dk ısınmayı takiben 2 seri, 1. seri 3 set 10 tekrar, 2. Seri 2 set 10 tekrar, seriler arası 5 dakika setler arası 2 dakika dinlenme. 4-8. Haftalarda, 10 dk ısınmayı takiben 2 seri, 1. seri 3 set 10 tekrar, 2. Seri 3 set 10 tekrar, seriler arası 5 dakika setler arası 2 dakika dinlenme süreleri ile düzenlenmiştir. (Bompa T.O., Haff G., S.F., 2009, Clark A. M., 2010)

Data analizi: Data, SPSS 18 istatistik programında analiz edilmiş ve anlamlılık düzeyi 0,01 ve 0,05 olarak belirlenmiştir. Tanımlayıcı istatistik, Mann - Whitney U ve Wilcoxon testleri kullanılarak analizler yapılmıştır.

Araştırmanın Etik Boyutu: KAEK-KOU-2012/27 nolu kararıyla etik kurul onayı alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1: Pre-Test Gruplar Arasında Kesit Alanı (mm²) analizi.

	n	Min.	Mak.	Ort.	SS	P
<i>Kaatsu</i>	10	3295	6090	4521,1	920,80	0,739
<i>Kontrol</i>	10	3414	6830	4450,4	1156,73	
<i>G.K.A.</i>	10	4080	6290	4863,2	762,45	0,143
<i>Kontrol</i>	10	3414	6830	4450,4	1156,73	
<i>Kaatsu</i>	10	3295	6090	4521,1	920,80	0,353
<i>G.K.A.</i>	10	4080	6290	4863,2	762,45	

Tablo 2: Post-Test Gruplar Arasında Kesit Alanı (mm²) analizi.

	n	Min.	Mak.	Ort.	SS	P
<i>Kaatsu</i>	10	4314	6777	5298,5	866,80	0,029*
<i>Kontrol</i>	10	3417	6280	4358	1029,55	
<i>G.K.A.</i>	10	4781	6266	5391,7	562,10	0,015*
<i>Kontrol</i>	10	3417	6280	4358	1029,55	
<i>Kaatsu</i>	10	4314	6777	5298,5	866,80	0,529
<i>G.K.A.</i>	10	4781	6266	5391,7	562,10	

(*) P<0,05

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 3: Pre-Post Test Grup İçi Kesit Alanı (mm²) analizi.

	n	Min.	Mak.	Ort.	SS	P
Kontrol	10	3414	6830	4450,4	1156,73	0,221
Kontrol	10	3417	6280	4358	1029,55	
Kaatsu	10	3295	6090	4521,1	920,80	0,005*
Kaatsu	10	4314	6777	5298,5	866,80	
G.K.A.	10	4080	6290	4863,2	762,45	0,005*
G.K.A.	10	4781	6266	5391,7	562,10	

(*) P<0,05

Tablo 4: Pre-Test Gruplar Arasında 1 MT. (Kg) Analizi

	n	Min.	Mak.	Ort.	SS	P
Kaatsu	10	9	16	12,46	2,16	0,631
Kontrol	10	10	15,7	12,08	1,87	
G.K.A.	10	10,6	14,5	12,76	1,19	0,631
Kontrol	10	10	15,7	12,08	1,87	
Kaatsu	10	9	16	12,46	2,16	0,353
G.K.A.	10	10,6	14,5	12,76	1,19	

Tablo 5: Post-Test Gruplar Arasında 1 MT. (Kg) Analizi

1M.T.(S)	n	Min.	Mak.	Ort.	SS	P
Kaatsu	10	13	18,7	15,3	1,66	0,004 *
Kontrol	10	10	16,3	11,85	2,23	
G.K.A.	10	11,3	16,6	14,67	1,62	0,009 *
Kontrol	10	10	16,3	11,85	2,23	
Kaatsu	10	13	18,7	15,3	1,67	0,631
G.K.A.	10	11,3	16,6	14,67	1,62	

(*) P<0,05

Tablo 6: Pre-Post Test Grup İçi 1 MT. (Kg) Analizi

	n	Min.	Mak.	Ort.	SS	P
Kontrol	10	10	15,7	12,08	1,87	0,093
Kontrol	10	10	16,3	11,85	2,24	
Kaatsu	10	9	16	12,46	2,16	0,005*
Kaatsu	10	13	18,7	15,3	1,67	
G.K.A.	10	10,6	14,5	12,76	1,19	0,059
G.K.A.	10	11,3	16,6	14,67	1,67	

(*) P<0,05

Tablo 10: Pre-Test Gruplar Arasında 60 D/S Tepe Tork Analizi.

	n	Min.	Mak.	Ort.	SS	P
Kaatsu	10	41,6	82,6	53,64	14,01	0,325
Kontrol	10	36,6	75,4	49,29	14,01	
G.K.A.	10	46,2	64,2	55,61	5,91	0,105
Kontrol	10	36,6	75,4	49,29	14,01	
Kaatsu	10	41,6	82,6	53,64	14,01	0,280
G.K.A.	10	46,2	64,2	55,61	5,91	

Tablo 11: Post-Test Gruplar Arasında 60 D/S Tepe Tork Analizi.

	n	Min.	Mak.	Ort.	SS	P
Kaatsu	10	43	91,4	59,34	15,93	0,029 *
Kontrol	10	34,3	77,4	48,12	13,76	
G.K.A.	10	44,5	79,5	58,87	9,58	0,035*
Kontrol	10	34,3	77,4	48,12	13,76	
Kaatsu	10	43	91,4	59,34	15,93	0,631
G.K.A.	10	44,5	79,5	58,87	9,58	

(*) P<0,05

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 12: Pre- PostTest Grup İçi 60 D/S Tepe Tork Analizi.

	n	Min.	Mak.	Ort.	SS	P
Kontrol	10	36,6	75,4	49,29	14,01	0,674
Kontrol	10	34,3	77,4	48,12	13,76	
Kaatsu	10	41,6	82,6	53,64	14,01	0,047 *
Kaatsu	10	43	91,4	59,34	15,93	
G.K.A.	10	46,2	64,2	55,61	5,91	0,126
G.K.A.	10	44,5	79,5	58,87	9,58	

(*) $P < 0,05$.

Pre-test bulgularının karşılaştırması sonucunda hiçbir değişkende anlamlı fark ($p > 0,05$) bulunmamıştır. Post-test bulgularının gruplar arası karşılaştırılmasında; enine kesit alanı (M.R.), 1 M.T., ve 60 D/S tepe tork değişkenlerinde Kontrol Grubu ve diğer gruplar arasında anlamlı fark ($p < 0,05$) bulunmuş, post-test sonrası Kaatsu ve G.K.A. grupları arasında hiçbir değişkende anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Pre-post test bulgularının grup içi karşılaştırmasında; enine kesit alanı (M.R.), 1 M.T, 60 D/S tepe değişkenlerinde, Kaatsu ve G.K.A gruplarında anlamlı fark ($p < 0,05$) bulunmuş, kontrol grubunda ise anlamlı bir fark ($p > 0,05$) bulunmamıştır.

Tartışma

Egzersiz süresince damarsal kısıtlama yapılan kas bölgesinde oksijen azalması olur (Fry CS ve Ark, 2010). Aerobik metabolizmanın oksijenin varlığına bağlı olması nedeniyle, anaerobik metabolizmanın damarsal kısıtlama sırasında enerji arzına daha fazla ihtiyaç duyabileceği varsayılabilir. Buna bağlı olarak (1) hareket sırasında katılımı artan tip II kas fibrillerinde (2) Proton H^+ ve birikmesinden kaynaklanan daha uzun süreli metabolik asidoz, (3) Kaatsu Aparatından kaynaklanan sarkolemmada kasılma ve mekanik deformasyonlarda artış, (4) anaerobik glikolitik sistemin metabolik adaptasyonu, (5) reaktif oksijen türleri, (6) kaatsu aparatı çıkarıldıktan sonra reaktif hiperamiya oluşması ve (7) myogenic satellite hücrelerinin artışı etkileri oluşabilir. Bu mekanizmaların hangisinin kaatsu uygulamasından kaynaklanan ana adaptasyonlardan sorumlu olduğu konusunda bir fikir birliği olmadığı açıktır, ancak büyük olasılıkla yukarıdaki mekanizmaların her biri, kendi başına, bu uygulama stratejisinin etkilerine katkıda bulunur (Castro, F.M.P. 2017).

Takarada, Y ve Ark. çalışmalarında uzun dönem (16 hafta) egzersiz yönteminde standart ön-kol bükme pozisyonunda uygulama yapmış, denekler deney grubu (n:19) ve egzersiz yapmayan kontrol grubu (n:5) olarak ikiye bölünmüş, devamındaysa deney grubu G.K.A. 'nı (n:8) ve kaatsu antrenmanı yapan (n:11) denek olarak ayırmıştır. Daha sonra kaatsu grubuna yapılan kısıtlama (baskın kol n:5, baskın olmayan kol n:6) farklı iki kola uygulanmıştır. Kaatsu uygulamasında genişliği 3.3 cm, uzunluğu ise 80 cm olan bir aparat kullanılmıştır. Denek grubunda uygulanan antrenman şiddetleri sırasıyla; Kaatsu % 50, G.K.A. %80 olarak belirtilmiştir. Kaatsu uygulaması sırasında Kısıtlama Aparatı basıncı $110 \pm 7,1$ mmHg olarak belirlenmiştir (Takarada, Y. ve ark. 2000). Birçok yönüyle çalışmamıza yöntemsel olarak benzerlik göstermesiyle birlikte, özellikle baskın ve baskın olmayan kolların tesadüfi seçimi çalışmamıza benzerdir.

Yasuda, T. ve arkadaşlarının yaptığı standart ön-kol bükme (biceps curl) pozisyonunda uygulama yapılmış, üç deney grubu oluşturulmuştur. Birinci deney grubuna 30 tekrar, ikinci deney grubuna 3 x 10 tekrar ve üçüncüde kombinasyon grubu olarak da tanımladıkları 30 tekrar sonrası 3 x 15 tekrarlı çalışma düzenlenmiştir. Setler arası 30 sn dinlenme araları verilmiştir. Çalışmadaki basınç 160 mmHg'ya kadar çıkarılmıştır (Yasuda, T. Ve Ark. 2009). Bu çalışmada dikkat çeken kısım ise kola uygulanan basıncın fazlalığıdır, fakat bu çalışmada herhangi bir sağlık sorunu bildirilmemiştir. Sanıyoruz basıncın kademeli olarak yükseltilmesi ve alışma evresi sağlık açısından olumsuz bir sonucu ortadan kaldırmıştır.

Rreves, yöntemsel bir farklılık olarak basıncın ayarlamasını nabız kontrolü ile yapmıştır. Basınç uygulaması devam ederken, dinlenme aralarında radial arter'den ölçüm sonucu nabız alınabiliyorsa basınç devam ettirilmiştir, eğer nabız alınmıyorsa Kısıtlama Aparatı basıncı yaklaşık 10 mmHg

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

düşürülerek egzersize devam edilmiştir (Rreves, G.V. ve ark. 2006). Bizim çalışmamızda her tekrar arasında Kısıtlama Aparatı basıncı tamamen düşürülmüştür. Bu nedenle bu kadar sık nabız kontrolü yapılmamıştır.

Yasuda, T. Ark yaptığı bir diğer çalışmada denekler Kaatsu grubu ve G.K.A. grubu olmak üzere ikiye ayrılmıştır, standart ön-kol bükme pozisyonunda uygulama yapılmış, 1 MT'ın %30'unda 30 tekrar, devamında 30 sn dinlenme verilmiş daha sonra setler arası 30 sn dinlenmelerle 3 x 15 tekrarla çalışılmıştır. 3 cm genişliğinde kullanılan Kısıtlama Aparatı öncelikle 30 sn süresince 60 mmHg uygulanmış ve hava basıncı serbest bırakılmıştır. Sonra 80 mmHg ye çıkarılmış ve 30 sn bu basınçta tutulmuştur, 10 sn'lik aralar verilerek egzersiz süresince Kısıtlama Aparatı basıncı kişinin sistolik basıncına ulaşıncaya kadar artırılmıştır (Yasuda, T. Ve Ark. 2006). Bizim çalışmamızın yönteminde bu denli kademeli artış uygulanmamıştır.

Yasuda T. ve arkadaşlarının göğüs pres hareketini içeren pilot çalışmalarında kolun proksimal kısmına yerleştirilen kısıtlama aparatı kullanılmıştır (Şekil 5,4). Kısıtlama aparatı basıncı 30 mmHg' den kademeli olarak 100 mmHg'a çıkarılmış, ilk gün bu şekilde yapılan çalışma her gün 10 mmHg basınç artırılarak, sonraki günlerde 160 mmHg'ye kadar çıkan basınçla çalışılmıştır. Her egzersiz 75 tekrar üzerinden 1MT'ın %30'unda 30 tekrar devamında 30 sn dinlenme verilmiş daha sonra setler arası 30 sn dinlenmelerle 3 x 15 tekrar çalışılmıştır. Yazar bu kadar yüksek basınç uygulamasının olumsuz bir etkisinden bahsetmemiştir (Yasuda T. ve Ark 2010).

Moore, D.R. ve arkadaşlarının araştırmasında, Kaatsu ve G.K.A. gruplarının her ikisinde de 1 MT'ın %50'si şiddetinde 8 hafta süresince haftada üç kez, rastgele seçilen kollarına ön-kol bükme egzersizi yaptırılmıştır. Kısıtlama Aparatı ile 100 mmHg'ye kadar basınç uygulanmıştır ve egzersiz süresince basınç azaltılmamıştır (Moore, D. R., 2004).

Takarada ve Burgomaster çalışmalarında setler ve seriler arası dinlenme periyotlarında Kısıtlama Aparatı çıkarılmış, (Takarada, Y., 2000, Burgomaster K. A. 2003,) fakat Sato tüm antrenman seansında Kısıtlama Aparatını çıkarmadan ve basıncını düşürmeden egzersizi sürdürmüştür (Sato, Y. 2005).

Bir diğer araştırma, 1 hafta, günde iki kez yapılan kaatsu ile kombine ağırlık antrenmanı sonucunda Quadriseps femoris kas enine kesit alanı gelişimi incelenmiştir. Antrenman öncesi 710,6 mm² olan enine kesit, antrenman sonrası 740,1 mm²'ye çıkmıştır. Yaklaşık % 4,8' lik artış söz konusudur. Bizim 8 haftalık uygulamamız sonrasında biceps kası kesit alanı %16'lık gelişim göstermiştir ve uzun antrenman sürecinin gerekliliğini ortaya koymuştur. Aynı çalışmada izokinetik diz ekstansiyon kuvvet gelişimi de incelenmiştir. Antrenman öncesi tepe tork 259 nm olan kuvvet değeri, antrenman sonrası 303 nm'ye çıkmıştır. Kısa süreli antrenman süreçlerinin kuvvet artışında yetersiz olduğu görülmektedir (Abe, T ve ark. 2005).

Diğer bir çalışmada, 6 gün toplam 12 saatlik antrenman periyodunda aynı şiddetlerde (1 MT'ın %50'si) ağırlık makinesinde diz ekstansiyon hareketi uygulanmıştır. Abe'nin (Abe ve ark. 2006) uyguladığı basınç ve antrenman yöntemi doğrultusunda kasığa yakın şekilde yerleştirilen uyluk üzerine kan akımı kısıtlanması yapılan 8 denek ve kısıtlama yapılmayan 8 kişilik kontrol grubunda (G.K.A.) antrenman sonucu her iki quadriseps enine kesiti, her iki bacak diz ekstansiyon kuvveti ve izokinetik tepe tork değeri ölçülmüştür. Enine kesit alanında Kaatsu grubunda 6. gün sonunda % 2,4'lük bir artışla anlamlı şekilde ($p<0,05$), % değişim olmayan G.K.A. grubuna göre fark oluşturmuştur. Kaatsu grubunda 1M.T. % 6,7'lik bir değişimle ($p<0,05$), değişimi % 1,3 olan G.K.A. grubuna göre fark oluşmuştur. İzokinetik tepe tork değerinde anlamlı ($p>0,05$) değişim görülme de, 273 den 289'a çıkmış % 5,7 bir artış olmuştur (Fujita, T. ve Ark. 2008). Her iki uygulamada da eşit yüklenme şiddetinde Kaatsu antrenmanının her yönüyle G.K.A.'na göre gelişiminin daha fazla olduğu görülmektedir. Aynı zamanda, sadece bir haftalık yoğun Kaatsu antrenmanının gelişim oluşturduğu görülmektedir.

24 sağlıklı kadın (yaşları 32,7±4) Kaatsu Grubu ve G.K.A grubu olarak ayrılmış ve Kaatsu kısıtlaması, grubun kol ve bacaklarına uygulanmıştır. Her iki grup vücut ağırlıklarını kullanarak Şınav, Oturur Pozisyonda Diz Çekme, Diz Kaldırma, Squat ve lunge benzeri direnç hareketleri yapmıştır. Dairesel antrenman tarzında dinlenme araları gittikçe kısaltılarak yapılan egzersizler, haftada 3 gün 8 hafta olarak

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

düzenlenmiştir. Tomografi ile quadriceps, hamstrings ve adductor kaslar enine kesit alanı gelişimi açısından incelenmiştir. Kaatsu grubun'da kas enine kesitinde sağ ve sol bacak ortalamasında anlamlı olmayan % 3'lük bir artış olmuş fakat G.K.A grubunda bir artış görülmemiştir (Ishii, N. Ve Ark. 2005). Enine kesit alanında gelişimin anlamlı çıkmaması, ek ağırlık kullanılmamasından kaynaklı olabilir. Kollara uygulanan 50-80 mmHg aparat basıncı yeterli olmamış olabilir, keza bizim uyguladığımız basınç 120 mmHg'dır.

Takara'da ise koldaki basıncı 110 mmHg yaparak 8 haftada %12' lik bir gelişim tespit etmiştir (Takara ve Ark., 2000b). Aynı zamanda bu çalışmanın sonuç bölümünde antrenman süresi bakımından önerisi 12-15 haftalık bir çalışma planlanmasıdır.

Profesyonel 17 rugby oyuncusun "kendi antrenmanları devam ederken", kaatsu grubu (n:6), aparat basıncı 200 mmHg, yük 1M.T.'in % 50'si olacak şekilde, 8 hafta haftada 3 gün bacak çalışması sonucunda; izokinetik tepe tork değeri G.K.A ve kontrol guruplarına göre %12'lik bir artışla anlamlı fark ($p<0,05$) göstermiştir. Yine kaatsu grubundaki kas enine kesit alanı her iki gruba göre % 15'lik bir artışla anlamlı ($p<0,01$) şekilde artmıştır. G.K.A Grubu ve Kontrol gurupları arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır (Takara, Y. ve Ark. 2002b).

Bizim çalışmamızda da kaatsu grubundaki izokinetik tepe tork değeri her iki gruba göre %13'lük bir değişimle anlamlı ($p<0,05$) şekilde artmıştır. Kas enine kesit alanı %15'lik ($p<0,05$) bir artış göstermiştir. Kontrol gurubumuza göre kas enine kesiti kaatsu ve G.K.A gurupları sırasıyla % 18 ve % 19'luk ($p<0,05$) bir artış göstermiştir. Kontrol gurubumuza göre izokinetik tepe tork değeri kaatsu ve G.K.A gurupları sırasıyla % 25 ve % 15'lik ($p<0,05$) bir artış göstermiştir.

Düşük şiddette kaatsu antrenmanının uzun dönem etkisini incelemek için, 24 bayan (25–40 yaşları 32.8 ± 8.2) 16 hafta dirsek fleksör kasları temel alınarak kol bükme hareketi yaptırılmıştır. Gruplar kendi içersinde deney grubu (n:19) ve Kontrol Gurubu. (n:5) olarak ikiye bölünmüş, deney grubu tekrar kaatsu grubu (n:11) ve G.K.A. grubu (n:8) olarak ikiye bölünmüştür. Kaatsu grubunun tek kollarına uygulanan kısıtlama tesadüfi şekilde (dominant, n:5, nondominant, n:6) bizim yöntemimize de benzer, basınç $110 + 7,1$ mmHg olacak şekilde 1M.T.'in % 30- 50' şiddetinde çalıştırılmıştır. Düşük şiddetli G.K.A gurubuna da benzer şekilde rastgele seçimle yine tek kollarına (dominant, n:4, nondominant, n:4) 1-M.T.'in % 30- 50'i şiddetinde yük kullanılmıştır. Orta ve yüksek şiddetli G.K.A gurubuna da kaatsu uygulanan diğer kollarına 1M.T.'in % 50-80'i şiddetinde yük kullanılmıştır. M.R.'la tespit edilen kas kesit alanları, biceps brachi ve brachialis kaslarında kaatsu grubunda sırasıyla % 20 ve % 17,8'lik bir artışla anlamlı ($p<0,05$) olmuştur. Düşük şiddetli G.K.A. gurubunda sırasıyla % 6,9 ve % 3,8'lik bir artışla anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yüksek şiddetli G.K.A. gurubunda sırasıyla % 18,4 ve % 11,8'lik bir artışla anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bir başka yönüyle sadece triceps brachi'de kas enine kesit alanında Kaatsu grubunda (% 13,7) anlamlı bir fark oluşmuş, düşük şiddetli G.K.A. (% 1,5) ve yüksek şiddetli G.K.A. (% 6,6) guruplarında anlamlı fark oluşmamıştır. Maksimal izometrik tork değerlerinde kaatsu grubunda $18,4 \pm 1,5$ 'lik anlamlı ($p<0,05$) bir artış, yüksek şiddetli G.K.A.'nın da $22,6 \pm 2$ 'lik anlamlı ($p<0,05$) bir artış ve düşük şiddetli G.K.A. grubunda $1,04 \pm 1,2$ 'lik anlamlı olmayan ($P>0,05$) artış bulunmuştur (Takara, Y. ve Ark. 2000). Bizim çalışmamızda da izometrik tork değerlerinde anlamlı bir fark olmasına rağmen sadece G.K.A pre-post test 240 ve 60 Derece/Saniye Tepe Tork değerlerinde sayısal fark olmakla beraber değişim anlamlı ($p>0,05$) değildir. Bu çalışmada 16 haftalık bir antrenman sonrası Kaatsu grubu hariç diğer guruplar için kuvvet ve kas enine kesit alanı gelişiminin olmaması, özellikle tüm guruplarda maksimal izometrik tork (N-M) değerlerindeki değişim bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

Kaatsu antrenmanları genellikle kol ve bacaklarda, tek eklemliler, bir düzlemde yapılan hareketlerden oluşmaktadır ve kısıtlamanın kol ve bacaklardaki etkisi incelenmektedir. Farklı bir bakış açısıyla Yasuda'nın yaptığı bir çalışmada, çalışmamızda olduğu gibi üst kola kısıtlama uygulamış ancak, göğüs bölgesine etkisini araştırmıştır. Çalışma grubu 5 kaatsu ve 5 G.K.A uygulayacak olan iki gruba ayrılmış ve göğüs pres hareketi kısıtlamalı ve kısıtlamasız uygulanmıştır. Ultrasonla kas hipertrofisi, 1M.T.'la kuvvet ölçümü yapılmıştır. Sonuçlar, kas enine kesiti kalınlaşmasında kaatsu grubunda sırasıyla triceps

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

brachii % 8'lik ve pectoralis majorda % 16'lık anlamlı ($p<0,05$) artış bulunmuştur. G.K.A grubunda anlamlı bir artış bulunmamıştır. Aynı şekilde göğüs pres hareketinde 1M.T.'da da % 6'lık bir değişimle artış varken, G.K.A grubunda % 2'lik bir değişimle anlamlı bir artış bulunmamıştır. Çalışmada kısıtlamanın triceps kası üzerinde etkisi anlaşılabılır çünkü dolaşım yetersizliği oluşmuştur fakat pectoralis major üzerinde bir dolaşımsal kısıtlılık olmamasına rağmen triceps brachii'den %16 oranında fazla hipertrofi olması şaşırtıcıdır. Çalışmanın yazarı, tartışmasında bu durumun anabolik hormonların etkisiyle olabileceğini vurgulamıştır (Yasuda T. ve Ark. 2010). Bizim yorumumuz ise kısıtlama uygulanan triceps brachii'nin kısıtlamadan dolayı erken yorulduğu ve kaldırma çabasına pectoralis major kasının etkisinin daha baskın olarak katıldığıdır, aynı zamanda teknik olarak bar daha geniş bir şekilde tutulmuş ise pectorallerin daha fazla çalışmasına neden olabilir.

Benzer bir çalışmada, çalışma gurubu Kaatsu ve G.K.A. grubu olarak ikiye ayrılmış ve karşılaştırılmış. Bu sefer farklılıkların araştırılması için yüzeysel kas Electromyografisi (EMG) kullanılmıştır. Yukarıdaki çalışmada olduğu gibi üst kola kısıtlama (sistolik kanbasıncı kadar ~ 130 mmHg) yapılmıştır. Egzersiz şiddeti her sette %30'la başlamış giderek % 40, % 60 ve son sette % 70'e çıkarılmıştır. Yüklemenin triceps brachii kası ve pektoralis major kasına etkisi araştırılmıştır. Kaatsu grubunun EMG uyarı şiddetinde, Triceps ve pectoralis major kaslarında kontrol grubuna oranla anlamlı şekilde uyarı şiddetinin arttığı görülmüştür. Yine yukarıdaki paragrafta bahsi geçen benzer çalışma gibi, kola uygulanan kısıtlama aynı şekilde pektoralis major kasını etkilemiştir. Yazara göre bunun sebebi çok eklemli çalışmalarda kola uygulanan kısıtlamanın pectoralis major kası gibi yardımcı kasları daha fazla etkilemesidir (Yasuda T. ve Ark. 2006).

Burgomaster ve ark 2003'de, bir kolda düşük şiddetli G.K.A. uygulamasıyla diğer kolda düşük şiddetli kaatsu (100 mmHg basınç) ile izotonik hareket içeren antrenman uygulaması yaptırmıştır. Dirsek fleksiyon kuvveti değişimi incelenmiştir. İzokinetik tork her ikisinde de (Kaatsu: % 9,6 ve G.K.A.: %10,5) anlamlı ($p<0,05$) şekilde artış göstermiştir. Kas Dirsek fleksiyon 1M.T.'ın % 100 kuvveti incelendiğinde her ikisinde de (Kaatsu: % 23 ve G.K.A.: % 22) anlamlı ($p<0,05$) şekilde artış görülmüştür. Bu çalışmadaki izokinetik tork ve 1M.T.'ın %100 değerlerindeki değişim bizim çalışmamızla büyük ölçüde benzerlik göstermektedir Burgomaster, K. A. (2003).

Sonuç

Sunulan literatürün ışığında, Kaatsu uygulamasının geleneksel ağırlık antrenmanına benzer ve bazı noktalarda da daha etkili sonuçlar verdiğini söyleyebiliriz. Uygulama sırasında kola basınç miktarı genellikle 140-160 mmHg arasındadır, ki bizim uyguladığımız basınç, güvenlik öncelikli düşünülerek bu değerlerin görece altında tutulmuştur. Çalışmalarda yüklenme şiddetleri 1 M.T.'ın % 20-50' arasında olmaktadır. Antrenman uygulamalarında tekrar sayıları değişiklik göstermektedir. Setler ve seriler arası basınç miktarının azaltıldığı veya tamamen sıfırlandığı durumlar vardır. Çok sık uygulanmamakla beraber tüm antrenman boyunca basıncın düşürülmediği olmuştur. G.K.A.'nın ile 1 M.T.'ın % 20-50'si şiddetinde çalışıldığında hipertrofik cevap vermeyen uygulama bölgesi kasları Kaatsu uygulamasıyla hızlı hipertrofik bir gelişim sağlamaktadır. 1 M.T.'ın % 20-50'si şiddetindeki Kaatsu antrenmanının ortalama bir basınçla (120-130 mmHg), 1 M.T.'ın % 70- 80'i şiddetindeki G.K.A'nın etkisini yaratabileceği anlaşılmaktadır.

Deneklerin aynı antrenman seansında farklı kollarında, 1MT'ın % 50 şiddetinde Kaatsu ve 1MT'ın %80'i şiddetinde G.K.A uygulaması istatistiksel olarak anlamlı hipertrofi ve kuvvet gelişimi oluşturmuştur. Sonuçlar hipotezleri ve amacımızı doğrular niteliktedir.

Kaynaklar

1. Abe, T., Beekley, M.D., Hinata, S., Koizumi, K., Sato, Y. (2005), Day-to-day change in muscle strength and MRI measured skeletal muscle size during 7 days Kaatsu resistance training: A Case Study Int. J. Kaatsu Training Res., 1: 71 76.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

2. Abe, T., Kearns, C.F., Sato, Y., (2006). Muscle size and strength are increased following walk training with restricted venous blood flow from the leg muscle, Kaatsu walk training. *J Appl Physiol*, 100: 1460–1466.
3. Bembien, M.G., Sato, Y., Abe, T., (2005). “The Use Of Anthropometry For Assessing Muscle Size”, *Int. J. Kaatsu Training Res.*, 1: 33-36.
4. Bompa, T.O., Haff G., (2009). “Periodization Theory And Methodology Of Training”, Fifth Edition.
5. Brzycki, M., (1993). Strength testing-Predicting a one-rep max from reps-to-fatigue. *Joperd*, 68, P. 88-90.
6. Burgomaster, K. A., Moore, D. R., Schofield, L. M., Phillips, S. M., Sale, D. G., Gibala, M. J., (2003). Resistance Training With Vascular Occlusion Metabolic Adaptations In Human Muscle, *Official Journal Of The American College Of Sports Medicine*, Vol. 35, No. 7, Pp. 1203–1208
7. Castro, F.M.P. Aquino, R., Junior, J.A.B., Gonçalves, L.G.C., Puggina, E.F. (2017) Trench Training With Vascular Occlusion: A Review Of Possible Adaptive Mechanisms; 18 (2): 3–14, doi: 10.1515/humo-2017-0010
8. Clark, A.M., Lucett, S.C., (2010). “NASM Essentials Sports Performance Training”, First Edition. s: 156-163.
9. Fry CS, Glynn EL, Drummond MJ, Timmerman KL, Fujita S, Abe T, et al. Blood flow restriction exercise stimulates mTORC1 signaling and muscle protein synthesis in older men. *J Appl Physiol*. 2010;108(5):1199–1209;doi: 10.1152/jappphysiol.01266.2009.
10. Fujita, T., Brechue, W. F., Kurita, K., Sato, Y., Abe T. (2008). Increased muscle volume and strength following six days of low-intensity resistance training with restricted muscle blood flow *Int. J. Kaatsu Training Res.*, 4: 1-8
11. Ishii, N., Madarame, H., Odagiri, K., Naganuma, M., Shinoda K. (2005). Circuit training without external load induces hypertrophy in lower-limb muscles when combined with moderate venous occlusion, *Int. J. Kaatsu Training Res.*, 1: 24
12. Loenneke JP, Pujol TJ. (2009), The use of occlusion training to produce muscle hypertrophy. *Strength Cond J* 31:77-84
13. *Strength Cond J* (2009); 31: 7 7 –84.
14. Madarame, H., Kurano, M., Takano, H., Iida, H., Sato, Y., Ohshima, H., Abe, T., Ishii N., Morita T., Nakajima T. (2010), Effects Of Low-Intensity Resistance Exercise With Blood Flow Restriction On Coagulation System In Healthy Subjects. *Clin Physiol Funct Imaging* , 30, s: 210–213.
15. Moore, D.R., Burgomaster, K.A., Schofield, L.M., Gibala, M. J., Sale, D.G., Phillips, S.M., (2004), Neuromuscular Adaptation In Human Muscle Following Low Intensity Resistance Training With Vascular Occlusion, *Eur. J. Appl. Physiol*, 92: 399-406.
16. Morita, T. Fukuda, T., Kikuchi, H., Ikeda, K., Yumoto, M., Sato, Y. (2010) Effects of blood flow restriction on cerebral Resources; 6: 9-12.
17. Nakajima, T., Kurano, M., Iida, H., Takano, H., Oonuma, H., Morita, T., Meguro, K., Sato, Y., Nagata, T., and Kaatsu Training Group, (2006), Use And Safety Of Kaatsu Training: Results Of A National Survey, *Int. J. Kaatsu Training Res.*; Vol:2: 5-13.
18. Reeves, G.V., Kraemer, R.R., Hollander, D.B., Clavier, J., Thomas, C., Francois, M., Castracane, V.D., (2006), Comparison of hormone responses following light resistance exercise with partial vascular occlusion and moderately difficult resistance exercise without occlusion. *J Appl Physiol*, 101: 1616–1622.
19. Sato, Y., (2005), The History And Future Of Kaatsu Training. *Int. J. Kaatsu Training Res.* 1: 1-5.
20. Takarada, Y., Takazawa, H., Sato, Y., Takebayashi, S., Tanaka, Y., Ishii, N., (2000b), Effects of resistance exercise combined with moderate vascular occlusion on muscular function in humans. *J. Appl. Physiol.*, 88: 2097–2106.
21. Takarada, Y., Takazawa, H., Sato, Y., Takebayashi, S., Tanaka Y., and Ishii, N. (2000). Effects of resistance exercise combined with moderate vascular occlusion on muscular function in humans. *J. Appl. Physiol.*, 88: 2097–2106.
22. Takarada, Y., Sato, Y., Ishii, N., (2002b). Effects of resistance exercise combined with vascular occlusion on muscle function in athletes, *European Journal of Applied Physiology*, 86: 308–314.
23. Teramoto, M., Golding, L. A., (2006). Low-Intensity Exercise, Vascular Occlusion, and Muscular Adaptations, *Research in Sports Medicine*, 14: 259–271.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

24. Wernbom, M., Augustsson, J., Raastad T., (2008), Ischemic Strength Training: A Low-Load Alternative To Heavy Resistance Exercise?, Scandinavia Journal Of Medicine And Science İn Sports, Vol:18, 401–416.
25. Yasuda, T. Brechue, F. T. , Fujita, T. Shirakawa, J., Sato, Y., Abe, T. (2009) Muscle activation during low-intensity muscle contractions with restricted blood flow. Journal of Sports Sciences, March ; 27(5): 479–489.
26. Yasuda, T., Fujita, S., Ogasawara, R., Sato, Y., Abe, T. (2010) Effects of low-intensity bench press training with restricted arm muscle blood flow on chest muscle hypertrophy: a pilot study. Clin Physiol Funct Imaging 30, pp 338–343.
27. Yasuda, T., Fujita, T., Miyagi, Y., Kubota, Y., Sato, Y., Nakajima, T., Bemben, M.G., Abe, T., (2006), Electromyographic (EMG) responses of arm and chest muscle during bench press exercise with and without Kaatsu. Int. J. Kaatsu Training Res.; 2: 15-18.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Milli ve Amatör Futbolcuların 2D:4D Parmak Oranlarının İncelenmesi

Hakan ACAR¹, Erkut TUTKUN²

¹Bülent Ecevit Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, hakanacar1979@gmail.com.

²Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Bölümü, erkuttutkun@gmail.com

Amaç: Bu çalışmanın amacı 8 haftalık core antrenmanlarının genç futbolcularda sürat ve çevikliğe etkilerinin incelenmesidir.

Materyal ve Yöntem: Çalışmaya, Türkiye'nin farklı kulüplerinden seçilmiş, U14 ve U15 milli takımlarında yer almış, yaş ortalaması 13.59 ± 0.81 (yıl) olan 19 milli futbolcu ile 19 aktif lisanslı amatör futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların boy, vücut ağırlığı, beden kitle indeksi, 2D:4D parmak ölçümleri alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesi için Bağımsız t-Testi kullanılmış, istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

Bulgular: Deney ve kontrol grubu öntest sürat ve çeviklik sonuçlarında anlamlı fark olmadığı saptanmıştır ($p > 0.05$). Yine her iki grupta sürat ve çeviklik değerlerinde öntest ve sontest sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı saptanmıştır ($p > 0.05$).

Sonuçlar: Çalışma sonucunda 8 haftalık core egzersiz uygulamalarının sürat ve çevikliğe etki etmediği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, 2D:4D, parmak oranı

Giriş

Yetenekli sporcu seçme veya bulma isteği tarihin başlangıcından günümüze kadar multidisipliner bir araştırma konusu olmuştur. Spor bilimcileri, yeni bir seçme kriterleri ortaya çıkarmak için sporcuların fizyolojik parametrelerini, performans ölçümlerini, vücut kompozisyonunu ve fiziksel profillerini incelemekte ve maksimum avantaj yakalama peşinde araştırmalarını sürdürmektedir. 2D:4D bu araştırma konularından bir tanesidir.

2D:4D birçok spor branşı için bir biomarker olarak tanımlanmıştır. (Hönekopp ve Schuster 2010). 2D:4D oranı 2. ve 4. parmak işaret parmağının (2D) uzunluğunun yüzük parmağının (4D) uzunluğuna oranıdır (Çelenk, 2011). Düşük 2D:4D oranının prenatal dönemde testosteron hormonuna, yüksek 2D:4D oranının ise östrojen hormonuna daha fazla maruz kalınması ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Manning 2008; Bennett et al. 2010).

Düşük 2D:4D oranının birçok sportif branşta yüksek performans ile ilişkili olduğu yönünde çalışmalar mevcuttur (Manning and Taylor, 2001; Manning, 2002; Paul et al., 2006; Bennett et al. 2010; Longman et al. 2011; Hull et al., 2015). Manning ve Taylor, (2001), profesyonel futbolcuların 2D:4D oranlarının kontrol grubuyla karşılaştırıldığında önemli ölçüde düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca Football players in 1st team squads had lower 2D:4D than reserves or youth team players olduğunu belirtmektedirler.

İlgili konu ile son yıllarda yayımlanmış literatürde farklı branşlarda çalışmalar yapılmış olmasına rağmen futbolcuların performansları ile 2D:4D ilişkisinin ortaya konulduğu çalışma sayısı son derece sınırlıdır (Manning and Taylor 2001). Bu alanda yapılan diğer çalışmaların çoğu performans ile ilişkisinden ziyade agresif davranışlar vb. konularda yoğunlaşmıştır (Perciavalle et al., 2013). Bu nedenle özellikle üst düzey futbolcular ile daha alt kategorideki futbolcuların 2D:4D oranlarında farklılıkların olup olmadığına yönelik sağlıklı bir yorum yapabilmek mümkün değildir. Dünyada en popüler spor branşları arasında yer alan futbolda, sporcuların yüksek performans seviyelerine çıkabilmesi için yeteneğin erken yaşta keşfi son derece önemlidir. Yüksek performans seviyesi ile ilişkili olduğu tespit edilen 2D:4D oranının, özellikle elit düzeyde futbolcuların performansları açısından belirleyici bir marker olup olmadığına saptanması, bu alanda yetenek tespiti ile ilgili yapılan çalışmalara ve yetenek tespiti taramalarına yeni bir bakış açısı ve katkı sunacaktır.

Bu çalışma, milli ve amatör futbolcuların lig statüleri ile 2D:4D parmak oranı seviyelerinin incelenmesi amacı ile yapılmıştır.

Metot

Çalışmaya, 2012-2013 yıllarında yapılan FCBescola, Antalya ve İstanbul futbol seçmelerinde başarılı olan, yaş ortalaması 13.59 ± 0.81 (yıl) olan Türkiye'nin farklı kulüplerinden seçilmiş, aktif 38

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

lisanslı futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar iki gruba ayrılmış ve gruplar şu şekilde belirlenmiştir; Milli futbolcu grubu: 2012-2013 yıllarında U14 ve U15 milli takımlarına seçilmiş 19 futbolcu yer almıştır. Amatör futbolcu grubu: Türkiye genelinde yapılan seçmeler sonucu kampa katılmış, milli takımlarda yer almayan 19 aktif amatör futbolcudan oluşmuştur. Katılımcıların vücut ağırlıkları, 0.1 kg hassaslıkta elektronik bir kantar vasıtasıyla, boy uzunluğu 0.01 cm hassaslıkta dijital boy ölçer aleti ile ölçülmüştür. Beden Kitle İndeksi: Vücut Ağırlık (kg) / Boy (m)² formülü kullanılmıştır.

2D ve 4D Parmak oranı ölçümü: Sporcuların iki elinin fotokopisi çekildikten sonra, elin palmar yüzünde parmağın proksimal kısmındaki basal çizgi ile pulpa arası bölge olmak üzere 0.05mm ye kadar ölçüm yapabilen vermiyeli kompas kullanılarak yapılmıştır. Ölçümler güvenilirliği sağlayabilmek için aynı kişi tarafından ikişer kez yapılmış sonuçlar santimetre cinsinden belirlenmiştir. Oranın belirlenmesi için ikinci parmak uzunluğu dördüncü parmak uzunluğuna bölünmüştür.

Gruplardan elde edilen ölçüm sonuçları arasındaki farklılıklara Bağımsız t- Testi ile bakılmış. Sonuçlar p<0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Bulgular

Tablo 1: Milli ve amatör futbolcuların bazı özelliklerinin karşılaştırılması

Parametreler	Grup	n	$\bar{x}$	ss	p
Yaş (yıl)	Milli sporcu	19	13,57	,51	,802
	Amatör sporcu	19	13,61	,49	
Boy (cm)	Milli sporcu	19	158,31	9,16	,644
	Amatör sporcu	19	159,66	9,15	
Vücut ağırlığı (kg)	Milli sporcu	19	45,84	4,95	,099
	Amatör sporcu	19	49,14	7,08	
BKİ (kg/m ²)	Milli sporcu	19	18.02	,56	,086
	Amatör sporcu	19	19.40	,41	

p<0.05

Tablo 2: Milli ve amatör futbolcuların sağ el 2D:4D ortalamaları ile sol el 2D:4D ortalamalarının karşılaştırılması

		n	$\bar{x}$	ss	p
Milli Futbolcular	Sağ El 2D:4D	19	0,889	6,013	,000*
	Sol El 2D:4D		0,936	5,057	
Amatör Futbolcular	Sağ El 2D:4D	19	0,937	8,250	,000*
	Sol El 2D:4D		0,961	4,358	

p<0.05

Milli futbolcular ile amatör futbolcularda sağ ve sol el 2D:4D ortalama değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0.05). Her iki grubun sağ el 2D:4D oranları sol el 2D:4D oranlarına göre daha düşük olduğu saptanmıştır.

Tablo 3: Milli ve amatör futbolcuların parmak oranlarının karşılaştırılması

		n	$\bar{x}$	ss	t	p
Sağ el 2D:4D	Milli Futbolcular	19	0,889	6,013	,341	,046
	Amatör Futbolcular	19	0,937	8,250		
Sol el 2D:4D	Milli Futbolcular	19	0,936	5,057	,116	,131
	Amatör Futbolcular	19	0,961	4,358		

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Milli ve amatör futbolcuların sağ el 2D:4D ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($p<0.05$).

Tartışma

Çalışmada, Türkiye'nin farklı kulüplerinden seçilmiş U14 ve U15 milli takımlarında yer almış 19 milli futbolcu ile 19 aktif lisanslı amatör futbolcunun 2D:4D oranı sonuçları aşağıda sırasıyla tartışılmıştır.

Milli futbolcular ile amatör futbolcuların sağ el 2D:4D ile sol el 2D:4D oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Her iki grupta da sağ el 2D:4D oranları, sol el 2D:4D oranlarına göre daha düşüktür. Milli futbolcularda sağ el 2D:4D oranı 0.889, sol el 2D:4D oranı 0.936, amatör futbolcularda bu ortalamalar sırasıyla 0.937 ve 0.961 olarak tespit edilmiştir. Keshavarz ve ark., (2017) çalışmalarında, elit grekoromen güreşçilerde sağ el 2D:4D ort. 0.93, sol el 2D:4D ort. 0.93, elit olmayan güreşçilerde sağ el 2D:4D ort. 0.97, sol el 2D:4D ort. 0.98, kontrol grubunda ise sağ el 2D:4D ort. 0.98, sol el 2D:4D ort. 0.99 olarak tespit etmişlerdir. Kilduff ve ark., (2011), çalışmalarında elit erkek sörfçülerin sağ el 2D:4D oranlarını 0.944, sol el 2D:4D oranlarını 0.976 olarak tespit etmişlerdir. Çalışmamızda yer alan milli sporcu grubu parmak oranları diğer çalışmalardaki elit sporcu gruplarının parmak oranlarına göre daha düşüktür. Bu çalışma gruplarında farklı etnik yapıdaki elit sporcuların ve farklı branşlarda çalışmaların yapılmış olması ile ilişkilendirilebilir.

Milli ve amatör futbolcuların sağ el 2D:4D ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Milli futbolcularda sağ el 2D:4D ort. 0.889, amatör futbolcularda 0.937, sol el 2D:4D ort. ise sırasıyla 0.936 ve 0.961 olarak tespit edilmiştir. Almanya'da Amerikan futbolu liglerinde oynayan 4 takımının yer aldığı bir çalışmada, 1. Ligdeki takımın ($n=17$) sol el 2D:4D ort. 0.938 sağ el 2D:4D ort. 0.944, 2. Ligdeki 2. takımın ($n=24$); sol el 2D:4D ort. 0.958 sağ el 2D:4D ort. 0.949, 4. Ligde yer alan 3. takımın ($n=18$) sağ el 2D:4D ort 0.967 sol el 2D:4D ort. 0.949 ve 5 ligde oynayan 4. takımın ($n=20$) sol el 2D:4D ort. 0.968 sağ el 2D:4D ort. 0.958 olarak saptamışlardır (Schorer ve ark., 2013). Hsu ve ark., (2015), 18-22 yaş arası kolej öğrencilerinin yer aldığı çalışmalarında, elit erkek tenisçilerin (0.966) elit olmayan tenisçilere göre daha düşük 2D:4D oranlarına sahip olduklarını saptamışlardır ($p=0.057$, Cohen's $d = 0.389$). Manning ve Taylor (2001) elit profesyonel futbolcuların ($n=304$), sporcu olmayan kontrol grubuna ($n=533$) göre daha düşük 2D:4D ortalamalarına sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Düşük 2D:4D oranının birçok sportif branşta yüksek performans seviyesi ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Çalışma sonuçlarına göre, elit seviyedeki sporcuların daha alt kategorideki sporculara göre daha düşük 2D:4D oranına sahip oldukları söylenebilir. Bu da, düşük 2D:4D oranlarının performansın belirleyicisi olabileceği öngörüsünü doğrulamaktadır.

Sonuç

Çalışma sonuçlarına göre, sporcuların sağ ve sol el 2D:4D ortalamaları arasındaki fark, parmak oranlarının sportif performans için belirleyici bir unsur olması ile ilişkilendirilebilir ancak 2D:4D ortalamaları sportif başarı ve performansın tek başına belirleyicisi olarak düşünmemek gerekir. Bu alanda yapılacak yeni çalışmalarda 2D:4D ortalamaları ile performansı belirleyen diğer markerlar ile ilişkisi daha net ortaya konulabilir. Aynı zamanda tüm çalışma sonuçlarına göre 2D:4D parmak oranlarında standart bir ortalama bahsedebilmek mümkün değildir. 2D:4D oranı için net bir performans ölçütü olup olmadığının söylenebilmesi için belirlenmiş hangi ortalamaların altında olması gerektiğinin saptanması gerekebilir.

Fakat farklı etnik yapılarda 2D:4D ortalamalarının farklılık göstermesi (Manning et al., 2000; Manning et al., 2007) aynı branşta farklı ırklardan sporcuların birlikte değerlendirilmesi zorunluluğunu akla getirmektedir. Yine Türkiye'de bu alanda yeni çalışmalar bu konuda daha sağlıklı yorum yapılabilmesini sağlayabilir. Gelecekte farklı prosedürler, farklı yaklaşımlar ile farklı etnisitede olan bireylerin birlikte ele alındığı, 2D:4D oranları ve performansın karşılaştırılması daha sağlıklı sonuçlar elde edilebilmesinde literatüre katkı sağlayabilir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Kaynaklar

- 1-Bennett M, Manning JT, Cook CJ, Kilduff LP. (2010). Digit ratio (2D:4D) and performance in elite rugby players. *J Sports Sci.* 2010 Nov; 28(13):1415-21.
- 2-Çelenk Ç (2011). Farklı Branşlardaki Elit Sporcuların 2.ve 4. (2D:4D) Parmaklarının Oranının Sportif Performansa Etki Eden Bazı Biyokimyasal ve Endokrinolojik Parametrelerle İlişkisi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Doktora Tezi, Ankara.
- 3-Hönekopp J, Schuster M. (2010). A meta-analysis on 2D: 4D and athletic prowess: Substantial relationships but neither hand out-predicts the other. *Personal Individ Differ.* 2010;48:4-10.
- 4-Hsu, C-C, Su, B, Kan, N-W, Lai, S-L, Fong, T-H, Chi, C-P, Chang, C-C, and Hsu, M-C. (2015). Elite collegiate tennis athletes have lower 2D:4D ratios than those of nonathlete controls. *J Strength Cond Res* 29(3): 822-825.
- 5-Hull MJ, Schranz NK, Manning JT, Tomkinson GR. (2015). Relationships between digit ratio (2D:4D) and female competitive rowing performance. *Am J Hum Biol.* 27:157-163.
- 6-Keshavarz, M., Bayati, M., Farzad, B., Dakhili, A., & Agha-Alinejad, H. (2017). The Second to Fourth Digit Ratio in Elite and Non-Elite Greco-Roman Wrestlers. *Journal of Human Kinetics*, 60, 145-151. <http://doi.org/10.1515/hukin-2017-0097>
- 7-Kilduff LP, Cook CJ, Manning JT. (2011). Digit ratio (2D:4D) and performance in male surfers. *J Strength Cond Res.* 2011;25:3175-3180.
- 8-Longman D, Stock JT, Wells JC. (2011). Digit ratio (2D:4D) and rowing ergometer performance in males and females *Am J Phys Anthropol.* 144(3):337-41.
- 9-Manning JT (2008). The Finger Ratio. Faber & Faber, London.
- 10-Manning JT, Scutt D, Wilson J, Lewis-Jones DI. (1998). The ratio of 2nd to 4th digit length: a predictor of sperm numbers and concentrations of testosterone, luteinizing hormone and oestrogen. *Hum Reprod.* 13:3000-3004.
- 11-Manning, J.T., Taylor. (2001). Second to fourth digit ratio and male ability in sport: implications for sexual selection in humans *Evol. Hum. Behav.* 22, 61-69
- 12-Manning, J.T., (2002). The ratio of 2nd and 4th digit length and performance in skiing. *J. Sports Med. Phys. Fitness* 6, 211-215.
- 13-Manning, J. T., Barley, L., Walton, J., Lewis-Jones, D. I., Trivers, R. L., Singh, D. et al. (2000). The 2nd:4th digit ratio, sexual dimorphism, population differences, and reproductive success: Evidence for sexually antagonistic genes? *Evolution and Human Behavior*, 21, 163-183
- 14-Manning, J. T., Churchill, A. J., & Peters, M. (2007). The effects of sex, ethnicity, and sexual orientation on self-measured digit ratio (2D: 4D). *Archives of Sexual Behavior*, 36(2), 223-233.
- 15-Perciavalle, V., DI Corrado, D., Petralia, M. C., Gurrise, L., Massimino, S., & Coco, M. (2013). The second-to-fourth digit ratio correlates with aggressive behavior in professional soccer players. *Molecular Medicine Reports*, 7(6), 1733-1738. <http://doi.org/10.3892/mmr.2013.1426>
- 16-Paul SN, Kato BS, Hunkin JL, Vivekanandan S, Spector TD (2006). The Big Finger: The Second To Fourth Digit Ratio is A Predictor Of Sporting Ability in Women. *British Journal of Sports Medicine*, 40:981-983.
- 17-Schorer, J., Rienhoff, R., Westphal, H., & Baker, J. (2013). Digit ratio effects between expertise levels in American football players. *Talent Development and Excellence*, 5(2), 113-116.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Genç Futbolcularda 8 Haftalık Core Antrenmanlarının Sürat ve Çevikliğe Etkisi

Hakan ACAR*

Bülent Ecevit Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, hakanacar1979@gmail.com

Amaç: Bu çalışmanın amacı 8 haftalık core antrenmanlarının genç futbolcularda sürat ve çevikliğe etkilerinin incelenmesidir.

Materyal ve Yöntem: Çalışmaya yaş ortalaması $15,60 \pm 0,86$ (yıl) olan toplam 30 amatör futbolcu gönüllü olarak katılmışlardır. Katılımcıların 15'i kontrol grubu olarak belirlenmiş ve sadece takımlarının antrenmanlarına devam etmiş, 15'i ise deney grubu olarak belirlenmiş ve takımları ile antrenmanlarının yanı sıra 8 hafta boyunca haftada 3 gün 30 dakikalık core antrenmanlarına katılmışlardır. Çalışmanın başlangıcında ve sonunda her iki gruba 30 m. Sürat ve ilionis çeviklik testleri uygulanmıştır. Öntest ve sontest sonucunda elde edilen bu değerlerin istatistiksel analizinde SPSS 15 paket programı kullanılarak, t-testi ile analiz edilmiş, anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Deney ve kontrol grubu öntest sürat ve çeviklik sonuçlarında anlamlı fark olmadığı saptanmıştır ($p > 0.05$). Yine her iki grupta sürat ve çeviklik değerlerinde öntest ve sontest sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı saptanmıştır ($p > 0.05$).

Sonuçlar: Çalışma sonucunda 8 haftalık core egzersiz uygulamalarının sürat ve çevikliğe etki etmediği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kor antrenmanları, sürat çeviklik, futbol

The Effects of Core Trainings on Speed and Agility Skills of Young Soccer Players

Aim: The aim of this study is to examine the effects of core trainings on speed and agility on soccer players

Material & Methods: A total of 30 amateur soccer players with an average age of $15,60 \pm 0,86$ (year) voluntarily participated to the study. 15 of the participants were placed as the control group and they only continued of their team trainings and 15 of them were determined as the experimental group and they continued trainings with their teams and also they participated to the core training of 3 days a week (30 minutes) for 8 weeks. At the beginning and end of the study 30 m. Speed and ilionis agility tests were applied to the groups. Obtained data were analyzed by t-test using SPSS 15 packet program, and significance level was accepted as 0.05.

Results: There was no significant difference was determined between the groups according to pretest ($p > 0.05$). Also, there was no statistically significant difference were determined between the results of pre-post test in speed and agility values in both groups ($p > 0.05$).

Conclusion: As a result of the study, it was determined that 8 week core exercise did not affect speed and agility.

Keywords: Core trainings, speed, agility, soccer

Giriş

Futbol, dünyanın en popüler sporudur. Futbol, oyuncuların kuvvet, güç, hız, çeviklik, denge, esneklik ve dayanıklılık gibi birçok beceriyi yapabilmesini gerektirir. (Bloomfield et al., 2007). Futbolda yüksek hızlı hareketler, hızlanma, maksimum hız veya çeviklik becerileri gerektirecek şekilde kategorize edilmiştir (Gambetta, 1996). Reilly ve ark. (2000) çalışmalarında, elit ve elit olmayan futbolcularda yetenek düzeylerinin farklılığında en belirleyici özelliklerin çeviklik ve sürat olduğunu göstermişlerdir.

Çeviklik aynı zamanda futbol oyununda en önemli komponent olarak gözükmektedir. (Jovanovic et al., 2011). Çeviklik, hareket hızının değiştirilmesi ve doğrusal sprint yerine kullanılan farklı lokomotor hareketler ve yön değiştirme olarak genellikle iki çerçeve kapsamında tanımlanmıştır. Sporunun hızlanma, yavaşlama, doğru yönde hareket etme, hızla yön değiştirme hareketlerini yerine getirirken denge ve postürün kontrol edilmesini gerektiren birçok yeteneği içerisinde barındırır (Sever 2016).

Çeviklik, yanal olarak hareket etmeyi ve hızlı bir şekilde yön değiştirmeyi içerir. Bu nedenle çeviklik ile birlikte dinamik denge sağlayabilmek oldukça önemlidir. Bir futbolcu, topla temas ettiğinde, sadece karşı taraftaki bacağın üzerinde dengede durmakla kalmaz, aynı zamanda, kor bölgesini ve bacaklarını, topu istenen yönde göndermek için hassas bir şekilde koordine eder.

Bu nedenle futbolcuların gelişiminde en çok tercih edilen yöntemlerden biri de kor antrenmanlarıdır (Riewald, 2003). Futbolda kor bölgesinin çok önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Kor bölgesi her şutta, pasta, çevik harekette dengeyi sağlamaktadır. Sprint ve şutun kor bölgesi ile ilişkili

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

olduğu bilinmektedir, örneğin glutei gövdeyi stabilize eder ve bacakların güçlü bir şekilde hareket edebilmesini sağlar (Putnam, 1993).

Futbolun günümüzde bu kadar popüler bir spor olmasına ve bu alanda birçok çalışma yapılmış olmasına rağmen, futbolda dinamik dengenin çeviklik, hız ve top ile teknik beceri gibi kritik alan görevleriyle nasıl ilişkili olduğu hakkında çok az şey bilinmektedir. Aynı zamanda Markovic ve ark., (2007)'na göre çevikliğin en iyi gelişim gösterdiği period 16 yaş civarındadır. Bu nedenle bu çalışma yaş ortalaması $15,60 \pm 0,86$ (yıl) olan 8 haftalık core antrenmanlarının futbolcularda sürat ve çevikliğe etkilerinin incelenmesi amacı ile sunulmuştur.

Metot

Çalışmaya Samsun Kadıköyspor U-15 ve U-16 takımlarında yer alan toplam 30 sporcu gönüllü olarak katılmışlardır. Katılımcıların 15'i kontrol grubu olarak belirlenmiş ve sadece takımlarının antrenmanlarına devam etmiş, 15'i ise deney grubu olarak belirlenmiş ve takımları ile antrenmanlara devam ederken, 8 hafta boyunca haftada 3 gün 30 dakikalık core antrenmanlarına katılmışlardır. Çalışmanın başlangıcında ve sonunda her iki gruba 20 m. sürat ve ilionis çeviklik testleri uygulanmıştır.

Illinois Çeviklik Testi: İlionis çeviklik protokollerine uygun olarak, 5m.x10m.'lik bir alanda, belirli noktalara huniler koyularak uygulandı, testi tamamlama süresini belirlemek amacıyla saniyenin yüzde birini kaydedilebilen elektronik ve telemetrik kronometre kullanılmıştır.

30 Metre Sprint Sürati Testi: 30 metre süratin belirlenmesinde saniyenin yüzde birini kaydedilebilen elektronik ve telemetrik kronometre kullanıldı.

Kor Egzersizleri: 8 hafta boyunca haftada 3 gün, Plank, Reverse Crunch, Bird Dog, Prone Plank, Reverse pendulum, Jackknife, Side Bridge, Superman, Swimmer, Dead Bug, Leg Lower, Flutter Kick olmak üzere 12 kor egzersizi düzenli olarak uygulanmıştır. (Willardson 2014).

Tablo 1: Kor egzersiz antrenman programı

Kor egzersiz sayısı	Hafta	Set ve tekrar	Süre	Dinlenme
12	1	1x2	2x30	45 sn
12	2	1x2	2x30	45 sn
12	3	1x2	2x30	45 sn
12	4	1x2	2x30	45 sn
12	5	1x2	2x30	45 sn
12	6	1x2	2x30	45 sn
12	7	1x2	2x30	45 sn
12	8	1x2	2x30	45 sn

Verilerin analizi

Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 15 paket programı kullanılmıştır. Gruplar arası ilişkiyi tespit etmek için t-testi, öntest ve sontest verilerinin karşılaştırılmasında ise Paired sample testi kullanılmış, anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 2: Katılımcıların bazı özellikleri

Değişkenler	Kontrol grubu (n=15)	Deney grubu (n=15)
Yaş	15,46±0,86	15,53±0,44
Boy	168,60±8,43	172,60±9,86
Kilo	55,00±7,33	58,46±6,44

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 3: Kontrol ve deney grubunun öntest sürat ve çeviklik değerleri

Değişkenler	Kontrol grubu (n=15) Öntest	Deney grubu (n=15) Öntest	t	df	p
30 m. Sürat testi	4,82	4,84	-,695	28	0.493
İlionis çeviklik testi	17,21	17,25	-,535	28	0.597

p<0.05

Tablo 4: Kontrol grubunun sürat ve çeviklik öntest ve sontest değerlerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Kontrol grubu (n=15) Öntest	Kontrol grubu (n=15) Sontest	t	df	p
30 m. Sürat testi	4,82	4,81	,954	14	0.356
İlionis çeviklik testi	17,21	17,21	,326	14	0,749

p<0.05

Tablo 5: Deney grubunun sürat ve çeviklik öntest ve sontest değerlerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Deney grubu (n=15) Öntest	Deney grubu (n=15) Sontest	t	df	p
30 m. Sürat testi	4,84	4,84	-,075	14	0.941
İlionis çeviklik testi	17,25	17,20	,826	14	0.423

p<0.05

Tartışma

8 haftalık core antrenmanlarının futbolcularda sürat ve çevikliğe etkilerinin incelenmesi amaçlanan bu çalışmada .yer alan deney grubunun ön-son test sürat ve çeviklik değerleri arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$).

Deney grubunun 30 m. sürat ön-son test ortalamaları aynı olup; 4,84 sn. olarak tespit edilmiştir. Afyon ve ark., (2017) yaş ortalaması 23 olan amatör futbolcularda 8 haftalık (haftada 4 gün) core antrenmanları öncesi 30 metre sürat koşu ortalamalarını deney grubunda ($4,53 \pm 0,33$ sn.) sonrasında ise ($4,44 \pm 0,11$ sn.) olarak tespit etmiş ve öntest ve sontest arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu saptamışlardır ($p<0.05$). Afyon ve Boyacı (2016), 18 yaş ortalaması olan amatör futbolcularda 8 haftalık (haftada 2 gün) core antrenmanları öncesi 30 metre sürat koşu ortalamalarını deney grubunda ($6,10 \pm 0,30$ sn.) sonrasında ise ($5,57 \pm 0,07$ sn.) olarak tespit etmiş ve öntest ve sontest arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu saptamışlardır ($p<0.05$). Prieske ve ark., (2015) yaş ortalaması 17 olan 39 elit erkek futbolcud 9 haftalık haftada 2-3 gün core antrenmanları sonrasında 10-20 metre sprint zamanlarında %3 oranında gelişim olduğunu tespit etmişlerdir. Tüm sonuçlar çalışma sonuçlarımızdan farklıdır. Bunun sebebi diğer çalışmalardaki katılımcıların yaş ortalamalarının daha büyük olması ve core antrenmanlarının bu yaş grubunda etkili olmadığı anlamına gelebilir. Aynı zamanda çalışmalardaki farklı core egzersizleri, farklı tekrar sayıları, ya da farklı antrenman sıklıkları ile de açıklanabilir.

Çalışmamızda deney grubunun ilionis çeviklik testi öntest ortalamaları; 17,25 sn. Son test ortalamaları ise 17,20 sn. olarak tespit edilmiştir ve istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$). Afyon ve ark., (2017) yaş ortalaması 23 olan amatör futbolcularda 8 haftalık (haftada 4 gün) core antrenmanları öncesi ilionis çeviklik testi ortalamalarını ($16,34 \pm 1,15$ sn.) sonrasında ise ($14,89 \pm 2,84$ sn.) olarak tespit etmişler ve öntest ve sontest arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu saptamışlardır ($p<0.05$). Her iki çalışmada da sontest ortalamalarında olumlu yönde gelişme görüldü de Afyon ve ark., (2017)'nin çalışmasındaki olumlu gelişme oldukça yüksektir. Aynı zamanda iki çalışmanın ortalama değerleri arasında oldukça büyük fark vardır. Çalışmamızdaki sonuçlar çeviklik test normalarına göre ortalama düzeydedir (Davis, 2000). İki çalışma arasındaki bu

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

fark oyuncuların yaşları, sezonun hangi döneminde çalıştıkları ve standart antrenmanlarındaki yöntem farklılıkları ile açıklanabilir.

Sonuç

Çalışma sonucuna göre 8 haftalık kor egzersizlerinin çeviklik ve süratle etki etmediği söylenebilir. Ancak literatürde kor antrenmanlarının bu parametrelere olumlu etkileri olduğu yönünde bilgiler mevcuttur. Bu nedenle farklı kor egzersizlerinin yer verildiği, daha yoğun ve daha uzun periyotlarda uygulamalar yapılan yeni çalışmalar daha sağlıklı sonuçlar elde edilmesini sağlayabilir.

Kaynaklar

- Afyon, Y. A., & Boyacı, A. (2016). 18 yaş grubu futbolcularda 8 haftalık merkez bölge (core) antrenmanlarının bazı motorik özelliklerin gelişimine etkisi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 4595-4603. doi:10.14687/jhs.v13i3.3924.
- Afyon YA, Mulazimoglu O, Boyaci A. (2017). The Effects of Core Trainings on Speed and Agility Skills of Soccer Players, *International Journal of Sports Science*, Vol. 7 No. 6, pp. 239-244. doi: 10.5923/j.sports.20170706.06
- Bloomfield J, Polman R, O'Donoghue P, McNaughton L Effective speed and agility conditioning methodology for random intermittent dynamic type sports. *J Strength Cond Res*. 2007 Nov; 21(4):1093-100.
- Gambetta V. (1996) In a blur: How to develop sport-specific speed. *Sports Coach* 19(3), 22-24
- Jovanovic M, Sporis G, Omrcen D, Fiorentini F (2011). Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players. *J Strength Cond Res*. 2011 May; 25(5):1285-92.
- Markovic G, Jukic I, Milanovic D, Metikos D(2007). Effects of sprint and plyometric training on muscle function and athletic performance. *J Strength Cond Res*. 2007 May; 21(2):543-9.
- Prieske, O., Muehlbauer, T., Borde, R., Gube, M., Bruhn, S., Behm, DG. Granacher, U., (2015). Neuromuscular and athletic performance following core strength training in elite youth soccer: Role of instability. *Scand J Med Sci Sports*. 26:48-56. <https://doi.org/10.1111/sms.12403>
- Putnam, C. A. (1993). Sequential motions of body segments in striking and throwing skills. *Journal of Biomechanics*, 26, 125-135.
- Riewald, S.T. (2003). Training the “other core”. *Performance Training Journal*, 2(3):5-6
- Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer players. *Journal of Sport Sciences*, 18, 695-702.
- Sever O. (2016), Statik ve dinamik core egzersiz çalışmalarının futbolcuların sürat ve çabukluk performansına etkisinin karşılaştırılması, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara, S-46.
- Willardson J (2014): Developing the Core: NSCA - National Strength & Conditioning Association.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

TÜRKİYE KANADA VE HOLLANDA SPOR SİSTEMLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI

Hakan Sunay*

*Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Giriş ve Amaç: Günümüzde çağdaş spor örgüt yapılanmasının ülkelerin gelişmişlik düzeyleri, kültürleri, nüfus demografik özellikleri gibi değişkenlerden etkilendiği kabul edilmektedir. İşte bu etkiyi belirlemiş ve aynı zamanda sporda katılımı sağlamış ve sporda başarılı olmuş ülkeler arasından; Kanada ve Hollanda ile Türkiye'nin "Spor Sistemlerinin" incelenerek karşılaştırılması önem taşımaktadır. Bu çalışmanın amacı; Kanada ve Hollanda'daki *spor teşkilatlanması ve organizasyonel yapısı, spor finansmanı, spora katılımı ve spor politikası* incelenerek, spor sistemine yönelik bu uygulamaların Türkiye ile benzerlik ve farklılıklarını belirlemektir.

Yöntem: Bu araştırma, bir karşılaştırmalı spor yönetimi araştırmasıdır. Bu çalışmada tanımlayıcı yaklaşımla beraber kısmen dikey yaklaşım, ülkelerin spor sistemlerinin karşılaştırılması olması nedeniyle ağırlıklı olarak da yatay yaklaşım kullanılmıştır. Araştırma, Kanada ve Hollanda'daki spor sistemine ilişkin bazı uygulamaların incelenmesi ve Türkiye'deki uygulamalarıyla karşılaştırılması ile sınırlıdır. Bu çalışmada verilerin toplanmasında belgesel tarama tekniği kullanılmıştır. Kanada ve Hollanda ile ilgili veriler, bu ülkelerin resmi genel ağ (web) sitelerinden ve kitaplardan elde edilmiştir. Karşılaştırmalı çalışmaların kendine özgü analiz yöntemlerine uygun olarak benzerlik ve farklılıklar analiz edilmiştir. Karşılaştırma sonucu benzerlik ve farklılıklar ortaya konmuş, Türkiye'deki uygulamalar da göz önüne alınarak önerilerde bulunulmuştur.

Bulgular: Araştırma sonucunda; ülkelerin bazı değişkenlere göre spor sistemlerinde farklı uygulamaların olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Kanada ve Hollanda gibi sporda gelişmiş ülkelerin spor sistemlerinin kısmen ya da tamamının devletin gözetiminde olduğu ancak sorumluluğu yerel yönetimler ile özerk yapıda örgütlenen spor kuruluşlarına devrettikleri, ülkemizde ise spor sisteminin tamamen devletin kontrolünde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca Kanada ve Hollanda'da spora katılım oranının Türkiye'ye oranla oldukça yüksek olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Karşılaştırmalı spor sistemleri, spora katılım, spor finansmanı, spor politikası

COMPARISON OF SPORTS SYSTEMS FOR SOME VARIABLES IN TURKEY CANADA AND NETHERLANDS

ABSTRACT

Introduction and Aim: It is accepted today that the structure of contemporary sports organization is influenced by variables such as development levels, cultures and demographic characteristics of the countries. This is among the countries that have identified this effect and at the same time have achieved sport participation and the sport is successful; It is important to examine and compare "Sports Systems" of Netherland and Canada with Turkey. The purpose of this study is; Sport organization and organizational structure in Netherland and Canada, sport financing, sport participation and sport policy are examined and the similarities and differences of these applications for sport system with Turkey are determined.

Method: In this study, a horizontal approach was used predominantly because of the vertical approach with the descriptive approach and the comparison of the sport systems of the countries. The research is limited to examining some applications of Netherland and the sports system in the Canada and comparing them with the practices in Turkey. In this study, documentary scanning technique was used to collect data. Data on Netherland, and Canada have been obtained from official public web sites and books of these countries. Similarity and differences have been revealed as a result of the comparison, and suggestions have been made taking into account the practices in Turkey.

Findings: As a result of the research; it has been determined that the countries have different applications in sport systems according to some variables.

Result: The sporting systems of developed countries such as the Netherland and Canada are part or all under the control of the state. But it has been determined that responsibility is transferred to local governments and sports organizations organized in an autonomous structure and in Turkey sporting system is completely controlled by the state. It is also determined that the participation rate of sport in Netherland and Canada is rather higher than Turkey.

Keywords: Comparative sports systems, participation in the sport, sports financing, sport policy.

INTRODUCTION AND AIM

Today, it is accepted that modern sport organization structuring is influenced by variables such as developmental level, culture and demographic characteristics of countries. ⁽¹⁾ Among the countries

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

that have determined this effect and at the same time have participated in the sport and have been successful in the sport; Canada and Turkey and the Netherlands "Sport Systems" is important to compare examined. Comparison is a method used to improve thinking. ⁽²⁾ A comparative study of systems is the comparison of the superiority or absence of one's style of thought from one to the other, and the comparison of something with something that has been proven to be better / quality, and showing the dimensions or elements necessary for its development. Comparative research is a research method used in social sciences and aimed to make comparisons between different countries or cultures. Comparative analyzes carried out taking into account the social, cultural and economic conditions of the countries are expected to contribute to some of the predictions and revision of the existing ones. In this study, organizational structure, sports finance, sport participation and sports policy of the countries examined were examined. The purpose of this study is; Canada and the applications for the sports system in the Netherlands is to examine the similarities and differences with Turkey. In order to reach this general objective, the following questions were sought.

Sub-Objectives

1. What is the organizational structure of sports management systems in comparable countries? How are athletes grown in countries? What are the similarities and differences?
2. How is the financing of sports provided in the comparable countries? What are the similarities and differences?
3. How is participation in sports provided in comparative countries? What are the similarities and differences?
4. What is the sport policy in the comparable countries? What are the similarities and differences?

METHOD

This research is a comparative sports management research. There are different approaches used in comparative research. These are horizontal, vertical, problem solving, case studies, descriptive, descriptive and evaluative approaches. Horizontal approach examines all elements of the systems separately and together. While examining these elements, all elements of the study period are compared. In the vertical approach, the historical evolution of the studied system is monitored and the comparative researcher makes some predictions for the future. ^{(3),(4)} In the descriptive approach, the literature on the subject is examined, the similarities and differences between the sports systems are compared. In this study, a vertical approach with descriptive approach and a horizontal approach have been used mainly because it is a comparison of sports systems of countries.

Research is limited to the examination of certain applications for the sport system in Canada and the European Union member countries of the Netherlands and comparison with practices in Turkey. The research is limited to the obtained sources and written documents.

In this study, documentary scanning technique was used to collect data. Collecting data by examining existing records and documents is called documentary scanning. Documentary screening covers finding, reading, taking notes and evaluating resources for a specific purpose ⁽⁵⁾. Documentary screening is an inevitable data collection technique for almost every research. No history if no documents ⁽⁶⁾. As well as the existence of documents, it is also important to benefit from them. The accumulation and continuity in knowledge is provided by documents. For this reason, the concept of research is considered to be an integral part of writing the report. ⁽⁷⁾

Data collected Turkey, Canada and the Netherlands in the overall sport system and financial support for sports applied in these countries (sports financing) participation in sports, books on applied sports policy, theses, articles, magazines, has benefited from scientific sources such as development plans. In addition, data on Canada and the Netherlands have been obtained from the official public network (web) sites of these countries.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Quantitative methods were used in the analysis part of this study. The data obtained for the research were compared in accordance with the purposes stated in the descriptive analysis approach. Similarity and differences were analyzed in accordance with the specific methods of analysis of comparative sports systems. A framework has been established for data analysis based on the questions determined in the sub-objectives of the study. According to this framework, data are selected, edited, similarities and differences are combined, compared and interpreted.

FINDINGS AND COMMENTS

The findings obtained for the four variables for the comparison of Turkey with this section, the Netherlands and Canada Sports System interpreted in tables. Variables related to the findings:

1. Organization of the top management of sport related to the structure of sports systems
2. Financial support applications of countries in sports system
3. Participation of countries in sports system
4. Sports policies of the countries in which sports systems are compared

1. Organization of the top management of sport related to the structure of sports systems

Sports Organizations; For sports purposes, they are sports service organizations that are established for a wide range of jobs or jobs. Due to the international nature of the sport, the Turkish sport management, such as the International Olympic Committee, International Paralympic Committee, International Football Federation, International Basketball Federation, they form the basic rules. Sports organizations manage country sports with these tasks and practices. The comparison of the examples of this diversity in the study of the structure of the sports system in the structure of the top management of the organization of sports organization is given in Table 1.

Table 1: The appearance of the organization of the top management of the sport related to the structure of the sports system

Netherlands	Canada	Turkey
-Sport Clubs are responsible for mass sports in the Netherlands. -The national government (ministry of health, health, welfare and sports) is responsible for the national sports infrastructure. -National Sports and Exercise Institute (NISB) develops projects and programs -Municipalities are responsible for the promotion of sports; Duties: 1. Sports facilities construction 2. Sports organizations arrangement 3. Supporting sports in schools 4. Supporting elite sports 5. To organize top-level sport organizations arrangement - Sports federations The National Olympic Committee * is affiliated to the Dutch Sports Federation (NOC*NSF). (National-Regional-Local)	- The government has a big role in sport. - The sport is served in three levels: 1. National, 2. Regional and 3. Local National: Minister of State responsible for Sports Regional: Provincial (and district) sports organizations are non-profit and small associations. Local: The basis of sport in Canada is the sport clubs, schools and municipalities of the organized sport. - Sports clubs are non-profit associations usually run by volunteers from members. The sports club does not have its own facilities and use the school sports facilities to implement its programs.	-Turkey's top management is effective State sports. -Sport's top management in Turkey "Youth and Sports Ministry." -Organizational structure of sport; General Directorate of Sport Services^(*), Sports federations and Sports clubs are effective.
Sports clubs and the Dutch Olympic Committee and sports federations organize the sport with the support of the State and Municipalities	State, sports support. In Canada, the sport is managed by National, Regional and Local organizations.	Through the Ministry of State, Youth and Sports

(*).General Directorate of Sports Services edited within the Ministry of Youth and Sports The Central-provincial and abroad organizations were reorganized with the Presidential Government System and the Decree No. 1 of 2018.

As shown in Table 1, organization of the sport related to the structure of the sports system; With the support of the state and municipalities in the Netherlands, the sports clubs and the Dutch Olympic Committee are held in the state by state, national, regional and local organizations in Canada. In Turkey it

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

is carried out by independent sports federations and sports clubs in the coordination of the Ministry of Youth and Sports.

1. Financial support applications of countries in sports system

In order to sustain the quality of sports services, the financial (budget) support for sports activities in line with the policies of the countries is very important in terms of applicability and form. The appearance of financial support applications in the sports system is given in table 2.

Table 2: The appearance of financial support practices in sports system of countries

Hollanda	Kanada	Türkiye
-Consumers (active and passive with membership fees), - Government (national, regional and local), -Lotto games (gambling revenues) -Sponsors and -Medya is funded. <i>“Each club pays a fee to each member of the sports federation. Each club pays a fee to each member of the sports federation. Federations organize with this support Federasyon”</i> <i>-Municipalities invest in sports.</i> <i>-NOC(*)NSF(**)NISB(***)</i> <i>VSG(****) and research organizations. They observe developments in the sector..</i> <i>Partly with state support, budget is provided through membership fees, sponsors, lotto games and media.</i>	-State continues to be the largest single investor in the Canadian sports system through the federal government -However, it is seen that both large and small NSOs (****) provide additional financing through the Own the Podium program. -Sponsors and donations -Sport Material and box office revenues -Registration and registration fees -Education and Coaching Education incomes	-Government support to sports in Turkey is made. -Support, the independent sports federations are directly involved in the autonomous football federation. -For example: State sports facilities such as renting long-term clubs.
	<i>Devlet desteğinin yanı sıra, NSO'lar(**), finansal, sponsorluk ve bağış gelirleri ile spor malzemesi, gişe, üyelik ve kayıt ve eğitim hizmetlerinden elde edilen gelirler.</i>	<i>Government support</i>

(*)NOC: National Olympic Committee (Ulusal Olimpik Komite)

(**)NSF: National Sport Federation (Hollanda Spor Federasyonu)

(***)NISB: Ulusal spor ve egzersiz enstitüsü

(****)VSG: Belediyeler yerel otoriteler birliği(****) NSO: National Sport Organization (Ulusal Spor Organizasyonları)

As shown in Table 2, in the implementation of financial support to sports in the sports system of countries; In the Netherlands, while the state provides partial financial support to sport, in addition to state support to sport in Canada, NSOs can be obtained from sponsorship, donations, sports equipment, toll booth, registration and training services. In Turkey, the government is **supporting financially** the sport.

2. Participation of countries in sports system

Due to the sports policy created by the countries, it is always aimed to provide sports opportunities to their citizens by providing sports opportunities to their citizens. The main objectives in mass sports are; Although it is in the form of having fun, relaxing, getting new friends, getting away from the stress of daily life, and thus protecting physical and mental health, it is seen that there is a fundamentally sustainable health level. As a matter of fact, the importance of a healthy society is increasing. The increasing number of deadly diseases, such as obesity, diabetes, cardiovascular diseases, etc., is one of the major problems that Western societies must tackle in the coming years. 10. Five-Year Development Plan Report on the Special Commission of Sport; Although there are no exact data in our country, it is estimated that around 33% of the population is obese and this number will increase in the next 10 years. (8) The data regarding the participation in sports branches of the countries where the sports systems are compared are shown in table 3 and in the table 4.

Table 3: Sports systems in the countries of the comparison of the appearance of the sports branches

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Netherland	Canada (*) (9)	Turkey
-The most important activities in participation in sports in the Netherlands; Football, Baseball, Basketball, Ragby, Tennis. (**) (10)	-Recreational sporting activities in Canada are at the top of the sport participation -Sports branches that participate in sports in Canada: <u>IceHocey, Futbol(soccer), Golf, Basebol, Tenis, Volleyball, Basketball.</u>	-Located between recreational sport activities in Turkey "chess" is participation in sports during the first. -The sport allowing participation in sports in Turkey: <u>Futbol (soccer), Taekwando, volleyball, basketball and athletics</u>
With recreational sport activities <u>Futboln(Soccer), Beysbol, Basketbol, Ragby, Tenis.</u>	With recreational sport activities <u>IceHocey, Futbol(soccer) Golf, Basebol, Tenis, Volleyball Basketball, Cricet, Corling,</u>	(With recreational sport activities (Chess) with <u>Futbol(soccer), Taekwando, Volleyball, Basketball and Athletics</u>

(*) http://www.canadainternational.gc.ca/turkey-turquie/about-a_propos/sports.aspx?lang=tur. Erişim Tarihi: 08.09.2018

(**) https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/42226/mod_resource/content/0/11.hafta%20%C3%87ocuklarda%20Ant.Yak.pdf. Erişim Tarihi: 08.09.2018.

As can be seen in Table 3, in the Netherlands, the state is responsible for mass and recreational sports by organizing high-level sport, while local administrators are responsible for sports clubs from local sports organizations. It promotes state, mass and recreational sports in Canada. State in Turkey, and is responsible for the public's elite sport participation. On the other hand, compared to the priority countries of different sporting activities in the Netherlands, where they attended football and baseball, while ice hockey and soccer in Canada has been primarily football and taekwondo sport in Turkey.

1. Canada 2. Participation in Turkey and the Netherlands in order to have a very old history and history with football is one of the world's most popular sport. The modern football, which has been played for more than a century, started to be played by setting rules at the beginning of the 19th century. Soccer, It is a sports branch with a unique economy in the world. With this feature, it differs from other sports branches. The football, which is played at the highest level with its economic activity, is done professionally in the world mostly. With this feature, it is natural to be in the first place in the participation in sports in countries.

In addition, there are a large number of people participating in mass sports as members of "Health and Sports Clubs" without sports license. Table 4 shows the numerical data of those who make sports as members of health and sports clubs for mass sports in countries.

Table 4: Club Health and sports clubs as for mass sports in countries (2016)

Countries	Population	Health & Sports Clubs	Health & Sports Club Members	Ratio of members to population
Canada (**) (12)	36.286.378	5.000	3.500.000	%9,7
Netherland (**) (11)	17.032.845	2.000	2.700.000	%15,9
Turkey (**) (11)	79.814.871	1.340	420.000	%0,53 (*)

(*) Bilkent Holding (2016) "Dünyada Bazı Ülkelerdeki Sağlık ve Spor Kulüplerine Üyelerin Kulüp Sayısı Ülke Nüfuslarına oranı" Sport International Bilkent Holding Ankara

(**) Doherty, A., Clutterbuck, R., (2013) "Canada" Comparative Sport Development (Systems, Participation and Public Policy)" Editors: Hallmann, K., Petry, K., Springer) p.323-342, New York.

As can be seen in Table 4, it is seen that there are a significant number of sportive activities in private health and sports clubs for mass sports as well as those licensed for sports in countries. Health and Sports clubs were found to be different among the countries participating in sportive activities. While participating in health and sports clubs in the Netherlands, While 9,7% of those living in Canada are attending such clubs, they are attending to health and sports clubs. In Turkey, this rate is very low (0.53%) seems to be (11).

The comparison of the numerical data regarding the participation in sports of the countries that compared sports systems to the general population is shown in table 5.

Table 5: Sports systems for the countries of the comparable in all sports branches 'participation in sports' numerical data

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Countries	Women population	Men population	Total population	Licensed sports population	Ratio of licensed sportsmen to general population (%)
Canada ^(*) (12),(14)	18.286.013	18.000.365	36.286.378	12.453.485	34,3
Netherland ^(**) (13)	8.548.266	8.431.463	16.979.729	5.252.000	30,9
Turkey (See 2017 data)	39.771.221	40.043.650	79.814.871	5.995.973 (Licensed) 3.113.466 (Active)	7,5 3,9

(*).Doherty, A.,Clutterbuck, R., (2013). "Canada" *Comparative Sport Development (Systems, Participation and Public Policy)*" Editors:Hallmann, K.,Petry, K, Springer) p.323-342, New York.

(**).Haekman, R.,Breedveld, K.,(2013). "The Netherlands". *Comparative Sport Development (Systems, Participation and Public Policy)*" Editors:Hallmann, K.,Petry, K, Springer) p.119-135, New York. (12),(13),(14).

As can be seen in Table 5, the numerical statistical data on the participation of the countries in the sport including all sports branches; it differs. In the Netherlands and Canada, the percentage of those who have been licensed by sports is quite high. (12),(13).

3. Sports policies of the countries in which sports systems are compared

The country is determined by the approaches in written documents which are decisive in the formation of sport policies. In particular, when the sport is guided by the state, it is put forward in the constitution, laws, development and government programs or special documents that are the determinants of the country's sport management. (14). Turkey is one of the few countries which place a sports constitution. In addition to the protection of the right to sport by the constitution, the sport clearly shows the obligation of the state by taking part in the constitution. Moreover, in Article 4 of the Olympic Charter, 4. sports is a human right. Each individual needs to have the opportunity to do sports in the right proportion with his needs. Ken This article provides the governments with the obligation to exercise sport as a state policy. Sports, which is one of the most important institutions of our age, is defined as a human right to participate in the international arena as the basic social function of all institutions related to sports is to meet the basic needs of people. The right to sport in Turkey is guaranteed by the constitution. In this context, the duty of the state should be seen not only to protect the athlete but also to ensure the access of the masses to this right. With these features, sports are seen as a very important public service area. (15).

Data on the verily sports policies of the countries in which sports systems are compared are shown in table 6.

Table 6: Sport systems of countries in comparison with sports policy findings

Netherland	Canada	Turkey
National sports policy is centered around 3 main policy objectives: (1) Health, sports and physical activities to improve health and reduce disability, (2) participation; increasing the level and level of participation in physical activities, increasing the number of members of sports clubs and supporting volunteerism, (3) Achieving success, investing in elite sports and becoming the top 10 in the Olympic medal table.	Canada summarizes sport policy in 4 articles: (1) Introduction to sports, the development of basic skills, knowledge and participation of Canadians; (2) Entertainment, participation of Canadians for entertainment, health and social interaction; (3) Systematically improve the performance of Canadians in competitive sport; (4) High-performance sports, Canadians (high-level races) with world-class ethics and fair means to get successful results.	1. Measures to protect health, the spread of sports masses 2. Protection of successful athletes (Constitution M.59) Goals of this policy; Selection and training of the athletes who can represent the country in the high level competitions, training of olympic athletes who contribute to a happy and strong society,. To support senior athletes not only when they are successful but also financially and spiritually, from talent selection to Olympic competitions. Develop training programs for Olympic programs.
The State invests in the preparation of the environment in which the State sports can be made; 1. Team competition 2. Public participation (mass) sport "supports"	National → The State is responsible Local → Local Sport Federation Spor Public → Sport associations sport clubs (school and university) master sport office	State → is responsible (GSB-SGM)

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

As can be seen in Table 6, the sport in the Netherlands (elite) sport with the participation of people in the public sport is managed by different responsible institutions and the successful results in sports is to take. It has been realized in the framework of these three configurations of sport policy, which are similar to sports policy in Canada, but there are differences in practice, for example, increasing the participation of the state in sport, developing the elite sport systematically and achieving successful results in international competitions. Of the sports policy in Turkey, although determined, though he also experienced instability in the implementation of the national sports policy, so as to protect the welfare of the mass sports? Or elite sports? It is an important observation that uncertainty and uncertainty about the priority will be given. Undoubtedly, considering the understanding of social state in the management of sports policy, while the practices aimed at health protection should gain importance, the concept of international elimination of the elite sport in terms of policies and the politics of the country is also up-to-date.⁽¹⁴⁾ In this context, it is necessary to develop both a healthy society and mass sport for the protection of material resources or the elite sport together for everyone.

RESULTS

In this section, the results of the four countries determined according to the findings obtained from the countries where the sports systems are compared are indicated

1. Conclusions on the organization of the top management of the sport related to the structure of sports systems;

In the Netherlands, the state does not directly manage sports. Sports management at the national level (Ministry of Health, Welfare and Sports) is responsible for the national sports infrastructure. With the support of state and municipalities, the sports clubs and the Dutch Olympic Committee and the sports federations organize the sport.

In Canada, the sports support states sports. In Canada, the sport is managed by National, Regional and Local organizations.

The state administration of sports in Turkey is very active. On behalf of the Government, the Ministry of Youth and Sports, the General Directorate of Sports Services and provincial organizations as well as independent sports federations govern the sport on the basis of the laws of Articles 58 and 59 of the Constitution.

2. Conclusions about financial support applications of countries in sports system;

In the Netherlands, while the state provides financial support to a minimum, amateur sports are organized by non-governmental organizations. They earn their income through membership fees and sponsorship practices. Also income: Consumers member dues)-Government (national, regional and local), Lotogames (gambling revenues)-Sponsors and Medya is funded. In the Netherlands said Each club pays a fee for each member of the sports federation. Federations organize with this support Federasyon

In addition to the State support for sports in Canada, NSOs (National Sports Organizations) have received financial, sponsorship and donations, as well as revenues from sports equipment, box office, membership and registration and training services.

The state support for sport is performed in Turkey Support is made directly to the independent sports federations and indirectly to the autonomous football federation.

3. Conclusions on the countries' participation in sports within the sports system;

Participation in sport in the Netherlands is football, baseball, basketball, rugby and tennis with recreational sport activities. In the Netherlands, Sports Clubs are responsible for sports. Sports Clubs are not profit-making organizations, but rely on voluntary work systems.

Sports branches that participate in sports in Canada; Golf, Ice Hockey, American Football Swimming and Basketball. Sport allowing participation in sports in Turkey; Football, Taekwondo, Volleyball, Basketball and Athletics.

4. Results of the sports policies of the countries in which the sports systems are compared;

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Sport policy in the Netherlands summarizes in 3 substance:

- (1) Health, sport and physical activity to improve health and reduce disability,
- (2) Participation, increasing the participation rate and level of physical activities, increasing the number of members of sports clubs and supporting volunteering,
- (3) Achieving success, investing in elite sports and becoming the top 10 in the Olympic medal table.

“The state is managed by this support investment programs, NOC * NSF”.

In addition to the **Canadian Sport Policy (CSP)** and lifelong participation in sports, the focus has been on better performance.

1. Sports for everyone (priority)
2. Autonomous organizations are responsible for the development of elite sports in Canada.

Sports is an important part of Canadian culture

Sport policy in the Canada summarizes in 4 substance:

- (1). Introduction to sports, improving the skills, knowledge and participation of Canadians;
- (2). Entertainment, participation of Canadians for entertainment, health and social interaction;
- (3). Systematically improve the performance of Canadians in competitive sports;
- (4). High-performance sports, Canadians (high-level races) with world-class ethical and fair means to get successful results.

Sports policy in Turkey, 1. Measures for the protection of health 2. Protection of successful athletes. (Constitution M.59) The State is responsible for the implementation of sports policies. This is done by the Ministry of Youth and Sports, the Directorate General of Sport Services, central and provincial organizations and independent sports federations.

RESOURCES

1. Ekmekçi, R. (2010). *Avustralya Spor Yönetim Sisteminin İncelenmesi. E-Journal of New World Sciences Academy, Volume:5, Number:3*
2. Sunay, H. (2017). *Sport Management*, 3. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara.
3. Türkoğlu, A. (1998). *Karşılaştırmalı Eğitim, Dünya Ülkelerinden Örneklerle. Baki Kitabevi, Adana*
4. Ültanır, G., (2000). *Karşılaştırmalı Eğitim Bilimi Kuram ve Teknikler, Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara.*
5. Karasar, N. (2005) *Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Sanem Matbaacılık, Ankara.*
6. Madge, J. (1965) *The Tools of Science. An Analytical Description of Social Science Techniques. Anchor Books Doubleday and Comp. New York.*
7. Yıldırım, A., Şimşek, H. (1999). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. Seçkin Yayınları. Ankara.*
8. Kalkınma Bakanlığı. (2013). *10. Beş Yıllık Kalkınma Planı Spor ÖİK (Spor Özel İhtisas Komisyonu Raporu, Ankara.*
9. <http://www.canadainternational.gc.ca/turkey-turquie/about-us/propos/sports.aspx?lang=tur>. Erişim Tarihi: 08.09.2018
10. https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/42226/mod_resource/content/0/11.hafta%20%C3%87ocuklarda%20Ant.Yak.pdf. Erişim Tarihi: 08.09.2018.
11. Bilkent Holding (2016) “Dünyada Bazı Ülkelerdeki Sağlık ve Spor Kulüplerine Üyelerin Kulüp Sayısı Ülke Nüfuslarına oranı” *Sport International Bilkent Holding Ankara*
12. Doherty, A., Clutterbuck, R., (2013) “Canada” *Comparative Sport Development (Systems, Participation and Public Policy)” Editors: Hallmann, K., Petry, K, Springer) p.323-342, New York.*
13. Haekman, R., Breedveld, K., (2013). “The Netherlands”. *Comparative Sport Development (Systems, Participation and Public Policy)” Editors: Hallmann, K., Petry, K, Springer) p.119-135, New York.*
14. Ak, A., (2017). *Türk Sporunda Sorunlar ve Çözüm Önerileri. Spor Yayınevi ve Kitabevi, Ankara.*
15. Fişek, K., (1998). *Dünyada ve Türkiye’de Spor Yönetimi, Bağırhan Yayınevi, 2. Bası, s.16-17, Ankara*

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

SAHA İÇİ YÖNETİMDE İLETİŞİMİN ÖNEMİ (HAKEM, ANTRENÖR, SPORCU VE TARAFTAR BOYUTLARIYLA)

Hakan Sunay

Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Spor Yöneticiliği Bölümü

hsunay@ankara.edu.tr

ÖZET

Giriş ve Amaç: İletişim, var olmak ve yaşamak için beslenmek kadar doğal ve kaçınılmazdır. Kendimizi, çevremizi, ait olduğumuz toplumu anlamamız için etkin iletişim şarttır. Günümüzde ortaya çıkan başta kişiler arası ilişkilerdeki sorunlar ve bu sorunlara bağlı ortaya çıkan pek çok psikolojik bozukluğun temelinde iletişim becerilerindeki eksikliğin yattığı söylenebilir. Özellikle de bu durum sporun gerçekleştiği ortamlarda daha da belirginleşir. Çalışmanın amacı, saha içi iletişimin öneminin hakem, antrenör, sporcu ve taraftar boyutlarıyla incelenmesidir.

Yöntem: Çalışma, belge tarama yöntemi ile gerçekleştirilmiş betimsel bir çalışmadır.

Bulgular: Bu çalışma ile kişiler arasındaki iletişim kapsamında özellikle de saha içerisinde; sporcu-antrenör, sporcu-hakem, antrenör-hakem gibi farklı rollerdeki elemanların karşılıklı iletişimlerini çerçevesinde iletişimin futbol özelinde (*Hakem, Antrenör, Sporcu ve Taraftar Boyutlarıyla*) saha içi yönetimin etkinliği incelenerek değerlendirilmektedir.

Sonuç: Sonuç olarak iletişim, var olmak ve yaşamak için beslenmek kadar doğal ve kaçınılmazdır. İletişimin sporda gerçekleşmesi önemlidir. Özellikle spor ortamında yer alan paydaşların iletişimlerini performans ve başarı üzerinde belirleyici bir unsur olabilmektedir.

Anahtar Kelime: Spor yönetimi, Saha içi iletişim, Hakem, Antrenör, Sporcu

COMMUNICATION IMPORTANCE IN ADMINISTRATION IN FIELD (WITH THE DIMENSIONS OF THE REFEREE, COACH, ATHLETE AND FAN)

ABSTRACT

Introduction and Aim: Communication is as natural and inevitable as being nurtured to exist and to live. Effective communication is essential for us to understand ourselves, our society, our society. It can be argued that the problems that arise in the present day, especially the problems between interpersonal relationships and the many psychological disorders that arise due to these problems, are lacking in communication skills. In particular, this becomes even more evident in the context of sports. **Method:** The study is a descriptive study realized by document scanning method.

Findings: Within the context of this study and the communication between people, especially in the field; (in terms of referee, coach, athlete and fans) in the context of communication between the different roles of the athletes-coaches, athletes-referees, coaches-referees.

Results: As a result, communication is as natural and inevitable as being nurtured to exist and to live. It is important that communication takes place in sports. Particularly the communication of stakeholders in the sports environment can be a decisive factor in performance and success.

Key Words: Sports Management, In-field communication, Referee, Coach, Athlete

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Diğer insanlarla birlikte olabilmenin en önemli aracı ise iletişimdir. İletişim, insanların toplumsallaşmalarının bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır ⁽¹⁾Toplumda ya da kurumda bireyin kendisinden önce uygulanan kuralları öğrenmesi, değer ve inançları sahiplenmesi ve bunlar doğrultusunda kendine verilen rolleri öğrenmesi ve oynaması yani toplumsallaşması yalnızca iletişimle gerçekleşir. İletişim, bir kaynaktan (kişi, kişiler veya organizasyon), bir araçla (yazılı, sözlü, görsel veya beden dili ile), bilgi, haber, düşünce, durum, duygu veya kültürün bir başka insan veya insan topluluklarına dağıtılmasıdır. İletişim kişiler arası ilişkilerin, yani insan ilişkilerinin, her alanını, kurumları ve giderek toplumları yaratan ve bir arada tutan 'harç' işlevi görmektedir ⁽²⁾Bu nedenle iletişim, var olmak ve yaşamak için beslenmek kadar doğal ve kaçınılmazdır. Kendimizi, çevremizi, ait olduğumuz toplumu anlamamız için etkin iletişim şarttır. Günümüzde ortaya çıkan başta kişiler arası ilişkilerdeki sorunlar ve bu sorunlara bağlı ortaya çıkan pek çok psikolojik bozukluğun temelinde iletişim becerilerindeki eksikliğin yattığı söylenebilir. İletişim sistemini sağlıklı bir biçimde

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

gerçekleştiremeyen hiçbir kurumun süreklilik şansı olmamaktadır. Çünkü açık sistem olan kurumların dış çevrelerinden sürekli girdi almaları ve aynı çevreye çıktı vermeleri gerekmektedir. Bu da çevreyle etkileşim kurarak mümkün olabilir. Örneğin bir futbol müsabakasında iletişimin varlığı oldukça önemlidir. Aksi durum sporculara zarar verebildiği gibi skoru ve takımları da olumsuz etkileyebilir. Bu itibarla kişiler arasındaki iletişim kapsamında özellikle de saha içerisinde; sporcu-antrenör, sporcu-hakem, antrenör-hakem gibi farklı rollerdeki elemanların karşılıklı iletişimleri takımın başarısını olumlu ya da olumsuz etkileyebilir. Öyle ki, spor kulüplerinin çalışanları (*teknik direktör, antrenör, sporcu ve diğer görevliler*) ile sağladığı iç iletişim ve dış müşterileri oluşturan kulüp taraftarları arasında kurulan iletişimin biçimi, iletişim anlayışı ve iletişimde kullanılan kanallar kurum kimliğinin şekillendirilmesi ve anlam kazanmasında büyük bir öneme sahiptir. Bu görüş ve düşünceler çerçevesinde bu bölümde, iletişimin futbolda (*Hakem, Antrenör, Sporcu ve Taraftar Boyutlarıyla*) saha içi yönetimin öneminden söz edilmektedir.

2. İLETİŞİM KANALLARI

Kurumsal iletişim kanalları, yapısal olarak biçimsel (formel) ve biçimsel olmayan (informel) iletişim kanalları olarak incelenmektedir. Biçimsel iletişim kanallarını da kendi içinde inceleyecek olursak dikey (yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya), yatay, çapraz ve dışa dönük iletişim olarak sınıflandırabiliriz (3).

2.1. Biçimsel (Formel) iletişim kanalları: Biçimsel iletişim, kurumsal kurallar içinde ve kurumun amaçları yönünde, önceden belirlenmiş bir tarzla gerçekleştirilen iletişimdir. Kurum üyelerinin kişiliklerinden soyutlanmış, statüler arası bir iletişim türüdür (4). Burada amaç, kurum için gerekli bilgi akışı ile görev ve sorumlulukların tam olarak yerine getirilmesini sağlamak, çalışanların işten memnun olmaları için istenen tutumu oluşturmak ve işleyişin sürekliliği için bilgi üretmektir (5).

2.2. Dikey iletişim kanalları: Dikey iletişim kanalları bir kurum içinde, üst yönetim ve alt kademe çalışanlar arasında gerçekleştirilmesi beklenen bilgi aktarımı, üst yönetimin verdiği emirlerin ilgili çalışanlara ya da departmanlara ulaştırılması noktasında kullanılan iletişim kanallarıdır. Dikey iletişim kanalları kendi içinde de sınıflara ayrılmaktadır. (6).

2.2.1. Yukarıdan aşağıya iletişim: Kurum amaçlarına uygun olarak işle ilgili emirlerin çoğu zaman yazılı şekilde astlara ulaştırılmasıdır. (7).

2.2.2. Aşağıdan yukarıya iletişim: Çalışanların üst astlarıyla kurdukları iletişimi kapsar. Bu tür iletişimin temel amacı, yönetimi kurumsal çalışmalarla ilgili olarak bilgilendirmektir (4). Yöneticiler astlara yukarıdan aşağıya doğru emir ve buyruklar iletirken, astlar da bu emir ve buyrukların ne ölçüde ve nasıl yerine getirildiği konusunda yöneticilere bilgi sunmak zorundadırlar (7).

2.2.3. Yatay İletişim Kanalları Yatay iletişim, aynı veya benzer kademedekilerin, rutin faaliyetleri sırasında kurdukları iletişimdir. Yatay iletişim, kurumsal hiyerarşide, eşit statüdekiler arasında kurulan iletişimdir (8), (9). Özellikle büyük kurumlardaki uzmanlık alanlarının çok olması, iş bölümünün yarattığı durum, bölümler arası düzenli çalışmanın, dolayısıyla yatay iletişimin önemini arttırmaktadır (10).

2.2.4. Çapraz İletişim (Etkileşimli İletişim) : Çapraz iletişim, başka fonksiyonel bölümlerde çalışan ast ve üstlerin arasında kurulan iletişimdir (8). Burada emir komuta zincirini izlemek çok fazla zaman kaybedilmesine neden olmaktadır.

2.3. Biçimsel olmayan (informal) iletişim: Biçimsel iletişimin dışında kalan doğal iletişim biçimidir. Doğal iletişim çoğunlukla kendiliğinden oluşmakta ve biçimsel iletişimin eksik kalmasından dolayı ortaya çıkmaktadır (11).

3. İLETİŞİM ÇEŞİTLERİ

3.1. İşaretlerle iletişim (*Sözsüz iletişim*)

3.2. Konuşarak iletişim (*Sözlü iletişim*)

3.3. Yazılı iletişim

3.4. Basılı materyallerle iletişim

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

3.5. Kitle iletişim araçları ile iletişim

3.6. Elektronik ortamda iletişim

Spor ortamında iletişim çeşitlerinin yer ve zamana göre hepsi kullanılabilir. Ancak en çok kullanılan özellikle de **saha içinde sözlü ve sözsüz iletişim** kullanılır. Müsabaka süresince de yerinde ve zamanında kullanılan sözlü ve sözsüz iletişim çok etkili olabilir.

Sözlü iletişim;Normal bir insanın 1 dakika içinde algılayabileceği kelime kapasitesi 600 dür. Normal bir insanın düşünce hızı 750-800 kelimedir. Normal bir insanın bir dakikada konuşabileceği kelime sayısı ise 100-150 kelimedir. 10 dakikalık kısa bir sunumun sadece yarısını aklımızda tutabiliriz. 48 saat sonra ise sadece %10'unu hatırlayabilir.⁽¹³⁾

Sözsüz iletişim;Yüzümüzde 53 kas grubu vardır ve bu kas grubu ile 250. 000 değişik yüz ifadesi yapabiliriz İnsanlar arasındaki iletişimin %60'ı genelde sözsüzdür.

Vücut dili ile gerçekleşen sözsüz iletişim; Sporcular için önemlidir. Vücut dili; Fiziksel görünüşü, Duruş, Dokunma Davranışı, Jestleri, Yüz ifadelerini içerir ⁽¹³⁾.

Fiziksel Görünüş; Spor Branşına göre değişir. Ancak atletik bir vücut yapısına sahip olmak sporcuda öz güveni artırır.

Duruş; Dik duruş güven ve enerjiyi gösterir.

Dokunma Davranışı; Dokunma; saygı gösterme, sevgi ifadesidir. Bireysel sakinlik veya nezaket elde etmek için kullanılan sözsüz iletişim aracıdır.

Hareketler ve Jestler; Parmakla gösterme: Başkalarını ima etmek, Elleri arkada bağlamak: Açıklık, Boyunu sallamak: Hüsran ve Öfke, Beden dilinin örnekleridir. , Ayrıca bir basketbolcunun hangi oyun setini yapacağı, Bir Voleybolcunun kime pas atacağıdır.

Yüz İfadeleri; Yüz ifadeleri direk olarak mesaj gönderen ifadelerdir. Alaycı ve öfkeli bir bakış Antrenörün sporcusu hakkındaki duygusunu anlatabilir.

Ses Dili; Kelimenin gerçek anlamından ayrı bir atıfta bulunmaktır. Sesin tonu: karşıdakinin algı düzeyini etkileyeceği gibi tepkisel davranışlar sergilemesine de neden olabilir. Yüksek bir ses: güven, coşkunluk ve aşırı iddialı bir durumu ifade eder.

İletişimi yüksek takımlar; birbirini çok iyi tanıyan ve Jest ve mimiklerle anlaşılan sporcular diğer takımlara göre öndedir.⁽¹²⁾ Bir sporcu veya Antrenör olarak: “Sözsüz “mesajlar “Sözlü” mesajlara göre daha güçlüdür. Mesaj özel bir iletişim isteğidir. Anlamı; **güven, kontrol, sakinlik, pozitif kuvvet ve dürüstlüktür**. Sporcuların çoğu kullandığı işaretler, jest ve mimikler ile beden dili ile sahada takım arkadaşları, antrenörleri ve hatta maçın hakemleri ile üst düzey iletişim kurabilir ⁽¹³⁾. Bu nedenle iletişimin yönünü, yöntemini ve önemini bilmek avantaj sağlayabilir. Ancak zaman zaman kullanılan jest, mimik ve beden dili maçı yönetenler tarafından cezalandırma nedenidir. Örneğin futbol sporunda bir oyuncu rakip bir başka oyuncu için hakeme “*kart göster işareti yapması*” oyun kuralları açısından bir ihlaldir ve hareketi yapan oyuncu sarı kartla cezalandırılır.

4. SPOR ÖRGÜTLERİNDE KURUMSAL İLETİŞİM BOYUTLARI

Son yıllarda spor kulüpleri kurumsal yönetimin temel ihtiyaçlarından biri olarak iç ve dış çevrelerindeki bütün öğeleri kapsayan bir ilişki ağı geliştirmekte ve bu ilişkiyi çağdaş yönetim unsurlarıyla yönetmektedirler. Kulüplerin iç ve dış çevreleri ile oluşturdukları bağlarda iletişim yönetimi ve/veya kurumsal iletişim olarak belirtilen yapı ile karşılaşmaktadır (14).

4.1. Spor Örgütlerinde İç İletişim

Bu iletişim türüne dahil olanlar kurumun çalışanlarıdır. İş görenler kurumu hem içeriden hem de dışarıdan izledikleri için kurum adına önemli bir etkiye sahiptirler (15). Yönetim iş görenleri anlamak, iletişim stratejilerini onların isteklerine ve kurumun iç amaçlarına göre belirlemek zorundadır(16). Kurumlarda iletişim karar alma dönemleri de oldukça önemlidir. (17). Kurum içi iletişim, kısa hatırlatma notları, raporlar, teklifler, toplantılar, sözlü aktarımlar, konuşmalar, kişiler arası ve telefonda yapılan görüşmeler gibi yazılı ya da sözlü yollarla yapılan iletişimi içerir. (18).

Spor kulüpleri;yönetim birimleri, teknik kadro, sporcular ve hizmet personelinin meydana gelen bir kurum içerisinde etkinlik göstermektedirler. Bu yapıda spor kulübü yönetimlerinin kendisi ve

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

çalışanlar arasındaki bağları arttırmak için yaptığı çalışmalar önemlidir. Spor kulüplerinde etkili bir kulüp içi iletişim süreci, bu bağları arttırmada önemli bir yere sahiptir (20).

Ülkemizde spor kulüplerinin çoğunun yönetimi;belediyeler ve il özel idareleri tarafından ya da yörenin bir iş adamı tarafından sürdürülmektedir(19). Ancak Spor kulüplerindeki bu uygulama zaman zaman sürdürülebilirliğini kaybetmektedir. Nitekim köklü şehir kulüplerinin belediye ve işadamları desteğini kaybettiğinde yıldan yıla küme düştüğü bilinen bir durumdur ve geçmişte örnekleri çoktur. Dolayısıyla sürdürülebilirliğini kaybeden kulüpler ne yazık ki sporcu yetiştirmek bir yana varlığını dahi sürdürememekte ve kurumsallaşamamaktadır. Bu itibarla öncelikle futbol kulüplerinin gerçek bir mali yapıya kavuşması ve mali yapının denetlenebilir olması kurumsallaşma için oldukça önemlidir. (21).

Çalışanlar ile iç iletişim:Kurumlar belirlenen ortak hedefi gerçekleştirmek için çalışmaktadır. Dolayısıyla kurumların varlıklarını devam ettirebilmek amacı ile iç ve dış çevreleri ile sürekli iletişim içerisinde olmaları gereklidir. Bu iletişimin etkili olması, kurumun sürekliliğini sağlaması, kurumun hedeflerine ulaşması ve başarılı olması için oldukça önem kazanmaktadır. İletişimin kurum içinde ve dışında etkili olması, kurumun bütün bireyleri ve birimleri arasında bilgi, duygu ve düşüncelerin olması gerektiği gibi paylaşılmasına bağlıdır. Çalışanlar, iletişim aracılığı ile kurumun kendisinden beklentilerini, işlerini nasıl yapması gerektiğini ve çalışma performansı ile ilgili olarak neler düşünüldüğünü öğrenmektedir. (22).

Spor kulüplerinde başarılı bir iç iletişim sağlayabilmek için düzenli toplantılar yapmak, sosyal aktiviteler hazırlayarak kulüp içerisinde bağlılık duygusunu ve beraberliği geliştirmek, çalışanların düşüncelerini iletme imkanı sunmak, kulübün amaçları belirlenirken çalışanlarını amaç belirleme kısmına dâhil etmek gibi farklı yollar kullanılabilir. (23).

5. SAHA İÇİ YÖNETİMİ PERSPEKTİFİYLE (Spor Örgütlerinin İç ve Dış Paydaşları ve Önemi)

5.1. Spor Örgütlerinde Paydaşlar

Spor kulüplerinin iç ve dış çevrelerinde etkileşim içerisinde olduğu unsurları kulüplerin paydaşları olarak belirtilebilir. Bundan dolayı, spor kulüplerinin temel paydaşlarının; spor teşkilatı, taraftarlar, kulüp üyeleri, yayıncı kuruluşlar, finansal kuruluşlar, sponsorlar, yerel yönetimler, topluluklar, ulusal ve uluslararası yasa koyucular olduğu düşünülmektedir. (14). Spor örgütlerinde iç paydaşlar: Teknik Direktör, Antrenör, ve Personel (sporcular) ile hakemler ve taraftarlar olarak incelenebilir.

5.1.1.Teknik direktör:Teknik Direktör kurumların çalışma prensipleri ile bağlantılı olarak araç, gereç ve malzemeleri aktif bir şekilde kullanarak, sporcu sağlığı, iş güvenliği, çevre koruma düzenlemelerine ve mesleğin verimlilik, kalite unsurlarına uygun olarak,

a. Hem davranışları hem de konuşmaları ile sporculara moral vermek, meslek etiğine uygun davranmak,

b. Sorumluluklarını bilmek, yerine getirmek ve hoşgörülü olmak

c. İletişim kurduğu sporun paydaşları ile (antrenör, spor yöneticisi, sporcular, taraftarlar ve diğer spor ortamında çalışanlar) iyi bir iletişim içerisinde, güler yüzlü olmak, nazik ve kibar davranmak

d. İletişim kurduğu kişilerle saha içi ve dışında etkili ve güzel konuşmak

e. Mesleki bilgilerini geliştirmeye özen göstermek

f. Branşına yönelik güncel spor olaylarını takip etmek

g. Din, dil, ırk ve mezhep, siyasi görüş ve cinsiyet gibi konularda ayrımcılık yapmamak

h. Ekip içerisinde uyumlu çalışmak

ı. Çalışma zamanını etkili ve verimli kullanmak

i. Değişime açık ve değişen koşullara uyum sağlamak

j. Sakin ve sabırlı olmak. Sporcuların özel yaşantısı ile ilgilenerek problemlerine çözüm aramak

k. Analitik düşünme yeteneğine sahip olmak

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

l. Bilgisayar kullanma bilgi ve becerisi ile dinleme, empati kurma ve ikna etme yeteneğine sahip olmak

m. Her türlü alan ve hava koşullarına bağlı olarak; hız, dayanıklılık, ve güç geliştirmeye yönelik, yürüyüş, koşu ve farklı fiziksel hareketleri yaptırarak sporcuların güç ve becerilerini maksimum noktaya çıkartmak için çalışmalar yapmak

n. Problem çözme yeteneğine sahip olmak

o. Soru sorma becerisi ile planlama ve etkili organizasyon yapma becerisine sahip olmak

ö. Öğrenme ve öğrendiğini sporcularına aktarabilme yeteneğine sahip olmak

p. Zaman yönetimi bilgisine sahip olmak

r. Çalışma zamanını etkili ve verimli kullanmak olarak özetlenebilir (24).

Teknik direktörler bireysel sporlarda sporcuyu, takım sporlarında görevli olduğu takımı müsabakalar için nasıl bir çalışma planı (taktik) ile hazırlayacağına, sporcuyu ya da sporcuların müsabakada görevinin ne olacağına karar veren, kadroda olması gerekenleri belirleyen en yetkili kişidir. Teknik Direktör, sporcuların hem oyun bilgilerini hem de oyun taktiklerini önceden karar verilen kurallara göre gerçekleştiren kişi olmasından dolayı sporcuyu ya da takım için en önemli kişidir. (25)

5.1.2. Antrenörler:Günümüzde gerek basın yayın organlarının spora yaklaşımı, gerekse insanların stresten kurtulma, vücutlarını formda tutma çabaları ve hepsinin ötesinde sporla kazanılan uluslararası başarılar, toplumun günlük yaşamında ve moral düzeyinde oldukça önemli hale gelmiş, spora bir boyut kazandırmıştır ⁽²⁶⁾. Öte yandan her geçen gün ilerleyen bilim ve teknolojinin yardımıyla spordaki rekorlar yenilendikçe, spor sahalarında yarışan sporcuyu ve takımların temsil ettikleri ülkenin teknik, teknolojik, eğitim ve ekonomik standartları da yarıştırılmaktadır ⁽²⁷⁾. Böylece spor, ülkelerin kültürel ilişkilerini sağlayan, ülkeler arasındaki sorunları gideren ve ülkeleri birbirine yaklaştıran bir araç niteliği de kazanmıştır ^(28, 29, 30). Hiç şüphesiz sporda bu hedeflere ulaşmak, öncelikle eğitim ve öğretime önem vermeyi ve sporda eğitici kadroları bilimsel ölçülere uygun eğitim programlarından geçirmeyi gerekli kılmaktadır. Sporda eğitici kadro denildiğinde akla ilk gelen “Antrenör” dür. Antrenör adı verilen spor eğitimcilerinin sporun gelişmesinde oldukça önemli bir yeri vardır. Sporcuların sadece kendilerinin başarı yakalaması çok zordur. Antrenörler, değişen oranlarda pay sahibi olabilmektedirler. Bundan dolayı da çoğu zaman takım veya sporcuların başarı ya da başarısızlıkları söz konusu olduğunda antrenörün ne kadar başarılı olup olmadığı tartışma konusu yapılmaktadır. Antrenörler, Teknik Direktörlerin yardımcısıdır (31). Sporculara kuralları, taktikleri öğreten, onların müsabakalara hazırlanmasını sağlayan, yeteneklerini keşfeden ve onların yapılarına uygun bir disiplin geliştirerek maçlarda mücadele edebilecek şekilde hazırlayan kişilerdir. Antrenör, sporun temel taşı olmaktadır. Antrenöre ne kadar çok imkan sağlanır ve ne kadar iyi eğitilirse, yetiştireceği sporcularda o kadar performans gösterecektir.

5.1.3. Sporcular:Sporcular kendi arasında amatör ya da profesyonel, ferdi lisanslı ya da bir kulüp lisanslı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü’ne (SGM) bağlı federasyonlarda, Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) ya da Milli Eğitim Bakanlığı’na (MEB) bağlı olarak ayrılabilir.

5.1.4. Profesyonel sporcular:Profesyonel spor, para kazanmak için sporun sürekli olarak yapılması ve sporu öğretmek için para istenmesidir. Profesyonel sporcuyu ise sporun istediği branşı meslek olarak edinmiş ve bu branşa özel etkinlikleri para kazanabilmek için gerçekleştirmiş olan kişidir.

5.1.5. Amatör sporcular:Sporun bir para ödülü ya da belirli bir tutar kazanmak için yapılmamasına amatör spor; spor ile meslek sahibi olmadan sadece keyif amaçlı ilgilenenlere de amatör sporcuyu denilmektedir.

Sporda amatör ve profesyonel ayrımı günümüzde tartışılan konular arasındadır. Özellikle günümüzde çeşitli spor branşlarında amatörliğin gizli profesyonelliğe dönüşmesi, ülkemizde güncel olma özelliğini korumaktadır.

5.1.6. Hakemler: Hakem, bir maçı yönetmek ve düzenlemek için, iki takımın da sahip olduğu hakları koruyarak ve hakemlik ilkelerine bağlı kalarak, oyunun kurallarına uygun gerçekleştirilmesi için kural ve uygulamaların özel bilgisine sahip sahada bulunan yetkili kişidir (35). Hakem, spor

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

organizasyonlarının sorumluları tarafından seçilen ve önceden belirlenen kurallar içerisinde yarışmaları yöneten, maçın galibini ve mağlubunu, alınan puanları, galibiyetleri, mağlubiyetleri, cezaları belirleyen kişidir (33). (34).

Hakemlik ile ilgili özellikler ise şu şekilde belirtilebilir; (36)

- a. Yapmış olduğu işi sevmesi, kuralları iyi derecede bilmesi ve doğru uygulaması,
- b. Mesleğini toplumdaki yerini zedeleyecek hareketlerden uzak tutması gerektiği,
- c. Hakemlikle ilgili yabancı kaynaklardan faydalanabilmesi için, iyi derecede yabancı dil bilgisinin olması ve sahip olduğu bilgileri arttırarak kendisini sürekli yenilemesi gerektiği,
- d. Seyahat etmeyi benimsemesi,
- e. Tarafsız olunması ve daha da önemlisi vicdani yükümlülük gerektirdiğinin bilincinde olması,
- f. Sporun gerektirdiği takdir hakkını adil yönde kullanmalıdır.

Sporun da hatalar oyunu olduğunu unutmayarak, maçlarda alınan yanlış kararların art niyetli olmadığını bilmek gerekir. Kısaca hakemlik kurumunun geliştirilebilmesi için korunmalı ve sahip çıkılmalıdır (39).

Hakemlik uğraşısı; otoriter, sorumluluk sahibi, kararlı, tarafsız ve dürüst davranışlara sahip, güvenilir olmayı gerektirir. Spor karşılaşmalarının sonucu çoğunlukla hakemlerin vereceği karara, tutum ve davranışlarına bağlı olabilmektedir. Bu nedenle hakem olacak kişilerde üst düzeyde dikkat, çabukluk, doğruluk kesin ve isabetli karar verebilme gibi yetenekler aranır. Öte yandan hakemler müsabakalarda; eğilme, etrafında dönme, koşma, yürüme, gerektiğinde hızlanma ve uzanma gibi el-kol hareketlerine yönelik fiziksel hareketleri sıklıkla yaptığından söz konusu hareketleri yapamayacak düzeyde fiziksel engelinin bulunmaması gereklidir. Öyle ki bazı spor branşları için fiziksel olarak iyi bir performansla sahip olması oldukça önemlidir. Örneğin; futbol, hentbol ve basketbol gibi spor branşlarında hakemlerinin fiziksel performanslarının yüksek olması istenir. ^{(37),(38)}.

Hakemin oyunla ilgili kararları kesindir. Hakem verdiği bir kararı ancak doğru olmadığını anladığı durumlarda veya gerekli görürse yardımcı hakemlerin verdiği bilgiye göre oyunu tekrar başlatmadan önce “derhal” değiştirebilir.

5.1.7. Taraftarlar: Spor taraftarlığı, öznenin diğerleri tarafından algılanma şeklini etkileyebilecek öğelerden biridir. (32). Aslında “taraftar” terimini ifade etmek zordur. Hayatı boyunca tuttuğu takımın hiçbir maçına gitmemiş kişi de kendini “taraftar” olarak tanımlayabilir, Taraftar; Sporunun veya sporcuların temsil ettikleri renklere, kulübe veya bayrağa bağlı kimse olarak tanımlanmaktadır. Taraftar davranışı takımın sergilemiş olduğu performanstan daha önemli olarak oyuncular, antrenörler ve spor yöneticileri tarafından sürekli olarak gündeme getirilmektedir. (14).

Müsabakalarda taraftarın etkisi yüksek olabilmektedir. Özellikle ev sahibi takımlara verilen taraftar desteği her zaman deplasman takımına göre avantaj olarak değerlendirilmiştir. Ancak bu avantajın olumluya dönük pozitif etkiye dönüştürülmesi önemlidir. Aksi de söz konusu olabilir. Takımlar aşırı taraftar desteğinden ve beklentiden olumsuz etkilenebilmektedirler. Burada önemli olan taraftar desteğinin yerinde ve zamanında olmasıdır. Öte yandan destek boyutunda aşırılığa kaçmak, sahaya yabancı maddeler atarak oyunu sabote etmek, küfür ve kötü söylemlerde bulunmak takıma zarar verebilmektedir. Bunun kontrol altına alınmasında kulüp başkanının ya da kulüp yöneticilerinin etkisi büyüktür. Bu noktada kulüplerde spor yöneticiliği eğitimi almış spor yöneticilerinin varlığı önemlidir. Bu görüş ve düşünceler çerçevesinde takımların ve ilgili paydaşların etkili bir saha içi yönetim ve organizasyonu gerçekleştirmeleri önem taşır. Saha içi yönetim konusu; hakem, antrenör, sporcular ve taraftar boyutu bakış açısıyla ele alınmıştır.

6. SAHA İÇİ YÖNETİM VE HAKEM

Saha içi yönetimde en önemli görevliler oyunu yöneten hakemlerdir. Hakemler oyunu yönetmenin dışında, saha içinde ve dışında gerçekleşen her türlü organizasyonunu da yönetirler. Hakemler; sporcuların, teknik direktörlerin, antrenörlerin, sağlık personeli ve diğer görevliler ile seyircilerin oyunu bozacak sabote edecek ve oyunun sağlıklı bir şekilde oynanmasını engelleyecek her türlü harekete karşı önlemler alan, aldırın ve gerektiğinde maçı yarıda bırakarak tatil edebilen yetkiyle

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

donatılmış görevlilerdir. Her spor branşının gerçekleştirilmesinde kuşkusuz hakemlerin önemli rolleri bulunmaktadır.

Hakem (Futbol); hem seyirci ile futbolcu arasında, hem de rakip takımlar arasında köprü görevini görmekte, bir yandan da oyunun önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde değerlendirmesini yapmaktadır. Bir futbol maçının güzel, heyecan verici, Fair Play ilkeleri içersinde, bol gollü ya da skorlu geçmesinde, bitmesinde veya düzensiz, olaylı, kavgalı bir hava içerisinde oynanmasında hakemin rolü son derece önemlidir. Bu itibarla hakemlik; bilgi, tecrübe, eğitim ve yeterliliğin yanı sıra kişilik uygunluğu, kondisyon ve konsantrasyon gerektirir ⁽³⁹⁾.

Futbol hakemlerinin yeterliği; Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) tarafından görevlendirilen gözlemciler tarafından aşağıda belirtilen beş kriter doğrultusunda değerlendirilir ^(40, 41).

6.1. Oyun kurallarının uygulanması, yorumlanması ve maçın kontrolü, taktiksel yaklaşım ve maçın yönetimi:

Burada maçın hakemleri genel olarak, faul ve fena hareketlerin doğru veya tutarlı cezalandırılması, topa ve rakibe yönelik müdahaleleri ayırt etmesi, ciddi faule maruz kalan oyuncuları korumak için proaktif davranabilmesi, aldatmalara, zaman çalmalara ve dirseklerin kullanımına karşı dikkatli olması ve doğru cezalandırması, elle oynamaları ayırt edebilmesi, bariz gol şansının doğru tespitinin yapılabilmesi, serbest vuruş yönteminin doğru uygulanabilirliği, sakatlanan oyuncuların tedavisi, maça ilave edilecek sürenin belirlenmesi, avantaj uygulamalarını artırması, çabuk ve güvenilir kararlar vere-bilmeleri bakımından değerlendirilirler.

6.2. Disiplin kontrolü, oyuncuların ve takım yetkililerinin (yedek kulübesi) Yönetimi:

Hakemlerin uygun disiplin yaptırımları, kart göstermedeki adaleti tutarlılığı ve ön-görülere, umut vadeden atağı önlemedeki disiplin uygulaması, faullerin tespit edilmesi ve sportmenlik dışı davranıştan dolayı disiplin uygulamasının doğruluğu (sarı kart), ciddi faullü oyunda ve bariz gol şansının engellenmesinde kırmızı kartın sakın ve açık bir şekilde gösterilmesi ve verilen kararlardan sonra oyuncularla kısıtlı bir şekilde konuşulması, hakemi taciz eden oyunculara tolerans göstermemesi gibi uygulamaları değerlendirilir.

6.3. Fiziksel durum/pozisyon alma ve hareketlilik:

Hakemler, ideal fiziki görünüme, müsabakanın son anına kadar iyi koşması, dayanıklılığı, olası çatışmaların önüne geçebilme adına maçın son anında bile kontratağa çıka-bilmesi, koşu stillerini yerinde ve zamanında uygulayabilmesi, oyuna müdahale etmeden oyunu kontrol edebilmek için mümkün mertebe pozisyona yakın olması ve doğru açıda bulunması, ihlalleri görebilecek şekilde uygun yer seçimi, oyunu okuması, gelişebilecek olumsuz olayları önceden sezinleyebilmesi, gereksiz yere koşturması gibi konularda değerlendirilirler.

6.4. Yardımcı hakemler ve dördüncü hakem ile işbirliği:

Hakemler yardımcı hakemlerin vermiş olduğu tüm işaretleri fark ederek anında tepki vermesi, iletişim setinden (kulaklık ve titreşimli bayrak) faydalanırken bile yardımcı hakemlerle göz temasında bulunması, hakem triosu içinde yetki paylaşımının doğru olması, yardımcı hakem tarafından kaldırılan bayrağı gördüğünü belli etmesi, hakemin kendisinin yaptığı hatalarda doğru eylemde ve iletişimde bulunması (yanlış oyuncuya ihtar verme, ikinci ihtar verip kırmızı kart göstermeme vb.), yardımcı hakemlere yapılan itirazlarda proaktif davranabilmesi gibi konularda değerlendirilirler.

6.5. Kişilik:

Hakemlerin sahadaki tüm paydaşlar tarafından saygı ve kabul görmesi, güvenilir, kararlı, tutarlı ve dik olması, başkalarından etkilenmemesi (sahadaki paydaşlar), hoşla gitmeyen kararlar vermekten çekinmemesi, sahadaki otoritesini maçın başından sonuna kadar devam ettirebilmesi, iletişim tekniklerini maksimum seviyede kullanabilmesi, oyuncuları iyi okuması, maç içerisindeki profili (iradeli, cesaretli, sabırlı, sakın ve ne yapacağı tahmin ediliyor, sürpriz kararlar vermiyor, ihtiyatlı ve gösterişsiz), beden dilini, maçı kontrol etmesinde ona yardımcı olacak şekilde etkili bir araç olarak kullanabilmesi gibi konularda değerlendirmeye tabi tutulurlar.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Söz konusu beş kritere göre değerlendirilen hakemlerin, görevli olduğu maçtaki performansı belirlenir. Belirlenen iyi performans beklentisi maçtan maça değişebilir.

7. SAHA İÇİ YÖNETİMİ VE KARAR VERME

Saha içi yönetim ve organizasyona ilişkin etkin bir faktörde maçlarda seyirci topluluklarının sesinin hakem kararları üzerine olan etkisi olabilmektedir. Bu nedenledir ki müsabakalarda ev sahibi takımın seyirci üstünlüğü bakımından avantajlı olduğu görüşü oldukça yaygındır. Satman (2014) “*Futbol Maçlarındaki Seyirci Topluluklarının Sesinin Hakemlerin Kararları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*” konulu yaptığı bir çalışmada hakemlerin karar vermede kullandığı ipuçlarının çok güvenilir ve açık olmadığı zamanlarda kalabalık sesi gibi ipuçlarının önem kazanabileceğini belirtmiştir ⁽⁴⁰⁾.

Cox ve Stavros (1998), İskoçya birinci futbol liginde yapmış olduğu bir araştırmada ev sahibi takımların kendi sahalarında oynadıkları müsabakalarda gördükleri taraftar desteği sonucunda daha iyi bir performans ortaya koyduklarına ilişkin bulgulara rastlanmıştır ⁽⁴¹⁾.

Öte yandan Satman (2017) Futbol takımlarında ev sahibi takımlarının %60 oranında galibiyet üstünlüğü açısından avantaj sağladıklarını belirtmiştir ⁽³³⁾.

Saha içi yönetimi etkileyebilen bir diğer boyut da takımların teknik direktörlerinin oyun içinde oluşturmaya çalıştıkları baskı ve gerginlik de oluşturabilmektedir. Saha kenarında görev yapan 4. Hakemler kısmen bu davranışların azaltılmasında etkili olsalar da saha içi yönetimi etkilemeye çalışma davranışları müsabaka süresince sorun olabilmektedir. ⁽⁴²⁾.

Saha içerisinde gerçekleştirdikleri görev bakımından futbol hakemleri / hakemler resmi spor yöneticisi sayılırlar. Spor yöneticisi olarak hakemlerin saha içerisindeki görev ve sorumlulukları Uluslar arası Futbol Birliği Kurulu (IFAB) Uluslararası Oyun Kuralları Kitabı ile belirlenmiştir. ⁽⁴³⁾ Hakemin saha içerisindeki yetkilerini içeren etkinlikler “oyun kuralları uygulaması” Oyun Kuralları Kitabı 5. ve 6. kuralda hakemlerin yetki görev ve sorumlulukları detaylı olarak belirlenmiştir.

8. SAHA İÇİ YÖNETİM VE ANTRENÖRLER

Her mükemmel sporcunun arkasında güçlü ve destekleyici bir antrenörün bulunduğu düşüncesi yanlış değildir. Antrenörler sporcuların kaygılarını arzu edilmeyen düzeylerde yükseğe çekmemek için kendi gereksinimleri, sporcularının gereksinimleri ve yapılan sporun gereksinimlerinin arasında uyumu yaratmalıdırlar. Bunun yanında antrenörlerde bulunan bazı özellikler vardır. Antrenörlük tarzı, nasıl kararlar alındığı, hangi beceri ve stratejilerin öğretileceği, yarışmaların nasıl organize edileceği, oyuncuları disipline etmek için hangi metotların kullanılacağı, sporculara kararlar almaları için hangi metotların kullanılacağı ve de sporculara kararlar almaları için hangi roller verileceği gibi başlıkların düzgün seçimi başarıda belirleyici olmaktadır ^{(44),(45)}.

Anlaşılabileceği gibi antrenör ya da teknik direktörün sporcuları ve hakem ile diğer paydaşlar arasındaki saha içi yönetimi oldukça önemli olabilmektedir. Araştırmacılar antrenörün saha içerisinde sağlıklı bir yönetim göstermesine ilişkin birçok etken belirlenmiştir. Bu etkenlerin en önemlisinin davranış boyutunda olduğu belirtilmiştir. Psikolog Shilling ve ark (1970), iyi bir antrenörün Duygusal yönden Güçlü, Kendini Kontrol Edebilen ve Dışa Dönük (Sosyallik) bir kişilik özelliğine sahip olması gerektiğini vurgularken ⁽⁴⁵⁾, Amerikalı Psikolog Hogg (1970), ise yaşları 28-57 arasındaki 47 başarılı antrenör üzerinde yaptığı bir araştırmada iyi bir antrenörün sporcular arasında objektif olabilmesine, liderlik özelliklerine, psikolojik dayanıklılığa sahip olmasını gündeme getirmiştir ⁽⁴⁶⁾.

Buna göre Antrenör;

- Sporcusuyla olan iletişim yöntemlerini geliştirmelidir.
- Antrenör, bilimsel temellere dayanan, sistematik ve bunları uygulayabilen yapıya sahip olmalıdır.
- Antrenörün yönetim şekli tüm ayrıntıları belirler. Bu yüzden antrenör kendine olan güveni yüksek, dinamik, kendi ve oyuncularını iyi motive edebilen bir yapıya sahip olmalıdır.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Antrenör kazanmak için sporcusuyla sorumluluğu paylaşmalıdır ve daha öncesinde bu sorumluluğu kendisi taşımalıdır. Sporcuları en duyarlı ve en zayıf anında kazanmaya, mücadele etmeye, sportmenlik kuralları dışına çıkmadan yönlendirebilmelidir. Sporcuyu en iyi şekilde motive edebilmelidir.
Antrenör saha içerisinde uygulamalarında sahip olduğu bu özelliklerle saha içi iletişiminde sporcularına istenen aktiviteleri uygulattığı gibi oyunun gerektirdiği kurallar çerçevesinde istenen başarıya da ulaşabilecektir.

SONUÇ

Sonuç olarak, iletişim, var olmak ve yaşamak için beslenmek kadar doğal ve kaçınılmazdır. İletişimin sporda gerçekleşmesi önemlidir. Özellikle spor ortamında yer alan paydaşların iletişimleri performans ve başarı üzerinde belirleyici bir unsur olabilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Çağlar, İ. & Kılıç S., 2006. Genel iletişim. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
2. Aktan, C. C. (Ed.). 2006. Kurumsal kültür, organizasyonlar, kurallar ve kurumlar. Ankara: Sermaye piyasası kurulu.
3. Akhüseyinoğlu, A., 2010. Kurumsal sosyal sorumluluk projelerinin yürütülmesinde kurumsal iletişim araçlarının etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE.
4. Sabuncuoğlu, Z. & Gümüş, M., 2008. Örgütlerde iletişim. İstanbul: Arıkan Basım.
5. Yargıcı, E., 2010. Kurumsal iletişim yönteminde örgütlenme astraZeneca örneği. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi SBE.
6. Elden, M. & Yeygel, S., 2006. Kurumsal reklamın anlattıkları. İstanbul: Beta Basım.
7. Işık, M. (Ed.). 2008. Genel ve teknik iletişim. Konya: Eğitim Akademi Yayınları.
8. Tutar, H., Yılmaz, M. K., Erdönmez, C., 2005. Genel ve teknik iletişim. 3. Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
9. Mendi, Başak., 2012. Kurumsal iletişim aracı olarak web bilişim sistemlerinin kullanılabilirliğinde teknoloji kabulü (hastane web sitelerine yönelik bir araştırma). Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE.
10. Mısırlı, İ., 2003. Genel ve teknik iletişim. Ankara: Detay Yayıncılık.
11. Efil, İ., 2002. İşletmelerde yönetim ve organizasyon. 7. Baskı. İstanbul: Alfa Basım
12. Ekmekçi, R., (2016). Hakemlikte Zihinsel Hazırlık, Detay Yayıncılık, Ankara.
13. Ekmekçi, R., (2017). Sporda Zihinsel Antrenman (Bir Adım Önde), Detay Yayıncılık, Ankara.
14. Katırcı, H., 2009. Türkiye’de futbol kulübü-Taraftar İletişimi. Celal Bayar Üniversitesi beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi. 4 (1), ss.41-50.
15. Okay, A., 2003. Kurum kimliği. 4. Baskı. İstanbul: Mediacat Yayınları.
16. Dörtok, A., 2004. Kurumsal itibarınızdan kaç sıfır atabilirsiniz?. İstanbul: Rota Yayınları.
17. Vural, B., 2003. Kurum kültürü ve örgütsel iletişim. İstanbul: İletişim Yayınları.
18. Gülnar, B., 2007. Örgütlerde iletişim ve iş doyumunu. İstanbul: Literatürk.
19. Ekmekçi, R., (2016). Sporda Yönetim ve Organizasyon, Spor Örgütlerinde Kurumsallaşma, Ergün Basımevi, İstanbul)
20. Kocaoğlu, N.K., (2011). Futbol Şirketlerinin Halka Açılması, Ankara Barosu Dergisi, Vol:69, s.67-110, 2011/4, Ankara)
21. Akyüz, M.E., (2005). Futbol Kulüplerinin Şirketleşmesi ve Halka Açılması: Avrupa Futbol Piyasasındaki Gelişmeler Çerçevesinde Beşiktaş, Fenerbahçe, Galatasaray ve Trabzonspor Örneğinin Değerlendirilmesi, T.C. Başbakanlık Sermaye Piyasası Kurulu Aracılık Faaliyetleri Dairesi, Yeterlilik Etüdü, İstanbul).
22. Güriz, D., & Özdemir, G., 2007. İletişimci gözüyle insan kaynakları yönetimi. 3. Baskı. İstanbul: MediaCat Yayınları.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

23. Katırcı, H., 2007. Spor kulüplerinde iletişim yönetimi: Türkiye profesyonel futbol liglerinde yer alan spor kulüplerinin iletişim uygulamalarına ilişkin araştırma. Doktora Tezi. Eskişehir. Anadolu Üniversitesi SBE.
24. Mesleki Yeterlilik Kurumu.,(2011) “İş ve Meslek Danışmanı Ulusal Meslek Standardı Seviye 6”,Resmi Gazete, 07.06.2011Tarih, 27957 Sayı (Mükerrer), Referans Kodu: 11UMS0143-6
25. Genç, T., (1998), Kamu Yönetimi, Başkent Klise Matbaacılık, Ankara.
26. Alpman, C.,(1972)“Eğitim Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi Çağlar Boyunca Gelişimi”, Milli Eğitim Basımevi, 1 İstanbul.
27. Özer K.,(1990)“Sporda Eğitim ve Öğretimi”, Spor Şurası Bildirileri, Başbakanlık GSGM Yayını, 60.61. Ankara.
28. Açıkada,C. Ergen, E.,(1990)“Bilim ve Spor”, Büro Tek Ofset Matbaacılık, 1-41,Ankara.
29. Arun; A.C.(1991)“Türkiye’de Cumhuriyet Devri’nde Beden Eğitimi Öğretmeni Yetiştirme Çalışmaları ve Aşamaları”, Spor ve Bilim Dergisi, Sayı; 9-13, İstanbul.
30. Carter, J.,(1989)“TheChampions Program BeheviourImprovement in PhysicalEducation”, JOPERD, 66-67, New-York.
31. Johnson, C.,(1984) “AsistantClup, Coach”, CoachingTheory Manual, BritichAmateurAthletic Board, Publihed BAAB , 3-6, London.
32. Katırcı, H.,(2009).Türk Futbolunda Kurumsal İletişim Yönetimi, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(4), Ankara)
33. Satman, C.,(2017). Futbolda Hâkim Olma Sanatı, Spor yayınevi ve kitabevi, Ankara
34. Yetim, A., Cengiz, R.,(2010).İletişim ve Spor, Berikan Yayınevi,s. 43.Ankara.
35. Durna, E.,(1997). Türkiye’de Futbol ve Hakem, Yıldızlar Matbaacılık, 1997, s. 108.İstanbul.
36. Tekgöz, Ü.,(2011). Futbol Hakemlerinin İş Stresi, İş Tatmini ve Yaşam Tatmin Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: 3. Bölge Hakemleri Üzerinde Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Kayseri Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011, s. 110.Kayseri
37. Orta, L.,(2002). Dünyada Ve Türkiye’de Futbol Hakemliğinin Başlangıcı ve Gelişimi, Spor Araştırmaları Dergisi, s.79-89, İstanbul.
38. Fifa. Futbol Oyun Kuralları.,(2016). Uluslar Arası Futbol Federasyonları Birliği Yayınları, s. 47.
39. Dinç, A.,(2017).Futbol Hakemlerinin Klasmanlarına Göre Mesleki Yeterliliklerinin Değerlendirilmesi (10. Bölge Örneği), Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimleri Dergisi, No:13, Ekim 2017, Iğdır.
40. Satman, C.,(2014). Futbol Maçlarındaki Seyirci Topluluklarının Sesinin, Hakemlerin Kararları Üzerindeki Etkisi, Ankara Üniversitesi Spormetre Dergisi, 12 (2), s.147-154, Ankara.
41. Cox R L, Stavros L (1998): Home Advantage in Football: ThePerceptions of Professional Players, Moray House Institute of Education. Heriot-WattUniversity, Scotland.
42. Tff, Türkiye Futbol Federasyonu Merkez Hakem Kurulu.,(2017). Gözlemci El Kitabı, s.30, Ankara.
43. Gündoğdu, F.,(2017) “Spor Yönetimi ve Futbol Hakemi”, Futbolda Hakim Olma Sanatı, Ed: Cem Satman, 6. Bölüm, Spor Yayınevi ve Kitabevi, Ankara.
44. Sevim, Y.,Tuncel, F.,Erol, E.,Sunay, H.,(2001).Antrenör Eğitimi ve İlkeleri, Gazi Kitabevi, 2. Baskı, Ankara.
45. Shilling, G.,Svaboda,B., Vanlk,M.,(1970). Der TrainerJugendundsport P(394-398) Magglingen.
46. Hogg,J.,(1970). “DieEigenschaftentrainersIn: Information shoftTum Training”, Hrsg: DeutscherSportbund, Helt5 , P (40-41), Frankfurt.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

AĞIRLIKLARLA YAPILAN ISINMALARIN FUTBOLCULARDA ÇEVİKLİK PERFORMANSINA ETKİSİ

Halit HARMANCI*, Harun KOÇ*, Yağmur AKKOYUNLU*, Pınar DEMİREL*

* Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Bu çalışmanın amacı maksimalin % 90'ında 5 tekrar yapılan bacak press bazlı ısınmaların erkek futbolcularda çeviklik performansına olan etkilerini incelemektir. Çalışmaya yaş ortalamaları 22.87±1.51 yıl, boy ortalamaları 178.70±7.89 cm ve vücut ağırlığı ortalamaları 74.54±8.75kg olan 39 erkek futbolcu gönüllü olarak katılmıştır.

Çalışmaya katılan futbolcular rastgele örneklem yöntemi ile bacak press ısınma grubu (BP) (n=21) ve kontrol grubu (K) (n=18) olmak üzere iki farklı gruba ayrılmıştır. Çalışmaya katılan tüm sporcuların çeviklik testlerine ait ilk ölçümleri koşu bandı üzerinde 8 km/saat hızda 5 dakikalık ısınmayı takiben 5 dakikalık pasif dinlenme sonrası alınmıştır. (BP) ve (K) grubu futbolcuların ikinci ölçümleri ilk ölçümden 48 saat sonra yapılmıştır. İkinci ölçümde (BP) grubu futbolcular ilk ölçümdeki ısınma protokolünü takiben maksimallerinin % 90'ında 5 tekrar bacak press egzersizi uygulanmıştır. Bacak press uygulamasından sonra 5 dakika pasif dinlenme verilmiş ve sporcular tekrar çeviklik testine tabi tutulmuşlardır. (K) grubu futbolcuların çeviklik testlerine ait ikinci ölçümleri koşu bandı protokolünü takiben 5 dakika pasif dinlenme sonrası alınmıştır. Araştırmaya katılan futbolcuların çeviklik testine ait sonuçların analizinde tekrarlı ölçümlerde ANOVA testi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, farklı ısınma protokolüne tabi tutulan futbolcuların zamana bağlı olarak çeviklik testleri arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır (p<0.05). Birinci ve ikinci ölçüm sonrası grupların öntest-sontest değerleri arasındaki farklılığı belirlemede basit etkiler (simple effects) analizine başvurulmuştur. Basit etkiler analizi sonucunda, (BP) ve (K) grubu futbolcuların ön test değerleri arasında anlamlı farklılığa rastlanmazken (p>0.05), BP grubu futbolcuların son test değerlerinde ise anlamlı artış gözlemlenmiştir (p<0.05). Sonuç olarak, maksimalin % 90'ında 5 tekrar yapılan bacak press bazlı ısınmaların futbolcuların çeviklik performansında anlamlı artışa neden olabileceği ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Çeviklik, Isınma, Futbolcu

EFFECT OF WEIGHTED WARM-UP METHOD ON AGILITY PERFORMANCE IN SOCCER PLAYERS

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the effect of 5 repetitions of 90 % of maximal voluntary contraction leg press-based warm-up protocol on agility performance in soccer players. 39 soccer players (Age: 22.87±1.51 yrs; Height: 178.70±7.89 cm; Weight: 74.54±8.75 kg) were volunteered to participate in this investigation.

The athletes who participated in this study were randomly divided into two groups; leg press warm-up group (LP) (n=21) and control group (C) (n=18). Initial measurement values of agility test for all athletes was made followed by 5 minutes passive rest after 5 minutes warm-up at 8 km/h on treadmill. The second measurements of the soccer players were performed 48 hours after the first measurements. In the second measurement, leg press warm-up group were subjected to 5 repetitive leg press exercises at 90% of one-repetition maximum (1RM) following the first measurement warm-up protocol. After leg press implementation, 5 minutes passive rest was given and the athletes were subjected to agility test again. The second measurements of the control group was obtained followed by 5 minutes passive rest after 5 minutes warm-up at 8 km/h on treadmill.

In analyzing the data, repeated measure analysis of variance (ANOVA) was conducted. The results indicated that significant differences were observed for agility test scores depending on the time in the soccer players subjected to different warm-up protocols (p<0.05). Simple effects analysis were used to determine the difference between groups following by pre- and post-measurement process. As a result of the simple effect analysis, while there was no significant difference between LP and C group following by pre-test scores (p> 0.05), a significant increase was observed in the LP group after the post-test scores (p<0.05). As a result, it can be stated that 5 repetitions of 90 % of maximal voluntary contraction leg press-based warm-up may cause a significant increase in agility performance of soccer players.

Key Words: Agility, Warm-up, Soccer Player.

GİRİŞ

Isınma sporcular tarafından düzenli olarak antrenman ve maç sırasında yüksek performans elde etmek ve sakatlıklardan korunmak için kullanılır (Sotiropoulos ve ark., 2010). Bunun yanında, ısınmanın sportif performans üzerine olan etkileri tutarsızdır (Bishop, 2003). Isınmanın türünün (Behm ve Chaouachi, 2011, Bishop ve Middleton, 2013), süresinin (Avloniti ve ark., 2016), şiddetinin (Bevan ve

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

ark. 2010; Tillin ve Bishop, 2009; Kilduff ve ark., 2007; Weber ve ark., 2008; Chatzopoulos ve ark., 2007) ve ısınma ile sonrasında uygulanacak aktivite arasındaki toparlanma süresinin (McCann ve Flanagan, 2010; Kilduff ve ark., 2007) performans üzerinde farklı etkilerinin olabileceği birçok kaynakta ifade edilmiştir.

Postaktivasyon potansiyeli, yüksek şiddetli bir egzersiz uygulanmasından sonra gözlenen bir gelişmiş nöromusküler durum olarak tanımlanır (Robbins, 2005). Postaktivasyon potansiyelinin (PAP) tanımının ortaya çıkışı maksimal yada maksimale yakın bir kasılma sonrası kasın kasılma gücündeki bir artışın araştırılması sonucu meydana gelmiştir. Kasın kasılma gücündeki artışın, miyozinin hafif zincirinin fosforilasyonundaki bir artışa bağlı olarak daha sonraki kasılmalarda aktin ve miyozini Ca^{+2} a daha duyarlı hale getirdiği düşünülmektedir (Hodgson ve ark., 2005; Sale, 2002). Bunun sonucu olarak, PAP ısınma protokollerinin güç faaliyetlerinde performansın artırılmasında anahtar rol üslenebileceği ifade edilmiştir (Chatzopoulos, ve ark., 2007; Gourgoulis, ve ark., 2003; Linder, ve ark., 2010; Matthews, ve ark., 2010; Weber, ve ark., 2008; Xenofondos ve ark., 2010).

YÖNTEM

Örneklem: Çalışmaya yaş ortalamaları 22.92 ± 1.55 yıl, boy ortalamaları 178.70 ± 7.89 cm, vücut ağırlığı ortalamaları 74.54 ± 8.75 kg ve olan 39 erkek futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan futbolcular rastgele örneklem yöntemi ile bacak press ısınma grubu (BP) ($n=21$; X_{age} : 22.52 ± 1.69 yıl) ve kontrol grubu (K) ($n=18$; X_{age} : 23.28 ± 1.18 yıl) olmak üzere iki farklı gruba ayrılmıştır. Veriler toplanmadan önce, katılımcılara test prosedürleri konusunda bilgi verilmiştir.

Tablo 1. Çalışmaya Katılan Sporcuların Fiziksel Özellikleri

Fiziksel Özellikler	BP Grubu Mean $\pm$ SD	K Grubu Mean $\pm$ SD
Yaş (yıl)	22.52 ± 1.69	23.28 ± 1.18
Boy (cm)	$179,14 \pm 8,27$	$178,18 \pm 7,63$
Kilo (kg)	$74,91 \pm 8,24$	$74,11 \pm 9,53$
VYY (%)	$12,57 \pm 3,42$	$15,18 \pm 5,17$

Veri Toplama Araçları

Vücut Ağırlığı: Katılımcıların vücut ağırlığı ölçümleri standart spor kıyafetleri (şort ve t-shirt) ve çıplak ayakla 0.1 kg hassasiyetle baskülde (Tanita TBF 401 A Japan) ölçülmüştür.

Boy Uzunluğu: Katılımcıların boy uzunlukları anatomik pozisyonda, çıplak ayakla ve baş frontal düzlemde olacak şekilde 1 mm hassasiyetle duvara monte edilmiş stadiometre ile (Holtain Ltd. U.K.) ölçülmüştür.

T-Çeviklik testi: Katılımcılar başlangıç noktasının 30 cm gerisinden çizgi üzerinden teste başladılar. Fotoselin başlangıç noktasından 9,14 m ileri koşarak b noktasındaki huninin solundan dönüş yaptılar. 4,57 m ilerideki c noktasındaki huninin sağına doğru çapraz koşu yaparak huninin çevresinden dönüş yaptılar. 9,14 m ilerideki d noktasındaki huniye kadar sprint yaparak huninin çevresinden dönüş yaptılar. B noktasındaki huninin soluna doğru çapraz koşu yaparak huninin çevresinden dönüş yaptılar. Dönüş sonrası bitiş çizgisi üzerindeki fotosele kadar hızlı koşarak testi tamamladılar. Tüm katılımcıların çeviklik testine ait ölçümleri suni çim üzerinde bilgisayar bağlantılı Fotosel sistemi (Newtest Powertimer 300-series) ile belirlenmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırma örneklemi, minimum 5 yıldır ve haftada en az 3 gün ve üzerinde spor yapan futbolculardan oluşturulmuştur. Çalışmaya katılan tüm katılımcıların çalışma öncesinde boy, vücut ağırlığı ve vücut kompozisyon değerleri tespit edilmiştir. BP grubu sporcuların maksimal bacak press değerleri tespit edilmiştir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Çalışma iki aşamalı gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada tüm futbolcular koşu bandında 8 km/saat'lik 5 dakikalık bir ısınmaya tabi tutulmuş ve hemen sonrasında 5 dakika aktif dinlenme verilmiştir. Aktif dinlenme sonrası sporculara T-çeviklik testi uygulanmıştır.

Herbir sporcunun ikinci ölçümü, ilk ölçümden 48 saat sonra yapılmıştır. İkinci aşamada çalışmaya katılan tüm sporcular aynı şekilde sırasıyla koşu bandında 8 km/saat'lik bir hızda 5 dakikalık bir ısınmaya tabi tutulmuş ve sonrasında 5 dakikalık pasif dinlenme verilmiştir. 5 dakikalık dinlenme sonrası, BP grubu futbolculara maksimallerinin % 90'ında 5 tekrar bacak press çalışması uygulanmıştır. Bacak press uygulamasından sonra 5 dakika pasif dinlenme verilmiş ve sporcular tekrar T-çeviklik testine tabi tutulmuşlardır. (K) grubu futbolcuların çeviklik testlerine ait ikinci ölçümleri koşu bandı protokolünü takiben 5 dakika pasif dinlenme sonrası alınmıştır.

Verilerin Analizi: Çalışmaya katılan sporcuların yaş, boy, vücut ağırlığı ve vücut yağ yüzdelere ilişkin betimsel istatistikler (ortalama $\pm$ ss) hesaplanmıştır. Araştırmaya katılan futbolcuların çeviklik testine ait sonuçların analizinde tekrarlı ölçümlerde ANOVA testi kullanılmıştır. Ölçümlerin istatistiksel analizinde Windows için SPSS 17.0 paket programı kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. BP grubu ve K grubu sporcuların çeviklik değerlerine ilişkin tekrarlı ölçümlerde varyans analizi sonuçları

	Ön Test Ort $\pm$ Ss	Son Test Ort $\pm$ Ss	Zaman F	Grup X Zaman F
BP Grubu	9.43 $\pm$ 0.30	9.33 $\pm$ 0.33		
Çeviklik testi değerleri (sn)			6.424*	0.441
K Grubu	9.55 $\pm$ 0.32	9.49 $\pm$ 0.28		

* p < 0.05

2 farklı ısınma grubu (bacak press grubu ve kontrol grubu) futbolcuların çeviklik testlerine ait ön test ve son test değerleri Tablo 2'de gösterilmiştir. Yapılan varyans analizi sonucunda, BP ve K grubu futbolcuların zamana bağlı olarak çeviklik testleri arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($F=6.424$, $p<0.05$). Birinci ve ikinci ölçüm sonrası grupların öntest-sontest değerleri arasındaki farklılığı belirlemede basit etkiler (simple effects) analizine başvurulmuştur. Basit etkiler analizi sonucunda, (BP) ve (K) grubu futbolcuların ön test değerleri arasında anlamlı farklılığa rastlanmazken ($p>0.05$), BP grubu futbolcuların son test değerlerinde ise anlamlı artış gözlemlenmiştir ($p<0.05$).

TARTIŞMA

Bu çalışma maksimalin % 90'ında 5 tekrar yapılan bacak press bazlı ısınma yönteminin erkek futbolcularda çeviklik performansına olan etkilerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın sonuçları; bacak press bazlı ısınma yönteminin erkek futbolcuların çeviklik performansında anlamlı artışa neden olacağını göstermiştir.

PAP, tipik olarak maksimal yada maksimale yakın bir şiddette uygulanan istemli bir kasılma sonucu meydana gelen, sonrasındaki kasılma sırasında pik gücü ve güç gelişim oranını arttırdığı gözlemlenen bir durum olarak ifade edilir (Tillin ve Bishop, 2009). Optimal bir PAP yanıtını elde etmek için uyarana yönelik bazı değişkenlerin göz önüne alınması gerektiği ifade edilmektedir (Lima ve ark., 2014). Bu değişkenler; kişinin antrenman düzeyi (Xenofondos ve ark., 2010), ısınma ile sonrasındaki güç aktivitesi arasındaki toparlanma süresi (Lima ve ark., 2014; Matthews, ve ark., 2010; Linder, ve ark., 2010; Weber ve ark., 2008), kasın tipi (Smith ve ark., 2014; Xenofondos ve ark., 2010; Hamada

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

ve ark. 2000), uyarının şiddeti (Bevan ve ark. 2010; Tillin ve Bishop, 2009; Kilduff ve ark., 2007; Weber, ve ark., 2008; Chatzopoulos ve ark., 2007).

Sonuç olarak; maksimalin % 90'ında 5 tekrar yapılan bacak press bazlı ısınmaların erkek futbolcuların çeviklik performansında artışa neden olabileceği ifade edilebilir.

KAYNAKLAR

1. Avloniti A, Chatzinikolaou A, Fatouros IG, Avloniti C, Protopapa M, Draganidis D, Stampoulis T, Leontsini D, Mavropalias G, Gounelas G, Kambas, AL. (2016). The acute effects of static stretching on speed and agility performance depend on stretch duration and conditioning level, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30 (10), 2767-2773.
2. Behm DG, Chaouachi AA. (2011). Review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance, *European Journal of Applied Physiology*, 111 (11), 2633-2651.
3. Bevan HR, Cunningham DJ, Tooley EP, Owen NJ, Cook CJ, Kilduff LP. (2010). Influence of postactivation potentiation on sprinting performance in professional rugby players, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24 (3), 701-705.
4. Bishop D, Middleton G. (2013). Effects of static stretching following a dynamic warm-up on speed, agility and power, *Journal of Human Sport and Exercise*, 8 (2), 391-400.
5. Bishop D. (2003). Warm up II: performance changes following active warm up and how to structure the warm up. *Sports Medicine*, 33 (7), 483-498.
6. Chatzopoulos D, Michailidis C, Giannakos A, Alexiou K, Patikas D, Antonopoulos C, Kotzmanidis C. (2007). Postactivation potentiation effects after heavy resistance exercise on running speed, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21 (4), 1278-1281.
7. Gourgoulis V, Aggeloussis N, Kasimatis P, Mavromatis G, Garas A. (2003). Effect of a submaximal half-squats warmup program on vertical jumping ability, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 17 (2), 342-344.
8. Hamada T, Sale DG, MacDougall JD, Tarnopolsky MA. (2000). Postactivation Potentiation, fiber type, and twitch contraction time in human knee extensor muscles, *Journal of Applied Physiology*, 88 (6), 2131-2137, 2000.
9. Hodgson M, Docherty D, Robbins D. (2005). Post-activation potentiation: underlying physiology and implications for motor performance, *Sports Medicine*, 35 (7), 585-595.
10. Kilduff LP, Bevan HR, Kingsley MIC, Owen NJ, Bennett MA, Bunce PJ, Hore AM, Maw JR, Cunningham DJ. (2007). Postactivation potentiation in professional rugby players: Optimal recovery. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21 (4), 1134-1138.
11. Lima LC, Oliveira FB, Oliveira TP, Assumpcao CO, Greco CC, Cardozo AC, Denadai BS. (2014). Postactivation potentiation biases maximal isometric strength assessment, *BioMed Research International*, 1-7.
12. Linder EE, Prins JH, Murata NM, Derenne C, Morgan CF, Solomon JR. (2010). Effects of preload 4 repetition maximum on 100-m sprint times in collegiate women, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24 (5), 1184-1190.
13. Matthews MJ, Comfort P, Crebin R. (2010). Complex training in ice hockey: The effects of a heavy resisted sprint on subsequent ice-hockey sprint performance, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24 (11), 2883-2887.
14. McCann MR, Flanagan SP. (2010). The effects of exercise selection and rest interval on postactivation potentiation of vertical jump performance, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24 (5), 1285-1291.
15. Robbins, D. W. (2005). Postactivation potentiation and its practical applicability: A brief review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19 (2), 453-459.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

16. Smith CE, Hannon JC, McGladrey B, Shultz B, Eisenman P, Lyons B. (2014). The effects of a postactivation potentiation warm-up on subsequent sprint performance, *Human Movement*, 15 (1), 36-44.
17. Sotiropoulos K, Smilios I, Christou M, Barzouka K, Spaias A, Douda H, Tokmakidis SP. (2010). Effects of warm-up on vertical jump performance and muscle electrical activity using half-squats at low and moderate intensity, *Journal of Sports Science and Medicine*, 9 (2), 326-331.
18. Tillin N, Bishop D. (2009). Factors modulating post-activation potentiation and its effect on performance of subsequent explosive activities, *Sports Medicine*, 39 (2), 147-166.
19. Weber KR, Brown LE, Coburn JW, Zinder SM (2008). Acute effects of heavy-load squats on consecutive squat jump performance, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23 (3), 723-730.
20. Xenofondos A, Laparidis K, Kyranoudis A, Galazoulas C, Bassa E, Kotzamanidis C. (2010). Post-activation potentiation: Factors affecting it and the effect on performance, *Journal of Physical Education and Sport*, 28 (3), 32-38.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

ŞİZOFRENİ TANISI BULUNAN BİREYLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Hatice TOY¹, Erkut TUTKUN², Ümit ZEYBEK³, İtir TARI CÖMERT⁴, İbrahim TAYMUR⁵

¹Uludağ Üniversitesi, SporBilimleri Fakültesi, haticetoy1064@gmail.com

²Uludağ Üniversitesi, SporBilimleri Fakültesi, erkuttutkun@gmail.com

³İstanbul Üniversitesi, Aziz Sancar DETAE, Moleküler Tıp ABD, umz67@yahoo.com

⁴Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, itirtari@gmail.com

⁵Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Bursa Yüksek İhtisas Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Ibrahim.taymur@sbu.edu.tr

Amaç: Genel olarak şizofreni, duygusal tepkileri ve zihinsel süreçleri etkileyen karmaşık zihinsel bir bozukluk olarak adlandırılır ve herhangi bir toplumun %1'ini etkilemektedir. Çalışma amacı, şizofreni tanısı bulunan bireylerin bazı demografik özellikleri ile fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesidir.

Materyal ve Yöntem: Çalışma, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Bursa Dört Çelik Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinde tedavi gören şizofreni tanısı bulunan, fiziksel egzersiz faaliyetlerine katılan 24 erkek ve 11 kadın toplam 35 hasta çalışma grubunu oluşturmuştur. Çalışma, 3 aşamada yapılmıştır. Bunlar; katılımcıların sosyo-demografik bilgilerinin elde edilmesi, bazı antropometrik ön şartların tespiti (boyu, kilosu, vücut yapısı, vücudunun ağırlık merkezi, vücut kompozisyonu, beden kütle indeksi, vücut yağ oranı ve yağsız vücut kitlesi), ve son olarak uluslararası fiziksel aktivite düzeyini ölçen IPAQ ve SHORT FORM-36 ölçeği uygulanmıştır. Kullanılan her ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Katılımcıların beden kütle indeksi Tanita TBF 300 (Japonya) marka vücut yağ analizörü ile elde edilmiştir. Elde edilen veriler SPSS veri analizi istatistik programıyla yorumlanmıştır.

Bulgular: Çalışmada istatistik analizler sonucunda elde edilen verilere bakıldığında, şizofreni tanısı bulunan bireylerin yaşlarının ortalama 35,05 olduğu, çoğunun bekar, ilköğretim ve lise mezunu oldukları, bilişsel fonksiyonlarını etkilemeyecek basit işlerle ilgilendikleri ve bu yolla gelir elde ettikleri, çoğunluğun ailesiyle birlikte yaşamını sürdürdüğü tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin BKİ değerlerinin genel olarak normal standartta olduğu saptanmıştır.

Sonuç: Şizofreni tanısı bulunan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiş olup, bireylerin orta ve düşük düzeydeki fiziksel egzersizleri yapabildikleri, ancak şiddetli egzersizlerde zorlandıkları tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Şizofreni, Fiziksel Aktivite Düzeyi.

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVEL IN INDIVIDUALS WITH SCHIZOPHRENIA

Aim: In general, schizophrenia is a complex mental disorder that affects emotional reactions and mental processes and affects 1% of any population. The aim of our study was to investigate some demographic characteristics and physical activity levels of individuals with schizophrenia.

Material & Methods: In this study, a total of 35 patients (24 males and 11 females) who were diagnosed with schizophrenia and who participated in physical exercise activities were included in the experimental group. The study was carried out in 3 stages. These; determination of anthropometric preconditions for Physical Activity Level after obtaining the socio-demographic information of the participants; height, weight, body structure, center of gravity of the body, body composition, body weight from physical measurements, body mass index, body fat ratio and lean body mass. IPAQ and Short Form-36 were also used to determine physical activity levels. The data obtained were interpreted by SPSS data analysis statistics program.

Results: According to the data obtained from the statistical analysis, it was found that the average age of the individuals diagnosed with schizophrenia was 35,05 years, most of them were single, primary and high school graduates, they were interested in simple jobs that would not affect their cognitive functions and they obtained income in this way and the majority lived with their family. The BMI values of the participants were found to be in the normal standard.

Conclusion: Physical activity levels were examined and individuals were able to perform moderate and low physical exercises, but were found to have difficulty in severe exercises.

Keywords: Schizophrenia, Physical Activity Level.

GİRİŞ

Şizofreni terimi, bireyin ruhsal anlamda bölünmesi, Yunanca schisme kavramından yola çıkılarak, sonrasında schizo-phrenia yani, zihnin bölünmesi kavramının Bleuler tarafından önerilmesiyle, kullanılmaya başlanmıştır (Karakuş vd., 2017). Şizofreni, psikotik semptomların ve sosyal işlevlerde bozulmanın ortaya çıktığı bir rahatsızlık şeklinde tanımlanmaktadır (Ertuğrul, 2005). Şizofreninin, bireyin ruhsal durumunda ve yetilerinde bir yıkım yaratan, sıklıkla gençlik çağında ortaya çıkan ve farklı gidişat ve sonlanım gözlendiği, bununla birlikte günümüzde etiyojisinin tam olarak bilinmediği bir

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

toplum sağlığı sorunu olduğu belirtilmektedir (Soygür vd., 2007). Şizofreni birçok semptomun bir araya gelerek oluştuğu ruhsal bir bozukluğu işaret etmektedir, ayrıca şizofreninin çok çeşitli belirtilerle karakterize olması ve farklı ülkelerde ruh sağlığı profesyonellerinin, birbirinden farklı şizofreni kavramlarını kabul etmeleri, şizofreninin henüz etiyolojisinin tam olarak bilinmemesinin en büyük sebebi olarak görülmektedir (Erol, 2005).

Sağlık Bakanlığı verilerine göre, Türkiye’de erkeklerde toplam nüfusta %2,5, kadınlarda ise toplam nüfusta %2,1 oranında şizofreni vakasının görüldüğü belirtilmiştir ve buna ek olarak yaşam yılına uyarlama yapıldığında yeti kaybına yol açan hastalıklar sıralamasında 9. sırada yer aldığı tespit edilmiştir (Ünüvar vd. 2006). Buna ek olarak şizofreni genç yaşlarda başlamakta ve toplumun yaklaşık %1 ini etkilemektedir ve Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre, yeti yıkımına yol açan hastalıklar listesinde şizofreni hastalığının ilk on sırada olduğu açıklanmıştır (Atmaca ve Durat, 2016). Bu bağlamda Sağlık Bakanlığı verilerinin, Dünya Sağlık Örgütü verileri ile uyumlu olduğu görülmektedir. Sadock ve arkadaşlarının 2009 yılında yayınladıkları çalışmalarına göre, dünyada her bir yılda yaklaşık olarak 2 milyon yeni şizofreni vakası görülmektedir ve düşük sosyoekonomik koşullar şizofreni görülme sıklığını artırmaktadır ayrıca en sık rastlanan medeni durumun bekar olma durumu olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte kadınlarda ve erkeklerde dünya genelinde şizofreni görülme sıklığının eşit olduğu bildirilmektedir. Şizofreni başlangıcının on yaş öncesi ve kırk beş yaş sonrası ender görüldüğü, fakat erkeklerde başlangıç yaşının yaklaşık 15-25, kadınlarda yaklaşık 25-35 olduğu varsayılmaktadır ve erkeklerde kadınlara oranla daha erken olduğu belirtilmektedir (Akt. Karakuş vd., 2017). Şizofreni hastalığının görülme sıklığı 12 yaş altında oldukça nadir olmakla birlikte, geç ergenlik döneminde bu görülme sıklığı artmaktadır (Balım, 2001).

Bu çalışma ile ortaya çıkan veriler eğitim ve hastaya sportif yaklaşım programları konusunda yeni yaklaşımlar konusunda daha iyi bir noktaya taşıyabilecektir.

Bununla birlikte söz konusu araştırma sonucunda elde edilecek çıktılar temel alınarak, hasta yaklaşımlarında hastanelerde sportif yaklaşımlar ve uygulamalar düzeyinde eğitimciler (akademisyen/antrenör) tarafından kullanılacak uygulamaya yönelik yenilikçi eğitim metodolojilerinin (teorik ve pratik) oluşturulması ve ilgili bilgilerin geliştirilecek yazılım kapsamında entegrasyonu hedeflenmektedir.

Eğitimde Yenilikçi Teknolojiler Çağı hedeflerinde yer alan özellikler kapsamında; ar-ge çalışması sonucu oluşturulan verilerin yenilikçi teknolojilerle bir araya getirilerek uzun vadeli yararlanıma sunulması ile ülkemizde biz araştırmacılara büyük fayda sağlayacak ve spor odaklı eğitim kurumlarında geliştirilecek yenilikçi müfredat oluşumları temel alınarak hem eğitim başlangıcı ve devamında hem de ilgili süreçte ulaşılabilecek verilerle hasta yaklaşımları ve spor ilişkisi ilerisi için ülke gereksinimleriyle de bağlantılı daha sağlıklı ve net kararlar alınabilmesine neden olacaktır. Herşeyden önce elde edilecek bilgiler durum tespitinden ziyade çoklu-disiplin anlayışıyla bütünleştirilmiş ve kişiye özgü verilere rahatlıkla ulaşılabilecek uygulama platformu özelliğine sahip olacaktır.

Vurgulamaya çalıştığımız tüm bu noktalar bir araya getirildiğinde bu çalışmada ortaya çıkacak verilerle spor alanında eğitim veren fakültelerde psikoloji sportif yaklaşım eğitim programlarının değiştirilerek daha iyi bir noktaya taşınacak olması çalışmanın özgün değerini kuvvetlendirmektedir.

METOT

Çalışma üç aşamadan oluşmuştur. Bunlar; demografik bilgilerin tespit edilmesi için katılımcılar için hazırlanan sorular, bazı antropometrik ön şartların tespiti için boy (cm), vücut ağırlığı (kg), vücut yapısı, vücudunun ağırlık merkezi, vücut kompozisyonu belirlenmiştir. Fiziksel ölçümlerden vücut ağırlığı, Tanita (Japonya) marka ve 100 gram (gr) hassaslığındaki vücut yağ analizöründe, boy ölçümü ise Holtaine (İngiltere) marka stadiometre ile 0,1 cm duyarlılıkta yapılmıştır. Boy ölçümlerinde, denekler ayakta dik pozisyonda dururken, skalanın üzerinde kayan kaliper futbolcunun başın en üst (apex) noktasına dokunacak şekilde ayarlanarak kaydedilmiştir (Gordon ve ark. 1989). Tüm katılımcılar çıplak ayaklı olarak ve sadece spor kıyafeti ile tartılmıştır. Beden Kütle İndeksi, Vücut Yağ Oranı ve Yağsız

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Vücut Kütlesi Katılımcıların beden kütle indeksi Tanita TBF 300 (Japonya) marka vücut yağ analizörü ile elde edilmiştir. Ayrıca, Uluslararası Fiziksel Aktivite düzeyini ölçen IPAQ ve SHORT FORM-36 ölçeği uygulanmıştır.

BULGULAR

Çalışma grubunu 35 kişilik şizofreni tanısı almış bir örneklem oluşturmaktadır. Çalışma sonuçları aşağıda sırasıyla sunulmuştur.

Tablo 1. Sosyo-Demografik Özellikler-I

Değişkenler		Frekans(N)	Yüzde (%)	$\bar{x}$	ss
Cinsiyet	Kadın	11	31,4	1,68	0,47
	Erkek	24	68,6		
Yaş	18-25	6	17,1	35,05	10,4
	26-33	12	34,3		
	34-41	10	28,6		
	42 ve üstü	7	20,0		
Medeni Durum	Evli	8	22,9	1,8	0,47
	Bekar	26	74,3		
	Dul	1	2,9		
Eğitim Durumu	Okuryazar değil	1	2,9	1,7	0,88
	İlköğretim	16	45,7		
	Lise	14	40,0		
	Önlisans/Lisans	4	11,4		
Meslek	Kamu	0	0,0	1	0,00
	Özel	35	100,0		
Gelir Durumu	0-1500 TL	28	80,0	1,2	0,40
	1501-3500 TL	7	20,0		
TOPLAM		35	100,0		

Katılımcıların cinsiyete göre dağılımına bakıldığında, %68,6'sını (N=24) erkek katılımcılardan oluştuğu, çoğunluğun 26-41 yaş aralığında olduğu saptanmıştır ve yaş ortalamaları $35,05 \pm 10,4$ olarak saptanmış, medeni durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, %74,3'ü bekar (N=26), eğitim durumları incelendiğinde ise; %45,7'si ilköğretim (N=16), meslek gruplarına bakıldığında ayakkabı tamirciliğinden, oto tamirciliğine, kuaförlükten temizlik, tekstil ve terziliğe kadar çok çeşitli bilişsel işlevlerini zorlamayacak basit işlerde çalıştıkları görülmektedir. Bu tür işler aynı zamanda daha az kişisel strese neden olacağından hastalık seyirlerinde tetikleyici görevini daha az görecektir. Gelir durumları dağılımına bakıldığında, %80'inin (N=28) 0-1500 TL, arasında geliri olduğu saptanmıştır.

Tablo 2. Sosyo-Demografik Özellikler-II

Değişkenler		Frekans(N)	Yüzde (%)	$\bar{x}$	Ss
Yaşadığı yer	Köy	1	2,9	2,94	0,33
	Şehir	34	97,1		
Yaşam Şekli	Aile ile	32	91,4	2,82	0,56
	Yalnız	3	8,6		
Aile Bütünlüğü	Anne/baba hayatta	17	48,6	2,05	1,21
	Anne hayatta	6	17,1		
	Baba hayatta	5	14,3		
	Anne/baba hayatta değil	7	20,0		
Hastalık Süresi	1-7 yıl	21	60,0	6,74	3,55
	8-15 yıl	14	40,0		
Adli vaka	Evet	2	5,2	1,94	0,23
	Hayır	33	94,3		

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

TOPLAM		35	100,0		
---------------	--	----	-------	--	--

Çalışma grubunun %97,1'i (N=34) şehirde, yaşama şekillerine bakıldığında; %91,4'ü (N=32) ailesi ile birlikte yaşamakta, aile bütünlüğüne bakıldığında ise, %48,6'sının (N=17) anne ve babası hayatta ve hastalıkla mücadele sürelerine bakıldığında 2 yıl ile 15 yıl arasında değiştiği görülmektedir. Hastalık ile mücadele süreleri uzadıkça anksiyete, depresyon ve umutsuzluk puanları artmaktadır. Katılımcıları en çok kızdıran/sinirlendiren durumlara bakıldığında, aile davranışları, aldatılmak, anlaşılmamak, dedikodu, haksızlığa uğramak, gürültü, el şakaları, yalnızlık gibi çeşitli faktörlerden etkilendikleri görülmüştür. Öfke patlamaları durumlu, sürekli kaygı seviyelerine göre değişmektedir. Çalışma grubunun adli sıkıntı durumları incelendiğinde, %94,3'ünün (N=33) adli vakası bulunmadığı saptanmıştır.

Tablo 3. Katılımcıların Bazı Antropometrik Özellikleri ve Spor İlişkisi Dağılımı

Değişkenler		Frekans(N)	Yüzde (%)	$\bar{x}$	Ss
Ağırlık (kg)	55-64 kg	5	14,3	72,28	6,98
	65-74 kg	14	37,1		
	75-84 kg	15	40,0		
	85 ve üstü	1	8,6		
Boy (cm)	160-174 cm	24	68,6	171,7	6,81
	175-186 cm	11	31,4		
BMI (kg/cm ²)	18,5 ve altı (zayıf)	0	0,0	24,4	1,78
	18,5-24,9 (normal kilolu)	23	65,7		
	25-29,9 (fazla kilolu)	12	34,3		
	30-39,9 (obez)	0	0,0		
Spor yapma durumu	Yapıyor	30	85,7	1,14	0,35
	Yapmıyor	5	14,3		
İlgilendiği spor dalı	Futbol	7	20,0	3,45	1,75
	Basketbol	8	22,9		
	Voleybol	1	2,9		
	Diğer (yürüyüş, yüzme, tenis vb.)	19	54,3		
TOPLAM		35	100,0		

Çalışmada katılımcıların, vücut ağırlığı ortalamaları 72,28±6,9 kg ve boy ortalamaları 171,7±6,81 cm ve BMI 24,4±1,78 kg/m², fiziksel aktivite yapma durumlarında, %85,7'sinin (N=30) egzersiz faaliyetlerine katıldıkları, %14,3'ünün (N=5) ise egzersiz yapmadıkları saptanmıştır. İlgilendikleri spor branşlarına bakıldığında; %54,3'ünün (N=19) hafif tempolu yürüyüş yaptıkları tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcı Fiziksel Aktivite Düzeyi Dağılımı

Genel Sağlık Durumu	Frekans (N)	Yüzde (%)	$\bar{x}$	SS
Mükemmel	3	8,6	3,80	1,30
Çok iyi	4	11,4		
İyi	3	8,6		
Orta	12	34,3		
Kötü	13	37,1		
TOPLAM	35	100,0		
Bir Yıl Öncesine Göre Genel Sağlık Durumu	Frekans (N)	Yüzde (%)	$\bar{x}$	SS
Çok daha iyi	5	14,3	3,14	1,35
Biraz daha iyi	8	22,9		
Hemen hemen aynı	5	14,3		
Biraz daha kötü	11	31,4		
Çok daha kötü	6	17,1		

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

TOPLAM	35		100,0					
<i>Gün Boyu Etkinlikler</i>	Evet, Oldukça Kısıtlıyor		Evet, Biraz Kısıtlıyor		Hayır, Hiç Kısıtlamıyor			
	N	%	N	%	N	%	$\bar{x}$	SS
Koşmak, ağır kaldırmak, ağır sporlara katılmak gibi ağır etkinlikler	24	68,6	10	28,6	1	2,9	1,34	,539
Bir masayı çekmek, elektrik süpürmesini itmek ve ağır olmayan sporları yapmak gibi orta dereceli etkinlikler	2	5,7	18	51,4	15	42,9	2,37	,598
Günlük alışverişte alınanları kaldırma veya taşıma	4	11,4	10	28,6	21	60,0	2,48	,701
Merdivenle çok sayıda kat çıkma	5	14,3	23	65,7	7	20,0	2,05	,591
Merdivenle bir kat çıkma	0	0,00	2	5,7	33	94,3	2,94	,235
Eğilme veya diz çökme	3	8,6	10	28,6	22	62,9	2,54	,657
Bir iki kilometre yürüme	1	2,9	5	14,3	29	82,9	2,80	,472
Birkaç sokak öteye yürüme	0	0,00	0	0,00	35	100,0	3,00	,000
Bir sokak öteye yürüme	0	0,00	0	0,00	35	100,0	3,00	,000
Kendi kendine banyo yapma veya giyinme	9	25,7	20	57,1	6	17,1	1,91	,658

Şizofreni tanısı katılımcıların genel sağlık durumları incelendiğinde; %37,1 (N:13) ve %34,3'ünün (N:12) “orta ve kötü” oldukları, bir yıl öncesine göre değerlendirilmelerinde; %31,4'ünün (N:11) “biraz daha kötü” olduğu tespit edilmiştir. Gün boyu yaptıkları etkinliklere bakıldığında; “Koşmak, ağır kaldırmak, ağır sporlara katılmak gibi ağır etkinlikler” %68,6'sını (N:24) oldukça kısıtlamakta, orta ve düşük dereceli etkinliklerde ise kısıtlanmadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 5. Katılımcıların Bedensel ve Duygusal Sağlık Sorularına Verilen Cevapların Dağılımı

<i>Son 4 hafta boyunca bedensel sağlığınızın sonucu olarak, işiniz veya diğer günlük etkinliklerinizde, aşağıdaki sorunlardan biriyle karşılaştınız mı?</i>	Evet		Hayır			
	N	%	N	%	$\bar{x}$	SS
İş veya diğer etkinlikler için harcadığınız zamanı azalttınız mı?	25	71,4	10	28,6	1,28	,458
Hedeflediğinizden daha azını mı başardınız?	22	62,9	13	37,1	1,37	,490
İş veya diğer etkinliklerinizde kısıtlanma oldu mu?	23	65,7	12	34,3	1,34	,481
İş veya diğer etkinlikleri yaparken güçlük çektiniz mi?(örneğin daha fazla çaba gerektirmesi)	22	62,9	13	37,1	1,37	,490
<i>Son 4 hafta boyunca, duygusal sorunlarınızın (örneğin çökkünlük veya kaygı) sonucu olarak işiniz veya diğer günlük etkinliklerinizle ilgili aşağıdaki sorunlarla karşılaştınız mı?</i>	Evet		Hayır			
	N	%	N	%	$\bar{x}$	SS
İş veya diğer etkinlikler için harcadığınız zamanı azalttınız mı?	26	74,3	9	25,7	1,25	,443
Hedeflediğinizden daha azını mı başardınız?	21	60,0	14	40,0	1,40	,497
İşinizi veya diğer etkinliklerinizi her zamanki kadar dikkatli yapamıyor muydunuz?	23	65,7	12	34,3	1,34	,481

Tablo 6. Katılımcı Bedensel, Duygusal ve Sosyal Etkinlik Sorularına Verilen Cevapların Dağılımı

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

<i>Son 4 hafta boyunca bedensel sağlığınız veya duygusal sorunlarınız, aileniz, arkadaş veya komşularınızla olan olağan sosyal etkinliklerinizi ne kadar etkiledi?</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>$\bar{x}$</i>	<i>SS</i>
Hiç etkilemedi	6	17,1	2,88	1,25
Biraz etkiledi	8	22,9		
Orta derecede etkiledi	8	22,9		
Oldukça etkiledi	10	28,6		
Aşırı etkiledi	3	8,6		

Katılımcıların son dört hafta boyunca iş veya günlük etkinliklerinde harcanılan zamanlarının azaldığı, bu etkinliklerde kısıtlanma olduğu ve bu bireylerin iş veya diğer etkinlikleri yaparken güçlük çektikleri, duygusal sorunlar (örneğin çökkünlük veya kaygı) sonucu olarak iş ve günlük etkinliklerde de hemen hemen aynı sıkıntıları yaşadıkları saptanmıştır. Yine katılımcıların bedensel sağlığı ve duygusal sorunları nedeniyle aile, arkadaş ve komşularıyla olan olağan sosyal etkinliklerini oldukça etkilediğini belirtmişlerdir (N=10, %28,6).

Tablo 7. Katılımcıların Ağrı Hissetme Durum Dağılımı

<i>Son 4 hafta boyunca ne kadar ağrınız oldu?</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>$\bar{x}$</i>	<i>SS</i>
Hiç	4	11,4	3,91	1,44
Çok hafif	1	2,9		
Hafif	6	17,1		
Orta	11	31,4		
Şiddetli	9	25,7		
Çok Şiddetli	4	11,4		
<i>Son 4 hafta boyunca ağrınız, normal işinizi (hem ev işlerinizi hem ev dışı işinizi düşününüz) ne kadar etkiledi?</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>$\bar{x}$</i>	<i>SS</i>
Hiç etkilemedi	5	14,3	3,05	1,21
Biraz etkiledi	6	17,1		
Orta derecede etkiledi	9	25,7		
Oldukça etkiledi	12	34,3		
Aşırı etkiledi	3	8,6		

Katılımcıların son 4 hafta boyunca ağrı seviyelerine bakıldığında; çoğunluğun orta ve şiddetli derecede ağrı yaşadığı ve bu ağrının normal işlerini oldukça etkilediği görülmektedir.

Tablo 8. Katılımcıların 4 Hafta Boyunca Hissettikleri Duygu Durum Dağılımı

<i>Aşağıdaki sorular sizin son 4 hafta boyunca neler hissettiğinizle ilgilidir. Her soru için sizin duygularınızı en iyi karşılayan yanıtı, son 4 haftadaki sıklığını göz önüne alarak, seçiniz.</i>	Her Zaman		Çoğu Zaman		Oldukça		Bazen		Nadiren		Hiçbir Zaman			
	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>$\bar{x}$</i>	<i>SS</i>
Kendinizi yaşam dolu hissettiniz mi?	1	2,9	4	11,4	3	8,6	14	40,0	2	5,7	11	31,4	4,28	1,44

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Çok sinirli bir insan oldunuz mu?	0	0,00	11	31,4	10	28,6	9	25,7	3	8,6	2	5,7	3,28	1,17
Sizi hiçbir şeyin neşelendiremeyeceği kadar kendinizi üzgün hissettiniz mi?	1	2,9	20	57,1	7	20,0	6	17,1	1	2,9	0	0,00	2,60	,913
Kendinizi sakin ve uyumlu hissettiniz mi?	0	0,00	1	2,9	0	0,00	24	68,6	7	20,0	3	8,6	4,31	,758
Kendinizi enerjik hissettiniz mi?	0	0,00	1	2,9	1	2,9	25	71,4	7	20,0	1	2,9	4,17	,663
Kendinizi kederli ve hüzünlü hissettiniz mi?	8	22,9	19	54,3	7	20,0	1	2,9	0	0,00	0	0,00	2,02	,746
Kendinizi tükenmiş hissettiniz mi?	7	20,0	20	57,1	7	20,0	1	2,9	0	0,00	0	0,00	2,05	,725
Kendinizi mutlu hissettiniz mi?	1	2,9	0	0,00	0	0,00	24	68,6	7	20,0	3	8,6	4,28	,859
Kendinizi yorgun hissettiniz mi?	3	8,6	12	34,3	8	22,9	11	31,4	1	2,9	0	0,00	2,85	1,06

Katılımcıların son dört hafta boyunca hissettikleri ile ilgili bulgulara bakıldığında; çoğunluğun, kendini yaşam dolu hissetmediği (%31,4 ve %40), çoğu zaman çok sinirli bireyler olduklarını (%31,4), çoğu zaman üzgün oldukları, bazen sakin ve uyumlu olabildikleri bazen de enerjik oldukları, çoğu zaman kederli, hüzünlü ve tükenmiş hissettikleri, bazen mutlu olabildikleri ve çoğu zaman yorgun hissettikleri gözlemlenmiştir. Ortalama puanlarına bakıldığında ise anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Tablo 9. Katılımcıların 4 Hafta Boyunca Hissettikleri Bedensel Sağlık ve Sosyal Etkinlik Durum Dağılımı

<i>Son 4 hafta boyunca bedensel sağlığınız veya duygusal sorunlarınız sosyal etkinliklerinizi (arkadaş veya akrabalarınızı ziyaret etmek gibi) ne sıklıkta etkiledi?</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>$\bar{x}$</i>	<i>SS</i>
Çoğu zaman	16	45,7	2,80	,933
Bazen	13	37,1		
Nadiren	3	8,6		
Hiçbir zaman	3	8,6		

Tablo 10. Katılımcıların Hissettikleri Sağlık Durum Dağılımı

<i>Aşağıdaki her bir ifade sizin için ne kadar doğru veya yanlıştır? Her bir ifade için en uygun olanını işaretleyiniz.</i>	<i>Kesinlikle doğru</i>		<i>Çoğunlukla doğru</i>		<i>Bilmiyorum</i>		<i>Çoğunlukla yanlış</i>		<i>Kesinlikle yanlış</i>			
	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>$\bar{x}$</i>	<i>SS</i>
Diğer insanlardan biraz daha kolay hastalanıyor gibiyim.	9	25,7	17	48,6	8	22,9	1	2,9	0	0,00	2,02	,785
Tanıdığım diğer insanlar kadar sağlıklıyım.	1	2,9	2	5,7	12	34,3	14	40,0	6	17,1	3,62	,942
Sağlığımın kötüye gideceğini düşünüyorum.	7	20,0	7	20,0	16	45,7	3	8,6	2	5,7	2,60	1,09
Sağlığım mükemmel.	1	2,9	1	2,9	11	31,4	7	20,0	15	42,9	3,97	1,07

Katılımcıların son dört hafta boyunca yaşadıkları duygusal sorunlar, arkadaş veya akrabalarını ziyaret etmek gibi sosyal etkinlikleri çoğu zaman etkilemiştir. Bunun dışında katılımcıların çoğunluğu; diğer insanlara göre biraz daha kolay hastalanmakta; diğer insanlar kadar sağlıklı olmadıkları düşünmekte ve zamanla sağlıklarının kötüye gideceğini düşündükleri görülmüştür.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 11. Katılımcıların IPAQ (Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi) Sonuç Dağılımı

Fiziksel Aktivite			N	%	$\bar{x}$	SS
Şiddetli	Hafta/gün	1 gün	5	14,3	5,20	3,13
		2 gün	8	22,9		
		3 gün	3	8,6		
		Yapmadı	19	54,3		
	Gün/dk	15-20 dk	7	20,0	5,34	,802
		15 dk altı	9	25,7		
		Bilmiyor/Emin değil	19	54,3		
Orta Düzeyde	Hafta/gün	1 gün	2	5,7	3,17	1,52
		2 gün	10	28,6		
		3 gün	12	34,3		
		4 gün	8	22,9		
		5 gün	1	2,9		
		Yapmadı	2	5,7		
	Gün/dk	1 saat	3	8,6	3,02	1,17
		45 dk	7	20,0		
		30 dk	16	45,7		
		15-20 dk	6	17,1		
		15 dk altı	1	2,9		
		Bilmiyor/Emin değil	2	5,7		
Yürüme	Hafta/gün	1 gün			4,80	1,47
		2 gün	1	2,9		
		3 gün	6	17,1		
		4 gün	9	25,7		
		5 gün	10	28,6		
		6 gün	1	2,9		
		7 gün	8	22,9		
	Gün/dk	1 saat	24	68,6	1,48	,817
		45 dk	6	17,1		
		30 dk	4	11,4		
		15-20 dk	1	2,9		
Oturma Süresi	Gün/dk	3 saat	1	2,9	3,77	1,23
		4 saat	5	14,3		
		5 saat	9	25,7		
		6 saat	7	20,0		
		6 saat üstü	12	34,3		
		Bilmiyor/Emin değil	1	2,9		
Toplam			35	100,0		

Katılımcıların, %54,3'ünün şiddetli fiziksel aktiviteye katılmadıkları, %34,3'ünün haftada 3 gün, günde 30 dakika orta düzeyde fiziksel aktivite yaptıkları, %28,6 ve %25,7'sinin haftada 4-5 gün, günde 1 saat yürüme egzersizi yaptıkları görülmüştür. Bireylerin gün içerisinde oturma sürelerine bakıldığında ise, %34,3'ünün "6 saat üstü" oturarak zaman geçirdikleri tespit edilmiştir. Sonuç olarak; şizofreni tanısı almış bireyler, daha çok hafif ve orta düzeydeki aktiviteleri yapabilmekte, şiddetli egzersizlerde zorlandıkları saptanmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Günümüzde, şizofreni hastalığının tedavi arayışları arasında, ilaç kullanımının yetersiz kaldığı durumlarda, farmakoterapiye ek olarak, psiko sosyal terapi yöntemleri ilgi görmektedir. Literatürde, düzenli fiziksel egzersiz etkinliğinin, şizofrenide bazı belirtilere olumlu etki ettiğini gösteren çalışma sonuçları bulunmaktadır. Ancak, şizofreni hastalarında, semptomların azalmasına ve işlevsel iyi oluşa katkı sağlayabilecek psikolojik destek müdahaleleri, günümüzde ilaç tedavilerine yardımcı unsur olarak

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

yeterli düzeyde kullanılamamaktadır. Literatürde bu konuda çalışmaların artırılması gerektiği, ayrıca fiziksel egzersizin şizofreni hastalarında depresyonun ve semptomların azalmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Buna ek olarak, bazı çalışmalarda, fiziksel egzersiz uygulamalarının, şizofreni hastalığında semptomların ve alevlenmelerin azalmasına katkı sağladığı bildirilmiştir.

Bu araştırmada fiziksel egzersizin şizofreni hastalarına çeşitli boyutlarda etkileri ele alınmıştır ve etkinliklere katılımlarında uyum problem çekmedikleri gözlemlenmiştir. Bu durumu destekleyen bir çalışma, bir kısım şizofreni hastalarının etkinliklere katılım sağlama ve tavsiyeleri dikkate alma eğiliminde olduklarının bilinmekte olduğunu ve bu sayede ilaçların metabolik yan etkilerini önlemek amaçlı uygulanan fiziksel egzersiz etkinliklerine daha iyi uyum sağladıklarını ortaya koymuştur (Çetin, 2015).

Düzenli uygulanan fiziksel egzersiz programlarının psikolojik rahatsızlıklar üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmanın sonuçlarına göre, fiziksel egzersizin şizofreni hastalığının tedavisinde yardımcı bir unsur olduğunu ve bu konudaki çalışmalara dikkat çekilmesi gerektiğini bildirmektedir (Tkachuk ve Martin, 1999). Buna ek olarak fiziksel egzersizin şizofreni hastalarının yaşam kalitesine etkisini inceleyen 2,5 aylık başka bir çalışmanın sonuçlarına göre, fiziksel egzersiz programları, şizofreni hastalarında psikiyatrik semptomları azaltmakta ve yaşam kalitesinin artırılmasında etkili olduğu belirtilmektedir (Acil ark. 2008).

Fiziksel egzersiz programlarının şizofreni hastaları üzerindeki etkinliği hakkında literatürde bir derleme çalışmasının bulguları, Beebe ve ark.(2013) yılındaki 4 aylık çalışmalarında egzersiz yapan şizofrenilerin, pozitif ve negatif semptom ölçümlerinde ciddi düşüş tespit edildiğini, Dodd ve ark. (2011) yılındaki 7 aylık çalışma sonuçlarında fiziksel egzersizin negatif semptom ölçümlerinde düşme, pozitif semptom ölçümlerinde ise artış olduğunu, Loh ve ark. (2016) yılındaki 3 aylık çalışma sonuçlarında ise, fiziksel egzersiz yapan şizofreni grubunda, işlevsellik puanlarında artış pozitif ve negatif belirtilerde azalma olduğunu, yapmayan grupta ise, işlevsellik puanlarının değişmediği negatif ve pozitif belirtilerde artma olduğu, Cassilhas ve ark. (2015) yılındaki 5 aylık çalışmalarında egzersiz yapan şizofreni hastalarının, yapmayanlara oranla, pozitif negatif belirtilerinin ve depresyon düzeylerinin azaldığını ve son olarak, Ho ve ark.(2016) yılındaki 6 aylık çalışmada egzersizi taichi olarak belirleyerek, taichi yapan şizofreni hasta grubunun pozitif belirti puanlarında düşüş, negatif belirti puanlarında artış ve egzersiz yapmayan grup puanlarında ise değişikliğin olmadığını bildirmiştir (Akt. Lök ve Lök, 2016).

Kronik şizofreni hastalarının, fiziksel egzersizlere katılım gösterdiği çalışmaların sonuçları, hastaların kendilerini ruhsal anlamda iyi hissettikleri, psikolojik ve sosyal açıdan daha uyumlu hale geldikleri gibi, ilaç tedavisine uyumlarında da artış gözlemlendiği belirtilmiştir. Buna ek olarak, sağlığın fiziksel olduğu kadar ruhsal iyi olma şeklinde bir bütün olarak ele alınması gerekmektedir. Bu sebeple, ruhsal tanı almış hastalara düzenli sistemli ve devamlılığı sağlanan egzersiz planları oluşturulması önem arz etmektedir (Lök ve Lök, 2016).

Tüm bu çalışmaların temel amacı sportif performans ve şizofreni tanısı bulunan bireylerin yaşam kaliteleri ve iyi olma ikilemini biraz daha çözmek ve sportif performansla ilişkisine etki eden faktörleri araştırmaktır.

Günümüzde fiziksel egzersizlerin ruhsal sağlığa etkisini araştıran çalışmalarda artış gözlenmiştir. Bununla birlikte klinik çalışmalarda fiziksel egzersizlerin depresyon semptomlarını azaltmasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur ve fiziksel egzersizler, başta depresyon olmak üzere birçok ruhsal rahatsızlığın tedavisinde etkili olmuştur (Karatosun, 2011). XXI. yüzyıl şizofrenide semptomları ilaçlarla azaltmanın yanı sıra yaşam niteliğinin artırılması sosyal uyum gibi psiko-sosyal süreçlerin iyileştirilmesinin öneminin sıklıkla vurgulandığı bir dönem olmuştur (Soygür, 2003).

Egzersiz ve psikolojik faktörler arasındaki ilişki literatürde de sıkça tanımlanmakta olup, bu noktadan bakıldığında şizofreni tanısı bulunan bireylerin, fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesine yönelik yapılan bu çalışma alan yazımına yeni bir bakış getirecektir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

KAYNAKLAR

- Acil, A. A., Doğan, S., Doğan, O. (2008). The Effects of Physical Exercises to Mental State and Quality of Life In Patients With Schizophrenia. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 15(10): 808-815.
- Atmaca, G. D., Durat, G. (2016). Şizofreni Hastalarında İntihar ve Depresyon. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(1): 51-55.
- Balım, E. Ö., (2001). Erken Başlangıçlı Şizofreni. *Klinik Psikiyatri Dergisi*; 4:60-70.
- Beebe, L.H., Smith K, D., Roman M, W., Burk R, C., McIntyre K, Dessieux O, L., et al. (2013) A pilot study describing physical activity in persons with schizophrenia spectrum disorders (SSDS) after an exercise program. *IssuesMentHealthNurs.*, 34:214-219.
- Cassilhas, R.C., Attux, C., Cordeiro, Q., Gadelha, A.L., Telles, B.A., Bressan, R.A., et al. (2015) A 20-week program of resistance or concurrent exercise improves symptoms of schizophrenia: results of a blind, randomized controlled trial. *RevBrasPsiquiatr*, 37:271-279.
- Çetin, M. (2015). Şizofreni Tedavisi: Geçmişi, Bugünü ve Geleceği. *Bulletin of ClinicalPsychopharmacology*, 25(2), 95-9.
- Dodd, K.J., Duffy, S., Stewart, J.A., Impey, J., Taylor, N. (2011) A small group aerobic exercise programme that reduces body weight is feasible in adults with severe chronic schizophrenia: a pilot study. *DisabilRehabil*, 33:1222-1229.
- Erol, A. (2005). Şizofrenide Klinik Özellikler. *Türkiye Klinikleri Journal of InternalMedicalSciences*, 1(12): 35-43.
- Ertuğrul, A. (2005). Şizofreni Etiyolojisi. *Türkiye Klinikleri, Journal Of InternalMedicalSciences*, 1(12): 6-14.
- Gordon, C.C., Churchill, T., Clauser, C.E., Bradtmiller, B., Mcconville, J.T., Tebbetts, I., Walker, R.A. (1989). 1988 Anthropometric Survey of U. S. Army Personnel: Summery Statistics Interim Report. Technical report: Natick/ TR-89/027, Natick, MA: U.S. Army Natick RD&E Center.
- Ho, R.T., Fong, T.C., Wan, A.H., Au-Yeung, F.S., Wong, C.P., Ng, W.Y., et al. (2016) A randomized controlled trial on the psychophysiological effects of physical exercise and Tai-chi in patients with chronic schizophrenia. *SchizophrRes*, 171:42-49.
- Karakuş, G., Kocal, Y., Sert, D. (2017). Şizofreni: Etiyoloji, Klinik Özellikler ve Tedavi. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 26 (2): 251-267. DOI:10.17827/aktd.303574.
- Karatosun, H. (2011). Fiziksel Aktivite ve Ruh Sağlığı. *Süleyman Demirel Üniversitesi Yaşam Dergisi*, 2(2):09-13.
- Loh, S.Y., Abdullah, A., Bakar, A.K.A., Jaafar, N.R.N., (2015). Structured walking and chronic institutionalized schizophrenia inmates: a pilot RCT study on quality of life. *Glob J HealthSci*, 8:238-248.
- Lök, S., Lök, N. (2016). Kronik Psikiyatri Hastalarına Uygulanan Fiziksel Egzersiz Programlarının Etkinliği: Sistematik Derleme. *CurrentApproaches in Psychiatry/ Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar*, 8(4).
- Soygür, H., Alptekin, K., Atbaşoğlu, E. C., Herken, H. (2007). Şizofreni ve Diğer Psikotik Bozukluklar. 1. Baskı. Ankara, *Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları*, 500.
- Tkachuk, G. A., Martin, G. L. (1999). Exercise Therapy For Patients With Psychiatric Disorders: Research and Clinical Implications. *Professional Psychology: Research and Practice*, 30(3): 275.
- Ünüvar, N., Mollahaliloğlu, S., Yardım, N. (2006). Türkiye Hastalık Yüğü Çalışması 2004. T.C. Sağlık Bakanlığı, Refik Saydam Hıfzıssıhha Merkezi Başkanlığı, Hıfzıssıhha Mektebi Müdürlüğü. 1. Basım. Ankara: *Aydoğdu Ofset Matbaacılık San. Ve Tic. Ltd. Şti*, 1-56.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SPORA YÖNELİK TUTUMLARININ BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

İbrahim Erdemir*, Mehmet YANIK*

*Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir, Türkiye

Özet; Araştırmanın amacı ortaöğretim düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin spora yönelik tutum düzeylerinin sahip oldukları bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırma tarama modelinde tasarlanmıştır. Tesadüfî örneklem metodu ile seçilen toplam 318 öğrenciyi “spora yönelik tutum ölçeği” uygulanmıştır.

Araştırma bulgularına göre katılımcıların spora yönelik tutum puanları ortalaması 3.31 ± 0.79 olarak bulunmuştur. Araştırmada kullanılan değişkenlere göre Cinsiyet değişkenine göre gruplar arasında erkekler lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Okul türüne göre İmam hatip lisesi öğrencilerinin en düşük tutum düzeyinde oldukları ve düzenli spor yapan katılımcıların daha yüksek tutum düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca haftalık spor yapma süresi daha uzun olan katılımcıların daha yüksek tutum düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Sonuç olarak; ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerin hem spor yapma alışkanlığı kazanması hemde fiziksel gelişimlerine destek olunması amacıyla spora yönelik tutumlarının artırılmasına yönelik çalışmalar yapılması önerilmektedir. Bunu sağlamak amacıyla onları daha fazla bilgilendirilmesi ve daha fazla spor yapma imkânının sağlanması desteklenmelidir.

Anahtar Kelimeler:Ortaöğretim öğrencisi, spora yönelik tutum, Spor, tutum,

GİRİŞ

Çağımızın gelişen teknolojik imkanları birçok alanda kullanıcılarına fayda sağlamaktadır. Uzak mesafelere ulaşım-erişim teknoloji sayesinde çok kısa sürede sağlanabilmektedir. Ya da bir şeyleri elde etmek için günlerce bedensel hareket yapmaya gerek kalmamıştır. Tüm bu gelişimlerin insanoğluna sunduğu sınırsız imkanlar beraberinde hareketsiz yaşama bağlı olarak obezite başta olmak üzere birçok rahatsızlığı da sebep olmaktadır.

Genel olarak bakıldığında eğitim sistemleri bireyleri beden, ruh ve duygu bakımından sağlıklı bir kişiliğe sahip, bilimsel düşünebilen, topluma karşı sorumluluklarını bilen yapıcı ve üretken kişiler olarak yetiştirmeyi hedeflenmektedirler. Bu hedeflere ulaşmakta şüphesiz en büyük etki beden eğitimi ve sporun katkılarıyla oluşabilecektir (Kangalgil, Hünük ve Demirhan, 2006).

Bireylerin sağlıklı gelişimlerinde, çevre şartlarındaki olumsuz davranış alışkanlıklarından korunmalarında, kaliteli yaşam şartları elde edebilmelerinde sportif faaliyetlerin olumlu etkisinin olduğu bilinmektedir (Şahin, 2015; Güner, 2015). Dünya Sağlık Örgütü’nün raporuna (2010) göre; 5-17 yaş arasındaki çocukların kas ve kemiklerin güçlendirilmesi için günde en az 60 dk süreyle, haftada en az 3 defa yoğun fiziksel aktiviteye katılmaları gerekmektedir (World Health Organization [WHO], 2010). Bunun içinde öncelikle bireylerin sportif etkinliklerden hoşlanması, bu tür etkinliklere karşı olumlu tutum içerisinde olmaları gerekmektedir.

Bireyin çevresinde oluşan herhangi bir olgu veya nesneye karşı tepki eğilimini ifade eden tutum kavramı hakkında birçok araştırmacı tanımlamada bulunmuştur. Franzoi (2003) tutumu “Bireyin bir nesneyi olumlu ya da olumsuz değerlendirmesidir” şeklinde tanımlanırken, İnceoğlu (2000) “Bireyin kendine ya da çevresindeki herhangi bir nesne, toplumsal konu, ya da olaya karşı deneyim, motivasyon ve bilgilerine dayanarak örgütlediği zihinsel, duygusal ve davranışsal bir tepki ön eğilimidir” şeklinde tanımlamıştır. Ayrıca tutum oluşumu, değişimi, bireysel ve toplum üzerindeki etkisi gibi birçok açıdan ele alınmış, özellikle de eğitimsel açıdan çok yönlü bir kavram olarak değerlendirilmiştir (Sullivan, 2005; Özmenteş, 2006; Tekkurşun, Demir, İlhan ve Arslan, 2017). Tutumlar beden eğitimi ve spor eğitimi sistemi içerisindeki özel yeri nedeniyle birçok araştırmacı tarafından da incelenmiştir (Çelik ve Pulur, 2011)

Eğitimsel açıdan bakıldığında, kitlesel başarıya eğitime karşı olan olumlu tutum aracılığıyla ulaşmanın daha mümkün olduğu düşünülmektedir. İnsanın yaşam evreleri içerisinde tutumların oluşumunun özellikle ergenlik döneminde (12-21 yaş) başladığı ve yetişkinlik devresinde de (21-30 yaşları arası)

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

kalıcı hale geldiği bilinmektedir (Kağıtçıbaşı,2005). Bu açıdan bakıldığında özellikle lise öğrenimi döneminde öğrenciler üzerinde olumlu tutum geliştirmek eğitimcilerin görevleri arasındadır diyebiliriz. Bu dönemde elde edilen alışkanlıkların yaşam boyu süregelen davranışlar olacağı düşünülmektedir. Bunların başında da spor yapma alışkanlığı gelmektedir.

Spor yapma alışkanlığının edinilmesi ve spor yönelik olumlu tutumların gelişiminde en fazla sorumluluk eğitim kurumlarındadır (Balyan ve ark. 2012).Bu anlamda, okulların fiziksel yapıları ve alanında yetişmiş uzman personel ile gelişmiş ülkelerde özellikle ders dışı etkinliklere verilen önemin giderek arttığı görülmektedir (Köse,2013).

Okullarda yapılan sportif etkinliklerin artırılması ve spor yapma imkanlarının tanınması ile öğrencilerin spora yönelik tutumlarında ve okula bağlılıklarında olumlu şekilde artış gösterdiği görülebilir (Yanık,2018).

Okul müfredatında, bireylerin motorsal olarak gelişimini destekleyen,sağlık yönünden katkı sağlayan tek ders beden eğitimi ve yapılan spor etkinlikleridir (Wuest ve Bucher 1999).Bunların daha fazla yapılabilmesi de en başta spora yönelik tutumlara bağlıdır. Bu bilgiler kapsamında bu çalışmada, ortaöğretim düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin spora yönelik tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

2.Method

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma, ortaöğretim düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin farklı değişkenlere göre spora yönelik tutum düzeylerinin belirlemeyi ve karşılaştırma amaçlayan tarama modelinde betimsel bir çalışmadır.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Balıkesir il merkezinde farklı türlerdeki ortaöğretim okullarında öğrenimlerine devam eden toplam 318 öğrenci oluşturmuştur.

Katılımcıların demografik bilgileri **Tablo 1’de** verilmiştir

		(n)	%
Cinsiyet	Kadın	128	40,3
	Erkek	190	59,7
Sınıf Düzeyi	9.Sınıf	101	31,8
	10.Sınıf	74	23,3
	11.Sınıf	57	17,9
	12.Sınıf	86	27,0
Okul Türü	Anadolu Lisesi	132	41,5
	Teknik ve Meslek Lisesi	92	28,9
	İmam Hatip Lisesi	64	20,1
	Sosyal Bilimler Lisesi	30	9,4
Düzenli Olarak Spor yapma durumu	Evet	173	54,6
	Hayır	145	45,6
Haftada kaç gün spor yaparsın	Hiç	59	18,6
	1-2 sefer	157	49,4
	3-4 sefer	71	22,3
	5-6 sefer	31	9,7
Total		318	100

2.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Şentürk (2012) tarafından geliştirilmiş “Spora Yönelik Tutum Ölçeği” kullanılmıştır.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Ölçek beşlilikert tipinde, 25 madde ve üçfaktörlü bir yapıda olup ($\alpha=0.97$). Birinci faktör “spora ilgi duyma” ($\alpha=0.97$), ikinci faktör “sporla yaşama” ($\alpha=0.98$) ve üçüncü faktör ise “aktif spor yapma” ($\alpha=0.95$) olarak tanımlanmıştır. Çalışma için yapılan güvenirlik analizine göre İç tutarlık katsayıları birinci faktör için 0.89, ikinci faktör için 0.68, üçüncü faktör için 0.72 olmak üzere ölçeğin bütünü için 0.93’dir. Güvenirlikle ilgili araştırmalarda 0.65 ve üstündeki katsayıların yeterli olduğu (Cronbach, 1990) dikkate alınırsa, ölçeğin ve içerdiği maddelere ilişkin güvenirlik düzeyinin yeterli olduğu görülmektedir.

Tutum ölçeğinin değerlendirmesinde, katılımcıların ölçekten ve alt boyutlarından aldıkları puanların aritmetik ortalaması ve standart sapması değerleri verilmiştir.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde uygun analiz türünün belirlenmesi aşamasında denek sayısı ($n=318$), verilerinin normal dağılım gösterip göstermediği, homojen bir yapıya sahip olup olmadıkları incelenmiştir. Verilerin parametrik test varsayımlarını karşıladığı görülmüştür.

Veriler betimsel istatistik yöntemler, t testi ve tek yönlü varyans analizi (Anova) kullanarak analiz edilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Tüm testler için anlamlılık düzeyi ($p<0.05$) olarak alınmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamında üniversite öğrencilere uygulanan spora yönelik tutum ölçeğinden elde edilen bulgulara ilişkin yorumlar ile araştırma amaçlarına yönelik toplanan verilerin istatistiki analizlerinin sonuçları tablolar halinde verilmiş ve açıklamaları yapılmıştır.

Araştırmada çalışmaya katılan ortaöğretim öğrencilerine ($n:318$) uygulanan spora yönelik tutum ölçeği puan ortalaması 3.31 ± 0.79 olarak bulunmuştur.

Katılımcıların spora yönelik tutumlarının cinsiyete göre yapılan analizinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. [$t_{(316)} = -2.34, p<.05$]. Kadın katılımcıların tutum ortalamaları (3.18 ± 0.82), Erkek katılımcıların (3.40 ± 0.73) olarak bulunmuştur.

Çalışmada yapılan bir diğer değişken analizinde düzenli olarak spor yapan grubun ($N:173$) tutum ortalaması (3.37 ± 0.73) iken günlük yaşamında düzenli olarak spor yapmayan ($N:145$) katılımcıların ortalama puanı (3.24 ± 0.85) olarak bulunmuştur. [$t_{(316)} = 2.99, p<.05$].

Çalışmada sınıf düzeyi değişkenine göre gruplar arası farklılık tespitine yönelik tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları tablo- 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Spora Yönelik Tutum Ölçeği puanlarının sınıf değişkenine göre Anova sonuçları

Değişken	Gruplar	N	$\bar{X}$	Sd	F	p
Sınıf Düzeyi	9.Sınıf	101	3.28	.770	.305	0.822
	10.Sınıf	74	3.27	.839		
	11.Sınıf	57	3.38	.827		
	12.Sınıf	86	3.34	.773		
	Total	318	3.31	.795		

Tablo 2’de sınıf değişkeni Anova sonucu yer almaktadır. Yapılan analiz sonucuna göre ölçeğin tamamına göre katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

“Okul türü” değişkeninde ise farklılık tespitine yönelik tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları tablo- 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Spora Yönelik Tutum Ölçeği puanlarının okul türü değişkenine göre analiz sonuçları

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Değişken	Gruplar	N	$\bar{X}$	Sd	F	p
Okul Türü	Anadolu Lisesi	132	3.46	.770	4.231	0.006
	Teknik ve Meslek Lisesi	92	3.32	.798		
	İmam Hatip Lisesi	64	3.04	.742		
	Sosyal Bilimler Lisesi	30	3.23	.877		
	Total	318	3.67	.657		

Öğrenim görülen okul türü değişkeni analizine göre; ölçeğin tamamında gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farkın kaynağının tespitine yönelik yapılan çoklu karşılaştırma testinin (Post Hoc-Tukey) sonuçlarına göre İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin diğer okul türleri öğrencilerine göre daha düşük oranda tutum düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Çalışmada haftalık spor yapma durumuna göre gruplar arasındaki farklılık tespitine yönelik yapılan analiz sonuçları Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4. Spora Yönelik Tutum Ölçeği puanlarına göre haftalık spor yapma durumu analiz sonuçları

Değişken	Gruplar	N	$\bar{X}$	Sd	F	p
Haftalık Spor Yapma Durumu Okul Türü	Hiç yapmam	59	2,70	,864	24,384	0.006
	1-2 gün	157	3,28	,648		
	3-4 gün	71	3,70	,725		
	5-6 gün	31	3,72	,751		
	Total	318	3.31	.795		

SONUÇ VE TARTIŞMA

Gelişim dönemi olarak ta bilinen ergenlik dönemi bazı alışkanlıkların oluştuğu ve kalıcı hale geldiği bir dönem olarak nitelendirilmektedir. Bu dönemde edinilen tutumlarımızda gelecek yaşantılarımızda bizim davranışlarımızı belirleyecek unsurlardır. Özellikle ömür boyu spor yapan ve sporu seven bir birey olmak bu dönemde oluşan spora yönelik tutumlarımızla doğru orantılı olacaktır. Bunu başarmakta öncelikli olarak bireyler sporu sevdirmek, spora yönlendirmek ve spor uygun ortamları sağlamakla gerçekleştirilebilir.

Bu sebeple lise öğrencilerin spora yönelik tutum düzeylerini belirlemeyi ve çeşitli değişkenlere göre karşılaştırma amaçlayan bu araştırmaya ilişkin tartışma ve yorumlar aşağıda sunulmuştur.

Araştırmada çalışmaya katılan lise öğrencilerine (n:318) uygulanan spora yönelik tutum ölçeği puan ortalaması 3.31 ± 0.79 olarak bulunmuştur. Bu sonuç çalışmadaki katılımcıların tutum değerlerinin orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Literatürde incelendiğinde yapılan çalışmaların daha çok öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik ya da okul spor etkinliklerine yönelik tutumları ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu çalışmaların birçoğunda öğrencilerin tutum düzeylerinin orta ve üzeri değerlerde olduğu belirtilmektedir (Keskin, 2015; Çelik ve Pulur, 2011; Aybek, İmamoğlu ve Taşmektepligil, 2012; Zengin, Hekim ve Hekim, 2016).

Katılımcıların spora yönelik tutumlarının cinsiyete göre yapılan analizinde gruplar arasında anlamlı farklılık görülmüştür. [$t_{(316)} = -2.34, p < .05$]. Kadın katılımcıların tutum ortalamaları (3.18 ± 0.82), Erkek katılımcıların (3.40 ± 0.73) olarak bulunmuştur. Yapılan çalışmalarla karşılaştırıldığında literatürde farklı bulguların olduğu görülmektedir. İncelenen çalışmalarda gruplar arasında farklılık bulunmamakla beraber, tutum puanlarının erkekler lehine daha yüksek olduğunu belirtilmiştir (Göksel ve Caz, 2016; Zengin ve arkadaşları, 2016). Yapılan literatür incelenmesinde beden eğitimi ve sporayn yönelik tutum puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılığın görüldüğü çalışmalarda genellikle tutum

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

puanlarının erkek öğrencilerin lehine anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Kangalgil ve ark. 2006; Çelik ve Pulur, 2011). Bu sonuçlar bizim bulgularımızı desteklemektedir. Literatürde farklı sonuçların bulunması, araştırmaların farklı kurum ve gruplar üzerinde yapılmış olması ile açıklanabilir. Ayrıca araştırmaların yapıldığı kurumlardaki sportif imkanların farklılık göstermesi bulgular üzerindeki etkili olabileceği düşünülmektedir.

Tutumların oluşmasında yapılan etkinliklerin sürekliliğin etkili olabileceği düşünülmektedir. Çalışmada yapılan bir diğer değişken analizinde düzenli olarak spor yapan grubun (n:173) tutum ortalaması (3.37 ± 0.73) iken günlük yaşamında düzenli olarak spor yapmayan (n:145) katılımcıların ortalama puanı (3.24 ± 0.85) olarak bulunmuştur. [$t(316) = 2.99$ $p < .05$]. Literatürde, çalışma bulgularımızı destekleyen Yıldız, Arı ve Yılmaz (2017), Türkmen, Abdurahimoğlu, Varol ve Gökdağ, (2016), Singh ve Devi (2013), Kangalgil vd., (2006) yaptıkları araştırmalarda da düzenli spor yapanların daha yüksek tutum düzeyine sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Çalışmada spora yönelik tutum düzeylerinin incelendiği sınıf düzeyi değişkenine göre sınıflar arasında anlamlı bir farklılık görülmemekle beraber 11. sınıf öğrencilerin en yüksek tutum puanına sahip oldukları belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde genelde en yüksek puanın 10 ve 11. sınıf düzeyindeki öğrencilerde olduğu görülmektedir. Uluşık, Beyleroğlu, Suna ve Yalçın (2016), Alpaslan (2008) ve Güllü (2007) yaptıkları çalışmalarında 10. sınıf öğrencilerin en yüksek tutum puanına sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Yapılan çalışmadan elde edilen bazı bulguların literatürdeki bazı çalışmalarla uyumlu olmadığı görülmüş bunun sebebi olarak katılımcıların farklı sosyo-demografik yapıya sahip olmaları ve farklı coğrafyada yaşamalarının etkili olduğu düşünülmektedir. Araştırmada elde edilen bulgular ve ilgili literatür ışığında bu tür çalışma yapacak araştırmacılara aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;

1. Daha büyük örneklem grupları ile benzer araştırmalar yapılabilir.
2. Farklı coğrafi bölgelerde öğrenim gören lise öğrencilerinin spora ve/veya sportif etkinliklere yönelik tutumlarının karşılaştırıldığı araştırmalar yapılabilir
3. Lise öğrencilerinin sahip oldukları sosyo-demografik özelliklerin spora yönelik tutumlar üzerindeki etkilerinin incelendiği araştırmalar yapılabilir.
4. Öğrencilerinin spora yönelik tutumlarını olumsuz yönde etkileyen unsurların belirlenmesine yönelik çalışmalar yapılabilir.

Sınırlılıklar

1. Yapılan bu araştırma 2017-2018 eğitim ve öğretim yılı içerisinde Balıkesir il merkezindeki liselerde öğrenim görmekte olan toplam 318 öğrenci ile sınırlandırılmıştır.
2. Yapılan bu araştırma veri toplama aracından elde edilen bulgular ile sınırlandırılmıştır

KAYNAKLAR:

1. Alpaslan, S. (2008). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sergilediği Öğretim Davranışlarına İlişkin Algıları ve Öğrencilerin Bu Derse Karşı Geliştirdikleri Tutumları. Yüksek Lisans Tezi. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
2. Aybek, A., İmamoğlu, O., Taşmektepligil, M.Y. (2012). Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersi Ve Ders Dışı Etkinliklerine Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi. 2(2):51-59.
3. Balyan, M., Balyan, K.Y., Kiremitçi, O. (2012). Farklı Sportif Etkinliklerin İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum, Sosyal Beceri ve Öz yeterlik Düzeylerine Etkileri. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi. 14(2): 196-201
4. Çelik, Z. ve Pulur, A. (2011). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumları. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Özel Sayı, 115-121.
5. Franzoi, S.L. (2003). Social Psychology (Third Edition), Boston: Mc. GrawHill, s. 156.
6. Göksel, A.G., Caz Ç. (2016). Anadolu Lisesi öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının incelenmesi, Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1(1): 1-10.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

7. Güllü, M. (2007). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumlarının Araştırılması. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.
8. Güner, B. (2015). Kadınların Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Sorunlarının Değerlendirilmesi. Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi. 1(1): 22-29.
9. İnceoğlu, M. (2010). Tutum Algı İletişim. Beşinci baskı. İstanbul: Beykent Üniversitesi Yayınevi.
10. Kağıtçıbaşı, Ç.(2005).Yeni İnsan ve İnsanlar, (Onuncu Basım).İstanbul: Evrim Yayınevi.
11. Kangalgil M, Hünük D, Demirhan, G (2006). İlköğretim, lise ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. Spor Bilimleri Dergisi, 2006, 17 (2), 48-57
12. Keskin, Ö. (2015). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi: Sakarya İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi
13. Köse, E. (2013). Eğitim kurumlarında gerçekleştirilen ders dışı etkinliklerin sınıflandırılmasına yönelik bir öneri.Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi Sayı: 2/2 2013 s. 336-353, Türkiye
14. Özmenteş, G.(2006). ‘Müzik Dersine Yönelik Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi’ İlköğretim Online 5(1),23-29.
15. Singh RKC, Devi KS (2013). Attitude of higher secondary level student towards games and sports. International Journal of Physical Education, Fitness and Sports. 2(4), 80-85.
16. Sullivan, T. L. (2005) CareAides’ Attitudes Toward Thera Peutic Recreation For The Elderly: Regina Univ
17. Şahin, A. (2015). Engellilerde Sosyal Gelişim Yetersizlikleri: Sosyalleşme Sürecinde Sporun Faydaları. Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi. 2-3.
18. Şentürk, H. (2012). Sport-Oriented Attitude Scale: Development, Validity and Reliability. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7 (2), 8-18. Retrieved from <http://dergipark.gov.tr/cbubesbd/issue/32237/357821>
19. Tekkurşun Demir, G , Cicioğlu, H , İlhan, E , Arslan, Ö . (2017). Theattitudes of classroom teacher candidates to wards physical education lesson. International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences, 3 (4), 120-128. DOI: 10.18826/useeabd.319676
20. Türkmen, M., Abdurahimoğlu, Y., Varol, S. ve Gökdağ, M. (2016). İslami ilimler fakültesi öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi (Bartın Üniversitesi örneği). International Journal of ContemporaryEducationalStudies (IntJCES), 2(1), 48-59
21. Uluişik, V., Beyleroğlu, M.,Suna, N.,& Yalçın, S.(2016). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumları ve akademik güdülenme düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Burdur il merkezi örneği). Journal of Human Sciences, 13(3), 5092-5106.
22. World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health Genava: Author
23. Wuest AD, BucherCA,(1999) Foundations of Physical Education and Sport, McGraw- Hill, Boston, 43-45.
24. Yanık, M. (2018).Effect of Participation in School Sports Teams on Middle School Students’ Engagement in School. Educ. Sci. 2018, 8, 123.
25. Yıldız, A. B., Arı, Ç., & Yılmaz, B. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi (Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Örneği). Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 35-45.
26. Zengin, S., Hekim, M., & Hekim, H.(2016). Ortaokul ve lise öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının cinsiyet ve öğrenim kademesi değişkenine göre incelenmesi. Journal of Human Sciences, 13(2), 3242-3251.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Atletizm Sporunu Yapan Genç Sporcuların Bazı Güç Performans Parametreleri ile Aday Genetik Varyasyonları Arasındaki İlişki

İlhan Odabaş*, Nesibe Yılmaz**, Ümit Yılmaz***, Aysel Pehlivan*, Faruk Çelik****, Ümit Zeybek****, Turgay Turan*

* Haliç Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

** İnönü Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Anatomi Anabilim Dalı

*** İnönü Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Fizyoloji Anabilim Dalı

**** İstanbul Üniversitesi, Aziz Sancar DETAE, Moleküler Tıp Anabilim Dalı

Giriş

Çalışmada atletizm sporunu yapan genç sporcuların bazı patlayıcı güç ve sürat performansları ile ACTN3, AMPD1 ve CK-MM genlerine ait varyasyonları arasındaki ilişkinin saptanması amaçlanmıştır.

Materyal Metod:

Çalışmaya yaş ortalaması $12,9 \pm 2,075$, boy ortalamaları $164,2 \pm 4,79$, kilo ortalamaları $49,6 \pm 14,82$ olan en az 3 yıldan beri Atletizm sporunu yapan 8 erkek, 12 kız toplam 20 atlet gönüllü olarak katılmışlardır. Atletlerin sürat özelliğinin test edilmesi için 10-20 metre sürat testleri ve patlayıcı güç özelliklerinden dikey sıçrama testi, Durarak uzun atlama testi uygulanmıştır. 10-20 m sprint ve Dikey sıçrama testlerinde “Smart speed timing gate system” kullanılmıştır. Durarak uzun atlama testi ise Eurofit test bataryasına göre uygulanmıştır. Testler tüm sporculara aynı saatte, Haliç Üniversitesi araştırma laboratuvarında uzman kişiler tarafından uygulanmıştır.

Verilerin istatistiki değerlendirmesinde Windows için SPSS 17.0 programı kullanılarak sonuçlar $\text{mean} \pm \text{SE}$ olarak verilmiştir. Verilerin normallik sınaması Kolmogorov Smirnov testi ile test edilmiş olup normallik sınamasına göre verilerin analizinde, Spearmans korelasyon analizi kullanılmıştır ($p < 0,05$).

Dikey sıçrama testi: Amaç patlayıcı gücün belirlenmesidir Dikey sıçrama testi elektronik Fusion Sport “smart speed timing gate system” ile sporcuların kendilerini hazır hissettiği anda, bacaklarını bükmeden, sıçrayabildiği en yüksek noktaya kadar sıçrayıp tekrar Mat üzerine inmeleri şeklinde ölçülmüştür. Test uygulanmadan önce 15 dakikalık aktif ısınma; 5 dakika koşu, 5 dakika kısa hızlı çıkışlar, 5 dakika açma ve germe hareketleri uygulanmıştır.

Durarak Uzun Atlama Testi: Amaç patlayıcı gücün belirlenmesidir. Ayakta sabit duruş pozisyonundan çift bacak birbiri ile bağlantılı yapılan uzun atlama sonunda sıçrama noktasındaki çizgi ile sporcunun en son iz bıraktığı mesafe arası ölçülmüştür. Test iki defa tekrar edilerek en iyi sonuç santimetre cinsinden kaydedilmiştir.

10 m ve 20 m sprint testi: Katılımcıların süratlerini belirlemek için 10 metre ve 20 metre sprint testleri uygulanmıştır. Fotoseller 0, 10 ve 20 metrelik mesafelere yerleştirilmiştir. Sporcular başlama çizgisinin 50 cm gerisinden sprint koşusuna başlamıştır. Koşu değerleri Smart Speed Lied yazılımı aracılığıyla bilgisayara aktararak saniye cinsinden kaydedilmiştir..

Çalışma için sportif faktörlerle ilişkisi olabilecek aday SNP Genotiplendirme protokolü için alınan ağız içi sürüntü örneklerinin DNA izolasyonu yapılmıştır. Tüm numune tiplerinden DNA konsantrasyonu $50 \text{ ng}/\mu\text{l}$ ’in üzerinde ve OD 260/280 nm’deki ölçümü 1.6-2.0 aralığında olan DNA’lar en az $50 \text{ ng}/\mu\text{l}$ (tercihen $50\text{-}300 \text{ ng}/\mu\text{L}$) konsantrasyonuna sahip olacak şekilde rutin olarak izole edilmiştir. Ayrıca agaroz jel elektroforez yöntemi ile, bir matriks olan agaroz jel içerisinde elektriksel alana maruz bırakılan DNAların gözle görülmesi, boyutlarının kontrolü ve yoğunluğunun belirlenmesi sağlanacaktır. İlgili DNA örnekleri kullanılarak GenoFit panelinde yer alan ACTN3, AMPD1 ve CK-MM genlerine ait genotip analizleri RealTime PCR platformunda yapılmıştır.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Sonuçlar:

Çalışma kapsamında seçilen 10 sporcuya ait saha testleri olan durarak uzun atlama, 10m. sprint koşusu, 20 mt. sprint koşusu ve dikey sıçrama uygulamaları sporcu başına herbir genotip ile ilişkilendirildi. Sporcular arasında durarak uzun atlama performansı iyi düzeyde olan grubun ACTN3 genotipinin R alleli taşıyan RR ve RX şeklinde olduğu görülmektedir. Benzer anlamlı düzeydeki ilişki 10mt sprint, 30 mt sprint, durarak uzun atlama ve dikey sıçrama parametreleri açısından da gözlenmektedir. AMPD1 genine ait veriler incelendiğinde C ve T allelerini eşit düzeyde ifade eden CT polimorfizmi, durarak uzun atlama, 10m. sprint koşusu, 20 mt. sprint koşusu ve dikey sıçrama değerleri yüksek düzeyde olan sporcularda saptanmıştır. CK-MM genotiplerinden G alleli taşıyan GG ve GA varyasyonları ise yine durarak uzun atlama, 10m. sprint koşusu, 20 mt. sprint koşusu ve dikey sıçrama verilerinin yüksekliği ile anlamlılık göstermektedir.

Tartışma:

Elde edilen bulgular çerçevesinde literatür bilgisine paralel olarak ani hızlanma, patlama enerjisi, güç/kuvvet performansının yüksekliği ile ACTN3 geni R alleli taşımanın anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ve analizi yapılan 10 sporcunun da bu özelliği taşıdığı (%90 RR) gözlenmiştir. AMPD1 genine ait CT polimorfizmi yani C ve T allelerini birlikte olma durumu, aynı sportif parametreler açısından benzer bağlantıyı sağlamaktadır. Literatürel veriler AMPD1 geni C alleleline sahip kişilerde ani ve kısa süreli kas gücü kapasitesi ile kanda laktat döngüsünün verimliliğine yönelik eğilimi göstermektedir. Çalışma bulgularının bu açıdan birbirine yakın olduğu ifade edilebilmektedir. Çalışma kapsamında analizi gerçekleştirilen üçüncü genin alleli olan CK-MM G alleli taşıyan (%80 GG, %20 GA) sporcularda ise durarak uzun atlama, 10m. sprint koşusu, 20 mt. sprint koşusu ve dikey sıçrama uygulamaları pozitif sonuç sunmaktadır. Söz konusu değer literatür bilgisine yakın olarak, oksidatif fosforilasyonda yoğunluk normalizasyonu ve protein kullanımına bağlı olarak da gelişen efora bağlı kas yıkımından korunma avantajını bildirmektedir.

Elde edilen bulgular 10 sporcu ve 3 gen çerçevesinde değerlendirmeye alınmıştır. Sunulan verilerin artırılma gerekliliği dikkate alınarak, on adet atletizm sporcusu eklenmesiyle, saha içi testlerin fazlaştırılmasıyla ve bildiride belirtilen 3 adet gen bilgisine 5 adet gen analizi ile ortaya çıkacak verinin de dahil edilmesiyle çalışmamız genişletilmektedir.

Kaynaklar:

1. Rico-Sanz J, Rankinen T, Joanisse DR, Leon AS, Skinner JS, Wilmore JH, Rao DC, Bouchard C; HERITAGE Family study. Associations between cardiorespiratory responses to exercise and the C34T AMPD1 gene polymorphism in the HERITAGE Family Study. *Physiol Genomics*. 2003 Jul 7;14(2):161-6.
2. Baoutina A, Alexander IE, Rasko JE, Emslie KR. Potential use of gene transfer in athletic performance enhancement. *Mol Ther*. 2007 Oct;15(10):1751-66. Epub 2007 Aug 7. Review. PubMed PMID: 17680029.
3. Fedotovskaia ON, Popov DV, Vinogradova OL, Akhmetov II. [Association of the muscle-specific creatine kinase (CKMM) gene polymorphism with physical performance of athletes]. *Fiziol Cheloveka*. 2012 Jan-Feb;38(1):105-9.
4. Atanasoy P, Djarova T, Kalinski M, et al. ACTN3 and AMPD1 Polymorphism and Genotype Combinations in Bulgarian Athletes Performing Wingate Test. *Journal of Sports Science* 3 (2015) 1-10. doi: 10.17265/2332-7839/2015.01.001.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Beden Eğitimi Öğretmen Adayı Genç Milli Sporcularda Ahlak Kavramı

¹İlyas Görgüt, ²Erkut Tutkun,

¹ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Türkiye

² Spor Bilimleri Fakültesi, Uludağ Üniversitesi, Türkiye

Amaç: Bu araştırma ile beden eğitimi öğretmen adayı genç milli sporcuların ahlak kavramına ilişkin görüşlerinin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem: Nitel araştırma yöntemi ile hazırlanan çalışmada olgubilim deseni kullanılmıştır. Araştırmanın örneklem grubu amaçlı örnekleme yöntemlerinden maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi ile belirlenen 11 genç milli sporcudan oluşmaktadır. Milli sporcular ile yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kapsamında ortalama 25 dakika süren bireysel görüşmeler yapılmıştır. Katılımcıların izinleri doğrultusunda verdikleri cevaplar kaydedilmiş ve sonra yazıya dönüştürülmüştür. İfadelerin analizinde betimsel ve içerik analiz yöntemi kullanılmıştır.

Bulgular ve Sonuç: Ahlakı davranış ve korunma boyutunda değerlendiren genç milli sporculara göre bireylerin ahlaki gelişimine spor yoluyla katkı sağlanabilmektedir. Sporcularda bireysel, takıma ve rakibe yönelik sahip olunması gereken değerler bulunurken, spor ortamlarında da sporcuları kimi zaman olumlu motive eden kimi zaman ise olumsuz etkileyen durumlar ortaya çıkmaktadır. Ayrıca Sporculara göre bir sporcunun ahlaki gelişiminde öncelikle aile sonra antrenör ve son olarak da çevrenin sorumlulukları bulunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Aday, Beden Eğitimi, Öğretmen, Genç, Milli, Sporcu, Ahlak, Kavram, Görüş

The Concept of Moral in Young National Athletes as being Prospective Physical Education Teacher

Aim: The purpose of this study is to find out young elite athletes' views, who are candidate teachers, on the concept of moral because of being a role model in society with their values and moral structures.

Method: Phenomenology design was used in the study which was prepared with qualitative research method. The sample group of the study consists of 11 young national team athletes who were determined with maximum variation sampling method, which is one of the purposive sampling methods. With these athletes, individual interviews which lasted for an average of 25 minutes within the context of semi structured interview technique were conducted. In accordance with the permission taken from the participants, their answers were recorded and then textualized. Descriptive and content analysis method were used to analyze the data.

Findings and Conclusion: According to athletes who assess moral in terms of behaviour and protection, sports can contribute to individuals' moral development. While athletes have individual values, and values related with the team and opponent, events which sometimes motivate athletes positively and which sometimes influence them negatively occur in sport environment. In addition, according to athletes, first of all the family, then coaches and environment have responsibilities in the moral development of an athlete.

Key Words: Prospective, Physical Education, Teacher, Young, elite, athlete, moral, concept, opinion

1. Giriş

Modern ülkelerde elit spor, milli birlik fikrini oluşturmak ve sürdürmek için ana araçlardan biri olarak kabul edilmektedir. Elit spor ve spor etkinliklerinin, farklı etnik grupların ve sınıfların entegrasyonunu teşvik ettiği, benlik saygısını yükselttiği, Fair Play gibi değerleri sağladığı, nüfus için hoşnutsuzluk faktörü, ulusal gurur yarattığı ve ulusal kimlik oluşturduğu görülmektedir (Hallmann, Breuer ve Kühnreich, 2013). Elit sporcuların yaşam biçimleri medyada belirgindir ve eylemleri halkı, özellikle de gençleri etkilemektedir. Bu nedenle fiziksel aktivite, diyet ve alkol tüketimi gibi sağlık ile ilgili davranışların belirlenmesinde önemli rol oynayacakları düşünülmektedir (Macniven ve ark., 2010). Elit sporcuların bireye rol model olmasının, elit sporun bireyin sosyal ve bilişsel süreçlerine destek sağlamasının da ötesinde ülkeler arasında da elit sporlar yani milli sporcular stratejik bir araç olarak değerlendirilmektedir.

Elit ya da milli sporcu diye tanımladığımız sporcu grubu özellikle ülkelerarasında siyasi, ekonomik ve kültürel bir üstünlük aracı olarak kullanılmaktadır. Green ve Houlihan (2005)'e göre zengin ve nüfusu

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

yoğun olan ülkelerin madalya sıralamalarında üstlerde olmalarına rağmen, hükümetleri bu konularının kendilerine sağladığı avantajı kaybetmemek adına sürekli bir arayış içindedirler. Ayrıca oyunları düzenleyebilmek için etkili bir şekilde teklifler sunmaktadırlar. Spor söz konusu olduğunda bu ülkeler hala önemli bir avantaja sahiptirler. Avantajlarını korumak için daha sistematik, profesyonel ve bilim temelli yaklaşımlar sergilemektedirler. Hükümetler, elit spor başarısının sürdürülmesi veya geliştirilmesi için kamu veya devlet tarafından kontrol edilen parasal gücü ayırmak ya da kullanmak için büyük bir isteklilik göstermektedirler.

Bireyin ve toplumun gelişiminde, ülkelerin her alanda birbirine üstünlük sağlama gayretlerinde bu kadar etkili bir noktada olması elit sporlar ve özellikle milli sporcular üzerine çalışmalar yapmayı da gerekli kılmaktadırlar. Temsil ettikleri toplumun ve ülkelerin görünen yüzü olmaları nedeniyle her yaptığı dikkat çekmekte veya taklit edilmektedir. Bu nedenle bu kişilerin karakteri, sahip oldukları değerleri ve ahlaki yapıları büyük önem arz etmektedir. Sporcuların ahlak kavramından ne anladıkları, ahlaki yapıları üzerinde kimlerin daha çok etkili olduğu, spor ortamında karşılaştıkları durumları ahlaki olarak nasıl yorumladıkları ve ahlaki olmayan durumların performanslarına nasıl yansıdığına yönelik bilgileri tespit etmeye, geliştirmeye dönük çalışmaların yapılması ülkelerin milli branşlar ve milli sporcular konusunda yaptıkları plan ve programlar için faydalı bilgiler ve tespitler sağlayacaktır. Bu amaç doğrultusunda milli sporcular ile görüşülerek söz konusu çalışma düzenlenmiş ve bulgular verilerek değerlendirmeler yapılmıştır.

2. Yöntem

Çalışma genç milli sporcuların ahlak kavramı, spor ortamlarındaki ahlaki olmayan durumlar ve spor yoluyla ahlak gelişimi hakkındaki bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla hazırlanan nitel bir araştırmadır. Ayrıca araştırmada olgubilim (fenomenoloji) deseni kullanılmıştır.

2.1. Çalışma Grubu: Amaçlı örneklem yöntemlerinden maksimum çeşitlilik örneklemesi yöntemi ile farklı branşlarda milli olarak spor hayatına devam eden 11 genç milli sporcudan oluşmaktadır. Araştırmaya katılan milli sporculara ait bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Bilgiler

Sıra No	Katılımcı Kodu	Cinsiyet	Yaş	Branş	Millilik Türü	Millilik Deneyimi
1	M1	Kadın	19	Bilek Güreşi	B Milli	3 Yıl
2	M2	Kadın	19	Bilek Güreşi	B Milli	3 Yıl
3	M3	Kadın	20	Judo	C Milli	4 Yıl
4	M4	Kadın	20	Futbol	B Milli	6 Yıl
5	M5	Kadın	21	Kickboks	A Milli	4 Yıl
6	M6	Erkek	21	Badminton	C Milli	3 Yıl
7	M7	Erkek	21	Atletizm	C Milli	4 Yıl
8	M8	Kadın	24	Hentbol	A Milli	8 Yıl
9	M9	Erkek	24	Voleybol	A Milli	4 Yıl
10	M10	Erkek	25	Halter	C Milli	5 Yıl
11	M11	Erkek	26	Basketbol	B Milli	7 Yıl

2.2. Veri Toplama Süreci: Milli sporcuların ahlak kavramından ne anladıkları, ahlaklı sporcuda olması gereken özellikler, spor ortamlarında ahlaki olmayan durumlar, ahlaki gelişim ve spor yoluyla ahlaki gelişime katkı konusunda ne düşündüklerini belirlemek amacıyla ortalama 25 dk. 5 soruluk yarı-yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır.

2.3. Veri Analizi

Araştırmacı tarafından kayıt altına alınan görüşmeler bilgisayar ortamında metin haline dönüştürülmüştür. Sporcular M1, M2, M3, M4, M5, M6, M7, M8, M9, M10 ve M11 şeklinde kodlanmıştır. Elde edilen metinler betimsel ve içerik analizine tabi tutulmuştur.

3. Bulgular ve Yorum

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Genç milli sporcular ahlak kavramını davranış ve korunma olmak üzere iki başlık altında tanımlamaktadırlar. Davranışları aileden ve çevreden kazanılan, bireysel davranışlar ve toplumsal davranışlar olarak sınıflamaktadırlar. Bireysel davranışlar yalan söylememe, iyi niyetli olma, zararsız olma, iyi hal ve hareketler, güven, dürüstlük, sevgi ve erdem gibi kişinin sergilediği davranışlardır. Toplumsal davranışlar sisteme ve bireye karşı gösterilen olmak üzere iki ayrılmaktadır. Sisteme karşı olan davranışlar düzene uyma, kurallara uyma, topluma uygun hareket etme gibi davranışlardır. Bireye karşı sergilenen davranışlar ise iletişim, olumlu yaklaşım ve herkesi eşit görme gibi davranışlardır. Genç milli sporcuların ilgili soruya verdikleri cevaplardan bazılarına yer verilmiştir.

M2: Kişinin hal hareket tavırlarıdır yani kişinin dünyada sergilediği olumlu olan her şey ahlaka girer. Toplumda nasıl davranması, hareket etmesi gerektiğini bilmesi ahlak çerçevesinde hareket etmesi anlamına gelmektedir.

M3: Kişinin bir ortama girerken hareket etmesini bilmesi, düzeni bozmaması yani kurallara uyması, kimseye zararı olmamasıdır. Dürüst olması, yalan söylememesi, kötü alışkanlıklardan uzaklaşmasıdır.

M4: İnsanların ailesinden gelen ve kişisel düşünceleri ile oluşan gelişimidir. Karşısındaki insana doğru olabilecek, iyiyi gösterebilecek, kötü davranışlarda bulunmayacak bireyin kişiliğidir. Bir insanın her düşüncesinde, hareketinde, başkaları ile olan diyaloglarında ahlaki yapısı önemlidir.

Genç milli sporculara göre ahlaklı sporcunun bireysel, takıma ve rakibe yönelik sahip olması gereken değerler bulunmaktadır. Bireysel özellikler mütevazı, uyumlu, soğukkanlı, dürüst, erdemli, saygılı, güvenilir, iyimser, disiplinli, adaletli ve azim olma gibi değerleri kapsamaktadır. Fair play'e uygun hareket etme, saldırgan olmama, sevgi besleme, küçümsememe, empati yapma ve hoşgörülü olma rakibe yönelik değerlerdir. İyi ilişkiler kurma, antrenmanlara zamanında katılma, uygun davranış sergileme ve ikiyüzlü olmamak ise takıma yönelik değerlerdir. Aşağıda genç milli sporcuların ilgili soruya verdikleri cevaplardan bazılarına yer verilmiştir.

M1: Rakibini küçük düşürücü, kırıcı ve ezici cümleler kurmamak, kavgaya şiddete yönelmemek, saygı, sevgi, güven, dürüstlük, erdemli olmak ve iletişim bir sporcunun sahip olması gereken ahlaki değerlerdir.

M3: İyi bir sporcuda olması gereken ahlaki değerler antrenöre saygılı olmak, antrenmanları iş olarak görüp düzenli olarak çalışmak, antrenör ve arkadaşlarına saygılı olmaktır. Disiplinli olmak

M4: İyimser olmak, adaletli olmak, yerini bilip arkadaşlarına karşı daha iyi ve hoşgörülü davranmak, kötü düşünmemek. Negatif durumlarla karşılaşsa bile iyiye yormayı bilmek.

M5: Ahlaklı bir sporcu dürüst olmalı, iyi olmalı, karşısındakine saygısı olmalı ve insanların arkasından hiçbir şekilde iş çevirmemelidir.

M6: Ahlaklı sporcu her ne olursa olsun kendi doğrularından vazgeçmemesidir. Sayı kaybedecek olsa bile doğru ve dürüst bir şekilde rakibine ya da hakeme bunu söyleyebilmelidir.

Genç milli sporculara göre sporcunun ahlaki gelişiminde öncelikle aile sonra antrenör ve son olarak da takım veya okuldan oluşan ya da yaşadığı çevre bulunan arkadaş grubu gelmektedir. Aşağıda genç milli sporcuların ilgili soruya verdikleri cevaplardan bazılarına yer verilmiştir.

M1: Ahlak önce ailede başlar bu yüzden aile etkilidir, sonra sürekli örnek aldığı antrenörü ve en son da arkadaş çevresidir.

M2: Başta bizi eğiten hocalarımız yani antrenörlerimiz öncelikle etkilidir. Onların bize kattığı bilgiler, değerler bizleri etkiler ona göre hareket ederiz. Sonrada da aile gelir. Sıralama yaparsam, önce aile, antrenör ve milli takımla ilgili diğer paydaşlar (yöneticiler, arkadaşlar vs.)

M4: Önce aile gelir. Ancak küçük yaşlarda spora başladığım için içinde bulunduğum ortam ve antrenörüm daha etkilidir diye düşünüyorum. Antrenörümün ahlaki durumu, insanlara bakış açısı, dine yaklaşımı olsun nasıl hareket ediyorsa onu örnek alıp ben de öyle hareket etmeye çalışıyorum. Dereceleme yapacak olursam önce ailem, sonra antrenörüm ahlaka etkisi devam etmektedir. Son olarak da kişiliğim üzerinde, yapmam veya yapmaman gerekenler üzerindeki etkisi nedeniyle de arkadaş çevrem

M7: Antrenörlerin, yardımcı antrenörleri sporcunun ahlaki değerlerinde çok büyük önemi vardır. Sporculuk hayatı boyunca Sporcular birden fazla antrenör ile çalışabilmektedir. Bence birinci sırada sporcu üzerinde etkili olan ailedir aileden bu değeri almayan kişi istediği kadar sporda başarılı olsun bunun hiçbir anlamı yoktur. İkinci sırada antrenör ve son olarak da arkadaş çevresi gelir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Genç milli sporculara göre spor ortamlarında oyuncu, müsabaka ve sistem ile ilgili ahlaki olmadığını düşündükleri durumlarla karşılaşmaktadırlar. Oyuncu ile ilgili durumlar yasaklı madde kullanımı, aşırı hırs ve küfürdür. Müsabaka ile ilgili durumlar, şike, kavga, rakibi küçümseme, sporcuya kendi taraftarının gösterdiği tepki, hakemlerin sporculara yaklaşımı, fair play'e aykırı davranış, rakip tribün baskısı, ahlaki olmayan fiziki temas ve rakibi engellemektedir. Sistem ile ilgili durumlar ise yoğun yüklenmenin yaşandığı altyapı sorunları ve yönetimlerin takıma müdahalesi, sporcu kayırma ve uygun olmayan transfer yaklaşımını içeren yönetsel sorunlardır. Aşağıda genç milli sporcuların ilgili soruya verdikleri cevaplardan bazılarına yer verilmiştir.

M1: Ek madde, doping kullanımı, kavga, hile, sporcu kayırma

M2: Müsabakaya çıkarken karşıdaki rakibe ezikmiş gibi davranmak yani alçak gönüllülüğe, fair play'e uygun olmayan hal ve hareketler sergilenmesi

M4: ...İnsanların ben onu geçeyim, beni geçmesin o antrenman yapıyor ben daha iyi antrenman yapayım diye insanların birbirlerini engellemeye çalıştıklarını, yarışırken sırf rakibi düşün yarışa devam edemesin diye çok negatif şeyler yaptıklarını gördüm. Hırs yapan yarış sonrası kavga eden etrafındaki diğer sporcuları kışkırtacak şeyler yapan, yasaklı madde kullanan insanlara bizzat şahit oldum.

M5: İşi bilmeyen yönetici ve antrenörler. Bir transfer yapılırken sporcunun iyi bir sporcu olup olmadığına ya da iyi bir karaktere sahip olup olmadığına bakılmıyor, başka şeylere belirleyici oluyor. Yöneticilerin antrenörlerin işine karışıp taktik vermeye çalışıyorlar.

Genç milli sporcuların bir kısmı için spor ortamlarında yaşanan durumlar olumlu etki yaparken başka bir kısım için ise bu olumsuz etki yapmaktadır. Olumlu etkileyenleri hırs ve deneyim motive etmektedir. Olumsuz etkilenenler ise psikolojik baskı, kötü alışkanlık edinme, hataya sürüklenme, aşırı hırs ile intikam duygusu, sporu bırakma noktasına gelme, odaklanamama ve yenilgiyi kabullenme gibi durumlardan söz etmektedir. Aşağıda genç milli sporcuların ilgili soruya verdikleri cevaplardan bazılarına yer verilmiştir.

M1: Karşıdaki kişinin ek madde kullandığını bilince eşit şartlarda yarışmadığımız düşüncesi, odaklanamama ve yenilgiyi önceden kabul etme gibi düşünceler psikolojik olarak bende bir baskı oluşturur ve bu performansıma yansır.

M3: ...Bu durum bana kötü yansıdı sporu bırakma noktasına geldim, psikolojik olarak da kötü oldum.

M4: ...bu tarz olaylar benim performansımda herhangi bir etki yaratmıyor. Çünkü ben zihinsel olarak kendimi hazırladığımdan dolayı herhangi ahlaka aykırı bir şey sergilemeden yarışı kazanabileceğimi düşünüyorum.

M8: Tecrübeli birey çok fazla etkilemez ancak o ortamda daha önce bulunmayan, tecrübesiz sporcu üzerindeki baskı nedeniyle etkilenmektedir. Deneyim ve tecrübe arttıkça kişi profesyonelleştiğinden bu tür olumsuz durumlardan çok fazla etkilenmiyor.

M9: Olumsuz durumlar performansıma olumlu bir şekilde yansıyor çünkü daha fazla hırslanıyorum ve bu bende çalışma azmi yaratıyor.

M10: Hakemin sporculara karşı yaklaşımı, sporcuya bağırması ve tribünden kaynaklanan olumsuzlukları ahlaka aykırı davranışlar olarak gösterilebilir.

Genç milli sporculara göre bireyin ahlaki gelişimi spor yoluyla desteklenebilmektedir. Kişiye duyarlı, mütevazı ve sabırlı olma, özgüven gelişimi, gayret etme, güdülenme, sorumluluk alma, dürüstlük, sevgi besleme, empati kurma, olumlu etkileşim gösterme, eşit mücadele, cesaretlendirme, topluma kazandırma, başarıyı öğrenme, olumlu bakış açısı geliştirme, iyiyi-kötüyü ayırt etme ve olumlu davranış kazandırma gibi katkılar sağlanabilmektedir. Aşağıda genç milli sporcuların ilgili soruya verdikleri cevaplardan bazılarına yer verilmiştir.

M1: Sağlık açısından alkol, sigara vb. kötü alışkanlıkları önleyebiliriz. Ahlak açısından belirlenen hedeflere ulaşmak ve engelleri aşmak için hırs, çaba ve gayret gibi özellikleri geliştirebilir. Yani amaca ulaşmak için kişileri güdüleyebilir.

M6: Arkadaşlık duygusunu geliştirmiş oluruz. Dürüstlük ve güven duygusu geliştirilir.

M7: spor yoluyla kişilerin cesaretini yükseltebiliriz. Özgüveni geliştirmiş oluyoruz. Dürüstlük sporcularda çok önemli bu nedenle spor yoluyla dürüstlüğü katkı sağlayabiliriz.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

***M10:** İnsanlara, rakibe karşı bakış açısı geliştirilebilir. Hırçınlık değil de fair play ruhu aşılanabilir, Argo kelime kullanma, hırsızlık ve yalan söyleme gibi ahlaka aykırı durumlar spor yoluyla değiştirilebilir.*
***M11:** Kişileri ezmeden, küçük görmeden destek olmak, hiç birşey imkansız değildir bu yüzden pes etmeden mücadele etmeyi empoze etmek, centilmenlik, mütevazî olmak ve saldırgan olmamayı öğretmek.*

4. Tartışma ve Sonuç

Ahlak kavramının genç milli sporcular tarafından sergilenen davranış ve bireyi kötü alışkanlıklardan koruma boyutlarında değerlendirildiği ve ahlaklı sporcunun ise kendisine ait, takıma ve rakibe yönelik bazı değerlere sahip olması gerektiğine inandıkları görülmektedir. Veronica (2010)'ya göre ahlaki eğitim, bir sporcunun kişiliğini şekillendirmede önemli rol oynamaktadır. Yine Popescu ve Masari (2011) başkalarına, rakiplere ve takım arkadaşlarına saygı, oyun ve sosyal davranış kurallarına uyuma ve bunlara saygı gösterme gibi bütün bu durumların sporcuların yaşamının hemen her alanında ortaya çıktığını ve fair play kavramı çerçevesinde yetişmesini sağladığını belirtmektedir. Dolayısıyla sporcu karakterinin yerleşmesi için önemli olan davranışların kaynağının ve şiddetinin özenle seçilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Katılımcılara göre sporcuların ahlaki gelişiminden öncelikle aile sonra antrenör ve son olarak da bireyin arkadaş grubu sorumludur. Wylleman ve ark., (2000)'e göre spora katılım ve başarı için ailenin olumlu desteği birincil öneme sahiptir. Ullrich-French ve Smith (2006) ise genç spor katılımcılar arasında ebeveyn desteği, övgü ve anlayışın, yüksek içsel motivasyon ve haz duygusu ile ilişkili olduğunu savunmaktadır. Yine Light ve ark., (2013) ailelerin çocukları, spor kulüplerine katılmaya ve bu katılımlarını sürdürmeye cesaretlendirici etki yarattıkları tespit etmişlerdir. Dolayısıyla sporcuda daha etkili bir ahlaki gelişim sağlanabilmesi için ebeveyn, antrenör ve çevre gibi birçok faktörün birlikte ve uyum içerisinde çalışması halinde istenilen etkinin yaratılabileceği varsayılmaktadır.

Genç milli sporcular spor ortamlarında yasaklı madde kullanımı, aşırı hırs ve küfür, şike, kavga, rakibi küçümseme, fair play'e aykırı davranış, rakip tribün baskısı gibi sorunlarla karşılaşmaktadırlar. Keegan ve ark., (2014)'na göre elite sporcuların çok sık ve yoğun bir şekilde eğitilmesi için uzunca bir süre motive olmaları gerekmektedir. Ancak eğitim ve motivasyon konusunda yaşanacak eksiklikler şike, yasaklı madde kullanımı, taraftar baskısını tolere edememe ve bunun sonucu olarak da fair play'e aykırı hareket etme gibi spor ortamlarında görmek istemediğimiz durumlar ortaya çıkmasına neden olacaktır. Bireye olumlu davranış kazandırma noktasındaki katkıları sayesinde spor yoluyla ahlaki gelişimin desteklenebileceği düşünülmektedir. Weiss ve ark., (1996) çocuklar ve ergenler spora katılımlarında, arkadaşlık, benlik saygısı geliştirme, yakınlık, duygusal destek ve çatışma anında yönlendirme gibi dostluğa ilişkin bir takım olumlu deneyimler yaşamaktadırlar. Bireyde sağladığı gelişimler göz önüne alındığında yaşanılacak deneyimlerin zenginleştirilmesi ve bireyselleştirilmesi sayesinde spor veya fiziksel aktivite yoluyla ahlaki gelişimi destekleme fikrine olumlu katkılar sağlanabileceği ve verimliliğin artırılabilmesi ihtimali ön plana çıkmaktadır.

Sonuç olarak genç milli sporcuların ahlak kavramına yönelik bilgi birikimlerinin olduğu, ahlakı sosyal ve spor ortamında sergilenen tutarlı davranışlar olarak tanımladıkları görülmektedir. Sporun sağladığı deneyim ortamı sayesinde ahlaki gelişime destek sağlayabileceği, katılımcıların seviyesine ve yeterliliğine uygun düzenlemeler neticesinde istenilen amaçlara ulaşılabilmesi değerlendirilmektedir.

Kaynakça

- Green, M., & Houlihan, B. (2005). Elite sport development: Policy learning and political priorities. Psychology Press.
- Hallmann, K., Breuer, C., & Kühnreich, B. (2013). Happiness, pride and elite sporting success: What population segments gain most from national athletic achievements?. *Sport Management Review*, 16(2), 226-235.
- Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., & Lavalley, D. (2014). A qualitative investigation of the motivational climate in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 97-107.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Light, R. L., Harvey, S., & Memmert, D. (2013). Why children join and stay in sports clubs: Case studies in Australian, French and German swimming clubs. *Sport, Education and Society*, 18(4), 550-566.
- Macniven, R., Orr, R., Grassmayr, M., Grunseit, A., Colagiuri, S., & Bauman, A. (2010). Perceptions of role modeling and junk food advertising in elite and sub-elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13, e70.
- Popescu, V., & Masari, G. A. (2011). Comparative Analysis of athletes' fair play attitude according to specific variables conditioned by sports training and competition. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 12, 24-29.
- Ullrich-French, S., & Smith, A. L. (2006). Perceptions of relationships with parents and peers in youth sport: Independent and combined prediction of motivational outcomes. *Psychology of sport and exercise*, 7(2), 193-214.
- Veronica, P. (2010). The importance of moral training in sports performance. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 869-874.
- Weiss, M. R., Smith, A. L., & Theeboom, M. (1996). "That's what friends are for": Children's and teenagers' perceptions of peer relationships in the sport domain. *Journal of sport and exercise psychology*, 18(4), 347-379.
- Wylleman, P., De Knop, P., Ewing, M. E., & Cumming, S. P. (2000). Transitions in youth sport: A developmental perspective on parental involvement. *Career transitions in sport: International perspectives*, 143-160.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Sportif Gelişim, Psikolojik Faktörler ve Genetik Çalışmalar: Bir Multidisipliner Çalışma Örneği

İtir Tarı Cömert

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Psikoloji Bölümü

GİRİŞ

Günümüzde sporun ruhsal durum üstündeki iyileştirici etkisini yadsımak mümkün değildir. Spor yapmak beyin kimyasında temel değişiklikler sağlamakta, nörotransmitterler ve endorfinler etkilenmektedir (1). Ancak profesyonel sporcuların sportif verimin düzeyini etkileyen birçok faktörden de söz edilmektedir. Sporcular üstünde yapılan çalışmalar ile performansı nasıl arttırabilecekleri ya da performansı düşüren etkenlerin neler olduğu araştırılmaktadır.

Çalışmalar sonucunda ortaya çıkan iki tür faktör vardır. Bu faktörlerden biri çevresel faktörler, diğeri ise içsel faktörlerdir. Sporcuların performanslarını etkileyen en önemli içsel faktörlerden birisi de psikolojik duygu durumlarıdır. Sporcunun psikolojik hazırlık seviyesi sporda başarı için önemli bir faktördür ve sergileyecekleri performansı etkiler. Bu durumun en önemli değişkenleri yaşadıkları stres ve anksiyete ve bunun sonucunda ortaya çıkan depresyondur (2). Spor yaparken endorfin salgılanır, endorfin kişinin mutluluğunu artırır ve egzersiz yapan bireyde görülen olumlu duygu durumları artar, anksiyete azalır (3). Spor yapmak bedensel bir uğraş olmasının yanı sıra, aynı zamanda bir sosyalleşme sürecidir. Spor yapan bireylerin kendilerine daha fazla güvendikleri ve stres faktöründen daha az etkilendikleri bulunmuştur (4).

Özellikle ergen sporcular ile yapılan çalışmalarda ergenliğin getirdiği anksiyete ve stres ve depresyon gibi belirtilerin profesyonel olarak spor yapanlarda daha kolay dengelendiği görülmektedir (5). Araştırmalara göre yaşanan depresyon, anksiyete ve stres gibi duygular sporcunun performansını arttırabilir ya da engelleyebilir. Yarışma öncesinde stres seviyesi yükseldiğinde bu durum anksiyeteyi tetikleyecektir. Bilindiği gibi aşırı anksiyete yoğunlaşmayı azaltmakta; aynı zamanda da sakatlanma riskini arttırmaktadır (6). Bu durum dayanıklılıkta azalma ya da sürekli olarak verim düzeyinde yitimler biçimde kendini gösterir (7). Araştırmaların sonuçları egzersizin anksiyete ve depresyonda düzelme ile birlikte olduğunu göstermektedir (8). Bacmand, 664 erkek atlet ve 500 kontrol grubundan oluşan bir çalışmada, fiziksel aktivite ortamında atletlerin maruz kaldığı çeşitli psikolojik faktörlere gösterdikleri kaygı ve depresyon belirtilerini incelenmiş, birbirinden çok farklı sonuçlar tespit edilmiştir (9). Sporyapmanın depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki bu olumlu etkilerinin belirebilmesi spor yapmanın devamlılığı ile mümkündür. Kısa süreli veya uzun aralıklarla yapılan egzersizin, profesyonel bir disiplinle yapılmaması tüm bu olumlu değişiklikleri kazandırmaz. Spora başlayan ve devam ettirebilen insanların davranışları olumlu seyir gösterir. Tam tersine sporu bırakan insanların davranışları olumsuzdur (10). Spor ve depresyon ilişkisini ele alan çalışmalarda, fiziksel egzersizin hafif ve orta dereceli depresyon tanısı almış hastalarda antidepresan etkisi gösterdiği kanıtlanmıştır. Bireysel farklılıklar göz önünde bulundurularak sporun 8-12 hafta içinde etki ettiği bulunmuştur (11). Sonuç olarak depresyonda görülen değersizlik, çaresizlik, hiçlik duygusunun, anksiyetede görülen olumsuz duygu durumunun ve olumsuz stresin içinde görülen uyumsuzluğun azaltılmasında fiziksel egzersizin etkinliği önemlidir (12-13).

Profesyonel olarak spor yapanlar ve başarıya ulaşmış olan sporcuların başarılarında birden fazla etmek bir arada bulunmaktadır. Bunlar tek tek incelendiğinde sporcunun performansı, spora olan yetenekleri, sportif kapasiteleri en etkili değişkenler olarak düşünülmektedir. Ancak bunları içsel ve dışsal faktörler olarak ayırmak daha doğru olacaktır. İçsel faktörler kişinin limitlerini belirlerken dışsal faktörler bu limitlere ulaşmada etkili olan faktörlerdir. Sporcunun doğuştan gelen özelliklerinin dış etkenlere bağlı olarak değişmesi çok düşük düzeyde kalırken, yetişkinliğe doğru geçtikleri yolda fizyolojileri daha belirleyici olmaktadır. Son yıllarda sporcu performansını etkileyen çevresel faktörlerin yanı sıra genetik biliminin gelişmesiyle genetik faktörler de temel araştırma konuları arasında yer almaya başlamıştır.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Bu çalışmanın amacı bir spor kulübünü Futbol Akademisinin alt yapısında futbol oynayan 13-18 yaş arasındaki oyuncuların depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile bu duygu durumlarını etkilediği düşünülen gen ekspresyon seviyelerinin birbiri ile ilişkisinin incelenmesidir.

BULGULAR

Araştırmaya katılan sporcuların tümü erkektir. Katılımcıların yaş gruplarına bakıldığında örneklemin %18.0'i (n: 11) 13 yaşında, %13.1'i (n: 8) 14 yaşında, %29.5'i (n: 18) 15 yaşında, %29.5'i (n: 18) 16 yaşında, %6.6'sı (n: 4) 17 yaşında, %1.6'sı (n: 1) 18 yaşında ve , %1.6'sı (n:1) 19 yaşındadır. Yaş ortalamasına bakıldığında 15.05 ± 1.3 olarak bulunmuştur. Katılımcıların anne babalarının yaş dağılımlarına bakıldığında dağılım 35-54 yaş arasında görülmektedir. Annelerin %54.1'i (n: 33) 35-44 yaş ve %34.4'ü (n: 21) 45-54 yaş aralığındadır. Babaların %21.3'ü (n: 13) 35-44 yaş ve %68.9'u (n: 42) 45-54 yaş aralığındadır. Örneklemin tümünün annesi hayattadır ve babası hayatta olanların oranı %98.4'tür (n: 60). Anne babanın beraber yaşayıp yaşamadığına bakıldığında örneklemin %93.4'ünün (n: 57) anne babası birlikte yaşamakta, %6.6'sının (n:4) anne babası ayrı yaşamaktadır. Ailede sporcunun varlığı sorgulandığında örneklemin %24.6'sının (n: 15) ailesinde sporcu bulunmaktadır. Örneklemin ailesinde psikolojik destek alan bireyler sorgulandığında örneklemin %8.2'sinin (n: 5) ailesinde psikolojik destek alan aile üyesi bulunmaktadır. Oturdıkları ev ile ilgili sorgulamada örneklemin % 68.9'unun (n: 42) ailesinin kirada, %31.1'inin (n: 19) kendine ait evde oturduğu görülmektedir. Örneklemin kaçınıcı çocuk olduğuna bakıldığında %19.7'sinin (n: 12) birinci çocuk, %59'unun (n: 36) ikinci çocuk, %11.5'inin (n: 7) üçüncü çocuk olduğu görülmektedir. Gene örneklemin %3.3'ünün (n: 2) tek çocuk olduğu, %49.2'sinin (n: 30) bir kardeşi olduğu, %14.8'inin (n: 9) iki kardeşi olduğu %31.1'inin (n: 19) üç kardeşi olduğu ve %1.6'sının (n: 1) dört kardeşi olduğu bulunmuştur.

KAYNAKLAR

1. Suinn R.M., Seven stepstopeakperformance. Thementaltrainingmanualforathletes, HansHuber Publishing house, Toronto, 1986.
2. Cratty BJ., Psychology in contemporarysport, Englewoodcliffs: NJ., PrenticeHall, 1973
3. James W. Johnson D.W.,
Therelationshipbetweenattitudetowardssocialinterdependenceandpsychologicalhealthwithinthreecriminalpopulations, Journal of SocialPsychology, 221, 31-143, 1983.
4. Artal M., ExerciseAgaistDepression, ThePhysicianSportmedicine, 26-10, 1998.
5. Bacmand H., Physicalactivityreducesdepression in former elite athletes, obesity, Fitness&WeltnessWeek, nt. J SportMed, 24(8): 609-619, 2003
6. Rory C. O'Connor a,*, Susan Rasmussen b, KeithHawton. Predictingdepression, anxietyand self-harm in adolescents: The role ofperfectionismandacute life stres. BehaviourResearchandTherapy 48 (2010) 52–59.
7. Allison, K. R., Adlaf, E. M., Irving, H. M., Hatch, J. L., Smith, T. F., Dwyer, J. J. M., et al. (2005). Relationship of vigorousphysicalactivitytopsycholegicdistressamongadolescents. Journal
8. Martinent, G., Ferrand, C., Guillet, E., &Gauthier, S. (2010). Validity of the French version of theCompetitiveStateAnxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) includingfrequencyanddirectionscales. Psychology of SportandExercise, 11, 51e57.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.05.001>.
9. Coyne, J. C., &Whiffen, V. E. (1995). Issues in personality as diathesisfordepression: The case of sociotropy/dependencyandautonomy/self-criticism. PsychologicalBulletin, 118(3), 358–378.
10. Murphy, M.H. (1994). Sportanddrugsandrunner'shigh. In J.M.D. Kremer ve D.M. Scully (eds). Psychology in Sport. London: Taylor&Francis Ltd. 173-190.
11. Loughan, C., Mutrie, N. (1997). A comparison of threeinterventionstopromotephysicalactivity: Fitnessassessment, exercisecounselingandinformationprovision. HealthEducationalJournal, 31,87-92.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

12. Donaghy, M., Mutrie N. (1991). Exercise as a therapeutic adjunct for problem drinkers. *Journal of Sports Sciences*, 9:4, 440.
13. Agras, W.S. (1995). *Depression*. In H.I. Kaolan ve B. Sadock (eds). A Comprehensive Textbook of Psychiatry. Baltimore: Willis & Wilkins, 798-810.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinde İş Yaşam Kalitesi ve Örgütsel Stres İlişkisinin İncelenmesi

Kurudirek M.A, Belli E, Kurudirek M.I, Gezer E.

Giriş

İş Yaşam Kalitesi

İş yaşam kalitesi olgusu, iş hayatının gereklilikleri ve bununla şekillenen yönetim anlayışlarındaki değişimlere bağlı olarak tüm örgütler için önemli bir ilgi alanı olmuştur. Bu durumun en önemli sebebi ise, girdi ve çıktılarının yanında, örgütlerin çoğunlukla göz ardı ettikleri “insan ve beklentilerinin” verimlilik ve rekabeti arttıran en önemli olgu olduğunun anlaşılmaya başlanmasıdır (Serbest, 2000).

İş yaşam kalitesi, mevcut çalışma ortamında değişiklikler yaparak daha iyi çalışmak koşulları oluşturmayı ve yaşam kalitesinin geliştirilebilmesine hizmet etmeyi amaçlayan, işletmenin verimliliğini arttırırken bir yandan da işletmede çalışan bireylerin niteliklerinin yükseltilmesi, onların tatmine ulaşmalarını sağlamaya çalışan bir tekniktir (Erginer, 2003).

İş yaşam kalitesi, örgütsel performansı ve iş görenlerin refah seviyesini yükseltme amacı ile tasarlanan, insan kaynakları yönetimi (İKY) politika ve uygulamalarının uygulanmasını içeren bir olgu olarak değerlendirilebilir. Bunun içinse iş görenlerin ürettiği mal ya da hizmetin kalitesini, dolayısıyla verimliliklerini yükseltmek amacıyla çalışma ortamındaki kalitenin artırılmasının gerekliliğini savunur. (Bingöl, 2006).

İş yaşam kalitesi bir felsefe, bir süreç ya da bir hedef olarak algılanabilir. Hem işletmeler açısından hem de çalışanlar açısından avantajları olabilir. Bu felsefeye sadık kalarak çalışanlar, işletmelerine daha anlamlı katkı yaparlar, daha fazla iş tatmini, başarı ve kişisel gelişme elde ederler ve en sonunda da işletmenin tamamının performans düzeyi artar (Aba, 2009).

Son yıllarda iş yaşam kalitesi üzerine yapılan birçok çalışmada, işletmeler açısından çalışanların iş yaşam kalitelerinin iyileştirilmesiyle örgütlerin yüksek performans derecelerine ulaştığı gözlemlenmiştir. Yine aynı şekilde insan kaynağı ya da çalışan açısından da yapılan pek çok çalışmada çalışanların iş yaşam kalitelerinin iyileştirilmesinin, çalışanların iş tatmini ve işe bağlılık algıları üzerine olumlu etkisi olduğu ortaya konmuştur (Abdeen, 2002).

Örgütsel Stres

Bir amaç uğruna bir araya gelen kişilerin hedeflerine ulaşabilmeleri için işbirliği içinde olmaları gerekmektedir. Bireyler kişisel amaçlarına ulaşabilmek adına ve hedeflerine ulaşabilmek amacıyla sergiledikleri çabaları bir araya getirmek zorundadır. Bu durum sonucunda bireyler, tek başlarına yapabileceklerinden daha fazlasını işbirliği sayesinde yapabileceklerini fark etmişlerdir (Ergun, 2008). Örgütler; tutumlar, davranışlar ve duygulardan oluşan bireylerin meydana getirdiği bir sistemdir ve bireylerin yaşadığı, çalıştığı ve birbirleri ile ilişkilerde bulundukları bir sosyallığe sahiptirler. Örgütlerle bu denli iç içe yaşayan insanların, örgüte bir yarar sağlaması ve dolayısıyla kendisinin de bir yararı olması; örgüt-insan ilişkilerini daha da önemli kılmaktadır. Çalışanların işle bağlantılı olarak yaşadıkları tedirginlikler, endişe ve kaygılar iş stresini ifade eder (Güler 2013). İş stresi, “bireylerde meydana gelen ve onları normal faaliyetlerden sapmaya zorlayan farklı bir durum olarak da tanımlanmaktadır. Örgüt stresini “organizasyon üyelerinde fiziksel, psikolojik ve davranışsal sapmalara neden olan dış şartlara karşı bir uyum tepkisi” olarak tanımlamak mümkündür.” Örgütsel stres, iş ortamında oluşan ve çalışanların motivasyonunu azaltıp işe uyumlarını zorlaştıran bir durumdur (Gök 2009).

Bir başka tanımda da örgütsel stres, iş ortamındaki bir olguyu stres kaynaklarını ve gerginlik durumunu oluşturmaktadır. Örgütsel stres kişilerin örgütte ya da işle ilgili olarak herhangi bir beklenti içinde olmaları durumunda bireysel enerjinin harekete geçmesi, işin özelliklerinin kişi üzerinde potansiyel zararlı etkileri olarak tanımlanabilir. İş yaşamında stres genellikle olumsuz anlamda

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

değerlendirilmektedir. Bununla birlikte örgütsel stresin negatif etkilerinin yanı sıra pozitif etkilerinin de olabileceği düşünülebilir. Yani belli düzeyde stres bireylere enerji vererek olumlu sonuçlar yaratabilir. Birey tarafından yaşanan olumlu stres işinde amaçlarına ulaşmasında motivasyonunu artırarak işinde daha başarılı olmasını sağlar (Gök, 2009). Günümüzde bireylerde fizyolojik olarak rahatsızlıklara yol açan psikolojik gerginliklere neden olan stres modern yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır. Kişilerin zamanlarının büyük bir kısmını işte geçirmesi nedeniyle örgütsel stres hayatımızda önemli bir yer tutmaktadır.

Materyal ve Yöntem

Bu çalışma beden eğitimi ve spor öğretmenlerinde iş yaşam kalitesi ile örgütsel stres kavramları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmaya Ankara, Ağrı, Erzincan, Erzurum, Kars, Samsun, İstanbul ve Antalya illerinde hali hazırda görev yapan 107'si erkek 84'ü kadın olmak üzere toplam 191 beden eğitimi ve spor öğretmeni katılım sağlamıştır. Çalışmada katılımcıların demografik bilgilerini edinmek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, katılımcıların iş yaşam kalitesi algılarını belirlemek amacıyla McDonald (2001) tarafından geliştirilen ve Kösterelioğlu (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan İş yaşam kalitesi ölçeği, örgütsel stres algılarını belirlemek amacıyla ise Aslan (1995) tarafından geliştirilen "Öğretmenlerin Örgütsel Stres Kaynakları Anketi" (ÖÖSKA) kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 20.0 yazılımı ile elektronik ortama aktarılmış ve aynı yazılım kullanılarak frekans analizi, t-testi, tek yönlü varyans analizi ve korelasyon gibi istatistik analizleri uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet	Erkek				Kadın			
N	107				84			
%	56.1				43.9			
Medeni Hal	Evli				Bekâr			
N	127				64			
%	66.4				33.6			
İdari Durum	Yönetici				Çalışan			
N	20				171			
%	10.5				89.5			
Yaş	18-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50+	
N	16	29	46	34	30	24	12	
%	8.3	15.2	24.1	17.8	15.7	12.6	6.3	
İl	Ağrı	Ankara	Antalya	Erzincan	Erzurum	İstanbul	Kars	Samsun
N	11	35	24	19	22	41	14	25
%	5.8	18.5	12.8	9.9	10.9	21.5	7.3	13.4
Toplam	N				%			
	191				100			

Tablo incelendiğinde katılımcıların çoğunun erkek, evli, çalışan pozisyonunda, 30-34 yaş aralığında ve İstanbul ilinde yaşayan kişiler olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların İş Yaşam Kalitesi ve Örgütsel Stres Algılarının Ortalama Değerleri

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama
Örgütsel Stres Algısı Genel			4.9	2.99
Kararlara Katılma			5.0	2.87
İletişim			5.0	2.84
Yönetici Tutumu	191	1.00	5.0	2.12
Denetim Biçimi			5.0	2.10
Çalışma Koşulları			5.0	2.15
Yükselme ve Gelişme			5.0	2.91
Mesleki Güvence			5.0	3.98
Mesleki Görünüm			5.0	3.10
Örgütsel İmkânlar			5.0	2.84
Rol Çatışması			5.0	2.11
İnsan İlişkileri			5.0	2.44
Öğrencilerin Tutumları			5.0	1.87
Velilerin Tutumları			5.0	1.82
İş Yaşam Kalitesi Genel			5.0	3.11
Yönetici Desteği			5.0	2.88
İşle İlgili Stres			5.0	2.94
Ücret ve Ek Gelirler	191	1.00	5.0	3.14
İş Arkadaşlarıyla İlişkiler			5.0	3.31
İletişim			5.0	3.87
İşe Teşvik			5.0	3.15
İş Yerinde Sorumluluk			5.0	3.11

Tablo incelendiğinde katılımcıların örgütsel stres ve iş yaşam kalite algısı seviyelerinin orta seviyede olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların İş Yaşam Kalitesi ve Örgütsel Stres Algıları Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi

		Örgütsel Stres	İş Yaşam Kalitesi
Örgütsel Stres	Pearson Korelasyonu	1	.696**
	P		.000
	N	191	191
İş Yaşam Kalitesi	Pearson Korelasyonu	.696**	1
	P	.000	
	N	191	191

Tablo incelendiğinde örgütsel stres ve iş yaşam kalitesi kavramları arasında anlamlı düzeyde negatif yönlü korelasyon ilişkisi olduğu görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinde örgütsel stres ve iş yaşam kalitesinin incelendiği bu çalışmada, katılımcıların örgütsel stres ve iş yaşam kalite algısı seviyelerinin orta seviyede olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde öğretmenlerin iş yaşam kalitesi ve örgütsel stres algısı düzeylerinin başkaca çalışmalarda da bu çalışmadakine benzer seviyelerde olduğu görülmüştür. Demir 2016 yılında meslek lisesi öğretmenlerinin iş yaşam kalitesi ve örgütsel bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada bu çalışmadakiyle örtüşen sonuçlar elde etmiştir. Öte yandan Merkan 2011 yılında genel lise ve Anadolu liselerinde görevli öğretmenlerin örgütsel stres kaynaklarını araştırdığı çalışmasında elde ettiği sonuçlarla bu çalışmada elde edilen sonuçlar örtüşmektedir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Çalışma sonucunda örgütsel stres ve iş yaşam kalitesi kavramları arasında anlamlı düzeyde negatif yönlü korelasyon ilişkisi olduğu saptanmıştır. Literatür incelendiğinde söz konusu iki kavram arasında bu çalışmadaki ile örtüşen ilişkilerin ortaya konduğu çalışmalar olduğu görülmüştür (Gümüştekin ve Öztemiz, 2005).

Bu sonuçlardan hareketle beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş yaşam kalitesini artırıcı düzenlemelerin örgütsel stres seviyelerini düşürmek için önemli bir uygulama olduğu kanısına varmak mümkündür. Türk eğitim sisteminde beden eğitimi ve sporun şimdi olduğundan daha fazla alana ihtiyaç duyduğu söylenebilir.

Kaynakça

- Aba, G., İş Yaşam Kalitesi ve Motivasyon İlişkisi : Sağlık Sektöründe Bir Uygulama, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Antalya, 2009.
- Abdeen, T. H., "CompanyPerformance: DoesQuality of Work Life ReallyMatter?", Management Research News, Vol. 25, No. 8 (2002), 8–11.
- Aslan, Mahire (1995). Öğretmenlerin Örgütsel Stres Kaynakları (Doktora Tezi). Malatya: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Malatya, 2011.
- Bingöl, D., İnsan Kaynakları Yönetimi, Arıkan Basım Yayım, İstanbul, 2006.
- Demir, T., Meslek Lisesi Öğretmenlerinin İş Yaşam Kalitesine İlişkin Algıları İle Örgütsel Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişki, T.C. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2016.
- Erginer, A., "İş Yaşamının Niteliği", Yönetimde Çağdaş Yaklaşımlar, der. Elma, C. Ve Demir,K., Anı Yayıncılık, Ankara, 2003.
- Ergun, G., Sağlık İşletmelerinde Örgütsel Stresin İşgücü Performansı ile Etkileşiminin İncelenmesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 2008.
- Güler, A., Örgütsel Stres ve Sağlık Çalışanlarında Örgütsel Stresle Başa Çıkma Yolları (Serinhisar Devlet Hastanesi Örneği), T.C. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2013.
- Gümüştekin, Y ,Öztemiz, A . "Örgütlerde Stresin Verimlilik Ve Performansla Etkileşimi". Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 14 (2013): 271-288
- Kösterelioğlu, M. ve Argon, T. (2010). Okul Yöneticilerinin İletişim Sürecindeki Etkililiğine İlişkin Öğretmen Algıları. Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(1), 1-17.
- McDonald, S. A. (2001). User'sguidequality of work life. UK: Publishedbythe NFERNELSON Publishing CompanyLtd.Darville House.
- Merkan, S., Genel Lise ve Anadolu Lise'lerinde Görevli Öğretmenlerin Örgütsel Stres Kaynaklarının Karşılaştırmalı Analizi (Malatya İli Örneği) T.C. İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya, 2011.
- Gök, S., " Çalışma Yaşamının Önemli Bir Sorunu: Örgütsel Stres", Marmara Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, C.27,S.2, İstanbul, 2009, s.431
- Serbest, F., "İş Yaşamı Niteliği (QWL)", *Verimlilik Dergisi*, No. 2000/2, 27-40.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçları ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Kurudirek M.I, Belli E, Kurudirek M.A, Gezer E.

Giriş

Temel Psikolojik İhtiyaçlar

İnsanoğlu, hayatını psikolojik ve bedenselaçından idame ettirme noktasında bir takım temel ihtiyaçlara gereksinimi duyar.

İnsanların yaşamlarını sürdürmek için gerekli olan bu temel ihtiyaçlar; acıkma durumunda açlığın giderilmesi, üşüme durumunda ısınması, açıkta kaldığı zaman barınması vb. gibi fizyolojik durum ile alakalı zaruri ihtiyaçlardır. Diğer taraftan: zaruri olmamasına rağmen; sevmeye, sevilme, mutlu olma, korunma, başarı, dostluk vb. gibi psikolojik ihtiyaçlar da vardır. Deveci (2007), psikolojik bir varlık olarak insanın, yiyeceğe, giyeceğe, barınacağı bir yere; sosyal bir varlık olarak, sevmeye, sevilmeye, ait olmaya, bulunduğu toplulukta saygınlığa; düşünen ve hisseden bir varlık olarak, özgürlüğe, adalete, bilmeye, başarıya, estetiğe ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Fizyolojik ve psikolojik olan bu ihtiyaçların karşılanması bireye haz vererek bireyin ruhsal doyumunu gerçekleştirip bireyin öznel iyi oluşunu sağlayacak ihtiyaçlardır.

İhtiyaç, beyindeki entelektüel ve algısal yetenekleri yöneten biyokimyasal bir güçle ilgilidir. İhtiyaçlar açlık ve susuzluk gibi içsel süreçlerden kaynaklanabileceği gibi çevresel olaylardan da kaynaklanabilir. Organizma onları gidermek ya da azaltmak için harekete geçmeye çalışırken davranışa enerji verir ve uygun davranışı oluşturur (Schultz ve Schultz, 2005). İhtiyaç kavramının yaygın kullanımı, ihtiyacın neredeyse hiçbir zorlama motivasyonu olmadan, kişinin tutkuları, amaçları, istekleri ve değerleri ile ilintili olduğu yönündedir. Diğer kullanımı ise, bir varlığın büyüme ve bütünlüğü için gerekli olan koşullar ve yapıtaşları olduğu yönündedir ve bu kullanımının psikolojik gelişim ve sağlık açısından değerlendirildiği zaman daha kullanışlı olduğu görülmüştür. Potansiyel ihtiyaç sayısının sonsuz olduğunun düşünülmesi açısından bu görüş eleştirilebilmektedir. Ancak, büyüme ve bütünlük için gereklilikler ve zorunluluklar kriter olarak ele alındığı zaman, ihtiyaç listesi azalacaktır (Ryan, 1995). Forti ve Scagnoli da (1981) ihtiyacı, kişi tarafından gerekli olduğu hissedilen şeylerin eksikliğinden dolayı kişide doyumsuzluğa sebep olan bir durum olarak tanımlamaktadır. İhtiyaç duyulan şeyin elde edilmesiyle alınacak doyum, belirli durumlarda önemli ve vazgeçilmez olarak algılandığı zaman, gereklilik halini alır. İhtiyaç ve gereklilik kavramının, genellikle hem uzmanlar tarafından, hem de günlük dilde bireyler tarafından birbirlerinin yerine kullanılabildiği görülür. Kişi istediği şeyi elde etmek için çabaladığı zaman, ihtiyaç belirgin halde hissedilir.

Materyal ve Yöntem

Bu çalışma beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçları ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmaya Atatürk, Kafkas, Ardahan, Erzincan ve Ağrı İbrahim Çeçen üniversitelerinde okuyan 115'i kadın 239'u erkek toplam 354 beden eğitimi ve spor yüksekokulu ve spor bilimleri fakültesi öğrencisi katılmıştır. Çalışmada katılımcıların demografik bilgileri ve akademik başarı durumlarını edinmek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilerek Kesici, Üre ve ark.(64) tarafından Türkçeye uyarlanan Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 20.0 yazılımı ile elektronik ortama aktarılmış ve aynı

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

yazılım kullanılarak frekans analizi, Mann-Whitney U, Kruskal Wallis ve korelasyon gibi istatistik analizleri uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet	Erkek	Kadın			
N	239	115			
%	67.5	32,5			
Branş	Bireysel	Takım			
N	82	272			
%	23.2	76.8			
Bölüm	BES Öğretmenlik	Spor Yöneticiliği	Antrenörlük Eğitimi	Rekreasyon	
N	136	70	94	54	
%	38,4	19,8	26,5	15,3	
Sınıf	1	2	3	4	
N	92	90	87	85	
%	25.8	25,4	24,6	24,2	
İl	Ağrı	Ardahan	Erzincan	Erzurum	Kars
N	50	58	67	89	90
%	14,1	16,5	18,9	25,1	25,4
Toplam	N			%	
	354			100	

Tablo incelendiğinde katılımcıların çoğunun erkek, takım sporlarıyla ilgilenen, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde 1. Sınıfta okuyan ve Kars ilinde yaşayan öğrencilerden oluştuğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	Z*	P
İlişki İhtiyacı	Erkek	239	541.11	384913	-.510	.512
	Kız	115	534.26	324225		
Özerklik İhtiyacı	Erkek	239	556.24	399412	-1.586	.103
	Kız	115	522.13	318221		
Yeterlilik İhtiyacı	Erkek	239	549.84	387410	-.247	.810
	Kız	115	544.42	385001		

Tablo incelendiğinde temel psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarında cinsiyet bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken, ilişki ihtiyacı, özerklik ihtiyacı ve yeterlilik ihtiyacında erkekler kızlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Akademik Başarılarının Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Kümülatif Yüzde
Düşük	Erkek	94	43.47
	Kız	50	39.33

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Orta	Erkek	90	34.81
	Kız	40	37,68
Yüksek	Erkek	55	21.73
	Kız	25	23.01
Yüzlük Not Ortalaması	Erkek	66,2	
	Kız	74,1	
	Genel	70,15	

Tablo incelendiğinde akademik başarı bakımından kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Akademik Başarıları ile Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçek Puanlarının Korelasyonu

İlişki İhtiyacı	Spearman Korelasyonu	İlişki İhtiyacı	Özerklik İhtiyacı	Yeterlilik İhtiyacı	Not ortalaması
	P	1	.510**	.554**	.696**
	N	354	.000	.000	.000
			354	354	354
Özerklik İhtiyacı	Spearman Korelasyonu	.510**	1	.495**	.625**
	P	.000		.000	.000
	N	354	354	354	354
Yeterlilik İhtiyacı	Spearman Korelasyonu	.554**	.495**	1	.664**
	P	.000	.000		.000
	N	354	354	354	354
Not ortalaması	Spearman Korelasyonu	.696**	.625**	.664**	1
	P	.000	.000	.000	
	N	354	354	354	354

Tablo incelendiğinde akademik başarı göstergesi olan not ortalamasının temel psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarının tamamıyla pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde korelasyon ilişkisi olduğu görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçları ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada katılımcıların akademik başarı bakımından orta seviyenin üzerinde olduğu ve temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama bakımından demografik değişkenler açısından benzer özelliklere sahip oldukları görülmüştür. Buradan temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması bakımından cinsiyet, spor branşı, bölüm, sınıf ve okunan üniversite değişkenlerinin anlamlı bir farklılığa neden olmadığı sonucu çıkarılabilir. Yasul, 2016 yılında yaptığı çalışmada bu çalışmadaki sonuçlarla örtüşen sonuçlar elde etmiştir. Diğer yandan Mehdi (2014) ve Halmatov (2007) yaptıkları çalışmalarda bu çalışmada elde edilen sonuçlarla çelişen sonuçlar elde etmişlerdir. Buna neden olarak ilgili çalışmaların yaş değişkeni ve farklı alanlarda eğitim alan öğrenciler üzerine kurgulanmış olması gösterilebilir.

Çalışmanın sonucunda yapılan korelasyon analizi bulguları katılımcıların temel psikolojik ihtiyaçları karşılandıkça akademik başarılarının da arttığını ortaya koymuştur. Literatür incelendiğinde farklı özelliklere sahip gruplarda benzer sonuçların elde edildiği görülmüştür. Örneğin Doğan ve Kesici 2015 yılında yaptıkları çalışmada bu çalışmada yer alan sonuçları destekleyici nitelikte sonuçlar elde etmişlerdir.

Sonuç olarak beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri özelinde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanabilirliğinin artırılmasını sağlayabilecek seçeneklerin artırılması akademik başarıya doğrudan etki edebilir. Bu yönde daha detaylı çalışmalar yapılarak bu anlamda verimlilik artırılabilir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Kaynakça

- Scagnoli, N. I. (2001). Student orientations for online programs. *Journal of Research on Technology in Education*, 34(1), 19-27.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human need sand the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deveci, H. (2007). Öğretmenlerin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin görüşler. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Konya.
- Doğan, S., Kesici, Ş. (2015) Üstün Yetenekli Öğrencilerin Psikolojik İhtiyaçlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Opus Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, 8:5 pp:45-81.
- Halmatov (2007). Türkiye’de eğitim görmekte olan yabancı uyruklu öğrenciler ile TC uyruklu öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılaştırmalı olarak incelenmesi Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Mehdi (2014). Sporcuların psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyumlarının spor dallarına göre karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. T.C. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Muğla.
- Ryan, R. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
- Schultz, D.P. & Schultz, S.E. (2005). *Theories of personality* (8th ed.), (pp.194-215). Wadsworth: Thomson.
- Tatarlı, S. (2015). Bazı Kişisel Özellikleri ve Sosyal Destek Algıları Farklı Olan Ergenlerin Temel Psikolojik İhtiyaçları, Türkiye Cumhuriyeti Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Üre,Ö., Kesici, Ş, Bozgeyikli, H., ve Sünbül, A.M., (2003). Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği, VII. Ulusal PDR Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, Malatya.
- Yasul, Y. (2016). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, T.C. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeyleri

Mehmet YANIK*, İbrahim Erdemir*, Filiz YANIK***

*Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir, Türkiye

**15 Temmuz Şehitler Anadolu Lisesi, Balıkesir, Türkiye

Özet:

Araştırmanın amacı beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının sahip oldukları bazı değişkenlere göre internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesidir. Araştırma tarama modelinde tasarlanmıştır. Araştırma verileri Balıkesir üniversitesinde öğrenim gören toplam 520 katılımcıya anket uygulayarak elde edilmiştir.

Araştırma bulgularına göre katılımcıların internet bağımlılık puanları ortalaması 3.46 ± 0.62 olarak bulunmuştur. Araştırmada kullanılan değişkenlerden cinsiyet değişkenine göre gruplar arasında erkekler lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Bölüm değişkenine göre spor yöneticiliği bölümünde öğrenim görenler, sınıf düzeyi bakımından da birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin daha yüksek internet bağımlılığına sahip oldukları görülmüştür. İnterneti eğlence amaçlı kullanan ve en çok oyun sitelerine giren katılımcıların diğer gruplara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bağımlılık puanına sahip oldukları belirlenmiştir.

Eğitimde öğrenme ve öğretme süreci içerisinde modern çağın getirdiği teknolojik imkanlardan faydalanmak, bilgiye erişim sağlamak açısından oldukça önemlidir. Ancak eğitim sürecinde teknolojiyi doğru biçimde kullanmak önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Anahtar Kelimeler: İnternet erişimi, teknoloji kullanımı, bağımlılık

GİRİŞ

Bilişim teknolojilerinin gelişimi ile bilgiye erişim konusunda köklü değişiklikler olmuştur. Bu gelişmeler, bireysel açıdan kişisel gelişimi destekleyen bir unsur olarak ele alınsa da sosyal açıdan incelendiğinde süreç içerisinde insan ilişkilerinin merkezine doğru kaymalar göstererek, hayatımızın ayrılmaz parçası haline gelmeye başlamıştır. Hayatımızın merkezinde yer alan gelişmelerden bir tanesinin de internet olduğu söylenebilir (Yüksel ve Yılmaz, 2016).

Bilgi çağının en önemli iletişim aracı biri olarak internetin sağladığı iletişim ortamlarında bireyler hayata dair her türlü kolaylığı bulabilmektedir. Kimi zaman sanal mağazalardan alışveriş yapabilmekte, kimi zaman sosyal paylaşım siteleri aracılığıyla farklı sosyal ortamlara girip yeni arkadaşlar edinebilmekte kimi zaman da bir konuya dair ihtiyaç duyulan bilgi ve kaynaklara kolaylıkla ulaşabilmektedir (Çalık ve Çınar, 2009).

Teknolojik gelişimlerin merkezinde olan internet kullanımının hayatımızdaki yerinin her geçen gün artması ve hayatımızı kolaylaştırmasına rağmen birey ve toplum üzerinde pek çok olumsuz etkisinden bahsetmekte mümkündür (Çalık ve Çınar, 2009; Khasawneh ve Al-Awidi, 2008; Kelleci, 2008). Bu olumsuz etkilerden birisi de kontrol dışı ve zararlı kullanımını ifade eden internet bağımlılığı kavramıdır (Chou, Condron ve Belland, 2005).

Bağımlılık, bir madde kullanımını bırakamama ya da sergilenen bir davranışı kontrol edememe şeklinde tanımlanabilmektedir (Egger & Rauterberg, 1996). Günümüzde insanları bulunduğu ortamdan kendini soyutlama ihtiyacını doğuracak birçok neden olabilmektedir. Böyle durumlarda insanlar kendilerine huzursuzluk veren konu ya da kişilerden kaçınmayı isterlerken bazı araçlar kullanabilmektedirler. Fakat ilerleyen süreçlerde kullanılan bu maddenin ya da olgunun var olan durumu ile kişiye yetmemesi durumunda bireyler daha da fazla isteme ihtiyacı duymaktadırlar (Hazar, 2011). Buda sonuçta istenmeyen birçok sosyal ve psikolojik durumları beraberinde getirmektedir.

İlk kez 1996 yılında Goldberg tarafından ortaya atılan bu terim (Üneri ve Tanıdır, 2011), “internet kullanım süresinin artmasına bağlı olarak yalnızlık, sosyal yalıtım, saldırganlık gibi duygusal ve davranışsal bozuklukların, genel sağlık sorunlarının ve depresyon durumunu arttıracak düzeyde fazla olması” ile genel olarak “bilgisayar başında internete bağlı olarak gereğinden fazla zaman geçirme problemi” olarak tanımlanmaktadır (Young, 1996, Kubey, Lavin ve Barrows, 2001; Kerber, 2005). Günümüzde birçok kullanım alanı olan internetin hayatımızın her alanına girmesi ve bir bakıma

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

hayatımızı yönetmesi ile internette geçirilen zamanın artmasına bağlı olarak bu tür bir bağımlılığın görülmesi oranının da arttığı bilinmektedir (Günay, Öztürk, Arslantaş ve Sevinç, 2018).

Türkiye'nin teknolojiyi takip etme ve kullanımı konusunda çağı yakından takip ettiği söylenebilir. Özellikle aileler, çocuklarda teknolojiye karşı duyulan merak ve ilgiden dolayı internet kullanımı konusunda rahat davranmalarına yol açmıştır (Döner, 2011). Buda İnternet bağımlılığının özellikle ergenler için önemli bir tehdit olduğunun bir göstergesidir (Ceyhan, 2008; Yılmaz, Şahin, Haseki ve Erol, 2014).

İnternet kullanımının olumsuz etkilerinin başında bireyi yalnızlaştırarak bir nevi bireylerin yabancılaşma duygu ortamına itilmelerine sebebiyet vermesidir. Birey günlük yaşamın büyük bir bölümünde sanal dünya denilen internet ortamında geçirerek başta yakın aile çevresi olmak üzere birçok sanal olmayan gerçek ortamdan uzaklaşmaktadır. Özellikle ergenlik dönemindeki gençlerin ilgi alanlarının ders dışı alanlara kayması, okulda devamsızlık yapmaları, sosyal ilişkilerden uzaklaşmaları beraberinde birçok problemi getirmektedir.

İnternetin bilinçsiz kullanımı ile gençler üzerinde oluşturduğu sosyal gelişimin gerilemesi, özgüven düşüklüğü, sosyal kaygı gibi olumsuzluklardan dolayı gençlerin risk altında olduğunu söylenebilir (Tarı Cömert, Kayıran, 2010; Moreno ve Kolb, 2012; Fuat ve Him, 2013). Literatürde internet bağımlılığının nedenleri ile olası çözüm yollarını inceleyen pek çok araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırmalarda daha çok psiko-sosyal değişkenler üzerine yoğunlaşmış ve bu olumsuzlukların giderilmesine ışık tutmaktadır. (Watson, 2005; Chou, Condrón ve Belland, 2005; Yang ve Tung, 2007; Yen, Ko, Yen, Chen, Chung ve Chen, 2008).

Yukarıda yapılan açıklamalar doğrultusunda bu çalışmada beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sahip oldukları bazı değişkenlere göre internet bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması amaçlanmıştır.

2. Method

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, beden eğitimi spor yüksekokulu öğrencilerinin sahip oldukları bazı değişkenlere göre internet bağımlılık düzeylerini belirlemeyi ve karşılaştırma amaçlayan tarama modelinde betimsel bir çalışmadır.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Balıkesir Üniversitesi, Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenimlerine devam eden toplam 520 katılımcı oluşturmuştur.

Katılımcıların demografik bilgileri **Tablo 1**'de verilmiştir

	Değişkenler	(n)	%
Cinsiyet	Kadın	216	41,5
	Erkek	304	58,5
Bölüm	Beden Eğitimi Öğretmenliği	130	25,0
	Antrenörlük Eğitimi	210	40,4
	Spor Yöneticiliği	180	34,6
Sınıf düzeyi	1.Sınıf	127	24,4
	2.Sınıf	143	27,5
	3.Sınıf	126	24,2
	4.Sınıf	124	23,8
İnternet kullanım amacı	Araştırma-Ödev	126	24,2
	Eğlence-Oyun	133	25,6
	İletişim -Sohbet	261	50,2
En çok ziyaret edilen siteler	Spor Siteleri	327	62,9
	Oyun Siteleri	96	18,5

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

	Araştırma Siteleri (Kütüphane-Dergi vb.)	97	18,7
Toplam		520	100

2.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Şahin ve Korkmaz (2011) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan “İnternet Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek beşli likert tipinde, üç faktörlü ve 19 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirliği Cronbach Alpha katsayısı 0,86 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınabilecek olası puanlar 19 ile 95 arasında değişmekte ve yükselen puanlar internet bağımlılığı düzeyinin de yükseldiğine işaret etmektedir.

Çalışma için yapılan güvenirlik analizine göre ise İç tutarlılık katsayısı 0.88’dir. Güvenirlikle ilgili araştırmalarda 0.65 ve üstündeki katsayıların yeterli olduğu (Cronbach, 1990) dikkate alınır, ölçeğin ve içerdiği maddelere ilişkin güvenirlik düzeyinin yeterli olduğu görülmektedir.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde uygun analiz türünün belirlenmesi aşamasında denek sayısı (n=520), verilerinin normal dağılım gösterip göstermediği, homojen bir yapıya sahip olup olmadıkları incelenmiştir. Verilerin parametrik test varsayımlarını karşıladığı görülmüştür.

Veriler betimsel istatistik yöntemler, t testi ve tek yönlü varyans analizi (Anova) kullanarak analiz edilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Tüm testler için anlamlılık düzeyi ($p < 0.05$) olarak alınmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamında beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerine uygulanan ölçekten elde edilen verilerin istatistiki analizlerinin sonuçları tablolar halinde verilmiş ve açıklamaları yapılmıştır.

Araştırmada katılımcılara (N:520) uygulanan “internet bağımlılığı ölçeği” puan ortalaması 3.46 ± 0.62 olarak bulunmuştur.

Katılımcıların puan ortalamalarının cinsiyete göre yapılan analizinde gruplar arasında anlamlı farklılık görülmüştür. [$t_{(518)} = -3.15, p < .05$]. Kadın katılımcıların puan ortalamaları (3.35 ± 0.65) olarak bulunurken erkek katılımcıların puan ortalaması (3.53 ± 0.59) olarak bulunmuştur. Bu bulgulara göre erkeklerin kızlara göre daha fazla internet bağımlısı oldukları söylenebilir.

Tablo 2’de katılımcıların internet bağımlılık durumlarını bölüm türüne göre karşılaştırmak amacı ile yapılan varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 2. Bölüm türüne göre internet bağımlılık durumları

Değişken	Gruplar	N	$\bar{X} \pm Ss$	Sd	F	p
Bölüm türü	Beden Eğitimi Öğretmenliği	130	$3.37 \pm .752$	2-517	7.6	0.01
	Antrenörlük Bölümü	210	$3.38 \pm .755$			
	Spor Yöneticiliği Bölümü	180	$3.60 \pm .140$			

Tablo 2’deki tek yönlü varyans analizi sonuçları, öğrencilerin ölçekten aldıkları toplam bağımlılık puanlarına göre bölümler arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir [$F_{(2-517)} = 7.64, p < .01$]. Buna göre, spor yöneticiliği bölümündeki öğrencilerin daha fazla internet bağımlısı oldukları söylenebilir.

Tablo 3. Sınıf düzeyine göre internet bağımlılık durumları

Değişken	Gruplar	N	$\bar{X} \pm Ss$	Sd	F	p
Sınıf Düzeyi	1.Sınıf	127	$3.60 \pm .5767576$	3-516	5.72	0.01

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

2.Sınıf	143	3.48±.63655
3.Sınıf	126	3.29±.633
4.Sınıf	124	3.44±.6083

Tablo 3'teki tek yönlü varyans analizi sonuçları, öğrencilerin ölçekten aldıkları toplam bağımlılık puanlarına göre sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir [FR(3-516)R=5.72, p<.01]. Buna göre, hem 1. sınıftaki hem de 2. sınıftaki öğrencilerin, 3. sınıf öğrencilerine göre daha fazla internet bağımlısı oldukları söylenebilir.

Tablo 4. İnternet kullanma amacına göre bağımlılık durumları

Değişken	Gruplar	N	$\bar{X} \pm Ss$	Sd	F	p
İnternet kullanma amacı	Araştırma-Ödev	126	3.49±.353	2-517	7.8	0.00
	Eğlence-Oyun	133	3.61±.454	1		
	Sohbet-İletişim	261	3.46±.623			

Tablo 4'te tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, öğrencilerin ölçekten aldıkları toplam bağımlılık puanları incelendiğinde interneti kullanma amacına göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir [FR(2-517)R=7.81, p<.01]. Buna göre katılımcı öğrenciler arasında eğlence amaçlı internet kullanan öğrencilerin bağımlılık puanları; interneti hem eğlence hem de araştırma-ödev yapmak amaçlı kullanan öğrencilerin puanlarından daha fazladır.

Tablo 5. En fazla tercih edilen internet sitelerine göre bağımlılık durumları

Değişken	Gruplar	N	$\bar{X} \pm Ss$	Sd	F	p
Tercih Edilen	Spor siteleri	126	3.49±.353	2-517	7.8	0.00
İnternet siteleri	Oyun siteleri	133	3.61±.454	1		
	Araştırma (Kütüphane vb) siteleri	261	3.46±.623			

Tablo 5'te tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, katılımcıların ölçekten aldıkları toplam bağımlılık puanları incelendiğinde en fazla ziyaret edilen internet siteleri kullanımına göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir [FR(2-517)R=7.81, p<.01]. Buna göre katılımcılar arasında en yüksek internet bağımlılık puanın oyun sitelerine giren katılımcılarda olduğu görülmektedir.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Gelişen yeni teknolojiler sayesinde modernleşme adına her geçen gün hayatımızda yeni ve vazgeçilmesi bir o kadar zor alışkanlıklar dahil olmaktadır. Bu yenilikler kimi zaman insan ilişkilerini destekler gözükse de bireylerin birbirinden uzaklaşmalarına da sebebiyet verebilmektedir. Bunun en iyi örneği tabii ki internet kullanımıdır. İnternet bilgiye erişimi hızlandırmış, anlık veri aktarımını sınırsız düzeye getirmiş olsa da sosyal hayat da insanları birbirinden uzaklaştırarak ikili ilişkilerin gelişimini engelleyebilmektedir.

Bu çalışmada beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sahip oldukları bazı değişkenlere göre internet bağımlılık durumlarının tespit edilmesi ve karşılaştırılması amaçlanmış, araştırmaya ilişkin tartışma ve yorumlar aşağıda sunulmuştur.

Araştırmada çalışmaya katılan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerine (n:520) uygulanan "İnternet bağımlılığı ölçeği" puan ortalaması 3.46±0.62 olarak bulunmuştur.

Katılımcıların puan ortalamalarının cinsiyete göre yapılan analizinde gruplar arasında anlamlı farklılık görülmüştür. [t(518)= -3.15, p<.05]. Kadın katılımcıların puan ortalamaları (3.35±0.65) olarak

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

bulunurken erkek katılımcıların puan ortalaması (3.53 ± 0.59) olarak bulunmuştur. Bu bulgulara göre erkeklerin kızlara göre daha fazla internet bağımlısı oldukları söylenebilir.

Konuya ilişkin yapılan literatür taramasında internet bağımlılığı konusunda çalışma bulgularımızı destekleyen, erkeklerin daha yüksek bağımlılık düzeyine sahip olduğunu belirten çalışmalara rastlanılmıştır. (Yang ve Tung, 2007; Balta ve Horzum, 2008; Günüş, 2009; İnan, 2010; Genç, 2011; Taçyıldız, 2010; Impraim, 2012; Toraman, 2013; Yılmaz, 2013; Satan, 2013). Erkek öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin yüksek olması internet başında daha müdahalesiz ve özgür bırakılması, daha fazla vakit geçirme zamanı ve fırsatı bulmaları olarak düşünülmektedir.

Araştırmada bir diğer değişken olan sınıf düzeyine göre internet bağımlılığı puanları incelendiğinde birinci sınıf öğrencilerin en yüksek, üçüncü sınıf öğrencilerinin en düşük bağımlılık puanına sahip oldukları görülmüştür. Çalışmamızın bulgularını destekleyen sonuçları olan Ni, Yan, Chen ve Liu, yaptıkları (2009) çalışmalarında Çin'deki üniversite eğitimi alan 3557 öğrencide üniversitedeki birinci yıllarındaki internet bağımlılığı yaygınlığını %6.44 oranında saptamışlardır. Yine Türkiye'de benzer konuda Canan, Ataoğlu, Özçetin ve İcmeli tarafından yapılan (2012) araştırmada Türkiye'de üniversitesi öğrencileri arasında internet bağımlılığının yaygınlığını %9,7 oranında bulduklarını belirtmişlerdir.

Araştırmada interneti eğlence-oyun amaçlı kullanan katılımcıların, araştırma-ödev ve iletişim-sohbet amacıyla kullanan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde internet bağımlılığı puanına sahip oldukları bulunmuştur. Yapılan birçok araştırmada, internet kullanım amaçlarının başında çalışmamızı destekler nitelikte eğlence ve oyun gelmektedir (Bayraktar, 2001; Tsai ve Lin 2003; Döner, 2011; Hawi, 2012). Bu bulgulara göre eğlence ve oyun amaçlı internet kullanımının internet bağımlılığını attıran bir aktör olduğu düşünülmektedir. Araştırma bulgularına göre elde kullanıma göre en fazla ziyaret edilen internet sitelerinin oyun siteleri olması da bu sonuçları destekler mahiyettedir.

Sonuç olarak bu araştırmada; Balıkesir Üniversitesinde beden eğitimi spor yüksek okulunda öğrenim gören öğrencilerin internet bağımlılıklarının bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Teknolojinin olumlu etkileri olduğu kadar kullanım amaçlarına göre olumsuz taraflarının da olabileceği düşünülmektedir. Araştırmada çalışma grubu olarak tek bir bölüm ve üniversitenin değerlendirilmesi bu çalışmanın sınırlılıkları olarak nitelendirilmektedir. Daha fazla katılımcı ve farklı örneklem grupları ile bu çalışmanın tekrarlanması, çıkacak sonuçlara göre öneriler sunulması araştırmacılara tavsiye edilmektedir.

KAYNAKÇA

1. Balta, Ö.Ç. ve Horzum, M.B., (2008), Web Tabanlı Öğretim Ortamındaki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığını Etkileyen Faktörler, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 41(1)
2. Bayraktar, F. (2001). İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü (Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.)
3. Canan F, Ataoğlu A, Özçetin A, İcmeli C. The association between Internet addiction and dissociation among Turkish college students. Compr Psychiatry 2012; 53(5):422-426.
4. Chou, C., Condron, L., Belland, J. C. (2005). A review of the research on internet addiction, Educational Psychology Review, 17(4): 363-388
5. Çalık, D. ve Çınar, Ö. P., (2009). Geçmişten günümüze bilgi yaklaşımları bilgi toplumu ve internet. XIV.Türkiye'de İnternet Konferansı, İstanbul: Bilgi Üniversitesi, İstanbul, 12-13 Aralık.
6. Döner, C. (2011). İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının farklı değişkenlere göre incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
7. Egger, O. & Rautenberg, M. (1996). Internet Behaviour and Addiction. Unpublished master's thesis, Work & Organisational Psychology Unit (IfAP) , Swiss Federal Institute of Technology (ETH), Zürih.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

8. Fuat, N., Him, T. (2013). Üniversite öğrencilerinin internet kullanım durumları ve saldırganlık düzeyleri arasındaki korelasyon: GAÜ Psikoloji ve Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü öğrencilerinde internet kaynaklı tutum değişiklikleri. II. International Conference on Communication, Media, Technology and Design. (02-04 May 2013). Famagusta – North Cyprus
9. Gençer, S.L., (2011), Ortaöğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Durumlarının İnternet Kullanım Profilleri ve Demografik Özelliklere Göre Farklılıklarının İncelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Isparta
10. Günay O, Öztürk A, Ergun-Arslantas E, Sevinc N. (2018). Internet addiction and depression levels in Erciyes University students. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 2018;31:79-88. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2018310108>
11. Güneş, S. (2009). İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van
12. Hawi, S. N. (2012). Internet addiction among adolescents in Lebanon. *Computers in Human Behavior*, 28, 1044–1053.
13. Hazar, M. (2011). Sosyal Medya Bağımlılığı Bir Alan Çalışması. *Journal of Communication Theory & Research/İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 2011(32).
14. İnan, A. (2010). İlköğretim II. kademe ve lise öğrencilerinde internet bağımlılığı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
15. İmrahan, S., (2012), İnternet Bağımlılığı, Facebook Kullanımı ve Akademik Performans Arasındaki İlişki. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
16. Kelleci, M. (2008). The effects of internet use, cell phones and computer games on mental health of children and adolescents. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7(3):253-256
17. Khasawneh, O. M., Al-Awidi, H. M. (2008). The effect of home computer use on Jordanian children: A parental perspective. *J. Educational Computing Research*. 39(3): 267-284.
18. Kerber, C. S. (2005). Problem and pathological gambling among college athletes. *Ann Clin Psychiatry*, 17 (4), 243-247.
19. Kubey, R. W., Lavin, M. J. & Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of Communication*, 366-382.
20. Moreno, M. A. & Kolb, J. (2012). Social networking sites and adolescent health. *Pediatric Clinics of North America*, 59, 601-612.
21. Ni X, Yan H, Chen S, Liu Z. Factors influencing Internet addiction in a sample of freshmen university students in China. *Cyberpsychol Behav* 2009; 12(3):327-330. 20.
22. Satan, A.A., (2013), Ortaöğretim Öğrencilerinde Akran Baskısının İnternet Bağımlılığına Olan Etkisi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(8), 511-526
23. Taçyıldız, Ö. (2010). Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
24. Tarı-Cömert., Kayıran, M.S. (2010). Çocuk ve ergenlerde internet. *Çocuk Dergisi* 10(4):166-170.
25. Tsai, C. C., Lin, S. S. J., (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. *Cyber Psychology & Behavior*, 6(6), 649-652.
26. Toraman, M., (2013), İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Ağ Kullanım Düzeylerinin Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Başarıları ile İlişkisinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Fırat üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

27. Üneri, Ş. Ü. ve Tanıdır, C. (2011). Bir grup lise öğrencisinde internet bağımlılığı değerlendirmesi: Kentsel çalışma. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 265-272.
28. Watson, J. C., (2005). Internet addiction diagnosis and assessment: Implications for counselors. *Journal of Professional Counseling: Practice, Theory, & Research*, 33(2), 17-30.
29. Yang, S. C., Tung, C. J., (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23, 79-96.
30. Yen, J., Ko, C., Yen, C., Chen S., Chung W., Chen C., (2008). Psychiatric symptoms in adolescents with internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62, 9-16.
31. Yılmaz, E., (2013), Lise 9. ve 10. Sınıf Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
32. Yılmaz, E., Şahin, Y. L., Haseski, H. İ., & Erol, O. (2014). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir ili örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi-Journal of Educational Sciences Research*, 4(1).
33. Yüksel, M., & Yılmaz, E. (2016). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 15(3).
34. Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 3, 237-244.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

REKREASYON ETKİNLİKLERİNE KATILIMDA KARAR VERME PARADOKSU: TEORİK YAKLAŞIM

Levent Önal¹, Fatih Bedir¹

¹Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Özet

Bu çalışmada rekreasyon aktivitelerine katılıma engel olduğu düşünülen unsurların araştırılması yapılarak, yeni bir bakış açısı ile aktivitelere katılmada karar verme ve tercih süreçlerinin paradoks oluşturabileceği dolayısı ile engel teşkil edebileceği teorisi ortaya atılmıştır. Çalışmada “rekreasyon engelleri” ve “karar verme paradoksu” çalışmaları incelenerek literatür tarama yöntemi ile teoriyi destekleyebilecek sonuçlara ulaşılmıştır. Rekreasyon etkinliklerine katılımda bireylerin karar verme süreçleri ve seçim tercihlerinde karmaşalar yaşandığı düşünülmektedir. Bununla birlikte tercih çeşitliliği bireyin karar vermesini güçleştirdiği ve sahip olduğu sınırlı boş zamanının boşa geçmesine sebep olabileceği ileri sürülmektedir. Sonuç olarak karar verme paradoksunun mevcut rekreasyon engelleri arasında ve ölçüm araçlarında yeni bir alt boyut olarak ele alınması gerektiği düşünülmekte ayrıca rekreasyon aktivitelerine engel olduğu düşünülen unsurlar arasında yer alması gerektiği görüşü savunulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon Engelleri, Karar Verme Paradoksu, Zaman Kaybı.

PARADOX OF DECIDING IN PARTICIPATING TO LEISURE ACTIVITIES: THEORETICAL APPROACH

Abstract

In this study, it is suggested that the decision to participate in leisure activities and the process of activities choice can constitute a paradox and thus constitute an obstacle with a new perspective by examining the factors that are thought to prevent participation to leisure activities. In the study, studies on "leisure constraints" and "decision-making paradoxes" were examined and the reached the conclusions that could support the theory with literature screening method. Participation in recreational activities is thought have a confusions in decision making and selection processes of individuals. However, the diversity of preferences makes it difficult decision making of individuals and it may lead to be wasted leisure times which have limited. In conclusion, it is thought that decision-making paradox should be considered as a new sub-dimension among existing leisure constraints and measurement tools also should be included among the elements which thought to be obstructing leisure activities.

Key Words: Recreation Constraints, The Paradox of Choice, Waste of Time (Leeway).

Giriş

Gün geçtikçe bireyin ihtiyaçları arasında oldukça önemli bir konuma gelen rekreasyon kavramı, bu alanda yapılan çalışmaların çeşitliliği hızlı bir gelişimi de beraberinde getirmektedir. Bireyleri rekreatif faaliyetlere yönlendiren birçok faktörün bulunmasının yanı sıra onları bu tür aktivitelerden engelleyen unsurlarında varlığı birçok çalışmada ele alınmıştır. Bu çalışmalar “engeller” olarak bilinmektedir. Boş zamanlarda gerçekleştirilen aktivitelere katılımı etkileyen faktörler incelendiğinde Yaş, cinsiyet, sosyal statü, fiziksel yapı, arkadaş çevresi, tesisler, zaman gibi birçok unsur bireyin psikolojisinde etken olarak görülmüş ve alanyazında bu şekilde ele alınmıştır. Diğer taraftan bireyin etkinlik tercihi doğrultusunda, aktivitelerin çeşitliliği veya az olması karar verme ve tercih etme hususunda oldukça önemli olabileceği birçok kez ifade edilmiştir. “Arkadaşım yok!”, “Yapacak bir şey bulamıyorum!”, “Ne yapsak?”, “Nereye gitsek?”, “Gidecek bir yer yok!”, gibi düşünceler toplumda oldukça sıkça karşılaşılan ve hemen her gün birçok insanın kendine söylediği veya sorduğu sorular arasında yer almaktadır. Bu tarz karar vermede yaşanan tercih zorluğu bizlere rekreasyon engelleri hakkında farklı bir bakış açısı ile yaklaşmamız gerektiğini ortaya çıkarmaktadır.

Rekreasyon Engelleri

Bireyler için farklı seçeneklerle sunulan veya birey tarafından tercih edilen rekreasyon etkinliklerine engel teşkil eden unsurlar literatürde oldukça geniş kapsamlı olarak ele alınmıştır. 1987 yılında Crawford ve Godbey, 1997 yılında Alexandris ve Carrol, 2006 yılında Hall ve Page, 2007 yılında Karaküçük ve Gürbüz rekreasyon aktivitelerine engel olan faktörleri farklı boyutlara ele almış

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

ve literatüre katkıda bulunmuşlardır. Crawford ve Godbey engelleri; kişisel, kişilerarası ve yapısal etkenler olarak ele almış ve bireylerin rekreasyon etkinliklerini tercih etmede öneme sahip olan unsurları bu şekilde kategorize etmişlerdir. Qiao (2017) 1997 yılında Alexandris ve Carrol teorilerine göre Koreli ve Çinli öğrencilerin rekreasyon engellerini psikolojik, zaman, ulaşılabilirlik, tesis ve arkadaş ilişkileri olarak kategorize etmiş ve incelemiştir. Crawford ve Godbey (1987) engelleri üç başlıkta kategorize etmiş ve kişisel, kişilerarası ve yapısal engeller olarak belirtmiştir. Kişisel engellerde birey psikolojisi, kişilerarası engellerde arkadaş eksikliği veya bireyin sosyal izolasyonu, yapısal engellerde ise finansal problemler ve sınırlı kaynaklar ifade edilmiştir. Bununla birlikte Martins ve Petroski (2000) bu üç yapıyı maddeler halinde; “pratik eksikliği”, “donanım eksikliği”, “maddi yetersizlik”, “güvensiz çevre”, “ev işleri”, “yoğun iş saatleri”, “sakatlanma korkusu” şeklinde sıralamış ve yeni çalışmalar için ışık tutmuştur. Rekreasyon etkinliklerine katılımında engel olarak görülen unsurların hiyerarşik yapısına göre; karar verme süreci bireyin aktiviteye katılımında oldukça büyük öneme sahip olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte karar verme süreci kişisel, kişilerarası ve yapısal kısıtlamalara dâhil edilmiş ve aktiviteyi tercih etmeyi etkilediği savunulmuştur (Alexandris, Du, Funk, Theodorakis, 2017). Bireylerin Karar verme sürecinde yaşadığı seçim karmaşası ile karşılaştığı görülmektedir. Bu karmaşa literatürde “karar verme paradoksu” olarak ele alınmaktadır.

Karar Verme Paradoksu

Bir eylemi gerçekleştirmede ya da davranışa dönüştürmede önemli olan etkenlerden biride karar verme ve karar verme sürecidir. Karar verme süreci çeşitli değişkenler arasında tercih ve seçim yapılması ile ilgili bedensel ve zihinsel çabaların toplamı olarak ifade edilebilir. Karar verme tanım olarak seçim davranışı olarak ifade edilmektedir (Connor ve Becker, 2003). Karar verme, genel anlamda, alternatifler arasından seçim yapmak olarak tanımlanmaktadır. Eğer seçilecek tek bir seçenek var ise karar vermeden bahsedilemez (Rollinson, 2002). Karar verme davranışının ortaya çıkabilmesi için aşağıdaki koşulların yerine gelmesi gerekmektedir (Kuzgun 1992) :

1. Karar verme ihtiyacını ortaya çıkaran bir güçlüğün varlığı ve bu güçlüğün birey tarafından da hissedilmesi.

2. Güçlüğü giderecek birden fazla seçeneğin bulunması.

3. Bireyin seçeneklerden birine yönelme özgürlüğüne sahip olması.

Özgürlük ve özerklik iyi olma halimizin devamı için elzemdir. Seçim yapabilme ise özgürlük ve özerkliğin bir gereğidir. Modern Amerikalılar daha önce hiçbir topluluğun sahip olmadığı kadar seçme hakkına ve seçeneğe, dolayısıyla da özgürlük ve özerkliğe sahiptirler. Çevremiz üzerinde kontrol sahibi olmak ve bunun farkında olmak iyi olma hali için elzemdir. Çaresizlik ve seçim arasındaki ilişkiye baktığımızda; eğer belli bir durumda seçim yapma olanağımız varsa, bu o durum üzerinde kontrolümüz olduğu anlamına gelir ki, bu da çaresizlik duygusundan kurtulmamızı sağlar. O halde, sadece seçim yapma olanağımızın olmadığı durumlar için çaresizlik söz konusudur. Dolayısıyla seçim yapabilmek, bireylerin hayatın gidişatına aktif ve etkin olarak katılmalarını sağlar ki, bu da psikolojik iyi olma hali bakımından çok önemlidir. Günümüzde bu durum bazı uzmanlara göre diğer bir açıdan bireyler üzerinde farklı bir stres faktörü oluşturduğu görüşü üzerinde durulmaktadır. (<https://www.matematiksel.org/secim-paradoksu-2-bolluk-icinde-bol-bol-mutsuzluk/>). Çok fazla seçenek içinden hangisi tercih edilmeli? En optimal hangisi? Vb.

Rekreatif Etkinlik Çeşitliliği Ve Karar Verme Paradoksu

Rekreatif faaliyetler bilindiği üzere insanı rahatlatan, eğlendiren, dinlendiren vb. faaliyetler olarak tanımlanır. Bu faaliyetlere katılmakta bir karar sürecini oluşturur ama en önemli süreç rekreatif faaliyetlerin çeşitliliği göz önünde bulundurulduğu zaman, tercih edilecek rekreatif faaliyetin belirlenmesinde oluşan tercih süreci ve bireyin alternatifler arasından bir şeyi seçip seçmemesi arasındaki gel-gitlerdir.

Yukarda da belirtildiği gibi karar verme tercihler arasından bir şeyleri seçebilme süreci olarak yorumlanırken tek seçeneğin karar verme olarak değerlendirilmediği de görülmektedir. Rekreatif etkinliklere katılmada bireyleri engelleyici faktörler birçok çalışmanın odak konusu haline gelmiştir ve

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

engelleyici faktörler yukardaki gibi belirtilmiştir. Fakat bireylerin bir faaliyete katılmadan önce ne istediğini bilmesi ve mevcutlar arasından kendi için en uygun olanı seçmesi günümüz şartlarında bu kadar çok alternatif arasından kısa sürede bir tercih yapabilmesi bireyleri belkide en çok meşgul eden süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Uzmanlar tercih sürecinde yaşanan karar verme güçlüğüne seçim ya da karar verme paradoksu olarak ifade etmişleridir.

Sonuç ve öneriler

Birçok tercih arasından en iyi olanı seçme gayreti ya da hiçbir şeyi seçememe. Engel teşkil etme açısından değerlendirildiğinde zaman en değerli ve geri döndürülemeyen kaynak olarak bilinmekte ve bir şeye başlayabilmenin yapılması gereken işleri bitirme açısından çok önem arz ettiği bilinmektedir. Rekreatif etkinliklerin doğası düşünüldüğünde bireylerin sahip oldukları boş zamanlar içerisinde yapılması ve özgür seçimlerden oluşması gerektiği bilinmektedir. Fakat zaman kavramı sınırlılıkları göz önünde bulundurulduğu zaman, hem rekreatif etkinliklerin çeşitliliği hemde bireylerin herhangi bir faaliyete katılmadaki isteksizlikleri bir aktiviteyi seçme hususunu çok karmaşık hale getirmektedir. Seçim paradoksu yaşayan birey gün sonunda hiçbir şey yapmadan boşa geçirmiş olduğu saatlerin farkına varmaksızın günü bitirebilmektedir. Rekreasyon engelleri düşünüldüğünde karar verme paradoksu ya da seçim zorluğu bireyleri en fazla zorlayan engeller arasında düşünülmesi gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır. Eichenbaum, Hansen ve Singleton (1988) yaptıkları çalışmada tercihlerin sınırsızlığının zamanı ve boş zamanda yapılacak etkinlikleri etkileyebileceğini belirtmişleridir. Ajzen ve Driver (1992) 1985-1987 yılları arasında geliştirdikleri Planlı Davranış Teorisi'ni boş zaman amaçları ve tutumları için kullanmışlardır. Planlı Davranış Teorisinin boş zaman aktivitelerine katılımı da kişide pozitif gelişimler kaydedebileceğini belirtmişleridir. Grant (2002) boş zamanın özgürlük ve yaşam doyumu ile ilişkisinden bahsederken aktivite seçiminin de oldukça önemli olduğunu vurgulamıştır.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde engellerle ilgili ölçüm araçlarının alt boyutlarını bir çok önemli ve değerli alt boyut oluşturmalarına rağmen seçim paradoksu gibi hemen hemen her alanda bireylerin karar verme süreçlerini ve birşeyi yapıp yapmamak arasında bırakan önemli bir etkenin seçim ya da karar verme paradoksu olduğu daha iyi araştırılmalı, aslında bireyleri rekreatif etkinlikleri tercih etmelerini sağlayacak etmenlerin aktivite çeşitliliğinden ziyade çok daha farklı faktörlerin varlığının araştırılması insan doğasını anlama ve bireylerin boş zamanlarını iyi bir şekilde değerlendirebilmelerine yardımcı olma adına önem arz ettiği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Ajzen, I., & Driver, B. L. (1992). Application of the theory of planned behavior to leisure choice. *Journal of leisure research*, 24(3), 207-224.
- Eichenbaum, M. S., Hansen, L. P., & Singleton, K. J. (1988). A time series analysis of representative agent models of consumption and leisure choice under uncertainty. *The Quarterly Journal of Economics*, 103(1), 51-78.
- Grant, B. C. (2002). Physical activity: Not a popular leisure choice in later life. *Loisir et société/Society and Leisure*, 25(2), 285-302.
- Qiao, G. H. (2017). Comparison of Chinese and Korean Students Understanding Their Constraints on Participation of Leisure Activities context of Environmental education. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 13(7), 4281-4290.
- Alexandris, K., Du, J., Funk, D., & Theodorakis, N. D. (2017). Leisure constraints and the psychological continuum model: a study among recreational mountain skiers. *Leisure Studies*, 36(5), 670-683.
- Martins, M., and E. L. Petroski. 2000. "Perception of Physical Activities Barriers Measurement: An Instrument Proposition." *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance* 1 (2): 58-65.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Soylu, Y. Siyez, D.M. (2014). Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması. Ege Eğitim Dergisi. (15) 1: 80-95.
- Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. Leisure Sciences, 9(2), 119-127.
- Alexandris, K. Carroll, B. (1997). Demographic Differences In The Perception Of Constrains On Recreational Sport Participation: Results From A Study In Greece. Leisure Studies. 16. s. 107-125.
- Hall, C. M. Page, S. J. (2006). The Geography of Tourism and Recreation. New York: Routledge.
- Karaküçük, S. Gürbüz, B. (2007). "Rekreasyon ve Kent(li)leşme". Ankara: Gazi Kitabevi. s.107.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

FİTNESS MERKEZLERİNDE TAKVİYE BESİN KULLANANLARIN YAŞAM DOYUMLARI VE YALNIZLIK DURUMLARININ İNCELENMESİ

Mehmet KAÇAR*, Nimet Haşıl KORKMAZ**, Arif ŞAHİN***, Murat KASAP**** Fatih ŞENDURAN*****

*Uludağ Üniversitesi Spor Bölümleri Fakültesi pozitifhayat@yandex.com

**Uludağ Üniversitesi Spor Bölümleri Fakültesi nhasil@uludag.edu.tr

***Türkiye İstatistik Kurumu arifsahin28@gmail.com

****Uludağ Üniversitesi Spor Bölümleri Fakültesi kasapmuratt@gmail.com

*****Uludağ Üniversitesi Spor Bölümleri Fakültesi fsenduran@yahoo.com

Amaç:

Sağlıklı yaşam ve spor merkezleri dünyanın birçok ülkesinde hızla yayılan ve popülerliği giderek artan bir sektör haline gelmiştir. Ülkemizde son yıllarda sağlıklı yaşam ve spor merkezlerine giden insan sayısında artış gözlemlendiği belirtilmektedir. Spor ve egzersiz psikoloji alanındaki alanyazın incelendiğinde, sporcu grupları üzerinde yalnızlık ve yaşam doyumu kavramlarının farklı psikolojik yapılarla ilişkilendirildiği görülmüştür. Ancak ülkemizde fitness merkezlerinde yaşam doyumu ve yalnızlık kavramlarının birlikte ele alındığı çalışmaya rastlanmamıştır. Besin destek ürünleri sektörü son yıllarda çok hızlı bir büyüme ivmesi kaydetmiştir. Bu ürünlere yönelik algı, düşünce ve tutumlar ürünün kullanımı üzerinde büyük öneme sahip olduğunu belirtilmektedir. Farklı düzeylerde fitness ya da spor salonu niteliğindeki yerlerde spor yapan kişilerin bu besin takviyelerini kullanan ve kullanmayan kişilerin yaşam doyumları ve yalnızlık düzeyleri incelenecek ve bu arasındaki fark incelenecektir. Yalnızlık ve yaşam doyum arasındaki bir ilişki olacağı hipotezinden yola çıkılmaktadır ve bu anlamda Ülkemizde Fitness merkezlerinde yaşam doyumu ile yalnızlığın ilişkisini irdeleyen ilk çalışma olması açısından önemlidir.

Materyal ve Yöntem

Çalışma kapsamında fitness ve spor merkezlerinde besin takviyesi kullananları bulmak için www.sporcubesinleri.com tarafından bilgi alınmış besin çeşitleri belirlenmiştir. Bu bulduğumuz besin takviyelerini kullanan ve kullanmayanların belirlediğimiz kişilerin yaşam doyumu düzeyini belirlemek amacıyla Diener, Emmons, Laresen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Köker (1985) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılacak ve Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen, ülkemizde Demir (1998) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan UCLA yalnızlık ölçeği kullanılacaktır. Balıkesir ilinde bulunan fitness üyeleri anket çalışmasında dikkate alınacaktır.

Bulgular: Araştırmaya katılan üyelerin Yaşam doyumu ortalama puanı ($\bar{x}$ =17.39) orta düzeyde, Yalnızlık ortalama puanı ($\bar{x}$ =50.70) orta düzeyde bulunmuştur. Yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumu puanları arasında düşük düzeyde (% 26), pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (r =.261 ve p <.001). Yaşam doyumu puanlarında spor yapma süresi ve aylık gelir değişkenlerine göre anlamlı fark bulunmuştur. Yapılan post hoc testine göre spor yapma süresi bakımından bu fark, 3 yıl üzeri spor yapanların 1 yıldan az yapanlara ve 1-3 yıl yapanlara göre daha yüksek yaşam doyumu algılamalarından kaynaklanmaktadır.

Sonuçlar

Çalışmamıza sonuç olarak diyebiliriz ki fitness merkezlerini kullanan üyelerin, takviye besin kullanımı veya kullanmayanlar arasında herhangi bir yalnızlık ve yaşam doyum düzeyleri arasında bir fark bulunamamıştır. Genel olarak baktığımızda ise fitness merkezinin üyeleri yaşam doyum düzeyleri düşük ve kendilerini yalnız hisseden kişilerden oluşmaktadır. Yaşam doyum puanlarında spor yapma süresi ve aylık gelir değişkenlerine göre anlamlı fark bulunmuştur. Yapılan post hoc testine göre spor yapma süresi bakımından bu fark, 3 yıl üzeri spor yapanların 1 yıldan az yapanlara ve 1-3 yıl yapanlara göre daha yüksek yaşam doyumu algılamalarından kaynaklanmaktadır. Üyelerimizin gelir oranı arttıkça yaşam doyum düzeyleride artmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Fitness-Yaşam Doyum-Yalnızlık-Takviye Besinler-

INVESTIGATIONS OF LIFE BEHAVIORS AND LIFESTYLES IN THE FITNESS CENTERS USING SUPPLEMENTARY NUTRITION

Aim: The food supplements industry has experienced a very rapid growth in recent years. It is stated that the perceptions, thoughts and attitudes towards the products have a big influence on the use of the product. At different levels in the fitness or gymnasium, the life satisfaction and loneliness of those who use and do not use these dietary supplements will be examined and the difference between them will be examined. It is based on the hypothesis that there is a relationship between loneliness and life satisfaction and in this sense it is important to be the first study to examine the relationship between life satisfaction and loneliness in fitness centers in our country.

Material & Methods: In the scope of the study, nutrient types obtained from www.sporcubesinleri.com were determined in order to find those who use nutritional supplements in the fitness and sports centers. These were developed by Diener, Emmons,

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Laresen and Griffin (1985) in order to determine the level of life satisfaction of those who use and do not use nutrient supplements (1985) and the UCLA loneliness scale developed by Russel, Peplau and Ferguson (1978) and validated and tested by Demir (1998) in our country will be used. In the questionnaire survey of fitness members in Balıkesir province will be taken dictate

Results: Fitness-Life Satisfaction-Loneliness-Supplementary Foods Life Satisfaction average score (= 17.39) was found moderate and loneliness average score (= 50.70) was found moderate in the surveyed members. There was a positive and significant relationship between the level of loneliness and life satisfaction scores at low level (26%) ($r = .261$ and $p < .001$). Life satisfaction scores were found to be significantly different according to duration of sports and monthly income variables. According to the post hoc test, this difference is due to the fact that those who play sports over 3 years play less than 1 year and those who play 1-3 years perceive higher life satisfaction.

Conclusion

As a result of our work we can say that there is no difference between the levels of loneliness and life satisfaction among members using fitness centers, using supplement foods or not using them. When we look generally, the members of the fitness center are composed of people who have low level of life satisfaction and who feel themselves alone. There was a significant difference in age satisfaction scores according to duration of sports and monthly income variables. According to the post hoc test, this difference is due to the fact that those who play sports over 3 years play less than 1 year and those who play 1-3 years have higher life satisfaction perceived. Life satisfaction scores were found to be significantly different in favor of married athletes according to marital status.

Keywords: Fitness-Life Satisfaction-Loneliness –Supplements

Giriş

Son yıllarda, yaşam kalitesi, yaşam doyumu, mutluluk, olumlu duygulanım, psikolojik ve öznel iyi oluş gibi psikolojik yapılar araştırmacılar tarafından sıklıkla ele alınıp irdelenmektedir. (Tuzgöl-Dost, 2007). Bu araştırmalarda yaşam doyumu kavramı farklı yaş gruplarında incelenmekle beraber özellikle gençler üzerine yapılan çalışmalar dikkat çekicidir. Bu amaca yönelik gerçekleştirilen araştırmaların sonuçları gençlerin demografik değişkenler (Gilman ve Huebner 2000; Funk, Huebner ve Valois, 2006), cinsiyet (Danielsen, Samdal, Hetland ve Wold, 2009), kişilik özellikleri (Fogle, Huebner ve Laughlin, 2002; Huebner, 1991), sosyoekonomik düzey (Chow, 2005; Diener ve Biswas-Diener, 2002), spor yapıyor olmak (Gilman, 2001; Valois, Zullig, Huebner ve Drane, 2004), genel sağlık (Zullig, Valois, Huebner ve Drane, 2005), motivasyon düzeyi (Casas, Gonzalez, Figuer ve Coenders, 2004), kişisel hedeflere ulaşma becerisi (Chan, 2012; Gilman Ashby, 2003; Gilman, Ashby, Sverko, Florell ve Varjas, 2005), aile bireyleri ile kurdukları ilişkiler (Demo ve Acock, 1996; Oliva ve Arranz, 2005; Stevenson, Maton ve Teti, 1999), kültürel değerler (Bradley ve Corwyn, 2004; Leung, Pe-Pua ve Karnilowicz, 2006; Tuzgöl-Dost, 2010) ve riskli davranışlar gibi değişkenlerinin (Callahan, Tolman ve Saunders, 2003; Valois, Paxton, Zullig ve Huebner, 2006) yaşam doyumları ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Fitness merkezleri ; spor amacı için, belirlenmiş ve gereğince donatılmış açık veya kapalı alanlardır. Tesislerin yapımında hedeflenen kriterlerden biride; boş zaman uğraşısı olarak kitlelere sağlıklı spor yapma imkânı verebilmektir. Sporun yalnız insanlar arasındaki rekabet olmadığı, temelinde insanın kendisini aşması ve eğitmesi gerçeği de hatırlandığında, rekreasyonel faaliyetlere yönelik hizmet veren rekreatif tesislerin; bireysel ve toplumsal açıdan sporun temel amaçlarına da hizmet ettiği görülmektedir (Ceyhun, 2008) . Doyum bireysel ihtiyaçların bilinçli ya da bilinçsiz olarak tamamlanmasının ölçülen derecesidir. Serbest zaman hayatımızda yükselen önemli bir role sahiptir. Çünkü birçok ihtiyacı karşılar, stresi düşürür, etkili öğrenmeyi artırır ve bedensel, zihinsel sağlık dengesini kazandırır.

Mannel, Zuzanek ve Larson (1988)'nin belirttiklerine göre serbest zaman doyumu, yaşam doyumu algısının gelişmesine yardımcı olmaktadır (Wang, E. S. T., Chen, L. S. L., Lin, J. Y. C., & Wang, M. C. H. (2008)). Yaşam doyumu psikolojik faktörü de etkilemektedir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Örneğin, yapılan araştırmalarda yaşam doyumunun, evlilik doyumu (Güngör, 2007), öz bakım gücü (Altay ve Aydın Avcı, 2009), spora özgü doyum (Baudin, Aluja, Rolland ve Blanch, (2011)) gibi birçok psikolojik faktörü etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Bireyin yaşam doyumunu sağlayamadığı noktada duygusal bir yoksunluk olarak tanımlanabilecek yalnızlık konusu dikkat çekmektedir. Yalnızlık, bugüne kadar, araştırmacılar tarafından farklı bakış açıları ile tanımlanmıştır. Örneğin, Peplau ve Perlman,(1982)'a göre, yalnızlık kişinin var olan sosyal ilişkisi ile arzuladığı sosyal ilişkisi arasındaki farklılık sonucu oluşan kişi için hoş olmayan öznel bir durum; Larose,., Guay, ve Boivin,e göre ise, bireylerin sosyal dünyalarındaki öznel, üzücü ve hoş olmayan unsurları içeren bir duygudur. önemli ilişkilerin (bağların) kaybı, boşanma ve ölüm (Selçukoğlu, 2001'de belirtildiği gibi), olaylara ilişkili olarak değerlendirmiştir.

Spor ve egzersiz psikoloji alanındaki alanyazın incelendiğinde, sporcu grupları üzerindeki yalnızlık ve yaşam doyumu kavramlarının farklı psikolojik yapılarla ilişkilendirildiği görülmüştür. Örneğin, Toros (2001) elit ve elit olmayan sporcularda yaşam doyumu ve hedef yönelimi, motivasyonel iklim; Duman, Baştuğ, ve Taşgın (2011), bedensel engelli sporcularda yaşam doyumu ve kendine güven konuların- da çalışırken; Tekin, Aykora, Bozacı ve Eliöz, dövüş ve takım sporcularında; Gür, Kızar, Gacar, (2012) ise görme engelli sporcularda yalnızlık üzerinde çalışmışlardır. Ancak ülkemizde fitness merkezlerinde yaşam doyumu ve yalnızlık kavramlarının birlikte ele alındığı çalışmaya rastlanmamıştır.

Metot

Çalışmamıza araştırmaya katılan üyelerin %52.4 (N=77) erkek; %47.6 (N=70) bayandır toplamda 147 kişi katılmıştır

3 bölümden oluşan anket uygulanmış olup **1 Bölüm:** Çalışma kapsamında fitness ve spor merkezlerinde besin takviyesi kullananları bulmak için www.sporcubesinleri.com tarafından bilgi alınmış besin çeşitleri belirlenmiştir. **2 Bölüm** ise bu bulduğumuz besin takviyelerini belirlediğimiz kişilerin yaşam doyumu düzeyini belirlemek amacıyla Diener, Emmons, Laresen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Köker (1985) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılacak Olumlu etki, olumsuz etki ve mutluluk (doyum) olmak üzere 3 alt boyut ve 10 madde olarak geliştirilen ölçek; maddelerin birbirine olan benzerliğinden dolayı 5 maddeye indirilmiştir (Diener, Emmons, Laresen, Griffin;1985) Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçekteki maddeler 1 (Hiç Uygun Değil) ile 7 (Tamamıyla Uygun) arasında değişen Likert tipi skala ile değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 5 ile 35 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan 7 puan ve altının düşük, 13 puan ve üstünün yüksek yaşam doyumu, 8-12 arasında kalan puanların orta düzeyde bir yaşam doyumu gösterdiği bildirilmektedir (Altay ve Aydın-Avcı 2009). Köker (1991) ölçeğin üç hafta arayla uygulanan test tekrar test tutarlılık katsayısının .85 olduğunu belirlenmiştir. Yetim (1991) ise düzeltilmiş split-half değerini .75 ve Kuder Richardson-20 değerini ise .78 olarak belirlemiştir. Aynı çalışmada iç tutarlılık katsayısının .85 olarak belirlenmiştir. Bu araştırmada Yetim (1991) tarafından geçerliği ve güvenilirliği sınan ölçek formu kullanılmıştır.

3 Bölüm ise Russel ve Peplau (1978) tarafından geliştirilen, ülkemizde Demir (1998) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan UCLA yalnızlık ölçeği kullanılacaktır. Ölçek Russell (1996) tarafından geliştirilmiştir. UCLA-III 11'u düz 9'u ters olmak üzere toplam 20 maddeden oluşmuştur. Her madde 1 ile 4 arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

puanlar 20 ila 80 arasındadır. Yüksek puan yalnızlığın, düşük puan ise yalnız olmamanın göstergesidir. Ayrıca elde edilen sürekli puanlar sınıflandırılarak; 20-34 arasındaki puanlar düşük, 35-48 arasındaki puanlar orta, 49 ve üstündeki puanlar yüksek derecede yalnızlık olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Durak ve Şenol-Durak (2010) tarafından yapılmıştır. Durak ve Şenol-Durak'ın çalışmasında Cronbach alfa katsayısı 0.90 olarak bulunmuştur

Çalışma 6 haftalık bir süreci kapsamaktadır. Bu çalışma süresince Balıkesir ilindeki fitness merkezleri belirlenecek fitness eğitmenleri ile görüşülüp çalışma hakkında bilgi akışı sağlanacaktır. Bizler için fitness eğitmenlerinin salon yöneticilerin fikirleri görüşleri alınıp çalışma hakkında fikir alışverişi sağlanması amaçlanmaktadır.

Çalışmaya katılmak isteyen gönüllülere, çalışma içeriği hakkında bilgi veren ve gönüllü olarak bu çalışmaya katılacaklarını beyan eden bir form teslim edilecek. Sözlü olarak anketin içeriği gönüllüye aktarımı sağlanmıştır. Çalışmaya başlamadan önce.Balıkesir Üniversitesi Tıp Fakültesinden Etik Kurul Raporu alınmıştır.

Verilerin Analizi:

Puanlar normal dağılım gösterdiğinden parametrik testler uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki incelenirken korelasyon analizi yapılmıştır. Ortalama puanlar arasındaki farkların anlamlılığı test edilirken, süreksiz değişkenin iki olduğu durumlarda bağımsız gruplar t-testi kullanılmıştır. Süreksiz değişkenin ikiden fazla olduğu durumlarda ortalama puanlar arasındaki farklılıkları saptamak için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. ANOVA testinde anlamlı çıkan sonuçlar için, farkın hangi gruplar arasında ve kimin lehine olduğunu bulmak amacıyla Post-Hoc testlerinden yararlanılmıştır. Varyansların homojenliği Levene Statistic değerlerine bakılarak tespit edilmiştir. Varyansların homojen olduğu durumlarda post-hoc testlerinden LSD testi, homojen dağılımın olmadığı durumlarda ise post-hoc testlerinden Games-Howell testi uygulanmıştır. Yordayıcılığı test etmek için basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada güven düzeyi .05 olarak alınmıştır. Yaşam doyumu ölçeğinden elde edilen ortalama puanların yorumlanması, 5- 9 çok düşük, 9.01-13 düşük, 13.01-17 orta, 17.01-21 yüksek, 21.01-25 çok yüksek şeklinde puan aralıklarına göre yapılmıştır. Yalnızlık ölçeğinden elde edilen ortalama puanların yorumlanması, 20- 32 çok düşük, 32.01-44 düşük, 44.01-56 orta, 56.01-68 yüksek, 68.01-80 çok yüksek şeklinde puan aralıklarına göre yapılmıştır.

Bulgular

Tablo 1: Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Düzeylerine Ait Betimsel İstatistikler

	Taviye Besin Kullananlar N=68		Takviye Besin Kullanmayanlar N=79		Toplam N=147	
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Yaşam Doyumu	17.36	4.87	17.41	5.32	17.39	5.10
Yalnızlık	50.63	4.66	50.77	4.86	50.70	4.75

Araştırmaya katılan üyelerin yaşam doyumu düzeyleri incelendiğinde, takviye besin kullananların ($\bar{X}$ =17.36) orta düzeyde, takviye besin kullanmayanların da ($\bar{X}$ =17.41) orta

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

düzeyde gerçekleştiği görülmektedir. Yaşam doyumu ortalama puanı ($\bar{X}=17.39$) orta düzeyde bulunmuştur.

Araştırmaya katılan üyelerin yalnızlık düzeyleri incelendiğinde, takviye besin kullananların ($\bar{X}=50.63$) orta düzeyde, takviye besin kullanmayanların da ($\bar{X}=50.77$) orta düzeyde gerçekleştiği görülmektedir. Yalnızlık ortalama puanı ($\bar{X}=50.70$) orta düzeyde bulunmuştur.

Tablo 2. Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Arasındaki Pearson Korelasyon Testi

		Yaşam Doyumu ($\bar{X}=17.39$)
Yalnızlık Düzeyi	r	.261
($\bar{X}=50.70$)	p	.000*
	N	147

*p < .001

Tablo 2 incelendiğinde, üyelerin yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumu puanları arasında düşük düzeyde (% 26), pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.261$ ve $p<.001$).

Tablo 3: Yaşam Doyumu Puanlarının ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı Fark (LSD)
Yaş	Gruplar arası	112.652	4	28.163	1.083	.367	---
	Gruplar içi	3692.464	142	26.003			
	Toplam	3805.116	146				
Eğitim Düzeyi	Gruplar arası	172.991	3	57.664	2.270	.083	---
	Gruplar içi	3632.125	143	25.399			
	Toplam	3805.116	146				
Spor Yapma Süresi	Gruplar arası	275.221	2	137.610	5.614	.004*	3 yıl üzeri > 1 yıldan az 3 yıl üzeri > 1-3 yıl
	Gruplar içi	3529.895	144	24.513			
	Toplam	3805.116	146				
Aylık Gelir	Gruplar arası	1470.714	4	367.679	22.366	.000*	4000 üzeri > 500-1500
	Gruplar içi	2334.401	142	16.439			4000 üzeri > 1500-2000
	Toplam	3805.116	146				4000 üzeri > 2000-3000
							3000-4000 > 500-1500
							3000-4000 > 1500-2000
							3000-4000 > 2000-3000
							2000-3000 > 1500-2000
							500-1500 > 1500-2000

*p<.05

Analiz sonuçlarına göre yaşa doyumu puanlarında spor yapma süresi ve aylık gelir değişkenlerine göre anlamlı fark bulunmuştur. Yapılan post hoc testine göre spor yapma süresi bakımından bu fark, 3 yıl üzeri spor yapanların 1 yıldan az yapanlara ve 1-3 yıl yapanlara göre daha yüksek yaşam doyumu algılamalarından kaynaklanmaktadır.

Aylık gelir durumuna bakıldığında anlamlı fark, 4000 TL ve üzeri gelire sahip olanların, sırasıyla 500-1500, 1500-2000 ve 2000-3000 TL gelire sahip olanlara göre daha yüksek yaşam doyumundan; 3000 - 4000 TL gelire sahip olanların, sırasıyla 500-1500, 1500-2000 ve 2000-3000 TL gelire sahip olanlara göre daha yüksek yaşam doyumundan; 2000 -3000 TL gelire sahip olanların 1500-2000 TL gelire sahip

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

olanlara göre daha yüksek yaşam doyumundan; 500 -1500 TL gelire sahip olanların 1500-2000 TL gelire sahip olanlara göre daha yüksek yaşam doyumundan kaynaklandığı görülmektedir.

Tablo 4: Yalnızlık Puanlarının ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı Fark (LSD)
Yaş	Gruplar arası	113.887	4	28.472	1.267	.286	---
	Gruplar içi	3190.535	142	22.469			
	Toplam	3304.422	146				
Eğitim Düzeyi	Gruplar arası	69.093	3	23.031	1.018	.387	---
	Gruplar içi	3235.329	143	22.625			
	Toplam	3304.422	146				
Spor Yapma Süresi	Gruplar arası	98.071	2	49.035	2.202	.114	---
	Gruplar içi	3206.351	144	22.266			
	Toplam	3304.422	146				
Aylık Gelir	Gruplar arası	85.376	4	21.344	0.942	.442	---
	Gruplar içi	3219.046	142	22.669			
	Toplam	3304.422	146				

*p<.05

Analiz sonuçlarına göre yalnızlık puanlarında yaş, eğitim düzeyi, spor yapma süresi ve aylık gelir değişkenlerine göre anlamlı fark yoktur.

Tartışma

Çalışmamızda Üyelerin Takviye besin kullananlar ve kullanmayanların yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerine ait betimsel istatistiklerine baktığımızda takviye besin kullananlar ve kullanmayanlar arasında herhangi bir fark bulunamamıştır. Sporcu eşleri (Kara, Kelecek ve AŞÇI, (2014) hakemler (Kelecek, Kara, ve Aşçı, (2014).) ve voleybol antrenör adayları (Baştuğ, 2009) gibi farklı örneklem grupları ile yapılan araştırma bulguları da bu çalışma sonucunu desteklemektedir. Öte yandan, öğrenci (Tuzgöl-Dost, 2007), kamu çalışanı (Dikmen, 1995), kamu ve özel spor işletmelerinde çalışan personel (Sıgır ve Kara, 2013) ve hekimler (Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu, 2001) ile yapılan çalışmalarda kadın katılımcıların yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Üyelerimizin genel olarak yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumu düzeylerine baktığımızda ise pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = .261$ ve $p < .001$ -Tablo-2) burdan çıkaraçığımız sonuç ise bu işletmeleri kullanan kişilerin kendilerini yaşam doyum düzeyleri az ve kendilerini yalnız hisseden kişilerdir. Yaşam doyumunun önemli belirleyicilerinden biri yalnızlıktır. Yalnızlığı belirlemede önemli bir faktör olan kişisel ilişkilerin (arkadaş, akraba gibi) yaşam doyumu üzerinde önemli etkileri olduğu bilinmektedir. Sosyal destek yetersizliği, sosyal becerilerini yeterli görmeme, sorunlarını başkalarına açamama, anneyle, babayla, karşı cinsle, kardeşlerle ilişkilerinden memnun olmamanın yalnızlık duygusu ile birliktelik gösterdiği bildirilmektedir. Chow (2005) göre yaşam doyumunun arkadaş ilişkileri ile yakından ilişkili olduğunu ve arkadaş ilişkileri iyi olan bireylerin yaşam doyumlarının yüksek olduğunu rapor etmişlerdir. Bu sebeple yalnızlık ile yaşam doyumu arasında bir ilişki olacağı hipotezinden yola çıkan bazı araştırmacılar yaşam doyumunu düşük olanların yüksek yalnızlık düzeylerine sahip olduklarını rapor etmişlerdir. Bizim bu çalışmamızda da yaşam doyumları ve yalnızlık seviyelerinin düşük düzeyde çıkması buraya gelen üyelerin arkadaş arayışı içinde olmasını söyleyebiliriz.

Üyelerimizin spor yapma süreleri ile yaşam doyumları arasındaki farka baktığımızda anlamlı sonuçlar çıkmaktadır. Bu sonuçtan hareketle spor yapma süresinin uzaması, bireylerin yaşam doyum düzeyleri üzerinde farkındalık oluşturduğu sonucuna varılabilir. Andrew ve Witheys (2012)'in

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

çalışmalarına göre; fiziksel serbest zaman aktivitesine katılanların büyük çoğunluğu bu aktivitelerden memnun ayrılırken (%47), çok azınlıkta olan (%8.3) bir kısmı da tatmin olmadan ayrılmakta olduğunu belirtmiştir. Lu & Hu(2001) çalışmalarında; serbest zaman aktivitelerinde belli bir ciddiyet, düzen ve gönüllülük sergileyen kişilerin diğerlerine göre tatminin daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Bu açıdan bakıldığında sportif etkinliklerin serbest zaman etkinlikleri arasında bu tarife uyan yegane dal olduğu söylenebilir. Aktif katılımda görülen yüksek düzeydeki doyum pasif etkinliklere geçildiğinde benzer etkiyi göstermemektedir. Serbest zaman aktivitelerinin çoğunda televizyon izleyen insanların, bir serbest zaman aktivitesi olarak başka bir etkinliğe girdiklerinde daha az mutlu oldukları bulunmuştur (Lu & Hu 2005). Bu yönüyle çalışmamızın sonuçları ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

Üyelerin gelir düzeyi değişkenine göre yaşam doyumu düzeylerine bakıldığında; gelir düzeyi arttıkça yaşam doyumu ölçeğinden alınan puanlarında anlamlı derecede arttığını görmekteyiz. Konu ile ilgili yapılan benzer çalışmalarda (Diener & Biswas-Diener, 2002; Dolan, Peasgood, & White, 2008; Kabasakal & Baş, 2013; Frijters, John, Haisken-DeNew, & Shields, 2004) gelir düzeyinin yaşam doyumunu etkileyen bir unsur olduğu görülmektedir. Nitekim kişinin geliri yüksek ise yaşam doyum düzeyinin de yüksek olduğu yönünde yerleşmiş bir kanaat söz konusudur (Şekeroğlu, 2013).

Araştırmanın diğer bulgularından birisi gelir düzeyi değişkenine göre fitness üyelerinin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Araştırmanın bu sonucu çok ilginçtir. Rubenstein ve Shaver (1982), 3500 kişi üzerinde yaptığı araştırmada; yalnızlığın, ümitsizlik, depresyon, sabırsız/aceleci sıkılma ve kendini küçümseme ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu gibi özellikler psikolojik ruh halidir. Bu gibi özellikler, bireyin ekonomik getirisinden kaynaklanabilir. Fakat araştırma sonucuna göre yalnızlık duygusunun ekonomik gelirle değil de daha çok diğer değişkenlere göre açıklanabileceği düşünülebilir.

Sonuç

Çalışmamıza sonuç olarak diyebiliriz ki fitness merkezlerini kullanan üyelerin, takviye besin kullanımı veya kullanmayanlar arasında herhangi bir yalnızlık ve yaşam doyum düzeyleri arasında bir fark bulunamamıştır. Genel olarak baktığımızda ise fitness merkezinin üyeleri yaşam doyum düzeyleri düşük ve kendilerini yalnız hisseden kişilerden oluşmaktadır. Yaşam doyumu puanlarında spor yapma süresi ve aylık gelir değişkenlerine göre anlamlı fark bulunmuştur. Buradan diyebiliriz ki kişinin gelir oranı arttıkça yaşam doyum düzeyide artmaktadır. Yapılan post hoc testine göre spor yapma süresi bakımından bu fark, 3 yıl üzeri spor yapanların 1 yıldan az yapanlara ve 1-3 yıl yapanlara göre daha yüksek yaşam doyumu bulunmuştur. Burdan sonuçla diyebiliriz ki spor yapma süresi arttıkça yaşam doyumu düzeyide artmaktadır. Araştırmalar, düzenli sporun hafif düzeydeki depresyon için bile iyi geldiğini göstermektedir. Ayrıca hafıza ve düşünme gücünü geliştirdiğinden Alzheimer'a karşı da önleyici bir destek özelliği taşımaktadır. Mutluluk hormonu diye bilinen serotonin hormonunun salgılanmasına neden olur ve bireyin motivasyonu artırarak yaşam kalitesini artırıcı bir nitelik taşımaktadır şeklinde açıklayabiliriz. Bu noktadan hareketle ileride yapılacak olan çalışmalarda fitness merkezlerine gelen üyelerin daha kapsamlı psikolojik ölçeklerle fitness merkezlerini kullanma nedenleri araştırılabilir.

Kaynaklar

1. Altay, B., ve Avcı, İ. A. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlılarda özbakım gücü ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Dicle Tıp Dergisi*, 36(4).
2. Altay, B., & Avcı, İ. A. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlılarda özbakım gücü ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Dicle Tıp Dergisi*, 36(4).
3. Andrews, F. M., & Withey, S. B. (2012). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. Springer Science & Business Media.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

4. BAŞTUĞ, G. (2009). voleybol antrenör adaylarının empatik becerileri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3
5. Baudin, N., Aluja, A., Rolland, J. P., & Blanch, A. (2011). The role of personality in satisfaction with life and sport. *Psicologia Conductual*, 19(2), 333.
6. Bradley, R., & Corwyn, R. (2004). Life satisfaction among european american, african american, chinese american, mexican american, and dominican american adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 385-400.
7. Callahan, M. R., Tolman, R. M., & Saunders, D. G. (2003). Adolescent dating violence victimization and psychological well-being. *Journal of adolescent research*, 18(6), 664-681.
8. Ceyhun, S. (2008). Spor tesislerinin rekreatif açıdan kullanımı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 325-332.
9. Chan, D. W. (2012). Life satisfaction, happiness, and the growth mindset of healthy and unhealthy perfectionists among Hong Kong Chinese gifted students. *Roeper Review*, 34(4), 224-233.
10. Chow, H. P. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social indicators research*, 70(2), 139-150.
11. Chow, H. P. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social indicators research*, 70(2), 139-150.
12. Danielsen, A. G., Samdal, O., Hetland, J., & Wold, B. (2009). School-related social support and students' perceived life satisfaction. *The Journal of educational research*, 102(4), 303-320.
13. Demo, D. H., & Acock, A. C. (1996). Family structure, family process, and adolescent well-being. *Journal of Research on Adolescence*, 6, 457-488.
14. Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
15. Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being?. *Social indicators research*, 57(2), 119-169.
16. Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being?. *Social indicators research*, 57(2), 119-169.
17. Dikmen, A. A. (1995). İş doyum ve yaşam doyum ilişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(03).
18. Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of economic psychology*, 29(1), 94-122.
19. Duman, S., Baştuğ, G., & Taşgın, Ö. A. M. (2011). *Bedensel Engelli Sporcularda Kendine Güven Duygusu ile Yaşam Doyum Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1364-1373.
20. Durak, M., & Senol-Durak, E. (2010). Psychometric qualities of the UCLA loneliness scale-version 3 as applied in a Turkish culture. *Educational Gerontology*, 36(10-11), 988-1007.
21. Fogle, L. M., Huebner, E. S., & Laughlin, J. E. (2002). The relationship between temperament and life satisfaction in early adolescence: Cognitive and behavioral mediation models. *Journal of Happiness Studies*, 3(4), 373-392.
22. Frijters, P., Haiksen-DeNew, J. P., & Shields, M. A. (2004). Money does matter! Evidence from increasing real income and life satisfaction in East Germany following reunification. *American Economic Review*, 94(3), 730-740.
23. Funk, B. A., Huebner, E. S., & Valois, R. F. (2006). Reliability and validity of a brief life satisfaction scale with a high school sample. *Journal of Happiness Studies*, 7(1), 41-54.
24. Gilman, R. (2001). The relationship between life satisfaction, social interest, and frequency of extracurricular activities among adolescent students. *Journal of youth and adolescence*, 30(6), 749-767

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

25. Gilman, R., & Ashby, J. S. (2003). A first study of perfectionism and multidimensional life satisfaction among adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 23(2), 218-235.
26. Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 293-301.
27. Gilman, R., Ashby, J. S., Sverko, D., Florell, D., & Varjas, K. (2005). The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among Croatian and American youth. *Personality and individual differences*, 39(1), 155-166.
28. Güngör, C. H. (2007). Evlilik Doyumunu Geliştirmeye Yönelik Bir Model Geliştirme. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*.
29. Gür E, Kızar O, Gacar A. (2012). 12th International Sport Science Congress Abstract Book. Farklı Branşlardaki Görme Engelli Sporcuların Yalnızlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. Denizli, Türkiye.
30. Kabasakal, Z., & Uz Baş, A. (2013). Öğretmen adaylarında yaşam doyumunun yordayıcısı olarak problem çözme becerileri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 27-35.
31. Kara, F. M., Kelecek, S., & Aşçı F. H. (2014). SPORCU EŞLERİNİN YAŞAM DOYUMU VE YALNIZLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 056-066.
32. Kelecek, S., Kara, F. M., ve Aşçı, F. H. (2014). Hakemlerin Tutkunluk Düzeyleri, İş Doyumu ve Yaşam Doyumunun Belirleyicisi midir?. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 6(2), 74-80.
33. KökerS(1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumunu düzeyinin karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
34. Larose, S., Guay, F., & Boivin, M. (2002). Attachment, social support, and loneliness in young adulthood: A test of two models. *Personality and social psychology bulletin*, 28(5), 684-693.
35. Leung, C., Pe-Pua, R., & Karnilowicz, W. (2006). Psychological adaptation and autonomy among adolescents in Australia: A comparison of Anglo-Celtic and three Asian groups. *International Journal of Intercultural Relations*, 30(1), 99-118.
36. Oliva, A., & Arranz, E. (2005). Sibling relationships during adolescence. *European Journal of Developmental Psychology*, 2(3), 253-270.
37. Peplau, L. A. (1982). Perspective on loneliness. *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*.
38. Peplau, L. A. (1982). Perspective on loneliness. *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*.
39. Rubenstein, C. M. & Shaver, P. (1982). The experience of loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (p. 206-223). New York: Wiley
40. Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 66(1), 20-40.
41. Selçukoğlu, Z. (2001). *Araştırma görevlilerinde tükenmişlik düzeyi ile yalnızlık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
42. Stevenson, W., Maton, K. I., & Teti, D. M. (1999). Social support, relationship quality, and well-being among pregnant adolescents. *Journal of Adolescence*, 22(1), 109-121.
43. Tekin, G., Aykora, E., Bozacı, S., & Eliöz, M. (2010). DÖVÜŞ VE TAKIM SPORCULARININ YALNIZLIK DÜZEYLERİ AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI.
44. Toros, T. (2002). ELİT VE ELİT OLMAYAN ERKEK BASKETBOLCULARDA HEDEF YÖNELİMİ, GÜDÜSEL (MOTİVASYONEL) İKLİM VE YAŞAM DOYUMU. *Spor Bilimler Dergisi*, 13(3), 24-36.
45. Tuzgöl-Dost M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (1), 132-143.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

46. Tuzgöl-Dost, M. (2010). “An examination of subjective well-being and life satisfaction of students attending to universities in South Africa and Turkey”. *Eğitim ve Bilim*, 35(158): 75-89.
47. Ünal, S., Karlıdağ, R., & Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(2), 113-118.
48. Valois, R. F., Paxton, R. J., Zullig, K. J., & Huebner, E. S. (2006). Life satisfaction and violent behaviors among middle school students. *Journal of Child and Family Studies*, 15(6), 695-707.
49. Valois, R. F., Zullig, K. J., Huebner, E. S., & Drane, J. W. (2004). Physical activity behaviors and perceived life satisfaction among public high school adolescents. *Journal of school health*, 74(2), 59-65.
50. Wang, E. S. T., Chen, L. S. L., Lin, J. Y. C., & Wang, M. C. H. (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. *Adolescence*, 43(169).
51. Yetim Ü.(1991). Kişisel projelerin organizasyonu açısından yaşam doyumu. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
52. Zullig, K. J., Valois, R. F., Huebner, E. S., & Drane, J. W. (2005). Adolescent health-related quality of life and perceived satisfaction with life. *Quality of life Research*, 14(6), 1573-1584

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Bilgi ve İletişim Teknolojileri (BİT) Yeterlilik Algıları

Mehmet YANIK*, İbrahim Erdemir*,

*Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir, Türkiye

Araştırmanın amacı beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının sahip oldukları bazı değişkenlere göre bilgi ve iletişim teknolojileri (bit) yeterlilik algılarının incelenmesidir. Araştırma tarama modelinde tasarlanmıştır. Araştırma verileri Balıkesir üniversitesinde öğrenim gören toplam 245 öğretmen adayına anket uygulayarak elde edilmiştir.

Araştırma bulgularına göre katılımcıların (bit) yeterlilik algıları puanları ortalaması 3.34 ± 0.32 olarak bulunmuştur. Araştırmada kullanılan değişkenlerden cinsiyet değişkenine göre gruplar arasında farklılık görülmesi de kadın adayların daha yüksek düzeyde yeterlilik algısına sahip oldukları görülmüştür. Kişisel bilgisayarı olan ve yabancı dil bilme düzeyleri daha yüksek olan adayların BİT yeterlilik algıları daha yüksektir. Yine bölüm türüne göre beden eğitimi öğretmenliği bölümünde öğrenim gören ve genel sınıf düzeyine göre birinci ve ikinci sınıfta öğrenim gören adayların daha düşük düzeyde BİT yeterlilik algısına sahip oldukları belirlenmiştir.

Güncel beden eğitimi öğretmen yetiştirme programlarında teknoloji kullanımı gibi 21.yüzyıl becerilerin öğretilmesi çağın gereklerini yerine getirme açısından son derece önemlidir. Bu sebeple de bu çalışma bulgularında da görüldüğü gibi öğretmen adaylarının kısmen yeterli olan bilgi ve iletişim yeterliliklerini artıracak önlemler alınması, ilgili müfredatlar da bu konuları içeren derslerin konulması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bilgi ve iletişim teknolojileri, öğretmen adayı, öğretmen yetiştirme, öğretmen yeterlilikleri

GİRİŞ

Çağımızda sürekli olarak gelişen ve yenilenen bilgi ve iletişim teknolojileri (BİT) eğitim sistemleri içerisinde öğrenme öğretme süreçlerine katkı sağlamak üzere kullanılmaktadır (Ojugo, Okanta, Eboka, Iyawa ve Yerokun, 2012). Eğitim süreci içerisinde bu teknolojiyi etkin bir şekilde kullanmanın merkezinde kuşkusuz öğretmen bulunmaktadır (Kula ve Deryakulu, 2017). Çünkü; öğretmenin görev ve sorumlulukları arasında etkili ve kalıcı öğrenmelerin sağlanacağı öğrenme ortamlarını hazırlayarak öğretim programlarının amaç ve hedeflerini gerçekleştirmek yer almaktadır (Harris, 2001). Ancak öğretmenlerin bu konuda etkin olabilmeleri kendilerinin bilgi ve iletişim teknolojileri konusundaki yeterlilikleri ve tutumları ile doğru orantılıdır.

Tutumların oluşumu ve değişimleri tutum objesi ya da konusu ile oluşan ilişkinin boyutuyla orantılıdır. Öğretmen adaylarının mesleki anlamda yeterlilik düzeylerini arttıracak ve daha etkin bir öğretmen haline getirecek unsurlar arasında, onların çağı ne kadar yakından takip ettikleri ve ayak uydurdukları yer almaktadır. Buna göre bir öğretmenin verimliliği eğitim teknolojisini kullanabilme oranındadır diyebiliriz (Usta ve Korkmaz, 2010). Öğretmenler eğitim ve öğretim süreci içerisinde birçok sebepten dolayı teknolojiyi kullanma ihtiyacı duyabilirler. Bunlardan bazıları bilgiye erişimi sağlamak, öğrenimin kalitesini artırmak, edinilmiş bilginin kalıcılığını arttıracak uygulamalar yapmak, eğitim maliyetlerini azaltmak ve eğitimsel materyal gelişimini sağlayıcı vb. etkinliklerde bulunmaktadır.

Yapılandırmacı yaklaşımın temel alındığı eğitim sistemimizde öğretmenin görevleri arasında, öğreticiliğin yanında öğrencilere rehberlik etmekte bulunmaktadır. Bilgiye erişimin çok kısa bir süre aldığı bilişim teknolojilerinin kullanımı öğretmenlerin en önemli yardımcısıdır. Bunu başarabilmek içinde teknolojiyi etkin ve verimli bir şekilde kullanabilmek gerekmektedir (Yılmaz, Üredi ve Akbaşlı, 2015).

Öğrenme ortamında teknoloji kullanımı ve öğretmen yeterlilikleri üzerine yapılan birçok araştırmada, teknoloji kullanımının öğrenci motivasyonunu artırdığı, hızlı ve kalıcı öğrenmelerin daha hızlı ve kalıcı olduğu, çoklu öğrenme ortamları sağlandığı belirtilmiştir (Aksal, 2011; Delen ve Bulut, 2011; Kenar, 2012; Dedebeali ve Saracaloğlu, 2016).

Bilgi ve iletişim teknolojilerini eğitim ile entegre etmedeki başarıyı belirleyen birçok faktör bulunmaktadır (Göktaş, Yıldırım ve Yıldırım, 2010). Bunlardan en önemlisi yapılan uygulamalardır.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Bunu geliştirmek içinde öğretmen yetiştirmede ya da öğretmenlerin hizmet içi eğitimlerinde bu konulara yer verilmesi gerekmektedir. Beden eğitimi ve spor alan olarak multidisipliner bir bilim dalıdır. Bu sebeple bu alanın uygulayıcıları olan beden eğitimi ve spor öğretmenleri çağın getirdiği teknolojik imkanlarla her gün kendini yenilemek zorundadır. Beden eğitimi ve spor içerisinde gerek teknik çalışmalarda gerek istatistiksel çalışmalarda gerekse de eğitim öğretim faaliyetleri içinde mutlaka teknolojinin imkanlarından faydalanmak esastır. Bunun içinde özellikle beden eğitimi öğretmeni yetiştiren bölümlerin müfredatında mutlaka bilgi ve iletişim teknolojilerini kapsayan derslerin bulunması gerekmektedir.

Spor eğitiminde teknolojik araç gereçlerin kullanım alanlarını Roblyer (2003) yaptığı çalışmasında şöyle özetlemektedir; “Spor etkinliklerinde teknoloji ürünlerinin kullanımı, performans geliştirmede teknoloji kullanımı, kişisel sağlığı koruma ve iyileştirmede teknoloji kullanımı, kişisel ve sosyal davranış geliştirmede teknoloji kullanımı, spor eğitimi derslerinde teknoloji kullanımı”.

Yukarıdaki açıklamalar ışığında bu çalışma ile beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının sahip oldukları bazı değişkenlere göre bilgi ve iletişim teknolojileri yeterlilik algılarının tespit edilmesi amaçlanmıştır.

2.Method

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, beden eğitimi spor öğretmeni adaylarının bilgi ve iletişim teknolojilerine yönelik yeterlilik algıları belirlemeyi ve karşılaştırma amaçlayan tarama modelinde betimsel bir çalışmadır.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Balıkesir Üniversitesi, Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenimlerine devam eden toplam 245 katılımcı oluşturmuştur.

Katılımcıların demografik bilgileri **Tablo 1’de** verilmiştir

Değişkenler		(n)	%
Cinsiyet	Kadın	94	38,4
	Erkek	151	61,6
Kişisel Bilgisayarı Olan	Evet	73	29,8
	Hayır	172	70,2
Yabancı Dil Bilme Düzeyiniz	Çok Az	152	62,0
	Orta	74	30,2
	Çok İyi	19	7,8
Bölüm	Beden Eğitimi Öğretmenliği	153	62,4
	Antrenörlük Eğitimi	51	20,8
	Spor Yöneticiliği	41	16,7
Sınıf Düzeyi	1.Sınıf	38	15,5
	2.Sınıf	37	15,1
	3.Sınıf	78	31,8
	4.Sınıf	92	37,6
Toplam		245	100

2.3 Veri Toplama Araçları

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Araştırmada veri toplama aracı olarak Şad ve Nalçacı (2015) tarafından geliştirilmiş “Öğretmen adayları için bilgi ve iletişim teknolojileri (bit) yeterlilik algısı ölçeği” kullanılmıştır.

Ölçek beşlilikte tipinde, tek faktörlü ve 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirliği Cronbach Alpha katsayısı 0.962 olarak hesaplanmıştır.

Çalışma için yapılan güvenirlik analizine göre ise İç tutarlılık katsayısı 0.85’dir. Güvenirlikle ilgili araştırmalarda 0.65 ve üstündeki katsayıların yeterli olduğu (Cronbach, 1990) dikkate alınır, ölçeğin ve içerdiği maddelere ilişkin güvenirlik düzeyinin yeterli olduğu görülmektedir.

Ölçeğinin değerlendirmesinde, katılımcıların ölçekten aldıkları puanların aritmetik ortalaması ve standart sapması değerleri verilmiştir. Buna göre

1.00 – 1,80 puan aralığı, *Oldukça yetersizim*,

1.81 – 2,60 puan aralığı, *Yetersizim*,

2.61 – 3,40 puan aralığı, *Kısmen yeterliyim*,

3.41 – 4,20 puan aralığı, *Yeterliyim*,

4.21 – 5,00 puan aralığı, *Oldukça yeterliyim*, yeterlilik düzeyinde değerlendirilmiştir.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde uygun analiz türünün belirlenmesi aşamasında denek sayısı (n=245), verilerinin normal dağılım gösterip göstermediği, homojen bir yapıya sahip olup olmadıkları incelenmiştir. Verilerin parametrik test varsayımlarını karşıladığı görülmüştür.

Veriler betimsel istatistik yöntemler, t testi ve tek yönlü varyans analizi (Anova) kullanarak analiz edilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Tüm testler için anlamlılık düzeyi ($p < 0.05$) olarak alınmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamında beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarına uygulanan ölçekten elde edilen verilerin istatistiki analizlerinin sonuçları tablolar halinde verilmiş ve açıklamaları yapılmıştır.

Araştırmada çalışmaya katılan ortaöğretim öğrencilerine (N:245) uygulanan Öğretmen adayları için bilgi ve iletişim teknolojileri (bit) yeterlilik algısı ölçeği” puan ortalaması 3.34 ± 0.32 olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre katılımcıların yeterlilik algılarının “kısmen yeterliyim” düzeyinde oldukları belirlenmiştir.

Katılımcıların puan ortalamalarının cinsiyete göre yapılan analizinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. [$t_{(243)} = 1.55$, $p > .05$]. Kadın katılımcıların puan ortalamaları (3.39 ± 0.34) olarak bulunurken erkek katılımcıların puan ortalaması (3.32 ± 0.30) olarak bulunmuştur.

Çalışmada yapılan bir diğer değişken analizinde kişisel bilgisayar sahibi olan grubun (n:73) puan ortalaması (3.41 ± 0.28) iken kişisel bilgisayarı olmayan grubun (n:172) ortalama puanı (3.32 ± 0.33) olarak bulunmuştur. [$t_{(243)} = 2.04$, $p < .05$].

Çalışmada katılımcıların yabancı dil bilme düzeylerine göre bilgi ve iletişim teknolojileri (bit) yeterlilik algılarının tespitine yönelik tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları tablo- 2’de verilmiştir.

Tablo 2. BİT yeterlilik algısı ortalama puanlarının yabancı dil bilme durumuna göre analiz sonuçları

Değişken	Gruplar	N	$\bar{X}$	Sd	F	p
Yabancı dil bilme düzeyi	Çok Az	152	3.32	.293	6,94	0.00
	Orta Düzey	74	3.34	.328		
	Çok İyi	19	3.60	.391		

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Total 245 3.34 .320

Yapılan analiz sonucuna göre ölçeğin tamamına göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Bölüm türü değişkenine göre farklılık tespitine yönelik yapılan varyans analiz sonuçları tablo- 3’de verilmiştir.

Tablo3. BİT yeterlilik algısı ortalama puanlarının bölüm türüne göre analiz sonuçları

Değişken	Gruplar	N	$\bar{X}$	Sd	F	p
Bölüm türü	Beden Eğitimi Öğretmenliği	153	3.25	.342	6.94	0.00
	Antrenörlük Bölümü	51	3.51	.241		
	Spor Yöneticiliği Bölümü	41	3.48	.148		
	Total	245	3.34	.320		

Öğrenim görülen bölüm türü değişkeni analizine göre; ölçeğin tamamında gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farkın kaynağının tespitine yönelik yapılan çoklu karşılaştırma testinin (Post Hoc-Tukey) sonuçlarına göre Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin diğer bölüm türleri öğrencilerine göre daha düşük oranda bit yeterlilik algısı düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Sınıf düzeyine göre farklılık tespitine yönelik yapılan varyans analiz sonuçları tablo 4’de verilmiştir.

Tablo4. BİT yeterlilik algısı ortalama puanlarının sınıf düzeyine göre analiz sonuçları

Değişken	Gruplar	N	$\bar{X}$	Sd	F	p
Sınıf Düzeyi	1.Sınıf	38	3.14	.229	38.777	0.00
	2.Sınıf	37	3.09	.245		
	3.Sınıf	78	3.32	.303		
	4.Sınıf	92	3.55	.249		
	Total	245	3.34	.320		

Öğrenim görülen sınıf düzeyi değişkeni analizine göre; ölçeğin tamamında gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farkın kaynağının tespitine yönelik yapılan çoklu karşılaştırma testinin (Post Hoc-Tukey) sonuçlarına göre 1.sınıf ve 2.sınıf düzeyinde öğrenim gören grubun diğersınıf düzeyindeki katılımcılara göre daha düşük oranda bit yeterlilik algısı düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Günümüz eğitim kurumları, çağa uyum sağlamak amacıyla bilgi ve teknoloji kullanımını her geçen gün arttırmaktadır(Hsu, 2010; Selwyn, 2003; Lenhart, Madden ve Hitlin, 2006). Ancak eğitim sisteminin uygulayıcısı olan öğretmenlerinde bunu başarabilecek yeterlilikte olması gerekmektedir.

Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının sahip oldukları bazı değişkenlere göre bilgi ve iletişim teknolojileri yeterlilik algılarının tespit edilmesi amaçlayan bu araştırmaya ilişkin tartışma ve yorumlar aşağıda sunulmuştur.

Araştırmada çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmen adaylarına (n:245) uygulanan “öğretmen adayları için bilgi ve iletişim teknolojileri (bit) yeterlilik algısı ölçeği” puan ortalaması $3.34\pm0,32$ olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre katılımcıların yeterlilik algılarının “kısmen yeterliyim” düzeyinde oldukları belirlenmiştir.

Katılımcıların puan ortalamalarının cinsiyete göre yapılan analizinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. [$t_{(243)}= 1.55$, $p>.05$]. Kadın katılımcıların puan ortalamaları (3.39 ± 0.34) olarak bulunurken erkek katılımcıların puan ortalaması (3.32 ± 0.30) olarak bulunmuştur. Cinsiyete göre yapılan

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

karşılaştırma sonucunda cinsiyetin öğretmen adaylarının BİT yeterlilik algıları açısından farklılaşmaya neden olmadığı görülmüştür. Konuya ilişkin yapılan literatür taramasında eğitimde teknoloji kullanımına yönelik yeterlilik algılarının cinsiyete göre farklılaşmadığının belirlendiği benzer bulgularla karşılaşılmaktadır. (Kutluca ve Ekici, 2010; Özden, Aktay, Yılmaz, Özdemir, 2007; Şad ve Nalçacı, 2015). Öte yandan çalışma bulgularından farklı olarak cinsiyet faktörünün bilgi ve iletişim teknolojileri kullanımında farklılık oluşturduğuna dair bulunmuş sonuçlarda mevcuttur. (Kocasaraç, 2003; Sağlam, 2007; Ulaş ve Ozan, 2010; Akbulut, Odabaşı ve Kuzu, 2011;

Çalışmada yapılan bir diğer değişken analizinde kişisel bilgisayar sahibi olan grubun (n:73) puan ortalaması (3.41 ± 0.28) iken kişisel bilgisayarı olmayan grubun (n:172) ortalama puanı (3.32 ± 0.33) olarak bulunmuştur. [$t(243) = 2.04$ $p < .05$]. Bilgisayar sahibi olma durumuna göre yapılan analiz sonucunda bilgisayar sahibi olan öğretmen adaylarının bilgi ve iletişim teknolojileri yeterlilik algılarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde araştırma bulgularımızı destekleyen çalışmalar (Kara, 2011; Tezci, 2011) bulunurken, bilgisayar sahibi olmanın bu faktörler açısından fark yaratmadığını gösteren (Kocasaraç, 2003) çalışmalar bulunmaktadır. Bu sebeple önemli olan bilgisayar sahibi olmaktan ziyade bilgi ve iletişim teknolojilerini daha fazla kullanmak yeterlilik algısında farklılaşma oluşturabileceği düşünülmektedir.

Öğrenim görülen program değişkenine göre yapılan karşılaştırma sonucunda öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri programın BİT yeterlilik algıları açısından farklılaşmaya neden olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlar Antrenörlük ve spor yöneticiliği öğrencilerinin beden eğitimi öğretmenliği programındaki katılımcılara kıyasla kendilerini BİT konusunda daha yeterli gördüklerini göstermektedir. Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmen adaylarının ölçekten aldıkları puanlara göre sınıf düzeyine göre 3.sınıf ve 4.sınıf düzeyinde öğrenim görenler ile yabancı dil bilgisine sahip adayların dahayüksek oranda BİT yeterlilik algısına sahip oldukları belirlenmiştir.

Sonuç olarak bu araştırmada; Balıkesir Üniversitesinde öğrenim gören beden eğitimi öğretmen adaylarının bilgi ve iletişim teknolojileri yeterlilik algılarının bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Eğitim-öğretim kurumlarını teknolojik araçlarla donatılması kadar bunları kullanacak öğretmenlerinde yetiştirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda öğretmen yetiştirme müfredatında yapılan güncellemelerde teknoloji ağırlıklı öğrenme etkinliklerine öncelik verilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA:

1. Aksal, A.F. (2011). "Develoing Evaluative Tool For Online Learning And Teaching Process", The Turkish Online Journal Of Educational Technology, 10 (3), 69-75
2. Akbulut, Y., Odabaşı, H., ve Kuzu, A. (2011). Perceptions of preservice teachers regarding the integration of information and communication technologies in Turkish education faculties. Turkish Online Journal Of Educational Technology, 10(3), 175-184
3. Dedeşali, N. Cem ve Saracaloğlu, A. Seda (2016). Eğitim Bilimlerinde Yenilikler Ve Nitelik Arayışı. Çoklu Ortam Uygulamalarının Altıncı Sınıf Dinleme Becerisinin Gelişimine Etkisi. (Edt: Ö. Demirel Ve S. Dinçer). Ankara: Pegem Akademi. Ss.185-209.
4. Delen, E. ve Bulut, O. (2011). "The Relationship Between Student Exposure To Technology And Their Achievement İn Science And Math. Turkish Online Journal Of Educational Technology", 10(3), 311-317
5. Göktaş, Y., Yıldırım, Z., & Yıldırım, S. (2010). Bilgi Ve İletişim Teknolojilerinin Eğitim Fakültelerindeki Durumu: Dekanların Görüşleri. *Eğitim Ve Bilim*, 33(149), 30-50.
6. Harris, J. (2001). Teachers as Telecollaborative Project Designers: A Curriculum-Based Approach. *Contemporary Issues in Technology and Teacher Education*, 1(3), 429-442.
7. Hsu, S. (2010). Developing a Scale For Teacher Integration Of Information And Communication Technology İn Grades 1–9. *Journal of Computer Assisted Learning*, 26, s.175–189.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

8. Kara, S. (2011). İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin bilgi ve iletişim teknolojileri yeterliliklerinin belirlenmesi (İstanbul örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
9. Kenar, İ. (2012). “Teknoloji Ve Derslerde Teknoloji Kullanımına Yönelik Veli Tutum Ölçeği Geliştirilmesi ve Tablet Pc Uygulaması”, Eğitim Bilimleri Araştırması Dergisi, 2(2), 123-136.
10. Kula, A., & Deryakulu, D. (2017). Farklı Branşlardan Öğretmenlerin Bit'i Derslere Kaynaştırmaya İlişkin Görüş, Uygulama Ve Önerileri. *Eğitim Teknolojisi Kuram Ve Uygulama*, 7(2), 73-93.
11. Kutluca, T. ve Ekici, G. (2010). Examining teacher candidates' attitudes and self efficacy perceptions towards the computer assisted education. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education), 38, 177-188
12. Kocasaraç, H. (2003). Bilgisayarların öğretim alanında kullanımına ilişkin öğretmen yeterlilikleri. The Turkish Online Journal of Educational Technology – TOJET, 2(3), 77-86.
13. Lenhart, A., Madden, M. ve Hitlin, P. (2006). Teens and echnology: youth are leading the transition to a fully wired and mobile nation. Pew Internet & American Life Project, s. 48-57
14. Ojugo, A. A., Okonta, E. O., Eboka, A. O., Iyawa, I. J. B. Ve Yerokun, M. O. (2012). Information and Ccommunication Technology to Aid Constructivism as Means Alternative Delivery in Nigeria. *West African Journal of Industrial and Academic Research*, 5(1), 114-126.
15. Özden, M., Aktay, S., Yılmaz, F., & Özdemir, D. (2007). Therationbetweenpre-service teachers' computer self-efficacybelievesandattitudetowardsinternetuse. *International Journal Of Learning*, 14(6), 53-60.
16. Roblyer, M.D. (2003). *Integrating Educational Technology Into Teaching*. Upper Saddle River: Merrill Prentice Hall
17. Sağlam, F. (2007). İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin derslerinde bilgi teknolojisi kaynaklarından yararlanma öz-yeterlilikleri ve etki algılarının değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Yeditepe Üniversitesi, İstanbul
18. Selwyn, N. (2003). Apart From Technology: Understanding People's Non-Use Of Information And Communication Technologies In Everyday Life. *Technology in Society*, 25, s.99-116
19. Şad, S. N., & Nalçacı, Ö. İ. (2015). Öğretmen adaylarının eğitimde bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanmaya ilişkin yeterlilik algıları. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(1).
20. Ulaş, H., ve Ozan C. (2010). Sınıf öğretmenlerinin eğitim teknolojileri açısından yeterlilik düzeyi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14(1), 63-84.
21. Usta, E., Korkmaz, Ö. (2010). Öğretmen Adaylarının Bilgisayar Yeterlilikleri Ve Teknoloji Kullanımına İlişkin Algıları İle Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* Sayı 1 Haziran 2010.
22. Yılmaz, M., Üredi, L., & Akbaşlı, S. (2015). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Bilgisayar Yeterlilik Düzeylerinin Ve Eğitimde Teknoloji Kullanımına Yönelik Algılarının Belirlenmesi. *Uluslararası Beşeri Bilimler Ve Eğitim Dergisi*, 1(1), 105-121.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Yürüyüş Etkinliğine Katılan Bireylerin Bu Spor Tercih Etme Nedenlerinin İncelenmesi

¹Mikail Tel, ¹Ercan Gür, ¹Çetin Tan, ¹Ramazan Erdoğan, ¹Özlem Boztepe

¹Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi/Elazığ
e-mail: mikailtel@gmail.com

Özet

Bu çalışma yürüyüş sporu yapan bireylerin bu etkinlikleri tercih etme nedenlerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini 2018 yılı içerisinde Elazığ ilinde yürüyüş etkinliklerine katılan kişiler oluşturmaktadır, örneklemini ise Şehit Feti Sekin Mesire alanı ve Kültür Park yürüyüş alanında etkinliğe katılan rastgele yöntemle belirlenmiş 100 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada Ardahan ve Lapa (2011) tarafından kullanılan 34 sorudan oluşan anket uygulanmıştır. Anketin ilk bölümünde katılımcılara kişisel bilgileri (cinsiyet, eğitim, medeni durum, yaş vs.) sınıflayıcı ölçekle tanımlayıcı değişkenler olarak sorulmuştur. Anketin ikinci bölümünde ise etkinliklere katılma nedenleri ve elde ettikleri faydaları içeren sorulardan oluşmuştur. Verilerin analizinde frekans (f) yüzde (%) ortalama ($\bar{X}$) ve standart sapma (ss) gibi tanımlayıcı istatistiksel yöntemler kullanılmıştır.

Araştırmada yürüyüş etkinliklerine katılan bireylerin büyük bir çoğunluğunun arkadaşlarıyla etkinliklere katılmakta olduğu, meslek olarak öğrenci ve memur, orta gelir düzeyine sahip ağırlıklı olarak üniversite eğitimi gördüğü tespit edilmiştir. Sonuç olarak; katılımcılar yürüyüş etkinliğine doğayla bütünleşmek, sağlıklı yaşam için, sıkıntı ve monotonluktan kurtulmak ve sosyalleşmek için yaptıkları belirlenmiştir. Yürüyüş sporu yaparak kendilerini daha sağlıklı, güçlü ve rahatlatmış hissettiklerini belirtmişlerdir.

Anahtar Kelimeler: Yürüyüş, Yürüyüş Yapma Nedenleri, Açık Alan Rekreasyonu

Giriş

Serbest zaman etkinliklerine katılma günümüzde artık bir yaşam biçimi haline gelmiştir. Serbest zaman aktiviteleri ve bu serbest zamanı değerlendirme yelpazesinin genişletilmesi önemlidir bir zorunluluk haline gelmiştir. Aktif ve pasif, açık ve kapalı, bireysel veya toplu olarak çeşitli alanlarda yapılan bireye psikolojik, sosyal ve fiziksel olarak birçok kazanımları görülmektedir.

Spor etkinlikleri boş zaman aktiviteleri içerisinde en fazla yapılan bir etkinlikler dizisidir. Bu aktiviteler içerisinde yürüme aktivitesi de sıklıkla yapılmaktadır. Yürümek aynı zamanda fiziksel bir aktivite olarak değerlendirilmektedir (Akyol ve ark, 2008).

Yürüyüş, doğa sporları içinde yer alan ve şehir içinde ve dışında doğal veya dizayn edilmiş mekanlarda yalnız ve/veya grupla yapılan bir doğa sporu etkinliğidir. Yürüyüş sporu doğa da özgürlük eğiliminin yanı sıra farklı bir yaşam biçimini yaşatma konusunda da oldukça başarılıdır (Ardahan ve Lapa, 2010).

İnsanlar niçin boş zamanlarında sportif aktiviteler yönelmektedir diye sorulduğunda verilen en kapsamlı cevap sağlıklı ve mutlu yaşama arzusu olarak ifade edilmektedir. Bütün yaşlardaki bireyler için egzersizin faydaları öne çıkmaya başlamıştır (Gönülateş ve ark.,2010). Monoton yaşamla birlikte bireylerde görülen çeşitli sağlık ve psikolojik problemlerin çözümünde spor aktivitelerinin rolü önemlidir. Egzersiz kan basıncını düşürür, denge kaybedip düşme riskini ve yaralanma risklerini azaltır, osteoporoz azaltır, esneklik artar, denge ve hareket kabiliyeti gelişir, ideal kilonun korunur, uyku düzenini sağlar, gerginlik ve stresten uzaklaştırır, sağlık ve uzun bir yaşam sunar (Chapek, 1994). Sedanter yaşam tarzı (hareketsiz), her yaş gurubu açısından çeşitli sağlık problemlerine neden olmaktadır. Özellikle ileri yaştan sonra çıkan çeşitli kronik hastalıklar beraberinde birçok problemi de getirmiştir. Bütün bu olumsuz koşullardan kurtulmak, organizmayı zinde ve sağlıklı kılmak için; yaşam boyu spor, sağlıklı yaşam için spor, fitness, aerobik, jogging, v.b. gibi etkinliklere giderek ağırlık verilmektedir (Bompa, 1998; Ersoy, 1998; Shengel, 1986; Saygın, 2009; Tamer, 1996; Zorba, 1999). Yürüyüş çalışmaları fiziksel kondisyonumuzun gelişmesinde büyük yarar sağlayacaktır. Yürüyüş egzersizleri; kalp hastalığına yakalanma riskini %50 azalır, kilo alma riski en aza düşer, kemikler güçlenerek osteoporoz riskini azaltır, eklemlerin iyileşmesinde faydalı olmaktadır (Oktik, 2004; Gönülateş ve ark, 2010).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Açık alan rekreasyonu; doğanın bir parçası ve katılımcı arasında etkileşim yaratabilen ve bireyin tamamen kendi fiziksel, sağlık, ruhsal ve sosyal çıkarları doğrultusunda yapılan serbest zaman etkinlikleri olarak tanımlanabilir (İbrahim ve Cordes, 2002).

Queensland Outdoor Federation'a göre ise açık alan rekreasyonu "açık alanda yapılan ve yarışma veya kuralları olmayan, herhangi bir tesis veya altyapı olmaksızın yapılabilen, geniş araziler, bol miktarda su veya hava gerekebilen, çoğunluğu açık alan olan ve düzenlenmemiş doğal arazide gerçekleşen etkinlikler toplamıdır" buna verilecek en güzel örnek yürüyüş aktivitesidir (Kaplan ve Ardahan, 2013; Plummer, 2009).

Yapılan bir çalışmada bireyi açık alanlarda spor yapmaya motive eden faktörler şöyle sıralanmıştır; doğa sevgisi, kalabalıktan, rutinden, aileden ve sorumluluktan kaçma, fiziksel aktivite yapma, yaratıcılık, dinlenme, kendini geliştirme ve yeni beceriler edinme, sosyal ilişki kurma, yeni insanlarla tanışma veya onları gözleme, insanlarla ilişki kurma, aile ile birlikte olma, tanıma-tanınma arzusu, başkalarına yardım etme, sosyal sorumluluk, kendini gerçekleştirme, mücadele ruhu, başarı arzusu, rekabet, sıkıntıdan uzaklaşma, entelektüel estetik şeklinde sıralanmıştır (İbrahim ve Cordes, 2002; Ardahan ve Lapa, 2010).

Bu araştırmanın amacı da açık alanlarda yürüyüş etkinliğine katılan bireylerin bu sporu tercih etme nedenlerinin incelenmesi ve faydalarının incelenmesidir.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın evrenini 2018 yılı içerisinde Elazığ ilinde yürüyüş etkinliklerine katılan kişiler oluşturmaktadır, örneklemini ise Şehit Feti Sekin Mesire alanı ve Kültür Park yürüyüş alanında etkinliğe katılan rastgele yöntemle belirlenmiş 100 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada Ardahan ve Lapa (2011) tarafından kullanılan 34 sorudan oluşan anket uygulanmıştır. Anketin ilk bölümünde katılımcılara kişisel bilgileri (cinsiyet, eğitim, medeni durum, yaş vs.) sınıflayıcı ölçekle tanımlayıcı değişkenler olarak sorulmuştur. Anketin ikinci bölümünde ise etkinliklere katılma nedenleri ve elde ettikleri faydaları içeren sorulardan oluşmuştur. Verilerin analizinde frekans (f) yüzde (%) ortalama ($\bar{X}$) ve standart sapma (ss) gibi tanımlayıcı istatistiksel yöntemler kullanılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde araştırma verilerine uygulanan frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma sonuçları ele alınmıştır.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Erkek	39	39
Bayan	61	61
Eğitim durumu	N	%
İlköğretim	18	18
Lise	23	23
Üniversite ve lisansüstü	59	59
Medeni Durum	N	%
Evli	39	39
Bekar	61	61
Meslek	N	%
işçi	3	3
memur	15	15
emekli	1	1
Serbest meslek	7	7
öğrenci	51	51

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

diğer	23	23
Yaş	N	%
15-20	21	21
21-27	31	31
28-35	28	28
35 ve üstü	20	20
Gelir	N	%
1000altı	75	75
1001-2000	5	5
2001-3000	4	4
3001-4000	15	15
4000 ve üstü	1	1
Toplam	100	100

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik özelliklere göre dağılımları Tablo 1’de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği araştırmaya katılanların % 61 kadın, %39 ‘u erkek, olarak belirlenmiştir. Yaş ortalaması 28.27 olarak görülmektedir. Medeni durum açısından bakıldığında ise % 39 evli, % 61 bekar olarak belirlenmiştir. Eğitim durumu açısından bakıldığında katılımcıları %18 ilköğretim, %23 Lise, %59 lisans mezunu oldukları belirlenmiştir. Katılımcıların gelir durumu açısından değerlendirildiğinde %75 1000 TL ve altı gelire sahip, %15 3001-4000tl gelire sahip olduğu belirlenmiştir. Meslek grubu olarak ta %51 nin öğrenci, %15 memur ve %23 diğer meslek grubu olduğu görülmektedir.

Tablo 2: Katılımcıların Yürüyüş Yapma Süresi ve Kimlerle Katıldığı

Yürüyüş Süresi	N	%
Yarım saat	3	3
1-2	91	91
2-3	5	5
4 ve üst	1	1
KİMLERLE KATILMAKTA	N	%
yalnız	1	1
eşiyle	19	19
aile	12	12
arkadaş	68	68
AKTİVİTEYE AYRILAN BÜTÇE	N	%
evet	57	57
kısmen	42	42
hayır	1	1
Toplam	100	100

Araştırmaya katılanların tablo 2 de görüldüğü gibi yürüyüş yapma süreleri 1-2 saat yürüyüş yapanların oranı %91 olarak en yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların yürüyüş etkinliğine %68 gibi bir oranla arkadaşlarıyla, % 19 Eşiyle katıldığı görülmektedir. Katılımcıları büyük bir çoğunluğunun aktiviteye ayrılan bütçe açısından yeterli olduğunu belirtmişlerdir.

Tablo3: Katılımcıların Doğa Sporu Yapma Nedenleri

	$\bar{X}$	SS
Doğayla bütünleşme	4.80	0,040

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Sağlığını olumlu yönde etkilemek için	4.75	0,043
İlgi alanım olması, bana hitap etmesi	4.71	0,049
Sıkıntıdan kurtulmak ve stres atmak için	4.60	0,049
Monotonluktan kurtulma isteği	4.52	0,054
Rahatlamak için	4.50	0,059
İş verimini arttırdığı için	4.50	0,059
Arkadaşlarımla beraber olma isteği	4.52	0,061
Yeni beceriler edinme ve kullanma	4.54	0,057
Yeni çevreye girme	4.47	0,061
Çevremdekilerin etkisi	4.44	0,067
Aileme iyi örnek olmak	4.46	0,065
Yalnızlıktan kurtulma	4.36	0.071

Katılımcıların yürüyüş sporuna katılma nedenlerine bakıldığında genel olarak kesinlikle katılıyorum maddesine katıldıkları belirlenmiştir. Yürüyüş yaparken ‘doğayla bütünleşme ve baş başa kalma’, ‘Sağlığını olumlu yönde etkilemesi’, ‘özel ilgi ve stres atmak’ gibi nedenlerden dolayı yürüyüş etkinliklerine katıldıkları belirlenmiştir. ‘yalnızlıktan kurtulma’, ‘örnek olma’, ‘çevre ve yeni çevreye girme (sosyalleşme)’ nedenlerinin oran olarak kesinlikle katılıyorum değerleri arasında olmakla beraber biraz düşük oranlarda kaldığı görülmüştür.

Tablo 4: Katılımcıların Elde Ettikleri Faydalara Göre Dağılımları

	$\bar{X}$	SS
Daha mutlu hissederim	4.49	0,062
Daha sağlıklı ve güçlü hissederim	4.36	0,068
Rahatlamış/tazelenmiş hissederim	4.46	0.074
Yeni kişilerle tanışırım	4.46	0,062
Yeni şeyler öğrenirim	4.43	0,068
Kendime güvenim artar	4.58	0,053
Kişisel tatmin elde ederim	4.56	0,064
Çevre bilinci kazanırım	4.50	0,061
Daha verimli çalışırım	4.52	0,062
Bir gruba ait olma duygusunu yaşarım	4.57	0,057
Hayal gücüm artar	4.50	0,067
Kendimi daha önemli hissederim	4.65	0,051
Yeni iş bağlantıları kurarım	4.62	0,050

Katılımcıların yürüyüş sporundan elde ettikleri faydalara bakıldığında tamamının ‘kesinlikle katılıyorum’ oranları içerisinde olduğu belirlenmiştir. Katılımcıları Kendini önemli hissetme, bir gruba ait olma, kişisel tatmin ve kendine güven duygusu elde etme ve kendini mutlu hissetme duygusu kazandıkları belirlenmiştir.

TARTIŞMA SONUÇ

Bu araştırma; yürüyüş etkinliğine katılan bireylerin bu sporu tercih etme nedenlerinin incelenmesine yönelik yapılan bir çalışmadır. Katılımcılarım %6’ı kadın, %39 ‘u erkek olduğu görülmektedir (Ardahan ve Lapa; 2011). Yapılan birçok çalışmada rekreasyonel araştırmalara katılan kadınlar ile erkekler arasındaki oranların yaklaşması gibi görünse de farklılık hala erkeklerin lehinedir. Yapılan çalışmada

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

kadınların erkeklere göre, katılım oranları yüksek görülmektedir. Kadınların yürüyüş etkinliğine erkeklere oranla daha yüksek oranla katılma nedeni yapılan etkinliğin performans gerektirmeyen, güvenlik açısından risk oluşturmeyen ve sağlıklı olumlu yönde etkileyecek etkinlikler olduğundan dolayı kadınların katılım oranının yüksek olduğunu düşünmektedir. Kadınlar toplumumuzda üstlendikleri roller gereği (annelik, ev işleri, iş hayatı gibi.) daha kısıtlı fırsatlara sahiptirler (Floyd ve ark., 2006; Wearing, 1999).

Katılımcıların büyük çoğunluğunun bekar olduğu belirlenmiştir. Yapılan araştırmada katılımcıların %44'ü evli iken eşleri beraber etkinliğine katılanların oranı %13 olması evliliğin etkinliklere katılımı olumlu etkilemediği sonucuna varılmıştır (Ardahan ve Lapa, 2011). Evlilerin eşiyle etkinliklere katılma oranı %19 olarak belirlenmiştir. Eğitim durumu açısından bakıldığında katılımcıların %18 ilköğretim, %23 Lise, %59 lisans mezunu oldukları belirlenmiştir. Yapılan araştırmalarda eğitim düzeyi ile açık alan rekreasyon alanı faaliyetlerine katılma arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Kelly, 1983; Lucas, 1990). Eğitim seviyesi arttıkça açık alan rekreasyon etkinliklerine katılma ve doğa bilincide artmaktadır (Lucas, 1990).

Yapılan araştırmada yaş bireyin serbest zamanlarını değerlendirmede önemli bir ölçüttür. Araştırmalarda yaş arttıkça bireyin etkinliğe aktif katılımı da azalmaktadır. (Kelly, 1983). Yürüyüş ve doğa yürüyüşü fiziksel bir engeli olmayan her sağlıklı bireylerin yapabileceği etkinlikler olmasından dolayı katılımcılar 15-35 yaş sınırı içerisinde yaş ortalaması 28 olan bir yapıda olduğu görülmüştür.

Mesleki olarak da %51 nin öğrenci olduğu, %15 memur ve %23 diğer meslek grubu olduğu görülmektedir. Çeşitli kaynaklarda gelir ve mesleğin rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyini etkilediği görülmüştür (Kelly, 1983; Ardahan ve Lapa 2011).

Katılımcıların yürüyüş sporuna katılma nedenlerine bakıldığında genel olarak olumlu görüş bildirdikleri görülmüştür. Bireylerin niçin yada neden açık alan rekreasyonunu tercih ettikleri irdelenen bir konudur. Rekreasyona katılımına etkili olan faktörler bireyin fiziksel durumu, kişisel yapısı, sahip olduğu imkanlar, moral, gelir çevre, arkadaş vs. oldukça etkilidir. Levy (1979), Crandall (1980) daha çok bireyi açık alan rekreasyonuna yönelten duygunun kişiliği ve içinde bulunduğu durum olduğunu söylerken, İbrahim ve Cordes (2002) bireyin açık alan rekreasyonuna ihtiyaçların yanında psikolojik ve sosyal birçok faktörün etkili olduğunu savunmuşlardır. Yapılan çalışmalarda elde edilen sonuçlar özetlendiğinde; doğa sevgisi, kalabalık ve rutinden kaçma, sağlıklı yaşam için fiziksel aktivite yapma, dinlenme, kendini geliştirme ve yaratıcılık, sorumluluk, sosyalleşme şeklinde sıralamak mümkündür. Yapılan çalışmalarda elde edilen bulgularla araştırmamızın sonuçları ile örtüşmektedir.

Katılımcıların yürüyüş sporundan elde ettikleri faydalara bakıldığında; genel anlamda olumlu yönde etkilediği şeklinde görüş bildirmişlerdir. Araştırmaya katılanların 'tamamının kesinlikle katılıyorum' oranları içerisinde olduğu belirlenmiştir. Açık alan etkinliğine katılan bireylerin sosyal, psikolojik ve fiziksel faydalar elde ettiği birçok araştırmacı tarafından ele alınmıştır (Burnett, 1994; Hilton, 1992; McKenzie, 2000). Ardahan ve Lapa(2010) çalışmalarında doğa sporları yapmanın birçok yararından bahsetmiştir. Araştırmalarda elde edilen sonuçlar çalışmamızda elde edilen sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Bireyler açık alan rekreasyon etkinliklerine katılarak mutlu, rahatlamış, daha sağlıklı ve güçlü, yeni arkadaşlık ortamları oluşturmakta ve yeni şeyler öğrenmektedir.

Sonuç olarak; açık alan rekreasyonuna katılan bireylerin doğayla iç içe olmak, sağlığını olumlu yönde etkilemesi, stres ve sıkıntıdan kurtulmak, yeni arkadaşlar edinmesi, sosyalleşme düzeyinin artması, iş verimini artırmak ve arkadaşlarla beraber olmak gibi gerekçelerle açık alan yürüyüş faaliyetlerine katılmaktadırlar. Bireyler bu etkinliklere katılarak kendilerini daha mutlu, sağlıklı ve rahatlamış hissetmektedirler.

Öneriler

Bu sebeplerden dolayı toplumsal hayatın belirleyicileri olan Belediyeler, Üniversiteler, Gençlik Spor Müdürlükleri, Milli Eğitim Kurumları, Sivil Toplum Kuruluşları ve Gönüllü Kuruluşlara büyük görevler düşmektedir. Bireyleri daha aktif katılımı serbest zaman etkinlikleri içerisine çekecek etkinlikler düzenlenmeli ve bu etkinlikler özendirilmelidir

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

KAYNAKLAR

- Ardahan F, Lapa T.Y. (2010). Açık Alan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporunu Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8(1): 1327-1341.
- Lapa Y.T, Ardahan F, Yıldız F. (2010). Bisiklet Etkinliklerine Katılan Bireylerin Profilleri, Bu Sporun Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar. 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Antalya, Türkiye.
- Floyd M.F, Nicholas L, Lee I, Lee J, Scott D. (2006) Social stratification in recreational fishing participation: Research and policy implications. Leisure Sciences, 28: 351-368.
- Wearing B. (1999) Leisure and Feminist Theory. Thousand Oaks, CA: Sage Publications
- Akyol A, Bilgiç P, Ersoy G. (2008). Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam. Baskı. Klamat Matbaacılık, Ankara.
- Gönülateş S, Saygı Ö, İrez, G.B. (2010). Düzenli Yürüyüş Programının 40-55 Yaşları Arası Bayanlarda Sağlık İlişkili Fiziksel Uygunluk Unsurları ve Kan Lipidleri Üzerine Etkisi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7(2): 960-970.
- Lucas R. (1990). Wilderness Use And Users: Trends And Projections. In J.C. Hendee G.H, Stankley and R. C. Lucas (Eds.), Wilderness management (pp. 356-390), Colorado: North American Press.
- Kelly J. (1983). Leisure style: A hidden core. Leisure Sciences, 5(4): 321-337.
- Levy J. (1979). Motivation For Leisure: An Interactionist Approach. In H. Ibrahim and R. Crandall (Eds.), Leisure: A psychological approach. Los Alamitos, CA: Hwong Publishing.
- Crandall R. (1980). Motivation For Leisure. Journal Of Leisure Research, (12)1: 45-54.
- İbrahim H, Cordes K.A. (2002). Outdoor Recreation, Enrichment For a Lifetime. Second Edition, Sagamore Publishing, IL.
- McKenzie M.D. (2000). How Are Adventure Education Program Outcomes Achieved?: A Review Of The Literature. Australian Journal of Outdoor Education, (5)1: 19-28.
- Hilton P. (1992). Alien rope tricks. Personnel Management, 24 (1): 45-51.
- Burnett D. (1994). Exercising Better Management Skills. Personnel Management, 26 (1): 42-46.
- Oktik N. (2004). Huzurevinde Yaşam Ve Yaşam Kalitesi. Muğla Üniversitesi Yayınları 52, Muğla.
- Chapek C.L. (1994). Physical Fitness Programs Microform, Publications Institute For Sport And Human Performances Institute, Univ. of Oregon, Eugene.
- Bompa T.O (1998). Antrenman Kuramı ve Yöntemi, (Çev. Keskin İ), Bağırman Yayınevi, 1. Sporsal Soy Yapıtlar Dizisi 1. Ankara.
- Ersoy G. (1998). Sağlıklı Yaşam Spor ve Beslenme, Damla Mat., 3. Baskı, Ankara.
- Shengel T.R. (1986). The Training Effects of a Vigorous Aerobic Exercise Program Upon The Changes of Body Composition Neuromuscular Endurance, Flexibility and Cardio respiratory Capacity of 24 Males Aged 49 to 69 Years as Measured Annually Over Three Years”, Microform Publication, University of Oregon, Eugene, Ore.
- Saygın Ö, Dükkancı Y. (2009). Kız Çocuklarda Sağlık İlişkili Fiziksel Uygunluk Ve Fiziksel Aktivite Yoğunluğu İlişkisinin Araştırılması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6(1): 320-329.
- Tamer K. (1996). Farklı Aerobik Antrenman Programlarının Serum Hormonları, Kan Lipitleri ve Vücut Yağ Yüzdesi Üzerine Etkisi. Beden Eğitimi ve Spor Bil. Dergisi, 1: 1-11.
- Zorba E. (1999). Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, Ankara, Gençlik Basımevi.
- Plummer R. (2009). Outdoor Recreation. First Edition Published by Routledge, New York.
- <http://www.antremanbilimi.com>.
- Kaplan A, Ardahan F. (2013). Doğa Sporları Yapan Bireylerin Profilleri, Doğa Sporunu Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar: Antalya Örneği. Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi, 5(8), 93-114.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

REAKSIYON ÇALIŞMALARININ TENİS BECERİSİ VE KOORDİNASYONA ETKİSİ

Mine GÜL¹, Gazanfer Kemal GÜL², Hakan BULAT³

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada, 12-14 yaş erkek öğrenciye 8 hafta uygulanan reaksiyon antrenmanlarının tenis becerisi ve koordinasyona etkisi amaçlanmıştır.

Materyal ve metod: Çalışmaya İzmit Türkan Dereli Okulunda öğrenim gören ± 1 yıl tenis geçmişi olan yaş ortalaması $12,67 \pm 0,77$ yıl olan gönüllü 12 erkek sporcu katılmıştır. Sporcular ilk ölçümün ardından tesadüfi yöntemle kontrol ve deney grubu olmak üzere iki ayrı gruba ayrılmıştır. Kontrol grubuna 8 hafta boyunca haftada 3 gün okuldaki tenis antrenmanları devam ederken, deney grubu okuldenis antrenmanlarının yanında reaksiyon antrenmanları yapılmıştır. Antrenmanlar başında ve sonunda tüm sporculara tenis beceri (Dewitt-Dugan) ve koordinasyon (Wall Catch) testi ölçümü yapılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programında incelenip analiz edilmiştir. Tamamlayıcı istatistik, grup içi analizde Willcoxon ve gruplar arası analizde Mann-Whitney U testleri kullanılarak istatistiksel analizi yapılmıştır. Yapılan analizlerin anlamlılığı $p=0,05$ düzeyinde alınmıştır.

Bulgular: Antrenman sonucunda deney grubu grup içi analizinde tenis beceri testinde (Dewitt-Dugan) anlamlı fark bulunurken ($p<0,05$), koordinasyon (Wall Catch) testinde fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Kontrol grubu grup içi analizinde tenis beceri testi ölçümlerinden servis, backhand ve sürat değerlerinde anlamlı fark bulunmuş ($p<0,05$) diğer değerlerde bulunmamıştır ($p>0,05$). Gruplararası son ölçüm analizinde servis pano ve forehand verilerinde deney grubu lehine anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Sonuç: Sonuç olarak 12-14 yaş çocuklarına uygulanan reaksiyon antrenmanlarının tenis becerisine ve koordinasyona etkisi olduğu ve antrenmanlarda becerilerin gelişimi açısından uygulanabilir bir yöntem olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Tenis, Reaksiyon, Koordinasyon, Dewitt-Dugan, Wall Catch.

THE EFFECT OF REACTION WORK ON TENNIS SKILLS AND COORDINATION

ABSTRACT

Objective: In this study, it was aimed to effect the tennis skill and coordination of the reaction training applied to male group of 12-14 years for 8 weeks.

Materials and Methods: Twelve male athletes participated in the study and studied at Türkan Dereli School with an average age of ± 1 year and a mean age of $12,67 \pm 0,77$ years. After the first measurement, the players were divided into two separate groups, the control group and the experimental group. In the control group, while the tennis training in the school was continued for 3 days a week for 8 weeks, the experimental group was followed by the reaction training besides the school tennis training. At the beginning and end of the training, all sportsmen were tested for tennis skill (Dewitt-Dugan) and coordination (Wall Catch) test. The obtained data were analyzed and analyzed in SPSS 22.0 package program. Complementary statistics were statistically analyzed using Willcoxon for intra-group analysis and Mann-Whitney U tests for intergroup analysis. The significance of the analyzes made was taken as $p = 0.05$.

Results: There was no significant difference in tennis skill test (Dewitt-Dugan) ($p < 0,05$) and coordination (Wall Catch) test ($p > 0,05$). In the intra-group analysis of the control group, there was no significant difference in service, backhand and speed values ($p < 0,05$) and tennis skills test scores ($p > 0,05$). A significant difference was found in favor of the experimental group in the service panel and forehand data in the group final measurement analysis ($p < 0,05$).

Conclusion: As a result, it can be said that the reaction training applied to 12-14 year old children is affected by tennis skill and coordination and it is a feasible method in terms of the development of skills in training.

Key words: Tennis, Reaction, Coordination, Dewitt-Dugan, Wall Catch.

GİRİŞ

Bir sporcu tarafından yapılan herhangi fiziksel bir etkinlik anatomik, fizyolojik, biyokimyasal ve psikolojik değişikliklere yol açmaktadır. Böyle bir hareketin yeterliliği, hareketin süresinin, mesafesinin ve yinelenme sayısının, yükünün ve hızının ve verim sıklığının bir işlevidir. Bir antrenör antrenmanın akışını planlarken, antrenmanın öğeleri olarak belirtilen bu özellikleri de göz önünde bulundurmak zorundadır (Bompa, 1994). Tenis müsabaka boyunca yüksek düzeyde koşu egzersizleri içeren belli aralıklarla yapılan hareketleri içeren bir spordur. Tenis, hızlı reaksiyon, çabuk ivme kazanma ve tüm vücut hareketleriyle hızlı yön değiştirme yeteneği gerektirir. Kuvvet, dayanıklılık, hız, sürat, hareketlilik, beceri ve koordinasyon gibi özelliklerinin tümünün olması gerekliliği tenis branşında tartışılmazdır. Tüm bu özelliklere ilaveten reaksiyon zamanlarının da optimal düzeyde olması gereklidir (Akşit 2002; Kermen, 2002; Sevim, 2010). Teniste reaksiyon zamanı, uyarının meydana gelmesi (rakibin topa vuruş

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

zamanı) ile buna karşı tepki olarak başlatılan hareket arasında geçen zaman olarak tarif edilir. Neron boyunca olan sinir sisteminin uyarı sürati değiştirilemez. Bu nedenle reaksiyon zamanında herhangi bir önemli gelişmenin meydana gelmesi için, ilgili uyarılardan haberdar olmayı ve bunlara yerinde yanıtlarvermeyi, çalışmalarla sürekli tekrarlayarak geliştirmek gerekmektedir. Bu tür çalışmalar sporcuların daha çabuk harekete geçmelerine yardımcı olmaktadır (**Kermen, 2002**). Yapılan çeşitli çalışmalarda reaksiyon zamanının düzenli antrenmanlarla geliştirilebileceği, antrenmanın etkisiyle, reaksiyon zamanındaki en büyük gelişimin 9-12 yaşlarında görüldüğü belirtilmiştir (**Muratlı,1998, Sevim 2010**).Reaksiyon zamanı, sinir-kas performansının göstergelerinden biri olması nedeni ile sportif performansta ölçüt olarak alınan en önemli öğedir. Çünkü reaksiyon zamanı, sürat ve karar verme mekanizmasının etkililiğini gösteren önemli bir performans ölçütü olarak kabul edilmektedir. Kondisyonel ve teknik kapasite ile becerileri eşit olan sporculardan reaksiyon zamanı kısa olan daha başarılıdır (**Singer, 1980**).Yapılan araştırmalarda kız çocuklarında koordinasyon ve reaksiyon yetilerinin küçük yaş farklarından dahi etkilendiği tespit edilmiştir (**Aslan, 2016**).

METOD

Araştırma Yöntemi:Tüm çalışmalar 8 hafta süre süresince, haftada 3 gün ve 40 dakika olarak ayarlanmıştır. Kontrol grubuna okul içinde uygulanan tenis antrenmanları devam ederken, deney grubuna haftalık antrenmanları yanında reaksiyon çalışmaları toplam 24 hareket (toplu/raketli) olmak üzere planlanmış, her birim antrenmana 4 hareket toplam 20 dk olacak şekilde uygulanmıştır.Tüm sporcular antrenmanların başında 10 dk jog ve 5 dk esnetme hareketleri yaptırılmıştır. Antrenman sonunda son ölçümler tenis beceri testi (Dewitt-Dugan) ve (Wall Catch) koordinasyon testi uygulanmıştır.

Araştırma Grubu: Bu çalışmaya Türkan Dereli İlkokulunda 12-14 yaş grubu 12 erkek öğrenci gönüllü katılmışlardır.Öğrenciler tesadüfi yöntemle kontrol (n=6) ve deney (n=6) grubu olmak üzere 2 ayrı gruba ayrılmıştır. Kontrol grubundaki deneklerin yaş $12,67 \pm 0,816$ (yıl), boy $163,33 \pm 5,428$ (cm) ve ağırlık ortalaması $63,00 \pm 6,753$ (kg) olarak tespit edilmiştir. Deney grubundaki deneklerin yaş $12,67 \pm 0,816$ (yıl), boy $162,50 \pm 8,313$.(cm) ve ağırlık ortalaması $64,17 \pm 7,679$ (kg) olarak tespit edilmiştir.

Wall Catch Koordinasyon Testi: Koordinasyon özelliğini belirlemek için kullanılan bir testtir. Katılımcı, 3 metrelik bir mesafede duvara yüzü dönük bir şekilde durur. Atılan el ile yakalanmak kaydıyla, aşağıdan yukarıya doğru, omuz sabit bir şekilde tutularak top fırlatılır. Belirli sayıda denemeden sonra diğer el test edilir. Başarılı atışların puanlandırması her iki el içinde aynı şekilde yapılır. Sonuçların değerlendirmesinde yardımcı olması için, katılımcının tercih ettiği tarafın skoru kayıt edilmelidir. Testin uygulanmasında tenis ya da beysbol topu kullanılabilir (**Aslan, 2016**). **Dewitt-Dugan Tenis Testi Ölçümü:****Servis Testi:** Denek kurallara uygun olarak 10 servis atışı yapar. Her başarılı atış için bir puan kaydedilir. Eğer atış kurallara uygun yapılmış fakat isabet kaydedilememişse yarım puanla değerlendirilir. Skor, 10 atış sonunda puanların kaydı şeklindedir. **Panoya Servis Atışı:** Bu test 5 daireden oluşan panoya 5 servis atışından oluşur. Pano 1,5 metre yüksekliktedir. Ortadaki çemberin çapı 30 cm dir, ikinci çemberin çapı 90 cm dir, onun dışındaki çemberin çapı 150 cm dir, onun dışındaki çemberin çapı 210 cm dir, en dıştaki çemberin çapı 270 cm olarak bildirilmiştir. Denek panoya 12,5 m uzaklıktan 5 servis atışı yapar. En içteki daire 9 puan olmak üzere dışa doğru 7, 5, 3 puan olarak değerlendirilir. **Backhand ve Forehand Testi:** Bu tip bir test otomatik tenis topu atma makinesi ile daha etkili olmaktadır. 10 veya 15 top forehand aynı sayıda top backhand için atılır. Oyun sınırları içinde karşılanan her top için 1 puan kaydedilir. Karşılanan topu korttaki belirlenen bir noktaya isabet ettirebilme gibi testin farklı versiyonları olabilir.**İsabet vuruş için:** duvarda belirlenmiş bir bölgeye denek atış yapar top geri geldiğinde aynı bölgeye atmaya çalışır. Skor 5 atış sonunda puanların toplamı şeklindedir.**Sürat Testi:** Denek duvardan en az 3 m uzaklıkta olmak üzere istediği vuruş tekniğini kullanarak, topu 1 dakika süreyle duvara atar. Skoru bu süre zarfında duvara çarptırdığı topaların sayısı belirler(**Kamar,2008**).**Verilerin Analizi:** Elde edilen veriler SPSS 22 paket programında incelenip

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

değerlendirilmiştir. Tamamlayıcı istatistik, grupların kendi içerisinde ilk ve son ölçümü olarak Willcoxon ve gruplar arası ilk ve son ölçüm Mann-Whitney U testleri kullanılarak istatistiksel analizi yapılmıştır. Yapılan analizlerin anlamlılığı $p=0,05$ düzeyinde alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Deney Ve Kontrol Grubunun İlk –Son Ölçüm Analiz Tablosu

Parametreler (Puan)		DENEY			KONTROL		
		Ortalama	Standart Sapma	P	Ortalama	Standart Sapma	P
Servis Testi	İlk Test	7,75	1,173	0,024*	7,83	0,753	0,046*
	Son Test	9	0,632		8,5	1,049	
Panoya Servis Testi	İlk Test	13,33	2,658	0,027*	11,83	2,483	0,063
	Son Test	21,17	3,189		12,83	3,061	
Forehand Testi	İlk Test	23,83	3,189	0,028*	24,5	2,429	0,084
	Son Test	30,33	4,457		25,5	2,95	
Backhand Testi	İlk Test	22	2,28	0,027*	21,67	2,658	0,042*
	Son Test	27,17	4,875		23,67	2,338	
İsabet Testi	İlk Test	13,17	2,401	0,041*	13,17	2,317	0,063
	Son Test	14,67	2,733		14,17	2,858	
Sürat Testi	İlk Test	9,33	1,033	0,041*	8,33	1,633	0,034*
	Son Test	10,83	2,041		9,33	1,862	
Wall Catch	İlk Test	9,5	1,378	0,058	9,17	1,169	0,109
	Son Test	12,5	2,588		10,17	1,169	

(* $p<0,05$)

Tablo 2: Deney Ve Kontrol Grubunun Son Ölçüm İstatistiksel Anlamlılık Tablosu

KONTROL VE DENEY	Servis Testi	Panoya Servis Testi	Forehand Testi	Backhand Testi	İsabet Testi	Sürat Testi	Wall Catch Testi
Anlamlı Farklılık (P)	0,342	0,005*	0,034*	0,146	0,685	0,226	0,086

(* $p<0,05$)

TARTIŞMA

Ölçücü ve arkadaşları (2011), 10–12 yaş grubu bayan tenisçi çocukların 12 hafta süre ile toplu ve topsuz uygulanan hareket eğitiminin sağlığa ilişkin bazı fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisinin incelendiği araştırmalarında, top ile birlikte uygulanan hareket eğitiminin reaksiyon zamanı gibi beceriye ilişkin özellikleri geliştirmesi sebebiyle ($p<0,05$) çocukların sportif performanslarına olumlu etki yapacağı sonucuna varmışlardır. Yapılan araştırmayı, top ile uygulanan reaksiyon çalışmaları açısından desteklemiştir.

Ölçücü ve arkadaşları (2010), 10-14 yaş çocuklarda tenis becerisine etki eden faktörleri üzerine yaptığı araştırmasında, 6 haftalık tenis antrenmanlarını spor geçmişi olan ve olmayan çocuklarda tenis eğitiminin tekrarlayan ölçümlerle incelenmesi sonucunda, eğitim sonrasında koordinasyon farklarının azaldığı, ancak tenis becerisinin gelişimlerinin anlamlı fark ($p<0,05$) oluşturduğu sonucuna varmışlardır. Yapılan araştırmayı tenis antrenmanları ve tenis beceri gelişimi açısından desteklemektedir.

Marina ve arkadaşları (2010), koordinasyon antrenmanlarının tenis servis performansına etkisi konulu araştırmasında, yaş ortalaması 11 ± 2 yıl olan çocukların antrenmanlar sonucunda, koordinasyon

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

çalışmalarının tenis sporcularında reaksiyon zamanına önemli derecede etkili olduğu sonucuna varmışlardır ($p<0,05$). Yapılan araştırmayı desteklemiştir.

Ertem ve arkadaşları (2013), 10-12 yaş grubu bayan sporcuya 8 hafta uygulanan koordinasyon antrenmanlarının (Dewitt-Dugan) tenis beceri ve (Wall Catch)koordinasyon testlerine etkisi üzerine yaptığı araştırmasında, yapılan koordinasyon çalışmalarının tenis becerisine etkisi olduğu ($p<0,05$) sonucu ile bu çalışmayı desteklemiştir.

Keskin ve arkadaşları (2016), yaş ortalaması $11,61\pm1,29$ (yıl) olan çocuklara uygulanan tenis antrenmanları tenis becerisine etkisi konulu araştırmasında, antrenmanlar sonucunda ITN tenis becerilerine olumlu etkisi olduğu ($p<0,05$), ancak el çabukluğu testi değerlerine etkisi olmadığı ($p>0,05$) sonucuna varmışlardır. Araştırma antrenman içeriği ve tenis becerilerine etkisi açısından yapılan araştırmayı desteklemiştir.

Günata ve İnce (2011), 9-12 yaş çocuklara uyguladıkları temel badminton eğitiminin motorik fonksiyon ve reaksiyon zamanları üzerine yaptıkları araştırmada, temel eğitim alan deney grubu tüm değerlerde grup içi anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Reaksiyon zamanı ölçümleri değerleri beceri eğitimlerinde tenise özgü benzer vuruş zamanlaması yapılması ve teknik beceriye tamamlayabilmesi için karşıdan gelen topa erken cevap verebilmesi için reaksiyonunun hızlı olması gerektiği açısından yapılan araştırmayı desteklemiştir.

Yıldırım ve arkadaşları (2008),12 haftalık düzenli temel tenis antrenmanlarının 8-10 yaş kız çocuklarında görsel ve işitsel reaksiyon zamanlarına etkisinin incelenmesi konulu araştırmasında, ayrı ayrı yaşların tenis antrenmanları sonucu görsel ve işitsel reaksiyon testlerinde anlamlı fark olduğu ($p<0,05$) sonucuna varmıştır. Yapılan araştırmada tenis becerisi gelişiminin tekrarlayan drillerle gelişebileceği, düzenli antrenmanlar sonucunda da reaksiyon, koordinasyon ve tenis becerilerinde gelişme olabileceği söylenebilir.

Özer (2018),sekiz hafta boyunca uygulanan mini tenis eğitiminin, 8-11 yaş kız çocuklarının koordinasyon becerisi ve reaksiyon zamanı üzerine olan etkilerinin incelenmesi konulu araştırmasında, Wall Catch koordinasyon ve reaksiyon sürelerinde anlamlı fark tespit etmiştir ($p<0,05$). Yapılan araştırmayı desteklemiştir.

Ender ve arkadaşları (2017),farklı yaş gruplarındaki lisanslı tenisçilerin görsel ve işitsel reaksiyon zamanlarının incelenmesi konulu araştırmasında, 11–14 yaş grubuyla 15–17 yaş grubu arasındaki farklar incelenmiştir. Araştırma sonucunda 15-17 yaş grubu tenisçilerin tenis antrenman tecrübelerinin daha fazla olmasından dolayı diğer gruba göre yüksek olduğu tespiti ile araştırmadaki daha genç sporcuların tenis teknik ve beceri antrenmanı eksikliği, el göz koordinasyon yetersizliği açısından desteklenmediği söylenebilir

SONUÇ

Yapılan bu çalışmada her iki gruba da tenis antrenmanları kapsam eşit olmak kaydıyla uygulanmıştır. Beceri farklılıkları bireysel farklılıklar oluşabileceğinden verileri etkileyebilmektedir. Sporcular rastgele 2 sınıf alınarak oluşturulmuştur. Düzenli antrenmanların ardından deney grubu tenis becerisi (Dewitt-Dugan) testi değerlerinde istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuş ($p<0,05$), koordinasyon (Wall Catch) testi değerlerinde anlamlı fark olmayışını ($p>0,05$) 8 haftanın sürenin yeterli olmadığı, öğrencilerin tenis topu gibi küçük bir obje ile çalışmakta uyum sağlayamadıkları ve sadece koordinasyon testi kullanılmasının yetersiz olduğu düşünülmektedir. Kontrol grubu test ölçümlerinde (Dewitt Dugan) tenis becerisi içinde servis ($p=0,046$), backhand ($p=0,042$) ve sürat değerlerinde ($p=0,034$) kendi içinde anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). Bu durumda da kontrol grubunun tenis antrenmanlarında tenis beceri drillerini yapmalarından kaynaklı geliştiği düşünülmektedir. Tenis becerileri sadece topu duvara atıp kavrama becerilerinden oluşmamakta, tüm vücut koordineli bir şekilde çalıştırılarak teknik gerçekleştirilmektedir. Deney ve kontrol grubu son ölçüm analizlerinde ise servis panoya atış ve forehand verilerinde deney grubu lehine anlamlı fark oluşmuştur ($p<0,05$). Sonuç olarak yapılan bu

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

çalışmada 12-14 yaş erkek grubu tenisçilerde uygulanan reaksiyon çalışmalarında, topa erken reaksiyon verebilme ve isabet becerisini geliştirdiği söylenebilir.

KAYNAKLAR

- Akşit, T. (2002).** Elit Tenisçilerde Temel Teknik Hareketlere Yönelik İzokinetik Kuvvetin Değerlendirilmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Ss.1-13 İzmir.
- Aslan, C.S., Özer, U., Dalkıran, O. (2016).** Kız Çocuklarında Koordinasyon Ve Reaksiyon Özelliklerinin Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi. Mustafa Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 4(1): 27-33.
- Bompa, T.O. (1994).** "Theory and methodology Of Training "Kendall/ Hunt publishing Company. (Çev. İ. Keskin, A. B. Tuner, H. Küçüköz, T. Bağırhan, 2007). "Antrenman Kuramı Ve Yönetimi". Spor Yayınevi Ve Kitapevi, Ankara.
- Ender, E., Müniroğlu, R. S., Özer, U. (2017).** Farklı Yaş Gruplarındaki Lisanslı Tenisçilerin Görsel Ve İşitsel Reaksiyon Zamanlarının İncelenmesi. Uluslararası Kültürel Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3(2), 343-352.
- Ertem, E., Gül, M., Gü, G.K. (2013).** 10-12 Yaş Bayan Tenisçilere Uygulanan Koordinasyon Antrenmanlarının Dewitt-Dugan Ve Wall Catch Tenis Testlerine Etkisi. 6. Raket Sporları Sempozyumu. Kocaeli. [Http://Akademikpersonel. Kocaeli.Edu.Tr/ Minegul/ Poster/Minegul 25.12.2013_10.09.31poster.Pdf](http://Akademikpersonel.Kocaeli.Edu.Tr/Minegul/Poster/Minegul25.12.2013_10.09.31poster.Pdf). (16.03.2018).
- Günata Polat, G., İnce, G. (2011).** 9-12 Yaş Grubu Çocukların Motorik Fonksiyonları Ve Reaksiyon Zamanları Üzerine 12 Haftalık Temel Badminton Eğitimi Antrenmanlarının Etkileri. Uluslararası Spor Araştırmaları Dergisi. 3(1).
- Kamar, A. (2004).** Sporda Yetenek Beceri ve Performans Testleri. Nobel Yayın Dağıtım-Teknik Kitaplar, İstanbul, 56-62.
- Kermen, O., (2002).** Tenis Teknik Ve Taktikleri. 2. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 30-34.
- Keskin, B., Ateş, O., & Kiper, K. (2016).** Tenis Performans Sporcularına Uygulanan Özel Antrenman Programının ITN Derecelerine Etkisi. Spor Bilimleri Dergisi, 6(3), 79-93.
- Marina, T., Vasiliki, M., Eleni, Z., Maria, M., Antonis, K. (2010).** The Effect Of Coordination Training Program On The Development Of Tennis Service Technique. Biology Of Exercise , 6(1), 29-36.
- Murath S. (1998).** Çocuk Ve Spor. Bağırhan Yayınevi, Ankara, 169-171.
- Özer, U., Aslan C.S. (2018).** 8-11 Yaş Kız Çocuklarında Mini Tenis Eğitiminin Koordinasyon Ve Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkisi. Spor Hekimliği Dergisi, 53(2). 76-82.
- Ölçücü, B., Canaklı A., Ağaoğlu, Y. S., & Erzurumluoğlu A. (2010).** 10-14 Yaş Çocuklarda Tenis Becerisinin Gelişimine Etki Eden Faktörlerin Değerlendirilmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Dergisi, 12(2).1-11.
- Ölçücü B., Cenikli, A., Kaldırım, M., Bostancı, Ö. (2011).** Tenisçi Çocuklarda Toplu Ve Topsuz Uygulanan Hareket Eğitiminin Fiziksel Uygunluk Değerlerine Etkisi. Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi. 2(1). 32-40.
- Sevim Y. (2010).** Antrenman Bilgisi. Nobel Yayın Dağıtım Ankara. 27-85.
- Singer R. (1980).** Motor Öğrenme Ve İnsan Performansı, Mc. Millian Co., California 199-214.
- Ttf.Org.Tr. (2011).** ITN Tenis Testi ([Http://Www.Ttf.Org.Tr/Search.Asp?Filter=Ittn](http://Www.Ttf.Org.Tr/Search.Asp?Filter=Ittn)). Erişim Tarihi (18.04.2018).
- Yıldırım, İ., Karagöz, Ş., Ocak, Y. (2011).** 8-10 Yaş Kız Çocuklarında 12 Haftalık Tenis Antrenmanlarının Görsel Ve İşitsel Reaksiyon Zamanına Etkisinin İncelenmesi, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(3), 257-265.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

ÜST EKSTREMİTE CROSSFİT ANTRENMANLARININ TENİS BECERİSİNE ETKİSİ

Mine GÜL¹, Gazanfer GÜL², SELİM AVCI³

ÖZET

Amaç: Bu araştırmada 20-24 yaş erkek tenisçilere uygulanan üst ekstremitte crossfit antrenmanlarının tenis becerisine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Metod: Araştırmaya, Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi bölümü tenis uzmanlık okuyan, yaş 23,33±0,651 (yıl), boy 178,75±4,623 (cm) ve vücut ağırlığı 76,62±7,674 (kg) olan 12 erkek tenisçi gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada ilk ve son ölçüm olarak çevre ölçümleri (omuz, göğüs, bel, kol), sağ el-sol el kavrama kuvveti testi, dikey sıçrama, 1 tekrar maksimum (1TM) testi ve ITN testi uygulanmıştır. Sporcular rastgele yöntem ile deney (n=6) ve kontrol (n=6) grubuna ayrılarak antrenmanlara başlamışlardır. Kontrol grubu çalışma sonuna kadar sadece tenis antrenmanlarına devam ederken, deney grubuna tenis antrenmanlarına ek olarak (kapsam eşit olacak şekilde) 8 hafta, haftada 3 gün crossfit antrenmanları uygulanmıştır. Ölçüm analizleri için Windows SPSS 22.0 programında grup içi Wilcoxon ve gruplararası MannWithney-U analizi uygulanmıştır.

Bulgular: Deney grubu kol çevre ölçümü (p=0,028), sağ-sol el kavrama (p=0,28), dikey sıçrama (p=0,027), 30 sn mekik ve sınav (p=0,027), Squat-Bench-Deadlift ölçümleri (p=0,026), ITN beceri testi derinlik (p=0,042), hassasiyet (p=0,046) ve servis atışlarında (p=0,028) istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (p<0,05). Kontrol grubunda ölçüm değerlerinde anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05). Gruplararası analizler incelendiğinde ise 30sn mekik (p=0,024), Squat 1TM (p=0,017), Bench Press 1TM (p=0,03) ve ITN Servis atış (p=0,004) değerlerinde anlamlı fark tespit edilmiştir (p<0,05).

Sonuç: Bu çalışmanın sonucunda, erkek tenisçilere uygulanan üst ekstremitte crossfit antrenmanlarının tenis becerisinde etkisi olduğu, antrenmanlarda uygulanabilir bir yöntem olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Tenis, Crossfit, Antrenman, ITN (Tenis Beceri Testi).

THE EFFECT OF UPPER BODY CROSSFIT TRAININGS ON TENNIS SKILLS

ABSTRACT

Aim: The aim of this study was to investigate the effect of upper extremity crossfit training on tennis skills applied to 20-24 year old male tennis players.

Materials and Methods: The subjects of the study, who were studying tennis specialization at Kocaeli University Sports Sciences Faculty, Department of Coaching Education, were 23,33 ± 0,651 (year) in age, 178,75 ± 4,623 (cm) in height and 76,62 ± 7,674 (kg) in body weight. male tennis player participated voluntarily. As the first and last measurements, environmental measurements (shoulder, chest, waist, arm), right hand - left hand grip strength test, vertical jump test, 1 repeat maximum (1TM) test and ITN test were applied in the study. The athletes started training by randomly experimental (n = 6) and control (n = 6) groups. Crossfit training was applied to the experimental group for 8 weeks, 3 days a week, in addition to tennis training (coverage equal), while the control group continued tennis training until the end of the study. For the measurement analysis, in-group Wilcoxon and the group MannWithney-U analysis were applied in Windows SPSS 22.0 program.

Results: Experimental group included arm circumference measurement (p = 0,028), right-left hand grip (p = 0,28), vertical jump (p = 0,027), 30 sec shuttle and push- (p = 0,026), ITN skill test depth (p = 0,042), sensitivity (p = 0,046) and service throws (p = 0,028) were statistically significant (p < 0.05). No significant difference was found in the measurement values in the control group (p > 0,05). When the group analyzes were analyzed, significant difference was found in values of 30 sec shuttle (p = 0,024), Squat 1TM (p = 0,017), Bench Press 1TM (p = 0,03) and ITN Service throws (p = 0,004).

Conclusion: As a result of this study, it can be said that the upper extremity applied to male tennis players is effective in training tennis with crossfit training.

Key words: Tennis, Crossfit, Training, Force, ITN.

GİRİŞ

Tenis sosyal, hareketli, egzersiz açısından iyi, ayrıca çok zevkli bir oyundur. Her yaşta, tek ya da çift olarak, kadınlar ve erkekler arasında oynanabilir. Tek oyunun daha hareketli olduğu düşünülse de çiftler arasındaki zorlu bir karşılaşma da yorucu olabilir. Tenisin Her yaşta oynanıyor olması gittikçe daha popüler bir spor olmasına katkı sağlamıştır. Tabi burada medyanın rolü de unutulmamalıdır (Kermen, 1992). CrossFit bir kor kuvveti ve kondisyon programı olup, olabildiğince geniş kapsamlı bir uyarılma

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

olarak tasarlanmış, özel bir fitness programı olmayan çeşitli sportif beceri ve özelliğın her birinde fiziksel yeterliliğı optimize etmeye yönelik bir çalışmadır (McKenzie, 2015). Crossfit Antrenmanı (CFT), genel güç ve kondisyon programı olup, başlangıçta askeri eğitim için geliştirilmiştir ve giderek sivil halk arasında da yaygınlaşmıştır. Crossfit antrenmanları genellikle yüksek yoğunluklu fonksiyonel kuvvet egzersizlerdir. Bu antrenman şekli hızlı, tekrarlı ve setler arasında sınırlı ya da hiç dinlenme olmadan yapılmaktadır (Glassman, 2007). Düzenli Crossfit eğitimine katılan bireylerin zamanla kas dayanıklılığı ve gücünde gelişme görülmektedir (Glassman, 2006). Crossfit antrenmanları, dayanıklılık, esneklik, hız, koordinasyon, çeviklik ve dengeyi geliştirmeyi, bedensel işlerin büyük bir bölümünde iyi performans gösterebilmeyi ve sportif aktiviteler için enerjiyi sağlayan metabolik yolların gelişimini sağlayan bir egzersiz olarak amaçlanmıştır (Ayar, 2017). Tenis branşı gibi antrenmanlarda veya müsabakalarda en iyi performansın elde edilebilmesi için (bireysel farklılıklar dikkate alınarak) farklı antrenman yöntemleriyle çalışarak beceriler geliştirilebilir.

Materyal ve Metod

Araştırmaya Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitim Programı'nda tenis uzmanlık eğitimi gören, sağlıklı erkek tenisçi gönüllü olarak katılmıştır. Antrenmanlara başlamadan önce ilk ölçümlerin ardından sporcular rastgele yöntemle (n=6) deney ve (n=6) kontrol grubu olarak 2 gruba ayrılmıştır. Kontrol grubu çalışma sonuna kadar sadece tenis teknik ve taktik antrenmanlarına devam etmiş, deney grubuna 8 hafta boyunca, ilk 2 hafta haftada 4 gün tenis antrenmanlarından önce anatomik adaptasyon programı ve mobilizasyon çalışmaları, sonraki 6 hafta boyunca haftada 3 gün tenis antrenmanlarından önce antrenmana ek olarak crossfit antrenmanları uygulanmıştır. Crossfit antrenmanlarına geçmeden önce 2. haftanın sonunda, antrenman programlarında kullanılacak tüm hareketlerin maksimal ölçümleri alınmış, ölçümler tekrar ve ağırlık cinsinden kaydedilmiştir. Çalışmada her iki grubun kapsamı aynı tutulmuştur. Bu çalışmada elde edilen veriler, Microsoft Office 2010 Excel programında yazılarak düzenlenip 22.0 SPSS programında minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri ile birlikte, 2 ölçüm arasındaki farkı bulmak için grup içi analiz olan Wilcoxon, 2 grup arasındaki farkı bulmak için gruplararası analiz olan Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

Verilerin Toplanması: Araştırma grubu yaş $23,33 \pm 0,651$ (yıl), boy $178,75 \pm 4,623$ (cm) ve vücut ağırlığı $76,62 \pm 7,674$ (kg) olan 12 gönüllü sporculardan oluşmuştur. **Boy Uzunluğu ve Vücut Ağırlığı Ölçümü:** Araştırmaya katılan bireylerin boy uzunlukları, 0.01 cm duyarlılıkta olan Hoechstmass marka metre kullanılarak ölçülmüştür. Vücut ağırlığı ölçümünde de 0.1 kg hassasiyetli Premier marka elektronik baskül kullanılmıştır. test değeri kg ve metre cinsinden kaydedilmiştir (Mackenzie, 2005). **Çevre Ölçümleri:** Omuz, göğüs, bel ve kol çevresi (2 metre boyunda 0.01 cm duyarlılıkta olan) topla 5 çevre ölçümü boy skalası kullanarak ölçülmüştür. Çevre ölçümleri için esnek olmayan ama bükülebilen 7 mm. Genişliğinde Hoechstmass marka mezura kullanılarak adaylar ayakta iken alınmış ve ölçüm bölgesine mezura tam yerleştirilmiş şekilde yere paralel olarak yapılmıştır. **30 Saniye Mekik Testi:** Denek yerde bulunan cimmastik minderinin üzerine sırt üstü pozisyonda uzanır, kollar göğüs üzerinde, dizler ise 45 derece olacak biçimde teste başlama pozisyonu alınmıştır. Başla komutu ile birlikte gövdesini yerden 90 derece yukarıya kaldırarak tekrar başlangıç pozisyonundaki gibi sırtını yere temas ettirir. Bu şekilde test 30 saniye boyunca devam eder ve sürenin bitiminde denegın yaptığı mekik sayısı test skoru olarak kaydedilmiştir. **30 Saniye Şınav Testi:** Denek yerde bulunan cimmastik minderinde, kollar omuz genişliğinde açık, dirsekler gergin, dizler yere temas etmeyecek ve bel bölgesi de aşağı sarkmayacak biçimde başlangıç pozisyonu almıştır. Başla komutu ile birlikte denek gövdesini zemine yaklaştırarak tekrar başlangıç pozisyonuna döner. Bu şekilde test 30 saniye boyunca devam ettirilir ve test süresinin bitiminde çekilen nizami şınav sayısı test skoru olarak kaydedilir (Mackenzie, 2005). **Dikey Sıçrama Testi:** Bu ölçümde duvara düzgün bir doğrultuda monte edile mezura ile kişinin ayakta uzanabileceği kol boyu yüksekliği ile sıçrayarak dokunabildiği nokta arasındaki fark dikey sıçrama mesafesi olarak cm cinsinden kaydedildi. İki ölçüm yapıldı ve test sonucu olarak en iyi derece alındı (Tamer, 2000). **El Kavrama Kuvveti Testi:** Beş dakika ısınmadan sonra, sporcu ayakta iken ölçüm yapılan kolu

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

bükmeden ve vücuda temas ettirmeden ölçüm alınmıştır. Sağ-sol el kavrama kuvveti ölçümleri 3 kez tekrar edilerek en iyi değer kaydedilmiştir (Özer, 2001; Tamer, 2000; Zorba, 2001). **1 Tekrar Maksimumun (1TM) Belirlenmesi:** Bir defada kaldırabildiği en üst seviyedeki değer maksimal olarak alınmıştır (Bompa, 2014). **Uluslararası Tenis Numarası Testi (ITN Testi) :** ITN, İngilizce International Tennis Number kelimelerinin kısaltması olup, Türkçe karşılığı Uluslararası Tenis Numarasıdır. Dünyada tenis oynayan kişilerin oyun seviyelerini tespit etmek amacıyla ITF tarafından başlanılmış bir uygulamadır. Bu testin yapılmasında kişilerin tenis vuruşlarının teknik özellikleri yerine, 5 oyun durumlarından olan servis, yer vuruşları ve vole vuruşlarındaki istikrar, derinlik ve güç unsurları ile fiziksel hareketlilik özelliklerine bakılmaktadır. Aşağıdaki testlerin her birinde geçerli her top için ayrıca 1 puan ve güç alanı bölgesine çarpan toplara ise 2 katı puan verilir.

- a- Yer vuruşları derinlik ve güç testi; Tenis kordunun en uzak bölgesine atılan 10 toptan (5 forehand-5 backhand) alınan puanların toplamı hesaplanır.
- b- Yer vuruşları hassasiyet ve güç testi; Bu testte 6 top (3 forehand-3 backhand) paralel kord bölgesine en uzak noktaya, 6 top (3 forehand-3 backhand) çapraz kord bölgesine en uzak noktaya atmaları istenir.
- c- Vole vuruşları derinlik ve güç testi; Tenis kordunun en uzak bölgesine atılan 8 toptan (4 forehand-4 backhand) alınan puanların toplamı hesaplanır.
- d- Servis vuruşları testi; bu testte sporcu 12 topunu belirlenen hedef ve hedef dışı servis kutusuna atması istenir (Gül ve Ark., 2017, ttf.org.tr, 2018).

BULGULAR

Tablo 1: Deney ve Kontrol Grubu Çevre Ölçümleri İlk ve Son Ölçüm Analiz Tablosu.

Grup – Ölçümler (cm)		N	Ortalama	Standart Sapma	P
Deney	Omuz İlk	6	114,08	2,36	0,414
	Omuz Son	6	114,68	2,34	
	Göğüs İlk	6	98,08	6,37	1
	Göğüs Son	6	98,1	6,71	
	Bel İlk	6	89,16	6,71	0,08
	Bel Son	6	87,75	5,56	
	Kol İlk	6	29,717	2,15	0,028*
	Kol Son	6	31,06	1,94	
Kontrol	Omuz İlk	6	109,88	4,76	1
	Omuz Son	6	109,88	4,76	
	Göğüs İlk	6	97,28	1,35	1
	Göğüs Son	6	97,28	1,35	
	Bel İlk	6	84,55	3,36	1
	Bel Son	6	84,55	3,36	
	Kol İlk	6	28,7	2,47	1
	Kol Son	6	28,7	2,47	

*(P<0,05)

Tablo 2: Deney ve Kontrol Grubu Sağ El, Sol El Kavrama Kuvveti, Dikey Sıçrama Yüksekliği İlk ve Son Ölçüm Analiz Tablosu.

Ölçümler (kg)	Deney			Kontrol		
	Ortalama	Standart Sapma	P	Ortalama	Standart Sapma	P
Sağ El Kavrama İlk	44,48	6,11	0,028*	44,88	4,19	0,11
Sağ El Kavrama Son	48,11	5,17		45	4,2	
Sol El Kavrama İlk	43,66	7,35	0,028*	43,58	5,11	0,79
Sol El Kavrama Son	46,13	8,18		43,6	5,38	
Dikey Sıçrama İlk	41,56	4,92	0,027*	44,43	5,69	0,17

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Dikey Sıçrama Son	43,68	50,2		45,76	5,4	
-------------------	-------	------	--	-------	-----	--

*(P<0,05)

Tablo 3: Deney ve Kontrol Grubu 30 Saniye Mekik ve 30 Saniye Şınav Testi İlk ve Son Ölçüm Analiz Tablosu.

Ölçümler (Tekrar)	Deney			Kontrol		
	Ortalama	Standart Sapma	P	Ortalama	Standart Sapma	P
30 Saniye Mekik İlk	22,5	3,5	<u>0,027*</u>	23,5	3,39	1
30 Saniye Mekik Son	31,5	4,68		23,5	3,83	
30 Saniye Şınav İlk	31,33	7,71	<u>0,027*</u>	29,67	4,22	0,414
30 Saniye Şınav Son	36,33	5,64		30,33	3,01	

*(P<0,05)

Tablo 4: Deney ve Kontrol Grubu Squat, Bench Press ve Deadlift 1TM İlk ve Son Ölçüm Analiz Tablosu.

Ölçümler (kg)	Deney			Kontrol		
	Ortalama	Standart Sapma	P	Ortalama	Standart Sapma	P
Squat İlk	69,17	15,94	<u>0,026*</u>	60,83	8,61	0,18
Squat Son	80	16,73		63,33	6,05	
Bench Press İlk	73,33	18,34	<u>0,026*</u>	62,5	15,41	0,564
Bench Press Son	83,33	16,33		61,67	12,51	
Deadlift İlk	74,58	17,63	<u>0,026*</u>	76,67	16,33	0,157
Deadlift Son	87,5	16,65		75	14,83	

*(P<0,05)

Tablo 5: Deney ve Kontrol Grubu ITN Derinlik, Hassasiyet, Vole ve Servis Vuruşları İlk ve Son Ölçüm Analiz Tablosu.

Ölçümler (Puan)	Deney			Kontrol		
	Ortalama	Standart Sapma	P	Ortalama	Standart Sapma	P
ITN Derinlik Testi İlk	51,83	7,67	<u>0,042*</u>	50,33	13,63	0,916
ITN Derinlik Testi Son	60	8,39		51,67	11,34	
ITN Hassasiyet Testi İlk	56	11,08	<u>0,046*</u>	49	9,77	0,5
ITN Hassasiyet Testi Son	62,33	9,56		50,33	7,42	
ITN Vole Derinlik Testi İlk	36,67	15,62	0,071	39,83	10,24	0,833
ITN Vole Derinlik Testi Son	45	9,94		43	8,17	
ITN Servis Vuruşları Testi İlk	41,5	9,07	<u>0,028*</u>	34,67	9,68	0,496
ITN Servis Vuruşları Testi Son	55,17	7,8		31,33	5,75	

*(P<0,05)

Tablo 6: Deney ve Kontrol Grubu Arasındaki Sağ ve Sol El Kavrama Kuvveti ve Dikey Sıçrama, 30 Saniye Mekik ve Şınav Testi Mann Whitney-U Test Analiz Tablosu.

Deney - Kontrol	P
Sağ El Kavrama Kuvveti (kg) Son	0,150
Sol El Kavrama Kuvveti (kg) Son	0,337
Dikey Sıçrama Testi (cm) Son	0,749
30 Saniye Mekik (Tekrar) Son	<u>0,024*</u>
30 Saniye Şınav (Tekrar) Son	0,063

*(P<0,05)

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 7:Deney ve Kontrol Grubu Squat, Bench Press, Deadlift 1TM Son Ölçümleri Mann Whitney-U Analiz Tablosu.

Deney - Kontrol	P
Squat 1TM (kg) Son	<u>0,017*</u>
Bench Press 1TM (kg) Son	<u>0,03*</u>
Deadlift 1TM (kg) Son	0,146

*(P<0,05)

Tablo 8: Deney ve Kontrol Grubu ITN Derinlik, Hassasiyet, Vole Derinlik ve Servis Vuruşları Son Test Ölçümleri Mann Whitney-U Test Analiz Tablosu.

Deney - Kontrol	P
ITN Derinlik Testi Son	0,124
ITN Hassasiyet Testi Son	0,624
ITN Vole Derinlik Testi Son	0,102
ITN Servis Vuruşları Testi Son	<u>0,004*</u>

*(P<0,05)

TARTIŞMA VE SONUÇ

Coşkun (2017), genç yetişkin erkek ve kadınlara uyguladığı farklı yüklenme şiddeti ve dinlenme aralığı sürelerinin kuvvet antrenmanında sergilenen tekrar sayısına etkisi konulu araştırmasında, erkeklerde bench press ve squat 1TM ölçümlerin kadınlara göre daha fazla olduğu, daha uzun dinlenme aralığının tekrar sayısı performansını arttırdığı, erkek ve kadınlar arasında farkın olmadığı sonucuna varmıştır. Yapılan araştırmayı crossfit antrenmanı yapan sporcuların 1TM bench press ve squat değerleri açısından antrenman uygulaması benzerliği ve cinsiyet açısından desteklemiştir.

Gürbüz (2013), 17-22 yaş grubu genç erkeklerde 6 haftalık maksimal kuvvet antrenmanının fiziksel fizyolojik parametreler üzerine etkileri konulu araştırmasında, uygulanan maksimal kuvvet antrenmanının vücut kompozisyonunda önemli bir değişim oluşturmadığı fakat kuvvet parametreleri üzerinde olumlu bir artış sağladığı (p<0,05) sonucuna varmıştır. Yapılan bu çalışmayı yapılan fonksiyonel kuvvet antrenman yöntemi ve kuvvet değerlerinin benzerliği açısından desteklemiştir.

Smith ve arkadaşları (2013), Crossfit temelli yüksek yoğunluklu güç antrenmanlarının aerobik dayanıklılık ve vücut kompozisyonuna etkisi konulu araştırmasında, (23 erkek, 20 kadın) sağlıklı denekler üzerinde 10 haftalık crossfit antrenmanlarını uygulanmıştır. Bunun sonucunda, yüksek yoğunluklu Crossfit'in antrenmanlarının, erkek ve kadınların MaxVo2 kapasitesini ve vücut kompozisyonunu önemli seviyede geliştirdiğini, istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği sonucuna varmışlardır (p<0.05). Yapılan bu çalışma çalışmayı uygulanan antrenman programı yöntemi açısından destekler niteliktedir.

Suna (2013), yaş ortalaması 22,2±0,3 yıl olan erkek tenisçilerde aerobik, anaerobik kombine teknik antrenmanların performansa etkilerinin araştırılması konulu çalışmada, sporcuların esneklik, kuvvet, 5 m. ve 10 m. sürat koşusu, anaerobik güç, 20 m. mekik koşusu ve ITN teknik testler değerlerinin karşılaştırılmasında bütün ölçümler arasında istatistiksel olarak önemli bir fark olduğu (p<0,05) sonucuna varmıştır. Yapılan bu çalışmadaki antrenman grubunun kuvvet ölçümü ve tenis beceri ölçümleri açısından desteklemektedir.

Nazik ve arkadaşları (2017), elit haltercilere uygulanan 6 haftalık yoğun piramidal ve maksimal kuvvet antrenmanlarının kas çevresi ile performanslarına etkilerinin araştırılması adlı çalışmada, elit haltercilere 6 haftalık uygulanan maksimal kuvvet antrenmanlarından daha ziyade piramidal kuvvet antrenmanlarının etkin olduğu sonucuna varmışlardır. Yapılan bu çalışmadaki antrenmanlar ile devam edilen tenis antrenmanların sonucunda deney grubu sporcularının kol çevre ölçümü grup içi analizi sonuçlarını desteklemektedir.

Özdil (2016), boksörlerde kuvvet antrenmanlarının maksimal kuvvet ve anaerobik güce etkisi konulu çalışmada, aktif olarak boks branşı ile uğraşan 19-25 yaş arası 18 boksör 6 hafta boyunca haftada 5 gün direnç lastiği ve dumbell ile programda, sadece deneklerin kendi içendeki ön test ve son test

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

değişkenliği incelendiğinde anaerobik güç düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı ($p<0,05$) artış vardır. İki grup arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Özdiş yaptığı araştırma sonucunda, bu araştırmadaki deney grubunun maksimal kuvvet gelişimi açısından desteklememiş, ancak iki grup arasındaki fark açısından paralellik göstermiştir.

Bozoğlu (2017), Erkek Tenis Oyuncuların 8 Haftalık Direnç Lastiği Antrenmanlarının Servis Hızına ve İzokinetik Kuvvete Etkisi konulu çalışmasında, deney grubuna tenis antrenmanlarına ek olarak 8 hafta süresince haftada 3 gün direnç lastiği antrenmanları uygulamıştır. Sonuç olarak servis hızı ön test – son test karşılaştırılmasında, deney grubu son test değerleri anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($P<0,05$). Sonuç olarak yapılan direnç antrenmanlarının servis hızının gelişimine katkı sağladığı ve izokinetik kuvvete etkisinin sadece 600/sn. açısal hız internal ve eksternal kuvvetlerini geliştirdiği söylenebilir. Ayrıca açısal hız arttıkça antrenmanın etkilerinin azaldığı söylenebilir sonucuna varmıştır. Yapılan bu çalışma, çalışmayı destekler niteliktedir.

McKenzie, (2015), bir ay boyunca yapılan CrossFit eğitiminin rekreasyonel olarak aktif kadınlarda Maks VO₂, ortalama ve maksimum güç ve 1TM back squat, silkme ve koparma üzerindeki etkisi konulu araştırmasında, ortalama ve maksimum güç, back squat, silkme ve koparmada anlamlı fark tespit etmiştir ($p<0,05$). Araştırmayı 1 TM ölçüm değerleri açısından desteklemiştir.

Wessel ve arkadaşları (2015), 10 haftalık bir antrenman programı yaptırılan 29.2 ± 8.4 (yıl) yaşındaki aktif bayan atletlere uygulanan Crossfit ve Circuit antrenmanı sonrasında dikey sıçrama ve sağlık topu atma ölçümlerinde farklılıkların olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan araştırmada, her iki grupta da kendi içinde anlamlı fark tespit edilmiş ($p<0,05$), son ölçümlere bakıldığında fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Crossfit antrenmanlarından deney grubundaki sonuçlar açısından yapılan araştırmayı desteklemiştir.

Glassman (2006), Kanada Piyade okulu öğrencilerine uygulanan (Army Fitness Program) Askeri Fitnes Programı ve Crossfit programlarının araştırılması ve geçerliliğinin incelenmesi onulu çalışmasında, Crossfit grubunun askeri programa göre eşit veya daha büyük kuvvet değerleri elde edildiği sonucuna varmıştır. Araştırmayı destekler niteliktedir.

Saygılı (2015), yarışan erkek triatletlerin maksimal kuvvet çalışmalarının performansa etkisi konulu araştırmasında, yaş ortalaması $26 \pm 9,23$ (yıl) olan sporculara branş aözü antrenmanlarına ilave kuvvet antrenmanlarının çevre ölçümlerine anlamlı fark olduğu, maksimal kuvvet ölçümlerinde de squat ve bench press ölçümlerinde anlamlı fark olduğu sonucuna varmıştır. Yapılan araştırmayı destekler niteliktedir.

Kerkeser (2016), Submaksimal antrenmanların vücut yağ oranı ve maksimal kuvvet üzerine etkisi konulu araştırmasında, 19 yaş BESYO öğrencisi erkeklere uyguladığı antrenmanın kuvvet değerlerinde, bench pres ($p=0,011$) ve squat ($p=0,011$) 1TM ölçümlerinde anlamlı fark tespit etmiştir ($p<0,05$). Yapılan araştırmayı antrenman yöntemi açısından desteklemektedir.

Yüksel ve arkadaşları (2017), farklı kuvvet antrenmanlarının kadın sporcularda beden kompozisyonuna etkisi konulu araştırmasında, definisyon ve crossfit antrenmanı olarak uygulanan antrenman sonucunda, definisyon antrenmanı yapan grubun çevre ölçümlerinde crossfit grubuna göre daha farklı sonuçlar ortaya çıkardığı sonucuna varılmıştır. Araştırmayı çalışılan grubun cinsiyet farklılığı ve crossfit antrenmanı yanında tenis antrenmanlarının uygulanması açısından desteklememiştir.

O'Hara ve arkadaşları (2016), geleneksel olmayan antrenman yönteminin fiziksel performansa etkisi (literatür araştırması) konulu çalışmasında, araştırdığı literatürlerde yüksek şiddetli antrenmanlar ile birlikte yapılan aerobik antrenmanların, aerobik dayanıklılığa ve ayrıca üst ekstremité yoğunluklu uygulanan egzersizlerde de maksimal aerobik kapasiteyi geliştirdiği sonuçları tespit edilmiştir. Yapılan araştırmayı desteklemektedir.

Murawska-Cialowicz ve arkadaşları (2015), uygulanan crossfit antrenmanlarının bazı fizyolojik, aerobik kapasite ve vücut kompozisyonunun genç kadın ve erkekler üzerine etkisi konulu araştırmasında, 3 ay boyunca uygulanan crossfit antrenmanlarının fiziksel performansı önemli derecede

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

etkilediği, özellikle kadınların Max Vo2 değerinin erkeklere göre farklı olduğu ve yağ oranlarında anlamlı derecede düşüş kaydedildiği tespit edilmiştir. Araştırma grubunun erkek sporculardan oluşması ve Murawska-Cialowicz' in denek grubunun sadece crossfit antrenmanı yapıyor olması açısından araştırmayı desteklememiştir.

Sonuç olarak, erkek tenisçilere uygulanan üst ekstremitte crossfit antrenmanlarının, antrenman grubunun maksimal, çevre ölçüm değerleri 30 sn mekik ve şınav değerleri ve ITN tenis beceri testi değerlerinde olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir. Antrenmanların, teknik-taktik drillerle birlikte sistematik olarak devam etmesi, teknik beceriden ziyade uygulanan test protokolündeki (ITN) puanlamada da olumlu etkisi bulunmuştur. Sporunun müsabakadaki oyun durumlarında rakibinden sayı alabilmesi, dip çizgiye etkin vuruşlar gerçekleştirerek sayı alabilmesi performans sporcusu için önem kazanmaktadır. Uygulanan bu antrenman metodu yıl boyunca sporunun kuvvetini geliştirmede, kuvvet devamlılığını sağlamada ve müsabakada üstünlük sağlamada uygulanabilir bir yöntem olarak kullanılabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Ayar, H. (2017).** Fitness Ve Crossfit Merkezlerine Rekreatif Egzersiz amaçlı Katılımda Etkili Olan Motivasyon Faktörlerinin İncelenmesi. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Edirne, 43-45.
- Bompa, T. O. (2014).** Nitelikli Kuvvet Antrenmanı, Spor Yayınevi ve Kitapevi, Ankara, 347-350.
- Bozoğlu, S. M. (2017).** Erkek Tenis Oyuncuların 8 Haftalık Direnç Lastiği Antrenmanlarının Servis Hızına ve İzokinetik Kuvvete Etkisi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Programı, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Kütahya, 14-42.
- Coşkun, H. (2017).** Genç Yetişkinlerde Setler Arası Farklı Dinlenme Aralığı Sürelerinin Kuvvet Antrenmanında Sergilenen Tekrar Sayısına Etkisi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya, 5-32.
- Glassman, G. (2006).** Validity of crossfit tested, The Crossfit Journal Articles, 41:2-4.
- Glassman, G. (2007).** Understanding crossfit, The Crossfit Journal Articles, 56:1-2.
- Gül, K., Konyalı, M., Gül, M., (2017).** Plometrik Antrenmanların Tenis Servis İsabetine Etkisi, Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi, 1 (1).
- Gürbüz, M. (2013).** 17-22 Yaş Grubu Genç Erkeklerde 6 Haftalık Maksimal Kuvvet Antrenmanının Fiziksel Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkileri, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya, 12-24.
- Kerkeser, M.T. (2016).** Doruk Altı (Submaksimal) Ağırlık Antrenmanlarının Vücut Yağ Oranı ve Doruk Kuvvet (Maksimal) Üzerine Etkilerinin İncelenmesi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli, 36-40.
- Kermen, O. (1992).** Tenis Didaktiği ve Metodolojisi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul, 12-98.
- Mackenzie, B. (2005).** 101 Performance Evaluation Test, Electric Word Plc, London, 96, 98, 117.
- Mckenzie, M.J. (2015)** Crossfit Improves Measures Of Muscular Strength And Power In Active Young Females. Medicine & Science in Sports & Exercise. 47(5S):797.
- Murawska-Cialowicz, E., Wojna, J., Zuwała-Jagielloj. (2015).** Crossfit Training Changes Brain-Derived Neurotrophic Factor And Irisin Levels At Rest, After Wingate And Progressive Tests, And Improves Aerobic Capacity And Body Composition Of Young Physically Active Men And Women. Journal Of Physiology And Pharmacology. 66, 6, 811-821.
- Nazik, Ç. F., Kılınc, F., Salici, O., Orhan, H. (2017).** Elit Haltercilere Uygulanan 6 Haftalık Yoğun Piramidal ve Maksimal Kuvvet Antrenmanlarının Kas Çevresi ile Performanslarına Etkilerinin Araştırılması, İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi, Türk Dünyası Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü, Akademik Bakış Dergisi, Celalabat, Kırgızistan, 61, 387-403.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- O'Hara, R.B., Serres, J., Traver, K.L., Wright, B., Vojta, C., Eveland, E. (2016).** The Influence of Nontraditional Training Modalities on Physical Performance: Review of the Literature. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*. Vol. 83, No.10. 985-990.
- Özdil, G. (2016).** Boksörlerde Kuvvet Antrenmanlarının Maksimal Kuvvet Ve Anaerobik Güce Etkisi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya, 24-34.
- Özer, K. (2001).** Fiziksel Uygunluk, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 61-194.
- Saygılı, B. (2015).** Yarışan Erkek Triatletlerin Maksimal Çalışmalarının Performanslarına Etkisi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul. 69-75.
- Smith, MM., Sommer, AJ., Starkoff, BE., Devor, ST. (2013).** Crossfit-Based High-Intensity Power Training Improves Maximal Aerobic Fitness And Body Composition. *Health and Exercise Science*, The Ohio State University, Columbus, Ohio, 27,13, 3159-3172.
- Suna, G. (2013).** Tenisçilerde Aerobik, Anaerobik Kombine Teknik Antrenmanların Performansa Etkilerinin Araştırılması. Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Isparta, 14-26.
- Tamer, K. (2000).** Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Türkerler Kitapevi, Ankara, s:79-150.
- Yüksel, O., Erzeybek, M.S., Kaya, F., Gülaç, M. (2017).** Farklı Kuvvet Antrenmanlarının Kadın Sporcularda Beden Kompozisyonuna Etkisi. *Türkiye Klinikleri J. Sports Science*, 9(3). 101-107.
- Zorba, E. (2001).** Fiziksel Uygunluk. Neyir Matbaası, Ankara, s:34-39.
- Ttf.org.tr. (2018).** ITN Testi. URL:www.ttf.org.tr/wp-content/uploads/itn%20testi.doc Erişim Tarihi: 28.05.2018.
- Wessel, P., Sobrero, G.L., Inman, C., Stone, W., Zagdsuren, B., Arnett, S.W., Schafer, M.A., Lyons, T.S., Maples, J., Crandall, J., Callahan, Z. (2015)** Crossfit Vs. Circuit-trained Individuals: Effects Of A 10-week Training Program On Power. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 47(5S):800.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen Adaylarının Topluma Hizmet Uygulamaları Dersine İlişkin Görüşleri

Murat AKYÜZ, Samet ZENGİN, Fatih KIRKBİR, Zafer GAYRETLİ, Hakan KIRKBİR ve Hayri AYDOĞAN

Amaç: Bu araştırma, beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının topluma hizmet uygulamaları dersi hakkındaki görüşlerinin belirlenmesiyle amacıyla yürütülmüştür.

Materyal ve Yöntem: Araştırmada özel durum yöntemi tercih edilmiştir. Araştırmanın katılımcılarını Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'nde 4. sınıfta öğrenim gören 24 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen ve toplam 8 sorudan meydana gelen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler betimsel analiz işlemine tabi tutulmuştur.

Bulgular: Katılımcılardan elde edilen veriler; (1) Katılımcıların topluma hizmet uygulamaları dersinin amacına yönelik görüşleri, (2) Katılımcıların topluma hizmet uygulamaları dersinden beklentileri, (3) Katılımcıların topluma hizmet uygulamaları dersinden elde ettikleri kazanımlar ve (4) Katılımcıların topluma hizmet uygulamaları dersinde karşılaştıkları zorluklar olmak üzere dört farklı başlık altında toplanmıştır.

Sonuçlar: Topluma hizmet uygulamaları dersinin beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarında topluma karşı duyarlılık bilincini oluşturduğu, toplumsal sorunlara bütünsel yaklaşım geliştirmelerine yardımcı olduğu vemanevi açıdan rahatlama sağladığı ortaya çıkarılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi ve spor öğretmen adayları, topluma hizmet uygulamaları, görüş

Opinions of Pre-service Teacher in Physical Education and Sport About Community Service Practices

Aim: This research was conducted with the aim of determining the opinions of pre-service teacher in physical education and sport about community service practices.

Material & Methods: Case study method is preferred in the research. Participants of the study constitute a total of 24 volunteer in the fourth class in Karadeniz Technical University Fatih Education Faculty Physical Education and Sports Teaching Department. It is used the semi structured interview form developed by the researchers as a means of data collection in the study and consisting of a total of 8 questions. The data obtained from interviews are analyzed by descriptive analysis.

Results: The data obtained from the participants were collected under four different headings. (1) Opinions of participants about aim of community service practices, (2) Expectations of participants from community service practices, (3) Achievements attained by participants from community service practices and (4) Challenges faced by the participants in community service practices.

Conclusion: It has been found out that the course of collective service practices has helped to develop a holistic approach to social problems, which has created consciousness towards collecting in physical education and sports teacher candidates and has provided spiritual relief.

Keywords: Pre-service teacher in physical education and sport, community service practices, opinion

Giriş

Toplumların çağdaş uygarlık düzeyi adı verilen seviyeye çıkma istekleri, her geçen gün revize olan bilgiyi yakalama arzuları ve bilimsel, teknolojik ve ekonomik bağlamda refaha ulaşma düşüncesi toplumların eğitim faktörüne yoğun bir şekilde önem vermesine neden olmaktadır (Ural Keleş ve Aydın, 2011). Eğitim faktörüne verilen bu önem doğrultusunda öğrencilerin gelişmişlik düzeylerinin artırılması hedefi ile birlikte kurumların, yöneticilerin hatta öğretmenlerin bu doğrultuda sürekli olarak kendilerini yenilemeleri kaçınılmaz hale gelmektedir (Yılmaz ve Horzum, 2000). Özellikle de eğitim-öğretim sürecinin uygulayıcısı olan, öğrencilere rehberlik ederek doğruya ulaşmalarına yardımcı olan ve toplumsal geleceği inşa etme görevi ile yükümlü olan öğretmenlere önemli görev ve sorumluluklar düşmektedir. Öğretmenlerin de bu görev ve sorumlulukları layıkıyla yerine getirebilmesi için mesleki yaşantılarına geçmeden önceki süreç olan üniversite yaşantılarında donanımlı bir şekilde eğitilmeleri ve toplumsal sorumluluklarının farkında olmaları gerekmektedir (Arkün ve Seferoğlu, 2010). Bu bağlamda da öğretmenlerin toplumsal sorumluluk bilincince olmalarının sağlanması, toplumun sorunlara çözümler aramaları, işbirlikli öğrenme faktörü ile birlikte problemlerinin üstesinden birlikte gelebilmeleri, problemlerinin üstesinden gelme sürecinde iletişim faktörünü etkili bir şekilde kullanmaları ve öz değerlendirme sağlayarak özellikle de özgüven konusunda gelişim sağlayabilmeleri

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

amacıyla 2006-2007 eğitim öğretim döneminden itibaren öğretmenlik eğitimi veren kurumlara topluma hizmet uygulamaları dersi eklenmiştir (Tezbaşaran, 2009).

Topluma hizmet uygulamaları dersi, daha çok uygulamaya yönelik etkinlikleri içeren, bireylerin orijinal ve yaratıcı projeler geliştirilmeleri için imkân sağlayan ve topluma hizmet etme bilincinin oluşturulması beklentisine sahip olan bir derstir (Yıldırım, Kaya ve Kaya, 2011). Bu ders ile birlikte monotonlaşmış eğitim-öğretim sürecinden çıkılarak sosyal pedagojiye geçiş sağlanmaya çalışılmıştır (Sönmez, Çetin ve Aksoy, 2009). Eğitim-öğretim sürecinde elde edilen bilgilerin kullandığı, iletişimsel ve sosyal yönden olumlu yönde gelişmelerin sağlandığı ve özgüven, liderlik ve sorumluluk gibi hususlarda bireylerin kendilerine güncelleme yaptıkları bu dersin yaklaşık 10 yıl önce programlara dâhil olması dersin hedeflerine ve amaçlarına ulaşma süreci ile ilgili yapılan araştırmaların kısıtlı kalmasına neden olmuştur (Ural Keleş ve Aydın, 2011). Topluma hizmet uygulamaları dersi üzerinde yürütülen çalışmaların daha çok nicel araştırma yöntemi tercih edilerek ders ile ilgili algılarını ortaya çıkarmak (Çoban, Kaşkaya ve Ağırbaş, 2010; Elma ve diğerleri, 2010; Tilki 2011) amacı üzerinden yürütülmesi bu konuda ki nitel araştırmaların yürütülmesi gerekliliğini ve özellikle de sürecin derinlemesine incelenmesi gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır. Ayvaci ve Akyıldız (2009) tarafından öğrencilerin derse karşı tutumlarını, kazanımlarını ve topluma hizmet alanında hizmet veren kurum ve kuruluşların amaçlarını ve işlevlerini ortaya çıkarmayı, toplumun ihtiyaçlarını ve üniversiteden beklentilerini belirlemeyi amaçlanan araştırmada da topluma hizmet uygulamaları ders sürecinin derinlemesine incelenerek önerilerde bulunması önemle vurgulanmıştır.

İfade edilen gerekçelerden dolayı araştırmada, beden eğitimi ve spor bölümünde öğrenim gören öğretmen adaylarının topluma hizmet uygulamaları dersi hakkındaki görüşlerinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda araştırmada aşağıda verilen sorulara cevap aranmaktadır;

- Öğretmen adaylarının topluma hizmet uygulamaları dersinin amacına yönelik görüşleri nelerdir?
- Öğretmen adaylarının topluma hizmet uygulamaları dersinden beklentileri nelerdir?
- Öğretmen adaylarının topluma hizmet uygulamaları dersinden elde ettikleri kazanımlar nelerdir?
- Öğretmen adaylarının topluma hizmet uygulamaları dersinde karşılaştıkları zorluklar nelerdir?

Metot

Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının topluma hizmet uygulamaları dersi hakkındaki görüşlerini belirlenmenin amaçlandığı bu araştırmada, özel durum yöntemi tercih edilmiştir. Betimsel nitelikte olan araştırmalarda tercih edilen özel durum yöntemi, araştırma grubunun bir durum, bir olay ya da bir konu hakkında görüşlerini “Nasıl?”, “Niçin?” ve “Ne?” soruları ışığında derinlemesine inceleme imkânı tanımaktadır (Çepni, 2010; Şimşek ve Yıldırım, 2011).

Araştırma kapsamında da Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının topluma hizmet uygulamaları dersi hakkındaki görüşleri ifade edilen soru kalıpları ile derinlemesine incelenmek istendiği için bu yöntem uygun görülmüştür. Araştırmanın katılımcılarını Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü’nde 4. sınıfta öğrenim gören 24 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. 4. sınıf öğrencilerin araştırma kapsamında tercih edilmesindeki amaç katılımcıların topluma hizmet uygulamaları dersini almış olmalarından kaynaklanmaktadır. Araştırmada etik kuralları gereğince katılımcılar K01, K02, ..., K24 şeklinde kodlanmıştır.

Katılımcıların topluma hizmet uygulamaları dersine yönelik görüşleri araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olan ve sekiz sorudan meydana gelen yarı yapılandırılmış mülakat formu ile ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Mülakat formunun hazırlanması sürecinde amaç, beklenti, kazanım ve zorluklar gibi alt problem durumları ve literatür desteği alınmıştır. Yarı yapılandırılmış mülakat formunun tercih edilmesinin nedeni esneklik özelliğine bağlı olarak katılımcılardan elde edilecek verilerin benzer nitelikte olması faktörüdür. Beden eğitimi ve spor bölümünde öğretmen adayları ile

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

birlikte yürütülen mülakatlar yaklaşık 15 dakika sürmüştür ve katılımcılardan izin alınarak ses kaydı alınmıştır. Araştırmada etik kuralları gereğince ses kayıtları analiz sürecinden geçirildikten sonra silinmiştir. Yarı yapılandırılmış mülakatlar aracılığıyla katılımcılardan elde edilen veriler, daha önceden belirlenmiş temaları kullanma ve sorular üzerinden değerlendirme yapma faktörü (Şimşek ve Yıldırım, 2011) göz önüne alınarak betimsel analiz işlemine tabi tutulmuştur.

Bulgular

Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının topluma hizmet uygulamaları dersi hakkındaki görüşlerini belirlenmenin amaçlandığı bu araştırmada elde edilen bulgular aşağıda tablolar ve şekiller halinde sunulmuştur. Katılımcıların topluma hizmet uygulamaları dersinin amacına yönelik görüşleri Tablo 1’de sunulmuştur.

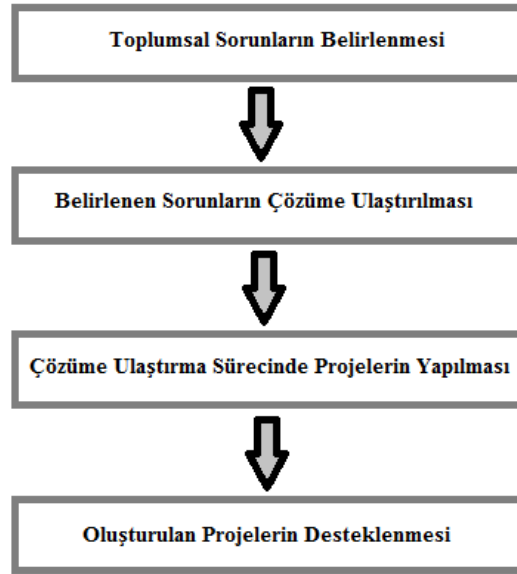
Tablo 1. Katılımcıların Topluma Hizmet Uygulamaları Dersinin Amacına Yönelik Görüşleri

TEMALAR	ÖZELLİKLER	FREKANS
Bireysel Amaçlar	Görev - Sorumluluk Bilinci	14
	Özgüven Kazanımı	6
	Liderlik Faktörü	4
	Sosyalleşerek İletişim	9
Toplumsal Amaçlar	Hizmet Kalitesi	3
	Çağdaş Uygarlık Düzeyi	12
	Toplumsal Duyarlılık	7
	Sorunlar Hakkında Bilinçlenme	8

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların topluma hizmet uygulamaları dersinin amacına yönelik görüşleri bireysel amaçlar ve toplumsal amaçlar olmak üzere iki farklı tema altında toplanmıştır. **Bireysel amaçlar** teması altındagörev ve sorumluluk bilincinin kazandırılması, özgüven sahibi bireylerin yetiştirilmesi, liderlik özelliğinin benimsetilmesi ve sosyalleşerek gelişen iletişim yeterliliği başlıkları yer alırken; **toplumsal amaçlar** teması altında hizmet kalitesinin artırılması, çağdaş uygarlık düzeyinin üzerine çıkılabilmesi, toplumsal duyarlılığının kazandırılması ve sorunlar hakkında bilinçlenmenin sağlanması başlıkları yer almaktadır. Topluma hizmet uygulamaları dersinin bireye görev ve sorumluluk bilincini kazandırdığını ifade eden K10 kodlu katılımcı görüşünü “*Topluma hizmet dersinin amacı bireye görev ve sorumluluğun ne olduğunu, verilen görevi yerine getirmek için ne tür eylemler yapmak gerektiğini ve grup içerisinde görev dağılımı yaparak herkesin sorumluluk bilincinde çalışması gerektiğini öğretmektir*” şeklinde, K12 kodlu katılımcım ise görüşünü “*Uygulamaya yönelik bir şekilde dersler yürütüldüğü için herkes görevinin ne olduğunu bilerek başında durması gerektiğini öğrenecektir*” şeklinde ifade etmiştir. Topluma hizmet uygulamaları dersi ile birlikte bireyin sosyalleşerek etkili iletişim dilinin kullanabileceğine vurgu yapan K18 kodlu katılımcı görüşünü “*Ders ile birlikte hem grup arkadaşlarımla hem de yürütecek olduğumuz eylemler ile ilgili konuşacak olduğumuz kişilerle iletişim kurmamız konusunda bizi oldukça teşvik edici bir derstir*” şeklinde, K16 kodlu katılımcı ise görüşünü “*Eğer bu dersten geçmek istiyorsanız kaba tabirle ağzınızın iyi laf yapması gerekiyor. Başka türlü kimse size destek olmak istemiyor. Dolayısıyla da istediğiniz projeyi yerine getiremiyorsunuz. Bu dersin bir amacı varsa bence iletişimdir*” şeklinde belirtmiştir. Çağdaş uygarlık düzeyinin üzerine çıkılabilmesi sürecinde topluma hizmet uygulamaları dersinin önemli bir yeri olduğunu belirten K02 kodlu katılımcı görüşünü “*Toplumsal sorunlarının bilinmesi ve ona yönelik eylemlerin gerçekleştirilmesi toplumun refahını arttıracaktır. Refahı artmış olan toplumlar her zaman diğer toplumlara göre üst seviyelerde seyrederler*” şeklinde, K08 kodlu katılımcı ise görüşünü “*İlkokulda bize çağdaş uygarlık düzeyini öğretmişlerdi. Kendine kendine yetebilen toplumlar buraya çıkar denilmişti. Eğer bu ders ülkemizde güzel bir şekilde uygulanabilirse sorunlarımız çözülür ve dediğimiz yere çıkabilir hatta geçebiliriz*” şeklinde açıklamıştır. Toplumsal sorunlar hakkında bilinçlenme işleminin sağlanması için topluma hizmet uygulamaları dersinin gerekliliğini belirten K24

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

kodlu katılımcı görüşünü “ 22 senedir bir şekilde yaşayıp gittiğim bu hayatta toplumsal sorunları nasıl olup da görmediğime hayret ediyorum ” şeklinde, K20 kodlu katılımcı ise görüşünü “Toplumumuzun en temel sorunu ne olabilir ve ben bunun için ne yapabilirim şeklinde düşünmeye sevk edildiğinde aslında kendimin de en büyük sorununu öğrenmiş oldum ” şeklinde dile getirmiştir. Katılımcıların topluma hizmet uygulamaları dersinden beklentileri Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1. Katılımcıların Topluma Hizmet Uygulamaları Dersinden Beklentileri

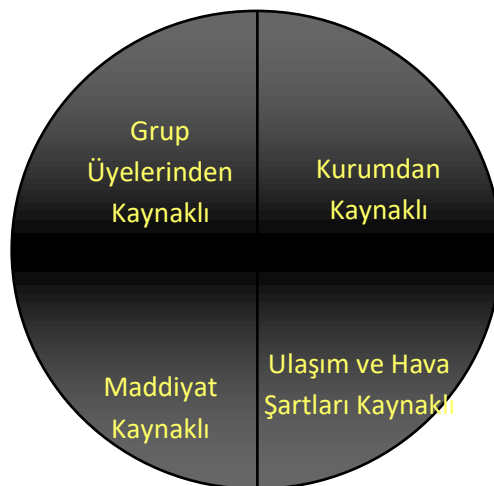
Şekil 1 incelendiğinde, katılımcıların topluma hizmet uygulamaları dersinden beklentileri toplumsal sorunların belirlenmesi, belirlenen sorunların çözüme ulaştırılması, çözüme ulaştırma sürecinde projelerin oluşturulması ve oluşturulan projelerin desteklenmesi olmak üzere dört basamaktan meydana gelmektedir. Bu basamaklara yönelik olarak; K03 kodlu katılımcı “Topluma hizmet yapacağımızı duyduğum da öncelikle bir sorun olmalı diye düşündüm ve o sorunu çözmek için çalışmalıyız dedim. Sonrasında da o çözümleri hayata geçirerek işe yarayıp yaramadığını test etmeliyiz” şeklinde, K07 kodlu katılımcı “Bu dersten beklentim ülkemizin kanayan bir yarasına merhem olmak, ona yönelik projeler geliştirmek ve maddi destek ile birlikte gülen yüzler görmek istiyorum” şeklinde, K11 kodlu katılımcı “Belki hayalperest olduğumu düşünebilirsiniz ama toplumun bir sorununu çözüme ulaştırıp bu dünyadaki büyük firmalara satmak istiyorum. Elde edeceğim gelir ile yeni sorunları çözebilir ve süreci hızlandırabilirim ” şeklinde ve K23 kodlu katılımcı ise “Sanırım öncelikle toplumsal sorunları belirleyeceğiz, sonra grup arkadaşları ile iş bölümü yapacağız daha sonra sorunu çözmek için uğraşacağız ve en sonunda da çözüp çözemediğimize bakacağız” şeklinde görüşünü belirtmiştir. Katılımcıların topluma hizmet uygulamaları dersinden elde ettikleri kazanımlar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Topluma Hizmet Uygulamaları Dersinden Elde Ettikleri Kazanımlar

TEMALAR	KAZANIMLAR	FREKANS
Olumlu Yöndeki Kazanımlar	Duyarlılık Oluşması	11
	Bilinçliliğin Artması	7
	Değerler Eğitimi	4
	Maneviyat Hissi	14
Olumsuz Yöndeki Kazanımlar	Kurumlara Karşı Ön Yargı	12
	Grup Arkadaşlarının Seçimi	5

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların topluma hizmet uygulamaları dersinden elde ettikleri kazanımlar olumlu ve olumsuz yönde olmak üzere iki farklı tema altında toplanmıştır. **Olumlu yöndeki kazanımlar** teması altında duyarlılık oluşması, bilinçliliğin artması, değerler eğitimi ve maneviyat hissi başlıkları yer alırken; **olumsuz yöndeki kazanımlar** teması altında kurumlara karşı ön yargı ve grup arkadaşının seçimi başlıkları yer almaktadır. Topluma hizmet uygulamaları dersinin bireylerde duyarlılık oluşturduğunu K06 kodlu katılımcı görüşünü “*Biz grup olarak sokak hayvanlarına yönelik bir proje geliştirdik. Süreç o kadar güzel ve etkili geçti ki artık nereye gitsem en azından kapımın önüne bir kâse su ve yiyecek bırakacağım*” şeklinde, K14 kodlu katılımcı ise görüşünü “*Toplumsal sorunlara artık daha duyarlıyım. Hepimizin başına gelebilecek sorunlara sırt çevirmenin anlamı yok. Yardım eli uzatmaktan kimsenin eli kirlenmez*” şeklinde ifade etmiştir. Topluma hizmet uygulamaları dersi ile birlikte bireyin manevi açıdan doyum sağladığına vurgu yapan K17 kodlu katılımcı görüşünü “*Huzurevine yapmış olduğumuz ziyaret bende inanılmaz duyguların yaşanmasına neden oldu. Yarın bir gün belki de oradaki teyzelerden biri ben olacağım. Onlar ile konuşmak, çiçeklerini verirken gözlerindeki mutluluk beni çok etkiledi*” şeklinde, K13 kodlu katılımcı ise görüşünü “*Rahmetli dedem bir elin verdiğini öbür el görmeyecek derdi. Şimdi ne demek istediğini daha iyi anladım. Toplamış olduğumuz kıyafet ve kitapların kimlere gittiğini bilmeden sadece ihtiyaç sahibi bireyler olduğunu düşünmek oldukça rahatlatıcı*” şeklinde belirtmiştir. Uygulama sürecinden önce kurumlara yönelik sahip olunan düşüncelerde değişim olduğunu ve artık ön yargı oluştuğunu belirten K01 kodlu katılımcı görüşünü “*Uygulamaları yürütme sürecinde ismini vermek istemediğim kuruma gittiğimizde sanki bir suç işlemişiz gibi azarlanmamız, dersi veren öğretim elemanına yönelik ifade edilen kaba sözler ve bizleri kabul etmediklerini ifade etmek için toplamda 4 farklı oda gezmek zorunda kalmamız beni ve arkadaşlarımı gerçekten yordu. O kuruma ve çalışanlarına yönelik artık hep bir ön yargım olacak*” şeklinde, K09 kodlu katılımcı ise görüşünü “*Grup arkadaşlarımdan bazılarının görevlerini yerine getirmemesi ve bizi yarı yolda bırakmasını ve tüm sorumluluğun altından kalkabilmek için verdiğimiz çabaları asla unutmayacağım. Demek ki neymiş her zaman arkadaşını iyi seçmek gerekiyormuş*” şeklinde açıklamıştır. Katılımcıların topluma hizmet uygulamaları dersinde karşılaştıkları zorluklar Şekil 2’de sunulmuştur.



Şekil 2. Katılımcıların Topluma Hizmet Uygulamaları Dersinde Karşılaştıkları Zorluklar

Şekil2 incelendiğinde, katılımcıların topluma hizmet uygulamaları dersinde karşılaştıkları zorluklar grup üyelerinden kaynaklı, kurumdan kaynaklı, maddiyat kaynaklı ve ulaşım ve hava koşullarından kaynaklı olmak üzere dört basamaktan meydana gelmektedir. Bu basamaklara yönelik olarak; K04 kodlu katılımcı “*Projenizin harika bir proje olduğunu biliyorsunuz. Tüm hazırlıkları*

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

tamamlıyorsunuz. Grup içerisinde görev ve sorumlulukları dağıtıyorsunuz. Ama aradan iki kişi sanki o grubun üyeleri değilmiş gibi davranarak sizin üzerinizden asalak gibi geçinmeye çalışınca olmuyor. Sonra da diğer gruplarda daha basit projeler ile süreci tamamlayanlar yüksek puan alırken siz onları sadece izlemek zorunda kalıyorsunuz” şeklinde, K05 kodlu katılımcı “Eylemlerimizi yürütebilmek için izin almaya ve daha sonrasında da görüşmeye gittiğimiz kurumlarda personelin tavrı ve izin sürecinin sürekli olarak bir başka birime paslanıyor olması sürecin uzamasına neden oldu. Süreç uzayınca panik olan bazı arkadaşlarımızla tartışmak durumunda kaldık. Neyse ki el ele vererek süreci tamamlayabildik” şeklinde, K15 kodlu katılımcı “Yürütmeyi planladığımız proje içingerekli olan malzemeleri temin etmemiz oldukça zor oldu. Sonuçta hepimiz öğrenciyiz. Ailelerden bir ders için para istemek hepimize zor geldi. Sponsor bulma yoluna gittiğimiz de ise bazen 5 tl gibi rakamlar ile karşılaşınca hayal kırıklığımız iyice arttı” şeklinde ve K22 kodlu katılımcı ise “Buradan proje yapacaklara sesleniyorum. 23 Nisan günü Trabzon’da yağmur yağıyor. Hava durumu tahminlerine göre yüzde 20 oranında yağması beklenen yağmur okul yenileme için gittiğimiz yerde boyaları elimize aldığımız an yağmaya başladı. Dış cephesini boyamamıza engel olan yağmur yüzünden proje sürprizimi tam zamanında yapamadık” şeklinde görüşünü belirtmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının topluma hizmet uygulamaları dersi hakkındaki görüşlerini belirlenmenin amaçlandığı bu çalışmada, ifade edilen amaç doğrultusunda katılımcıların görüşleri dört farklı başlık altında toplanmıştır.

Birinci başlık katılımcıların topluma hizmet uygulamaları dersinin amacına görüşlerini ortaya çıkarmaktır. Katılımcıların topluma hizmet uygulamaları dersinin amacına yönelik görüşleri bireysel amaçlar ve toplumsal amaçlar olmak üzere iki farklı tema altında toplandığı görülmektedir. Özellikle de bireysel amaçlar teması altında yer alan görev-sorumluluk bilincinin kazandırılmasına diğer özelliklerden daha fazla değinilmektedir. Görev-sorumluluk bilincinin kazandırılması özelliğine yoğun bir şekilde değinilmesinin, dersinin amacının temel bilgi ve becerilerin yanında toplumsal sorunlarının üstesinden gelebilme adına sorumluluk bilincinin kazandırılması (Kamer ve diğerleri, 2009) faktöründen kaynaklandığı düşünülmektedir. Çoban, Kaşkaya ve Ağırbaş (2010) tarafından sınıf öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin topluma hizmet uygulamaları dersine ilişkin tutumlarını belirlenmenin amaçlandığı çalışmada da, ifade edilen ders ile birlikte bireyin görev ve sorumluluk bilincini kazandığı ve bununla birlikte toplumsal sorumluluklarının da farkına varabileceği belirtilmiştir. Benzer biçimde Ural Keleş ve Aydın (2011) tarafından fen bilgisi öğretmenlerinin topluma hizmet uygulamaları dersi hakkında görüşlerinin belirlenmesinin amaçlandığı çalışmada da, bilinçli ve sorumluluk sahibi bireylerin yetişmesinde dersin önemine vurgu yapılmıştır. Bu bağlamda topluma hizmet uygulamaları dersi ile birlikte öğrencilere görev ve sorumluluk bilincinin kazandırılabilmesi, kişisel gelişim özelliklerinin iyileştirilebileceği ve iletişim kanallarının genişletilebileceği gibi hususlarda yardımcı olacağını söylemek pekte yanlış olmayacaktır.

İkinci başlık katılımcıların topluma hizmet uygulamaları dersinden beklentilerini ortaya çıkarmaktır. Katılımcıların topluma hizmet uygulamaları dersinden beklentileri toplumsal sorunların belirlenmesi, belirlenen sorunların çözüme ulaştırılması, çözüme ulaştırma sürecinde projelerin oluşturulması ve oluşturulan projelerin desteklenmesi olmak üzere dört basamaktan meydana gelmektedir. Tıpkı bilimsel bir problem ile karşılaşıldığında öncelikle problemin belirlenmesi, sonra problem için çözümler yani hipotezlerin üretilmesi, sonra o hipotezlerin denenerek çözüme ulaşp ulaşmadığının belirlenmesi ve son olarak problemin ortadan kaldırılması gibi topluma hizmet uygulamalarında da böyle bir süreç ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda, topluma hizmet uygulamaları dersinde eğitim-öğretim sürecinin daha etkili ve faydalı bir şekilde yürütülebilmesi için konu alan uzmanlarının bir araya gelerek çalışmada ortaya çıkan basamaklar gibi bir sürecin ifade edilmesi daha anlamlı olacaktır. Böylelikle toplumsal sorunların üstesinden gelmede kullanılacak olan argümanlar ve destek politikaları belli olabilecektir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Üçüncü başlık katılımcıların topluma hizmet uygulamaları dersinden elde ettikleri kazanımları ortaya çıkarmaktır. Katılımcıların topluma hizmet uygulamaları dersinden elde ettikleri kazanımlar olumlu ve olumsuz yönde olmak üzere iki farklı tema altında toplanmıştır. Özellikle de olumlu yöndeki kazanımlar teması altında bulunan maneviyat hissi diğer kazanımlardan daha fazla değinilmektedir. Topluma hizmet uygulamaları dersi ile birlikte maneviyat hissinin kazanılmasında, yürütülen uygulamalar sonucunda bireylerden yaşadıkları mutluluktan kaynaklandığı düşünülmektedir. Katılımcıların yürüttükleri etkinliklerin ister bire bir iletişim kurarak (huzurevi ziyaretleri, çocuk yuvası ziyaretleri gibi) aldıkları dönütlerden olsun isterse de hiç iletişim kurmadan (kitap, kıyafet, yiyecek toplama gibi) kişilerde yarattığı sevgi hissetmelerinden kaynaklı olarak maneviyat duygusu ön plana çıkmıştır. Toplumsal birlik ve beraberliğin bozulduğu, teknolojinin hayatın en önemli noktasına girdiği, “yeni nesil eskisi gibi değil” ifadelerinin gün yüzüne çıktığı ve saygı-sevgi değerlerinin değiştiği günümüz toplumunda uygulama alt yapısına sahip böyle bir dersin ve eğitim-öğretim sürecine dâhil edilmiş olması araştırma, sorgulama, katılım ve duyarlılık özelliklerine sahip bireylerin yetişmesine neden olmakta (Ural Keleş ve Aydın, 2011) ve böylelikle de iç huzur adı verilen maneviyat hissinin oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Topluma hizmet uygulamalarının yaratmış olduğu bu manevi etki Moely ve diğerleri (2002) tarafından yürütülen araştırmada da ortaya çıkmıştır. Örneklem grubunda yer alan öğrencilerin yürüttükleri etkinlikler sonucunda vatandaşlık ve toplumsal sorumlulukları hakkında bilinçlenmelerinin ve toplumun her kesiminden bireyler ile iletişim kurmalarının maneviyat hazzının oluşmasına neden olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda da topluma hizmet uygulamaları dersinin daha yoğun ve ülke genelinde yaygınlaştırılması ile iç huzuru yakalan bireylerin yetiştirebileceği böylece sorunların ve zorlukların yaşanmadığı toplumların oluşacağını söylemek pekte yanlış olmayacaktır.

Dördüncü başlık katılımcıların topluma hizmet uygulamaları dersinde karşılaştıkları zorlukları ortaya çıkarmaktır. Katılımcıların topluma hizmet uygulamaları dersinde karşılaştıkları zorluklar grup üyelerinden kaynaklı, kurumdan kaynaklı, maddiyat kaynaklı ve ulaşım ve hava koşullarından kaynaklı olmak üzere dört basamaktan meydana gelmektedir. Dinçer, Ergül, Şen ve Çabuk (2011) tarafından bir topluma hizmet uygulaması örneği alanında yürütülen araştırmada benzer biçimde karşılaşılan zorlukların olduğu ve uygulama temelli olan bu derste karşılaşılan zorlukların üstesinden gelerek dersin daha aktif ve etkili bir şekilde yürütülmesi gerektiği vurgulanmıştır. Benzer biçimde Ayvaci ve Akyıldız (2009) tarafından yürütülen araştırmada da uygulamaların yürütülebilmesi sürecinde kurumlardan izin alma, bürokratik engeller ile karşılaşma, kurum yetkililerinin yardımcı olmak ve bağlantı kurmak yerine farklı iletişim dilleri kullanmaları gibi sorunların vakıf olduğu ortaya çıkarılmıştır. Bu bağlamda topluma hizmet uygulamaları dersinin toplumsal bütünlük ve yardım anlayışına sahip olan bir ders olduğunu, uygulamalar sonucunda toplumsal sorunları çözüme ulaştırılabileceğini ve belki de kurum yetkililerinin de sahip olduğu sorunlara yeni bir bakış açısı ile bakmalarına yardımcı olacağını hatırlatmak ve vurgulamak gereklidir. Bu süreçte de toplumların geleceğine etki edecek belki de bir noktadan alıp diğer noktaya götürecek bireylerin yetişmesine yardımcı olan üniversitelerin sorumluluklar olarak sorunların önüne geçmesi ve iş birliği içerisinde toplumun konu alanındaki eğitimini desteklemesi gerekmektedir.

Öneriler

- Topluma hizmet uygulamaları dersinin amaçlarının kurum ve kuruluşlar tarafından benimsenerek uygulanması ve bu bağlamda da tüm meslek alanlarında toplumsal sorumluluk bilincine sahip bireylerin yetiştirilmesi önerilmektedir.
- Topluma hizmet uygulamaları dersinin daha etkili ve faydalı bir şekilde yürütülebilmesi için konu alan uzmanlarının bir araya gelerek ders için bir eğitim-öğretim planı hazırlaması ve bu doğrultuda toplumsal sorunlara çözüm arayan projelerin üretilmesi önerilmektedir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Topluma hizmet uygulamaları dersinin iç huzur adı verilen maneviyat faktörüne etkisi derinlemesine incelenerek dersin kazandırmak istediği diğer faktörlere yönelik etkinliklerde derinlemesine inceleme elde edilen verilerin kullanılması önerilmektedir.
- Toplamların geleceğini inşa eden ve kişisel ve toplumsal özelliklerin kazandırılmasına yardımcı olan üniversitelerin elini taşına altına sokarak uygulama sürecinde ortaya çıkabilecek sorunların önüne geçmesi ya da sorunların ortaya çıkmadan giderilmesi hususlarında desteklerini vermeleri önerilmektedir.

Kaynaklar

- Arkün, S. ve Seferoğlu, S. (2010). Topluma hizmet uygulamaların dersinin işlenişine yönelik bir örnek uygulama ve sürece ilişkin öğrenci görüşlerinin değerlendirilmesi. *7. Eğitimde İyi Örnekler Konferansı*, 17–18 Nisan 2010, Sabancı Üniversitesi, İstanbul.
- Ayvacı, H. Ş. ve Akyıldız, S. (2009). Topluma hizmet uygulamaları dersinin bireye ve topluma kazandırdıkları vetoplumun beklentileri. *Milli Eğitim Dergisi*, 184.
- Çepni, S. (2010). *Araştırma ve proje çalışmalarına giriş (5.Baskı)*. Trabzon: Ofset Matbaacılık.
- Çoban, B., Kaşkaya, A. ve Ağırbaş, Ö. (2010). Sınıf öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin topluma hizmetuygulamaları dersine ilişkin tutumlarının diğer bölümler ile karşılaştırılması (Erzincan Üniversitesi örneği). *9. Ulusal Sınıf Öğretmenliği Eğitimi Sempozyumu*, 20 - 22 Mayıs 2010, Elazığ.
- Dinçer, Ç., Ergül, A., Şen, M. ve Çabuk, B. (2011). Bir topluma hizmet uygulaması örneği: Haydi kavram oyuncaklarıyla oynayalım. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 19-38.
- Elma, C., Kesten, A., Kiroğlu, K., Uzun, E. M., Dicle, A. N. ve Palavan, Ö. (2010). Öğretmen adaylarının topluma hizmet uygulamaları dersine ilişkin algıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 16(2), 231-252.
- Kamer, S. T., Alabaş, R., Çitil, M., Dilek, D. ve Polat, Ü. (2009). *Topluma hizmet uygulamaları I*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık
- Sönmez, Ö. F., Çetin, T. ve Aksoy, B. (2009). *Topluma hizmet uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Şimşek, H. ve Yıldırım, A. (2011). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınları.
- Tezbaşaran, A. (2009). *Eğitim Fakültelerinde topluma hizmet uygulamaları yönergesi (Sürüm 5)*. Mersin: Mersin Üniversitesi, Eğitim Fakültesi.
- Tilki, F. (2011). Beden eğitimi ve spor eğitimi alan öğrencilerin toplumahizmet uygulamaları dersini algılama düzeyleri: Sakarya ili örneği (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Ural Keleş, P. ve Aydın, S. (2011). Fen bilgisi öğretmen adaylarının topluma hizmet uygulamaları dersi hakkındaki görüşlerinin belirlenmesi. *EÜFBED – Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 169-184.
- Yıldırım, A., Kaya, Ö. M. ve Kaya, S. (2011). *Topluma hizmet uygulamaları*. T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2271, Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 1268,
- Yılmaz, K. ve Horzum, M.B. (2005). Küreselleşme, bilgi teknolojileri ve üniversiteler. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6 (10), 103–121.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

ANTRENMAN ÖNCESİ VE SONRASI UYGULANAN KARDİYO EGZERSİZLERİNİN VÜCUT YAĞ ORANINA ETKİLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Murat Kaldırımcı¹, Hasan Hüseyin Yılmaz¹

¹*Sport Sciences Faculty, Atatürk University, Erzurum/TURKEY*

Özet

Bu çalışmanın amacı, antrenman öncesi ve sonrası uygulanan kardiyο egzersizlerinin vücut yağ oranına etkilerinin karşılaştırılmasıdır.

Araştırmamıza yaş ortalamaları 22±44 ve boy ortalaması 1,72±11 cm olan 18 kadın 18 erkek olmak üzere toplam 36 denek katılmıştır. Araştırmaya katılan bireyler kadınlar ve erkekler kendi aralarında rastgele üç ayrı gruba ayrılmış ve kadınların ve erkeklerin 1. grubu kontrol, 2. Grubu deney 1 ve 3.grubu ise deney 2 olarak isimlendirildi. Araştırmaya katılan bireylerin vücut kompozisyon ölçümleri InBody 570 cihazı kullanılarak yapıldı. Elde edilen verilerin istatistiksel analizinde Spss Paket Programı kullanıldı. Anlamlılık düzeyi p<0.05 olarak belirlendi.

Araştırmamızın sonucunda kontrol grubu ile deney 1 ve deney 2 grupları arasında vücut yağ oranında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Deney 1 ve Deney 2 grubu arasındada deney 2 grubu lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Yani kardiyο egzersizlerin vücut yağ oranını düşürmede oldukça etkili olduğu ve antrenmanların sonunda uygulandığında daha fazla yağ yakımına sebep olacağı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Antrenman, Kardiyο, Vücut Yağ Oranı

Abstract

The purpose of this study is to compare the effects of pre- and post-training exercises on body fat percentage.

A total of 36 cases were recorded, 18 were female, 18 were male, mean age was 22 ± 44 and mean height was 1.72 ± 11 cm. Women and men participating in the research were randomly divided into three groups. Body composition measurements of subjects participating in the study were performed using the InBody 570 instrument. The Spss Packet Program was used for statistical analysis of the obtained data. Significance level was determined as p <0.05.

As a result of our study, it was found that there was a significant difference in the body fat ratios between control group and experiment 1 and experiment 2 groups. There was a significant difference between Experiment 1 and Experiment 2 groups in favor of Experiment 2 group. It has been determined that cardio exercises are very effective in reducing the body fat ratio and will cause more fat burning when it is done at the end of the training.

Keywords: Education, Cardio, Body Fat Rate

GİRİŞ

Günümüzde global olarak insanlığın en büyük sorunlarından birisi hiç kuşku yoktur ki obezitedir. Obezite temelde düzensiz uyku, düzensiz beslenme ve hareketsiz yaşamın bir sonucu olarak karşımıza çıkan aşırı kilolu olma durumudur. Bilindiği gibi obezite oranı en basit şekliyle vücut kitle indeksi analizleriyle ortaya çıkarılmaktadır. Günümüzde teknolojik gelişimlere bağlı olarak eskiden insan gücüyle yapılmak zorunda olan bir çok iş yükü artık makineler aracılığıyla yapılmaktadır. Bu nedenle insanlar artık çok daha az fiziksel olarak aktif halde olmaktadır.

Yapılan bir çok çalışmada son on yılda dünya genelinde obezite oranının %10-15 oranında arttığına işaret etmektedir. Bu açıdan bakıldığında günümüzde ve yakın gelecekte insan sağlığını ve yaşamını olumsuz olarak etkileyen obeziteye karşı önlemler almak gerekmektedir. Obeziteyi engellemek ve azaltmak için temel olarak düzenli beslenme programlarını izlemek ve düzenli olarak spor yapmak önemlidir. Özellikle vücut yağ oranını düşürmeye yönelik yapılan egzersizler obeziteyi engelleme ve azaltmada oldukça etkili olacaktır.

Kardiyο tanım olarak, egzersizde kardiyovasküler sistemin daha fazla kullanılmasıdır. Kardiyο egzersizleri özellikle kardiyovasküler sistemi daha fazla ön planda tutması ve aerobik enerji sistemini aktive ederek, gereksinip duyulan enerji ihtiyacının yağlardan karşılanmasına olanak verir. Yapılan bir çok araştırmada vücut yağ oranını azaltmak ve kalp sağlığını korumak için egzersiz programlarının içerisine kardiyο egzersizlerin dahil edilmesi gerektiğini işaret etmektedir. Kardiyο egzersizleri sırasında vücut enerji ihtiyacının neredeyse tamamını vücutta depolanmış olan yağlardan

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

karşılıklıdır. Kardiyο egzersizlerini her yaş için değişik şiddetlerde ve formlarda uygulamak mümkündür. Bu da bize hangi yaş grubundan olursa olsun aşırı kilolarından kurtulmak isteyen bireylere müdahale etme ve aşırı kiloları kontrol altına alma olanağı sağlamaktadır.

Vücut yağ oranı bir kişinin vücudunda bulunan yağ miktarının toplam vücut ağırlığına oranıdır. Vücut yağ oranının %20-25 den fazla olması sağlık problemlerine sebebiyet vermektedir. Yani özellikle fiziksel olarak sağlıklı bireyler olmak için vücut yağ oranı kontrol edilmelidir. Genellikle, vücut yağı düşürmek denildiğinde akla ilk gelen ve egzersiz reçetelerinin olmazsa olmazı kardiyodur. Kardiyο egzersizlerinin vücut yağ oranını düşürdüğü yapılan birçok araştırmada belirtilmiştir.

Bu çalışmamızda temel amacımız kardiyο egzersizlerin yapılma yerinin-antrenmandan önce, antrenmandan sonra- vücut yağını düşürmede herhangi bir etkisinin olup olmadığını incelemek ve karşılaştırmaktır.

MATERYAL-METOD

Araştırmamıza yaş ortalamaları 22±44 ve boy ortalaması 1,72±11 cm olan 18 kadın 18 erkek olmak üzere toplam 36 denek katılmıştır. Araştırmamıza katılan bireylerin egzersiz yapmalarını engelleyecek(sakatlık, hastalık vb.) herhangi bir durumunun olup olmadığı sorgulanmış ve sağlıklı olduğu belirlenen kişiler araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmaya katılan bireyler kadınlar ve erkekler kendi aralarında rastgele üç ayrı gruba ayrılmış ve kadınların ve erkeklerin 1. grubu kontrol, 2.Grubu deney 1 ve 3.grubu ise deney 2 olarak isimlendirildi. Araştırmaya katılan bireylerin vücut kompozisyon ölçümleri InBody 570 cihazı kullanılarak yapıldı.

Araştırmanın Modeli

Araştırma 4 ay boyunca devam etmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin spora başlamadan önce ilk ölçümleri alınmıştır. Deney 1, Deney 2 ve Kontrol grubuna aynı kuvvet antrenmanı programı uygulanmıştır. Tüm gruplar haftada üç gün kuvvet antrenmanı yapmış, deney 1 grubu her antrenmanın başında 20-30 dakika kardiyο, deney 2 grubu ise aynı kardiyο antrenmanını kuvvet antrenmanı sonlandırıldıktan sonra gerçekleştirmiştir. Takip eden 4 ay boyunca ayda bir olmak üzere toplam 4 ölçüm daha alınmıştır.

İstatiksel Değerlendirme

Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 20v paket programı kullanılmıştır. Tüm katılımcılara ve gruplara ait tanımlayıcı bilgiler tablolastırılmıştır. Değişkenlerin gruplara göre ilk son test dağılımları incelenmiş, dağılımların normalliği ve varyansların homojenliği Mauchly' Sphericity Testi ve Levene testi ile belirlenmiştir. Gruplar arası, grup içi ve antrenmanın etkisine ilişkin analizleri tekrarlı ölçümlerde çok yönlü varyans analizi (MANOVA) ile yapılmıştır. Anlamlı olan ilişkilerde Post Hoc karşılaştırmalara Bonferroni Testi ile devam edilmiş, anlamlılık derecesi 0,05 kabul edilmiştir.

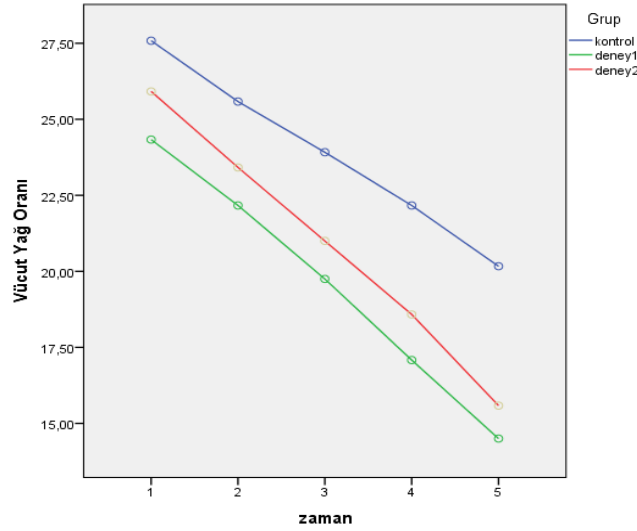
BULGULAR

Tablo 1. Araştırmadaki Grupların Vücut Yağ Oranı Ölçümleri Arasındaki Fark.

Grup	Vücut Yağ Oranı		Vücut Yağ Oranı 2		Vücut Yağ Oranı 3		Vücut Yağ Oranı 4		Vücut Yağ Oranı 5		F	p
	X	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss		
Kontrol ^a	27,58	3,02	25,58	2,74	23,91	2,67	22,16	2,85	20,16	2,72	6,009	0,000*
Deney1 ^b	24,33	2,96	22,16	2,69	19,75	2,13	17,08	2,10	14,50	1,67		
Deney2 ^b	25,91	3,50	23,41	2,93	21,00	2,44	18,58	1,97	15,58	1,31		

a>b *p<0,05

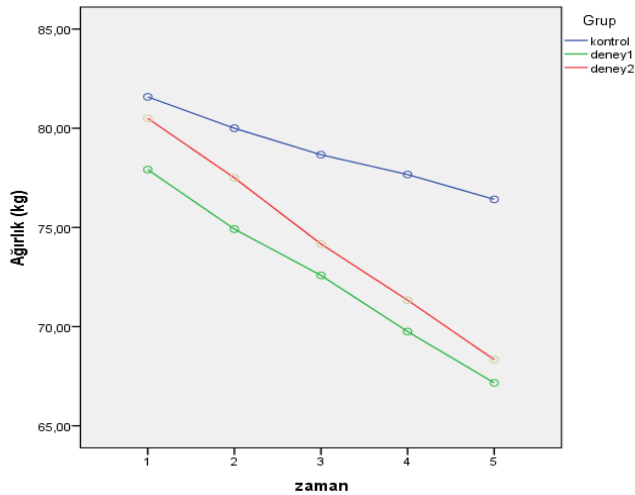
INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress



Araştırmada yer alan grupların tamamında antrenman bağlı olarak vücut yağ oranları anlamlı olarak düşmüştür. Ancak Deney1 ve Deney2 grubunda kontrol grubuna göre anlamlı derecede daha fazla düşüş meydana gelmiştir. Sonuç olarak kardiyo egzersizlerinin yağ yakımını artırarak vücut yağ oranını daha fazla düşürdüğü söylenilebilir.

Tablo 2. Araştırmadaki Grupların Vücut Ağırlığındaki Değişimleri.

Grup	Kilo		Kilo 2		Kilo 3		Kilo 4		Kilo 5		F p
	X Ss		X Ss		X Ss		X Ss		X Ss		
Kontrol ^a	81,58	10,37	80,00	9,39	78,66	9,41	77,66	9,39	76,41	9,45	7,489 0,00*
Deney1 ^b	77,91	7,59	74,91	7,58	72,58	7,34	69,75	7,43	67,16	7,10	
Deney2 ^b	80,50	9,36	77,50	8,84	74,16	8,46	71,33	8,52	68,33	8,31	



INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Araştırmaya katılan grupların kilo değişimleri tablo 2.'de verilmiştir. Tablo 2.'ye bakıldığında her grupta vücut ağırlıklarının anlamlı düzeyde azaldığı görülmektedir. Ancak Vücut Yağ Oranında olduğu gibi vücut ağırlığında da kontrol grubuna göre deney1 ve deney2 grubunda daha fazla kilo kaybı meydana gelmiştir.

Her iki tablo göz önüne alındığında kardiyo egzersizler hem kilo kaybını arttırmakta hem de harcanılan enerjiye kaynak olarak yağları aldığı için vücut yağ oranını düşürmektedir.

Ancak kardiyo egzersizler kuvvet antrenmanları ile birlikte yoğun olarak uygulandığında kas hipertrofisi ve kas kütlesinin artmasını yavaşlatmaktadır. Ayrıca yine kardiyo egzersizler bazal metabolik hızı anlamlı düzeyde olmasa da arttırmaktadır.

TARTIŞMA SONUÇ

Maksimal dayanıklılık antrenmanlarının submaksimal egzersiz sürecinde yağ oksidasyon oranlarını önemli derecede arttırdığı tespit edilmiştir. Çok sayıda deneğin katıldığı ve uzun süreli yapılan araştırmalar, antrenmanların yağ oksidasyonunun submaksimal egzersiz sürecinde arttığı böylelikle CHO'ların enerji kaynağı olarak kullanımını azalttığı bilgisini desteklemektedir. Çalışmalar daha çok normal kilolu erkeklerde yapılmasına rağmen kadınlarda, yaşlı bireylerde ve obezlerde de antrenmanın yağ oksidasyon oranlarını artırdığı gözlemlenmiştir (Achten ve Jeukendrup, 2004).

Yapılan bir çalışmada zirve yağ oksidasyon hızı deneklerin maksimum oksijen tüketiminin yaklaşık %40,6' sına denk gelmektedir. Farklı yaş, cinsiyet ve antrenman durumuna sahip bireylerde zirve yağ oksidasyon hızının belirlenmesine yönelik çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Antrenmansız bireylerde maksimum oksijen tüketiminin (VO₂maks) % 47-52' si antrenmanlı bireylerde % 59-64 aralığındaki egzersiz yoğunluklarında zirve yağ oksidasyonuna oksidasyon hızına ulaşıldığı bildirilmektedir (Achten ve Jeukendrup, 2004) (Pillard ve diğerleri, 2007).

Yapılan bir çalışmada egzersizin beşer dakikalık bölümlerinde hesaplanan yağ oksidasyon hızında zaman içinde meydana gelen değişimlerin istatistiksel olarak önemi olduğu yapılan her iki egzersiz uygulamasında da son 15 dakikada oluşan yağ oksidasyon hızı ilk yirmi dakikada meydana gelen yağ oksidasyon hızlarında önemli derecede yüksek iken, yağ oksidasyon hızı aralıksız ve aralıklı egzersizde benzerlik göstermektedir. Ayrıca yağ oksidasyon hızında egzersiz sürecinde zaman içinde meydana gelen değişimler aralıksız ve aralıklı egzersizler arasında önemli farklılık oluşturmamaktadır (Tez ve Dan, 2013).

Tortop, BO ve Öğün ES, 2010, yapmış oldukları çalışmada, genç bayanlarda 12 hafta uygulanan step-aerobik egzersiz programının, bazı fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisinin belirlemişlerdir. Çalışma sonucunda Vücut ağırlığı ve vücut yağ oranlarında istatistiki açıdan ileri derecede düşüş olduğunu tespit etmişlerdir.

Stasiulis ve diğerleri, 2010, yaptıkları çalışmada deney grubu haftada 3 gün egzersizle dk süreyle çalıştı 8 haftalık egzersiz programı sonunda VKİ ve VYO değerlerinin anlamlı olarak azaldığını tespit etmişlerdir (p<0.05) e anlamlı düzeyde azalma tespit etmişlerdir (p<0.01).

7 erkek yüzme milli takım sporcusu ile yapılan üç haftalık değerlendirmede sporcuların kamp öncesi ve kamp sonrası vücut ağırlıkları ile vücut yağ oranının ve dinlenim kalp atım hızının anlamlı olarak azaldığını, vücut kas oranının ve hemoglobin düzeylerinin ise anlamlı olarak arttığı tespit edilmiştir. Oksijen saturasyonu değerlerinin ise %95-96 arasında dengede kaldığı görüşmüştür (Sciences, 2014).

Lee ve diğerleri, 2010, aerobik egzersiz grubu, kombine egzersiz grubu ve kontrol grubu olmak üzere 3 gruba ayırdıkları 54 obez çocuğu 10 hafta çalışmaya tabi tutmuşları çalışmanın başında ve sonunda VKİ ve antropometrik verileri ölçmüşler, aerobik egzersiz grubunda ve kombine egzersiz grubunda kontrol grubuna göre bel çevresinde ve VKİ' de istatistiksel olarak anlamlı fark bulmuşlardır.

KAYNAKÇA

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- 1) Achten, J., Gleeson, M. ve Jeukendrup, A. E. (2002). Determination of the exercise intensity that elicits maximal fat oxidation. <http://www.acsm-msse.org> adresinden erişildi.
- 2) Achten, J. ve Jeukendrup, A. E. (2004). Optimizing fat oxidation through exercise and diet. *Nutrition*, 20(7–8), 716–727. doi:10.1016/J.NUT.2004.04.005
- 3) Achten, J., Venables, M. C. ve Jeukendrup, A. E. (2003). Fat oxidation rates are higher during running compared with cycling over a wide range of intensities. *Metabolism*, 52(6), 747–752. doi:10.1016/S0026-0495(03)00068-4
- 4) Atıgan, A. (2018). METABOLİK SENDROMLU KADINLARDA 12 HAFTALIK FARKLI ŞİDDET VE SÜRELERDE UYGULANAN AEROBİK EGZERSİZİN VE EGZERSİZİ BIRAKMA PERİYODUNUN METABOLİK, HORMONAL YANITLARI VE ABDOMİNAL OBEZİTEYE ETKİSİ.
- 5) Balci, S. S. (2012). Comparison of substrate oxidation during walking and running in normal-weight and overweight/obese men. *Obesity facts*, 5(3), 327–38. doi:10.1159/000339504
- 6) Castaneda, T. R., Tong, J., Datta, R., Culler, M. ve Tschöp, M. H. (2010). Ghrelin in the regulation of body weight and metabolism. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 31(1), 44–60. doi:10.1016/J.YFRNE.2009.10.008
- 7) Delhanty, P. J. D. ve van der Lely, A. J. (2011). Ghrelin and glucose homeostasis. *Peptides*, 32(11), 2309–2318. doi:10.1016/J.PEPTIDES.2011.03.001
- 8) FACSM, P., F, K., H, C. ve LC, M. (2006). Ghrelin Blood Profiles in Athletes from Different Sports. *Medicine Science in Sports Exercise*, 38(5), 96.
- 9) Fatma KIZILAY. (2012). Aerobik Egzersizin Sedanter Bayanlarda Vücut Kompozisyonu, Oksidan ve Antioksidan Kapasite.
- 10) Fry, M. ve Ferguson, A. V. (2010). Ghrelin: central nervous system sites of action in regulation of energy balance. *International journal of peptides*, 2010. doi:10.1155/2010/616757
- 11) Green, J. S., Stanforth, P. R., Rankinen, T., Leon, A. S., Rao, D. C., Skinner, J. S., ... Wilmore, J. H. (2004). The effects of exercise training on abdominal visceral fat, body composition, and indicators of the metabolic syndrome in postmenopausal women with and without estrogen replacement therapy: The HERITAGE family study. *Metabolism*, 53(9), 1192–1196. doi:10.1016/J.METABOL.2004.04.008
- 12) H, V. ve E, Ç. (2010). The Effects of 8-Week Aerobic Exercises on the Blood Lipid and Body Composition of the Overweight and Obese Females. *Romania Series Physical Education and Sport*, (2).
- 13) İri, R. (2010). The effect of walking exercise on the aerobic capacities and some blood values of females. <https://www.researchgate.net/publication/45266842> adresinden erişildi.
- 14) Jeukendrup, A. ve Achten, J. (2001). Fatmax : A new concept to optimize fat oxidation during exercise? *European Journal of Sport Science*, 1(5), 1–5. doi:10.1080/17461390100071507
- 15) Lee, Y. H., Song, Y. W., Kim, H. S., Lee, S. Y., Jeong, H. S., Suh, S.-H., ... Hong, Y. M. (2010). The Effects of an Exercise Program on Anthropometric, Metabolic, and Cardiovascular Parameters in Obese Children. *Korean Circulation Journal*, 40(4), 179. doi:10.4070/kcj.2010.40.4.179
- 16) Pillard, F., Moro, C., Harant, I., Garrigue, E., Lafontan, M., Berlan, M., ... Rivi re, D. (2007).
- 17) Lipid Oxidation According to Intensity and Exercise Duration in Overweight Men and Women*. *Obesity*, 15(9), 2256–2262. doi:10.1038/oby.2007.268
- 18) Sciences, S. (2014). Y kselti Antrenmanlarının st D zey Y z c lerin Bazı Antropometrik ve Fizyolojik Değişkenler zerine Etkisi, 9(2), 1–7.
- 19) Stasiulis, A., Mockien , A., Vizbarait , D., Mockus, P., Stasiulis, A., Mockien , A., ... Mockus, P. (2010). Aerobic exercise-induced changes in body composition and blood lipids in young women. *Medicina*, 46(2), 129. doi:10.3390/medicina46020019

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- 20) Stokes, K. A., Sykes, D., Gilbert, K. L., Chen, J.-W. ve Frystyk, J. (2010). Brief, high intensity exercise alters serum ghrelin and growth hormone concentrations but not IGF-I, IGF-II or IGF-I bioactivity. *Growth Hormone & IGF Research*, 20(4), 289–294. doi:10.1016/J.GHIR.2010.03.004
- 21) Tez, S. ve Dan, D. (2013). Aralıklı ve Aralıksız Uygulanan Aerobik Egzersiz Süresince Yağ Oksidasyon Hızındaki Değişimler Aralıklı ve Aralıksız Uygulanan Aerobik Egzersiz Süresince Yağ Oksidasyon Hızındaki Değişimler.
- 22) Tortop, Y., BO, Ö. ve Öğün ES. (2010). Bayanlarda 12 Hafta Uygulanan Step-Aerobik Egzersiz Programının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri Üzerine Etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.
- 23) Venables, M. C., Achten, J. ve Jeukendrup, A. E. (2005). Determinants of fat oxidation during exercise in healthy men and women: a cross-sectional study. *Journal of Applied Physiology*, 98(1), 160–167. doi:10.1152/japplphysiol.00662.2003
- 24) Yi, C.-X., Heppner, K. ve Tschöp, M. H. (2011). Ghrelin in eating disorders. *Molecular and Cellular Endocrinology*, 340(1), 29–34. doi:10.1016/J.MCE.2011.03.001

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Sözlü Cesaretlendirmenin Sportif Performans Üzerine Etkisi

Murat KASAP, Fatih ŞENDURAN, Mehmet KAÇAR, Uğur YALNIZ, Zaim Alparslan ACAR, Nimet Haşıl KORKMAZ

Özet

Amaç: Bu çalışma; sözel cesaretlendirmenin sportif performans ve başarı üzerindeki etkilerinin incelenmesidir.

Metod: Çalışma, 2010 yılından, 10 Nisan 2018 tarihinden önce yayınlanmış olan sözlü cesaretlendirme'nin performans üzerinde ki etkilerini değerlendiren çalışmalara ulaşmak için "prisma" (Moher, Liberati, Tetzlaff, ve Altman, 2009) protokolü kullanılmıştır. Çalışma; Pubmed, Google Akademik, Crossref ve Pnas veri tabanlarından elde edilen 18 çalışma dayanmaktadır.

Bulgular ve Sonuçlar: 18 araştırmanın dahil edildiği çalışmaların bulgularına göre, VO2max ve çok aşamalı mekik koşusu testleri sırasında %8 ile %18 arasında bir sürenin tükenmesinde anlamlı artışlar ve 6 dakikalık yürüme testi mesafesindeki 30 m'lik anlamlı bir artış olduğunu bildirmiştir. Ancak, Wingate ve 2 dakikalık yürüme testleri gibi kısa testler sırasında önemli gelişmeler görülmemiştir. Katılımcılar genellikle maksimum egzersiz testi sırasında sözel cesaretlendirmeyi olumlu olarak algılamasına rağmen, yaklaşık üçte biri nötr veya olumsuz algılara sahiptir.

Anahtar Kelimeler: Sözel cesaretlendirme, Spor, Performans

Giriş

Spor bilimi ve bütün antrenörlerin temel hedeflerinden biri olan sportif başarı; hedefe yönelik doğru seçilen sporcu üzerinde doğru ve etkili antrenman, gerekli ve yeterli beslenme uygun malzeme ve fiziksel şartların yerine getirilmesi gibi gereklilikler üzerine yapılan çalışmalar mevcuttur. Fakat diğer yünden rakibinden korkan ve gerçek performansını sergileyemeyen sporcular, taraftar ve ortam baskısı ile oyuna konsantre olamayan hatta antrenmanlarda kaldırdığı ağırlığı müsabaka esnasında başaramayan sporcular ne kadar fiziksel olarak hazır olsalar bile işin psikolojik boyutu şalteri açan ana etken olduğu gözden kaçırılmamalıdır. Spor dalına göre bazı durumlarda sessizlik, bazı durumlarda da kişiyi kıskırtacak seviyede tezahurat başarıda önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir.

Sözel cesaretlendirme, işi yapan canlı veya cansız nesneye başarması için hemen hemen hayatın çoğu alanında uygulanan bir davranıştır. Sportif performansta, submaksimal denmeler geçersiz test sonuçları üretebildiği için önemli bir konudur. Sporcu motive edecek bir uyaran başarı ve başarısızlık arasında antrenman, beslenme vb. kadar önemli bir psikolojik etmendir. (Midgley, Marchant & Levy, 2018).

Materyel ve Yöntem

Araştırma Modeli

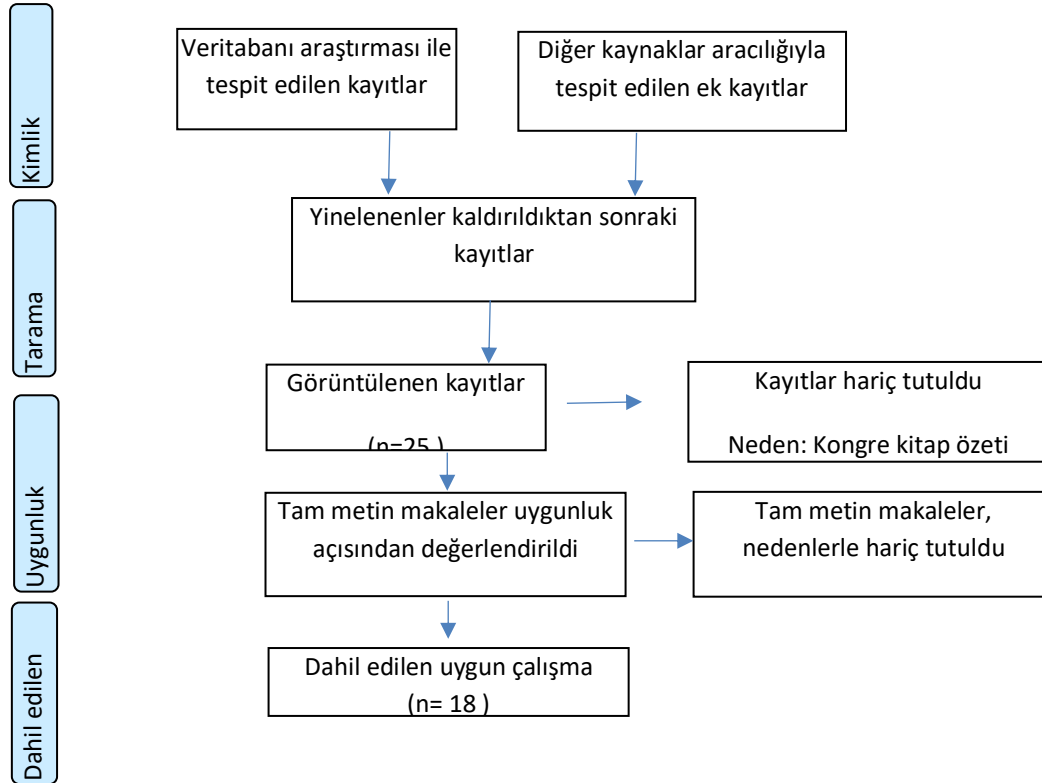
Literatürün sistematik incelemesi için "Prisma" protokolü kullandı (Moher, Liberati, Tetzlaff, ve Altman, 2009). Tarama için Pubmed, Google Akademik, Crossref ve Pnas veri tabanlarından faydalanıldı. 2010 yılından, 10 Nisan 2018 tarihinden önce yayınlanmış yayınlanan çalışmalar dikkate alındı. Anahtar kelime olarak "Sözel Cesaretlendirme", "Spor", "Performans" ve İngilizce ifadeleri "Verbal Encouragement, Sports, Performance." kullanıldı. Tam metin araştırma makaleleri çalışmaya dahil edildi. Sözel cesaretlendirme ve performans üzerinde etkisi ile ilişkili olamayan araştırmalar çalışmaya dahil edilmedi. Tüm tarama işlemi tamamlandığında geriye kalan 18 araştırma çalışmaya dahil edildi.

Tablo 1. Veri Tabanı bilgi

Veri tabanı	Alınan makale	Anahtar kelime
Pubmed	18	
Google akademik	3	verbal encouragement,
Crossref	14	sports,
Pnas	1	

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 2. Prisma Modeli (Makale dahil edilme ve eleme yöntemi)



Tablo 3. Makale listesi ve içerikler

Yazar, Yıl	Konu	Örneklem	
		Hedef kitle	N
Amagliani ve diğ., 2010	Kolej çağı kadınlarında cesaretlendirme türünün zirve kas kuvvetine etkileri	15 aktif sporcu 12 sedanter	27
Argus ve diğ., 2011	Elit sporcularda sözlü geribildirimün üst beden patlayıcı kuvvet üzerine etkisi	Elit rugby oyuncular	9
Ogawaa ve diğ., 2011	Sözlü anlatım ve performans izlemeye teşvik edici duyguların etkisi	Bayan üniversite tenis takım oyuncusu	15

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Bullinger ve diğ., 2012	Sporcu ve sporcu olmayanlar kadınlarda eşzamanlı sözel teşvik ve wingate anaerobik döngü testi performansı	10 kolej sporcu 9 sedanter	19
Binboga ve diğ., 2013	Elit sporcularda sözel cesaret ve vicdanlılığın triceps surae kasının maksimum gönüllü kasılması üzerindeki etkileri	30 kadın, 53 erkek elit sporcu	83
Marchant ve diğ., 2013	Kas dayanıklılığını geliştirme yönelik dış odaklı talimatlar	16 erkek 7 kadın	23
Greig ve Marchant, 2014	İzokinetik dirsek fleksiyonları sırasında odaklanma talimatlarının kuvvet üretimine ve kas aktivitesine olan hızla bağlı etkisi	8 kadın 17 erkek aktif spor yapan	25
Suchomel ve diğ., 2014	Çeşitli piyometrik egzersizler sırasında sözel öğretimin (VI) alt vücut performans değişkenlerine etkisini incelemek.	Sağlıklı erkek	15
Neto ve diğ., 2015	Sözel teşviğin çok aşamalı 20 m mekik koşu performansına etkileri	Gönüllü genç erkek	12
Marinho ve diğ., 2015	Sözel cesaretlendirme, 6 dakikalık yürüyüş testindeki performansı gerçekten iyileştirir mi?	Yaşlı (KOA) hastası	40
Lee ve diğ., 2016	Kuadriseps maksimal gönüllü izometrik kasılma (MVIC), santral aktivasyon oranı (SY) ve diz eklem pozisyonu duyumu (KJPS) üzerindeki etkilerini incelemek.	Sağlıklı erkek	68
Obmiński ve Mroczkowska, 2016	Sözel teşvik, ekek jüdocularda maksimum izometrik el kavrama gücünü geliştirmez	Elit jüdocu	12
Hyung-Kun Kim ve diğ., 2016	Sağlıklı kişilerde crunch egzersizi sırasında ki-hap tekniği ve sözlü teşviğin abdominal kası aktivasyonuna etkisi: Pilot randomize kontrollü çalışma	Rastgele 31 crunch 31 ki-hab 31 ki-hab+ crunch	93
Belkhiria ve diğ., 2017	Egzersiz sırasında sözel cesaretin kuvvet ve elektromiyografik aktivasyonlara etkisi.	Gönüllü 12 kadın 11 erkek	23
Selmi ve diğ., 2017	Sözel koç teşviğinin genç futbol oyuncularında küçük çalışma oyunlarının yoğunluğuna ve Algılanan keyiflere etkisi	U-16 futbolcu	14
Rendos ve diğ., 2017	Sözlü Teşvikte Varyasyonlar Yüksek Hızlarda İzokinetik Performansı Değiştirir	Sağlıklı katılımcı	11
Midgley ve diğ., 2017	Maksimal egzersiz testi sırasında sözel cesaretlendirmeye yönelik kanıta dayalı bir yaklaşıma doğru harekete geçme çağrısı	Sağlıklı erkek	59
Midgley ve diğ., 2017	Derleme	--	--

Bulgular

Kolej Çağı Kadınlarında Teşvik Tipleri Tepe Kas Kuvveti Etkileri

Amagliani ve diğerleri (2010) yılında gönüllü 15 aktif bayan sporcu (20±1y) ile 12 sedanter bayan (21±1y) kolej öğrenciye uyguladıkları çalışmada; 3 adet Maksimum izometrik kasılma (MVIC)

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

sırasında, sözel, görsel teşvik ve sözel + ağrıdan kaçınma teşviğinden oluşan bir protokolden oluşuyordu. Her üç denemede, katılımcılar aynı sözlü teşviği aldı. Çalışmanın sonuçlarında, tüm denekler için eğitim durumu ve teşvik tipi arasında bir etkileşim yoktu $F(2,42) = 1.5474$, ($p = 0.22$). Tüm denekler için, sözel teşvik ana etki $F(2,42) = 6,616$ ft-lbs ($p < 0,05$), sözel teşvik ve sözel + görsel geribildirim (99.5 ± 29 ft-lbs ve) arasında 115.6 ± 29 ft-lbs, MVIC'de anlamlı farklar bulundu. ($p < 0.01$). Sadece sözlü ve ağrıdan kaçınma (99.5 ± 29 ft-lbs ve 109.9 ± 26.3 ft-lbs, $p = 0.069$) veya görme ve ağrıdan kaçınma denemeleri (115.6 ± 29 ft-lbs ve 109.9) arasında anlamlı fark bulundu. (± 26 ft-lbs, $p = 0.43$). Çalışmada, eğitim durumu, teşvik türüne verilen cevabı önemli ölçüde etkilemediği, bireylerin sözel ve görsel teşvik ile bir MVIC sırasında en çok güç ürettiği bulundu. Sözlü cesaretlendirmenin ve görsel geri bildirimin dahil edilmesi, üniversite çağındaki kadınlarda en yüksek kuvveti elde etmede önemli bir faktördür. “Bu, iskelet kaslarının dirençli yüklenmesini içeren eğitim ve rehabilitasyon modellerinde önemli etkilere sahip olabilir” sonucuna varmışlardır.

Elit Atletlerde Sözlü Geribildirim Patlayıcı Üst Vücut Performansına Etkileri

Argus ve diğ., (2011) yılında iyi eğitilmiş rugby sporcularının patlayıcı üst vücut performansları üzerine sözel geribildirim patlayıcı kuvvet antrenman oturumunda etkilerini belirlemek için, ($n = 9$) elit rugby oyuncusuna en yüksek hızda yaptıkları her tekrardan sonra geri beslemeli 3 seansgeri beslemesiz 3 özdeş seansuygulamışlardır. Geri beslemeli her seansta, üç -dört kez bench-throw tekrarı tamamlandı. Sporcular geri bildirim alındığında, 3 set üzerinde ortalama olarak %1,6 (%90 güven aralığı, $\pm\%$ 2.7) ve ortalama pik güç ve hızda% 1.3 ($\pm\%$ 0.7) artış olmuştur. Sporcular bireysel karşılaştırıldığında, ikinci ve üçüncü setlerdeki ortalama tepe gücünde daha büyük artışlar eğilimi vardı. “Geri bildirimin faydaları, üçüncü setlerde en fazla olabilir ve eğitim kalitesini ve adaptasyonu geliştirebilir” sonucuna varmışlardır.

Sporcu ve Sporcu olmayan kadınlarda eşzamanlı sözel teşvik ve wingate anaerobik Döngü etkisi

10 sporcu 9 sedanter olmak üzere toplam 19 bayan kolej öğrencisi üzerinde yapılan wintage anaerobik bisiklet testinde rastgele seçim ile 30 saniyelik sprint hızlanmanın ardından toplamda 5 dk test süresince “yürü, yürü, yapabilirsin, daha hızlı it” vb kişiselleştirilmiş sözel teşviklerde bulunulmuş sonuçlar dahilinde spor yapan ve yapmayan sporcuların anaerobik döngü testinde değişimler olsada NVE ile ATH / NON etkileşimi anlamlı değildi ($p > 0.05$). Eşzamanlı sözel teşvik, kadınlarda WAnT'deki performansı etkilemez ve kadın sporcularda ve sporcu olmayanlarda WAnT performansını farklı şekilde etkilemez (Bullinger ve diğ., 2012).

Triceps surae kas grubunun maksimal gönüllü kasılma etkisi

Binboğa ve diğ., (2013) sözel cesaretin triceps surae kas grubunun maksimal gönüllü kasılma (MVC) düzeyi üzerine olan etkisini araştırmıştır. İkincil odak noktaları, sözel cesaretin MVC seviyesi üzerindeki etkisinin vicdanlılığın bir sonucu olarak değişip değişmediğini incelemektir. Katılımcılar plantar fleksiyon yaparken, triceps surae kas grubunun MVC'leri, sözel cesaretin yokluğu ve yokluğu sırasında rektifiye ve düzleştirilmiş yüzey elektromiyografisi (rsEMG) kullanılarak ölçmüşlerdir. Katılımcılar beş faktör kişilik envanteri'nden, vicdanlılık ile ilgili soruları tamamlamışlar ve medyan bölünmeye göre yüksek ve düşük-vicdanlılık gruplarına ayrılmışlardır. Örneklem 30 kadın ve 53 erkek elit sporcu kapsamaktadır. Tüm kohortta, sözel teşvikli ve sözsüz teşviğin olmadığı MVC'lerde anlamlı bir fark bulamamışlardır. Örnek, duyarlılık puanları ile bölüştürüldüğünde, sözel teşvik, düşük-vicdanlılık grubunda MVC'de önemli bir artışa neden olurken, sözel teşvik, yüksek duyarlılık grubunda MVC'de anlamlı olmayan bir azalmaya yol açmıştır. MVC'deki deneysel koşullardaki yüzde değişim, gruplar arasında anlamlı olarak farklıydı, düşük-duyarlılık grubunun sözel olarak desteklenmesi sırasında% 9.72'lik bir artış ve yüksek-vicdanlılık grubunun sözel olarak teşvik edilmesi sırasında% 2.47'lik bir azalma olduğunu tespit etmişlerdir.

Bir Dış Odağı Geliştirmeye Yönelik Kaslı Dayanıklılığı etkisi

Marchant ve diğ., (2013) İçsel (hareket odağı) ve dışsal (sonuç odaklı) dikkatle odaklanan, kaslı dayanıklılık hakkındaki talimatların etkisi, deneyimli egzersiz yapan üç egzersiz protokolü kullanılarak araştırmışlardır. Yirmi üç katılımcı bir Smith makinesinde maksimum tekrarı, yardımcı bench press

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

testini tamamlamışlardır. Dikkatin dışsal bir odak noktası, dikkatin iç odaklanmasına kıyasla performansta önemli ($p < .05$) iyileşmelere yol açmasına rağmen kontrol koşuluna yol açmamıştır. On yedi katılımcı, bench press ve squat egzersizlerinde tekrarları% 75 1-RM'de başarısızlığa tamamlamışlardır. Her iki görevde de dışarıdan odaklanmış talimatlar, başarısızlığa kontrol ve iç odak koşullarından çok daha büyük tekrarlara izin vermiştir ($p < .05$). Bu sonuçlar, dışarıdan odaklanan talimatların hareket verimliliği üzerindeki yararlı etkilerini gösteren önceki araştırmaları desteklediğini bulmuşlardır.

İzokinetik dirsek fleksiyonları sırasında dikkatle odaklama talimatlarının etkisi

Greig ve Marchant (2014) farklı hareket hızlarında kuvvet üretimi ve kas aktivitesi üzerine iç (hareket) veya dış (sonuç) dikkatle odaklanma talimatlarının etkisini değerlendirmiştir. Yirmi beş katılımcı, izokinetik dinamometrede tek kol dirsek fleksiyonunu 10 tekrarlamasını 60° , 180° ve 300° s^{-1} hızlarında üç koşulda tamamladı (kontrol çalışması, ardından dengelenmiş iç ve dış odak çalışmaları yapıldı). Biceps brachi ve net eklem dirsek fleksör torkunun EMG aktivitesi ölçmüşlerdir. Bir dış odak, bir iç odakla karşılaştırıldığında tüm hızlarda önemli ölçüde daha düşük EMG ile ilişkilendirmişlerdir. Bununla birlikte, bir dış odak, bir iç odakla karşılaştırıldığında sadece 60° s^{-1} 'de daha fazla tork üretilmesine neden olduğunu bulmuşlardır. Hareket hızının, spor, egzersiz ve rehabilitasyon ortamlarındaki hareketlerin öğretimi için etkileri olan farklı dikkat odaklama talimatlarının etkinliğini etkileyebileceğini söylemişlerdir.

20 m mekik koşusunda sözlü cesaretin performansa etkileri

Marques Dias Neto ve diğ., (2015) bir antrenör tarafından her 60 saniyede bir, sözel teşviğin, maksimum oksijen alımı, kapsanan mesafeler ve ergenlerin son kalp hızı üzerindeki etkisini gözlemlemişlerdir. 12 genç erkek gönüllü (16.7 ± 0.45 yaş), her testin arasında bir hafta arayla, iki aşamalı 20 m mekik koşusu testine tabi tutmuşlardır. Sözel teşviklerin yarısı ilk test sırasında diğer yarısı sadece ikinci testte verilmiştir. Maksimum oksijen alımında önemli farklılıklar ($\% = \%5.14$, $p = 0.009$), kapsanan mesafeler ($\Delta\% = 9.23\%$, $p = 0.03$) ve son kalp atım hızı ($\Delta\% = 3.21\%$, $p = 0.03$) arasında gözlenmiştir. Sözel cesaretle sözsüz olarak iki grup karşılaştırıldığında sözel teşvik, analiz edilen üç parametre için testteki performansı artırdığını bulmuşlardır.

Sözel cesaretlendirme, 6 dakikalık yürüyüş testindeki performansa etkisi

Kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH) olan yaşlı hastaların 6 dakikalık yürüme testinde (6 MWT), sözel teşvikli ve sözlü teşvik vermeden yapılan iki grup sağlıklı yaşlı hasta ile karşılaştırılarak performansının değerlendirilmesidir. Bu kesitsel çalışmada KOAH'lı 40 hasta (birinci saniyedeki zorlu ekspiratuvar hacim (% FEV1) $\% 53.7 \pm 23.8$; zorlu vital kapasite (FVC%) $1/4\% 65.5 \pm 20.8$ ve FEV1 / FVC oran $1/4 55.4 \pm 12.4$) ve 40 sağlıklı yaşlı hasta (kontrol). Amerikan (ATS) göre 6 MWT'lar sözlü ve sözlü olarak desteklenerek, yürüme mesafesi (6 MWD), yürüme süresi (TW) ve algılanan çaba indeksi (PEI) arasındaki Borg skalası ile grupları. KOAH hastalarında 6 MWD, TW ve PEI için testler yapıldıktan sonra sözel cesaretlendirme yapılmazken, 6 MWD, TW ve PEI için kontrol grubunda aynı fark görülmemiştir. Sözel cesaretlendirme kullanımı, KOAH'lı ve sağlıklı yaşlı hastalara ait 6MWT (6MWD, TW ve PEI) performansında iyileşmeyi teşvik etmek için yeterli olmadığını bulmuşlardır (Marinho ve diğ., 2014).

Erkek judokaslar'da sözel teşvik, maksimum izometrik el kavrama gücünü geliştirmez

Obmiński ve diğ. (2016) erkek judo oyuncularında sözel cesaretlendirmenin (VE) maksimal izometrik dominant el kavrama kuvvetine (HGS) etkisini araştırmıştır. On iki erkek kıdemli judokası el kavrama dinamometresinin kullanılması ile, çeşitli vücut kütlelerinin, birbirini izleyen 2 gün boyunca değerlendirmişleridir. Her gün, maksimal HGS, 2 koşul altında, sözel teşvik ve sözel teşvik olmadan randomize bir düzende incelenmiştir. Her iki çalışma da 10 dakikalık bir dinlenme periyodu ile 3 denemeden oluşmuştur. Ana etkilerin tespiti için iki yönlü bir ANOVA (deneme x gün) kullanılmıştır. Elde ettikleri sonuçlar, ne deneme günü ne de test günlerinin HGS'yi önemli ölçüde etkilemediğini ortaya çıkarmıştır. Sporcular dikkatlerini VE'nin dikkat odağı üzerinde zayıflatıcı bir etki

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

olarak değerlendirmişler ve VE sırasında hafif skorlar elde edilmiştir. İlk güne kıyasla ikinci günde HGS'de daha yüksek puanlar kaydedildi, fakat farklılıklar anlamlı bulunmamıştır.

Crunch Egzersizi Sırasında Abdominal Kası Aktivasyonuna Ek Ki-hap Tekniği ve Sözlü Teşvik Etkisinin Etkisi

Kim ve diğ. (2016) sağlıklı bireylerde crunch egzersizinin uygulanması sırasında abdominal kasların aktivasyonuna ek bir Ki-hap tekniğinin ve sözel cesaretlendirmenin etkilerini araştırmışlardır. Her bir grupta 31 olgu olmak üzere 93 denek üç grup, crunch egzersiz grubu (CG), Ki-hap grubu (CKG) ile crunch ve Ki-hap ve sözel cesaretlendirme grubu (CKVG) ile egzersiz uygulamışlardır. Sırasıyla. Sözlü teşvik ve müdahaleler, her grupta üç denemede gerçekleştirilmiş ve üç denemede her bir denek üzerinde bir kontrol pilotu tarafından ölçümler yapılmıştır. Rectus abdominis (RA), eksternal oblik (EO) ve internal oblik (IO) kasların aktivasyonu, kombine olmayan Ki-hap, Ki-hap ve Ki-hap ile kombine egzersizler sırasında elektromiyografi (EMG) kullanılarak değerlendirilmiştir. CKG'de crunch egzersizi sırasındaki tüm kasların EMG paternlerinde ($p < 0.05$), CG ve CKVG'ye göre anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir. Sonuçlar, aynı zamanda, CG ile karşılaştırıldığında, CKVG'dekilerdeki EO ve IO kaslarının aktivasyonunda önemli ölçüde daha büyük bir artış olduğunu göstermiştir ($p < 0.05$). Bu bulgular, aynı zamanda, Crunch egzersizinin uygulanması sırasında Ki-hap tekniğinin ve sözel cesaretlendirmenin eklenmesinin, abdominal kasların aktivasyonunu iyileştirmek için olumlu kanıtlar olduğunu göstermekte olduğunu bulmuşlardır.

Handgrip Egzersizinde Sözel Cesaretin Kuvvet Ve Elektromiyografik Aktivasyonlara Etkisi

Belkhiria ve Driss, (2017) pençe kuvvet sırasında sözel cesaretin izometrik kuvvet ve ilişkili elektromiyografik (EMG) parametreler üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Yirmi üç katılımcı (12 kadın ve 11 erkek) üç koşulu takiben maksimal izometrik el kavrama kasılmalarını gerçekleştirmişlerdir 1) sözel cesaretlendirme (VE) koşulu: katılımcılar sözlü olarak teşvik edilirken izometrik kasılmalar yapmışlardır. 2) sözel olmayan teşvik (nVE) koşulu: aynı başlama ve durma sinyali ancak teşvik olmadan. 3) konsantrasyon ve motivasyon (nCM) durumu: konsantrasyon ve motivasyon olmadan kendi kendine başlatılan kasılmalar. Kasılmanın başlatılması ve durdurulması kendi kendine başlatılmış. Maksimum gönüllü kuvvet (MVF) ve maksimum kuvvet gelişme oranı (MRFD) ölçülmüştür. MVF (iEMGMVF) ve MRFD'ye (iEMGMRFD) karşılık gelen entegre EMG, Flexor Digitorum Superficialis (FDS) ve Extensor Digitorum Communis (EDC) kaslarından toplanmıştır. MVF, VEG sırasında nVE (+ 11.7%; $P < 0.05$) ve nCM (+% 23.2; $P < 0.05$) koşullarına göre daha yüksek bulmuşlardır. Benzer şekilde, VEG sırasında MRFD, nVE (+% 21.7; $P < 0.05$) ve nCM (+% 55.4; $P < 0.05$) koşullarına göre anlamlı olarak daha yüksektir. iEMGMVF, VE sırasında NDS (+% 26.19, +% 20.5) ve nCM koşullarına (+% 68.85, +% 48.91) kıyasla, FDS ve EDC için artmıştır. iEMGMRFD, VE sırasında NDS (+% 21.2, +% 46.07) ve nCM koşullarına (+% 23.79, +% 42.32) kıyasla, FDS ve EDC için artmıştır. Ayrıca, tüm bu endekslerin tekrarlanabilirliği, VE koşulunda daha yüksek olarak bulmuşlardır. Sonuç: Birlikte ele alındığında, kuvvet üretimi (MVF ve MRFD) ve EMG verileri, kas aktivitesinin, izometrik kuvvet egzersizi sırasında sözel teşviklerden önemli ölçüde etkilendiği görüşünü desteklediğini bulmuşlardır.

Profesyonel futbolcularda küçük taraflı oyunlar sırasında sözel koç teşvikinin algılanan efor ve duygudurum durumlarına etkisi

Selmi ve Bouassida (2017) profesyonel futbolcularda küçük taraflı oyunlarda (SSG) antrenörlük desteğinin duygudurum durumu üzerindeki etkilerini ve profesyonel futbolcuların algılanan çabasının (RPE) puanlarını karşılaştırmışlardır. Yirmi futbolcu (ortalama $\pm$ SD: yaş: 23 ± 0.9 yıl; boy: 1.80 ± 0.09 m; ağırlık: 74.05 ± 7.99 kg, % yağ: 11.05 ± 3.1) bu çalışmaya katılmıştır. Oyuncuların testleri ayrı günlerde yapılmış (her bir antrenman seansı: 25 dakika: 4x4-min in-pass ile 3-dakikalık pasif dinlenme çalışması), iki koşul altında ve sözel teşvik olmadan 24'e karşı 4 SSG sırasında 4×35 -m boyutu. Duygudurum durumu anketi (POMS) profili kullanılarak ölçümler yapılmıştır. Oyuncuların kalp atış hızı (KAH) sürekli olarak ölçülmüşken, her bir SSG döneminden sonra algılanan efor dereceleri (RPE) toplanmıştır. SSGÖ'de RPE ve HRmax'ın (% HRmax) yüzdesi SSGNE'den daha yüksekti ($p < 0.01$). SSGNE, SSGE ile karşılaştırıldı: artmış toplam duygudurum bozukluğu ($p < 0.01$), gerilim ($p < 0.05$) ve

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

azalmış canlılık ($p < 0.01$). SSGNE bir duygudurum bozukluğu yaratırken, SSG duygudurum dengesini ve yüksek yoğunluğu sağlamıştır. Bulgularımız, oyun yoğunluğu ve psikolojik durumdaki sözel koç teşvikinin etkinliğini vurguladığını tespit etmişlerdir.

Sözlü Teşvikvaryasyonlar yüksek hızlarda izokinetik performansı değiştirir

Rendos ve diğ. (2017) değişken konsantrik diz ekstansiyonları ve fleksiyonlar sırasında, sözel cesaret verebilmesindeki dört varyasyonun izokinetik performans üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. On bir sağlıklı katılımcı (boy = 1.73 ± 0.09 m, kütle = 70.0 ± 20.2 kg, yaş = 24.2 ± 3.9 y), bir Biodex izokinetik dinamometrede dört izokinetik diz ekstansiyon ve fleksiyon testi seansı tamamlamışlar. Her bir seans, 1.05 rad-s^{-1} 'de ($60^\circ \cdot \text{s}^{-1}$) 5 tekrardan, 3.14 rad-s^{-1} 'de 10 tekrardan ($180^\circ \cdot \text{s}^{-1}$) ve 5.24 rad-s^{-1} 'de 15 tekrardan oluşmuştur. 5 dakika pasif geri kazanımlarla ayrılan ($300^\circ \cdot \text{s}^{-1}$). Katılımcılar her oturumdan önce aynı metodolojik talimatları almış. Bununla birlikte, sözel cesaretlendirmede varyasyonlar, her test oturumu sırasında aşağıdaki ifadeleri kullanarak randomize edilmiştir: (1) “olabildiğince hızlı” (HIZLI); (2): “yapabileceğiniz kadar sert” (SERT); (3) “yapabileceğiniz kadar sert ve hızlı” (her ikisi); ve (4) hiçbir sözlü özendirme (YOK). Tekrarlanan ölçümler İzokinetik performans ölçümlerindeki farklılıkları değerlendirmek için ANOVA yapılmıştır. HIZLI önemli ölçüde daha yüksek toplam iş üretti ($M_{diff} = 172.2$, $SE = 44.3$, $p = .011$), göreceli çalışma (iş / vücut ağırlığı) ($M_{diff} = 9.0$, $SE = 2.3$, $p = .009$), ilk üçte çalışma ($300^\circ / \text{s}$ diz fleksiyonu sırasında NON'a göre $MDF = 71.0$, $SE = 19.2$, $p = .016$) ve ortalama güç ($M_{diff} = 32.0$, $SE = 7.5$ $p = .006$); “Olabildiğince hızlı” diyen sözel cesaretin, sürekli olarak en iyi performansları gösterdiği için yüksek hızda izokinetik diz testi sırasında iş ve gücü arttırdığı tespit edilmiştir.

Sözlü teşvik yorgunluk kuadrisepsine direnç, aktivasyon ve diz eklem pozisyonu üzerine etkisi

Lee ve diğerleri (2016) Kuadriseps maksimal gönüllü izometrik kasılma (MVIC), santral aktivasyon oranı (SY) ve diz eklem pozisyonu duyumu (KJPS) üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Altmış sekiz aktif sağlıklı erkek yetişkin (yaş: 23.3 ± 2.6) randomize olarak her iki durumdan (sözel: “tekme, tekme, daha sert, daha sert” veya kontrol: MVIC sırasında sözel olmayan teşvik) olarak ayrılmış. Ölçümler, zaman-0 (başlangıç), -1, -2 ve -3'de değerlendirilmiştir. Üstüya patlaması, CAR hesaplamaları için MVIC değerlendirmeleri (90° 'de diz kilitli) sırasında kuadrisepslere verilmiştir. KJPS için, denekler dizlerini bükerek diz fleksiyon açısının 15° veya 45° olduğunu (randomize bir sırayla) düşündüklerinde durdular, sonra mutlak hata skorları hesaplandı. Her değerlendirme bir dinamometre üzerinde gerçekleştirildi ve 0 ve üç kez diğer zaman aralıklarında iki kez değerlendirildi. Değerlendirmeler arasında, kas yorgunluğu protokolleri (bir önceki değerlendirmeler sırasında kaydedilen ortalama MVIC değerinin %50'sinin altına düşen ardışık tork değerlerine kadar $60^\circ/\text{s}$ 'de sürekli diz uzatmaları) uygulanmıştır. Sözel cesaretin kuadriseps kas ve diz eklemi fonksiyonuna etkilerini test etmek için, karışık model ANOVA ve Tukey-Kramer post hoc testlerini ($p < 0.05$) uygulanmış ve zaman-arası etki büyüklükleri (ES) hesaplamışlardır. Yorgunluk protokolümüz hemen her iki grubun MVIC'sini ($F_{3,198} = 4.42$, $p = 0.005$; sözel: % 24 azalma, ES: 1.13; kontrol: % 27 azalma, ES: 1.44) ve SYR'yi ($F_{3,198} = 10.91$, $p < 0.0001$; sözel: % 2.1'lik bir azalma, ES: 0.33; kontrol: % 1'lik bir azalma, ES: 0.73). Kontrol grubundaki denekler sırasıyla % 6,8 ve MVIC'de % 3.3'lük bir azalma ($p = 0.03$, ES = 0.30) ve SYR ($p < 0.0001$, ES = 0.49) iken, sözel gruptaki denekler zaman-2 değerleri. Koşullardan bağımsız olarak, KJPS'de 15° C'de mutlak hata puanları, zaman-2'de ($F_{3,198} = 7.74$, $p < 0.0001$, % 17 azalma, ES = 0.28) değişmeye başlarken, 45° KJPS'de olanlar hemen başlangıç değerlerinden 1 zamanında ($F_{3,198} = 11.76$, $p < 0.0001$, % 29 azalma, ES = 0.49) değişmiştir. Sonuç olarak: (1) sözel teşvik, güç çıktısının ve aktivasyonun azaltılmasını geciktirebilir, (2) yorgun kas, komşu eklem pozisyonunu etkileyebilir ve (3) daha az diz fleksiyonu, 15° daha fazla yorulma direnci gibi görüldüğünü tespit etmişlerdir.

Sözlü anlatım ve performans izlemeye teşvik edici duyuların etkisi

Ogawaa ve diğ. (2011) hata negatifliği/hata ile ilgili olumsuzluklara (Ne / ERN) yansıyan duygu ve performans izleme arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Veriler, bir üniversite tenis kulübünün 15 kız öğrencisinden bir uzaysal Stroop görevi kullanılarak toplanmıştır. Hatalardan sonra, katılımcılar kendi

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

takım kaptanları tarafından sözlü geri bildirim-kaydedilmiş uyarılar ya da teşvikler aldı. Kontrol durumunda hatalardan sonra geri bildirim verilmedi. Sözlü uyarma, kontrol koşuluna göre ERN'yi azalttı, bu durumdaki daha büyük uyumluluk etkilerine paralel olarak performans izleme performansını azalttı. Kaynak lokalizasyonu, ERN'nin, anterior singulat kortekste daha etkili rotasyonel bölgelere doğru kayma olduğunu ve efektif süreçlerin rol oynadığını gösterdiğini tespit etmişlerdir.

VO2max testi sırasında sözlü teşviğin etkisi

Midgley ve diğ. (2017) Elli dokuz erkek bir VO2max testini tamamladı ve anketin sona erdirilmesi, algılanan egzersiz rezervi (fiili test süresi ile fiziksel kısıtlama kadar devam edildiyse algılanan kişinin süresi arasındaki fark) ve sözel teşviğin algılanması için nedenleri belirlemek için bir anket formu doldurmuştur. Katılımcılar, bacak yorgunluğu, çeşitli fiziksel rahatsızlık algıları, güvenlik kaygıları ve kendiliğinden belirlenen hedeflerin başarılması dahil olmak üzere, test sonlandırma nedenleri olarak 1 ile 11 arasında faktörler verdi. En sık karşılaşılan iki ana neden, solunum fonksiyonunda ($p = 0.038$) ve patlayıcı bacak gücünde ($p = 0.042$; $R^2 = 0.40$), test öncesi değişikliklerle tahmin edilen bacak yorgunluğu ve solunum rahatsızlığı idi. Ortanca (çeyrekler arası) egzersiz rezervi uygulandı, 45 (50) s idi. Katılımcıların üçte ikisi sözel cesaretlendirmeyi olumlu olarak görürken, üçte biri tarafsız veya olumsuz bir algıya sahipti. Bu çalışma VO2max testi sırasında egzersiz toleransının karmaşıklığını vurgulamaktadır ve daha fazla araştırma bu yeni bulguları araştırması gerektiği kanısına varmışlardır.

Çeşitli plyometrikegzersizlerde sözlü öğretimin etkisi

Suchomel ve diğ. (2014) Çeşitli piyometrik egzersizler sırasında sözel öğretimin (VI) alt vücut performans değişkenlerine etkisini incelemişlerdir. Çalışmaya 15 sağlıklı birey (yaş = $21.1 \pm 1,1$ yıl; boy = $169.8 \pm 8,8$ cm; vücut kitlesi = 69.2 ± 15.0 kg) katılmıştır. Her bir konu, iki ayrı test seansı sırasında yan al koni atlama (CH), karşı sıçrama (CMJ), sağ bacak karşı sıçrama (RCMJ) ve tuck atlama (TJ) üç maksimal çaba tekrarı gerçekleştirdi. Testten önce, denekler her bir plyometrik egzersiz ile alıştırmış. İlk test seansında VI (NVI) sözel teşvik verilmemiştir ve süjeler ikinci seansta kullanılmadığından habersizdir. İkinci seansta, VI her tekrarda verildi. Her bir egzersizin üç atlama ortalamasından pik kuvvet (PF), güç (PP) ve eşmerkezli kuvvet gelişimi (RFD) değerleri hesaplandı. NVI ve VI koşulları arasındaki farklılıklar, eşleştirilmiş t-testleri kullanılarak değerlendirildi. PF, VI için NVI ile karşılaştırıldığında artmıştır (1595.9 ± 366.6 N'ye karşı 1311.7 ± 347.6 N, $p = 0.007$), CMJ (1217.9 ± 355.6 N'ye karşı 1021.7 ± 365.3 N, $p = 0.004$), RCMJ (Sırasıyla 838.0 ± 225.9 N'ye karşılık 727.7 ± 241.4 N, $p = 0.011$) ve TJ (1374.0 ± 329.8 N'ye karşılık 1131.0 ± 346.5 N, $p = 0.003$). Benzer şekilde, PP, CMJ için NVI (2385.1 ± 1007.0 W'ye karşılık 2081.3 ± 928.4 W, $p < 0.001$), RCMJ (1236.9 ± 509.6 W'ye karşı 1109.1 ± 478.9 W, $p = 0.021$) ve TJ ile karşılaştırıldığında VI ile artmıştır. (2524.0 ± 973.1 W'ye karşılık 2218.3 ± 887.1 W, $p = 0.003$). Son olarak, RFD, VI için NVI ile karşılaştırıldığında artmıştır (15132.0 ± 5944.5 N / s, 9534.5 ± 4409.2 N / s, $p = 0.005$), CMJ (7039.0 ± 4982.3 N / s'ye karşı 4063.0 ± 2867.4 N / s, $p = 0.017$), RCMJ (3713.5 ± 2459.2 N / s ve 2730.0 ± 1928.9 N / s, $p = 0.034$) ve TJ (8308.7 ± 5937.4 N / s'ye karşı 4936.5 ± 3656.2 N / s, $p = 0.024$), sırasıyla. VI, PF, PP ve RFD'yi geliştirerek, bazı piyometrilerin eğitim uyaranını artırabilir. Daha spesifik olarak, lateral, dikey, tek bacak ve çift bacaklı plyometric egzersizler, katılımcılara VI sağlayarak güçlendirilebilir. VI, plyometrik eğitim seanslarının kalitesini artırabilecek basit, maliyetsiz etkin bir koçluk stratejisi olabileceği kanısına varmışlardır.

Sonuçlar

Egzersiz testinde sözel yönler ve teşvikler yaygındır; bununla birlikte, her bir kişi için kullanılan verim, katılımcının performansını etkileme olasılığına rağmen nadiren kontrol edilir.

Maksimum egzersiz testi doğal olarak katılımcıların maksimum çaba göstermesini gerektirir. Submaksimal çabalar geçersiz test sonuçları üretebildiğinden bu önemli bir pratik sorundur. Sözel teşvik, katılımcıları maksimum egzersiz testi sırasında çaba yatırımını sürdürmek veya arttırmak için motive etmek için yaygın olarak kullanılır (Rendos ve diğ., 2017). Buna göre, çalışmalar, VO2max ve çok aşamalı mekik koşusu testleri sırasında % 8 ile % 18 arasında bir sürenin tükenme- sinde anlamlı

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

artışlar ve 6-dakikalık yürüme testi mesafesindeki 30-5 m'lik anlamlı bir artış olduğunu bildirmiştir. Ancak, Wingate ve 2 dakikalık yürüme testleri gibi kısa testler sırasında önemli gelişmeler görülmemiştir. Katılımcılar genellikle maksimum egzersiz testi sırasında sözel cesaretlendirmeyi olumlu olarak algılamasına rağmen, yaklaşık üçte biri nötr veya olumsuz algılara sahiptir. Maksimum egzersiz testi sırasında sözel cesaretin yaygınlığı ve önemine rağmen, şaşırtıcı derecede az sayıda araştırma, etkili bir teşvikin içeriğini, zamanlaması ve sıklığı açısından incelemiştir. Bu konulardan birini araştırmak için yapılan tek randomize kontrollü çalışma, her 20 saniyede bir verilen sözel cesaretin, her 60 veya 180 saniyede değil, VO2 max testi sırasında tükenme süresini uzattığını gözlemlemiştir Midgley ve diğ., (2018). Özellikle endişe verici olan, bazı egzersiz testi kılavuzlarının sözel cesaretlendirmenin kullanımı için özel kurallar içermesidir, fakat muhtemelen uygulama ile ilgili sınırlı araştırmalardan dolayı, herhangi bir ya da politik ya da ampirik gerekçelendirme sağlanmamıştır. Son ampirik araştırmalar, maksimum egzersiz testi sırasında sözel cesaretin içeriği ve zamanlaması için katılımcı tercihi konusunda bazı önemli bilgiler sağlamaktadır; Ancak, kapsamlı kanıt temelli kılavuzlar oluşturmak için çok daha fazla araştırmanın yapılması gerekmektedir.

Kaynaklar

- Amagliani, R. M., Peterella, J. K., & Jung, A. P. (2010). Type of encouragement influences peak muscle force in college-age women. *International journal of exercise science*, 3(4), 165.
- Argus, C. K., Gill, N. D., Keogh, J. W., & Hopkins, W. G. (2011). Acute effects of verbal feedback on upper-body performance in elite athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(12), 3282-3287
- Belkhiria, C., De Marco, G., & DRISS, T. (2018). Effects of verbal encouragement on force and electromyographic activations during exercise. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 58(5), 750-757.
- Binboğa, E., Tok, S., Catikkas, F., Guven, S., & Dane, S. (2013). The effects of verbal encouragement and conscientiousness on maximal voluntary contraction of the triceps surae muscle in elite athletes. *Journal of sports sciences*, 31(9), 982-988.
- Bullinger, D. L., Hearon, C. M., Gaines, S. A., & Daniel, M. L. (2012). Concurrent verbal encouragement and Wingate anaerobic cycle test performance in females: Athletes vs. non-athletes. *International journal of exercise science*, 5(3), 239.
- Greig, M., & Marchant, D. (2014). Speed dependant influence of attentional focusing instructions on force production and muscular activity during isokinetic elbow flexions. *Human Movement Science*, 33, 135-148.
- Lee, H., Shin, J., Kim, D., & Park, J. (2016). Immediate Effects Of Verbal Encouragement On Fatigued Quadriceps Strength, Activation, And Knee Joint Position Sense: 1506 Board# 159 June 2, 8. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(5S), 408.
- Marchant, D. C., Greig, M., Bullough, J., & Hitchen, D. (2011). Instructions to adopt an external focus enhance muscular endurance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(3), 466-473.
- Marinho, P. E., Raposo, M. C., Dean, E., Guerra, R. O., & Dornelas de Andrade, A. (2014). Does verbal encouragement actually improve performance in the 6-minute walk test?. *Physiotherapy theory and practice*, 30(8), 540-543.
- Midgley, A. W., Earle, K., McNaughton, L. R., Siegler, J. C., Clough, P., & Earle, F. (2017). Exercise tolerance during VO2max testing is a multifactorial psychobiological phenomenon. *Research in Sports Medicine*, 25(4), 480-494.
- Midgley, A. W., Marchant, D. C., & Levy, A. R. (2018). A call to action towards an evidence-based approach to using verbal encouragement during maximal exercise testing. *Clinical physiology and functional imaging*, 38(4), 547-553.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & Prisma Group. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *PLoS medicine*, 6(7), e1000097.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Neto, J. M. D., Silva, F. B., De Oliveira, A. L. B., Couto, N. L., Dantas, E. H. M., & de Luca Nascimento, M. A. (2015). Effects of verbal encouragement on performance of the multistage 20 m shuttle run. *Acta Scientiarum. Health Sciences*, 37(1), 25-30.
- Obmiński, Z., & Mroczkowska, H. (2015). Verbal encouragement does not improve maximal isometric hand grip strength. *Journal of Combat Sports & Martial Arts*, 6(2).
- Ogawa, K., Masaki, H., Yamazaki, K., & Sommer, W. (2011). The influence of emotions due to verbal admonishment and encouragement on performance monitoring. *Neuroreport*, 22(7), 313-318.
- Rendos, N. K., Regis, R. C., Alipio, T., Harriell, K., & Signorile, J. F. (2017). Variations in Verbal Encouragement Modify Isokinetic Performance at High Speeds: 3348 Board# 253 June 2 3. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 49(5S), 957-958.
- Selmi, O., Khalifa, W. B., Ouerghi, N., Amara, F., Zouaoui, M., & Bouassida, A. (2017). Effect of Verbal Coach Encouragement on Small Sided Games Intensity and Perceived Enjoyment in Youth Soccer Players. *Journal of Athletic Enhancement*, 2017.
- Suchomel, T. J., Garceau, L. R., & Ebben, W. P. (2014). The Effect Of Verbal Instruction On Lower Body Performance Variables During Various Plyometrics: 3565 Board# 209 May 31, 8. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46(5S), 961.
- Hyung-Kun Kim, Chang-Yong Kim, Jeong-Hyeon Kang, Hyeong-Dong Kim. (2016). Influence of the supplementary Ki-hap technique and verbal encouragement on abdominal muscle activation during crunch exercise in healthy subjects: a pilot randomized controlled trial. *Korean Society of Physical Medicine*, 11(2), 53-62.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

12 haftalık Aerobic ve Anaerobic Antrenmanların Demir ile İlgili Hematolojik Parametreler Üzerine Etkisi

Murat KASAP, Mehmet KAÇAR, Hakan ACAR, Erkut TUTKUN

Özet

Amaç: Araştırmanın amacı 12 haftalık yetenek sınavına hazırlanan öğrenci adaylarının yaptıkları antrenmanların kan (Rbc, Hgb, Hct, Plt, Demir serum, Demir bağlama ve Ferritin), hemotokrit değerleri üzerindeki etkisini belirlemektir. **Materyel ve Metot:** Çalışmamız (18-22) yaş arası (N=20) erkek beden eğitimi ve spor (yüksekokul/fakülte) mülakat sınavlarına hazırlanan öğrenci adayını kapsamaktadır. 12 haftalık hazırlık antrenmanlarında yetenek sınavına yönelik aerobik, anaerobik (dayanıklılık, kuvvet, sürat, çeviklik, koordinasyon) kapasiteleri hedefleyen eğitim programları yaptırılmıştır. Hazırlık Antrenman programı öncesi ve bitiminde olmak üzere 2 defa kan örnekleri alınıp sporcuların; eritrosit sayısı, hematokrit değeri (Hct) hemoglobin miktarı (Hb), ortalama eritrosit hacmi (MCV), serum demir (Fe), total demir bağlama kapasitesi (Demir Bağlama), Ferritin, değerleri tayin edilerek, antrenmanla değişim oranları incelenmiştir. Elde edilen veriler $p<0.05$ anlamlılık düzeyinde test edilmiştir. **Bulgular:** Çalışma öncesi ve bitiminde alınan kan değerlerinde Rbc, Hgb, Hct, Demir Serum ve Ferritin değerlerinde $p<0.05$ anlamlı artış, Demir Bağlama değerinde $p<0.05$ anlamlı düşüş tespit edilmiştir. **Sonuç:** Egzersiz programına bağlı olarak gelişen kas-sinir aktivasyonu, daha fazla enerji metabolizması, ve daha fazla oksijen tüketimi gerek duyduğu için kanın oksijen ile bağlantılı alt parametrelerinde artışlar görülmüş bu artışlar sportif performansın artışına ışık tutabilecek veriler olarak düşünülebilir.

Anahtar kelimeler: Yetenek sınavı hazırlık, Egzersiz, Ferritin, Hemoglobin.

GİRİŞ

Antrenman uyum sağlama, alıştırılmaların dizgesel (sistemli) bir biçimde yinelenmesi ile ortaya çıkan değişimlerin toplamıdır. Vücut üzerindeki bu yapısal ve fizyolojik değişimler; antrenman kapsamına, yoğunluğuna (şiddet) ve sıklığına bağlı olarak gerçekleştirilen özel bir etkinliğin gerektirdiği yüklemelerin bir sonucudur (Günay ve Cicioğlu, 2001). Fiziksel antrenman sadece yüksek düzeyde yapılan yüklemelerle vücudu uyum sağlamaya zorladığı sürece yararlıdır. Eğer yüklenme vücutta bir değişiklik yaratmak için yeterli değilse, hiçbir biçimde uyum sağlama gerçekleşmez. Eğer yüklenme dayanılmayacak kadar fazlaysa, vücut bundan ya zarar görür ya da aşırı antrenman (sürantrman) durumu oluşur. Bundan dolayı, doğru antrenman ve yeterli adaptasyonu sağlamış olan sporcular daha kısa sürede en kısa sürede en fazla gelişir (Bompa, 2003). Aerobik egzersiz kan laktik asit seviyesinin yükselme noktasının altındaki egzersiz olarak ifade edilebilir. Aerobik çalışma anında uygun enerji yağ depolarından karşılamaktadır (Davies & Musgrove, 1971). Aerobik çalışma birkaç dakikadan birkaç saate kadar uzatılabilir. Kalp-solunum uygunluğu düşük yoğunlukta uzun zamanlı ya da yüksek yoğunlukta kısa zamanlı egzersizlerle geliştirilebilir (Demiriz, 2013). Uzun süreli ve yüksek tempolu fiziksel aktiviteler sırasında sportif başarıyı yukarı taşıyan belirleyici etkenler arasında maksimal oksijen ($MaxVO_2$) alımının sayılması mümkündür (McArdle, 2010). Özellikle aerobik metabolizmanın üst düzeyde zorlandığı fiziksel aktiviteler sırasında başarıyı belirleyen en önemli ölçütlerden birisi olan oksijen kullanabilme kapasitesi, esasta iskelet kas hücrelerinde mitokondrilerin çalışabilme yeteneğini ifade etmektedir (Günay ve Cicioğlu). Aerobik kapasitenin belirleyicisi olan $MaxVO_2$ 'nin yüksek olması sporcuların homeostatik koşullarda daha uzun süre egzersiz yapabilmelerine olanak sağlamaktadır (Taylor & Groeller, 2008). Anaerobik antrenman ise Maksimal güç üretimi gerektiren (90 saniye 'ye kadar) kassal aktivitelerde, enerjinin büyük kısmı ATP-CP sisteminden ve kas glikojeninin anaerobik yöntem ile yıkımından elde edilir. Anaerobik performans kısa sürede tamamlanan veya patlayıcı kuvvet gerektiren spor branşları için büyük önem ifade eden bir terimdir, çünkü sporcunun performansı bireysel ve çevresel faktörlerden etkilenip değişiklik gösterebilmektedir (Weltman, 1995).

Demir, pek çok besinde doğal olarak bulunan, bazı gıda ürünlerine eklenen, diyet takviyesi olarak da kullanılabilen bir mineral olup insan vücudunda 180'den fazla biyokimyasal reaksiyonda işlevi bulunmaktadır (Domínguez, Vicente-Campos & Chicharro, 2014). Demir, Oksijen taşınması

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

depolanması, electron taşıma zincirindeki faaliyetleri, DNA sentezinde rol oynaması ve bir prooksidan olarak vücuttaki işlevleri bakımından en önemli minerallerden bir tanesidir. Demir, oksijenin dokulara ulaştırılması ve hücrel ve alt hücrel düzeylerde oksijenin kullanılması için gerekli olan anahtar bir elementtir. Hemoglobinin, miyoglobinin sitokromları kapsayan demir içerikli proteinlerin ve demir içeren belli enzimlerin fonksiyonel bir elemanı olarak görev yapar. Çalışma esnasında enerji kullanımında demir önemli bir rol oynamaktadır (Domínguez ve diğ.). Eğer demir eksikliği varsa efor sonrasında sporcunun kolayca yorulma ihtimali vardır. Demir, spor performansı için en kritik minerallerden biridir. Demir takviyesinin faydaları sporcunun demir durumuna bağlıdır (Zoller & Vogel, 2004). Spor Bilimleri alanında farklı branşlarda kuvvet aerobik performans gibi özellikleri tanımlayan ve ilişkilerinin belirlenmesi ile ilgili çalışmalar çok azdır. Ayrıca bu değişkenlerin yanı sıra bu çalışmalarda kanla birleştirilen çalışma oldukça azdır. Bu çalışma bu yönleriyle diğer çalışmalardan ayrılmaktadır. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, yetenek Sınavlarına hazırlanan sedanterlerin antrenmanları süresince kan (Rbc, Hgb, Hct, Plt, Demir serum, Demir bağlama ve Ferritin), hemotokrit değerleri üzerindeki etkisini belirlemektir.

MATERYAL ve YÖNTEM

Katılımcılar

Bu çalışmaya gönüllü olarak sağlıklı, sürekli aldıkları bir ilaç ve antioksidan preparat olmayan yetenek sınavına hazırlanan (N=20) 18,6±0,75 yıl erkek öğrenci adayları katılmıştır.

Ölçümler

Kan numune alımı ve istatistiksel değerlendirmesi

Kan örnekleri sabah saat 9:00-10:00 arasında Özel hastanede uzman bir hemşire tarafından ön kol venalarından 5 ml alınan kan örnekleri EDTA'lı (mor kapaklı cbc) tüplere konularak biyokimya laboratuvarında Rbc, Hgb, Hct, Plt, Demir bağlama ve Ferritin değerlerinin tayini gerçekleştirilmiştir. Çalışmamızda egzersiz öncesi ve egzersiz sonrası ölçümler arasındaki farklılığın istatistiksel karşılaştırılmasında Spss 21 paket program bağımlı örneklem t-testi kullanılmış Sonuçların istatistiksel olarak değerlendirmesinde $p < 0.05$ değeri anlamlı kabul edilmiştir.

Antrenman Programı

Antrenmanlar toplamda 12 hafta ve haftada 4 gün (aynı saatler arası) yapılmıştır.

- Aerobik ve anaerobik dayanıklılık koşuları
- Alaktik hız ve anaerobik dayanıklılık çalışmaları
- Özel sürat çeviklik ve reaksiyon zamanı çalışmaları
- Koordinasyon parkur çalışmaları kapsamaktadır.

Tablo 1. Antrenman programı kapsam ve şiddet

Şiddet	Çalışma süresi	Yeğlilik (şiddet) düzeyi	Kullanılan enerji sistemi	Ergogenensis %	
				Anaerobik	Aerobik
1	1-15 sn	Sporcunun sınırlarına kadar	ATP-CP	100-95	0-5
2	15-60 sn	Maksimal	ATP-CP ve LA.	90-80	10-20
3	1-6 dk	Submaksimal	LA +Aerobik	70 (40-30)	30 (60-70)
4	6-30 dk	Orta	Aerobik	(40-30) 10	(60-70) 90
5	30 dk üzeri	Düşük	Aerobik	5	95

Deneyisel düzel

12 hafta süren yetenek sınavına hazırlık antrenmanları öncesi herhangi bir rahatsızlığı ve düzenli ilaç kullanmadığı varsayılan 20 erkek öğrenci adayından kan örnekleri alınmıştır. Tablo 2'de verilen

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

hazırlık programı uygulanıp çalışma grubundan herhangi bir fire verilmeden aynı örneklem grununa başlangıçta uygulanan kan örnekleri alınarak labratuvarda kan tayinleri gerçekleştirilmiştir.

Tablo 2. Haftalara göre uygulanan antrenman programı

Antrenman	Şiddet = (...)	Haftalar											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Aerobik koşular	(5)												
Anaerobik koşular	(2-3)												
Sürat, çeviklik, koordinasyon	(1-2)												
Koordinasyon parkur çalışmaları	(1-2)												

BULGULAR

Yaş ortalaması 18,6±0,75 yıl olan katılımcıların 12 haftalık antrenman programının ön-test ve son-test ortalama ve anlamlılıklarıtablo 3’de görülmektedir.

Tablo 3. Rbc, Hgb, Hct, Plt, Demir Serum, Demir bağlama ve Ferritin değerleri.

Parametreler N=20	Ön-Test $\bar{X} \pm SS$	Son-Test $\bar{X} \pm SS$	p
Rbc (milyon/ μ L)	4,61±0,37	5,66±0,31	0,00*
Hgb (g/dL)	14,45±0,86	15,17±0,50	0,00*
Hct (%)	42,75±2,39	46,41±1,86	0,00*
Plt (10^3 /uL)	262,60±49,22	262,10±39,79	0,96
Demir serum (ug/dL)	57,10±24,88	83,50±23,53	0,00*
Demir bağlama (ug/dL)	390,95±68,38	342,80±65,38	0,01*
Ferritin (ng/mL)	32,75±10,09	43,20±9,31	0,00*

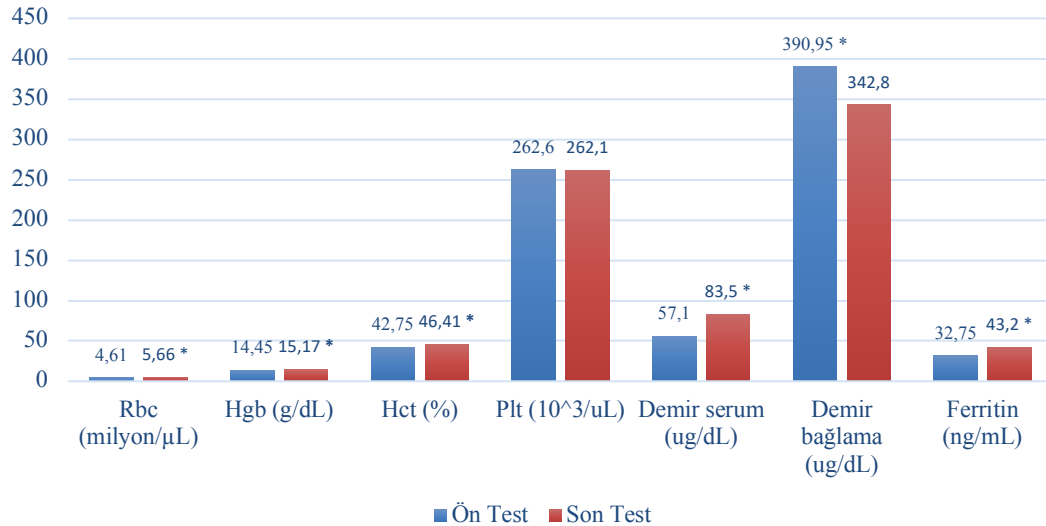
*p<0.05

Araştırmaya katılan deneklerin Rbc ön-test4,61±0,37, son- test 5,66±0,31değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı p<0.05 bir artış görülmektedir. Aynı şekilde Hgb ön-test 14,45±0,86, son-test 15,17±0,50 değerlerinde p<0.05 artış, Hct ön-test 42,75±2,39, son- test 46,41±1,86 değerlerinde p<0.05 artış, Demir serum ön-test57,10±24,88, son- test 83,50±23,53 değerlerinde p<0.05 artış Ferritin ön-test32,75±10,09, son- test 43,20±9,31 değerlerinde de istatistiksel olarak anlamlı p<0.05 artış görülmektedir.

Demir bağlama ön-test 32,75±10,09, son- test 43,20±9,31 değerlerinde ise istatistiksel olarak anlamlı p<0.05 düşüş tespit edilmiştir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Parametreler



TARTIŞMA

Egzersizde artan metabolizma hızı gerekli olan oksijeni sağlamak için solunum hacminde artış meydana gelir. Yapılan egzersiz devamlı hale geldikçe solunum kasları gelişecek ve solunum hacmindeki bu artış devamlı hale gelecektir (Soyuer F& Soyuer A, 2008). Düzenli yapılan egzersizin solunum kaslarına olan olumlu etkisi bilinmektedir. Egzersize yoğun olarak katılan kaslarda fizyolojik olarak oksijen dağılımı yeterli hale gelir; bu sayede egzersizin ihtiyacını karşılayacak düzeyde uygun ventilasyon-perfüzyon oranı sağlanır ve anaerobik solunumdan aerobik solunuma geçiş gerçekleştirilebilir. Fiziksel antrenman sonucunda, hücre düzeyindeki oksijen alışverişinin artış sebebi olarak solunum kaslarının ve solunum sisteminin gelişmesi ve dayanıklılık antrenmanlarına adaptasyon olarak düşünülmektedir (Tamer, 1995).

Literatürlerde egzersizin eritrositer parametrenin kan volümü üzerinde nasıl bir etki oluşturduğuna dair fikir birliği bulunmamaktadır (Arslan, Bingölbalı, Kutlu & Baltacı, 1997; Baltacı, 1990; Bala & Beck, 1971; Davies & Musgrove, 1971). Yapılan birçok araştırma da akut maksimal bir egzersizin hemen sonrasında eritrositer parametrelerde belirgin artışlar olduğu ileri sürülmektedir. Aynı araştırmalarda bu parametrelerde görülen artışın, bu tip bir egzersizden 4-6 saat sonra, normal değerlerin altına indiği de ortaya konulmaktadır. Bahsedilen araştırmalarda eritrositer parametrelerin artışı hemokonsantrasyon mekanizması ile açıklanmaktadır. Buna karşın akut bir egzersizi takiben eritrositer parametrelerin azaldığını veya değişmediğini ifade eden araştırmalarda söz konusudur (Baltacı, Ergene ve Uysal, 1990; Davidson, Robertson Galea ve Maughan, 1987; Castenfors, 1977; Davies & Musgrove; Bengtsson, 1956). Çalışmamızda yetenek sınavına hazırlanan sedanterlerin RBC-eritrosit düzeyleri incelendiğinde 12 haftalık çalışma sonucunda eritrosit düzeylerinde anlamlı artış meydana geldiği görülmektedir. Ersöz ve Yavuzer'in (1999) sedanterlere uygulanan basamak testi sonucunda, Özdengül (1998) sedanter erkeklere %60 max. VO₂ ile 60 dk yapılan akut egzersiz sonrasında, Ünal'ın (1998) 30 dk aerobik egzersiz sonrası, Ercan, Bayıroğlu, Kale, Adak, Tuncer ve Tekeoğlu (1996) 10 km'lik koşu sonrası deneklerin RBC düzeylerinde anlamlı artış bildirmiştir (p<0.05). Akut submaksimal egzersizin RBC düzeylerini, egzersiz öncesi değerlere oranla anlamlı

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

düzeyde artırdığı, bu artışların egzersizin yol açtığı plazma kayıplarına bağlı olduğu bildirilmiştir (Londeann, 1978).

Katılımcıların Hgb düzeyleri incelendiğinde ise anlamlı bir artış buradada gözükmemektedir. Akut egzersiz olarak, Davidson ve diğ., (1987) maratoncularda yaptıkları çalışmada yarış sonrasında yarış öncesine göre hemoglobin, değerlerinde artışlar bulmuşlardır. Karvonen ve Saarela(1976) 25 km koşudan önce ve sonra hemoglobin ve hematokrit değerlerine egzersizden sonra arttığını bulmuşlardır. Ünal (1998) 8 haftalık aerobik egzersiz sonrası deneklerin HGB değerlerinde anlamlı ($P<0.05$) artışlar bulmuştur. Freund, Shizuru, Hashiro ve Claybaugh(1991) max VO₂ 'nin %60-80'i ile yaptırılan egzersizlerde deneklerin HGB düzeylerinde anlamlı ($P<0.05$) artışlar tespit etmiştir. Nieman ve Pedersen(1999) kronik egzersiz sonrası sedanter bireylerde HGB düzeyinde anlamlı artış ($P<0.05$) bulmuşlardır. Benzer olarak Gallagher, Carrithers, Godard, Schulze ve Trappe(2000) 18-29 yaş arası yetişkinlerde normal ve ek besinli gruplara uyguladığı 8 haftalık aerobik egzersiz sonucunda, HGB düzeylerinde her iki grupta da önemli ($P<0.05$) artışlar bulmuşlardır. Büyükyazı ve Turgay'da (2000) erkek sporcular üzerine 8 haftalık kronik egzersiz interval antrenmanının etkilerini araştırmışlar, 8 hafta sonunda HGB düzeylerinde anlamlı ($P<0.05$) artış bulunmuştur. Antrenmanlar sonucu HGB miktarında artış görülmekte, bu artışın kan hacmi artışından olduğu belirtilmekle birlikte Günay, Cicioğlu ve Kara (2006) egzersiz esnasında ve sonrasında meydana gelen hipoksik şartlardan dolayı, dokulara, ihtiyaç duyulan oksijenin taşınabilmesi amacı ile böbreklerde yapılan eritropoietin hormonu salgılanır ve hormonun kemik iliğini uyarması sonucunda hemoglobin yapımı artırılır. Kronik egzersizlerde meydana gelen max VO₂ gelişimi hem hemoglobin miktarının artışına hem de oksijen taşıma yeteneğinin gelişmiş olmasına bağlıdır (Erol, Cicioğlu ve Pulur, 1999). Dolayısı ile çalışmada hemoglobinde meydana gelen anlamlı artış literatürle paralellik göstermektedir.

Katılımcıların HCT oranlarına baktığımızda antrenman sonrası anlamlı bir artış gözükmemektedir. Çalışmanın sonuçlarına paralel olarak Ünal (1998) 8 haftalık aerobik egzersiz sonrasında Ersöz, Göksoy, Zergeroğlu ve Yavuzer (1995) sedanter gençler üzerine 6 haftalık egzersiz uygulamaları sonucunda Wade, Ramee, Hunt ve White (1987) 32 yaş erkeklere akut egzersiz uygulamaları sonrasında, deneklerinin HCT düzeylerinde anlamlı bir artış bulmuşlardır. Çalışmamızda hematokritte meydana gelen artışın egzersiz periyodundan kaynaklandığı, egzersizden kaynaklanan hematokrit artışının, egzersize bağlı hemokonsantrasyon ve daha önemlisi splanik dolaşımdan sirküler dolaşıma hematokriti yüksek olan kan verilmesi ile izah edilebileceği bildirilmektedir (Günay ve diğ., 2006; Günay ve Cicioğlu, 2001; Yılmaz, 2000).

Trombosit (PLT) değerlerine baktığımızda ise buradada yine anlamlı yükselişler görülmektedir. Literatür bulgularında gerek akut gerekse kronik egzersizlerin trombosit sayılarında artışa neden olduğuna dair pek çok araştırma (Belviranlı, Okudan & Kabak 2017; Saddam, Ali & Abdelatif, 2017; Kilim & Lakshmi, 2015; Lippi, Salvagno, Danese, Tarperi, Guidi ve Schena, 2014; Çınar, Cengiz, Pala & Dünder, 2013; İbiş, Hazar & Gökdemir, 2010; Çakmakçı, 2009; Yapıcı, 2006) PLT düzeylerinde elde edilen artışlar, egzersize bağlı hemokonsantrasyonla izah edilmesinin yanı sıra, organizmanın baskı altına girmesi ve stres oluşturan etkenlerin sempatik sinir sistemi aktivasyonuna neden olmasının PLT düzeyindeki artışın bir nedeni olabileceği de ifade edilmektedir. Yapılan araştırmada istatistiki olarak anlamlı olmasa da PLT seviyesindeki artışın, egzersiz süresince dalak, kemik iliği veya diğer rezervuarlardan taze trombosit salınımından kaynaklanmış olabileceğini düşünülmektedir (Patlar, 2010). Trombosit sayısı üzerinde egzersizin etkilerinin hala tartışmalı olduğu, bu yüzden daha derinlemesine bir araştırmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Çalışmamızın demir ve demir bağlama kapasitelerine baktığımızda ise bu anlamda anlamlı bir artış gözlenmemektedir. Koçyiğit, Aksak, Atamer ve Aktaş (2011) antrene sporcularda C vitamini yüklemesinin demir ve demir bağlama kapasitesi üzerine etkisinin araştırdıkları çalışmada; 10 basketbolcu ve 10 futbolcuya üç haftalık antrenman programında günlük bir gr. C vitamini yüklemesinin kanda Fe⁺⁺ ve Total Demir Bağlama Kapasitesi değerlerinin egzersiz sonrasında arttığını ifade etmişlerdir. Yine ek olarak McClung, Martini, Murpy, Montain, Margolis, Thrane ve diğ., (2013) 21 erkek

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

askere 7 günlük kış antrenmanı yaptırmış ve Ferritinin antrenmana cevap olarak başlangıca göre 4. gün ve kayak yürüyüş antrenmanı sonrası yaklaşık %25 arttığını bildirmişlerdir

Arslan ve diğ., (1997) yaptığı, 20 kız çocuğun Fe++ düzeyleri spor yapmayan kontrollere oranla daha düşük, Demir Bağlama ise yüksek bulunmuştur. Arslan, Gönül, Dinçer, Kaplan ve Çevik (2004) güreş de dahil olmak üzere, farklı spor dallarındaki erkek sporcularda yapılan bir çalışmada, serum Fe++ düzeylerinde farklılık olmadığı gösterilmiştir. Ancak dayanıklılık gerektiren sporlardan hemen sonra, serum Fe++ ve Demir Bağlama 'da artış olduğu da bilinmektedir. Deney gruplarındaki Erkek ve Bayan futbolcuların Demir (Fe++) ve Demir Bağlama kapasitesine sonuçlardaki artışın istatistiksel olarak önem arz ettiği belirlenmiştir Demir'in hemoglobinin yapısında bulunması ve oksijen taşınmasındaki rolü nedeniyle sporcularda oksijenden daha fazla yararlanması nedeniyle performansı ile başarıyı olumlu olarak etkileyeceği şeklinde düşünülmektedir.

Bu sonuçlarla katılımcıların Demir (Fe++) ve Demir Bağlama Kapasitesi değerleri üzerindeki olumlu etkilerinden dolayı futbolcularda performansı ve başarıyı arttırabileceği gibi aynı zamanda sporcularda kalp damar hastalıklarına karşı koruyucu bir rol oynayacağı şeklinde düşünülmektedir

SONUÇ

Çalışma bulguları göz önünde bulundurulduğunda sonuç olarak, 12 haftalık yetenek sınavına hazırlanan öğrenci adaylarının yaptıkları antrenmanlarda aerobik antrenmanın devamlılık prensibine göre toplamda 12 hafta ve haftada 4 gün yapılan antrenmanın sağlık ve performans getirisi açısından faydalar sağlayacağı söylenebilir.

Çalışmada elde edilen hematolojik sonuçlara bakıldığında, yapılan birçok araştırmada ileri sürüldüğü gibi gerek akut gerekse kronik egzersiz sonrası hematolojik parametrelerde görülen artış, hemokonsantrasyon mekanizması ve sempatik sinir aktivitesi ile açıklanmaktadır. Literatürlerde egzersizin hematolojik parametreler üzerinde nasıl bir etki oluşturduğuna dair fikir birliği bulunmamaktadır.

Yapılan 12 haftalık antrenman programının performans açısından bakıldığında aerobik-anaerobik kapasite, sürat ve koordinasyon parametrelerinde gelişim elde edildiği gereksinim duyulan oksijen kapasitesinin artmasına cevaben yükselen hemotokrit parametrelerinden anlaşılmaktadır. Fakat yapılan çalışmaların katılımcılar için gerçek verim düzeyleri üzerindeki etkisi bilinmemektedir

Sonuç olarak: Akut antrenman programları ile uzun süreli programlar arasında da literatürlerde farklılıklar olduğu görülmektedir. Ancak genel olarak yüklenme karakteristiği, cinsiyet ve benzer parametreler açısından literatürle bulgular arasında uyumun normal sınırlar içerisinde olduğu görülmektedir. Ancak yüklenme karakteristiğinin değişik varyasyonlarında oluşabilecek, deneklerin özellikleri ile ilgili, ortamla ilgili vb. farklılıkların, insan sağlığına ve sporcu performansına etki edebileceği düşünülerek bu ve benzeri çalışmaların yapılmasının yararlı olacağı önerilmektedir. Bu şekilde sporcuların performanslarının önündeki engeller azaltılabilir ve performans artışları sağlanabilir.

Öneriler

Benzer çalışmalar ile egzersiz programının hemotokrit etkisinin gözlemlenebildiği gibi performans artışında ki farkı da gözetebilmek için ön-son olarak performans testleri ile verimliliğin ölçütü daha net olarak ortaya çıkartılabilir.

KAYNAKÇA

- Arslan, C., Bingölbali, A., Kutlu, M., & Baltacı, A. K. (1997). Voleybol ve atletizm sporunun kız çocukların hematolojik ve biyokimyasal parametrelerine etkisi. Bed. Eğt. Spor Bil. Dergisi, 2, 28-34.
- Arslan, C., Gönül, B., Dinçer, S., Kaplan, B., & Çevik, C. (2004). Güreşçilerde C vitamini yüklemesinin serum demir ve total demir bağlama kapasitesine etkisi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi, 18(2), 215-21.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Bala, R. M. Beck, J.C.(1971). Human Growth Hormone in Urine. *J. Clin. Endocr*, 33, 799-807.
- Baltacı, A. K. (1990).Çocuklarda yüzme egzersizinin solunum parametrelerine etkisi (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Baltacı, A. K., Ergene, N., & Uysal, H. (1990). Çinkonun insan sağlığındaki rolü. *SÜ Tıp Fak Derg*, 6(4), 444-8.
- Belviranlı, M., Okudan, N., & Kabak, B. (2017). The effects of acute high-intensity interval training on hematological parameters in sedentary subjects. *Medical Sciences*, 5(3), 15.
- Bengtsson, E. (1956). The Working Capacity in Normal Children, Evaluated by Submaximal Exercise on the Bicycle Ergometer and Compared with Adults 1. *Acta medica scandinavica*, 154(2), 91-109.
- Bompa TO, 2003. Dönemleme Antrenman Kuramı ve Yöntemi, (Çeviri: Tüzemen, E.). Bağırhan Yayınevi Sporsal Soy Yapıtlar Dizisi. Ankara:12.Baskı.
- Büyükyazı, G., & Turgay, F. (2000). Sürekli ve yaygın interval koşu egzersizlerinin bazı hematolojik parametreler üzerine akut ve kronik etkileri. *Ve Tek. Yüksekokulu VI. Spor Araştırmaları Kongresi Bildiri*, Ankara, 182.
- Castenfors, J. (1977). Renal function during prolonged exercise. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 301(1), 151-159.
- Çınar, V., Cengiz, S., Pala, R., & Dünder, A. (2013). Effect of football practices on certain blood values of athletes. *Advances in Environmental Biology*, 924-928.
- Çakmakçı, E. (2009). Erkek Taekwondocularla Kamp Döneminin Bazı Hematolojik Parametreler Üzerine Etkileri.
- Davidson, R. J. L., Robertson, J. D., Galea, G., & Maughan, R. J. (1987). Hematological changes associated with marathon running. *International journal of sports medicine*, 8(01), 19-25.
- Davies, C T M. Musgrove, J. (1971). The Aerobic and Anaerobic Components of work During Submaximal Exercise on a Bicycle Ergonomics. 14 (2): 257-263
- Davies, C. T. M., & Musgrove, J. (1971). The aerobic and anaerobic components of work during submaximal exercise on a bicycle ergometer. *Ergonomics*, 14(2), 257-263.
- Demiriz, M., (2013). Farklı dinlenme aralıklarında yapılan anaerobik interval antrenmanın, aerobik kapasite, anaerobik eşik ve kan parametrelerine etkilerinin karşılaştırılması (Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi). Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.
- Domínguez, R., Vicente-Campos, D., & Chicharro, J. (2014). Hepcidin Response to Exercise: A Review. *Turkish Journal of Endocrinology & Metabolism*, 18(3).
- Ercan, M., Bayıroğlu, F., Kale, R., Adak, B., Tuncer, İ., & Tekeoğlu, İ. (1996). et all, Uzun Süreli Dayanıklılık Koşusu Kategorisinde Gerçekleştirilen Bir Egzersizin Bazı Kan Parametrelerine Etkisi. *Spor Hek. Der*, 31, 73-80.
- Erol, E., Cicioğlu, İ., & Pulur, A. (1999). 13-14 Yaş Grubu Erkek Basketbolculara Yönelik Dayanıklılık Antrenmanının Vücut Kompozisyonu İle Bazı Fiziksel, Fizyolojik Ve Kan Parametreleri Üzerine Etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Dergisi*, 4, 12-20.
- Ersöz, G., & Yavuzer, S. (1999). Sedanter erkeklerde supramaksimal ve basamaklı egzersizlerde eritrosit antioksidan enzim aktivitesi. *Spor Hek. Der*, 34, 65-71.
- Ersöz, G., Köksoy, A., Zergeroğlu, A. M., & Yavuzer, S. (1995). Akut-Kronik Fiziksel Egzersiz ve İmmünglobulinler. *Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 03-12.
- Freund, B. J., Shizuru, E. M., Hashiro, G. M., & Claybaugh, J. R. (1991). Hormonal, electrolyte, and renal responses to exercise are intensity dependent. *Journal of Applied Physiology*, 70(2), 900-906.
- Gallagher, P. M., Carrithers, J. A., Godard, M. P., Schulze, K. E., & Trappe, S. W. (2000). β -hydroxy- β -methylbutyrate ingestion, part I: Effects on strength and fat free mass. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(12), 2109-2115.
- Günay, M., & Cicioğlu, İ. (2001). *Spor Fizyolojisi*, Gazi Kitabevi, Baran Ofset, 1. Baskı, Ankara, 219-224.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Günay, M., Cicioğlu, İ., & Kara, E. (2006). Egzersizde Metabolik ve Isı Adaptasyonu. Gazi Kitap Evi, Ankara. [In Turkish].
- İbiş, S., Hazar, S., ve Gökdemir, K. (2010). Aerobik ve anaerobik egzersizlerin hematolojik parametrelere akut etkisi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7(1), 71-81.
- Karvonen, J., & Saarela, J. (1976). Hemoglobin changes and decomposition of erythrocytes during 25 hours following a heavy exercise run. The Journal of sports medicine and physical fitness, 16(3), 171.
- Kilim, S. R., & Lakshmi, P. V. V. (2015). A study on affect of severity of exercise on platelet function. Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences, 4(58), 10027-10032.
- Koçyiğit, Y., Aksak, M. C., Atamer, Y., & Aktaş, A. (2011). Futbolcu ve basketbolcularda akut egzersiz ve C vitamininin karaciğer enzimleri ve plazma lipid düzeylerine etkisi. Journal of Clinical and Experimental Investigations, 2(1).
- Lippi, G., Salvagno, G. L., Danese, E., Tarperi, C., Guidi, G. C., & Schena, F. (2014). Variation of red blood cell distribution width and mean platelet volume after moderate endurance exercise. Advances in hematology, 2014.
- Londeann R.(1978) Low heamaterits during basic training athletes anemia. Nengld J Med, 299: 1191–2, 1978.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2010). Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance. Lippincott Williams & Wilkins.2007
- McClung, J. P., Martini, S., Murphy, N. E., Montain, S. J., Margolis, L. M., Thrane, I., ... & Pasiakos, S. M. (2013). Effects of a 7-day military training exercise on inflammatory biomarkers, serum hepcidin, and iron status. Nutrition journal, 12(1), 141.
- Nieman, D. C., & Pedersen, B. K. (1999). Exercise and immune function: Recent development. Sports Med, 27, 73-80.
- Özdengül, F. (1998). Akut submaksimal egzersizin immun sisteme etkileri. Yayınlanmamış Doktora Tezi Selçuk Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Patlar, S. (2010). Akut ve 4 haftalık submaksimal egzersizin lökosit ve lökosit altgruplarına etkileri. İzokinet ve egzersiz bilimi, 18 (3), 145-148.
- Saddam, A., Ali, B., & Abdelatif, H. (2017). Analysis of the evolution of some hematological parameters during the first preparatory period on young Algerian soccer players (U17). European Journal of Physical Education and Sport Science.
- Soyuer, F., & Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisi, 15(3).
- Tamer, K. (1995). Çeşitli koşu programlarının aerobik, anaerobik güç ve akciğer fonksiyonlarına etkileriyle ilişki düzeylerinin belirlenmesi. Performans Dergisi, 1(3), 32-39.
- Taylor, N. A., & Groeller, H. (Eds.). (2008). Physiological bases of human performance during work and exercise. Churchill Livingstone.
- Ünal, M. (1998). Aerobik ve anaerobik akut egzersizlerin immun parametreler üzerindeki etkileri. İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi, 64(3).
- Wade, C. E., Ramee, S. R., Hunt, M. M., & White, C. J. (1987). Hormonal and renal responses to converting enzyme inhibition during maximal exercise. Journal of Applied Physiology, 63(5), 1796-1800.
- Weltman, A. (1995). The blood lactate response to exercise. Human Kinetics, 81-97.
- Yapıcı, A. (2006). Mekik koşu testinin hemoreolojik parametreler üzerine etkisi (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Yılmaz, B., (2000) Hormonlar ve üreme fizyolojisi, Feryal Matbaa, 1.Basım, 247–371, Ankara
- Zoller, H., & Vogel, W. (2004). Iron supplementation in athletesfirst do no harm. Nutrition, 20(7-8), 615-619.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Basketbol ve Futbol Hakemlerinin Problem Çözme ve Özgüven Düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi

¹Murat Özmaden, ²Abdullah Düğenci, ³İlimdar Yalçın, ¹Yasin Yıldız

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

² Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya-Türkiye

³ Bingöl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bingöl-Türkiye

Özet

Bu çalışmanın amacı, basketbol ve futbol hakemlerinin resmi müsabakalar boyunca problem çözme ve özgüven düzeylerini çeşitli değişkenler açısından değerlendirmektir. Araştırmada basit tesadüfi örnekleme metodu kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 127 hakem oluşturmaktadır. Araştırmada kişisel bilgi formuna ek olarak, Heppner ve Petersen (1982) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından gerçekleştirilen "Problem Çözme Envanteri" kullanılmıştır. Ölçek 35 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Özgüven düzeylerinin belirlenmesi için Akın (2007) tarafından geliştirilen Öz güven ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 33 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Verilerin analizinde iki grubun karşılaştırması için independent samples-t testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında One-way ANOVA ve ölçekler arası ilişkinin belirlenmesi için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, basketbol ve futbol hakemlerinin problem çözme becerileri ve özgüven düzeyleri arasında fark olmadığı tespit edilmiştir. Dahası, hakemlerin cinsiyetlerine, hakemlik deneyimlerine ve medeni durumlarına göre de problem çözme becerileri ve özgüven düzeyleri arasında fark olmadığı gözlenmiştir. Ayrıca, hakemlerin yaş gruplarına göre aceleci yaklaşım alt boyunda fark olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak, eğitim düzeylerine göre planlı yaklaşım alt boyutu ile iç ve dış özgüven düzeyleri arasında fark bulunmuştur. Sonuç olarak, 19-24 yaş hakemlerin 31-36 yaş ve ≥ 37 yaş hakemlere göre problem çözme becerilerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Lise mezunu hakemlerin problem çözme becerilerinin lisans ve lisansüstü mezunu hakemlerden daha düşük olduğu ve üniversite mezunu hakemlerin lise ve lisansüstü hakemlere göre daha yüksek iç ve dış özgüvene sahip oldukları tespit edilmiştir. Son olarak, hakemlerin problem çözme becerileri ile iç ve dış özgüven düzeyleri arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Problem çözme becerisi, Özgüven, Futbol hakemi, Basketbol Hakemi

Not: Bu araştırma Sakarya Üniversitesi Bilimsel Araştırma Koordinasyon Başkanlığı tarafından 2018-3-15-266 numaralı proje kapsamında desteklenmiştir

Examination of Basketball and Football Referees' Problem-solving Skills and Self-Confidence Levels in term of Various Variables

¹Murat Özmaden, ²Abdullah Düğenci, ³İlimdar Yalçın, ¹Yasin Yıldız

¹ Adnan Menderes University, Faculty of Sports Science, Aydın-Türkiye

² Sakarya University of Applied Sciences, Faculty of Sports Science, Sakarya-Türkiye

³ Bingöl University, , School of Physical Education and Sports, Bingöl-Türkiye

Abstract

The aim of this study was to evaluate basketball and football referees' the levels of problem-solving skills and self-confidence during the official competitions in terms of various variables. The simple random method was used in the study. The sample of the study was consisted of 127 referees. In addition to the personal information form, "Problem-solving Inventory" developed by Heppner and Petersen (1982) and adapted to Turkish by Şahin, Şahin, and Heppner (1993) was used. The Problem-solving Inventory consists of 35 items and 6 sub-dimensions. Self-confidence scale developed by Akın (2007) was used to determine

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

self-confidence levels of the referees. The self-confidence scale consists of 33 items and 2 sub-dimensions. The analysis of the data, independent samples t-test was used to compare two groups and one-way ANOVA was used to compare more than two groups, and Pearson correlation analysis was used to determine the relation between the scales. According to research findings, it was determined that there was no difference between basketball and football referees' problem-solving skills and self-confidence levels. Moreover, there was no difference between problem-solving skills and self-confidence levels according to the genders, refereeing experiences and marital status of referees. Besides, it was determined that there was a significant difference between the rushing approach sub-dimensions of problem-solving skills according to the age groups of the referees. In addition, there was a significant difference between the planned approach sub-dimensions of problem-solving skills, internal and external self-confidence levels according to referees' education levels.

As a result, the problem-solving skills of 19-24 years old referees were found lower than 31-36 and ≥ 37 years old referees. The problem-solving skills of high school graduate referees were lower than university graduate and master graduates. Moreover, it was found that the referees of university graduates higher levels of internal and external self-confidence than the high school and master graduate referees. Finally, it was determined the positive relationship between referees' problem-solving skills with internal and external self-confidence levels.

Key words: Problem-solving skills, Self-confidence, Football referee, Basketball referee

1.GİRİŞ

Futbol ve basketbol dünyanın her yerinde popüler olan en ücra köşesinden en kalabalık semtine kadar sesini tüm insanlara duyurmuş, her yaştan her kitleden her kültürden insanı peşinden sürükleyen, 'çağın oyunu' diye bahsedilen bir spordur (Ferah, 2000). Bu branşların belirli kurallar çerçevesinde yürütülebilmesi için belirli alanlarda görevlendirilmiş hakemler bulunmaktadır. Hakem, oyun kurallarını sahada uygulayarak, müsabaka sırasında oyuncuların rakiple olan ikili mücadelesinde ve yaklaşımını düzenlemesinde etkin bir rol oynar (Bangsbo ve Williams, 2003; Reilly ve Gregson, 2006). Hakemin oyuncular üzerindeki bu rolü görsel algı, otorite, kararlılık, dikkat ve karar verme üzerinedir, hakem müsabaka boyunca verdiği kararlarda tutarlı ve otoriter olup problem çözme yeteneğine sahip olmalıdır (Reilly ve Gregson, 2006).

Problem çözme, belli bir amaca ulaşmak için karşılaşılan güçlükleri ortadan kaldırmaya yönelik bir dizi çabayı gerektiren bir süreçtir (Bingham, 1998). Problem çözme becerisi, bireyin sağlıklı bir hayat sürdürebilmesi ve ruh sağlığını koruması için sahip olması gereken bir beceridir. Genellikle insan hayatı günlük problemlerle ve stres yaratan olaylarla doludur. Problem yaratan olayların birçoğu birey için hiç de önemli olmayan; anahtarını kaybetmek, komşularla uğraşmak gibi, günlük olaylarla ilgili olabileceği gibi boşanma, işten çıkarılma, sevdiği bir yakınının ölümü gibi çok önemli de olabilmektedir (Izgar ve arkadaşları, 2004). Bu durumlarla başa çıkabilmek için ise bireylerin yeteri kadar öz güvene sahip olması gerekir.

Öz güven, kişinin kendisini değerlendirmesi ve kendisinden memnun olup olmaması sonucu oluşan öznel bir olgudur. Olumlu ya da olumsuz olabilir (düşük-yüksek öz güven) fakat durağan değildir. Bu durum şartlara, konuma ve gelişmelere göre farklılık gösterebilir. Bireyin yüksek ya da düşük öz güvenli olması, bireyin davranış ve hislerini farklı yönlerde etkiler (Soner, 1995). Hakemlik branşında da bireylerin hakaniyetlerini sağlamak oldukça önemlidir. Hak edenin kazanmasındaki en önemli faktörlerden birisi hakemin verdiği kararlar, sahadaki tutum ve davranışlarıdır. Bu tutum ve davranışlar hakemlerin problem çözme ve kendilerine olan öz güvenleri üzerinde önemli bir etkisi vardır. Hakemlerin doğru kararı verebilmesi için olayı ya da pozisyonu doğru açıdan ve olabildiğince yakından izlemesi gerekmektedir. Bu yüzden hakemlerin çok üst düzeyde kondisyona ve atletik yapıya sahip olması gerekir (Özdamar, 2011).

Her yıl yenilenen ve değişmekte olan oyun kurallarıyla birlikte hakemler de kendilerini güncelleyip geliştirmek zorundadırlar. Bu durum onların müsabaka esnasında karşılaştıkları baskıda problem çözme yeteneklerini ve öz güvenlerini pozitif yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

Bu bilgiler kapsamında bu araştırmanın amacı basketbol ve futbol hakemlerinin problem çözme ve öz güven düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir.

2.MATERYAL METOD

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Bu bölümde, araştırma grubu, veri toplama araçları, ve bulguların elde edilmesinde kullanılan istatistiksel çözümleme teknikleri hakkında bilgi verilmiştir.

2.1. Araştırma Grubu

Araştırma grubu, Aydın bölgesinde aktif olarak görev yapan toplam 127 (95 Futbol, 32 Basketbol) gönüllü hakemden oluşmuştur.

2.2. Veri Toplama Araçları

Öz Güven Ölçeği:

Öz güven ölçeği Akın (2007) tarafından geçerlik ve güvenilirliği yapıp geliştirilmiştir. Madde sayısı 33 olan ölçek 5'li likert tipindedir. Ayrıca ölçek; iç öz güven (4, 25, 32, 17, 10, 30, 12, 3, 19, 5, 21, 27, 9, 23, 1, 7, 15) ve dış öz güven (6, 31, 20, 29, 16, 14, 22, 11, 18, 33, 2, 28, 26, 13, 8, 24) olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Geçerlilik ve güvenilirlik araştırması, İstanbul, Kocaeli ve Sakarya'nın çeşitli liselerinde öğrenim gören 796 lise öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için 0.83, iç öz güven ve dış öz güven alt boyutları için sırasıyla, 0.83 ve 0.85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde-toplam korelasyonlarının 0.30 ile 0.72 arasında değiştiği görülmüştür.

Problem Çözme Ölçeği:

Heppner ve Petersen (1982) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından gerçekleştirilen "Problem Çözme Envanteri" kullanılmıştır. Ölçek, 35 maddeden 6'lı likert tipi olarak oluşturulmuştur. Maddelerin bir kısmı olumlu, bir kısmı da olumsuz ifadelerden oluşmaktadır. Ölçek, toplam puan (problem çözme beceri algısı puanı) ve alt ölçeklere ilişkin puanları vermektedir. Verilen cevaplara 1 ile 6 arasında değişen puanlar verilir. Puanlamada 9, 22 ve 29. maddeler puanlama dışı tutulur. Puanlama 32 madde üzerinden yapılır. 1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30 ve 34. maddeler ters olarak puanlanan maddelerdir. Envanterden alınabilecek puan ranjı, 32–192 arasındır. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin problem çözme becerileri konusunda kendini yetersiz olarak algıladığını gösterir. Ölçekten alınan toplam puanların azalmasında ise kişinin problem çözme beceri algısının olumlu olduğu kabul edilir. Şahin, Şahin ve Heppner (1993), tarafından yapılan faktör analizi sonucunda ise envanterin: • Aceleci Yaklaşım: 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30 ve 32. maddeler, $\alpha = 0.78$,

- Düşünen Yaklaşım: 18, 20, 31, 33 ve 35. maddeler, $\alpha = 0.76$,
- Kaçınan Yaklaşım: 1, 2, 3 ve 4. maddeler, $\alpha = 0.74$,
- Değerlendirici Yaklaşım: 6, 7 ve 8. maddeler, $\alpha = 0.69$,
- Kendine Güvenli Yaklaşım: 5, 11, 23, 24, 27, 28 ve 34. maddeler, $\alpha = 0.64$,
- Planlı Yaklaşım: 10, 12, 16 ve 19. maddeler, $\alpha = 0.59$ olmak üzere 6 faktörden oluştuğu belirtilmektedir.

2.3. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler için SPSS paket programından faydalanılmış ve değişkenlerin frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılımını sağlamak için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri kontrol edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 olarak kabul edilmiştir (George & Mallery, 2001). Kontrol sonucunda araştırma verilerinin parametrik olduğu tespit edilmiştir. Bundan dolayı iki grubun karşılaştırması için independent samples-t testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında One-way ANOVA ve ölçekler arası ilişkinin belirlenmesi için Pearson korelasyon testinden yararlanılmıştır. Anlamlı farklılık çıkan sonuçlarda ise farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey testinden faydalanılmıştır. Çalışmada hata düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde futbol ve basketbol hakemlerinin problem çözme ve öz güven düzeylerinin karşılaştırılması, cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim düzeyi, hakemlik deneyimi ve problem çözme ile öz güven arasındaki ilişkiye yönelik tablolar verilip yorumlanmıştır.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 1. Basketbol ve Futbol Hakemlerinin Problem Çözme ve Öz Güven Düzeylerinin Karşılaştırılması

Değişkenler	Branş	n	$\bar{X}$	Ss.	F	p
Aceleci Yaklaşım	Basketbol	32	27,75	6,10	3,602	0,248
	Futbol	95	29,58	8,17		
Düşünen Yaklaşım	Basketbol	32	12,47	4,94	0,485	0,435
	Futbol	95	11,63	5,32		
Kaçıngan Yaklaşım	Basketbol	32	8,88	4,10	3,695	0,569
	Futbol	95	9,49	5,65		
Değerlendirici Yaklaşım	Basketbol	32	7,78	3,64	0,295	0,220
	Futbol	95	6,89	3,47		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Basketbol	32	18,47	6,84	1,686	0,735
	Futbol	95	18,04	5,90		
Planlı Yaklaşım	Basketbol	32	8,97	4,09	0,228	0,487
	Futbol	95	8,43	3,66		
Toplam Problem Çözme Becerisi	Basketbol	32	84,31	20,40	0,297	0,955
	Futbol	95	84,07	21,60		
İç Öz Güven	Basketbol	32	4,33	,49	0,044	0,166
	Futbol	95	4,47	,53		
Dış Öz Güven	Basketbol	32	4,32	,52	0,219	0,102
	Futbol	95	4,48	,49		

Tablo 1 incelendiğinde, basketbol ve futbol hakemlerinin problem çözme ve öz güven düzeyleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 2. Basketbol ve Futbol Hakemlerinin Cinsiyetlerine Göre Problem Çözme ve Öz Güven Düzeylerinin Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss.	F	p
Aceleci Yaklaşım	Erkek	115	28,99	7,80	0,079	0,569
	Kadın	12	30,33	7,13		
Düşünen Yaklaşım	Erkek	115	11,97	5,16	0,021	0,382
	Kadın	12	10,58	5,81		
Kaçıngan Yaklaşım	Erkek	115	9,25	5,39	0,451	0,571
	Kadın	12	10,17	4,26		
Değerlendirici Yaklaşım	Erkek	115	6,97	3,33	4,598	0,154
	Kadın	12	8,50	4,96		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Erkek	115	18,11	5,86	4,379	0,836
	Kadın	12	18,50	8,59		
Planlı Yaklaşım	Erkek	115	8,52	3,65	3,643	0,677
	Kadın	12	9,00	4,88		
Toplam Problem Çözme Becerisi	Erkek	115	83,83	21,18	0,300	0,615
	Kadın	12	87,08	22,42		
İç Öz Güven	Erkek	115	4,43	,52	0,034	0,490
	Kadın	12	4,53	,51		
Dış Öz Güven	Erkek	115	4,44	,50	0,533	0,679
	Kadın	12	4,50	,56		

Tablo 2 incelendiğinde, basketbol ve futbol hakemlerinin cinsiyet değişkenine göre problem çözme ve öz güven alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 3. Basketbol ve Futbol Hakemlerinin Medeni Durumlarına Göre Problem Çözme ve Öz Güven Düzeylerinin Karşılaştırılması

Değişkenler	Medeni Hali	n	$\bar{X}$	Ss.	F	p
Aceleci Yaklaşım	Evli	44	27,36	8,52	2,307	0,062
	Bekar	83	30,05	7,14		
Düşünen Yaklaşım	Evli	44	11,66	4,83	0,797	0,774
	Bekar	83	11,94	5,44		
Kaçıngan Yaklaşım	Evli	44	8,61	5,31	0,024	0,263
	Bekar	83	9,72	5,27		
Değerlendirici Yaklaşım	Evli	44	6,50	2,92	4,710	0,151
	Bekar	83	7,45	3,78		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Evli	44	18,11	5,73	0,547	0,962
	Bekar	83	18,17	6,36		
Planlı Yaklaşım	Evli	44	8,27	3,71	0,106	0,523
	Bekar	83	8,72	3,80		
Toplam Problem Çözme Becerisi	Evli	44	80,52	21,86	0,002	0,164
	Bekar	83	86,05	20,76		
İç Öz Güven	Evli	44	4,43	,53	0,086	0,922
	Bekar	83	4,44	,52		
Dış Öz Güven	Evli	44	4,41	,52	0,275	0,622
	Bekar	83	4,46	,50		

Tablo 3 incelendiğinde, basketbol ve futbol hakemlerinin medeni durum değişkenine göre problem çözme ve öz güven alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4. Basketbol ve Futbol Hakemlerinin Yaş Gruplarına Göre Problem Çözme ve Öz Güven Düzeylerinin Karşılaştırılması

Değişkenler	Yaş	n	$\bar{X}$	Ss.	F	p
Aceleci Yaklaşım	19-24	52	31,21 ^a	7,22	2,926	0,037*
	25-30	47	28,53 ^{ab}	8,45		
	31-36	23	26,61 ^b	6,62		
	≥37	5	24,40 ^b	4,98		
Düşünen Yaklaşım	19-24	52	11,96	5,21	1,185	0,318
	25-30	47	11,70	5,32		
	31-36	23	11,00	5,17		
	≥37	5	15,80	3,83		
Kaçıngan Yaklaşım	19-24	52	10,17	5,40	0,961	0,414
	25-30	47	8,74	5,05		
	31-36	23	9,17	5,78		
	≥37	5	7,00	3,46		
Değerlendirici Yaklaşım	19-24	52	7,19	3,89	0,070	0,976
	25-30	47	6,94	3,37		
	31-36	23	7,30	3,44		
	≥37	5	7,20	1,30		
Kendine Güvenli Yaklaşım	19-24	52	18,44	6,40	0,099	0,960
	25-30	47	18,11	5,95		
	31-36	23	17,61	6,05		
	≥37	5	18,00	7,00		

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Planlı Yaklaşım	19-24	52	8,92	3,70	1,031	0,381
	25-30	47	7,91	3,50		
	31-36	23	8,70	4,17		
	≥37	5	10,40	4,83		
Toplam Problem Çözme Becerisi	19-24	52	87,90	19,99	0,959	0,415
	25-30	47	81,94	21,27		
	31-36	23	80,39	23,33		
	≥37	5	82,80	24,05		
İç Özgüven	19-24	52	4,39	,54	1,097	0,353
	25-30	47	4,53	,41		
	31-36	23	4,39	,66		
	≥37	5	4,20	,46		
Dış Özgüven	19-24	52	4,44	,52	1,163	0,327
	25-30	47	4,52	,41		
	31-36	23	4,36	,65		
	≥37	5	4,15	,35		

*p<0.05; ab: Gruplararası fark farklı harflerle temsil edilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde, basketbol ve futbol hakemlerinin yaş değişkenine göre problem çözme alt boyutlarından aceleci yaklaşım alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (p<0,05). Bu farklılık 19-24 yaş arasında olanlar ile 31-36 yaş arasında olanlar ve 37 yaş ve üstünde olanlar arasında olduğu gözlenmiştir. Diğer alt boyutlarda anlamlı herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 5. Basketbol ve Futbol Hakemlerinin Eğitim Düzeylerine Göre Problem Çözme ve Öz Güven Düzeylerinin Karşılaştırılması

Değişkenler	Eğitim Düzeyi	n	$\bar{X}$	Ss.	F	p
Aceleci Yaklaşım	Lise	17	27,59	5,04	0,730	0,484
	Üniversite	103	29,51	8,14		
	Lisansüstü	7	27,00	6,58		
Düşünen Yaklaşım	Lise	17	13,41	3,22	1,160	0,317
	Üniversite	103	11,50	5,40		
	Lisansüstü	7	13,00	6,19		
Kaçıngan Yaklaşım	Lise	17	8,88	3,39	0,593	0,554
	Üniversite	103	9,54	5,55		
	Lisansüstü	7	7,43	5,35		
Değerlendirici Yaklaşım	Lise	17	8,00	3,37	0,639	0,529
	Üniversite	103	6,96	3,65		
	Lisansüstü	7	7,29	1,25		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Lise	17	20,59	5,84	1,718	0,184
	Üniversite	103	17,85	6,20		
	Lisansüstü	7	16,57	4,83		
Planlı Yaklaşım	Lise	17	10,65 ^a	3,41	3,118	0,048*
	Üniversite	103	8,26 ^b	3,81		
	Lisansüstü	7	8,00 ^b	2,38		
Toplam Problem Çözme Becerisi	Lise	17	89,12	14,78	0,675	0,511
	Üniversite	103	83,64	22,19		
	Lisansüstü	7	79,29	20,09		
İç Öz Güven	Lise	17	4,17 ^b	,49	3,941	0,022*
	Üniversite	103	4,50 ^a	,49		
	Lisansüstü	7	4,19 ^{ab}	,82		

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Dış Öz Güven	Lise	17	4,23 ^b	,41	3,772	0,026*
	Üniversite	103	4,50 ^a	,47		
	Lisansüstü	7	4,12 ^b	,88		

*p<0.05; ab: Gruplararası fark farklı harflerle temsil edilmiştir.

Tablo 5 incelendiğinde, basketbol ve futbol hakemlerinin eğitim düzeyi değişkenine göre problem çözme alt boyutlarından planlı yaklaşım alt boyutu ile iç ve dış öz güven alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Bu farklılıklar planlı yaklaşım alt boyutunda eğitim düzeyi lise olanlar ile eğitim düzeyi üniversite ve lisansüstü olanlar arasında, iç öz güven alt boyutunda eğitim düzeyi lise ve üniversite olanlar arasında, dış öz güven alt boyutunda ise eğitim düzeyi üniversite olanlar ile eğitim düzeyi lise ve lisansüstü olanlar arasında olduğu görülmüştür.

Tablo 6. Basketbol ve Futbol Hakemlik Deneyimlerine Göre Problem Çözme ve Öz Güven Düzeylerinin Karşılaştırılması

Değişkenler	Hakemlik Deneyimi	n	$\bar{X}$	Ss.	F	p
Aceleci Yaklaşım	1-3 yıl	50	29,92	7,40	0,842	0,474
	4-6 yıl	40	29,68	8,72		
	7-10 yıl	11	27,73	4,31		
	>10 yıl	26	27,31	7,81		
Düşünen Yaklaşım	1-3 yıl	50	11,52	5,08	1,832	0,145
	4-6 yıl	40	10,78	4,78		
	7-10 yıl	11	13,82	7,18		
	>10 yıl	26	13,27	4,94		
Kaçıngan Yaklaşım	1-3 yıl	50	9,56	5,50	0,186	0,906
	4-6 yıl	40	9,05	4,96		
	7-10 yıl	11	8,55	4,70		
	>10 yıl	26	9,69	5,83		
Değerlendirici Yaklaşım	1-3 yıl	50	7,10	3,58	1,036	0,379
	4-6 yıl	40	6,45	3,26		
	7-10 yıl	11	7,82	4,62		
	>10 yıl	26	7,88	3,28		
Kendine Güvenli Yaklaşım	1-3 yıl	50	17,90	6,53	0,560	0,643
	4-6 yıl	40	17,48	5,48		
	7-10 yıl	11	19,09	8,04		
	>10 yıl	26	19,27	5,50		
Planlı Yaklaşım	1-3 yıl	50	8,56	3,72	1,052	0,372
	4-6 yıl	40	7,85	3,18		
	7-10 yıl	11	9,64	4,65		
	>10 yıl	26	9,23	4,25		
Toplam Problem Çözme Becerisi	1-3 yıl	50	84,56	20,65	0,416	0,742
	4-6 yıl	40	81,28	20,32		
	7-10 yıl	11	86,64	27,01		
	>10 yıl	26	86,65	21,82		
İç Öz Güven	1-3 yıl	50	4,37	,58	1,671	0,177
	4-6 yıl	40	4,54	,36		
	7-10 yıl	11	4,62	,37		
	>10 yıl	26	4,32	,63		
Dış Öz Güven	1-3 yıl	50	4,43	,53	1,746	0,161
	4-6 yıl	40	4,52	,40		

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

7-10 yıl	11	4,62	,36
>10 yıl	26	4,28	,61

Tablo 6 incelendiğinde, basketbol ve futbol hakemlerinin hakemlik deneyimi değişkenine göre problem çözme ve öz güven alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 7. Basketbol ve Futbol Hakemlerinin Problem Çözme ve Öz Güven Düzeylerinin Karşılaştırılması

Değişkenler	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
Aceleci Yaklaşım (1)	r	1						
	p							
Düşünen Yaklaşım (2)	r	-,082	1					
	p	,361						
Kaçıngan Yaklaşım (3)	r	,612**	,181*	1				
	p	,000	,042					
Değerlendirici Yaklaşım (4)	r	-,102	,472**	,260**	1			
	p	,252	,000	,003				
Kendine Güvenli Yaklaşım (5)	r	,219*	,715**	,400**	,531**	1		
	p	,013	,000	,000	,000			
Planlı Yaklaşım (6)	r	-,091	,716**	,192*	,662**	,730**	1	
	p	,307	,000	,030	,000	,000		
Toplam Problem Çözme Becerisi (7)	r	,526**	,673**	,709**	,580**	,861**	,688**	1
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
İç Öz Güven (8)	r	-,056	-,342**	-,296**	-,298**	-,278**	-,301**	-,361**
	p	,535	,000	,001	,001	,002	,001	,000
Dış Öz Güven (9)	r	-,082	-,294**	-,351**	-,302**	-,237**	-,271**	-,356**
	p	,362	,001	,000	,001	,007	,002	,000

n: 127; * $p<0,05$; ** $p<0,01$

Tablo 7 incelendiğinde, iç öz güven ve dış öz güven ile problem çözme toplam puanı arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde futbol ve basketbol hakemlerinin problem çözme ve öz güven düzeylerinin karşılaştırılması, cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim düzeyi, hakemlik deneyimi ve problem çözme ile öz güven arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlar tartışılıp yorumlanmıştır.

Futbol ve basketbol hakemlerinin problem çözme ile öz güven düzeyleri karşılaştırılmasında, cinsiyet, medeni durum ve hakemlik deneyimi değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır ($p>0,05$).

Hakemlerin yaş değişkeninde, aceleci yaklaşım alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$) ve bu farklılığın 19-24 yaş arasında olanlar ile 31-36 yaş arasında olanlar ve 37 yaş ve üstünde olanlar arasında olduğu görülmüştür. Yaşı küçük olan hakemlerin yaşı büyük hakemlere göre daha aceleci bir yaklaşım sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu da hakemliğe yeni başlayan bireylerin tecrübe eksikliklerinden kaynakladığı söylenebilir.

Eğitim durumu değişkeninde, problem çözme alt boyutlarından planlı yaklaşım alt boyutu ile iç ve dış öz güven alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farklılıklar planlı yaklaşım alt boyutunda eğitim düzeyi lise olanlar ile eğitim düzeyi üniversite ve lisansüstü olanlar arasında, iç öz güven alt boyutunda eğitim düzeyi lise ve üniversite olanlar arasında, dış öz güven alt boyutunda ise eğitim düzeyi üniversite olanlar ile eğitim düzeyi lise ve lisansüstü olanlar arasında

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

olduğu görülmüştür. Planlı yaklaşım alt boyutunda eğitim düzeyi yükseldikçe planlı yaklaşım durumu düştüğü görülmüştür. Bu durum da bireylerin lisede yaşlarının verdiği haz ve daha planlı olduklarından geleceklerine daha çok önem verdiğinden kaynaklandığı söylenebilir. İç ve dış öz güvende eğitim düzeyi üniversite olanların puan ortalamaları eğitim durumu lise ve lisansüstü olanların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum da bireylerin lisede üniversite sınavını kazanamama kaygısı yaşadığından, lisansüstü seviyede olanların da bulundukları eğitim düzeyinden ötürü akademisyenlik kaygısı yaşadıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Öz güven ve problem çözme arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Hakemlerin öz güven (iç-dış) düzeyleri yükseldikçe problem çözme becerilerinin düştüğü tespit edilmiştir. Bu sonuç, hakemlerin optimal düzeyde bir özgüvene sahip oldukları takdirde problem çözme becerilerinin daha yüksek olacağını düşündürmektedir.

Sonuç olarak, hakemlerin tecrübeye bağlı olarak aceleci yaklaşım durumlarının düştüğü ve üniversite eğitiminin hakemlerin özgüvenlerinde önemli derece rol oynadığı tespit edilmiştir. Ayrıca hakemlerin öz güven düzeyi arttıkça problem çözme becerilerinin düştüğü görülmüştür.

Kaynakça

- Ferah, A. (2000). *Futbol Eğitim Öğretim. 1.* Baskı, Nehir Matbaası, 1-9. Ankara
- Bangsbo S, Williams, AM. (2003). *Physiology of Training*. (Reilly T, Williams AM. Eds), Science and Soccer (s. 47-58). Routledge.
- Reilly T, Gregson W. (2006). Special Populations: the Referee and Assistant Referee. *Journal of Sports Sciences*, 24, 795-801.
- Özdamar, E., Yılmaz A., Kınışlar A. (2011) Klasman Ve İl Hakemlerinin Sürat Ve Sıçrama Özelliklerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 84, 91.
- Heppner P. P and Petersen C. H. (1982). The Development and Implications of a Personal Problem-Solving Inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 29 (1), 66-75.
- Şahin N. H., Şahin N and Heppner P. (1993). Psychometric Properties of The Problem Solving Inventory in A Group of Turkish University Students. *Cognitive Therapy and Research*, 17 (3), 379-385.
- Akın, A. (2007). Öz Güven Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 165-175.
- Bingham A. (1998). *Çocuklarda Problem Çözme Yeteneklerinin Geliştirilmesi*, İngilizceden Çeviren: A. Ferhan Oğuzkan. Milli Eğitim Basımevi, İstanbul.
- Izgar H, Gürsel M, Kesici Ş ve Negiş A. (2004). Önder Davranışların Problem Çözme Becerisine Etkisi. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi*, Malatya.
- Soner, O. (1995). *Aile Uyumu, Öğrenci Öz Güveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler*. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

MUĞLA İLİ ÖRNEĞİNDE KADIN BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN KARİYER GELİŞİMLERİNDE ROL OYNAYAN ENGELLERİN – CAM TAVAN SENDROMUNUN İNCELEMESİ

Mustaf EROL, ¹Abdurrahman KEPOĞLU, ²Yahya DOĞAR, ³Esin ÖLMEZ,

¹Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi (MSKÜ), Spor Bilimleri Fakültesi, ²İnönü Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ³MSKÜ, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

¹abdurrahmankepoglu@mu.edu.tr, ²esinoelmez@yahoo.de

Özet

Araştırmanın amacı; Kadın beden eğitimi öğretmenlerinin kariyer gelişimlerinde engeller anlamını taşıyan Cam Tavan Sendromu seviyelerinin tespit edilmesi, cam tavan sendromu düzeylerinin ve alt boyutları düzeylerinin onların kariyerleri önündeki etkisinin farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir. Diğer yandan Muğla ilinde çalışan kadın beden eğitimi öğretmenlerinin cam tavan sendromu kavramı hakkındaki görüşlerinden hareketle, kavramın niteliğine katkıları hakkında da bilgi sahibi olmayı ummaktır.

Çalışmamız ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır. İki ve veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir. Karaca'nın 2007 yılında Selçuk Üniversitesinde hazırladığı yüksek lisans tezinden uyarlanan cam tavan ölçeği 7 alt boyut ve toplam 38 sorudan oluşmaktadır. Tarafımızdan yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin geçerliliği ve verilerin faktör analizine uygunluğu, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett testi ile belirlenmiştir. Elde edilen değer: ,80121 ise bu ölçeğin ölçülmeye çalışılan özelliğin %80,121 oranında açıklandığını göstermektedir. Bu kabul edilebilir bir düzeydir. Tarafımızdan yapılan güvenirlik analizinde ise cronbach' salpha değeri: (0,887) olarak bulunmuştur. Bu değer ölçek maddelerinin güvenilir olduğunu göstermektedir. Araştırma 2017-2018 Eğitim öğretim yılında Muğla merkezinde görev yapan kadın beden eğitimi öğretmenleri ile sınırlıdır. Muğla'da görev yapan kadın beden eğitimi öğretmeni toplamı 152'dir. Muğla merkezde görev yapan kadın beden eğitimi öğretmeni toplamı ise 27'dir ve tam sayım yapılmıştır. Çalışmamız ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır. İki ve veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir. Çalışmamıza 27 kadın beden eğitimi öğretmeni örneklem olarak alınmıştır. Örneklem evreni eşit ve homojen olarak temsil ettiği yapılan tek örneklem t testi ile 0,05 önem düzeyinde belirlenmiştir. Elde edilen verilerin normal dağılıp dağılmadığının tespit edebilmesi için 0,05 önem düzeyinde normallik testi uygulanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Örnek bireylerin cam tavan sendromu düzeyi ve cam tavan sendromu alt boyutlarındaki seviyeleri aritmetik ortalama kullanılarak belirlenmiştir. Kadın beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki kıdemleri ve cam tavan sendromunun alt boyutlarının, onların cam tavan sendromu düzeylerine olan etkisini belirleyebilmek için 0,01 önem düzeyinde regresyon analizi kullanılmıştır.

Kadın beden eğitimi öğretmenlerinin kariyerleri önünde engelleri oluşturan cam tavan sendromunun alt boyutları onların kariyerleri önünde farklı düzeyde etki oluşturmaktadır. Bu etkilerden en dikkat çekicileri ise; mentör eksikliğinin kariyerleri önünde engellere etkisinin olmayışıdır. Bu durum açıklama gerektirmektedir. Diğer taraftan en fazla etkiyi sırasıyla örgüt kültürü ve politikaları ile ilgili tutumları ve basmakalıp yargılara karşı tutumları göstermektedir.

Anahtar kelimeler:Cam tavan sendromu, kadın Beden eğitimi öğretmeni

1. Giriş

Araştırmanın amacı; Kadın beden eğitimi öğretmenlerinin kariyer gelişimlerinde engeller anlamını taşıyan Cam Tavan Sendromu seviyelerinin tespit edilmesi, cam tavan sendromu düzeylerinin ve alt boyutları düzeylerinin onların kariyerleri önündeki etkisinin farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir. Diğer yandan Muğla ilinde çalışan kadın beden eğitimi öğretmenlerinin cam tavan sendromu kavramı hakkındaki görüşlerinden hareketle, kavramın niteliğine katkıları hakkında da bilgi sahibi olmayı ummaktır.

Kadınların varlık olmak amacındaki temel konseptlerden biri olan kendilik, “bir kişinin özünü ve çevresini kavrama, münasebette bulunma ve imgeleme şekli oluşturmak diye tanımlanabilir. Kişilikler, genetik, çevre ve deneyim faktörlerinin bir sonucu” (Yavuz, 2000) ya da “sosyal hayata verilen tepkilerin dinamik bir bütünüdür” (Jakoby, 1996 akt.: Yaşar, 2007). Var olma mücadelesi olan kişilik, “çocuk doğduğu andan başlayarak, önceden belirlenmiş kurallar ve değerlerle çevrelenir, yönlendirilir. Yaşamın her alanına ilişkin bu belirlenim, bireyin biyolojik anlamda ‘dişi’ ve ‘erkek’ olmasından bağımsız değildir. ‘Dişi’ ve ‘erkek’ oluştan hareketle, iki cinsin özgü toplumsal rol dağılımı yapılmakta,

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

toplumsallaşma farklı algılamalarla gerçekleşmektedir. Her iki cinse özgü davranış kalıpları ve değerlerin öğrenilmesi, toplumsallaşmanın önemli bir boyutunu içerir ve bütünüyle cinsiyetçi mesajlarla yüklüdür. Bunun sonucunda da kadınlar özel alana, erkekler ise kamusal alana yönlendirilir” (Gümüşoğlu,2013). Diğer bir söylemle, “ ‘İnsanların tercihleri exnihilo (hiçten) yaratılmaz: İçinde yaşadıkları toplum tarafından şekillendirilirler” (Hamilton’dan 2004 akt.:Fine,2010). Dolayısıyla “kadın ve çocuk, birer ‘kişi’ değil, ‘aile kurumunun’ vesayeti/himayesi altındaki varlıklar” (Özbudun,2015) olarak görülmektedir.

Dolayısıyla tarihten günümüze bakıldığında “kadının mücadelesinin ‘ait olmakla var olmak’ arasında geçen bir mücadele olduğunu görüyoruz. Kadın aileye, topluma, erkeğe, erkek kardeşe mi aittir yoksa bir birey midir? Kadın, uzun süre kolektifin parçası olarak görüldü, her zaman birilerine ait oldu. Hukuk da, bu aidiyetlere göre oluşturuldu ve uygulandı. Kamusal alan özel alan ayırımında, özel alana ilişkin görüldü” (Sancar,2014).

öğrenilmiş çaresizlik kavramı ilk kez (1960’larda), Seligman ve arkadaşları tarafından hayvanlar üzerinde yapılan deneylerle ortaya çıkmış ve daha sonra insanlar üzerinde yapılan deneylerle, tüm organizmalara genellenebilir bir olgu haline gelmiştir. Söz konusu kavram, sürekli olarak kontrol edilemeyen durum ve olaylar karşısında kalan organizmanın, kontrolün mümkün olduğu sonraki durumlarda bile, içinde bulunduğu durumu değiştirebileceğine dair inancını yitirdiğinden, olaylar karşısında hareketsiz kalmasını ifade etmektedir (Gül ve Oktay).

Cam tavan terimi ilk defa “24 Mart 1986” tarihinde Wall Street Journal gazetesinde kullanılmadan önce 1979 yılında ise KatherineLawrance ve MarianneSchreiberm (Hewlett Packard’da çalışan kadınlar) ve 1984 tarihinde GayBriant tarafından; iş standartları belirlenmiş olmasına ve yükselme yolları açıkmiş gibi görünmesine rağmen bir noktada aşılamayan engellere çarptıklarını yazmışlardı. Wall Street Journal gazetesinde çalışan iki kadın gazeteci (Hymowitz,C., Schellhardt, T.D)Amerika’da kadınların kariyer mücadelelerini topluma duyurmayı amaçlamışlardı.Amerika’da işe girerken, orta düzeyde yöneticilik seviyesinde gelişme ve başarılı olma imkanı varmış gibi görünmekle beraber hiyerarşide üst noktalara çıkıldıkça çalışanlar tarafından cinsiyet ayrımı ve ön yargı hissedildiğini belirtmişlerdir(Afza ve Newaz, 2008). Amerikan sosyo kültürel yapısı ve çalışma hayatı,ülkemizin sosyokültürel ve çalışma hayatından farklılıklar gösterdiği bilinen bir gerçektir. Amerika’da yapılan araştırmalar, bazıları çok basit bazıları ise çok karmaşık olan cam tavan uygulamalarının varlığını ortaya koymaktadır. Bu noktadan hareketle, cam tavan sendromunu tanımlamak için dört kriter belirlenmiştir. Bunlar; Cinsiyet veya ırki ayrım içermelidir,öyle bir eşitsizlik vardır ki bu eşitsizlik kariyer basamakları yükseldikçe artmaktadır, var olan cinsiyet ve ırki ayrım yükselme şansını azaltmaktadır ve kariyer basamakları arttıkça yaşanan sorunlar da artmaktadır (Afza ve Newaz, 2008). Ülkemizde ise cam tavan sendromunun varlığına dair yapılan bir araştırma da iseCam tavan sendromu, kadınların ailelerini işlerine tercih etmeleri, üst düzey erkek yöneticilerin kadınların yanında rahat davranamamaları, rekabet ortamında başarılı olacaklarına inanmamaları ve kadına karşı önyargılı davranışlar sergilenmesi gibi sebeplerle oluşmuştur. Ataerkil bir toplum olan Türkiye’de de kadınların astı konumunda bulunmak ve onlardan emir almak, erkek çalışanlar için onur kırıcı olarak değerlendirilmektedir. Erkek ve kadın çalışanların, kadın yöneticiler yerine erkek yöneticilerle çalışmak istediği araştırmalarla tespit edilmiştir (Beşler, 2010,) Bu çalışmadan da anlaşılabacağı gibi ülkemizde daha çok, cam tavan sendromunun oluşmasında; Çoklu rol üstlenme ,kadınların tercih algıları örgüt kültürü ve politikaları ve basmakalıp yargılar rol oynamaktadır. Diğer bir değişle kadın ve erkek çalışanlar, cam tavan sendromunun nesnesini bu boyutlarla nitelendirmektedirler.

Bu çalışmada cam tavan sendromunun neliği üzerinde bir değişikliğe gidilemeyeceği epistemolojik olarak bellidir. Fakat kavramın işaret ettiği nesnenin (anlaman) özelliklerinde değişiklik yapabilmek imkanı bulunduğu umulmaktadır.

2. Cam Tavan Sendromunun Kavramsal Boyutu

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Cam tavan sendromu kavramı duyularla algılanan bir nesnenin oluş tarzını ifade ettiği için soyut bir kavramdır. Çünkü, tek tek alt boyutlarını değil, bu alt boyutların ilişkisinden ortaya çıkan kadın personelin kariyerinin önündeki engellerin niteliğini gösterir.

Cam tavan sendromu kavramı sadece genel bir kavram değildir, aynı zamanda sınıf kavramıdır. Bu şu anlama gelmektedir. O sınıf içerisinde yer alan tekilller, ortak özelliklere sahip olmaları nedeniyle homojendirler. Buna karşılık genel kavram gibi görünen, fakat homojen tekillerin bir sınıfı olmayan bir kavramdır. Cam tavan sendromunun alt boyutları (*Çoklu rol üstlenme kadınların tercih algıları , örgüt kültürü ve politikaları, mentor eksikliği , biçimsel olmayan iletişim ağlarına katılamama, mesleki ayırım ve basmakalıp yargılar*)onun farklı sınıflara ait heterojen tekillerdir. Heterojen tekil olan alt boyutlar, birkaç ortak özellikleri dolayısıyla bir araya gelerek cam tavan sendromunun işaret ettiği işlemi oluşturmuşlardır. Cam tavan sendromunun kaplamı ise kadınların çalışma yaşamında kariyer süreçlerinde karşılaştıkları görünmez engelleri ifade etmektedir. Başka bir deyişle cam tavan sendromunun ontolojik anlamı cam tavan sendromunun alt boyutlarına dağıtılmış olur. Bu nedenle de alt boyutlarına göre anlamı belirlenebilmektedir. Cam tavan sendromu, anlamını alt boyutların özelliklerinin kendine birleştirilmesinden aldığı için, aynı zamanda distribütif bir kavramdır. Ayrıca, konusunu (*nesnesini/kadınların çalışma yaşamında kariyer süreçlerinde karşılaştıkları görünmez engelleri*) tanımamıza imkan veren bir kavramdır.

Buna karşılık cam tavan sendromunun çeşitli tanımlarına baktığımız da ise; Cam Tavan (GlassCeiling), kavramı ilk olarak 1986'da Hymovitz ve Schellhard tarafından Wall Street Journal'ın "İş Yaşamında Kadın" konulu bir haberinde kullanılmıştır. Buna göre cam tavan; "devlet ve şirketlerde, eğitim kurumlarında veya kâr amacı gütmeyen kuruluşlarda yüksek pozisyonlara gelmeyi arzulayan ve bunun için çabalayan kadınların karşılaştıkları engeller" olarak tanımlanmıştır (Lockwood,2004).

Cam tavan sendromu kavramının henüz tam olarak tanımlanamadığını görebiliyoruz. Bunun iki nedeni bulunmaktadır. Birincisi, çelişmezlik, ikicisi ise özdeşlik ilkesidir. Çelişmezlik teoremine göre; duyusal yoldan algılanan nesnelerin kavramları açık değildir. Çünkü bir duyu nesnesi potansiyel olarak bizim saptadığımız özelliklerden çok daha fazlasına hatta sınırsız özelliklere sahip olabilir. Ayrıca duyulama yetimiz, bir nesnedeki bir özelliği tam olarak tanımamızı her zaman sağlamaz. Özdeşlik teoremine göre; zihinsel olarak nitelendirilen cam tavan sendromunun alt boyutları, değişik bilgi kümeleri olarak kavranmakta ve değişik olgular olarak cam tavan sendromu kavramının nesnesini (anlamını) belirlemektedir. Bu alt boyutlar epistemolojik olarak incelendiğinde cam tavan sendromunun nesnesinin (anlamı) genişleyeceği insan duyusunun doğasıdır.

Cam tavan sendromu olumsuz bir kavramdır. Çünkü, işaret ettiği şeyde bir niteliğin bulunmadığını bildirmektedir. İlk bakışta olumsuz olarak görülmemekle birlikte, önerme içindeki işareti olan terimlerle kendini en iyi şekilde gösterir. Cam tavan sendromu, dil bilgisi açısından hiçbir olumsuzluk eki ya da takısı taşımayan kavramlarla gösterilse bile içinde yer aldığı önermeyi olumsuz kılar. Cam tavan sendromu yokluk bildirir. Yokluk bir özelliğe sahip olunması gerektiği halde o özelliğe sahip olmamayı ifade eder. Epistemolojik açıdan ise; kavramın işaret ettiği nesnede (anlamda) bu özelliğin bulunduğu deney yoluyla belirlenebilmesidir. Cam tavan sendromu hakkında bilgimiz arttıkça hacmi durmadan genişleyecektir. Bu yüzden cam tavan sendromu bir depoya benzetilebilir. Depo özelliği nedeniyle dil de kesinlikle tam anlamıyla ifadesini bulamayan bir potansiyele sahiptir. Neticede cam tavan kavramının neliği değişmez ama bu konuda yapılan deneysel çalışmalarla içeriği değişebilir.

3. Yöntem

Araştırmanın amacında belirtilen ilginin tanımlanması için çalışmanın bütün Türkiye'de uygulanması uygun olurdu. Ancak, örnekleme zorluğu, zaman ve mali sınırlamalar sebebiyle Muğla dakikadın beden eğitimi öğretmeninin önemli bir bölümünün Anadolu'nun çeşitli yörelerinden gelen insanlardan oluştuğu ve sosyo-ekonomik yapı olarak Türkiye'nin bütün kesimlerini temsil edebilecek bir nüfus

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

dağılımına sahip olduğu düşünülecek olursa, araştırmanın yalnız Muğla ili dahilinde uygulanmasının Türkiye için de geçerli sonuçlar verebileceğini söylemek pek yanıltıcı olmayacaktır.

Karaca'nın 2007 yılında Selçuk Üniversitesinde hazırladığı yüksek lisans tezinden uyarlanan cam tavan ölçeği 7 alt boyut ve toplam 38 sorudan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar Çoklu rol üstlenme cronbach alfa=0,701 (1-2-3-4-5 sorular), kadınların tercih algıları cronbach alfa=0,791(6-7-8-9-10-11-12 sorular), örgüt kültürü ve politikaları cronbach alfa=0,776 (13-14-15-16-17-18-19-20 sorular), mentor eksikliği cronbach alfa=0,801(24-25 sorular), biçimsel olmayan iletişim ağlarına katılamama cronbach alfa=0,821(21-22-23 sorular), mesleki ayırım, cronbach alfa=0,830(26-27-28-29-30-31 sorular) ve basmakalıp yargılar cronbach alfa=0,769(32-33-34-35-36-37-38 sorular), soru ölçeklerinin puanlaması 5'li Likert tipi derecelendirme ile yapılmıştır. Anketteki 38 tutum ifadesi, beşli dereceleme ölçeğiyle hazırlanmış, "Kesinlikle Katılıyorum" seçeneği için 4, "Katılıyorum" seçeneği için 3, "Kararsızım" seçeneği için 2, "Katılmıyorum" seçeneği için 1, "Kesinlikle Katılmıyorum" seçeneği için 0 puan verilmiştir. Böylece katılımcıların anket yolu ile ifade ettikleri bilgiler derecelendirme ölçeği kullanılarak sayısal hale getirilmiştir. Tarafımızdan yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin geçerliliği ve verilerin faktör analizine uygunluğu, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett testi ile belirlenmiştir. Elde edilen değer: ,80121 ise bu ölçeğin ölçülmeye çalışılan özelliğin %80,121 oranında açıklandığını göstermektedir. Bu kabul edilebilir bir düzeydir. Tarafımızdan yapılan güvenirlik analizinde ise cronbach's alpha değeri: (0,887) olarak bulunmuştur. Bu değer ölçek maddelerinin güvenilir olduğunu göstermektedir.

Çalışmamıza 27 kadın beden eğitimi öğretmeni örneklem olarak alınmıştır. Örneklemen evreni eşit ve homojen olarak temsil ettiği yapılan tek örneklem t testi ile 0,05 önem düzeyinde belirlenmiştir. Elde edilen verilerin normal dağılıp dağılmadığının tespit edilebilmesi için 0,05 önem düzeyinde normallik testi uygulanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Örnek bireylerin cam tavan sendromu düzeyi ve cam tavan sendromu alt boyutlarındaki seviyeleri aritmetik ortalama kullanılarak belirlenmiştir. Kadın beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki kıdemleri ve cam tavan sendromunun alt boyutlarının, onların cam tavan sendromu düzeylerine olan etkisini belirleyebilmek için 0,01 önem düzeyinde regresyon analizi kullanılmıştır.

3.1. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma 2017-2018 Eğitim öğretim yılında Muğla merkezinde görev yapan kadın beden eğitimi öğretmenleri ile sınırlıdır. Muğla'da görev yapan kadın beden eğitimi öğretmeni toplamı 152'dir. Muğla merkezde görev yapan kadın beden eğitimi öğretmeni toplamı ise 27'dir ve tam sayım yapılmıştır.

3.2. Araştırmanın Modeli

Çalışmamız ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır. İki ve veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir. Tarama yolu ile bulunan ilişkiler gerçek bir neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlanamaz; ancak bazı ipuçları vererek bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde ötekisinin kestirimine yardımcı olabilir. Değişkenler arasındaki ilişki, karşılıklı bağımlılık ya da kısmi bağımlılık şeklinde olabileceği gibi, her ikisi de etkileyen bir üçüncü değişkenden dolayı gerçekleştirildiğinden dolayı tam bağımsızlık şeklinde olabilir (Karasar, 2016).

3.3. Evren ve Örneklem

Muğla'da görev yapan kadın beden eğitimi öğretmeni toplamı 152'dir. Muğla merkezde görev yapan kadın beden eğitimi öğretmeni toplamı ise 27'dir ve tam sayım yapılmıştır.

4. Bulgular

Tablo 1: Kadın Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Maruz Kaldığı Cam tavan Sendromu Düzeyi

Descriptive Statistics			
	N	Mean	Std. Deviation
CTS Düzeyi	27	88,1111	15,13359

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

N	27		
---	----	--	--

Kadın beden eğitimi öğretmenleri çalıştıkları kurumda cam tavan sendromuna uğradıklarını belirtmişlerdir.

Tablo2: Kadın beden eğitimi öğretmenlerinin Cam tavan Sendromu Seviyesi Düzeyine, Kıdem Yılları ve Cam tavan Sendromu Alt Boyutlarının Etkisine Yönelik Regresyon Analizi

Model Özeti^b

Model	R	R ²	Adjusted R Square	Tahmini Std.Hata	Durbin-Watson
1	,985 ^a	,969	,958	3,10269	2,465

a. Bağımsız Değişkenler: Basma Kalıp Yargı Tutum Puanları, Bilimsel Olmayan İletişim Ağlarına Katılamama Puanları, Bireyin Kıdem Yılı, Örgüt Kültürü ve Politikaları İle İlgili Tutumları Puanı, Mentör Eksikliği İle İlgili Tutum Puanları, Kadınların Kişisel tercih Ve Algıları İle ilgili Tutum Puanları, Mesleki Ayrım Tutumu Puanları

b. Bağımlı Değişken: Cam Tavan Sendromu Düzeyi

Tablo3: Kadın Beden Eğitimi Öğretmenlerinin : Cam Tavan Sendromu Düzeyleri ile Kıdem yılı ve Cam tavan sendromu Alt Boyutlar Arasındaki farklılığa İlişkin Anova Analizi

ANOVA^a

Model	df	F	p.
1 Regresyon	7	85,651	,000 ^b
Artık değer	19		
Toplam	26		

a. Bağımlı Değişken: Cam Tavan Sendromu Düzeyi

b. Bağımsız Değişkenler: Kıdem yılı ve Cam tavan sendromu Alt Boyutları

Kadın beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki kıdemleri ve cam tavan sendromunun alt boyutlarının, onların cam tavan sendromu düzeyleri puanları arasında farklılık vardır ($p < 0,05$)

Tablo4: Kadın Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Cam Tavan Sendromu Seviyesi Düzeyine, Kıdem Yılları ve Cam tavan Sendromu Alt Boyutlarının Etkisine İlişkin Katsayılar

Katsayılar^a

Model	Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar	t	p
	B	Std. Hata	Beta		
1 (Bağımsız Değişken)	10,433	5,332		1,957	,065
Bireyin Kıdem Yılı	-,947	,535	-,074	-1,771	,093
Kadınların Kişisel tercih Ve Algıları İle ilgili Tutum Puanları	,821	,192	,221	4,282	,000
Mesleki Ayrım Tutumu Puanları	,920	,200	,270	4,609	,000
Örgüt Kültürü ve Politikaları İle İlgili Tutumları Puanı	,943	,259	,170	3,642	,002
Mentör Eksikliği İle İlgili Tutum Puanları	,522	,505	,058	1,033	,314
Bilimsel Olmayan İletişim Ağlarına Katılamama Puanları	1,302	,367	,162	3,549	,002
Basma Kalıp Yargı Tutum Puanları	1,589	,191	,610	8,301	,000

a. Bağımlı Değişken: Cam Tavan Sendromu Düzeyi

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Kadın beden eğitimi öğretmenlerinin *kıdemlerinin* cam tavan sendromu düzeyleri üzerine etkisi yoktur ($p>0,05$)

Kadın beden eğitimi öğretmenlerinin *kadınların kişisel tercih ve algıları ile ilgili tutum puanlarının* cam tavan sendromu düzeyleri üzerine etkisi vardır ($p<0,05$) Bu alt boyutun cam tavan sendromu üzerine standart hata: $(0,192^{+/-})$ %22,1 etkisi vardır.

Kadın beden eğitimi öğretmenlerinin *mesleki ayırım tutumu puanlarının* cam tavan sendromu düzeyleri üzerine etkisi vardır ($p<0,05$) Bu alt boyutun cam tavan sendromu üzerine standart hata: $(0,200^{+/-})$ %27 etkisi vardır.

Kadın beden eğitimi öğretmenlerinin *örgüt kültürü ve politikaları ile ilgili tutumları puanlarının* cam tavan sendromu düzeyleri üzerine etkisi vardır ($p<0,05$) Bu alt boyutun cam tavan sendromu üzerine standart hata: $(25,9^{+/-})$ %94,3 etkisi vardır.

Kadın beden eğitimi öğretmenlerinin *mentör eksikliği ile ilgili tutum puanlarının* cam tavan sendromu düzeyleri üzerine etkisi yoktur ($p>0,05$)

Kadın beden eğitimi öğretmenlerinin *bilimsel olmayan iletişim ağlarına katılamama puanlarının* cam tavan sendromu düzeyleri üzerine etkisi vardır ($p<0,05$) Bu alt boyutun cam tavan sendromu üzerine standart hata: $(0,367^{+/-})$ %35,49 etkisi vardır.

Kadın beden eğitimi öğretmenlerinin *basma kalıp yargı tutum puanlarının* cam tavan sendromu düzeyleri üzerine etkisi vardır ($p<0,05$) Bu alt boyutun cam tavan sendromu üzerine standart hata: $(0,191^{+/-})$ %61 etkisi vardır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Kadın beden eğitimi öğretmenlerinin kariyerleri önünde engelleri oluşturan cam tavan sendromunun alt boyutları onların kariyerleri önünde farklı düzeyde etki oluşturmaktadır. Bu etkilerden en dikkat çekicileri ise; mentör eksikliğinin kariyerleri önünde engellere etkisinin olmayışıdır. Bu durum açıklama gerektirmektedir. Diğer taraftan en fazla etkiyi sırasıyla örgüt kültürü ve politikaları ile ilgili tutumları ve basmakalıp yargılara karşı tutumları göstermektedir.

1970'li yıllardan beridir kültürün işyaşamına uyarlanmasıyla doğan örgüt kültürü konseptine yönelik tütlerdeki fazlalaşmayabilhassa sosyoloji ve antropolojinin örgüt kültürü etütlerine eğilmesinin katkısı vardır. Diğer yandan örgüt kültürü; geniş ve dar çözümlemelikuramları temel aldığı, kültürün geniş çözümlemelitutum grupların sürekliliğine ilişkin grup ve alt grupların kültürünü tanımlamayayönelik, dar çözümleyici yaklaşımın ise her bir bireyin bilinçli veya rastgele içinde olduğu bir şey olarak tetkik etmektedir (Ouchi ;Wilkins, 1985). Bu hâlbilhassa kültür hakkındaki görüş ayrılıklarının, kültür kavramının değişik olarak tanımlanmasına, bilvasıta örgüt ve kültür konularına değişik yönlerden değinilmesinensebebiyet vermektedir. (Giriz, 2003).

Görüş ayrılıkları göz ardı edildiğinde kuruma ilişkin değerler, normlar, inançlar, gelenekler, törenler ve sembollerin birleşimi olarak ifade edilebilecek olan örgütsel kültür, çalışanların kurum içindeki davranışlarını temelden etkilemektedir. Ne bir insan yaşadığı toplumun kültüründen bağımsız olarak davranmadığı gibi ne de çalışan rolü üstlenen insanlarda örgüt kültüründen bağımsız olarak davranamaz (Çelik, 2002). Bu görüşlere ek olarak örgüt kültürü, kültürel ve sembolik olgulara ilişkin düşünce tarzı konusunda sosyal gerçekliklere yönelik değerler ve varsayımları içeren şemsiye bir kavram olarak görülmektedir (Alvesson, 2002). Bu bakış açısından hareketle örgüt kültürü, kuruma ait birimleri bir arada tutan ve onlara ayırt edici bir kimlik kazandıran paylaşılan -değerler, normlar, felsefeler, bakış açıları, beklentiler, tutumlar, efsaneler- yönelimler olarak tanımlanmaktadır (Hoy; Miskel, 2010).

Bu genel bilgiler ışığı altında Muğla ilinde faaliyet gösteren kadın beden eğitimi öğretmenlerinin cam tavan sendromu alt boyutlarından olan örgüt kültürü ve politikalarının kariyerlerinde engel olarak öne çıkmasını analiz etmeye çalışalım. Örgüt kültürü, aktarılan, öğretilen bir kavram dizgisidir. Kültür, kurumun kurucuları ya da idarecileri tarafından empoze edilen prensip ve edimlerdir. Kurumdaki bütün işgörenleri etkisi altına alır. Bu açıdan ele alındığında; Ülkemizde 1913' de yayınlanan

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

“ Tedrisat-ı İptidadiye (ilk öğretim) Kanunu Muvakkatı’nda ilk okul dersleri arasına “ Terbiye-i Bedeniye ve Mektep Oyunları” ve “Eftal-i Zükura Talim-i Askeri” dersleri konuldu. 1912-1914 yılları arasında kız ve erkek sultanilerinde (lise) beden eğitimi dersleri haftada iki saate çıkarıldı(Tedrisat-ı İptidadiye Kanunu Muvakkati, İstanbul,1911). Selim Sırrı Bey; KızÖğretmen Okullarından seçtiği yüz kız öğretmene jimnastik dersi vermiştir. Jimnastik eğitimi alan kadın öğretmenlerin; Kadın öğretmen okulları ve kız liselerine tayinini sağlamıştır(Tarcan,1946) Böylelikle hem kız öğrencilerin beden eğitimi dersi alması sağlanmış hem de beden eğitimi öğretmenliği mesleğinde cinsiyet ayrımcılığı yapılmamıştır. Böylece beden eğitimi okulunun üyeleri kültürü oluşturan tüm değerleri cinsiyet ayrımcılığına maruz kalmadan öğrenmiştir. Çünkü örgüt kültürü yazılı değildir. Kurumun kültürü, çalışanların zihinlerinde değer ve inanç olarak ortaya çıkar. Örgüt kültürü, Schein’a göre, üç ayrı düzeyde var olur. Her düzey örgüt kültürünün üyeler tarafından benimsenmesine yardımcı olur. İlk düzey, fiziksel varlıklar ve sosyal ortamdır. Kurum içindeki toplantı odaları, kullanılan teknoloji düzeyi, kişiler arasında konuşulan dilin düzeyi, çatışma ve tartışmaların nasıl çözüldüğü gibi unsurlardır. Bu duruma bir örnek olarak Milli Eğitim Bakanı Mustafa Necati Bey’in 22 Nisan 1928’de bakanlığın bütçe görüşmeleri sırasında eleştirilere cevap verirken bir soru üzerine söylediği şu sözlerdir” *Spor bilimsel bir iştir. Bunun için iki tane İsveçli uzman getirilmiştir.* (Bu uzmanlardan birisi bayandır ve adı da matmazel Numan’dır) *Bunlara karışmaya hakkımız yoktur ;bu yönü uzmanlara bıraktık. Spor işi ayrıca bilime bağlı bir iştir. İşte bu konu için iki uzman getirdik. Onların raporları üzerinden okul da açtık”* 1928’de beden eğitimi öğretmenlerinin eğitimine yön veren uzmanlardan birisinin kadın olması, kadın beden eğitimi öğretmenlerinin kariyerleri önündeki engellerin kaldırılmasına yönelik iyi niyet göstergesidir. Bu düzeye en üst düzey olarak bakılmaktadır.

Bu düzeyin bir altında değer yargıları yer almaktadır. Bu değer yargıları yazılı değildir ve örgüt çalışanları birbirlerine her fırsatta bilinçli veya bilinçsiz olarak bu değerleri aktarımda bulunurlar. Bu değerlere örnek; Selim Sırrı Bey’in şu açıklamalarıdır; “1930’da Ankara’da Yüksek Beden terbiyesi okulu inşa edildi. Bu okul ilmin ve pedagojinin gösterdiği yoldan gidiyor. Oradan yetişen gençlerin gayretiyle jimnastik ve sporun yetenek değil uzun ömre, sağlamlığa yardım eden ve ırkı yükselten bir araç olduğu anlaşılabacaktır”. Yurt dışında eğitim almak için gönderilen dört beden eğitimi öğretmenlerinden birisi de Zehra Tahsin Alagöz hanımefendidir.

Bu düzeyin altında ise varsayımlar vardır. Bu varsayımlar tüm kurumda kabul görmüştür. Bu varsayıma şu örnekler verilebilir. Beden eğitimi ve sporun bir bilim dalı olduğu konusu, cumhuriyet devrinin öğretmen yetiştiren en önemli kurumunun bir parçası olarak yurdun dört bir yanında görev yapan beden eğitimi öğretmenleri yetiştirmesi, yurt dışında alanıyla ilgili yapılan çalışmaları takip ederek ülkeye getirmesi, bölümün hocalarının yazmış olduğu beden eğitiminin önemi hakkında kitaplar, yine bölümün hocalarının halka örnek olarak sporun halk arasında yaygınlaşmasını sağlamasıdır. Kültür, örgütte sürekli görülen davranışların kalıplaşmış halidir. Kurumdaki insanların kullandıkları ve diğer kişilere aktardıkları diller, yaptıkları ritüeller ve semboller genellikle farkında olmadan, kültürün güçlü etkisiyle kendi kendine ortaya çıkan ve kabullenilmiş davranış kalıplarıdır. Bu duruma örnek okulun beden eğitimi öğretmenlerinden Vildan Aşır’ın Sürekli eşofman veya mayo ile gezmesi, öğrencileri spora teşvik etmesi, hatta onları yataklarından kaldırıp koridorda sabah jimnastiği yapmaya zorlamasıdır. Vildan Aşır 11 Ocak 1931 tarihinde dersini bitirdikten sonra müdür muavini olduğu için ders arasında muavin odasına giderek bazı işlemleri tamamlamak ister. Ancak o sırada harf inkılabının okullarda uygulanıp uygulanmadığını teftiş etmek üzere okulda bulunan Gazi Mustafa Kemal Paşa Vildan Aşır’i mavi mayosuyla muavin odasında çalışırken bulur ve bunu beğenmediğini okul yönetimine bildirir(Topuz,1975).

Kurum liderleri tarafından tüm bu davranış kalıplarının nedenleri doğru yer ve zamanda çalışanlara aktarılırsa kurum kültürü pekiştirilmiş olur. Örgüt kültürünün insanlar arasında paylaşılabılır özelliği vardır: Örgüt kültürü her kurumun kendisine özeldir. Kuruma yeni giren kişi, bu kuruma özel olan kültürü, canlı tutmak için; ona inanmalı, örgütün hikâyeleri içselleştirmeli ve paylaşmalıdır. Kurumun kültürü bu şekilde hayatta kalacak ve herkesin zihninde pekişerek örgütün tümüne

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

yayılacaktır. Kurumlar yaşam boyunca hayatlarını idame ettirmek üzere ortaya çıktıklarından belirli bir dönem sona ererken her zaman fiziksel veya fiziksel olmayan bir birikim devretmektedirler. Gelenek görenekleri, yalnızca o kuruma özel olabilecek etkinlikleri bahsettiğimiz örgüt kültürünü manevi kısmını oluştururken; Kurum personeli, ofis gibi unsurlar da fiziksel kısmını ortaya koymaktadır. Tıpkı bir ülkede yaşayan bireylerin ortak bir kültüre sahip olmaları gibi, bir kurumun içinde yer alan personel de ortak bir örgüt kültürünün paydaşlarıdır (Genç, 1993, 301).

Bu açıdan ülkemizde genel olarak öğretmenlik mesleğine baktığımızda ilk olarak 1869'da meslek olarak tanımlanmıştır (Binbaşıoğlu, 1995) Kadınlar açısından özele indirgediğimizde ise 1870'de kız öğretmen okulu açılmıştır (Binbaşıoğlu, 1995). 3 Mart 1924'de kabul edilen Tevhid-i Tedrisat Kanunu ülkede yüzyıllardır devam eden ve modern okullar yanında yer alan geleneksel eğitim kurumlarına son veriyor ve Milli Eğitim Bakanlığının sorumluluğu altında laik bir eğitim sistemi kuruyordu (Kaya, 1984).

Toplumların tarihine bakıldığında, erkeklerce öteki olarak konumlandırılan kadın, bir anlamda erkeğin üstünlüğünü kabul eden, kendini, kimliğini erkeğe göre belirleyen, toplumda özne yerine nesne olarak görülen ve erkeğin sahip olduğuna sahip olamayan, bir kimlik olarak kurgulanır. Bu kurgulanışta, toplumdaki toplumsal cinsiyet algısıyla oluşturulan öğrenilmiş çaresizlik olgusu da çok önemli bir yer tutmaktadır. Ülkemiz de uygulamaya sokulan Tevhid-i Tedrisat Kanunu sayesinde; kadın öğretmenler ve öğrenciler erkek öğretmenler ve öğrencilerle aynı eğitim kurumlarında birlikte yer almaya başlamış oluyorlardı. Örgüt kültürü oluşumu açısından bakıldığında; cinsiyet ayrımı yapılmadan ya da bir başka deyişle kadınlarında örgüt kültürü oluşumuna katkı sağlayabileceği ortamın temelleri atılmış oluyordu.

Gelinen bu durumu hem genel öğretmen yetiştirme politikası hem de beden eğitimi öğretmeni yetiştirme politikası altında analiz ettiğimizde ise;

Milli Eğitim Bakanlığının öğretmen yetiştirme politikaları, ülkenin artan nüfusuna bağlı öğretmen ihtiyacına göre niteliği geri plana atmış niceliği ön plana koymuştur. Bu durum örgüt kültürünün oluşumu açısından pek olumlu gelişme olarak görülmemesi gerektiği açıktır. Lise ve ilkökul öğretmenleri Osmanlı Devletinden Türkiye Cumhuriyetine intikal eden okullar ve üniversitelerde yetiştirilirken, Türkiye Cumhuriyetinin öğretmen politikası ortaokul öğretmeni yetiştirme üzerine odaklanıyordu (Küçüköğlu, 2004). Şöyle ki; Cumhuriyetimizin ilk eğitim enstitüsü Gazi eğitim enstitüsü 1927 yılında kurulmuştur. 1947 yılında Gazi Eğitim Enstitüsünün kapasitesi yetersiz kalınca Balıkesir, İstanbul ve İzmir öğretmen okullarının alt yapısından faydalanılarak yeni eğitim enstitüleri açılmıştır. 1959'da Buca'da bir eğitim enstitüsünün açılmasıyla sayıları beşe çıkmıştır. 1960'lı yılların sonunda iki katına çıkmıştır. 1970'li yıllarda ise; öğretmen yetiştiren kurumlardaki bu artış bile ortaokullarda ki öğretmen açığını karşılamaya yetmemiş ve bu nedenle farklı çözümlemelere odaklanılmıştır. 1974 yılında gece öğretimi ve mektupla öğretim. 1978 yılında da hızlandırılmış eğitim yoluyla yeterli eğitim almadan toplamda 120.000 öğretmen yetiştirilmiştir. (Küçüköğlu, 2004). Bu durum genel olarak örgüt kültürünü olumsuz etkilemiştir. Çünkü kuruma yeni giren öğretmen, bu kuruma özel olan kültürü, canlı tutmak için; ona inanmalı, kurumun hikâyeleri içselleştirmeli ve paylaşmalıdır. Öğretmen adayları örgüt kültürünü tam manasıyla yaşayamadan ya da farklı düzeylerde sahip olarak öğretmenlik mesleğine başlamış oluyorlardı. 1978'de Yüksek Öğretmen Okulu adı altında yapılandırılan enstitüler 1982 yılında 2547 sayılı kanunla eğitim fakültelerine dönüştürülmüş ve üniversite çatısı altına alınmıştır.

Beden eğitimi öğretmenliği açısından ise; 1967 yılına kadar Türkiye Cumhuriyetinin tek beden eğitimi öğretmeni yetiştiren kurumu olan Gazi Eğitim Enstitüsüne önce İstanbul daha sonra Bursa, İzmir ve Diyarbakır illerindeki eğitim enstitüleri katılmıştır. 1974 yılında ilk olarak Ankara 19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi takiben Manisa ve Anadoluhisarı Gençlik ve Spor Akademileri kurularak diğer eğitim enstitüleri ile beraber beden eğitimi öğretmeni yetiştirilmeye başlandı. Bu durum örgüt kültürü oluşumu ve gelişimi açısından yeni bir problem ile karşılaşılmasına sebep olmuştur. Şöyle ki; Eğitim enstitüleri üç yıllık eğitim vermelerine karşılık akademiler 4 yıllık eğitim vermekteydiler. Örgüt kültürü

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

açısından meydana gelen yeni problem, 1980’li yıllarda lisans tamamlama programı ile giderilmeye çalışılmıştır.

1982 yılından itibaren akademiler, beden eğitimi ve spor bölümü olarak, üniversitelerin eğitim bilimleri fakültelerine bölüm olarak bağlandılar. 1990’lardan itibaren de beden eğitimi ve spor yüksekokulu olarak eğitim bilimleri fakültelerinden bağımsızlaştılar. 2000’li yıllarda ise spor bilimleri fakültesi haline dönüşerek gelişimlerini sürdürdüler. Eğitim aldıkları okullarda ve görev yaptıkları Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda yaygın örgüt kültürü erkek egemen bir kültür olduğunu açıklıkla söyleyebiliriz. Şöyle ki Hiçbir kadın beden eğitimi öğretmeni 148 yıldır içinde yer aldıkları eğitim kurumlarında örgüt kültürünü oluşturacak ve etkileyecek üst düzey pozisyonlara gelememişlerdir. Bir istisna olarak uzmanlık alanı hukuk olan bir kadın Milli Eğitim Bakanlığı görevini 2 yıl (2009-2011) üstlenmiştir. Bu süre 148 yıl göz önüne alındığında kurumun örgüt kültürü ve politikalarında kadın personel lehine değişikliğe gidilmesinde yetersiz kalacağının bir göstergesidir.

Kadının toplumsal yapıdaki konumu/durumu ile ilgili sorunları ve çözüm yollarını vurgulayan Mills’e göre de, “kadın, gerçek yaradılışını ortaya koyma olanağını bulamadığı için, kadının yeteneklerini ve gücünü nasıl kullanacağını bilemiyoruz. Çünkü kadın, bu konuda hep engellenmiş, bu engeller kalktığı zaman, kadının gerçek yaradılışının ne olduğunu görmek olanaklı olacaktır. Kadınla ilgili bütün tasarımlar, bir alışkanlığın sonucudur. Geleneğin getirdiği bir durum. Bir kadın, toplumun koyduğu engeller kalktığında, bir erkek kadar başarılı olabilecektir. Önemli olan böyle özgür bir ortamın kadına tanınmasıdır. Olanak verildiği takdirde kadın, zihinsel yönden kendini geliştirip, bu alanda da başarı kazanabilecektir” (Güntöre, 2004).

Çalışmamızda ulaştığımız bir başka veri ise kadın beden eğitimi öğretmenlerinin kariyerleri önündeki engellerden birisinin de içinde bulundukları kurumun örgüt kültürünün kendilerine karşı takındığı basmakalıp yargılar örüntüsüdür. Bu durumu destekleyen bulgu ise kadın beden eğitimi öğretmenlerinin mesleklerindeki sahip oldukları kıdem sürelerinin cam tavan sendromu düzeyleri üzerinde etkisinin olmayışıdır. Yani kadın beden eğitimi öğretmenleri mesleklerini yaptıkları süre ne olursa olsun erkek egemen örgüt kültürünün oluşturduğu basma kalıp yargılara maruz kalmaktadırlar. Bu bulgumuzu destekler nitelikte

İnandı, Özkan, Peker, ve Atik (2009)’ın Kadın Öğretmenlerin Kariyer Geliştirme Engelleri adlı araştırmasında; kadın ve erkek öğretmenlerin görüşlerine göre ilköğretim okullarında çalışan kadın öğretmenlerin kariyer yapmaları önündeki engelleri belirlemeye çalışmışlardır. Kadın öğretmenler, erkek öğretmenlere göre toplumsal cinsiyet kalıp yargıların kadınların kariyer yapmaları önünde daha fazla engel taşıdığını ifade etmişlerdir. Diğer taraftan Dünyada ki kadınların sosyo ekonomik durumlarını inceleyen Dünya Kalkınma Raporu’na (2012) göre, toplumsal cinsiyet eşitliği aynı zamanda bir kalkınma aracı olarak da önemlidir. Toplumsal cinsiyet eşitliği ekonomide akılcılıktır ve üç yolla ekonomik etkinliği arttırabilir ve diğer kalkınma çıktılarını iyileştirebilir. Birincisi, kadınların eğitime, ekonomik fırsatlara ve üretken girdilere erkeklerle aynı düzeyde erişebilmesini önleyen engelleri kaldırmak birçok verimlilik kazanımları sunabilir ki bu kazanımlar giderek daha rekabetçi, daha küresel hâle gelen bir dünyada çok daha önemlidir. İkincisi, kadınların mutlak ve göreceli statülerinin iyileştirilmesi, çocuklara yönelik olanlar da dâhil olmak üzere birçok diğer kalkınma çıktısını besler. Üçüncüsü, kadınlar ve erkeklerin sosyal ve siyasi açıdan aktif hâle gelmek, kararlar almak ve politikaları şekillendirmek içineşit şansa sahip oldukları bir alan yaratmak; zaman içinde temsil gücü daha yüksek, daha toplumsal cinsiyetçi kurumların ve politika tercihlerinin önünü açarak daha iyi bir kalkınma yolu sunacaktır. (Özaydınlık, 2014) Bu konuda dikkat çekici bir çalışmada Eğitim-Sen’in “Ders Kitaplarında Toplumsal Cinsiyet Ayrımcılığı” (2009) araştırmasıdır. İncelenen ders kitaplarında, kadınların ve erkeklerin toplumsal cinsiyete ilişkin kalıp yargılara uygun roller, mekânlar ve eylemler içinde yer aldığı ifade edilmiştir. Ders kitapları aracılığıyla geleneksel cinsiyetçi bakış açısı yeniden üretilmektedir. Bu araştırmayı takiben Kırbaçoğlu Kılıç ve Eyüp (2011) tarafından yapılan bir çalışmada incelenen 6. sınıf Türkçe ders kitapları ile ilgili olarak, kadın ve erkeklere sunulan toplumsal cinsiyet rollerinin, geleneksel anlayışın etkisinde kaldığı belirlenmiştir. Kitaplarda, erkeklerin kadınlardan daha fazla yer aldığı;

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

meslek rollerinde erkeklerin kadınlara oranla daha farklı ve çeşitli meslek grupları içerisinde sunulduğu ve aile içi rollerde kadınların daha çok temsil edildiği gösterilmiştir. Kitaplarda ev işleriyle ilgili rollerde kadın evin içinde, erkek ise evin dışında ve evin geçimini sağlayan aile bireyi olarak sunulmuştur. Kişilikle ilgili toplumsal cinsiyet rollerinde ise kadınlar zayıf ve pasif, erkekler güçlü ve zeki bireyler olarak gösterilmiştir. Çalışma sonucunda ders kitaplarının cinsiyet rollerini sağlıklı bir temelde inşa ettiği anlaşılmıştır.

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre eğitim kurumlarındaki örgüt kültürü ve politikaların cinsiyet ayırımıyla bağımsız oluşması ya da kadın personelin etkisinin görülebilmesi için belli bir süre üst düzey pozisyonlara kadınların atanması gereklidir. Bu sayede eğitim kurumları kadın personelin birikimlerinden beslenerek dengeli bir örgüt kültürü sahibi olabilecektir. Oluşacak yeni durumun eğitim ürününün verimliliğine pozitif katkıları olacağı öngörülebilir. Bu yeni örgüt kültürünün oluşumunun önünde engel olan ders kitaplarındaki geleneksel cinsiyetçi bakış açısı terk edilerek, toplumsal cinsiyet anlayışına odaklı ders kitapları yazılmalıdır.

Yukarıdaki iki öneri dikkate alınır, Kadın beden eğitimi öğretmenlerinin kariyerleri önündeki önemli engellerden olan örgüt kültürü ve politikaları ve basmakalıp yargılar ılerleyen zaman içinde etkisini yitirecektir.

KAYNAKLAR

- Afza, S. R., Newaz, M. K.** (2008). Factors Determining The Presence Of Glass Ceiling and Influencing Women Career advancement In Bangladesh. *Brac University Journal*. Cilt 5, Sayı 1, s. 85-92.
- Alvesson, M.** (2002). *Understanding organizational culture*. London: Sage Publications Ltd
- Anafarta, N., Sarvan, F., Yapıcı, N.** (2008). Konaklama işletmelerinde kadın yöneticilerin cam tavan algısı: Antalya ilinde bir araştırma. *Akdeniz Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 15, 111-137
- Binbaşıoğlu, C.** (1995), *Türkiye’de Eğitim Bilimleri Tarihi*, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, No:2795, İstanbul
- Blum, T. C., Fields, D. L., & Goodman, J. S.** (1994). Organizational-level determinants of women in management. *Academy of Management Journal*, 37, 241-268
- Çelik, V.** (2002). *Okul kültürü ve yönetimi*. Ankara: Pegem Yayınları
- Dünya Kalkınma Raporu.** (2012). Erişim tarihi: 10 Temmuz 2018, <http://www.undp.org.tr/gozlem2.aspx?websayfano=3312>.
- Eğitim şurası raporu.** (2004). Eğitim-Sen. Erişim tarihi: 10 Temmuz 2018, http://www.egitimsen.org.tr/down/151106_surarapor.doc.
- Elaclau, T. C., Beehr, T. A.** (2009). Managers beliefs about the glass ceiling: Interpersonal and organizational factors. *Psychology of Women Quarterly*, s. 285-294.
- Erden, S., Ümmet, D.** (2014). Examination of High School Students Learned Resourcefulness: A Review, *International Online Journal of Education Sciences*, ss.71-80.
- Fine, C.** (2010). *Toplumsal Cinsiyet Yanılsaması, Zihnimiz, Toplum ve Nörocinsiyetçilik Nasıl Fark Yaratıyor?*, Çev.: Kıvanç Tanrıyar, İstanbul:Sel Yayınları.
- Giriz, S.** (2003). Örgüt kültürü çalışmalarında yönetsel yaklaşımlar. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 9(35), 374-397.
- Gökkaya, V.B.** (2014). Cam tavan, kadın ve ekonomik şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 26, 371-383.
- Gül, H., Oktay, E.** (2009). Türkiye ve Dünya’da Kadınların Çalışma Hayatında Yaşadıkları Cam Tavan Algıları Üzerine Kavramsal Bir Çalışma. *Selçuk Üniversitesi İİBF Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*. Cilt 9, Sayı 12, s. 421-436.
- Gül, H., Oktay, E.**, Türkiye’de ve Dünya’da Kadınların Çalışma Hayatında Yaşadıkları Cam Tavan Algıları Üzerine Kavramsal Bir Çalışma, *Selçuk Üniversitesi İ.İ.B.F. Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, ss.421-436. www.sead.selcuk.edu.tr/sead/article/view/146/145, Erişim Tarihi:225.07.2015

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Güntöre, S.Ö.** (2004). John S. Mill'in Ahlak Anlayışı, İzmir: İlya Yayınları.
- Hoy, W. K., Miskel, C. G.** (2010). Eğitim yönetimi: Teori, uygulama ve araştırma (Çeviri Editörü: S. Turan). Ankara: Nobel.
- Hymowitz, C., Schellhardt, T.D.** (1986) "The Corporate Woman (A Special Report): The Glass Ceiling: Why Women Can't Seem To Break The Invisible Barrier That Blocks Them From The Top Jobs" Wall Street Journal (Eastern edition), March 24, s.1.
- İnandı, Y., Özkan, S., Peker, S. Atik, Ü.** (2009). Kadın öğretmenlerin kariyer geliştirme engelleri. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 5 (1), 77-96.
- Karaca, A.** (2007), "Kadın Yöneticilerde Kariyer Engelleri: Cam Tavan Sendromu Üzerine Uygulamalı Bir Araştırma", Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya
- Karakuş, H.** (2014). Kraliçe anı sendromu-pembe taciz. akademik sosyal araştırmalar dergisi, 2 (1), 334-356.
- Kırbaşoğlu Kılıç, L., Eyüp, B.** (2011). İlköğretim Türkçe Ders Kitaplarında Ortaya Çıkan Toplumsal Cinsiyet Rollerine Üzerine Bir İnceleme. ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 3 (2), ss. 129-148.
- Küçüköğlu, A.** (2004), Türkiye'nin Öğretmen Yetiştirme Serüveninde Eğitim Enstitüleri Ve Bir Model olarak Kazım Karabekir Eğitim Enstitüsü, XIII: Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya
- Lockwood, N.** (2004) "The Glass Ceiling: Domestic and International Perspectives", HR Magazine, http://avconline.avc.edu/bbeyer/Bb_WIO_Articles/Ch2_A/GlassCeiling_DomesticAndInternational_2004.pdf (10.05.2018)
- Menteş, A.** (2010). Cam tavan sorununun tespitinde nitel unsurların önemi: imkb 100 endeksi şirketleri üzerine bir çalışma. İstanbul Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi, 43, 97-108
- Mizrahi, R., Aracı, H.** (2010). Kadın yöneticiler ve cam tavan sendromu üzerine bir araştırma. Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi, 2 , 149-156.
- Ouchi, W. G., Wilkins, A. L.** (1985). Organizational culture. Annual Review of Sociology, 11, 457-483.
- Örücü, E., Kılıç, R., Kılıç, T.** (2007). cam tavan sendromu ve kadınların üst düzey yönetici pozisyonuna yükselmelerindeki engeller. Celal Bayar Üniversitesi İ.İ.B.F Yönetim ve Ekonomi Dergisi. 117-135.
- Özaydınlık, K.** (2014), Toplumsal Cinsiyet Temelinde Türkiye'de Kadın ve Eğitim, Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, Yıl:14, Sayı:33, Temmuz-Aralık.
- Özbudun, S.** (2015). 'Serbest Piyasa' Kadınları Neden Özgürleştirmez, Liberalizm/Muhafazakarlık Kışkırtıcılığı Kadın (İç.), ss.55-72, Ankara: Kaldıraç Yayınları.
- Polatçı, S., Boyraz, E.** (2010). Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlüklerinin Kaynak ve Sonuçlarına İlişkin Bir Model Önerisi, Atatürk Üniversitesi, İ.İ.B.F. Dergisi, ss.137-151. Erzurum.
- Sancar, T.Y.** (2014). Şiddet Kültürü ve Ceza Hukuku Açısından Kadına Yönelik Şiddet, Kadına Yönelik Şiddet ve Ev-İç Şiddet (İç.) Edt.:Funda Kaya, Nadire Özdemir, Gülriz Uygur, ss.119-136, Ankara: Savaş Yayınları.
- Tarcan S.S.**, (1946), Hatıralarım, Türkiye Yayınevi, İstanbul
- Tedrisad-ı İptidadiye Kanunu Muvakkiti**, İstanbul, s.8. 1911
- Topuz, H.** (1975), Konuklar Geçiyor, İstanbul
- Tunç, S.** (2016). Kadın çalışanların cam tavan engelleri ile algılanan örgütsel adalet arasındaki ilişki: eskişehir bankacılık sektöründe bir uygulama. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Eskişehir Osmangazi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Tükeltürk, S., Percin, N.** (2008). Kadın çalışanların karşılaştıkları kariyer engelleri ve cam tavan sendromu: cam tavanı kırmaya yönelik stratejiler. Yönetim Bilimleri Dergisi 6, 113- 128.
- Uygur, G., Gürgey, İ.Ç.** (2014). Kadınların ve Kız Çocuklarının İnsan Hakları İhlali ve Bunun Bir

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Örneği Olarak Kadına Yönelik Şiddet, Kadına Yönelik Şiddet ve Ev-İçi Şiddet (İç.) Edt.:Funda Kaya, Nadire Özdemir, Gülriz Uygur, ss.9-77, Ankara: Savaş Yayınları.
- Weyer, B.** (2006). Ceiling For Women Leaders? Women Management Review, s.482-496.
- Yaşar, R.** (2007). Depresyonun Kadınlaşması, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt:17, Sayı:2, ss.251-281, Elazığ.
- Yavuz, R.** (2000). Kültür ve Şiddet, Biyolojik, Sosyolojik, Psikolojik Açıdan Şiddet (İç.), Edt.: İbrahim Balcıoğlu, ss.103-108, İstanbul: Yüce Yayınları.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Ortaöğretim Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Bazı Özellikleri Açısından İncelenmesi

Mustafa Baş¹ Elif Aydın² Seda Nur Turhal³

¹Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon/Türkiye

²Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gümüşhane/Türkiye

³Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa/Türkiye

mustafaabatr@hotmail.com

Özet

Bu araştırmanın amacı, üç farklı lise türünde (Endüstri Meslek Lisesi, Spor Lisesi, Anadolu Lisesi) öğrenim gören öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından özgüven düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini Trabzon'da ki üç farklı lise türünde öğrenim gören 110 (%36.66) kadın, 190 (%63.34) erkek olmak üzere toplam 300 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma kapsamına dahil edilen öğrenciler gönüllülük esasına göre ve tesadüfi örnekleme yoluyla seçilmiştir.

Araştırmada veri toplama araçları olarak, araştırmacı tarafından geliştirilen ve çalışmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri ile ilgili verileri toplamak amacıyla hazırlanan kişisel bilgi formu, özgüven düzeylerini tespit edebilmek amacıyla Akın (2007) tarafından geliştirilen “Özgüven Ölçeği”, kullanılmıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin genel dağılımları ve yüzde frekansları tanımlayıcı istatistik (Descriptive Statistics) ile belirlenmiştir. İstatistiki işlem olarak ikili gruplar için T Testi (Independent Sample T Test), ikiden fazla olan gruplar için Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Anova) uygulanmış, anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Araştırma sonunda yapılan veri analizlerinden elde edilen bulgulara göre cinsiyet, lise türü, sınıf düzeyine göre özgüven düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiş, yaş, akademik başarı ve fiziksel görünüm algısına göre özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir değişiklik olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın sonunda elde edilen bulgular okulların idarecileri ve rehberlik servisleriyle tartışılacak ve yapılacak diğer araştırmalar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Özgüven, Ergenlik, Yaşam Amacı, Diğerleriyle Olumlu İlişkiler

An Investigation of the Levels of Self Confidence Levels of Secondary School Students

Abstract

The aim of this study is to investigate the self-confidence levels of the students studying in three different high schools (Industrial Vocational High School, Sports High School, Anatolian High School) in terms of various variables. The sample of the study consisted of 300 (% 36.66) female and 190 (63.34%) male students studying in three different high school types in Trabzon. Students included in the study were selected on a voluntary basis and by random sampling.

The data collection tools were developed by the researcher and used to collect data related to the demographic characteristics of the students who participated in the study. The data were collected by Akın (2007).

The general distributions and percent frequencies of the students were determined by descriptive statistics. Statistical analysis was performed as T test (Independent Sample T Test) for two groups and One Way Anova for two groups. The significance level was taken as 0.05.

According to the findings obtained from the data analysis at the end of the research, there was no significant difference in the self-confidence levels according to gender, high school type and grade level. The findings obtained at the end of the research will be discussed with the administrators of the schools and the guidance services.

Keywords: Self-confidence, Adolescence, Life Purpose, Positive Relationships with Others

Giriş

İnsan kişiliğinin en temel özelliklerinden biri olan özgüven, kişinin kendisiyle ilgili değerlendirmeleri sonucunda oluşan öznel bir olgudur. Bireyin davranışlarını etkiler ve dinamik bir yapıya sahiptir. Özgüven kalıtsal bir özellik değildir ve aile, okul, çevre gibi faktörlerin etkisi ile kısacası birey yaşadıkça şekillenmektedir (Hambly, 2003; Gökna, 2010).

Özgüven kavramının pek çok tanımı yapılmıştır. Bireyin kendi yetenek, yargı, güç ve kararlarına güvenmesi olarak da tanımlanan özgüven (Felts, 1988) okul yaşamında, kişisel ve sosyal yaşamda önemli olan bir özelliktir. İç ve dış özgüven olarak ikiye ayrılmaktadır. Kendini sevmek, kendini tanıma, kendine açık hedefler koyma ve pozitif düşünceyi içeren iç özgüven kavramı bireyin kendisinden memnun ve kendisiyle barışık olduğuna dair inançları ve bu konuda hissettikleridir. Dış özgüven de iletişim, kendini ifade edebilme, duygularını kontrol edebilmeyle ilgilidir ve dışarıya karşı bireyin

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

kendisinden emin olduğu şeklinde verdiği görüntü ve davranışlardır. Bireyler hem iç hem de dış özgüveni farkında olmadan çoğu zaman kullanılmaktadırlar. Sağlıklı iletişim kurabilmek için iç ve dış özgüvenin iyi dengelenmesi gerekmektedir. Özgüvenin temelinde insanın pozitif olma duygusu yatmaktadır. Eğer bir durumla ilgili negatif düşüncelerimiz ne kadar fazlaysa o durumla ilgili iş yapma kapasitemiz o oranda azalacaktır. Özgüven konusuyla hayattaki başarılarımız doğru orantılı olarak birbirini tamamlar (Lindenfield, 2004).

Bireyin kendine yönelik olumlu duygular geliştirmesi, kendini sevmesi, yeterli olduğunu düşünmesi, kendisiyle barışık olması ve kendisini tanıyarak kendisini olduğu gibi kabul etmesi gibi durumlarla ilgili olan özgüven, yüksek-düşük özgüven şeklinde olumlu veya olumsuz olabilir. Kişinin yüksek veya düşük özgüvenli oluşu bireyin hayatını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Kendilerine güvenli, iyimser, mücadeleci, yeni düşüncelere ve deneyimlere açık, başarıya güdüsü yüksek, sorumluluk sahibi, kişiler arası ilişkilerde başarılı olma gibi özelliklere sahip kişiler yüksek özgüvenli bireylerdir. Bunun yanı sıra kendini başarısız ve değersiz görme, karar alma ve problem çözme becerisinde yetersizlik, aşırı rekabetçi olma eğilimi, çabuk etkilenme, başkalarına bağımlı bir yaşantı sergileme ve kıskançlık gibi özellikler de düşük özgüvenli bireylerin özellikleri arasındadır. Düşük özgüven, mantık dışı inançların oluşmasına da neden olmaktadır ve bu durum bireyin duygularına, düşüncelerine ve davranışlarına olumsuz olarak yansımaktadır. Özgüvenin oluşumunda ve gelişiminde anne baba tutumları, akademik başarı, kendini değerlendirme ve çevre, zeka, fiziksel görünüm, cinsiyet önemli belirleyiciler arasındadır (Başoğlu, 2007).

Özgüven kavramı mutlulukla dolayısıyla yaşam amacı ile yakından ilişkili görülmektedir. Bireyin kendini gerçekleştirebileceği, tatmin edici bir hayat yaşayabilmesi için özgüvene sahip olması bir zorunluluk olarak görülmektedir. Özgüven diğer insanlarla iletişimde de kendisini göstermektedir. Özgüven düzeyi yüksek olan bireyler, diğer insanlarla daha samimi ve güvenilir ilişkiler geliştirebilmektedir.

Doğuştan getirilmeyen, dinamik bir süreç olan ve öğrenmelerle şekillenen özgüven fiziksel, bilişsel ve toplumsal alanda pek çok değişikliğin yaşandığı ergenlik döneminde de ergenin davranışlarının önemli belirleyicileri arasındadır. Ergenlik döneminde;

Doğuştan getirilmeyen, dinamik bir süreç olan ve öğrenmelerle şekillenen özgüven fiziksel, bilişsel ve toplumsal alanda pek çok değişikliğin yaşandığı ergenlik döneminde de ergenin davranışlarının önemli belirleyicileri arasındadır. Ergenlik döneminde;

- Bedensel özelliklerini kabul etmek ve bedeni olumlu kullanmak
- Cinsel rolünü kabul etme ve bu role uygun davranışlar geliştirmek
- Her cinsten yaşantılarıyla yeni ve daha olgun ilişkiler kurmak
- Ana-babadan ve diğer yetişkinlerden duygusal bağımsızlığı gerçekleştirmek, kendisi ile ilgili önemli kararlar verebilmek.
- Meslek seçimi için gerekli ön hazırlıkları yapmak ve kendisine en uygun olan mesleğe seçebilmek
- Evliliğe ve aile yaşamına hazırlanmak gerçekleştirilmesi gereken gelişim görevleri arasındadır (Aktuğ, 2006; Yiğit, 2010).

Gelişim çağına özgü gelişim görevlerinin zamanında yerine getirilmesi kişinin çevresi ile uyumlu bir ilişki kurmasına, başarısız her gelişim görevi ise kişinin uyumunda bir soruna ve güvensizlik durumunun oluşmasına neden olmaktadır. Gelişim görevlerinin zamanında başarılmasına kişinin kendine duyduğu güven ve saygı, bunun yanında sosyal çevrenin kişiye sunacağı güven ve ön yaşantıların çeşitliliği önemlidir.

Pek çok gelişim görevini gerçekleştirmesi gereken ergenin özgüven seviyesi de başarılı kimlik gelişimi, bir sonraki gelişim görevlerini başarıyla tamamlaması, akademik başarı, iletişim becerileri vb. hayatının pek çok alanı üzerinde etkilidir. Bu çalışmada da özgüven kavramının ergenin yaşamını etkileyen birçok faktörle olan ilişkisi üzerinde durulmuştur.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

İnsanların özgüven düzeyleri ile psikolojik olarak sağlıklı olmaları arasında pozitif bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Özgüven düzeyi yüksek olan bireylerin kendilerine daha fazla güvendikleri, kendileriyle daha fazla barışık oldukları bununla birlikte diğer insanlarla daha rahat, sevecen ve samimi ilişkiler kurabildikleri ve duygularını kontrol etmede daha başarılı oldukları gözlenebilmektedir.

Bunun aksine özgüven eksikliği ise, kişinin kendinden şüphe duymasına, çoğu konuda kendisine güvenmemesine, eleştirilere karşı hassas olmasına, yalnızlık, depresyon, aşağılık duyguları yaşayabilmesine ve çevresi tarafından sevilmediğini hissetmesine neden olabilmektedir.

Yüksek düzeyde özgüvene sahip olmak bireylere bazı avantajlar sağlayabilmektedir. Öncelikle kendi yetenekleri hakkında pozitif ve gerçekçi anlayışa sahip oldukları için bu bireyler hayatta karşılaştıkları zorluklar karşısında hemen umutsuzluğa kapılmayan, zorluklarla baş edebilen, kendilerine saygı duyan, kendilerini kabul edilmeye değer, yararlı ve önemli kişiler olarak algılama eğilimindedirler. Ayrıca bu bireylerin, sağlıklı ilişkiler geliştirebildikleri için çevreleri tarafından kabul edilmeleri, takdir edilmeleri ve yalnızlık duygularından kurtulmaları mümkün olmaktadır. Yüksek düzeyde özgüvene sahip bireyler, karşı cinsle daha iyi ilişkiler geliştirebilmekte, gerek eğitim gerekse iş yaşamında daha da başarılı olabilmektedirler (Doğan, 2006).

Yöntem

Üç farklı lise türünde öğrenim gören ergenlik dönemindeki ortaöğretim öğrencilerinin özgüven düzeyleri ile bazı değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen bu araştırma, ilişkisel tarama modeliyle gerçekleştirilmiştir. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme ve etkileme çabası gösterilmez. Önemli olan, bilinmek istenen olguyu uygun bir biçimde gözleyip belirleyebilmektir. Tarama modellerinden ilişkisel tarama modelleri ise iki ya da daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/ya da derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2005).

Araştırmanın örneklemini Trabzon'da üç farklı lise türünde öğrenim gören 110 (%36.66) kadın, 190 (%63.34) erkek olmak üzere toplam 300 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma kapsamına dahil edilen öğrenciler gönüllülük esasına göre ve tesadüfi örneklem yoluyla seçilmiştir.

Araştırmada veri toplama araçları olarak, araştırmacı tarafından geliştirilen ve çalışmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri ile ilgili verileri toplamak amacıyla hazırlanan kişisel bilgi formu, özgüven düzeylerini tespit edebilmek amacıyla Akın (2007) tarafından geliştirilen “Özgüven Ölçeği”, kullanılmıştır.

Özgüven ölçeği, Akın (2007) tarafından geliştirilmiştir. Özgüven ölçeğinin maddeleri beş basamaklı Likert (“1” Hiç bir zaman, “2” Ara sıra, “3” Sık sık, “4” Genellikle, “5” Her zaman) bir dereceleme ölçeği şeklinde yazılmış ve bu maddeler üzerinde geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır.

Güvenirlik çalışmasında Öz-güven Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için .83, iç öz-güven faktörü için .83 ve dış özgüven faktörü için .85 olarak bulunmuştur.

Öz-güven Ölçeği'ndeki toplam madde sayısı 33'dür. Bu nedenle 5 dereceli Likert tipi hazırlanan bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 165, en düşük puan ise 33'dür. Olumsuz madde bulunmayan ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde öz-güveni göstermektedir. Ölçekten alınan toplam puan madde sayısına (33) bölünerek, bireyin öz- güven düzeyi hakkında bir sonuca varılabilir. Öz-güven Ölçeği'nden 2.5 puanın altı düşük, 2.5 ile 3.5 arası orta, 3.5 ve üzeri ise yüksek düzeyde öz-güveni göstermektedir. Ölçeğin uygulama süresi yaklaşık 7-10 dakikadır (Akın, 2007).

Çalışmaya katılan öğrencilerin genel dağılımları ve yüzde frekansları tanımlayıcı istatistik (Descriptive Statistics) ile belirlenmiştir. İstatistiki işlem olarak ikili gruplar için T Testi (Independent Sample T Test), ikiden fazla olan gruplar için Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Anova) uygulanmış, anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde araştırmaya katılan öğrencilerin özgüven düzeylerinin yaşa, cinsiyete, okul türüne, kardeş sayısına, doğum sırasına, disiplin cezası alıp almamaya, akademik başarı, fiziksel görünüm ve kilo algısına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Özgüvenlerinin Yaşlara Göre Karşılaştırılması

	Yaş	N	X	Ss	d	T	P
Özgüven	16 yaş ve altı	129	128,56	18,22	598	2,06	0,02
	17 yaş ve üzeri	171	131,54	16,94			

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmanın örneklem grubunu oluşturan bireylerin yaşlarına bağlı olarak N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları verilmiş ve bu bireylerin özgüven ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farklılık yaş değişkenine bağlı olarak t testi ile incelenmiştir. Bu sonuçlara göre 16 yaş ve altı katılımcıların özgüven ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 128,56, 17 yaş ve üzeri katılımcıların ise özgüven ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 131,54’dür. Bu iki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(598)}=0,803, p<.05$).

Tablo 2: Katılımcıların Özgüvenlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	X	Ss	d	T	P
Özgüven	Erkek	129	131,21	17,32	598	1,73	,063
	Kadın	171	128,63	17,87			

Tablo 2’de görüldüğü gibi araştırmanın örneklem grubunu oluşturan katılımcıların cinsiyetlerine bağlı olarak N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları verilmiş ve katılımcıların özgüven ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farklılık cinsiyet değişkenine bağlı olarak t testi ile incelenmiştir. Bu sonuçlara göre erkek katılımcıların özgüven ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 131,21, kadın katılımcıların ise özgüven ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 128,63’dür. Bu iki grubun puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t_{(598)}=1,73, p>.05$).

Cinsiyete göre iç ve dış Özgüven karşılaştırmasında da anlamlı bir sonuç elde edilememiştir.

Tablo 3: Katılımcıların Lise Türlerine göre Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Karelerin Toplamı	Ss	Karelerin Ortalaması	F	P
Özgüven	Gruplar Arası	641,411	2	320,705	1,041	,254
	Grup İçi	183339,780	597	308,134		
	Toplam	183981,191	599			

Tablo 3’te katılımcıların lise türlerine göre özgüven ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda Katılımcıların özgüven ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F_{0,05:2-597:1,041, p>0,05}$).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 4: Katılımcıların Sınıf Düzeylerinin Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Karelerin Toplamı	Ss	Karelerin Ortalaması	F	P
Özgüven	Gruplar Arası	2088,20	3	696,067		
	Grup İçi	181892,98	596	306,217	2,27	,079
	Toplam	183981,19	599			

Tablo 4'te Katılımcıların sınıf düzeyleri ile özgüven ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda katılımcıların özgüven ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($f_{0,05:3-596}:2,27, p>0,05$).

Tablo 5: Katılımcıların Kendilerini Akademik Olarak Başarılı Görme Algısının Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Karelerin Toplamı	Ss	Karelerin Ortalaması	F	P
Özgüven	Gruplar Arası	8103,219	4	2025,805		
	Grup İçi	175877,972	595	296,590		
	Toplam	183981,191	599			

Tablo 5'te katılımcıların kendilerini akademik olarak başarılı görme algısı ile özgüven ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda akademik başarı algılaması her zaman, genellikle, sık sık, nadiren, hiçbir zaman şeklinde ele alındığında özgüven puanları üzerinde istatistiki açıdan anlamlı grup farklılıklarının olduğu belirlenmiştir ($f_{(0,05):4-595}:6,830, p<0,05$).

Tablo 6: Katılımcıların Kendilerini Fiziksel Olarak İyi Görme Algısının Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Karelerin Toplamı	Ss	Karelerin Ortalaması	F	P
Özgüven	Gruplar Arası	28408,947	4	7102,237		
	Grup İçi	155572,244	595	262,348	27,072	,000
	Toplam	183981,191	599			

Tablo 6'de katılımcıların kendilerini fiziksel olarak iyi görme algısı ile özgüven ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda fiziksel görünüm algılaması her zaman, genellikle, sık sık, nadiren, hiçbir zaman şeklinde ele alındığında özgüven puanları üzerinde istatistiki açıdan anlamlı grup farklılıklarının olduğu belirlenmiştir ($f_{(0,05):4-595}:27,072, p<0,05$).

Tartışma

Araştırma sonucuna göre 16 yaş ve altındaki katılımcıların özgüven puan ortalamaları 128,56, 17 yaş ve üzerindeki katılımcıların özgüven puan ortalamaları ise 131,54 olarak hesaplanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda özgüven puan ortalamalarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmış, 16 yaş ve altı bireylerle, 17 yaş ve üzeri bireylerin özgüvenleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Yetişkinlerde özgüven düzeyinin yaşa göre değişip değişmediğini inceleyen bir araştırmada Laskovic ve ark.(1990), yaşı küçük olanların özgüven düzeylerinin yaşı büyük olanlara göre daha yüksek olduğunu saptamıştır (Başoğlu, 2007).Özkan (1994) ise benlik saygısını etkileyen etmenleri incelediği araştırmasında benlik saygısı ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Araştırma sonucuna göre kadın ve erkek katılımcıların özgüvenleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Araştırma sonucunda özgüvenin alt boyutları olan iç özgüven ve dış özgüven puan ortalamalarının da cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Özgüven oluşumunda pek çok değişken rol oynamaktadır ve cinsiyette bunlardan biridir. Benliğin oluşumunda cinsiyet rolleri önemli bir yere sahiptir.

Şar ve diğerleri (2010)'nin, lisans öğrencilerinin özgüven düzeylerini cinsiyet ve öğrenim görülen bölüm açısından inceledikleri araştırma sonucunda lisans öğrencilerinin özgüven düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulmuşlar ve kadınların erkeklere göre özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucunda varmışlardır.

Yapılan çalışmalarda elde edilen bu farklı sonuçlar cinsiyetin özgüven üzerinde etkili olup olmadığı konusunda kesin bir yargıya varılamadığını göstermektedir.

Araştırma sonucuna göre Anadolu Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi'nde öğrenim gören katılımcıların özgüven puan ortalamaları 130,65, Spor Lisesi'nde öğrenim gören katılımcıların özgüven puan ortalamaları 131,30, 17 Şubat Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören katılımcıların özgüven puan ortalamaları ise 128,85 olarak tespit edilmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda özgüven puan ortalamalarının lise türüne göre anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmıştır.

En yüksek özgüven puan ortalamasına sahip lise türü Spor Lisesi olmuştur. Bu tarz okullarda ki öğrencilerin akademik başarının yanı sıra çeşitli sportif faaliyetlerde gösterdikleri başarılar sonucu kendilerine olan güvenlerinin arttığı düşünülebilir.

Araştırmamıza göre 9. Sınıf öğrencilerinin özgüven puan ortalamaları 129,05, 10. Sınıf düzeyinde öğrenim görenlerin 129,10, 11. Sınıf düzeyinde öğrenim görenlerin 129,59, 12. Sınıf düzeyinde öğrenim görenlerin ise 133,90 olarak hesaplanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda özgüven puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği saptanmıştır.

Bu sonuçlara göre bireylerin sınıf düzeyleri arttıkça özgüven düzeyleri de anlamlı olmamakla birlikte artmaktadır. Bilindiği üzere hem toplumsal algı hem de psikolojik algıdan kaynaklı olarak aynı psiko-sosyal gelişim döneminde olan bireylerde yaş düzeyleri açısından bakıldığında yaşı büyük olan bireylerin daha ön planda olduğu açıktır. Bu durum toplumsal desteğinde getirisi sonucunda bireylerde özgüven açısından yüksek düzeye sahip olunmasına neden olmaktadır. Bu durum yaş düzeyi ve sınıf düzeyi açısından sistematik olarak artacaktır. Elde edilen bulgular yorumumuzla örtüşür düzeydedir. Buradan çıkarabileceğimiz sonuç yaş olarak ve sınıf düzeyi olarak meydana gelen büyüme toplumsal ve psikolojik açıdan dışsal uyaranların da katkısıyla özgüven düzeyini arttırmaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre en yüksek özgüven puan ortalamalarının, kendilerini “hiçbir zaman” ve “her zaman” başarılı olarak algılayanlarda olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmalar akademik başarının özgüvenle ilişkili olduğunu göstermektedir. Soner (1995), “Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler” konulu araştırmasında aile uyumu ve öğrenci özgüveninin akademik başarıya olumlu yönde etkisinin olduğunu tespit etmiştir.

Özcan (1966), “İlkokul öğrencilerinin öz güvenleri, akademik başarıları ve anne baba tutumları arasındaki ilişkiler” konulu araştırmasında özgüven ile akademik başarı arasında yüksek düzeyde korelasyon olduğu belirlemiştir (Akt., Günel, 2007).

Suner (2000), çalışmasında farklı liselerdeki ergenlerin benlik saygısı, akademik başarıları ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonucunda akademik başarı ile benlik saygısı arasında anlamlı negatif bir ilişki olduğu ortaya çıkmaktadır.

Yapılan araştırma sonuçları özgüvenin akademik başarıyı olumlu yönde etkilediği aynı şekilde akademik başarının da özgüven düzeyini artırdığını göstermektedir. Bizim araştırma sonucumuzda da

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

akademik olarak başarılı olduğunu nadiren, sık sık ve genellikle düşünen ergenlerin özgüven puan ortalamaları her zaman başarılı olduğunu düşünenlere göre daha düşüktür. Yani akademik olarak başarılı olduğunu daha çok düşünen ergenin özgüveni de daha yüksektir.

Elde edilen bulgular incelendiğinde özgüven puan ortalamalarının fiziksel iyi görünüm algılamasına daha sık sahip olan öğrenciler lehine daha yüksek olduğu görülmüştür.

Literatür incelendiğinde ulaştığımız sonucu destekleyen araştırmalara rastlanmaktadır. Oktan ve Şahin (2010), kadınlarda beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarının örneklemini 300 kadın lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçları, kadınların beden imajı ile benlik saygıları arasında yüksek düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Kadınların beden imajından memnuniyetleri arttıkça benlik saygılarının da arttığı görülmüştür. Ayrıca beden imajının benlik saygısı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına t-testi ile bakılmış ve buna göre beden imajı yüksek olan kadınların benlik saygılarının da yüksek olduğu, beden imajı düşük olanların benlik saygılarının da düşük olduğu görülmüştür.

Fiziksel olarak iyi görüldüğünü düşünen ergen olumlu bir beden imajına sahiptir ve bu durumda ergen kendi bedeniyle ve fiziksel görünümüyle barışık olur. Bu durum bireyin özgüvenini ve benlik saygısını da etkiler. Fiziksel görünümünü beğenen genç hem kendi cinsleri arasında ön plana çıkar hem de karşı cinsle daha rahat bir şekilde iletişime geçebilir. Bu durumda bireyin özgüvenine olumlu olarak yansıtılabilmektedir.

Kaynaklar

1. Karasar, N. (2005). "Bilimsel araştırma yöntemi". (15. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
2. Akın, A. (2007). "Özgüven Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri". Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Yıl 7, Sayı 2, Aralık, s.165- 175.
3. Hambly, K. (2003). "Özgüven". Çev., Barış Bıçakçı, 5. Basım, Alfa Yayınları, İstanbul.
4. Gökner, Ö. (2010). "Özgüven Kazanmak". 2. Baskı, Arkadaş Yayınevi, Ankara.
5. Felts, D. L. (1988). "Self Confidence and Sport Performance". Exercise and Sports Science Reviews, 16, 423-458.
6. Lindenfield, G. (2004). "Kendine Güvenen Çocuk Yetiştirme". Çev., Gülder Tümer, Hyb Yayıncılık, İstanbul.
7. Başoğlu, T. (2007). "Sınav Kaygısı İle Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi". Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
8. Aktuğ, T. (2006). "Ergenlerde Akran Baskısı ve Benlik Saygısının İncelenmesi". Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
9. Doğan, T. (2006). "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Zekâ Düzeylerinin Depresyon ve Bazı Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi". Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
10. Günalp, A. (2007). "Farklı Anne Baba Tutumlarının Okul Öncesi Eğitim Çağındaki Çocukların Özgüven Duygusunun Gelişimine Etkisi (Aksaray İli Örneği)". Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
11. Oktan, V., Mustafa, Ş. (2010). "Kız Ergenlerde Beden İmajı İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, Cilt 7, Sayı 2.
12. Özkan, İ. (1994). "Benlik Saygısını Etkileyen Etkiler". Düşünen Adam, 7 (3), s.4-9.
13. Soner, O. (1995). "Aile Uyumu, Öğrenci Özgüveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler". Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
14. Şar, A. H., Ramazan, A., Abdullah, I. (2010). "Analyzing Undergraduate Students' Self Confidence Levels In Terms of Some Variables". Procedia Social and Behavioral Sciences 5, s.1205-1209.
15. Yiğit, H. (2010). "Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi". Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Maruz Kaldıkları Şiddet ve Şiddet Sonrası Ortaya Çıkan Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi

Mustafa Baş¹ Elif Aydın² Kenan Şebin³

¹Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon /Türkiye

²Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gümüşhane/Türkiye

³Atatürk Üniversitesi, Erzurum/Türkiye

mustafaabat@totmail.com

Özet

Bu araştırmanın amacı; beden eğitimi öğretmenlerinin maruz kaldıkları şiddet ve şiddet sonucu oluşan stresle başa çıkma stratejilerini incelemektir.

Araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Araştırma kapsamında değerlendirmeye tabi tutulacak verileri toplamak için, kişisel bilgi formu ve beden eğitimi öğretmenlerinin maruz kaldıkları şiddet türleri, şiddete ilişkin görüşlerinden oluşan sorular ve Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE) kullanılmıştır. Araştırma 2017-2018 Öğretim Yılında Trabzon merkez ve Akçaabat ilçesindeki ortaöğretim okullarında görev yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinden çalışmamıza katılmayı gönüllü olarak kabul eden 20 (%37) kadın, 46 (%63) erkek olmak üzere toplam 66 beden eğitimi öğretmeni ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada verilerin çözümlenmesi aşamasında beden eğitimi öğretmenlerin maruz kaldıkları şiddet türleri ve şiddetin nedenlerine ilişkin öğretmen görüşlerinin anlamlılık düzeylerinin karşılaştırılmasında t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi tekniğinden yararlanılmıştır.

Araştırma sonucunda, beden eğitimi öğretmenlerin öğrenci ve veliler tarafından genellikle sözel ve fiziksel şiddete, yönetici ve meslektaşları tarafından da en çok psikolojik şiddete maruz kaldıkları sonucuna varılmıştır. Şiddet sonucu stresle başa çıkmada aktif başa çıkma becerisi ve plan yapma arttıkça stres düzeyinin azaldığı sonucuna varılmıştır. Beden eğitimi öğretmenlerin karşılaştıkları şiddet türleriyle cinsiyet, kıdem, branş ve okul türüne göre anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi, Öğretmen, Şiddet, Başa çıkma

Investigation of Coping Strategies of Violence and Violence After Exposure of Physical Education Teachers

Abstract

The purpose of this research; To examine the coping strategies of physical education teachers as a result of the violence and violence they are exposed to.

The research is in relational screening model. In order to collect the data to be evaluated within the scope of the research, personal information form and the types of violence that the physical education teachers were exposed to, questions about their opinions on violence and the Coping Attitudes Assessment Scale (COPE) were used. In the 2017-2018 Academic Year, Physical Education Teachers who work in secondary schools in Trabzon center and Akçaabat district were conducted with a total of 66 physical education teachers including 20 (37%) women and 46 (63%) boys who volunteered to participate in our study.

In the research, t-test and One-Way Analysis of Variance were used to compare the significance levels of teachers' opinions about the types of violence and the causes of violence.

As a result of the research, it is concluded that physical education teachers are mostly exposed to verbal and physical violence by students and parents and psychological violence by their managers and colleagues. As a result of the violence, the ability to deal with stress and the ability to deal with stress increased as stress increased. It has been determined that there are significant differences according to gender, seniority, branch and type of school with the types of violence encountered by physical education teachers.

Key Words: Physical Education, Teacher, Violence, Coping

Giriş

Ülkemizdeki şiddet olaylarının gündemde en çok konuşulan konulardan biri olduğunu ve giderek de yaygınlaştığını görmekteyiz. Şiddet olaylarının evlerde, işyerlerinde, sokakta ve özellikle okullarda giderek yaygın bir şekilde artması öğretmenlerin verimini de etkiler düzeyegelmiştir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Öğretmenlere yönelik fiziksel, sözel, psikolojik ve cinsel taciz gibi şiddet olaylarının artması eğitim sistemimizde önemli bir sorun haline gelmektedir. Bu şiddet olaylarının artması öğretmenler üzerinde kendini okul içinde ve dışında güvende hissetmeme, toplum içinde kendini değersiz görme, işine motive olamama, öğrencileriyle etkili iletişim kuramama gibi birtakım sorunları ortaya çıkarmaktadır.

Son dönemlerde öğretmenlere yönelik artan şiddet olaylarının daha çok yaygınlaşması öğretmenlerin maruz kaldığı şiddetin doğrudan doğruya verimliliğini etkilemesi bu tür bir araştırmayı zorunlu bir hale getirmiştir.

Şiddet günümüzde toplumların en önemli sorunlarından birisini oluşturmaktadır. Dünya sağlık örgütü (2002) şiddeti;I “Bireyin kendisine, başkasına, belirli bir topluluk veya gruba yönelik yaralama, ölüm, fiziksel zarar, bazı gelişim bozuklukları veya yoksunluk ile sonuçlanabilen, tehdit ya da fiziksel zor kullanma” olarak tanımlamaktadır” (Krug, Linda, Dahlberg v.d. 2002).

Şiddet günümüzde dünyanın her yerinde olduğu gibi ülkemizde de yaygınlaşan bireysel ve toplumsal bir sorun haline gelmiştir. Toplumda şiddet içeren olaylarının artması, bu artışın okul çağı çocuk ve gençlerini de içine alacak şekilde yaygınlaşması sonucunda hem uygulayıcıların hem de akademisyenlerin ilgi odağı olmuştur (Kılıç, 2006).

Şiddet nedenleri, failleri ve yöneldiği kesimler ile türü açısından çok boyutlu olup, niteliği görünümü ve algısı giderek değişmektedir. Sokakta, okulda, aile içinde şiddet, ihmal,istismar,intihar madde kullanımı ile beslenmekte ve giderek artan bir oranda karşımıza çıkmaktadır (Kılıç, 2006).

Günümüzde okullarda işyerlerinde gözlemlenen saldırganlık ve şiddet olguların sayısında günden güne bir artış kaydedilmektedir. Çeşitli şiddet öyküleri ve istatistiksel verilerin yer aldığı kayıtların sayısı günden güne artarken, konu, bireysel ve örgütsel sağlık açısından da alarm vermektedir (Tınaz, 2011).

Okullarda şiddet daha çok öğrenciler arasında gündeme gelse de öğretmenlerin de şiddet olaylarına zaman zaman maruz kaldıkları bilinmektedir. Ülkemizdeki okullarda meydana gelen şiddet olaylarıyla ilgili elimizde düzenli bir istatistik bulunmamaktadır. Bu nedenle okullarımızda meydana gelen şiddet olaylarının geçmişle karşılaştırıldığında gerçekten bir artış gösterip göstermediğini bilimsel olarak ortaya koymak olanaksız gibi görünmektedir. Ancak basında, okullarımızda meydana gelen şiddet olaylarıyla ilgili haberlere sıkça yer verilerek özellikle son yıllarda bu tür olayların arttığı vurgulanmaktadır (Pişkin, 2006, Pişkin, ve diğ, 2011).

Bugünkü okulların sorunlarının başında fiziksel ve sözel şiddet, saldırı, cinayet ve uyuşturucu kullanımı gibi suçlar oluşturmaktadır. Bu durumda okul yöneticileri ve öğretmenler, zamanlarının büyük bir kısmını bu olumsuzlukların önlenmesine harcamaktadırlar. Bu da eğitim ve öğretimin ciddi anlamda sekteye uğramasına neden olmaktadır (Yavuzer, 2001, Yavuzer, 2004., Çalık ve Kurt, 2006).

Birçok kişi şiddeti bir çözüm yolu olarak görmekte, sorunla baş etme ve etkili iletişim becerilerini kullanmamaktadır. Son zamanlarda okullarda yaşanan şiddet olaylarının artması, öğrencilerin en ufak bir tartışmada bile şiddeti tercih etmeleri ve hatta ölümle sonuçlanan olaylardaki artış, şiddetin ne denli yaygın ve ciddi bir sorun olduğunun göstergeleridir (Benbenishty ve Astor,2005).

Öğretmenler toplumu yönlendiren kişilerdir. Öğretmenlere yönelik şiddet olaylarının artması hem öğretmenlerin hem de toplumun gelişimi açısından ciddi sorunlara yol açmaktadır Öğretmenlerin maruz kaldığı şiddet olaylarının bireysel, toplumsal, örgütsel ve aile ve sosyal çevrelerine yönelik çeşitli sonuçları ortaya çıkmaktadır.

Öğretmenlere yönelik şiddet olaylarının artması başta eğitim sistemimizde olmak üzere toplum içinde de çeşitli sorunların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bireyleri ve toplumu şekillendiren onlara yön veren en önemli araçlardan birisi olan öğretmenlerin yaşamış olduğu şiddet olaylarının olumsuz sonuçları tekrar toplum üzerinde görülmektedir. Bu nedenle eğitim sistemimizin en önemli unsurlardan olan öğretmenlerin yaşadıkları bu şiddet olaylarının artması önemli bir problem haline gelmiştir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Yöntem

Bu araştırma, 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılında, Trabzon merkez ve Akçaabat ilçesindeki ortaöğretim okullarında görev yapan Beden Eğitimi öğretmenlerin maruz kaldığı şiddete ilişkin görüşlerini almayı ve şiddet sonucu stresle baş etme stratejilerini belirlemek için var olan durumu betimlemeyi amaçladığından betimsel tarama modelinde bir araştırmadır. Tarama modelini Karasar, “Geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımı” olarak tanımlamıştır (Karasar, 2011). Araştırma aynı zamanda bazı değişkenlerin, öğretmenlerin şiddete ilişkin görüşlerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeyi amaçladığından ilişkisel bir araştırmadır.

Araştırmanın amacını gerçekleştirmek için önce alan taraması yapılmıştır. Ortaöğretimde görev yapan Beden Eğitimi öğretmenlerin hangi tür şiddete kimler tarafından maruz kaldığı ve şiddetin nedenlerine ilişkin görüşlerinin tespiti için araştırmacı tarafından geliştirilen iki bölümden oluşan sorular ve baş etme stratejilerini belirlemek amacıyla da COPE ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmanın örneklemini 2017-2018 Öğretim Yılında Trabzon merkez ve Akçaabat ilçesindeki ortaöğretim okullarında görev yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinden çalışmamıza katılmayı gönüllü olarak kabul eden 20 (%37) kadın, 46 (%63) erkek olmak üzere toplam 66 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır.

Araştırma kapsamında değerlendirmeye tabi tutulacak verileri toplamak için, araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ve beden eğitimi öğretmenlerinin maruz kaldıkları şiddet türleri, şiddete ilişkin görüşlerinden oluşan sorular ve Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE) kullanılmıştır. Araştırmada uzman görüşüne göre biri rehber öğretmen olmak üzere beş farklı branşta öğretmenlerin görüşleri de alınarak araştırmacı tarafından geliştirilen şiddete maruz kalma ölçeği oluşturmaktadır. Bu bölümde öğretmenlerin maruz kaldıkları şiddet türleri ve kimler tarafından maruz kaldıklarıyla ilgili dört sorudan oluşmaktadır. Ayrıca Beden Eğitimi öğretmenlerin maruz kaldıkları şiddete ilişkin görüşlerini saptamak amacıyla biri açık uçlu soru olmak üzere toplam 16 sorudan oluşmaktadır. Üçüncü bölümde kişilerin bir sorunla baş etmelerinde nasıl tepki verdiklerini amaçlayan altmış sorudan oluşan, “Stresle Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği” COPE ölçeği kullanılmıştır. COPE ölçeğinin özellikleri aşağıda belirtilmektedir.

1989’da Carver ve arkadaşları tarafından geliştirilen ölçek toplam 60 sorudan oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışması Ağargün, Beşiroğlu, Kıran ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (2005). Ölçekte 60 farklı durum dört seçenek üzerinden yanıtlandırılır. Bu yanıtlar: 1=Asla böyle bir şey yapmam; 2=Çok az böyle yaparım; 3=Orta derecede böyle yaparım; 4=Çoğunlukla böyle yaparım. Ölçek 60 soru ve 15 alt ölçekten oluşmuştur. Her alt ölçek dörder sorudan oluşmaktadır. Bu alt ölçeklerin her biri ayrı bir başa çıkma tutumu hakkında bilgi verir. Sonuç olarak alt ölçeklerden alınacak puanların yüksekliği hangi başa çıkma tutumunun kişi tarafından daha çok kullanıldığı hakkında yorum yapma olasılığı verir. Bu 15 başa çıkma tutumu ya da alt ölçek şunlardır: 1. Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme 2. Zihinsel boş verme 3. Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma 4. Yararlı sosyal destek kullanımı 5. Aktif başa çıkma 6. İnkâr 7. Dini olarak başa çıkma 8. Şakayavurma 9. Davranışsal olarak boş verme 10. Geri durma 11. Duygusal sosyal destek kullanımı 12. Madde kullanımı 13. Kabullenme 14. Diğer meşguliyetleri bastırma 15. Plan yapma.

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır.

Araştırmanın değişkenleri normallik testi sonucunda verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. İkili gruplar arasındaki fark için t-testi, ikiden fazla gruplar için durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Tek yönlü (One way) Anova testi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Post-Hoc Tukey testi kullanılmıştır. Gruplara düşen gözlem sayısının az olduğu durumlarda iki grup karşılaştırılmasında Man Whitney U, ikiden fazla grup karşılaştırılmasında Kruskal Wallis

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

testi uygulanmıştır. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere Benferroni düzeltmesi ile birlikte Man Whitney U testi uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Maruz Kaldığı Şiddet Düzeylerinin Ortalamaları

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Öğrencileri Tarafından Maruz Kalınan Şiddet Düzeyi	66	1,313	0,439	1,000	5,000
Veliler Tarafından Maruz Kalınan Şiddet Düzeyi	66	1,239	0,404	1,000	4,250
Meslektaşları Tarafından Maruz Kalınan Şiddet Düzeyi	66	1,163	0,349	1,000	4,000
Yöneticileri Tarafından Maruz Kalınan Şiddet Düzeyi	66	1,225	0,406	1,000	4,250

Araştırmaya katılan Beden Eğitimi öğretmenlerin, maruz kaldığı şiddet düzeylerinin ortalamaları incelendiğinde: “Öğrencileri tarafından maruz kalınan şiddet düzeyinin” çok zayıf ($1,313 \pm 0,439$); “Veliler tarafından maruz kalınan şiddet düzeyinin” çok zayıf ($1,239 \pm 0,404$); “Meslektaşları tarafından maruz kalınan şiddet düzeyinin” çok zayıf ($1,163 \pm 0,349$); “Yöneticileri tarafından maruz kalınan şiddet düzeyinin” çok zayıf ($1,225 \pm 0,406$) düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerin Şiddet Sonucu Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Ortalamaları

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Pozitif Yeniden Yorumlama ve Gelişme	66	3,339	0,450	1,750	4,000
Zihinsel Boş Verme	66	2,149	0,610	1,000	3,750
Soruna Odaklanma ve Duyguları Açığa Vurma	66	2,864	0,612	1,000	4,000
Yararlı Sosyal Destek Kullanımı	66	3,094	0,587	1,000	4,000
Aktif Başa Çıkma	66	3,222	0,499	1,750	4,000
İnkâr	66	1,604	0,633	1,000	4,000
Dini Olarak Başa Çıkma	66	3,144	0,785	1,000	4,000
Şakaya Vurma	66	1,915	0,694	1,000	4,000
Davranışsal Olarak Boş Verme	66	1,634	0,640	1,000	4,000
Geri Durma	66	2,441	0,518	1,000	4,000
Duygusal Sosyal Destek Kullanımı	66	2,788	0,616	1,000	4,000
Madde Kullanımı	66	1,202	0,525	1,000	4,000
Kabullenme	66	2,434	0,615	1,000	4,000
Diğer Meşguliyetleri Bastırma	66	2,663	0,500	1,000	4,000
Plan Yapma	66	3,267	0,531	1,750	4,000

Araştırmaya katılan ortaöğretim kurumunda çalışan öğretmenlerin şiddet sonucu stresle başa çıkma stratejilerinin ortalamaları incelendiğinde şu sonuçlar çıkmaktadır: “Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme” alt boyutunun orta ($3,339 \pm 0,450$); “Yararlı sosyal destek kullanımı” alt boyutunun orta ($3,094 \pm 0,587$); “Aktif başa çıkma” alt boyutunun orta ($3,222 \pm 0,499$); “Dini olarak başa çıkma” alt boyutunun orta ($3,144 \pm 0,785$); “Duygusal sosyal destek kullanımı” alt boyutunun orta ($2,788 \pm 0,616$); “Diğer meşguliyetleri bastırma” alt boyutunun orta ($2,663 \pm 0,500$); “Plan yapma” alt boyutunun orta ($3,267 \pm 0,531$); “Zihinsel boş verme” alt boyutunun zayıf ($2,149 \pm 0,610$); “İnkâr” alt boyutunun çok zayıf ($1,604 \pm 0,633$); “Şakayavurma” alt boyutunun zayıf ($1,915 \pm 0,694$); “Davranışsal olarak boş verme” alt boyutunun çok zayıf ($1,634 \pm 0,640$); “Geri durma” alt boyutunun zayıf ($2,441 \pm 0,518$);

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

“Madde kullanımı” alt boyutunun çok zayıf ($1,202 \pm 0,525$); “Kabullenme” alt boyutunun zayıf ($2,434 \pm 0,615$) düzeyde olduğu görülmektedir.

Öğretmenlerin şiddet sonucu stresle başa çıkma stratejilerini değerlendirdiğimizde; “Zihinsel boş verme”, “İnkâr”, “Davranışsal olarak boş verme” ve “Madde kullanma” boyutlarının çok zayıf oldukları görülmektedir. Bu boyutlardan öğretmenlerin şiddet sonucu stresle başa çıkmada genel olarak sorunu görmemezlikten gelmediklerini çıkarabiliriz. Şiddet sonucu stresle başa çıkmak için “Yararlı destek kullanımı”, “Plan yapma”, “Aktif başa çıkma” gibi stratejilerinin kullanıldığı çıkarılabilir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerin Maruz Kaldığı Şiddet Düzeylerinin Cinsiyete Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Öğrencileri Tarafından Maruz Kalınan Şiddet Düzeyi	Kadın	20	1,340	0,424	1,549	0,122
	Erkek	46	1,296	0,448		
Veliler Tarafından Maruz Kalınan Şiddet Düzeyi	Kadın	20	1,203	0,350	-2,172	0,023
	Erkek	46	1,260	0,432		
Meslektaşları Tarafından Maruz Kalınan Şiddet Düzeyi	Kadın	20	1,181	0,386	1,284	0,219
	Erkek	46	1,152	0,324		
Yöneticileri Tarafından Maruz Kalınan Şiddet Düzeyi	Kadın	20	1,227	0,398	0,143	0,886
	Erkek	46	1,224	0,411		

Araştırmaya katılan Beden Eğitimi öğretmenlerin veliler tarafından maruz kalınan şiddet düzeyi puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Erkek öğretmenlerin veliler tarafından maruz kalınan şiddet düzeyi puanları, kadın öğretmenlerin veliler tarafından maruz kalınan şiddet düzeyi puanlarından yüksek bulunmuştur.

Psikolojik şiddetle cinsiyet arasındaki ilişkiyle ilgili bir diğer araştırmada da erkek öğretmenlerin, kadın öğretmenlere göre daha fazla mobbinge maruz kaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Ehi, 2011).

Cinsiyetin şiddetle ilişkisi diğer bir araştırmada da erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre daha çok yıldırma davranışlarına maruz kaldıkları belirtilmiştir (Ertürk, 2011).

Araştırmaya katılan Beden Eğitimi öğretmenlerinin öğrenciler, meslektaşlar ve yöneticiler tarafından maruz kalınan şiddet düzeyi, puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Maruz Kaldığı Şiddet Düzeylerinin Mesleki Yaşlarına Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Öğrencileri Tarafından Maruz Kalınan Şiddet Düzeyi	1-10 Yıl	18	1,378	0,495	5,529	0,001	1 > 3 2 > 3
	11-20 Yıl	22	1,315	0,453			
	21-30 Yıl	16	1,215	0,306			
	31-40 Yıl	10	1,410	0,422			
Veliler Tarafından Maruz Kalınan Şiddet Düzeyi	1-10 Yıl	18	1,254	0,436	0,639	0,590	
	11-20 Yıl	22	1,234	0,407			
	21-30 Yıl	16	1,222	0,343			
	31-40 Yıl	10	1,303	0,454			

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Meslektaşları Tarafından	1-10 Yıl	18	1,187	0,373	3,122	0,025	4 > 2
	11-20 Yıl	22	1,154	0,339			
	21-30 Yıl	16	1,133	0,319			
Maruz Kalınan Şiddet Düzeyi	31-40 Yıl	10	1,293	0,440	0,630	0,596	4 > 2
	1-10 Yıl	18	1,243	0,448			
	11-20 Yıl	22	1,223	0,408			
Yöneticileri Tarafından Maruz Kalınan Şiddet Düzeyi	21-30 Yıl	16	1,200	0,360	0,630	0,596	4 > 2
	31-40 Yıl	10	1,277	0,384			
	1-10 Yıl	18	1,243	0,448			

Araştırmaya katılan Beden Eğitimi öğretmenlerinin öğrencileri tarafından maruz kalınan şiddet düzeyi puanları ortalamalarının meslekte çalışma süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı Post-Hoc analizi yapılmıştır. Meslekte çalışma süresi 1-10 yıl olan öğretmenlerin öğrencileri tarafından maruz kalınan şiddet düzeyi puanları, meslekte çalışma süresi 21-30 yıl olan öğretmenlerin öğrencileri tarafından maruz kalınan şiddet düzeyi puanlarından yüksek bulunmuştur. Meslekte çalışma süresi 11-20 yıl olan öğretmenlerin öğrencileri tarafından maruz kalınan şiddet düzeyi puanları meslekte çalışma süresi 21-30 yıl olan öğretmenlerin öğrencileri tarafından maruz kalınan şiddet düzeyi puanlarından yüksek bulunmuştur. Meslekte çalışma süresi 31-40 yıl olan öğretmenlerin öğrencileri tarafından maruz kalınan şiddet düzeyi puanları, meslekte çalışma süresi 21-30 yıl olan öğretmenlerin öğrencileri tarafından maruz kalınan şiddet düzeyi puanlarından yüksek bulunmuştur.

Bu konuyla ilgili benzer bir sonuç da, Eğitim Bir Sen tarafından bulunmuştur. Buna göre öğretmenliğin başlangıç yıllarında öğrencilerle daha fazla sorun yaşanırken, ileriki yıllarda edinilen bilgi, tecrübe istikametinde bu sorunların azaldığının gözlemlendiği belirtilmiştir (Eğitim-Bir-Sen, 2004).

Araştırmaya katılan Beden Eğitimi öğretmenlerinin meslektaşları tarafından maruz kalınan şiddet düzeyi puanları ortalamalarının meslekte çalışma süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı Post-Hoc analizi yapılmıştır. Meslekte çalışma süresi 31-40 yıl olan öğretmenlerin meslektaşları tarafından maruz kalınan şiddet düzeyi puanları, meslekte çalışma süresi 11-20 yıl olan öğretmenlerin meslektaşları tarafından maruz kalınan şiddet düzeyi puanlarından yüksek bulunmuştur. Meslekte çalışma süresi 31-40 yıl olan öğretmenlerin meslektaşları tarafından maruz kalınan şiddet düzeyi puanları, meslekte çalışma süresi 21-30 yıl olan öğretmenlerin meslektaşları tarafından maruz kalınan şiddet düzeyi puanlarından yüksek bulunmuştur.

Öğretmenlerin duygusal şiddet davranışlarına ilişkin algılarını belirlemek için yapılan bir araştırmada da kıdemi 16-20 yıl arasında olan öğretmenlerin kıdemi 1-5 yıl arasında olan öğretmenlerden daha yüksek düzeyde duygusal şiddete maruz kaldıklarını belirtmiştir (Onbaş, 2007).

Tablo 5. Araştırmaya Katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Şiddet Sonucu Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Cinsiyete Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Pozitif Yeniden Yorumlama Ve Gelişme	Kadın	20	3,378	0,444	2,155	0,031
	Erkek	46	3,315	0,453		
Zihinsel Boş Verme	Kadın	20	2,190	0,610	1,712	0,087
	Erkek	46	2,123	0,610		
Soruna Odaklanma ve Duyguları Açığa Vurma	Kadın	20	2,944	0,594	3,281	0,001
	Erkek	46	2,815	0,618		

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Yararlı Sosyal Destek Kullanımı	Kadın	20	3,204	0,575	4,701	0,000
	Erkek	46	3,028	0,585		
Aktif Başa Çıkma	Kadın	20	3,257	0,487	1,740	0,082
	Erkek	46	3,201	0,506		
İnkâr	Kadın	20	1,509	0,556	-3,748	0,000
	Erkek	46	1,661	0,670		
Dini Olarak Başa Çıkma	Kadın	20	3,197	0,762	1,668	0,096
	Erkek	46	3,112	0,798		
Şakaya Vurma	Kadın	20	1,835	0,668	-2,905	0,004
	Erkek	46	1,965	0,705		
Davranışsal Olarak Boş Verme	Kadın	20	1,622	0,617	-0,488	0,625
	Erkek	46	1,642	0,655		
Geri Durma	Kadın	20	2,475	0,524	1,603	0,109
	Erkek	46	2,421	0,514		
Duygusal Sosyal Destek Kullanımı	Kadın	20	2,912	0,597	5,092	0,000
	Erkek	46	2,712	0,616		
Madde Kullanımı	Kadın	20	1,119	0,381	-3,933	0,000
	Erkek	46	1,252	0,591		
Kabullenme	Kadın	20	2,475	0,609	1,666	0,096
	Erkek	46	2,409	0,617		
Diğer Meşguliyetleri Bastırma	Kadın	20	2,666	0,496	0,128	0,898
	Erkek	46	2,662	0,504		
Plan Yapma	Kadın	20	3,284	0,527	0,806	0,420
	Erkek	46	3,257	0,533		

Araştırmaya katılan Beden Eğitimi öğretmenlerin pozitif yeniden yorumlama ve gelişme puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Bayan öğretmenlerin pozitif yeniden yorumlama ve gelişme puanları, erkek öğretmenlerin pozitif yeniden yorumlama ve gelişme puanlarından yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Beden Eğitimi öğretmenlerin soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Bayan öğretmenlerin soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma puanları, erkek öğretmenlerin soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma puanlarından yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Beden Eğitimi öğretmenlerinin yararlı sosyal destek kullanımı puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Bayan öğretmenlerin yararlı sosyal destek kullanımı puanları, erkek öğretmenlerin yararlı sosyal destek kullanımı puanlarından yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Beden Eğitimi öğretmenlerinin inkâr puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Erkek öğretmenlerin inkâr puanları, bayan öğretmenlerin inkâr puanlarından yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Beden Eğitimi öğretmenlerin şakaya vurma puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Erkek öğretmenlerin şakaya vurma puanları, bayan öğretmenlerin şakaya vurma puanlarından yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Beden Eğitimi öğretmenlerinin duygusal sosyal destek kullanımı puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Bayan öğretmenlerin duygusal sosyal destek kullanımı puanları, erkek öğretmenlerin duygusal sosyal destek kullanımı puanlarından yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Beden Eğitimi öğretmenlerinin madde kullanımı puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t = -3.933$; $p = 0.000 < 0,05$). Erkek öğretmenlerin madde kullanımı puanları, bayan öğretmenlerin madde kullanımı puanlarından yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Beden Eğitim öğretmenlerinin zihinsel boş verme, aktif başa çıkma, dini olarak başa çıkma, davranışsal olarak boş verme, geri durma, kabullenme, diğer meşguliyetleri bastırma, plan yapma puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Elde edilen bulgulara göre; bayan öğretmenlerin pozitif yeniden yorumlama ve gelişme, soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma, yararlı sosyal ve duygusal destek kullanım durumları erkek öğretmenlerden yüksek çıkmıştır. Buradan bayan öğretmenlerin sorunlara daha çok odaklandıkları, sorunları daha mantıklı şekilde çözmeye çalıştıkları ve çevrelerine sorunları anlattıkları ve destek aldıkları çıkarılabilir.

Erkek öğretmenlerin inkar, şakaya vurma ve madde kullanım durumları bayan öğretmenlere göre yüksek çıktığı görülmektedir. Buradan erkek öğretmenlerin sorunları görmemezlikten geldiklerini, sorunları ciddi bir şekilde ele almadıklarını ve kendilerini diğer uğraşlara verdikleri çıkarılabilir.

Konuyla ilgili diğer bir çalışmada erkeklerin yıldırma davranışlarına açıkça karşı gelirken, kadınların kurbanı gizlice desteklemeyi tercih ettikleri, kadın kurbanların, yıldırma davranışlarıyla yüzleşerek çözüm aramakta erkeklere göre daha cesaretli davrandıkları belirtilmektedir (Ertürk, 2011).

Kaynaklar

1. Ağargün, M.Y. ve ark. (2005). “COPE (Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği), Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma”. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 6. 221-226.
2. Eğitim – Bir – Sen. (2004). “Öğretmen Sorunları Araştırması”. Uyum Ajans-Ankara
3. Ehi, D. (2011). “Ortaöğretim Okullarında Gören Yapan Öğretmenlerin Psikolojik Şiddete (Mobbing) İlişkin Görüşleri”. Harran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Şanlıurfa.
4. Ertürk, A. (2011). “İlköğretim Okullarında Görevli Öğretmen ve Yöneticilere Yönelik Duygusal Yıldırma Davranışlarının İncelenmesi”. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Ankara.
5. Karasar, N. (2011). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
6. Kılıç, R. (2006). “Okullarda Şiddetin Önlenmesi ve Azalması”. 21-40. Türk Eğitim Derneği, Pegem A Yayıncılık, Ankara.
7. Krug, Etienne G. ve ark. (2002). “World Report on Violence and Health”. Ceneva: World Health Organization.
8. Onbaş, N. (2007). “İlköğretim okulu öğretmenlerinin eğitim örgütlerinde duygusal şiddete ilişkin görüşleri üzerine bir araştırma”. Harran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Şanlıurfa.
9. Pişkin, M. (2006). “Okul Şiddeti: Tanımı, Yaygınlığı ve Önleme Stratejileri”. Kamuda Sosyal Politika Dergisi, no: 1, sayı: 2, 43-62, Ekim

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

10. Pişkin, M. S. ve ark. (2011). “Güvenli Okul Ortamı Oluşturma Öğretmen ve Yönetici El Kitabı. Liselerde Şiddetin Saptanması ve Okul Temelli Şiddeti Önleme Programının Geliştirilmesi. Tübitak Projesi Raporu, 180K305 nolu proje, Ankara.
11. Yavuzer, H. (2001). “Çocuk ve Suç”. Remzi Kitabevi, İstanbul: 10. Basım.
12. Yavuzer, H. (2004). “Eğitim ve Gelişim Özellikleri ile Okul Çağı Çocuğu”. Remzi Kitabevi, İstanbul: 11. Basım, s. 219.
13. Tınaz, P. (2011). “İşyerinde psikolojik taciz (mobbing)”. İstanbul. Beta Yayıncılık.
14. Çalık, T. T. Kurt. (2006). “Okulda Şiddetin Önlenmesi ve Güvenli Okul”. Şule Erçetin (Ed.) Eğitim ve Şiddet/Okullarda Şiddet ve Çocuk Suçluluğu, Pegem Yay. Ankara
15. Benbenishty, R. and Astor, R. A. (2005). “School Violence in Context: Culture, Neighborhood, Family, School, and Gender”. New York: Oxford University Press.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Elazığ ilindeki işitme engelli ve işitme engeli bulunmayan bireylerin fiziksel parametrelerinin karşılaştırılması

Mustafa Karadağ*, Nafiye Bakır, Yüksel Savucu, Çetin Tan

F. Ü. Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ/Türkiye, e-mail: mkaradag@firat.edu.tr

ÖZET

Bu çalışmada; Elazığ ilindeki işitme engelli bireyler ile işitme engeli bulunmayan bireylerin bazı fiziksel parametrelerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışmamızda elde ettiğimiz bulgular dahilinde grupların fiziksel özellikleri ve fiziksel parametreleri karşılaştırılarak incelenmiştir.

Çalışmaya, Elazığ ilinde 9. ve 10. sınıfta eğitim gören toplam 40 erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır. 20 işitme engelli sporcu, Elazığ İşitme Engelliler Okulunda eğitim gören öğrencilerden; 20 işitme engeline sahip olmayan sporcu ise Mehmet Akif Ersoy Anadolu Lisesi öğrencilerinden seçilmiştir. Sporculara uygulanan parametreler; Boy ve vücut ağırlığı, beden kitle indeksi (BKİ), nabız ölçümleri, dikey sıçrama testi, esneklik testi, denge testi, 10 metre sürat testi, sağ ve sol el pençe kuvveti, durarak uzun atlama ve anaerobik güç ölçümlerinden oluşmaktadır.

Verilerin istatistiksel analizlerinin yapılmasında SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılıkların tespitinde bağımsız gruplar için Independent Samples “t” testi uygulanmıştır.

Sonuç olarak; her iki gruptaki lise öğrencilerinin fiziksel parametreleri karşılaştırıldığında; işitme engelli olmayan öğrencilerin dinlenik nabız, sürat ve denge becerilerinin daha iyi, işitme engelli olan öğrencilerin ise sol el-pençe kuvvetinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Esneklik, sağ el-pençe kuvveti, durarak uzun atlama, dikey sıçrama ve anaerobik güç ölçümleri arasında ise anlamlı bir farklılığın bulunmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: İşitme Engelli, Fiziksel Parametre, Spor.

Comparison of the physical parameters of hearing disabled and non-hearing disabled individuals in Elazığ

ABSTRACT

In this study; it is aimed to compare some physical parameters of hearing-impaired individuals and non-hearing-impaired individuals in Elazığ. The findings of our study were examined by comparing the physical properties and physical parameters of the groups.

A total of 40 male athletes trained in 9th and 10th classes voluntarily participated in the study. 20 of the hearing-disabled athletes were selected from the students who attended Elazığ Hearing Impaired School and 20 of the non-hearing-disabled athletes Mehmet Akif Ersoy Anatolian High School athletes were selected. Some physical parameters applied to group such as body and body weight, body mass index (BMI), pulse measurements, vertical jump test, flexibility test, balance test, 10 meter speed test, right and left hand grip strength, standing long jump and anaerobic power measurements.

SPSS 22.0 package program was used for statistical analysis of the data. Independent Samples “t” test was applied for independent groups in determining differences between groups.

As a result; when compare to both; it is found that the pulse, speed and balance skills of non-hearing impaired students are better than other group. And also; it is found that the left hand grip strength, standing long jump, vertical jump and anaerobic power measurements of the hearing impaired students is higher. There is also no a significant difference between flexibility, right hand-grip strength, standing long jump, vertical jump and anaerobic power measurements.

Keywords: Hearing Disabled, Physical Parameter, Sports.

GİRİŞ

İnsanoğlu, yaşamı sürecinde sürekli içerisinde bulunduğu çevre ile etkileşim kurar. İnsanların bireysel farklılıkları olması dolayısıyla her insanın çevresiyle kurduğu etkileşim şekli ve tarzı birbirinden farklı olmaktadır. Bireylerin dış dünya ile bağlantısını kurarak, bulundukları çevreye uyum sağlaması beş duyu organı sayesinde gerçekleşmektedir. İşitme duyusu da insanların çevresinden aldığı uyarıları alarak anlamlandırmasını ve bunları değerlendirerek tepkiler oluşturmalarını sağlayan en önemli duylardan birisidir. Bireylerin uzuvlarının görevini yerine getirememesi durumu engellilik olarak tanımlanmaktadır ve önemle üzerinde durulması gerekir. Engelli bireylerin kendilerini eksik ve yetersiz hissetmeleri onların içerisinde yaşadığı sosyal çevreden kopmasına, içine kapanmasına, yalnızlık duygusuna kapılmasına neden olmaktadır. Engelli bireylerin sosyal çevresinden kopmaması ve yaşamını

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

normal bir şekilde devam ettirebilmesi için çeşitli çalışmalar yapılmaktadır. Engelli bireylerin yaşadıkları problemleri tamamen ortadan kaldırmak mümkün olmasa da bu problemlerin asgari seviyeye düşürülmesi mümkündür. Engelli bireylerin sorun yaşadığı sosyal alanlardan birisi de sosyal ve sportif faaliyetlere katılımdır. Sporun engelli bireylerin zihinsel, bedensel ve ruhsal gelişimlerine önemli katkıları bulunmaktadır. Bu nedenden ötürü bireylerin engel durumlarına yönelik uygun öğretim yöntemleri seçilerek engelli bireylerin sportif faaliyetlerde bulunması sağlanabilir. Bu bağlamda engelli spor branşlarına gereken önem verilmiş ve günümüzde engelli sporlarında bireylerin önemli başarılar elde ettikleri görülmüştür (Erden, 1995).

Beden eğitimi ve spor, bireylerin bir bütün halinde gelişiminde etkili olmaktadır. Bu nedenden ötürü engelli bireylerin kendilerini toplumdan soyutlamamasında ve sosyal ilişkiler kurabilmesinde sportif faaliyetler etkili rol oynamaktadır (Özer, 2001). Geçmişte sportif faaliyetler engellileri rehabilite etmek amacıyla kullanılırken günümüzde bu bireylerin hem rehabilitasyonunun sağlanmasında, hem de fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişimlerini sağlamada kullanılan bir yöntem olmuştur. Spor engelli bireylerin diğer insanlarla kaynaşmasını sağlayan ve engelli bireyin hedeflerine ulaşmasında yardımcı olan bir vasıta görevi de görmektedir. Böylece engelli birey de başarıma duygusunu tatmakta, kendine hedefler oluşturmakta, sosyal ilişkiler kurmakta ve etkili iletişim kurarak yalnızlık duygusundan uzaklaşmaktadır (Walowska, 2011).

Sportif faaliyetlerin, işitme engelli bireylerin bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişimleri ve onların motor becerileri, denge, esneklik, el-göz koordinasyonları üzerinde olumlu etkileri olduğu yapılan çalışmalarda tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalar, engelli bireylere yönelik spor çalışmalarının yetersiz düzeyde olduğu belirtilmektedir. Engelli bireylerin uygulamaya yönelik sportif faaliyetlere katılımı bedensel, zihinsel, ruhsal ve sosyal gelişimlerini sağlamada önemli katkılar sağlayacaktır. Tüm bu bilgiler ışığında araştırmamızda, Elazığ ilindeki işitme engelli bireyler ile işitme engeli bulunmayan bireylerin bazı fiziksel parametrelerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma Grubu: Araştırma grubunu Elazığ ilinde 2016-2017 eğitim ve öğretim yılında Elazığ Özel Eğitim Lisesi (işitme engeli bulunan 20 erkek) ve Mehmet Akif Ersoy Lisesi (engeli bulunmayan 20 erkek) okulları dokuzuncu ve onuncu sınıflarda öğrenim gören 40 sporcu öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada uygulanan testler için gerekli izinler alınmıştır.

Araştırmada Uygulanan Ölçüm ve Testler

Boy ve Vücut Ağırlığı: Katılımcıların vücut ağırlığı, dijital tartı kullanılarak ölçülmüş ve okunan derece kg insinden kaydedilmiştir. Boy uzunluğu ise düz bir duvar yüzeyinde sabitlenen mezurayla ölçülmüş ve okunan derece cm cinsinden kaydedilmiştir.

Beden Kitle İndeksi (BKI) Hesaplanması: Beden kitle indeksinin belirlenmesi için aşağıdaki formül kullanılmıştır (Peker ve ark., 2000).

$$\text{Beden Kitle İndeksi (BKI)} = \text{Vücut Ağırlığı} / \text{Boy (m)}^2$$

Nabız Ölçümleri: Denekler dinlenik durumdayken sırt üstü yatar vaziyette, el bileğinin iç kısmındaki radial arterden 15 sn süresince nabız atımının sayılması ve 4 ile çarpılması sonucu 1 dakikadaki atım sayısı hesaplandı.

Dikey Sıçrama Testi ve Anaerobik Gücün Hesaplanması: Anaerobik güç ölçümü dikey sıçrama testiyle ölçülmüştür. Kollar ve parmaklar gergin halde, ayakta uzanabilen yükseklik ile sıçrayarak dokunulabilen nokta arasındaki mesafe cm olarak kaydedilmiştir. Deneklere iki deneme yapılarak ve en iyi olan derece kaydedilmiştir. Anaerobik gücü hesaplamak

için aşağıdaki formül kullanılmıştır.

$$\text{Anaerobik güç} = (\text{kg.m./sn}) = v \cdot 4.9 * (\text{Vücut ağırlığı}) * \sqrt{D}$$

D formülü ile hesaplanmıştır.

$$P = (\sqrt{49 (W)} \sqrt{D})$$

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

P=Anaerobik güç (kg.m/sn) W= Vücut ağırlığı (kg)

D=Sıçrama mesafesi (m) 49=Standart zaman (sn) hesaplanmıştır (Tamer, 1995; Batya ve Daphna, 2009).

Esneklik: Deneklerin esneklik ölçümleri esneklik sehpası kullanılarak otur-uzan (sit-reach) testi ile gerçekleştirilmiştir (Çolakoglu ve Karacan, 2016).

Flamingo Denge Testi: Araştırma grubunun statik dengelerini belirlemek amacıyla flamingo denge testi kullanıldı. Genel vücut dengesini ölçen bu testte 50 cm uzunluğunda, 4 cm yüksekliğinde, 3 cm genişliğinde, üzeri kaymayan bir madde ile kaplanmış metal kiriş (kalınlığı en fazla 5 mm) kullanıldı. Kirişin yerden yüksekliğini korumak için, kirişin her iki ucuna 15 cm uzunluğunda ve 2 cm genişliğinde ayaklar yerleştirildi. Katılımcı bir dakikalık süre boyunca dengede kalmak için tercih ettiği ayağını kiriş üzerine koydu. Diğer bacağını arkaya doğru bükerek aynı yöndeki eliyle ayağından tuttu. Katılımcı bu pozisyonda dengede durmaya çalıştı, dengesini kaybettiğinde (arkaya büküğü ayağını bıraktığında) veya vücudunun herhangi bir yeri yere temas ettiğinde test ve süre durduruldu. Her düşmeden sonra bir dakika doluncaya kadar katılımcı dengede kalmaya çalıştı. Bir dakika içerisinde kiriş üzerinde dengeyi korumak amacıyla yapılan her girişim (düşme hariç) puan olarak kabul edildi (Karadağ ve Erdoğan, 2017).

Sürat (10 metre): Deneklere 10 metre testi öncesi yeterli süre verilerek ısındırıldı, tek tek 10 m'lik parkurun başlangıç çizgisine yerleştirilmiştir. Çıkış işaretiyle birlikte başlangıç çizgisinden geçerek maksimal hızda bitiş çizgisini geçmeleri istenmiştir. Başlangıç çizgisinden bitiş çizgisine kadar geçen süre digital kronometre ile saniye cinsinden tespit edilip kaydedilmiştir.

El Kavrama Kuvveti: Deneklerin sağ ve sol el kavrama kuvvetleri hassasiyeti 0.100 kg olan Takkei marka el dinamo metresi (Hand grip) ile sporcu ayakta iken gerçekleştirilmiştir ve ölçümler her iki el içinde iki tekrar yapılarak en iyi sonuç kaydedilmiştir (Karadağ ve Erdoğan, 2017; Tel, 1996).

Durarak Uzun Atlama: Katılımcılar sabit bir noktadan ayakları birbirine paralel pozisyonlardan çift bacak ileri atlayabildikleri kadar ileri atlamaları istendi ve atlayış sonrası katılımcıların geride bıraktığı en son iz üzerinden ölçüm yapıldı. İki atlayış sonunda en iyi derece dikkate alındı. Ölçümler çelik şerit metre (Stanley, USA) ile yapıldı (Çolak ve ark., 2017).

Verilerin Analizi

İstatistiksel analizlerde SPSS 22.0 paket program kullanıldı. Elde edilen veriler; aritmetik ortalaması ve standart sapması hesaplandı, gruplar arasındaki farklılığı belirlenmek için Independent Samples "t" testi kullanıldı. Anlamlılık düzeyi $P < 0,05$ olarak kabul edildi.

BULGULAR

Tablo 1. İşitme engelli ve işitme engeli bulunmayan aktif spor yapan lise öğrencilerinin fiziksel parametrelerine ait minimum, maximum, ortalama, standart sapma ve t- testi sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	Min.	Max.	Ortalama	Std.	T	Anlamlılık
Yaş (yıl)	Engelli Olmayan	20	15	17	15,8	0,61	0,975	0,336
	Engelli	20	15	17	15,6	0,68		
Boy (cm)	Engelli Olmayan	20	170	182	176,8	3,31	0,205	0,839
	Engelli	20	169	183	176,5	5,65		
Ağırlık (kg)	Engelli Olmayan	20	64	84	73,05	7,56	-,398	0,693
	Engelli	20	61	86	74,10	9,04		
BKI (Beden Kitle indeksi)	Engelli Olmayan	20	20	28	22,75	2,29	-,881	,384
	Engelli	20	20	28	22,75	2,29		

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

20 21 26 23,3 1,59

İşitme engelli ve işitme engeli bulunmayan grupların fiziksel parametrelerini karşılaştırmak amacıyla kullanılan t- testi sonuçlarına göre Yaş değişkeni ($t=-,975$; $p>0,05$), Boy ($t=-,205$; $p>0,05$), Vücut Ağırlığı ($t=-,398$; $p>0,05$), BKİ ($t=-,881$; $p>0,05$). Bu sonuçlara göre grupların Yaş, Boy, Vücut Ağırlığı ve BKİ değerleri arasında ($p>0,05$)’e göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

İşitme engelli ve işitme engeli olmayan grupların fiziksel özelliklerine ait ortalama değerlerine bakıldığında Yaş (Engelli olmayan= $15,8 \pm 0,61$, Engelli= $15,6 \pm 0,68$), Boy (Engelli olmayan= $176,8 \pm 3,31$, Engelli= $176,55 \pm 5,65$) değişkenlerinde engelli olmayan grubun engelli gruptan daha yüksek aritmetik ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Vücut Ağırlığı (Engelli olmayan= $73,05 \pm 7,56$, Engelli = $74,1 \pm 9,04$), BKİ (Engelli olmayan= $22,75 \pm 2,29$, Engelli= $23,3 \pm 1,59$) değişkenlerinde ise engelli grubun engelli olmayan gruptan daha yüksek değerlere sahip olduğu tespit edilmiştir.

İşitme engeli bulunan ve işitme engeli bulunmayan aktif spor yapan lise öğrencilerinin fiziksel özellikleri karşılaştırıldığında ortalama değerlerinde çok büyük farkların olmadığı görülmektedir. Engelli grup ve engelli olmayan grubun Yaş, Boy, Vücut Ağırlığı ve BKİ (Beden Kitle İndeksi) değerleri arasında anlamlı farklılıkların görülmediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Motorik özellikler bakımından grupları değerlendirmek için Dinlenik Nabız, 10 m sürat, Esneklik, El-pençe (sağ-sol), Durarak uzun atlama, Dikey Sıçrama, Denge ve Aneorobik güç testleri sonuçlarına ait minimum, maksimum, aritmetik ortalamaları ve standart sapma değerleri ile t testi sonuçları Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2: İşitme engelli ve işitme engeli bulunmayan aktif spor yapan lise öğrencilerinin bazı fiziksel parametrelerine ait minimum, maximum, aritmetik ortalama, standart sapma ve t-testi değerleri

Değişkenler	Gruplar	N	Min.	Max.	Ortalama	Std.	T	Anlamlılık
Dinlenik Nabız (sn)	Engelli	20	60	80	73,0	6,4	-2,526	0,016
	Olmayan							
10 metre sürat (sn)	Engelli	20	64	88	78,4	7,03	-5,264	0,000
	Olmayan	20	1,83	2,55	2,22	0,202		
Esneklik (cm)	Engelli	20	2,08	3,42	2,77	0,42	0,126	0,900
	Olmayan	20	10	23	18,8	4,23		
El-pençe kuvveti (sağ el)	Engelli	20	12	28	18,65	3,19	-1,342	0,188
	Olmayan	20	31,0	51,0	39,91	8,41		
El-pençe kuvveti (sol el)	Engelli	20	33,8	55,6	43,27	7,41	-2,689	0,011
	Olmayan	20	30,7	48,9	38,86	6,4		
Durarak uzun atlama(cm)	Engelli	20	36,5	55,8	44,12	5,96	1,267	0,213
	Olmayan	20	1,63	2,05	177,65	14,75		
Dikey Sıçrama (cm)	Engelli	20	1,57	1,86	172,60	10	-,378	0,707
	Olmayan	20	42	50	46,30	2,10		
Denge (sayı)	Engelli	20	42	50	46,60	2,85	-5,955	0,000
	Olmayan	20	3	9	5,70	2,15		
	Engelli	20	6	13	9,60	1,98		

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Anaerobik Güç	Engelli Olmayan	20	70	83	75,15	3,71		
	Engelli	20	69	82	75,95	3,73	-,679	0,501

Tablo 2'ye bakıldığında, işitme engelli ve işitme engeli bulunmayan grupların fiziksel parametrelerini karşılaştırmak amacıyla kullanılan t testi sonuçlarına göre, Esneklik Testi ($t=126, p>0,05$), Sağ El-Pençe Kuvveti ($t=-1,342, p>0,05$), Durarak Uzun Atlama ($t=-2,689, p>0,05$), Dikey Sıçrama Testi ($t=378, p>0,05$), Anaerobik Güç ($t=-,679, p>0,05$) bu sonuçlara göre işitme engelli grup ve işitme engelli olmayan grup arasında anlamlı bir fark görülmemektedir ($p>0,05$). Dinlenik Nabız ($t=-2,526, p<0,05$) 10 Metre Sürat Testi ($t=-5,264, p<0,05$), Denge Testi ($t=5,955, p<0,05$) açısından işitme engelli olmayan grubun işitme engelli olan gruba göre daha iyi olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sol El- pençe Kuvveti ($t=-2,289, p<0,05$) bakımından ele alındığında işitme engelli olan grubun işitme engelli olmayan gruba göre daha iyi olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

İşitme engelli olmayan ve işitme engeli bulunan bireylerin ortalama değerlerine bakıldığında, Dinlenik Nabız (Engelli olmayan $73\pm6,47$, Engelli= $78,40\pm7,03$), 10 Metre Sürat (Engelli olmayan= $2,22\pm0,202$, Engelli= $2,77\pm0,42$), Sağ El-pençe Kuvveti (Engelli olmayan = $39,91\pm8,42$, Engelli= $43,27\pm7,41$), Sol El- pençe Kuvveti (Engelli olmayan = $38,86\pm0,4$, Engelli= $44,12\pm5,96$), Denge Testi (Engelli olmayan= $5,70\pm2,15$, Engelli= $9,60\pm1,98$), Anaerobik Güç (Engelli olmayan= $75,15\pm3,71$, Engelli= $75,95\pm3,73$) değişkenlerinde işitme engelli grup, işitme engelli olmayan gruba göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Esneklik Testi (Engelli olmayan= $18,80\pm4,23$, Engelli = $18,65\pm3,19$), Durarak Uzun Atlama (Engelli olmayan= $177,65\pm14,75$, Engelli = $172,60\pm10$), Dikey Sıçrama (Engelli olamayan= $46,60\pm2,85$, Engelli= $46,30\pm2,1$) değişkenlerinde ise işitme engelli olmayan grubun işitme engelli olan gruba oranla daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. (İşitme Engelli ve İşitme Engeli bulunmayan aktif spor yapan lise öğrencilerinin fiziksel parametreleri karşılaştırıldığında ise sonuç olarak, işitme engelli olmayan öğrencilerin Dinlenik Nabız, Sürat ve Denge becerilerinin daha yüksek, işitme engelli olan öğrencilerin Sol El-pençe Kuvvetlerinin daha iyi olduğu, Esneklik, Sağ El-pençe Kuvveti, Durarak Uzun Atlama, Dikey Sıçrama, Anaerobik Güç özellikleri arasında bir farklılık görülmediği söylenebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, Elazığ ilindeki işitme engelli bireyler ile işitme engeli bulunmayan bireylerin bazı fiziksel parametrelerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışmamızda elde ettiğimiz bulgular dahilinde grupların fiziksel özellikleri ve fiziksel parametreleri karşılaştırılarak incelenmiştir.

İşitme engelli ve işitme engeli bulunmayan grupların fiziksel parametrelerini karşılaştırmak amacıyla kullanılan t- testi sonuçlarına göre Yaş değişkeni ($t=,975: p>0,05$), Boy ($t=,205: p>0,05$), Vücut Ağırlığı ($t=-,398: p>0,05$), BKİ ($t=-,881: p>0,05$). Bu sonuçlara göre grupların Yaş, Boy, Vücut Ağırlığı ve BKİ değerleri arasında ($p>0,05$)'e göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Araştırmamız kapsamında engelli bireylerin yaş ortalamalarının $15,6\pm0,68$, boy ortalamalarının $176,55\pm5,65$, kilo ortalamalarının $74,1\pm9,04$ ve beden kitle indekslerinin $23,3\pm1,59$ olduğu belirlenirken engelli olmayan bireylerin yaş ortalamalarının $15,8\pm0,61$, boy ortalamalarının $176,8\pm3,31$, kilo ortalamalarının $73,05\pm7,56$ ve beden kitle indekslerinin $22,75\pm2,29$ olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamızda engelli bireylerin normal bireylerle benzer fiziki gelişime sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Işık (2013)'ın spor yapan işitme engelli ve normal çocukların fiziksel ve motorik özelliklerini karşılaştırma amacıyla yaptığı yüksek lisans tezinde işitme engelli bireylerin boy ortalamalarının normal bireylere göre daha uzun, vücut ağırlıklarının daha fazla ve beden kitle indekslerinin daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Bu bulgular araştırmamızın bulguları ile benzerlik göstermektedir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Neyzi ve arkadaşlarının (2008), normal ve engelli çocukların fiziki değerlerini belirlemeyi amaçladıkları makalelerinde engelli bireylerin boy ortalamalarının normal bireylere göre daha uzun, vücut ağırlıklarının daha fazla ve beden kitle indekslerinin de daha yüksek seviyede olduğunu tespit etmişlerdir. Bu makalenin bulguları araştırmamızın bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Bunların dışında Karakoç (2014)'ün engelli Judo Milli takımı sporcuların, Çebi (2013)'nin görme engelli sporcuların, Akyüz ve arkadaşlarının (2016), işitme engelli bireylerin, Cengizhan ve Günay (2016)'nın işitme engelli erkek milli basketbol sporcularının, Taşkın ve arkadaşlarının (2015) işitme engelli voleybol ve hentbol sporcularının, Açıık ve arkadaşlarının (2012) engelli erkek futsal oyuncularının fiziksel özelliklerini tespit etmek amacıyla yaptıkları çalışmalarda elde edilen bulgular araştırmamız bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Araştırmaya katılan engelli bireylerin dinlenik nabız ortalama değerlerinin $78,40 \pm 7,03$ olduğu belirlenirken normal bireylerin $73 \pm 6,47$ olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada elde ettiğimiz bu bulgular ile Karakoç (2014)'ün engelli Judo Milli takımı sporcuların, işitme engelli bireylerin, Cengizhan ve Günay (2016)'nın işitme engelli erkek milli basketbol sporcularının, Taşkın ve arkadaşlarının (2015) işitme engelli voleybol ve hentbol sporcularının, Açıık ve arkadaşlarının (2012) engelli erkek futsal oyuncularının dinlenik nabız değerlerini tespit etmek amacıyla yaptıkları çalışmalarda elde edilen bulgular araştırmamız bulgularıyla benzerlik gösterirken, Çebi (2013)'nin görme engelli sporcuların dinlenik nabız değerlerini tespit ettiği çalışmasıyla farklılık göstermiştir.

Araştırma sonucunda engelli bireylerin 10 metre sürat değerinin $2,77 \pm 0,42$ iken engelli olmayan bireylerin $2,22 \pm 0,202$ olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada elde ettiğimiz bu bulgu Işık (2013), Karakoç (2014) ve Taşkın ve arkadaşlarının (2012) çalışmalarıyla benzerlik gösterirken Çebi (2013), Cengizhan ve Günay (2016) ve Açıık ve arkadaşlarının (2012) çalışmalarında elde ettikleri bulgularla zıtlık göstermiştir.

Yine araştırma kapsamında ele alınan engelli bireylerin esneklik değerlerinin $18,65 \pm 3,19$ olarak belirlenirken engelli olmayan bireylerde $18,80 \pm 4,23$ olarak tespit edilmiştir. Araştırmada elde ettiğimiz bu bulgular Tükel (2015)'in görme engelli milli judocular ile engelli olmayan milli judocuların denge performanslarını karşılaştırmak amacıyla yapmış olduğu çalışmada elde ettiği bulgularla benzerlik göstermektedir. Çebi (2013), Taşkın ve arkadaşları (2015), Neyzi ve arkadaşları (2008), Işık (2013) ve Cengizhan ve Günay (2016)'ın çalışmalarında elde ettiği bulgular araştırmada elde edilen bulguları desteklerken, Wiczorek ve Zazic (2008), Açıık ve arkadaşları (2012) ve Akyüz ve arkadaşları (2016)'nın yaptığı çalışmalarla benzerlik göstermemektedir.

Araştırmaya katılan engelli bireylerin sol el el-pençe kuvveti ortalamasının $44,12 \pm 5,96$, sağ el el-pençe kuvveti ortalamasının $43,27 \pm 7,41$ olduğu belirlenirken, engelli olmayan bireylerin sol el el-pençe kuvveti ortalamasının $38,86 \pm 0,4$, sağ el el-pençe kuvveti ortalamasının da $39,91 \pm 8,42$ olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre işitme engelli olan grubun işitme engelli olmayan gruba göre daha iyi olduğu söylenebilir. Araştırmada elde ettiğimiz bu bulgu literatürde var olan Karakoç (2014), Cengizhan ve Günay (2016), Taşkın ve arkadaşlarının (2015), Çebi (2013), Açıık ve arkadaşları (2012), Neyiz ve arkadaşları (2008), Işık (2013) çalışmalarında elde ettiği bulgularla benzerlik gösterirken, Kanber (2017)'nin işitme engelli badminton sporcularının denge performanslarını belirlemek amacıyla yaptığı, Ayaydın (2015)'in farklı engellik gruplarına sahip 10-14 yaş grubundaki bireylerin fiziksel uygunluk değerlerini tespit etmek amacıyla yaptığı çalışmalarda elde edilen bulgularla zıtlık göstermektedir.

Yine araştırma kapsamında ele alınan engelli bireylerin denge değerleri ortalamalarının $9,60 \pm 1,98$ olduğu belirlenirken engelli olmayan bireylerin denge değerleri ortalamalarının $5,70 \pm 2,15$ olduğu tespit edilmiştir. Bu değerler normal bireylerin denge becerilerinin engelli bireylere göre daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Horak ve arkadaşlarının (1988) 7-13 yaş grubu bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmasında engelli bireylerin denge değerlerinin engelli olmayan akranlara göre daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Yine Kanber (2017)'nin işitme engelli badminton sporcuları ile işitme engelli olmayan sporcuların denge değerlerini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada işitme engelli bireylerin denge değeri ortalamalarının işitme engelli olmayan bireylerin denge değeri ortalamalarına

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

göre daha iyi düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Araştırmanın bulguları Işık (2013), Neyzi ve arkadaşları (2008), Cengizhan ve Günay (2016) ve Wieczorek ve Zazic (2008)'ın yapmış oldukları çalışmalarda elde ettiği bulgularla benzerlik gösterirken; Kanber (2017), Ayaydın (2015), Açıık ve arkadaşları (2012) ve Taşkın ve arkadaşları (2015)'nın yapmış oldukları çalışmalarda elde ettiği bulgularla zıtlık göstermektedir.

İşitme engelli ve işitme engelli olmayan grupların fiziksel özelliklerine ait yaş (Engelli bireyler = $15,8 \pm 0,61$, Engeli Olmayan Bireyler = $15,6 \pm 0,68$), boy (Engelli bireyler = $176,8 \pm 3,31$, Engeli Olmayan Bireyler = $176,55 \pm 5,65$) özelliklerine ait ortalama değerlerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre engelli olmayan bireylerin engelli bireylerden yukarıdaki değişkenler açısından daha iyi seviyede oldukları söylenebilir. Yine gruplar arasında, Vücut Ağırlığı (Engeli Olmayan Bireyler = $73,05 \pm 7,56$, Engelli Bireyler = $74,1 \pm 9,04$), BKİ (Engeli Olmayan Bireyler = $22,75 \pm 2,29$, Engelli Bireyler = $23,3 \pm 1,59$) değişkenlerine ait değerlerin engelli bireylerin engelli olmayan bireylerden daha yüksek seviyede olduğu araştırma sonucunda tespit edilmiştir.

Araştırma sonucunda işitme engelli bireyler ile işitme engelli olmayan bireyler arasında fiziksel özellik değerleri ortalamalarında çok yüksek farklılığın olmadığı araştırma sonucunda tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda gruplar arasında yaş, boy, vücut ağırlığı ve BKİ değerleri bakımından istatistiksel olarak $p > 0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Araştırmaya katılan bireylerin motor beceriler bakımından karşılaştırmaları Dinlenik Nabız, 10metre sürat, Esneklik, El-pençe (sağ-sol), Durarak uzun atlama, Dikey Sıçrama, Denge ve Aneorobik güç testleri sonuçlarına ait minimum, maksimum, aritmetik ortalamaları ve standart sapma değerleri ile t testi sonuçları hesaplanarak tespit edilmiştir (Tablo 2).

Araştırmaya katılan engelli bireyler ile engelli olmayan bireylerin fiziksel parametrelerini karşılaştırmak amacıyla yapılan t testi sonuçlarına göre, Esneklik Testi ($t = 0,126$; $p > 0,05$), Sağ El-Pençe Kuvveti ($t = -1,342$; $p > 0,05$), Durarak Uzun Atlama ($t = -2,689$; $p > 0,05$), Dikey Sıçrama Testi ($t = 0,378$; $p > 0,05$), Anaerobik Güç ($t = -0,679$; $p > 0,05$) bu sonuçlara göre işitme engelli grup ve işitme engelli olmayan grup arasında anlamlı bir fark görülmemektedir ($p > 0,05$). Dinlenik Nabız ($t = -2,526$, $p < 0,05$) 10 Metre Sürat Testi ($t = -5,264$; $p < 0,05$), Denge Testi ($t = 5,955$; $p < 0,05$) açısından işitme engelli olmayan grubun işitme engelli olan gruba göre daha iyi olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Sol el-pençe Kuvveti ($t = -2,289$; $p < 0,05$) bakımından ele alındığında işitme engelli olan grubun işitme engelli olmayan gruba göre daha iyi olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

İşitme engelli olmayan ve işitme engeli bulunan bireylerin ortalama değerlerine bakıldığında, Dinlenik Nabız (Engelli Olmayan Bireyler = $73 \pm 6,47$, Engelli Bireyler = $78,40 \pm 7,03$), 10 Metre Sürat (Engelli Olmayan Bireyler = $2,22 \pm 0,202$, Engelli Bireyler = $2,77 \pm 0,42$), Sağ el-pençe Kuvveti (Engelli Olmayan Bireyler = $39,91 \pm 8,42$, Engelli Bireyler = $43,27 \pm 7,41$), Sol El-Pençe Kuvveti (Engelli Olmayan Bireyler = $38,86 \pm 0,4$, Engelli Bireyler = $44,12 \pm 5,96$), Denge Testi (Engelli Olmayan Bireyler = $5,70 \pm 2,15$, Engelli Bireyler = $9,60 \pm 1,98$), Anaerobik Güç (Engelli Olmayan Bireyler = $75,15 \pm 3,71$, Engelli Bireyler = $75,95 \pm 3,73$) değişkenlerinde işitme engelli grup, işitme engelli olmayan gruba göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Esneklik Testi (Engelli Olmayan Bireyler = $18,80 \pm 4,23$, Engelli Bireyler = $18,65 \pm 3,19$), Durarak Uzun Atlama (Engelli Olmayan Bireyler = $177,65 \pm 14,75$, Engelli Bireyler = $172,60 \pm 10$), Dikey Sıçrama (Engelli Olmayan Bireyler = $46,60 \pm 2,85$, Engelli Bireyler = $46,30 \pm 2,1$) değişkenlerinde ise işitme engelli olmayan grubun işitme engelli olan gruba oranla daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. İşitme Engelli ve İşitme Engeli bulunmayan aktif spor yapan lise öğrencilerinin fiziksel parametreleri karşılaştırıldığında ise, işitme engelli olmayan öğrencilerin Dinlenik Nabız, Sürat ve Denge becerilerinin daha yüksek, işitme engelli olan öğrencilerin Sol El-pençe Kuvvetlerinin daha iyi olduğu, Esneklik, Sağ El-pençe Kuvveti, Durarak Uzun Atlama, Dikey Sıçrama, Anaerobik Güç özellikleri arasında bir farklılığın görülmediği söylenebilir.

Sonuç olarak; işitme engelli ve işitme engelli olmayan aktif spor yapan lise öğrencilerinin fiziksel parametrelerini karşılaştırdığımız araştırmamızda, spor yapan engelli çocuklarımızın fiziksel

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

özelliklerinin bazı parametrelerde benzerlik gösterdiğini görüyoruz. Genellikle, işitme engelli çocukların akranlarına göre fiziksel uygunluk seviyeleri ve motor beceri gelişimlerinde bazı gecikmeler görülebilir; bununla birlikte, motor beceri gelişimlerindeki bu tür eksiklikler, onların spor ve fiziksel aktiviteye katılım seviyeleri, aile ve çevrenin yönlendirmesi ve engel dereceleri ile ilgili olabilmektedir. Bazen ileri derecede işitmede ve konuşmada yetersizlik, çocuğun spor ve fiziksel aktivitelere olan ilgisini kaybetmesine neden olmaktadır. Ancak işitme engelli bireyler, diğer engel sınıflandırmalarına (zihinsel, bedensel, görme) göre fiziksel ve motor özellikleri yönünden daha iyi durumdadırlar. Burada önemli olan, bu tür çalışmalarla bu insanların eksik oldukları unsurlarının geliştirilmesi yönünde çalışmaların yapılması ve bu insanların spora teşvik edilmesi olmalıdır. Zira motor beceri gelişiminin, çocuğun fiziksel aktivitelere genel katılım seviyesinde önemli bir rol oynadığını biliyoruz. Özellikle bu çocukların orta şiddetli fiziksel aktivitelere katılımı ve motor beceri gelişimleri arasında pozitif bir ilişki olduğu bilinmektedir (Fisher et al., 2005; Williams et al., 2008).

Bilgilendirme

Bu çalışma Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak sunulmuştur.

KAYNAKLAR

1. Açık M, Karademir T, Taşmektepligil Y, Çalışkan E. (2012). İşitme Engelli Futsal Sporcularının Çeviklik ve Görsel Reaksiyon Zamanının Karşılaştırılması. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14 (2): 283-289.
2. Akyüz Ö, Çoban C, Dilber AO, Ergün Z, Taş M, Akyüz F, Doğru Y, Akyüz M. (2016). İşitme Engellilerde Statik Denge Düzeyinin Belirlenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, (2):119-131.
3. Ayaydın, YF. (2015). Farklı Engellilik Gruplarına Sahip 10-14 Yaş Grubu Öğrencilerin Fiziksel Uygunluk Değerlerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Antalya.
4. Batya EY, Daphna W. (2009). A Comparison of Motor Abilities and Perceived Self-efficacy Between Children with Hearing Impairments and Normal Hearing Children". Disability and Rehabilitation, 31(5): 352-358.
5. Cengizhan PA, Günay M. (2014). Türkiye İşitme Engelliler A Milli Erkek Basketbol Takımının Fiziksel Ve Fizyolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. Uluslar Arası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi, (1):34-66.
6. Çebi M. (2013). Farklı Engel Gruplarındaki Sporcuların Denge, Solunum Kapasitesi Ve Reaksiyon Zamanlarının Karşılaştırılması. Doktora Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.
7. Çolak R, Ağaşçıoğlu E, Turanlı E. (2017). Skuat Maksimum Kuvvet Ve Yüzde Güç Değerlerinin 30m Sprint ve Yatay Sıçrama Performansı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (İÜBESBD), 4(2): 1-12.
8. Çolakoğlu FF, Karacan S. (2016). Genç Bayanlar İle Orta Yaş Bayanlarda Aerobik Egzersizin Bazı Fizyolojik Parametrelere Etkisi. Kastamonu Eğitim Dergisi, 14(1): 277-284.
9. Erden Z. (1995). İşitme Engelliler ve Sağlıklı Kişilerin Motor Fonksiyonlarının Karşılaştırılması. Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.
10. Fisher, A., Reilly, J. J., Kelly, L. A., Montgomery, C., Williamson, A., Paton, J. Y., & Grant, S. (2005). Fundamental Movement Skills and Habitual Physical Activity in Young Children. Medicine and Science in Sports and Exercise, 37, 684-688.
11. Işık A. (2013). İşitme Engelli ve İşitme Engelli Olmayan Spor Yapan Çocukların Fiziksel ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Niğde.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

12. Kanber C. (2017). İşitme Engelli Badmintoncuların Denge Performanslarının Ölçülmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.
13. Karadağ M, Erdoğan R. (2017). Masa Tenisi ve Kort Tenisi Oynayan Öğrencilerin Bazı Fiziksel Parametrelerinin Karşılaştırılması. Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences; 9(3): 118-123.
14. Karakoç Ö. (2014). İşitme Engelli Judocularında Sekiz Haftalık Denge Ve Koordinasyon Antrenmanlarının Performans Üzerine Etkileri. Doktora Tezi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.
15. Neyzi O, Günöz H, Furman A, Bundak R, Gökçay G, Darendeliler F, Baş F. (2008). Türk Çocuklarında Vücut Ağırlığı, Boy uzunluğu, Bas çevresi ve Vücut Kitle İndeksi Referans Değerleri. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, 51: 1-14.
16. Özer DS. (2001). Engelliler için Beden Eğitimi ve Spor , I. Basım, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
17. Peker İ, Çiloğlu F, Burak Ş, Bulca Z. (2000). Egzersiz Biyokimyası ve Obesite. Nobel Tıp Kitabevleri Ltd. Say 3-11 İstanbul.
18. Tamer K. (1995). Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, Türkerler Kitabevi, Ankara.
19. Taşkın C, Karakoç Ö, Yüksel S. (2015). İşitme Engelli Erkek Voleybol ve Hentbol Sporcuların Denge Performans Durumlarının İncelenmesi. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 17: 248-255.
20. Tel M. (1996). Türk Taekwondo Milli Takım Sporcularının Seçilen Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Analizi. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.
21. Walowska J. (2011). Evaluation of General Physical Fitness in Hard of Hearing and Hearing Children. Physiotherapy / Fizjoterapia, 19(3): 19-27.
22. Wiczorek M, Zazic M. (2008). Zdolności Koordynacyjnej Dzieci i Dorosłych I niestyszczyeh". Annal. Univer. Mariae Curie-Skłodowska, 60:8/867, supl., 16:187-190.
23. Williams HG, Pfeiffer KA, O'Neill JR, Dowda M, McIver KL, Brown WH, Pate RR. (2008). Motor skill performance and physical activity in preschool children. Jun;16(6):1421-6.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Destekleme ve Yetiştirme Kurslarına Katılan Öğrencilerin Mizah Düzeyleri: Beden Eğitimi ve Spor Kursları

Mümine SOYTÜRK¹, Özden TEPEKÖYLÜ ÖZTÜRK²

¹Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü,

²Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü,

Özet

Amaç: Bu çalışmada okullarda destekleme ve yetiştirme kurslarından beden eğitimi ve spor kursuna katılan ortaokul öğrencilerinin mizah düzeylerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Yöntem: Araştırmaya destekleme ve yetiştirme kurslarına beden eğitimi ve spor kapsamında katılan 222'si (% 73,8) daha önce düzenli spor yapmış (SY) ve 79'u (% 26,2) daha önce beden eğitimi dersi dışında düzenli sayılabilecek düzeyde spor yapmamış (SYM) toplam 301 ortaokul öğrencisi gönüllü katılım göstermiştir. Veri elde etme araçları olarak Oral tarafından 2004 yılında geliştirilen Ergenlikte Mizah Ölçeği (EMÖ) ve Kişisel Bilgi Formu (KBF) kullanılmıştır. Verilerin analizinde normal dağılım veriler için parametrik testlerden bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü ANOVA testleri kullanılırken normal dağılmayan veriler için parametrik olmayan testlerden Mann Withney-U testi kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmada elde edilen bulgulara göre; spor yapmış olma durumuna göre - SY grup, SY kadınlar, 4-6 yıl spor yapmış olanlar - toplam mizah puanında ve öğrenme, dikkat ve algılama amaçlı mizah kullanma (F1) ve karşı cinsle ve bireylerarası iletişim ve etkileşim (F2) sağlamada SYM'lara göre daha yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,05$) puan farkına sahip oldukları bulunmuştur. SY 7. Sınıflar SYM aynı sınıf grubuna göre mizah puanları yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,05$) bulunmuştur. Ayrıca, Voleybol ve futbol yapmış olanlar SYM gruptan F2' de yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,05$) puana sahip bulunmuşlardır.

Sonuçlar: Ergenlik çağında spor yapma ve özellikle uzun bir süre düzenli olarak yapma; mizah yoluyla öğrenme, dikkat ve algılama amaçlı mizah kullanma, karşı cinsle ve bireylerarası iletişim ve etkileşim kurmada ve genel olarak mizah anlayışında önemli katkı sağlamakta.

Anahtar kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor, Mizah, Ergenlik

HUMOR LEVELS OF STUDENTS PARTICIPATING IN SUPPORT AND TRAINING COURSES: PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS COURSES

Abstract

Purpose: In this study, it is aimed to evaluate the humor levels of secondary school students, who participate in physical education and sports course, which is one of the support and training courses in schools.

Material and Method: A total of 301 secondary school students, who have participated in support and training courses in the context of physical education and sports participated in the study, where, 222 (73.8%) of these students had previously performed regular exercises (ER), while 79 (26.2%) did not perform physical exercises at regular level except for physical education courses (NER). As data collection tools, Humor in Adolescence Scale (HAS) Form developed by Oral (2004) and "Personal Information Form (PIF) developed by the researchers were used. In the analysis of the data, the independent samples t-test and one-way ANOVA tests, which are among the parametric tests, were used for the normally distributed data. For the data that are not normally distributed, the Mann Whitney-U test, one of the nonparametric tests, was used.

Findings: According to the findings obtained from the study, total humor scores and humor-related learning, attention and perceptions, and the interpersonal and opposite gender communication and interaction of the students that exercise regularly were found to be higher than those who did not. When evaluated on the basis of branches, it is observed that the football and volleyball players have similar and better level of communication with the opposite gender and other individuals than NERs. The level of humor did not make a statistically significant difference according to the length of being performing these sports. However, it was determined that the humor levels of the sports players, especially between 4-6 years, were higher than the NERs.

Results: To perform sports in adolescence and to maintain it regularly for a long time contribute highly in terms of learning through humor, using humor for attention and perception, opposite gender and interpersonal communication and interaction, and having a sense of humor in general.

Giriş

Her bireyin yaşamı yaşama ve yönetme tarzı farklı özellikleri gerektirir. Olumlu veya olumsuz bir durumla karşılaşıldığında bireyler farklı tarzda yaklaşımlar sergileyebilirler. Mizah bazen bir durumla baş etme aracı olabilirken bazen de kendini ifade etme, gösterme veya gizleme yolu da olabilir. Mizah uygun tarzda ve koşullarda kullanıldığında çoğu zaman sihirli bir değnek gibi ortama dokunur ve gerginliği azaltır (Öz ve Hiçdurmaz, 2010).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Ergenlik dönemi Adams (2006)'a göre puberte ile başlayan ve bireyin yetişkin doğrularını, sorumluluklarını kazandığı, aile, yasalar, toplum tarafından tanınmasıyla sona eren (Siyez, 2009) bir süreçtir. Oldukça karmaşık ve zorlayıcı olan bu sürecin nerede ve nasıl geçtiği son derece önemli sayılabilir. Yörükoğlu (2007) bu çağdaki gencin derslerini gevşetmesi pahasına spora ve arkadaşlarına yönelmesini olumlu bulmakta. Onun bu önerisi, spor ortamında yaşama hazırlayıcı birçok faktörün doğal olarak var olmasını vurgulamaktadır.

Ergenler çok önemli sayılabilecek miktarda zamanını okullarda geçirmektedirler. Her öğrencinin eşit koşullarda eğitim gördüğü zorunlu bir içerikle toplum ve çağın gerekliliklerine uygun nitelikler geliştirmek istenmektedir. Program dışı uygulamalar ise ister Destekleme ve Yetiştirme Kursları olsun, ister Ders Dışı Etkinlikler olsun öğrencinin ilgi ve yeteneği doğrultusunda, bulunduğu farklı ortamda kendini keşfetme ve geliştirme imkânı sunmaktadır. Bu süreçte ergen okulunda öğretmenlerinin denetiminde, kendi ilgisi doğrultusunda gelişim sağlarken aynı zamanda onunla benzer ilgiye sahip akranlarıyla da zaman geçirmiş olmakta. Bu ortam için güvenli ve faydalı tanımlaması yapılabilir.

Destekleme ve Yetiştirme Kursları Millî Eğitim Bakanlığı, Şubat 2015 tarihli ve 2689 sayılı Tebliğler Dergisinde yayımlanan Millî Eğitim Bakanlığı Örgün ve Yaygın Eğitimi Destekleme ve Yetiştirme Kursları yönergesine dayalı olarak açılmaktadır. Bu kursların amacı resmî/özel örgün ve yaygın kurumlarda öğrenim gören istekli öğrenci ve kursiyerlere yönelik olarak eğitim verilmesidir (MEB, 2015, 2017)

Son yıllarda ergenlerde mizah farklı bağlantılarla işlenmiş ve en çok da lisansüstü çalışmalarda irdelenmiştir. Kahraman (2008) çalışmasında arkadaşlık ilişkisinin sadakat, bağlılık, güven ve özdeşim, kendini açma alt ölçekleri ile mizah duygusu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ileri sürmüştür. Yerlikaya (2007) lise öğrencilerinin mizah tarzları ve stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla 'kendine güvenli' ve 'iyimser' kız öğrencilerin ise 'çaresiz' yaklaşıma daha fazla sahip olduklarını ortaya koymuştur. 13-14 yaş gruplarındaki Yatılı İlköğretim Bölge Okulu ve Normal okullara devam eden ergenlerde mizah duygusu ile benlik algısı arasındaki ilişki incelendiğinde normal okullarda okuyan öğrencilerin YİBO'da okuyan öğrencilere göre daha esprili başka bir deyişle daha yüksek mizah düzeyine oldukları bulunmuştur (Kahraman, 2009). Sanat eğitimi alan ve almayan lise öğrencilerinde sağlıklı ve uyumlu mizah tarzlarına sahip ergenlerin aynı zamanda etkili problem çözme yöntemlerine de sahip oldukları bulunmuştur (Didin, 2016). Bozdemir (2011) ergenlerin mükemmeliyetçilikleri ile mizah duyguları arasında bir ilişki olmadığını saptamıştır. Bilişsel değişkenlerin mizahı kavrama ve mizaha gülme üzerindeki rolünü ortaya koymak için 9-11.sınıf öğrencileri ile yapılan bir çalışmada da problem çözme becerileri ile mizahı kavrama ve mizaha gülme puanları arasında düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır (Erey, 2016).

Hareket etme arzusu içinde olan ve spor yapan ortaokul öğrencilerinin bir durumla baş etme ve bilişsel bir özelliği edinme çabalarında mizahı kullanma durumları merak uyandırmaktadır. Bu nedenle çalışmada okullarda destekleme ve yetiştirme kurslarından beden eğitimi ve spor kursuna katılan ortaokul öğrencilerinin mizah düzeylerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Metot

Katılımcılar

Çalışmanın katılımcı grubunu, yaşları 11-14 arasında değişen (yaş ort.= 12,1063±0,85), 154'ü kadın (%51,2) ve 147 'si erkek (%48,8) olmak üzere 6 ortaokuldan toplam 301 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların tamamı Destekleme Yetiştirme Kursu öğrencileridir. Katılımcıların 79 'u (%26,2) daha önce beden eğitimi dersi dışında düzenli sayılabilecek (haftada en az 3) herhangi bir sportif faaliyete katılmamıştır. Beden eğitimi dersi dışında düzenli sayılabilecek tekrarda spor yapmış olan 222 katılımcıdan (%73,8), (spor yapma yılı ort. =3,32±1,68) veri elde edilmiştir. Okullar belirlenirken kırsal, orta ve merkez olarak nitelendirilebilecek ikişer okul seçilmiştir. Katılımcılara ilişkin diğer tanımlayıcı bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 1: Katılımcılara İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

	Değişken	f	%		Değişken	f	%
Sınıf	5,00	74	24,6	Yaş	11,00	75	24,9
	6,00	142	47,2		12,00	138	45,8
	7,00	66	21,9		13,00	69	22,9
	8,00	19	6,3		14,00	19	6,3
Spor Branşı	Voleybol	51	16,9	Spor Yaşı	0	79	26,2
	Basketbol	30	10,0		1 yıl	36	12,0
	Futbol	98	32,6		2 yıl	54	17,9
	Atletizm	20	6,6		3 yıl	33	11,0
	Yüzme	8	2,7		4 yıl	32	10,6
	Uzакdogu	8	2,7		5 yıl	36	12,0
	Diğer	7	2,3		6 yıl	31	10,3
	Spor yapmamış	79	26,2	Toplam		301	100

Tabloda katılımcıların sınıf, yaş, spor branşı ve spor yaşı bilgilerinin sıklık ve oranları sunulmuştur.

Araç- Gereç

Araştırmada katılımcıların mizah düzeylerini ve biçimlerini belirlemek amacıyla Ergenlerde Mizah Ölçeği ve demografik özellikleri saptama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Ergenlerde Mizah Ölçeği

Ergenlikte Mizah Ölçeği (EMÖ) Oral tarafından 2004 yılında ortaokul öğrencileri üzerinde geliştirilmiştir. Bu ölçek 35 maddeden oluşmaktadır. 428 denek üzerinde yapılan çalışmada ölçeğin üç faktörden oluştuğu saptanmıştır. Maddelerdeki yanıt seçenekleri 1=Asla, 2= Bazen, 3= Çoğu Zaman, 4= Daima olarak belirlenmiştir. Faktör 1, olayları algılama, öğrenme, hatırlama, senaryo oluşturmayı kapsayan bilişsel süreç ve manipülasyonları güçlendirmek için mizahın kullanılmasını içermektedir. Faktör 2, grupla ve kaşı cinsle iletişim ve etkileşimi güçlendirmek için mizahın kullanılmasını kapsamaktadır. Faktör 3, kaygı, korku ve mutsuzlukla başa çıkmak için mizahın kullanılmasını kapsamaktadır. Bu ölçek aslında ergenlerde mizah kullanımını tek boyutlu olarak değerlendirilmektedir. Ancak, deneklerin birbirlerine görece durumlarının nasıl değiştiğini ayrıntılı olarak görmeye yardımcı olması ve deneklerden elde edilen bağımsız değişkenlerinin alt faktörlerdeki farklılıklarını tespiti ve yorumlanmasını sağlamak amacıyla mizah puanlarını etkileyen üç faktörün kullanıcı tarafından bilinmesi faydalı bulunmuştur. Yapılan güvenirlik çalışması sonucunda, toplam ölçeğin Cronbach alfa değeri .89, Spearman-Brown testi değeri ise .8434 bulunmuştur. Faktörlerin için hesaplanan güvenirlikte Cronbach alfa değeri Faktör 1 için .793, Faktör 2 için .770, Faktör 3 için .744 olarak saptanmıştır (Oral, 2004: 22).

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu aracılığı ile katılımcılara ilişkin demografik bilgiler elde edilmiştir. KBF' da yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, spor yapma durumu, branş ve spor yapma yılına ilişkin sorular yer almıştır.

Verilerin Analizi

Veri analizi için SPSS 22 istatistik programından yararlanılmıştır. Veriler aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerlerinden yararlanılarak gerçekleştirilmiştir. Bağımsız iki grubun karşılaştırılmasında t test ve ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (One way ANOVA) kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım durumuna karar vermek için bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenlerde meydana getirdiği basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Varyans homojenliği göz önünde bulundurulmuş. Tip 1 hata %5 olarak kabul edilmiştir. Ölçeğin her bir alt boyutu ve toplam puanı için basıklık çarpıklık değerleri Tablo 2'de verilmiştir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 2: Katılımcıların Mizah Puanlarının Normallik Göstergeleri

		n	Ranj	Min	Mak	Ort	Ss	Çarpıklık	Basıklık
				s				k	k
Tüm katılımcılar	F1 (öğrenme, dikkat ve algılama)	301	3,00	1,00	4,00	2,49	,554	-,096	,033
	F2 (karşı cinsle ve bireylerarası iletişim ve etkileşim)	301	3,00	1,00	4,00	2,50	,619	-,124	-,308
	F3 (kaygı, korku ve mutsuzlukla başa çıkma)	301	3,00	1,00	4,00	2,63	,541	-,268	,378
	Toplam Mizah	301	3,00	1,00	4,00	2,54	,512	-,219	,448
Spor yapmış olanlar	F1 (öğrenme, dikkat ve algılama)	222	2,71	1,00	3,71	2,53	,522	-,254	,254
	F2 (karşı cinsle ve bireylerarası iletişim ve etkileşim)	222	3,00	1,00	4,00	2,56	,603	-,206	-,144
	F3 (kaygı, korku ve mutsuzlukla başa çıkma)	222	2,92	1,00	3,92	2,65	,510	-,327	,569
	Toplam Mizah	222	2,85	1,00	3,85	2,58	,479	-,320	,809
Spor yapmamış olanlar	F1 (öğrenme, dikkat ve algılama)	79	2,93	1,07	4,00	2,37	,624	,341	-,076
	F2 (karşı cinsle ve bireylerarası iletişim ve etkileşim)	79	3,00	1,00	4,00	2,32	,633	,147	-,376
	F3 (kaygı, korku ve mutsuzlukla başa çıkma)	79	3,00	1,00	4,00	2,55	,617	-,053	,013
	Toplam Mizah	79	2,97	1,03	4,00	2,42	,584	,141	,040

Katılımcıların mizah puanlarının ve alt faktörlerinin ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri sunulmuştur. Çarpıklık ve basıklık değerleri +1 ve -1 arasında dağılım göstermektedir ve normal dağılım standartlarını taşıdığı görülmektedir.

Bulgular

Tablo 3: Spor Yapmış Olma Durumuna Göre Mizah Puanlarının Karşılaştırılması

Puan Türü	Grup	n	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
F1	SY	222	2,53	,522	299	2,196	,029*
	SYM	79	2,37	,624			
F2	SY	222	2,56	,603	299	2,976	,003*
	SYM	79	2,32	,633			
F3	SY	222	2,65	,510	299	1,508	,132
	SYM	79	2,55	,617			
Toplam Mizah	SY	222	2,58	,479	299	2,455	,015*
	SYM	79	2,42	,584			

p<.05

Katılımcıların daha önce spor yapmış olma durumuna göre mizah puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız iki grup testi sonuçları sunulmuştur. Faktör 1 puanları SY (2,53±0,522) 'ın SYM

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

(2,37±0,624) 'lara göre yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı ($t_{(299)} = 2,196$, $p=0,029$) bulunmuştur. Faktör 2 puanları da SY (2,56±0,603) SYM (2,32±0,633) lara göre yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı ($t_{(299)} = 2,976$, $p=0,003$) bulunmuştur. Toplam mizah puanı SY (2,58±0,479)'larda SYM (2,42±0,584)'lardan yüksek ve anlamlı ($t_{(299)} = 2,455$, $p=0,015$) bulunmuştur.

Tablo 4: Kadın Katılımcıların Spor Yapmış Olma Durumuna Göre Mizah Puanlarının Karşılaştırılması

Puan Türü	Grup	n	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	P
F1	SY	95	2,52	,526	152	2,007	,047*
	SYM	59	2,33	,634			
F2	SY	95	2,53	,599	152	2,242	,026*
	SYM	59	2,30	,637			
F3	SY	95	2,62	,468	152	1,127	,262
	SYM	59	2,52	,616			
Toplam Mizah	SY	95	2,55	,466	152	1,997	,048*
	SYM	59	2,38	,592			

Kadın katılımcıların daha önce spor yapmış olma durumuna göre mizah puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız iki grup testi sonuçları sunulmuştur. SY ve SYM kadınların Faktör 1 ($t_{(152)} = 2,007$, $p=0,047$), faktör 2 ($t_{(152)} = 2,242$, $p=0,026$) ve toplam mizah puanları ($t_{(152)} = 1,997$, $p=0,048$) puanları farklı ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Tablo 5: Erkek Katılımcıların Spor Yapmış Olma Durumuna Göre Mizah Puanlarının Karşılaştırılması

Puan Türü	Grup	n	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	P
F1	SY	127	2,54	,521	145	,339	,735
	SYM	20	2,50	,589			
F2	SY	127	2,59	,607	145	1,335	,184
	SYM	20	2,39	,632			
F3	SY	127	2,68	,539	145	,342	,733
	SYM	20	2,64	,624			
Toplam Mizah	SY	127	2,60	,488	145	,685	,494
	SYM	20	2,52	,561			

Erkek katılımcıların daha önce spor yapmış olma durumuna göre mizah puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız iki grup testi sonuçları sunulmuştur. SY ve SYM erkeklerin puanları arasında istatistiksel anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 6: Sınıflarda Spor Yapmış Olma Durumuna Göre Mizah Puanlarının Karşılaştırılması

Sınıf	Grup	n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
5. sınıf	SY	67	37,84	2535,00	212,000	,678
	SYM	7	34,29	240,00		
6. sınıf	SY	105	74,11	7781,50	1668,500	,203
	SYM	37	64,09	2371,50		
7. sınıf	SY	40	37,49	1499,50	360,500	,036*
	SYM	26	27,37	711,50		
8. sınıf	SY	10	10,50	105,00	40,000	,720
	SYM	9	9,44	85,00		

p<.05

Katılımcıların spor yapmış olma durumuna göre kendi sınıf düzeylerinde bağımsız iki grubun karşılaştırması amacıyla yapılan test sonuçları sunulmuştur. Tablo'ya göre sadece 7 sınıflarda SY'lar SYM'lardan farklı bulunmuştur (U=360,500; p=0,036).

Tablo 7: Katılımcıların Branşlarına göre Mizah Puanlarının Karşılaştırılması

Puan Türü	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı fark
F1	Gruplararası	2,774	7	,396	1,299	,251	
	Grupiçi	89,423	293	,305			
	Toplam	92,197	300				
F2	Gruplararası	7,395	7	1,056	2,875	,006*	Voleybol, Futbol-SYM
	Grupiçi	107,654	293	,367			
	Toplam	115,049	300				
F3	Gruplararası	2,210	7	,316	1,080	,376	
	Grupiçi	85,651	293	,292			
	Toplam	87,861	300				
Toplam Mizah	Gruplararası	3,113	7	,445	1,719	,104	
	Grupiçi	75,807	293	,259			
	Toplam	78,920	300				

p<.05

Katılımcıların yapmış oldukları spor branşına göre mizah puanlarının karşılaştırılması için bağımsız ikiden fazla grup karşılaştırması testi sonuçları sunulmuştur. Voleybol ve futbol sporu yapanların faktör 2 puanları daha önce spor yapmamış olanlardan farklı ($F_{(7,293)}=2,875$, $p=.006$) bulunmuştur.

Tablo 8: Katılımcıların Spor Yılına göre Mizah Puanlarının Karşılaştırılması

Puan Türü	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı fark
-----------	-------------------	-----------------	----	--------------------	---	---	--------------

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

F1	Gruplararası	3,111	2	1,556	5,204	,006*	4-6 yıl
	Grupiçi	89,086	298	,299			SY-
	Toplam	92,197	300				SYM
F2	Gruplararası	3,580	2	1,790	4,786	,009*	4-6 yıl
	Grupiçi	111,468	298	,374			SY-
	Toplam	115,049	300				SYM
F3	Gruplararası	1,246	2	,623	2,143	,119	
	Grupiçi	86,615	298	,291			
	Toplam	87,861	300				
Toplam Mizah	Gruplararası	2,349	2	1,174	4,571	,011*	4-6 yıl
	Grupiçi	76,572	298	,257			SY-
	Toplam	78,920	300				SYM

p<.05

Katılımcıların yapmış oldukları spor yılına göre mizah puanlarının karşılaştırılması için bağımsız ikiden fazla grup karşılaştırması testi sonuçları sunulmuştur. Faktör 1 puanları ($F_{(2,298)}=5,204$; $p=0,006$), faktör 2 puanları ($F_{(2,298)}=4,786$; $p=0,009$) ve toplam mizah puanları ($F_{(2,298)}=4,571$; $p=0,011$) daha önce 4-6 yıl spor yapmışların spor yapmamışlardan yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Tartışma

Okullarda Destekleme ve Yetiştirme Kursları'ndan beden eğitimi ve spor kursuna katılan ortaokul öğrencilerinin mizah düzeylerinin değerlendirilmesi amacıyla yapılan bu çalışmada mizahın spor yapma durumundan etkilendiği ve özellikle SY kadınların bu anlamda avantaj sağladıkları sonucuna varılmıştır. Bu durumda spor yapmış olan ergenler mizahı yaşamlarında daha etkin ve işlevsel kullandıkları sonucuna varılabilir. İlgin sayılabilecek netice olarak F3 yani kaygı, korku ve mutsuzlukla başa çıkma aracı olarak mizahın kullanılmasında spor yapmış olma ayrımında hiçbir bağımsız değişken etkilenmemiştir. Bu çarpıcı sonuç ergenlerin bu faktörlerle başa çıkmada sporla birlikte farklı yöntemler denemeleri gerekliliğini ortaya koymaktadır. Kaygı, korku ve mutsuzluk gibi faktörler insan yaşamında strese neden olabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2006). Yerlikaya (2007) lise öğrencilerinin mizah tarzları ve stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca mizahın, stres yaşanan durumların bir tehdit yerine daha olumlu algılanmasını sağlayarak olumsuz duygu yükünü hafiflettiği ve stres düzeyini azalttığı ileri sürülmüştür (Öz ve Hiçdurmaz, 2010). Bulguların tartışılmasında alan yazın kısıtlı bilgi sunmaktadır. Spor yapma durumu mizah olgusu ile birlikte üniversite öğrencileri ile yapılan bir incelemede sporun saldırgan ve kendini geliştirici mizah düzeylerini olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmıştır (Akandere, Yarımkaya ve Tekin, 2015). Cengiz ve Işık (2017) Beden Eğitimi ve Spor yüksekokulu öğrencileri ile yaptıkları çalışmada kişilik yapısı olarak dışadönüklük arttıkça katılımcı, kendini yıkıcı ve kendini geliştirici mizah düzeylerinin arttığı, ancak saldırgan mizah düzeyinin azaldığı sonucun varmışlardır. Başka bir çalışmada Cengiz, Isık ve Acet (2018) futbol antrenörleri ile yaptıkları çalışmalarında onların diğer spor çevresindeki bireylerden saldırgan ve kendini aşma amaçlı mizahı daha çok kullandıkları sonucuna ulaşmışlardır. Yine spor alanında yetişkin grupla yapılan başka bir çalışmada taekwondo hakemlerinin hakemlik yılları arttıkça stresle başa çıkma noktasında daha fazla mizaha başvurdukları ortaya konulmuştur (Gümüşgöl, Acet, Işık ve Canbaz, 2017). Görüldüğü üzere alan yazında spor yapma ve mizah konusunu ele alan çalışmalar özellikle yetişkin gruplarda incelenmiştir. Ergen grupları ile yapılacak bu yöndeki deneysel ve durum saptama çalışmaları değerli olacaklardır. Bu araştırmada elde edilen faktör 3 boyutu farklı spor yapma ortamlarında tekrar sınanması faydalı olabilir.

Kaynakça

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Akandere M., Yarımkaya E. ve Tekin E. (2015) Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Saldırgan Ve Kendini Geliştirici Mizah Düzeylerinin İncelenmesi, Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi, 5(15)1-11
- Baltaş A. ve Baltaş, Z. (2006) Stres ve Başa Çıkma Yolları, Remzi Kitapevi, 23. Basım, İstanbul, s. 23-30
- Bozdemir (2011) Ergenlerin Mükemmeliyetçilikleri İle Mizah Duyguları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Ve Eğitimi Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara
- Cengiz R., Işık U. ve Acet M. (2018) Investigating the relationship between football coaches' humor styles and their perceived stress levels, Pamukkale Journal of Sport Sciences, 9(2): 24-33
- Cengiz R., Işık U. (2017) Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Özelliklerini Yordamada Mizah Tarzlarının Rolü, Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresi,
- Didin (2016) Sanat Eğitimi Alan ve Almayan Ergenlerin Mizah Tarzlarının ve Kişilerarası Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara
- Erey (2016) Ergenlerde bilişsel esneklik düzeyi ve problem çözme becerisinin mizahı kavramıyla ilişkisi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Eğitim Psikolojisi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara
- Gümüşgöl O., Acet M., Işık U. ve Canbaz M. (2017) Teakwondo Hakemlerinin Mizah Yoluyla Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi, Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresi
- Kahraman F. (2008) Ergenlerde Arkadaşlık İlişkisi ile Mizah Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Ve Eğitimi Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara
- Kahraman H. (2009) Yatılı İlköğretim Bölge Okulu (YİBO) ve Normal Okullara Devam Eden Ergenlerde Mizah Duygusu ile Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetim Eğitimi Ana Bilim Dalı, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi Konya
- MEB, Millî Eğitim Bakanlığı, Örgün ve Yaygın Eğitimi Destekleme ve Yetiştirme Kursları Yönergesi, <http://mevzuat.meb.gov.tr/dosyalar/1714.pdf>
- MEB, Millî Eğitim Bakanlığı, Destekleme ve Yetiştirme Kursları e-Klavuzu, http://meb.gov.tr/sinavlar/dokumanlar/2017/2017_2018_DYK.pdf
- Öz F. ve Hiçdurmaz D. (2010) Stresle Başetmede Önemli Bir Yol: Mizahın Kullanımı, Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 2010; 13: 1
- Siyez D. (2009) Ergenlerde Problem Davranışlar, Pegem Akademi, Ankara, sayfa 2
- Yerlikaya N. (2007) Lise Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Adana
- Yörüköğlu A. (2007) Gençlik Çağı, Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar, Özgür Yayınları, İstanbul, s. 70

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

8-10 Yaş İşitme Engelli İlkokul Çocuklarına Uygulanan Futbol İçerikli Eğitsel Oyunların Psiko-Motor Özelliklerine Etkisinin Araştırılması

¹Nazım SARAÇOĞLU, ¹Ahmet ŞİRİNKAN,

¹Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, nazimsaracoglu@atauni.edu.tr

Özet

Çalışmanın konusu: Bu çalışmanın amacı, 8-10 yaş işitme engelli ilkökuller çocuklarına uygulanan futbol içerikli eğitsel oyunların kaba motor gelişim özelliklerine etkisini araştırmaktır.

Materyal ve Metot: Araştırmaya 34 çocuk (26 erkek+8 kız) alındı. Araştırma için 12 haftalık (haftada 2 gün, 45-60 dakika) özel hazırlanmış eğitsel oyun programı hazırlandı.

Eğitsel oyunlar, çocukların kaba motor gelişim özellikleri (25 m koşu, adım alarak sıçrama, dikey sıçrama, tek ayak adım alarak sıçrama, durarak uzun atlama, ritmik sıçrama) ve nesne kontrol (kayma adımı, atılan topa sopayla vurma, top sektirme, atılan topu tutma, topa ayakla vurma, tenis topu fırlatma) özelliklerine göre oluşturuldu. Araştırmaya başlamadan önce çocuklara ön-test (kaba motor gelişim testleri) uygulanarak durumları belirlendi. 12 hafta sonunda testler yeniden (son-test) uygulanarak gelişimleri karşılaştırılarak değerlendirildi.

Analiz: Araştırma verileri SPSS.16. programında analiz edilerek frekans, yüzde değerleri ve ön-test-son-test karşılaştırmaları için T testi belirlendi.

Bulgular ve Sonuçlar: Araştırma sonucunda, çocuklara uygulanan eğitsel oyunlar içerikli özel hazırlanmış programın çocukların kaba motor ve nesne kontrol özelliklerinde (25 m koşu, adım alarak sıçrama, dikey sıçrama, tek ayak adım alarak sıçrama, durarak uzun atlama, ritmik sıçrama)

ve nesne kontrol (kayma adımı, atılan topa sopayla vurma, top sektirme, atılan topu tutma, topa ayakla vurma, tenis topu fırlatma) olumlu yönde gelişme sağlandığı bulgularına ulaşıldı.

Anahtar kelimeler: Eğitsel oyunlar, psiko-motor, kaba motor gelişim, nesne kontrol.

The Study of The Effects Of Football Thematic Educational Games Applied To 8-10 Years Elementary Deafnes Students To Psycho-Motor Skills

Abstract

Purpose of study: The purpose of this research is to study the effects of football thematic educational games applied to elementary deafness students to gross motor skills.

Material and methods: 34 children (26 male+8 female) participated to the research. A specially prepared educational game program for twelve weeks (2 times in a week for 45-60 minutes) was prepared for the research.

Educational games were produced according to children's gross motor skills (25 metres running, jumping after stepping, jumping vertically, jumping after stepping once, long jump, rhythmic jumping) and controlling objects (sliding step, hitting the thrown ball with a stick, skipping balls, holding the thrown ball, kicking the ball, throwing tennis ball). Before starting the study a preliminary (gross motor skills test) was applied to the children. After twelve weeks, tests were reapplied and children's developments were evaluated by comparing the results.

Analyze: The research data was analyzed by SSPS 16.00 program and T test was defined according to frequency, percentage and the comparison between pre-test and last-test.

Findings and Results: As a result of research it was understood that educational games thematic specially prepared games have positive effect on children's gross motor skills (25 metres running, jumping after stepping, jumping vertically, jumping after stepping once, long jump, rhythmic jumping) and controlling objects (sliding step, hitting the thrown ball with a stick, skipping balls, holding the thrown ball, kicking the ball, throwing tennis ball).

Key words: educational games, psychomotor, gross motor skills, controlling objects

Giriş

Çoğu insan için işitme, kendiliğinden doğal olarak gelişen bir süreçken, bazı insanlarda bu süreçte çeşitli nedenlerden dolayı sorunlar yaşanabilmekte ve günlük yaşam içerisindeki sesleri değişik düzeylerde işitmede güçlük çekmektedirler(3).

İşitme engelli birey, işitme yoksunluğu nedeniyle öğrenmeye en uygun yaşlarda, konuşma ve dili öğrenme fırsatını kaçırmakta ve hem anlama hem de konuşma becerilerinde sorunlar yaşamaktadır. Konuşma ve dil sorunlarına bağlı olarak da bilişsel, motor koordinasyon, duygusal-sosyal, eğitim-öğretim, mesleki ve toplumsal alanlarda da güçlük çekmektedir (1).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

İşitme yetersizliği olan öğrencinin sosyal ve duygusal gelişimine etki eden dört faktör vardır. Birincisi, aile-çocuk etkileşim, her çocuğun gelişiminde esas rol oynar. İkinci olarak öğrencinin akranları ve öğretmenleri sosyal gelişiminde önemli bir rol oynar. Üçüncü faktör, sosyal olmanın farkındalığıdır. Son olarak, işitme yetersizliği olan öğrenci belki diğerleriyle rahat etkileşime geçemediği için kendini soyutlamış ve yalnız hisseder. Onlar belki kendilerini toplumun gözünde duyan insanların dünyasındaki yabancılar gibi hissedebilirler. İşitme kaybı, kişinin sosyal ve duygusal gelişimini tek başına belirlemez. İşitme yetersizliği olmayan insanların davranışları da bu konuda belirleyici olabilmektedir. Hatta bu kişilerin olumsuz tutumları, işitme yetersizliği olan kişilerin davranışlarında telafisi mümkün olmayan olumsuzluklara yol açabilmektedir (6).

İşitme kaybı olan öğrencilerin bazen, yavaş öğrendikleri ya da davranış problemlerine sahip oldukları kabul edilir. Öğrenciler uygunsuz davranış sergiledikleri zaman, aslında bu hafif işitme kaybıdır. İşitme kaybı olan öğrencilerin içsel dürtüleri işiten öğrencilerden daha büyük olarak görülebilir. Bu belki de işitme kaybı olan öğrencilerin çevrelerindeki görmek ve öğrenmek istemelerindendir. Bazı davranış problemleri de çocukların iletişim ve anlama eksikliğinden olabilir. Öğrencilerin kulak içindeki yarım daire kanallarının zarar görmesi, sensorinöral sağırılık olarak işitme kaybı ve muhtemel olarak ta denge problemleri oluşturur. Bu denge problemleri, (işitme kaybından değil, vestibular hasardan dolayı) gelişmenin ve motor yeteneği yavaşlatabilir (2).

Araştırma sonuçları, aynı eşit şartlarda, aynı yaşlarda uygulanan fiziksel aktivitelere rağmen, vestibular hasardan dolayı işitme engelli olan öğrencilerin motor performanslarının, diğer işitme engelli öğrencilerin motor performanslarından daha kötü olduğunu yansıtmıştır (Lieberman,Volding,&Winnick, 2004.). Şayet bu öğrencilere eşit fırsatlar sağlanmaz ise motor becerilerde geride kalabilirler (2).

Sağlıklı bireylerin bedensel ve ruhsal gerilimlerden kurtulmaları, hayat şartlarına fiziksel uygunluk sağlayabilmeleri için önerilen sportif aktivitelerin engellilerce yapılabileceği hususunda uzun yıllar ihmal edilmiştir. Oyun, spor ve yarışma tarzında yapılan aktiviteler, engelli rehabilitasyonunda ve toplumla iletişime geçmede en kolay yoldur (4).

İşitme engelli çocuklarda oyun oynamak, iletişim becerilerini geliştirirken, kendini ifade etmesine ve anne-babasının çocuğunu daha iyi tanımasına imkân sağlar. Aynı zamanda çocuğun kendi becerilerini ve özelliklerini de tanımasına yardımcı olur (7).

İşitme engellilerde spor, diğer engel gruplarında olduğu gibi sportif etkinlikler yoluyla toplumda var olan sosyal eşitsizliği ortadan kaldırmaya yöneliktir. İşitme engelliler, duygusal kayıpları nedeniyle diğer bireylere eş düzeyde sosyal ve kültürel olanaklara sahip değildirler. Bunun temel sebeplerinden biri de özellikle ve sıklıkla birbirleriyle iletişim kurmayı tercih etmeleri, toplumdaki diğer bireylerle etkileşimde bulunmaktan kaçınıyor olmalarıdır (5).

Materyal Ve Metot

Araştırmaya 34 çocuk (26 erkek+8 kız) alındı. Araştırma için 12 haftalık (haftada 2 gün, 45-60 dakika) özel hazırlanmış eğitsel oyun programı hazırlandı.

Eğitsel oyunlar, çocukların kaba motor gelişim özellikleri (25 m koşu, adım alarak sıçrama, dikey sıçrama, tek ayak adım alarak sıçrama, durarak uzun atlama, ritmik sıçrama) ve nesne kontrol (kayma adımı, atılan topa sopayla vurma, top sektirme, atılan topu tutma, topa ayakla vurma, tenis topu fırlatma) özelliklerine göre oluşturuldu. Araştırmaya başlamadan önce

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

çocuklara ön-test (kaba motor gelişim testleri) uygulanarak durumları belirlendi. 12 hafta sonunda testler yeniden (son-test) uygulanarak gelişimleri karşılaştırılarak değerlendirildi.

Bulgular

Tablo1: Araştırmaya Katılan Deneklerin Yaş, Cinsiyet, Boy ve Kilo Durumları

YAŞ	DURUMLAR	N	%
SINIF	8	10	30
	9	8	24
	10	16	40
	2	2	6
	3	8	24
	4	2	6
CİNSİYET	Erkek	26	76
	Kız	8	24
BOY	130 cm	10	30
	131 cm	8	24
	135 cm	8	24
	138 cm	6	14
KİLO	140 cm	2	6
	28 kilo	8	24
	30 kilo	8	24
	32 kilo	4	12
	34 kilo	6	14
	36 kilo	4	14
	39 kilo	2	6
	44 kilo	2	6

Analiz

Tablo 2: Araştırma Grubunun Minimum, Maksimum, Ön Test Durumları

		N	MİNİMUM	MAXİMUM	MEAN	S.D.	Z
25 m koşu	Deney	34	5,65	60,00	20,6540	15,67349	2,022
Adım al. Sıçrama	Deney	34	10,20	20,65	14,8445	2,84084	0,732
Dikey s.	Deney	34	5,30	13,30	9,4150	2,77513	0,704
Uzun at.	Deney	20	1,10	1,95	6,2375	15,05523	1,078
Ritmik s	Deney	34	13,00	32,00	20,2500	5,27032	0,421
Kayma a.	Deney	34	12,00	34,00	17,6500	5,70572	0,136
Top.sop.v.	Deney	34	16,00	26,00	20,9000	2,75108	0,137
Top sektirme	Deney	34	3,00	42,00	11,5000	9,09309	0,691
Top f.	Deney	34	20,00	25,50	22,1350	1,76375	0,271

Tablo 3: Araştırmaya Katılan Grubun Minimum, Maksimum, son test Durumları

		N	MİN.	MAX.	MEAN	S.D.	Z
--	--	---	------	------	------	------	---

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

25 m koşu	Deney	34	5,65	60,00	20,6540	15,67349	3,018**
Adım al. Sıçrama	Deney	34	10,20	20,65	14,8445	2,84084	,041
Dikey s.	Deney	34	5,30	13,30	9,4150	2,77513	5,463**
Uzun at.	Deney	34	1,10	1,95	6,2375	15,05523	4,351**
Ritmik s	Deney	34	13,00	32,00	20,2500	5,27032	1,807*
Kayma a.	Deney	34	12,00	34,00	17,6500	5,70572	1,946*
Top.sop.v.	Deney	34	16,00	26,00	20,9000	2,75108	5,426**
Top sektirme	Deney	34	3,00	42,00	11,5000	9,09309	4,726**
Top f.	Deney	34	20,00	25,50	22,1350	1,76375	1,855*

Sonuç Ve Değerlendirme

Araştırma sonucunda, öğrencilerin 25 m koşu, adım alarak sıçrama, dikey sıçrama, tek ayak adım alarak sıçrama, durarak uzun atlama, ritmik sıçrama ve nesne kontrol testlerinde (kayma adımı, atılan topa sopayla vurma, top sektirme, atılan topu tutma, topa ayakla vurma, tenis topu fırlatma) sonuçlarında $p>0,05$ ve $p>0,001$ düzeyinde anlamlı bir gelişme gözlemlendi.

Araştırmayla ilgili olarak Çiğerci ve ark.(2011) “9-15 yaş grubu işitme engelli ve işitme engelli olmayan öğrencilerin bazı fizyolojik ve motorik özelliklerinin değerlendirilmesi “ araştırmalarındaki veriler, işitme engellinin reaksiyon zamanı, pençe kuvveti, durarak uzun atlama, denge, anaerobik güç ve çeviklik gibi bazı motorik özellikleri olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Ancak spor yapan işitme engellilerle işitme engeli olmayanların vücut yağ yüzdesi, pençe kuvveti, esneklik, anaerobik güç ve sürat değerlerine bakıldığında işitme engellilerin daha iyi veya yakın olduğu görülmektedir. Bu da işitme engelinin spor yapmaya engel olmadığını göstermektedir (11).

Savucu yaptığı araştırmada, işitme engelli çocukların motor performansları üzerine yapılan bir çok çalışmada, vestibüler hasarlı olan çocuklar diğer işitme kaybı olan çocuklarla ayrı bir grup olarak ele alınmamıştır. Bu nedenle yapılan çalışmalarda işitme engelli çocuklar arasında bazı sportif etkinliklerde olumlu gelişmeler (koşu, vurma, sekme) bulunurken, bazı aktivitelerde gecikmeler (sabit yerde top zıplatma, yakalama, topa ayakla vurma) bulunmuştur (12).

Reich ve ark. Çalışmalarında işitme engellilerde beden eğitimi etkinlikleri eğitimcilerle beden eğitimi etkinliklerini farklı olarak adapte etme, çocukların ve eğitimcilerin iletişim becerilerini geliştirme vb. çocukların işaret dilini geliştirmelerine katkı sağlaması açısından önemli olduğunu vurgulamaktadırlar (13).

Şirinkan’ın (2011) 10-15 yaş işitme engelli öğrencilerde sportif eğitsel oyunların fiziksel gelişimlerine etkisinin araştırılması adlı çalışması sonucunda deney grubu öğrencilerin, flamingo denge, disklerle dokunma, esneklik, 30 sn şınav, 30 sn mekik, barfikte kol tutma, barfikte kol çekme, sağ- pençe kuvveti, 40 m rampa yürüyüş, 40 m rampa tekerlekli sandalye taşıma, dikey sıçrama testlerinde anlamlı ($p<0,05$ ve $p<0,001$) yönde gelişme gözlemlendi (14).

Ayrıca Gökdoğan’ın (1988) Ortaöğretime Devam Eden Ergenlerde Beden İmajından Hoşnut Olma Düzeyi, isimli çalışmasında, sportif etkinliklere katılmanın ergenin psikolojik ve toplumsal gelişimini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (15).

Kaynaklar

- 1- Editörler: Yavuz, U., Çalışkan, E., Bakan,U.,(2010). Engelli Bireyler İçin Destek Eğitim Programları, Mega Ofset Matbaacılık, Erzurum.
- 2- Winnick,J.P.(2011), AdaptedPhysicalEducationandSport, Fifth Edition. Human Kinetics, Printed in the United States of America.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- 3- Cavkaytar, A. Dikey, İ.H., (2005). Özel Eğitime Giriş. Kök Yayıncılık, Ankara,
- 4- Ergun, N. Algun, C. Dolunay, N., (1990).Özürlülerde Spor Yaklaşımı. Spor Şurası Bildirileri. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları, Ankara.
- 5- Gür, A. (2001),Özürlülerin Sosyal Yaşamda Uyum Süreçlerinde Sportif Etkinliklerin Rolü, T.C. Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı, Ankara.
- 6- NDSC (2004). NationalDeafChildren'sSociety, İşitme Engelli Çocuğunuz İçin Yardım, March.
- 7- Turnbull, TurnbullandWehmeyer, (2007). Akt. Editör: Diken, H. İ. (2008). Özel Gereksinimi Olan Öğrenciler ve Özel Eğitim, Pegem Akademi, Ankara.
- 8- Graybill, P. &Cokely, D. (1993) akt. Winnick,J.P.(2011), AdaptedPhysicalEducationandSport, Fifth Edition. Human Kinetics, Printed in the United Stades of America.
- 9- Eichsteadt, C.B., &Laval, B.W. (1995). Akt. Demir, H., Barsbuğa, Y., Küçükbezirci, E. (2011) Engelli Sporcuların Spora Başlama Eğilimini Belirleyen Faktörlerin Araştırılması, Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, C. 13, Ek Sayı, s.43-47. Konya.
- 10- Chiang, T. (2003). Akt.Demir, H., Barsbuğa, Y., Küçükbezirci, E. (2011) Engelli Sporcuların Spora Başlama Eğilimini Belirleyen Faktörlerin Araştırılması, Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, C. 13, Ek Sayı, s.43-47. Konya.
- 11- Cığerci, A.E., Aksen, P., Cicioğlu, İ., Günay, M. (2011). 9-15 Yaş Grubu İşitme Engelli ve İşitme Engelli Olmayan Öğrencilerin Bazı Fizyolojik ve Motorik Özelliklerinin Değerlendirilmesi, Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, s.35-42.Konya.
- 12- Savucu, Y. İşitme Engelliler ve Spor, Fırat Üniversitesi, Spor Haber Dergisi, yıl, 25, sayı, 221.Nisan, 2009.
- 13- Reich, Lori, M. Lavay, Barry,(2009).Physicaleducationandsportadaptationsforstudentswhoare hard of hearing: learningtocommunicatewithstudentswhoare hard of hearing is thefirst step toinstructionalsuccess.(Essay).JOPERD--TheJournal of PhysicalEducation, Recreation&Dance, March ,
- 14- Şirinkan, A.(2011). 10-15 Yaş İşitme Engelli Öğrencilerde Sportif Eğitsel Oyunların Fiziksel Gelişimlerine Etkisinin Araştırılması, Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, C. 13, Ek Sayı, s.74-80. Konya.
- 15- Gökdoğan, Ç.F., Ortaöğretime Devam Eden Ergenlerde Beden İmajından Hoşnut Olma Düzeyi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, A. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Spor Bilimleri Fakültesi Yaz Okulunda Ders Alan Öğrencilerin Memnuniyetlerinin Araştırılması (Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Örneği)

¹Necip Fazıl KİSHALI, ¹Ahmet ŞİRİNKAN, ¹Erdinç ŞIKTAR
Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum/Türkiye. asirinkan@hotmail.com

Özet

Amaç: Bu araştırmanın amacı, Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Yaz Okulunda Ders Alan Öğrencilerin Memnuniyetlerinin Araştırılmasıdır.

Materyal ve Metot: Araştırmaya Spor bilimleri Fakültesinin Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü, Antrenörlük bölümü, spor yöneticiliği bölümü, rekreasyon bölümü ve farklı üniversitelerden 245 (85 kadın+160 erkek) öğrenci katıldı. Öğrencilerin yaşları 19 yaş – 38 yaş aralığındadır.

Araştırma, tarama türü bir çalışmadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Cankurtaran ve Özbek (2012) tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır (1). Kullanılan ölçek yaz okulu öğrencilerine göre uyarlanarak uygulanmıştır. Anket, 38 sorudan oluşmaktadır. Anketteki 10 soru demografik özellikler, 14 soru akademik çevre, 6 soru fiziksel çevre ve 8 soru da toplumsal çevre ile ilgilidir. Araştırmanın evrenini, yaz okulunda ders alan 875 (275 kadın+600 erkek) öğrenci oluşturdu. Bu öğrencilerden 245'i ankete katıldı.

Analiz: Elde edilen veriler, SPSS 20. Programında tek yönlü varyans analizi ile test edildi.

Sonuç ve Değerlendirme: Analiz sonuçlarına göre, öğrencilerden 140'ı (%) akademik çevreden memnun olduklarını, 45'inin (%) fiziksel çevre den memnun olmadıklarını ve 185'inin ise toplumsal çevre hakkında memnuniyetlerini belirttikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor Bilimleri, Yaz Okulu, Memnuniyet,

Investigation of the Satisfaction of Students Who Take Lessons in the School of Sports Sciences Summer School (Atatürk University, Faculty of Sport Sciences)

Abstract

Objective: The aim of this research is to investigate the satisfaction of students who take lessons at Ataturk University, School of Sports Sciences Summer School.

Materials And Methods: 245 (85 female + 160 male) students from Physical Education and Sports Teaching Department, Sports Coaching Department, Sports Management Department, Recreation Department and different universities participated in the research. The age of the students is between 19 and 38 years.

The research is a screening type study. The scale developed by Cankurtaran and Özbek (2012) was used as data collection tool in the research (1). The scale used was adapted according to the summer school students.

The questionnaire consists of 38 questions. The 10 questions in the questionnaire concern the demographic characteristics, 14 questions are the academic environment, 6 questions are the physical environment and 8 questions are about the social environment. The student's universe consisted of 875 students (275 female + 600 male) who took courses in summer school. 245 of these students participated in the survey.

Analysis: The obtained data were tested by one-way analysis of variance in the SPSS 20 program.

Conclusion and Evaluation: According to the results of the analysis, 140 (%) of the students were satisfied with the academic environment, 45 (%) were not satisfied with the physical environment and 185 were satisfied with the social environment.

Keywords: Sports Science, Summer School, Satisfaction,

Giriş

Avrupa Konseyi (2007) yükseköğretimin dört ana amacını, öğrencileri sürdürülebilir iş yaşamına hazırlama, demokratik toplumsal yapıda aktif vatandaşlar olarak hayata hazırlama, kişisel gelişimi sağlama ve araştırma ve son olarak da öğrenme ve öğretme faaliyetleri yoluyla geniş bilgi tabanını hazırda tutma ve geliştirme olarak belirtmiştir (2).

Türkiye'de yükseköğretimin bu amaçlarına ulaşmak amacıyla yapılan öğretimin büyük kısmı devlet üniversitelerince üstlenilmiş durumdadır. Ancak gerek özel, gerekse de devlet üniversitelerinin sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Bu rekabet ortamı içerisinde öğrenciler tarafından tercih edilmek için; öğrencilerin ve ebeveynlerin taleplerini karşılamak, kaliteyi korumak ve her geçen gün daha da artırmak, yükseköğretim kurumları için bir zorunluluk haline gelmektedir. Bundan dolayı, yükseköğretim kurumlarının, amaçlarının belirlenmesinde ve örgüt amaçları doğrultusunda örgüt stratejilerinin ortaya konmasında, kurumsal imajın büyük önemi vardır.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Spor alanında öğretim veren yükseköğretim kurumları öğrencilerini merkezi sınavın yanında özel yetenek sınavı ile seçmektedirler. Aday öğrenciler kendi amaçları doğrultusunda öğrenim görmek istedikleri kurumu seçmekte ve bireysel başvuru yapmaktadırlar. Bu nedenle öğretim kurumunun eğitim kalitesi, akademik personel sayısı ve etkinliği gibi öğretim faaliyetlerinin yanında, sahip olunan tesisler ve dersliklerin fiziksel koşulları, ulaşım, kampüs özellikleri gibi faktörler de tercih edilmede önemli faktörlerdir. Bu faktörlerdeki değişiklikler öğrencilerin kurumsal imaj algısı üzerinde etkili olabilmekte ve öğrenciler buna göre tercihte bulunmaktadır.

Kurumsal imaj, kamuoyunun zihninde kurumla veya örgütle ilgili olarak ortaya çıkan deneyimlerin, duyguların, inançların, bilgilerin ve beklentilerin bir bütünü olarak tanımlanmaktadır (5). Olins (1999) ise kurumsal imajı, bir kurumun bütün faaliyetleri sonucunda kurumla özdeşleştirilmiş olan düşünceler, algılar ve bilgiler birikiminden oluşan bir kavram olarak tanımlamaktadır (6). Brown (1998) ise kurumsal imajın iki yönüne dikkat çekmektedir. Birinci yönde, kurumsal imaj bireylerin zihninde zaten vardır ve kişiden kişiye değişebilir. İkinci yönde ise; çok sayıdaki izleyici kurumu birbirine benzer görebilir ancak imaj farklı izleyiciler için farklı bilgilere dayalı olarak etkilenebilir (7). Bunun yanında algı, zihinsel resim ya da portre, çağrışım, anlamlar, kurum logosu gibi çok sayıda psikolojik öğe kurumsal imajın öğeleri olarak tanımlanmıştır (8). Kazaules ve ark., (2001)'na göre de bireylerin bir örgüt için tek bir kurumsal imaj algısı yoktur (4). Bu nedenle bir örgütün, kurumsal imajına yönelik bireylerin algısı farklı açılardan sürekli ölçülmelidir.

Materyal ve Metot

Araştırmaya Spor bilimleri Fakültesinin Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü, Antrenörlük bölümü, spor yöneticiliği bölümü, rekreasyon bölümü ve farklı üniversitelerden 245 (85 kadın+160 erkek) öğrenci katıldı. Öğrencilerin yaşları 19 yaş – 38 yaş aralığındadır.

Araştırma, tarama türü bir çalışmadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Cankurtaran ve Özbek (2012) tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır (1). Kullanılan ölçek yaz okulu öğrencilerine göre uyarlanarak uygulanmıştır.

Anket, 38 sorudan oluşmaktadır. Anketteki 10 soru demografik özellikler, 14 soru akademik çevre, 6 soru fiziksel çevre ve 8 soru da toplumsal çevre ile ilgilidir.

Araştırmanın evrenini, yaz okulunda ders alan 875 (275 kadın+600 erkek) öğrenci oluşturdu. Bu öğrencilerden 245'i ankete katıldı.

Analiz

Elde edilen veriler, SPSS 20. Programında tek yönlü varyans analizi ile test edildi.

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kişisel Özellikleri

Değişkenler		N	%
Bölüm	Öğretmenlik	55	52
	Antrenörlük	60	24
	Yöneticilik	65	12
	Rekreasyon	65	12
	Toplam	245	100
CİNS	Kadın	85	42
	Erkek	160	58
	Toplam	102	100

Sonuç ve Değerlendirme

Analiz sonuçlarına göre, öğrencilerden 140'ı (% 58) akademik çevreden memnun olduklarını, 45'inin (% 75) fiziksel çevre den memnun olmadıklarını ve 185'inin ise (% 75) toplumsal çevre hakkında memnuniyetlerini belirttikleri sonucuna ulaşmıştır.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Spor Bilimleri Fakültesi (SBF) öğrencileri okullarının fiziksel çevre düzeyinin, yüksek düzeyde olduğunu belirtmişlerdir.

Konuyla ilgi olarak diğer çalışmalarda:Şişli ve Köse (2013) tarafından devlet üniversiteleri ile vakıf üniversitelerinin kurumsal kültürünü ve kurumsal imajını saptamak için yapılan çalışmada da erkek öğrencilerin kurumsal imaj algılarının kadın öğrencilere göre yüksek olduğu bulunmuştur

Ancak Cerit (2006) ve Cankurtaran ve Özbek (2012) tarafından yapılan çalışmalarda kurumsal imajın cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Polat (2011) tarafından Kocaeli Üniversitesi'nde, İbicioğlu (2005) tarafından Süleyman Demirel Üniversitesi'nde yapılan çalışmalarda ise kadın öğrenciler, erkek öğrencilere göre üniversitenin kurumsal imajını daha yüksek bulmuşlardır (12, 11).

Çalışmada SBF öğrencilerinin sınıf değişkenine göre, akademik çevre, fiziksel çevre, toplumsal çevre boyutlarına ve kurumsal imaja ilişkin görüşleri arasında anlamlı bir fark saptanmıştır

Diğer bir çalışmada, çalışmasında akademik çevre, fiziksel ve sosyal çevre boyutlarının sınıf değişkenine göre farklılaştığını ancak toplumsal algılanma boyutunda anlamlı farklılık ortaya çıkmadığını belirtmiştir (13).

Ancak Özbek ve Cankurtaran (1) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin sınıf değişkenine göre, kurumsal imaja ilişkin görüşleri arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaz Okulu Memnuniyet Ölçeği					
Boyutlar/Maddeler	Hiç Katılmıyorum	Az Katılmıyorum	Orta Düzeyde Katılmıyorum	Çok Katılmıyorum	Tam Katılmıyorum
AKADEMİK ÇEVRE	N	N	N	N	N
1. Yaz okulunda istediğim seçmeli dersi alabilirim.	30	30	35	95	65
2. Yaz okulunda bil., laboratuvar hizmetleri yeterlidir.	30	15	30	85	75
3. Yaz okulunda kütüphane hizmetleri yeterlidir.	20	25	15	100	85
4. Yaz okulunda öğretim elemanları kendini yeniler.	10	35	25	80	105
5. Yaz Okulu, öğrencileri meslek yaşamına hazır.yeterlidir.	15	25	20	90	95
6. Yaz okulunda eğitim-öğr. önemi sürekli vurgulanır.	30	30	35	95	65
7. Yaz okulunda ulusal düzeyde kongreler düzenlenir.	30	15	30	85	75
8. Yaz okulunda uluslararası düzeyde kongreler düzenlenir	20	25	15	100	85
9. Yaz okulunda başka bölüm, ders alma olanağı vardır.	15	25	20	90	95
10. Yaz okulunda öğretim elemanları niteliklidir.	30	30	35	95	65
11. Yaz okulunda eğitimin kalitesi yüksektir.	30	15	30	85	75
12. Yaz okulunda sosyal faaliyetler yeterlidir.	30	30	35	95	65
13. Yaz okulunda öğrenci şikâyetleri yön. dikkate alınır.	30	15	30	85	75
14. Yaz okulunda idari personel işini iyi yapar.	20	25	15	100	85
FİZİKSEL ÇEVRE	N	N	N	N	N
15. Yaz okulunda temiz bir çevre vardır.	20	25	15	100	85
16. Yaz okulunda çevre düzenlemesi güzeldir.	10	35	25	80	105
17. Yaz okulunda kapalı spor salonları yeterlidir.	15	25	20	90	95
18. Yaz okulunda açık spor alanları yeterlidir	30	30	35	95	65
19. Yaz okulunda kantin ve kafeterya hizmetleri yeterlidir.	30	15	30	85	75
20 Yaz okulunda soyunma odaları ve duşlar, temizdir.	20	25	15	100	85
TOPLUMSAL ÇEVRE					
21. Yaz okulunun sporun gelişimine katkısı vardır.	20	25	15	100	85

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

22. Yaz okulunda spor federasyonları ile iyi ilişkileri vardır.	10	35	25	80	105
23. Yaz okulunda Gençlik ve Sp. Bak. ile iyi ilişkileri vardır.	15	25	20	90	95
24. Yaz okulunda spor kulüpleri iyi ilişkileri vardır.	30	30	35	95	65
25. Yaz Okulu benzeri okullar arasında çok tercih edilir.	10	35	25	80	105
26. Yaz Okulu spor eğitiminde önde gelen bir süreçtir.	15	25	20	90	95
27. Yaz okulumuzun ulusal düzeyde ünü vardır.	30	30	35	95	65
28. Yaz okulumuz toplumda tanınmıştır.	30	15	30	85	75
Varsa, farklı görüş ve düşüncelerinizi belirtiniz.					

Kaynaklar

- 1) Cankurtaran, T. Özbek, O. “Öğrenci algılarına göre beden eğitimi ve spor yüksekokullarının kurumsal imajı”, 12. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 12-14 Aralık, Denizli, 1836-1838, 2012.
- 2) Bergan, S., Damian, R. “Higher Education for Modern Societies-Competences and Values”. Council of Europe Higher Education series No: 15, Strasbourg: Council of Europe Publishing, 2010.
- 3) Dinçer, M. Kazanan İmajınız, Alfa Yayınları, İstanbul, s.2, 2002.
- 4) Kazoleas, D. Kim, Y, Moffit, M.A. “Institutional image: A case study”, Corporate Communications: An International Journal, 6 (4), 205-216, 2001.
- 5) Abratt, R., Mofokeng TN. “Development and management of corporate image in South Africa”, European Journal of Marketing, 35(3/4), 368-386, 2001.
- 6) Olins, W. The New Guide to Identity, Gower Publishing Limited, Hampshire, England, 1999.
- 7) Brown, T.J., Corporate associations in marketing: Antecedents and consequences, corporate reputation review, 1(3), 215-233, 1998.
- 8) Dursun, M. Müşterilerin kurumsal imaj algısının müşteri bağlılığı üzerindeki etkisi: hizmet sektöründe bir araştırma, Yönetim, 69, 97-118, 2011.
- 9) Erdoğan, B.Z., Develiğlu, K., Gönüllüoğlu, S., Özkaya, H. “Kurumsal imajın şirketin farklı paydaşları tarafından algılanışı üzerine bir araştırma”. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 15, 55-76, 2006.
- 10) Abratt, R., “A new approach to the corporate image management process”, Journal of Marketing Management, Vol. 5 No. 1, pp. 63-76, 1989.
- 11) vanRiel CBM, Balmer JMT. “Corporate identity: the concept, its measurement and management Graduate School of Management”, European Journal of Marketing, 31(5/6), 340-355, 1997.
- 12) Ivy, J. “Higher education institution image: A correspondence analysis approach”. International Journal of Educational Management, 15 (6), 276-82, 2001.
- 13) Brown, R. Timothy M. “The importance of institutional image to student satisfaction and loyalty within higher education”, Higher Education, 58 (1), 81-95, 2009.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

2018 Yılı Yaz Spor Okulunda Hareket Ve Oyun Eğitimi Alan 6-9 Yaş İlkokul Öğrencilerinin Kaba Motor Gelişim Testleriyle Fiziksel Gelişimlerinin İncelenmesi (Erzurum Örneği)

¹Nurcan DEMİREL, ¹Ahmet ŞİRİNKAN, ¹R. Nazım SARAÇOĞLU

¹Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum/Türkiye, asirinkan@atauni.edu.tr

Özet

Amaç: Bu çalışmanın amacı, 2018 yılı Erzurum'daki yaz spor okulunda hareket ve oyun eğitimi gören 6-9 yaş grubu kız ve erkek öğrencilerin kaba motor gelişim testleriyle fiziksel uygunluk gelişimlerini araştırmaktır.

Materyal ve Metot: Araştırma 35 (12 kız +23 erkek) öğrenciden oluşmuştur. Bu öğrenciler, boy ve vücut ağırlığı, 25 m sürat testi, flamingo denge testi, disklere dokunma testi, esneklik, durarak uzun atlama, pençe kuvveti, 30 sn mekik testi, 30 sn. sınav, dikey sıçrama, 10x5 m mekik koşusu testi uygulandı. Öğrencilerin ilk ölçümleri yapıldıktan sonra, özel hazırlanmış hareket eğitim programı çerçevesinde 2 aylık (8 hafta) çalışma yapıldı. Çalışmaların ilk haftalarında (1. 2. 3. ve 4. Haftalar) genel olarak çocuklara temel motorsal becerilerle ilgili (yürüme, koşma, sıçrama, atlama, yatay atlama, galop sıçrama, nesne kontrol becerileri testlerinden, topa sopa ile vurma topa zıplama atılan topu yakalama, topa ayakla vurma, top fırlatma ve top yuvarlama) eğitsel oyunlara ağırlık verildi. İlerleyen haftalarda (5.6.7. ve 8. Haftalar) Haftalarda daha çok jimnastik becerileri ile ilgili (temel jimnastik yürüyüşleri, minderde öne-geriye yuvarlanma, minder üzerinde öne-geriye-yanlara sıçrama, yerden hafif yükseklikteki denge üzerinde durma, yürüme, zıplama, pilates topu üzerinde uzanma, yuvarlanma vb.) eğitsel oyunlara ve yarışmalara ağırlık verildi. Çalışmalar hafta 3 gün 60 dakikalık sürelerde gerçekleşmiştir. 2 aylık çalışma sürecinin sonunda yeniden ölçümleri yapılarak gelişimleri karşılaştırıldı.

Analiz: Araştırmada verilerin istatistik analizleri için SPSS 16.00 paket programı kullanıldı. İstatistiksel yöntem olarak çocukların minimum ve maksimum değerleri, aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları değerlendirildi. Araştırma sonucunda öğrencilerin, 25 m sürat, esneklik, durarak uzun atlama, 30 sn. mekik testi, 10x5 m mekik koşusu testi, dikey sıçrama sonuçlarında anlamlı bir gelişme saptandı.

Sonuç ve Değerlendirme: Öğrencilerin başlangıçta uygulanan testlerde yarışma duygusundan uzak sadece katılımları gözlemlenirken, son testlerde çocuklarda yarışma duygusunun geliştiği ve testlerin uygulanmasında bu duygularını ortaya çıkardıkları gözlemlendi. son testlerdeki bu duyguyla yapılan testlerde de (25 m sürat, esneklik, durarak uzun atlama, 30 sn. mekik testi, 10x5 m mekik koşusu testi, dikey sıçrama) anlamlı gelişme bulgularına ulaşıldı.

Anahtar Kelimeler: Cimnastik, Kaba Motor Testleri, Fiziksel Uygunluk

Investigation of Physical Developments In Running Engineering Tests Of 6-9 Years Age In The Summer Sports School of 2018 (Erzurum Example)

Abstract

Goal: The aim of this study is to investigate the physical fitness development of boys and girls between the ages of 6 and 9 with the rough motor development tests of the 2018 sport and summer games in Erzurum.

Materials and Methods: The study consisted of 35 students (12 girls +23 boys). These students, height and body weight, 25 m sprint test, flamingo balance test, disc touch test, flexibility, long jump, paw force, 30 sec shuttle test, 30 sec. push-up, vertical jump, 10x5 m shuttle running test. After the first measurements of the students were made, 2 months (8 weeks) work was done within the framework of the specially prepared movement training program. In the first weeks of the work (1st, 2nd, 3rd and 4th Week), it is common for the children to get the ball about the basic motor skills (walking, running, jumping, jumping, horizontal jumping, galoppel, object control skills tests, catching, kicking the ball, throwing the ball and rounding the ball). In the weeks that follow (weeks 5.6.7 and 8), more weekly gymnastics skills (basic gymnastics walks, forward-backward riding on the mattress, forward-backward-leaping on the mattress, standing on the floor at a slightly elevated balance, walking, jumping, pilates ball rolling, rolling, etc.). The work week was 3 days and 60 minutes. At the end of the 2-month study period, re-measurements were made and their progress compared.

Analysis: For the statistical analysis of the data in the study, the SPSS 16.00 package program was used. As a statistical method, children's minimum and maximum values, arithmetic mean and standard deviations were evaluated.

Conclusion and Evaluation: As a result of the research, students have a speed of 25 m, flexibility, long jump, 30 sec. the shuttle test, the 10x5 m shuttle run test, and a significant improvement in the vertical jump results. It was observed that only participants who were away from the competition feeling in the initial tests were observed in the tests applied in the final test, and the children developed emotion in the competition and these feelings were revealed in the application of the tests. (25 m sprint, flexibility, long jump, 30 s shuttle test, 10 x 5 m shuttle run test, vertical jump) in the tests made with this emotion in the final tests.

Keywords: Gymnastics, Groos Motor Tests, Physical Fitness

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Giriş

Yapılan araştırmalar, sporda beklenen başarıya ulaşabilmek için çocuğun mümkün olan en küçük yaşta beden eğitimi ve sporla ilgili aktivitelere başlamasını gerektirmektedir. Ancak tüm spor branşları için tek bir yaş tavsiye etmek doğru olmaz. Bu bakımdan spora başlamada yaş önemli bir sorundur. Bazı spor dallarının değişik disiplinleri değişik yaşlarda başlanmasını gerektirmektedir. Bu bakımdan çocukların erken yaşlarda belli bir spor dalından daha çok hareket gelişimi içeren oyunlara ve çeşitli spor aktivite programlarına katılmaları gerekir (Açıkada ve ark 1990).

Bu amaçla hazırlanacak hareket eğitimi programları en erken yaşlardan itibaren uygulamaya konulmalıdır. Bu süreç çocukların okulöncesi döneminden (2-5 yaş) başlayarak ilkokul ve ortaokul dönemlerinde olgunlaşarak devam eder. Uygulanacak programlar çocukların gelişim dönemleri, gelişim özellikleri, fiziksel, sosyal ve kültürel özellikleri göz önünde bulundurularak planlanır. Çocuğun hareket gelişimi refleksler ile başlayan ve üst düzeyde koordine motor becerilerle sonuçlanan bir süreci takip eder. Sıfır-iki yaş arasında gözlenen ilkel hareketler istemli hareketlerin ilk biçimidir (Güven, N. M. 2005).

Yaşamın ikinci ve yedinci yılları arasındaki süre, temel becerilerin kazanıldığı dönemdir. Bu temel beceriler; koşma, atlama, sıçrama, sekme, yakalama, fırlatma, topa ayakla vurma gibi hareketlerdir. Bu beceriler, tüm çocuklarda bulunan ortak özellikler ve yaşam için gerekli beceriler olduğundan “Temel Beceriler” olarak isimlendirilirler (Galluhe 1982, Wickstrom 1977, Cratty 1973, Kephart ve Godfrey 1973, akt. Özer, D. ve Özer, K. 1998).

İki yaşından sonra, temel hareketler kaba bir şekilde ortaya çıkarlar. Temel hareketlerin gelişimi üç evrede incelenir. Bu evreler, gelişimsel bir sıra izlemekle beraber her evreyi diğerinden kesin çizgilerle ayırmak mümkün değildir (Galluhe 1982, Gökmen 1995, akt. Özer, D. ve Özer, K. 1998).

Başlangıç evresinde çocukların ritm ve koordinasyonları zayıftır. Kendi bedenlerini ve hareket yeteneklerini anlamak için yoğun çaba gösterirler.

İlk evre olan üç-dört yaş evresinde ise ritm ve koordinasyon arttığı için çocukların hareketleri daha uyumlu ve kontrollü olarak ortaya çıkar.

Olgunluk evresinde ise çocuklar artık mekanik yönden etkili, uyumlu ve kontrollü gelişmiş hareket şekilleri sergilerler. 5-6 yaşına gelen çocukların bu evreye ulaşmış olmaları gerekir (Özer, D. ve Özer, K. 1998). Yapılan bu çalışmada okulöncesi çocukların temel becerileri ile ilgili davranışlarının kazandırılması ve olgunlaştırılmasında cimmastik eğitiminin etkisi araştırılmıştır.

Materyal ve Metot

Araştırma 35 (12 kız 23 erkek) öğrenciden oluşmuştur. Bu öğrencilere antropometrik testler, (boy ve vücut ağırlığı), 25 m sürat testi, flamingo denge testi, disklere dokunma testi, esneklik, durarak uzun atlama, pençe kuvveti, 30 sn mekik testi, 30 sn. sınav, dikey sıçrama, 10x5 m mekik koşusu testi uygulandı. Öğrencilerin ölçümleri yapıldıktan sonra, özel hazırlanmış hareket eğitim programı çerçevesinde 8 haftalık çalışma yapılmıştır.

Analiz

Çalışmalar haftada 3 gün 60 dakikalık sürelerde gerçekleştirilmiştir. 8 haftalık çalışma sürecinin sonunda yeniden ölçümleri yapılarak gelişimleri karşılaştırıldı. Araştırmada verilerin istatistik analizleri için SPSS 16.00 paket programı kullanıldı. İstatistiksel yöntem olarak çocukların minimum ve maksimum değerleri, ön-test, son-test sonuçları, aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları değerlendirildi.

Aşağıda araştırmaya katılan çocukların fiziksel özellikleri ile uygulanan eğitim programı ve analiz sonuçları tablo olarak verilmiştir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Deneklerin Cinsiyet, Yaş, Boy ve Kilo Durumları

Özellikler	Durum	N	%
Cinsiyet	Erkek	23	48
	Kız	12	52
Yaş	6-7 yaş	13	32
	8-9 yaş	22	68
Boy	100-105 cm	7	20
	106-110 cm	6	16
	111-115 cm	10	32
	116-120 cm	6	16
	121 cm ve üzeri	6	16
Kilo	20-25 kilo	10	28,5
	26-30 kilo	7	21,5
	31-35 kilo	7	21,5
	36 Kilo ve üzeri	10	28,5

Tablo 2: Araştırmaya Katılan Deneklerin Ön Test ve Son Test Sonuçları.

Testler	Ön-Son test	n	Min.	Max.	z
25 m. Sürat Testi	Ön test	35	6.07	8.15	,000
	Son test	35	5.45	7.05	
Flamingo Denge Testi	Ön test	35	5,25	15,60	,000
	Son test	35	8,15	18,20	
Disklere Dokunma Testi	Ön test	35	42	55	,345
	Son test	35	40	52	
Esnekli Testi	Ön test	35	4	9	,000
	Son test	35	6	13	
Durarak Uzun Atlama Testi	Ön test	35	30	45	,000
	Son test	35	45	65	
Sağ Pençe Kuvveti	Ön test	35	15	22	,376
	Son test	35	16	24	
Sol Pençe Kuvveti Testi	Ön test	35	9	14	,512
	Son test	35	11	15	
30 sn. Mekik	Ön test	35	4	7	,000
	Son test	35	6	11	
30 sn. Şınav	Ön test	35	4	8	,429
	Son test	35	5	9	
Dikey Sıçrama Testi	Ön test	35	12	18	,000
	Son test	35	14	22	
10x5 m. Mekik Koşusu Testi	Ön test	35	42	55	,000
	Son test	35	33	49	

Sonuç ve Öneriler

Araştırma sonucunda öğrencilerin, 25 m. sürat, esneklik, durarak uzun atlama, flamingo denge testi, 30 sn. mekik testi, 10x5 m. mekik koşusu testi, dikey sıçrama sonuçlarında anlamlı bir gelişme saptandı. Yapılan testlerden, disklerle dokunma, 30 sn. şınav, sağ ve sol el pençe kuvveti testlerinde anlamlı bir gelişme gözlemlenmedi.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Yapılan araştırma sonuçlarına göre; genel olarak büyük kas gruplarını içeren (bacak) testlerde gelişme gözlemlenirken, küçük kas gruplarını içeren (el) testlerde anlamlı gelişim sonuçlarına ulaşamadı.

Bu alanda yapılan bilimsel çalışmalarda, düzenli olarak fiziksel aktivitenin solunum, dolaşım, iskelet ve diğer sistemlere olumlu yönde katkı sağladığı bilinmektedir (Açıkada, C. Ergen, E. 1990, Akgün, N. 1986).

Okul çağıdaki çocuklarla ilgili olarak Hollmann, W. (1991) tarafından yapılan çalışmada, çocukluk dönemlerinde sürekli yapılan fiziksel aktivitenin fiziksel uygunluk ve koşma, sıçrama ve atlama gibi motor becerilerin gelişimine katkı sağladığı belirtilmiştir.

Butterfeld ve ark. (2002) yaptıkları çalışmada da, 6 yaş grubu çocuklarda lokomotor hareketlerden; koşma, galop sıçrama, zıplama, atlama, sekme, esneklik, pençe kuvveti özelliklerinde gelişme saptandığını belirtmişlerdir.

Günebakan ve arkadaşlarının (2009) yaptığı diğer bir çalışmada ise, bu yaş grubu çocuklara uygulanan hareket eğitimi programlarının denge, çabukluk, top fırlatma, top yakalama, esneklik özelliklerinde anlamlı gelişme olduğu belirtilmiştir.

Körmükçü ve Demirin (2010) çalışmalarında, eğitsel oyunların çocuğun fiziksel gelişimi yanı sıra sosyal gelişimindeki bazı sosyal özelliklerde de (hoşgörü, problem çözme, kendine güven, paylaşma, karar verme) gelişme gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak; çocuklarda hareket eğitimi programlarının iyi planlanması büyük kas grupları ile birlikte küçük kas grupları ile ilgili, oyun ve egzersiz programlarına ciddi olarak yer verilmesi, çocukların eğitim ve sosyal hayatlarını kolaylaştıracaktır. Bu tür programların uygulanabilmesi için eğitim kurumlarında oyun ve egzersiz alanında eğitim almış beden eğitimi ve spor öğretmenleri, rekreasyon uzmanları ya da antrenörlerin görev almaları gerekir. Özellikle bu yaştaki çocukların yaşamında hareketin ve oyunun çok daha fazla yer alması, bu yaşlarda fiziksel ve sosyal gelişimin önemi göz önünde bulundurulduğunda, çocukların bu ihtiyacına daha fazla karşılanması için zorunludur.

Kaynaklar

1. Açıkada, C., Ergen, E., (1990). Bilim ve Spor. S. 110-115, 211-216, Büro-Tek Ofset, Ankara.
2. Akgün, N., (1986). Egzersiz Fizyolojisi. 2. Baskı, S. 101-105, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.
3. Butterfeld, S.A., Lehnhard, R.A., Coladarsi, T. (2002) i Age, Sex, and Body Mass Index in Performance of Selected Locomotor and Fitness Tasks by Children in Grades K-2. Percepts Motor Skills, Feb; 94 (1):86-6.
4. Günebakan, T., Bayraktar, A., Gelen, N.K., (2009). Okulöncesi Eğitimine Devam Eden Çocuklarda 12 Haftalık Hareket Eğitiminin Öotor Becerilerine Etkisinin Araştırılması, Uluslar arası Herkes İçin Spor ve Turizm Kongresi, Antalya.
5. Güve, N. M. (2005). Okulöncesi ve İlköğretimde Beden Eğitimi. Kök Yayıncılık, Ankara.
6. Hollmann, W., (1991). Development of Physical Performance and Endurance in Childhood and Adolescence, Monatsschr Kinderhilkd, Nov. 139 (11):742-8.
7. Körmükçü, Y., Demir, D., (2010). 5 Yaş Grubu Çocuklarda Eğitsel Oyunların Çocugun Sosyal Gelişimine Etkilerinin İncelenmesi, Uluslar arası Çocuk ve Spor Kongresi, 19-21 Nisan, Kuzey Kıbrıs.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN SOSYAL İSTENİRLİK DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Oğulcan USUFLU¹, Mehmet Behzat TURAN², Hakkı ULUCAN³, Osman PEPE⁴

¹Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ousuflu@gmail.com

²Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, behzatturan@erciyes.edu.tr

³Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği, hakkiulucan@erciyes.edu.tr

⁴Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği opepe@erciyes.edu.tr

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, Kayseri ilinde görev yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin sosyal istenirlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesidir.

Materyal ve Yöntem: Araştırmaya Kayseri ilinde Beden Eğitimi Öğretmeni olarak görev yapan 581 öğretmenden rastgele yöntemle seçilmiş 261 beden eğitimi ve spor öğretmeni gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak; Akın (2010) tarafından geliştirilen Sosyal İstenirlik ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 20.0 paket programı ile istatistiksel analizleri yapılmıştır. Adayalara ilişkin kişisel bilgiler ve envanter toplam puanları ve faktör puanları frekans (f) ve yüzde (%) değerleri tespit edilerek verilmiştir. Ölçeklerden elde edilen puanlarının karşılaştırılması için cinsiyet, medeni durum ve antrenörlük yapma durumuna göre Independent Sample T test istatistiği kullanılırken, yaş ve çalışma yılına göre karşılaştırmalarında OneWayAnova test istatistiği kullanılmıştır.

Bulgular: Kayseri ilinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin sosyal istenirlik düzeyleri incelendiğinde; cinsiyet değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaz iken, yaş, çalışma yılı, antrenörlük yapma durumu ve medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Sonuç: Ortaya çıkan sonuçlara göre beden eğitimi öğretmenlerinin kendi öz-benliğine ve kendi değer yargılarına göre derslerini yaratıcı olarak işleyeceği dolayısıyla yeni fikirler ortaya çıkararak beyin fırtınası kavramının öğrencilerde merak uyandıracığı çeşitli çalışmalarla kimsenin duygu ve düşüncelerinin etkisi altında kalmadan özgün fikirlerin kazanılacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelime: Beden Eğitimi, Öğretmen, Sosyal İstenirlik

AN EXAMINATION OF SOCIAL DESIRABILITY LEVEL AMONG PHYSICAL EDUCATION TEACHERS BASED ON CERTAIN VARIABLES

ABSTRACT

This study aims to examine social desirability level among the physical education teachers working in the province of Kayseri based on certain variables. Out of 581 physical education teachers working in Kayseri, randomly selected 261 physical education and sports teachers voluntarily participated in the study. As data collection tools, the Social Desirability Scale developed by Akın (2010) and personal information form created by the researcher were used in the study. In the study, the data was statistically analyzed using SPSS 20.0 package program. The personal information about and inventory total scores of the candidates and factor points were presented by finding frequency (f) and percentage (%) values. Independent Sample T Test was used to compare the points obtained from the scales based on the participants' gender, marital status and coaching while One-way ANOVA test was performed in the comparison according to age and working year.

Consequently, the analysis of social desirability level of the physical education teachers working in Kayseri reveals that there is a statistically significant difference based on age, working year, coaching and marital status variables while no statistically significant difference is found based on gender. Thus, we believe that physical education teachers will teach their lessons in a creative way in line with their self and value judgments, thus will come up with new and authentic ideas with various works that the concept of brainstorming will arouse curiosity in students.

Keywords: Physical Education, Teacher, Social Desirability

GİRİŞ

Kişilerin kültürel bakımdan uygun davranışlar sergileyerek kabul görme arzusu olarak tanımlanan sosyal istenirlik, bireylerin kendi beyanlarına dayalı anketlerden geçerli bilgiler elde etmeyi amaçlayan araştırmacılar için önem taşımaktadır. Sosyal olarak kabul görme ya da olumsuz yaklaşımları reddetme arzusunun dayanan, sosyal bakımdan arzu edilen cevap biçimleri, kaygı, başa çıkma ve özsaygı konularında kişinin kendi beyanına dayalı ölçümlerde kullanılmaktadır. (Grossbard, Cumming, Standag, Smith ve Smoll, 2007, ss. 492-493)

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Sosyal istenirlik, ya kişinin yanlış olarak olumlu özellikleri kendine atfetmesi (kendini aldatma) ya da olumsuz özelliklere sahip olduğunu reddetmesi (başkalarını aldatma ya da izlenim idaresi) şeklinde ortaya çıkmaktadır. (Langdon, Clare ve Murphy, 2010, s. 1601)

Yine Edward, sosyal açıdan istenen veya istenmeyen ölçek değerleri arasında kendini tanımlama eğilimi olarak tarif etmiştir. (Şahin, H.M. ve ark 2014) Sosyal istenirliğin diğer yönleri Hartshorne ve May'ın (1930) çalışmalarından elde edilmiştir. Bu çalışma kasıtlı olarak hataların gizlenmesi veya pozitif özelliklerin abartılmasını amaçlayan kendilik sunumunu belirtmektedir. Kişilerin kendilerini bu şekilde, belirli amaçlar ve arzular doğrultusunda manipüle etmesi sosyal istenirlik yapısı ile ilgili fikirlerin geliştirilmesine imkan vermiştir. Bunun nedeni, kasıtlı olarak aldatmaya yönelik durumların, sosyal istenirlik özelliklerine ve diğer yönlerine dair farklı bakış açıları yaratabilmesidir. (Sağlam, A. 2012)

Sosyal istenirlik, ilişkilerden (kişiler arası ilişkiler) temel almaktadır ve (1) kişinin diğer insanlar üzerinde olumlu etki (olumsuz etkiye karşıt olarak) bırakabilmesi için gerekli olan, kişiden kişiye aktarılabilen bilgi olarak ya da (2) kişilerin temel motivasyonlarıyla uyum içerisinde uyumlu bir biçimde davranması anlamına gelmektedir. Dolayısıyla, kişinin başkaları tarafından sevilmesine ya da sevilmemesine yol açacak yöntemler kullanıyor olması durumunu anlatmaktadır. (Pansu ve Dompnier, 2011, s. 32)

Sosyal istenirliğin potansiyel bakımdan etkisi, sosyal psikoloji dallarında uzun senelerden beri bilinmektedir. Olumsuz etkiler hem kuramsal seviyede hem de uygulama seviyesinde ortaya çıkmaktadır. Kuramsal seviyede bugün elde edilmiş olan bir takım veriler yarının kuramlarını yönlendirmektedirler. Ayrıca doğru olarak kabul edilmeyen veya gerçekte olduğundan daha olumlu ve iyi bir konumda bulunan ve ortaya konan öz bildirime dayalı bilgiler, geliştirilmiş olan teorilerin geçerliliğini tehlikeye atmaktadır. Uygulama seviyesindeki olumsuz etkilerden en önemlisi ise geçerli olarak kabul edilmeyen verilere dayalı olarak yapılan uygulamaların, sorunları çözmeye yönelik bilimsel çabaları engelerdir (Loving&Agnew, 2001; akt. Akın, 2010, s. 3).

Sosyal istenirlik yanılgısı, çalışmaya katılan kişilerin gerçeği yansıtmayan cevaplar vermesine ya da dürüst cevaplar vermekten kaçınmasına yol açabilir. Sosyal istenirlik yanılgısı üzerine yapılan araştırmalar, insanların tercih edilen grupta olmaya yönelik beyanlarının tercih edilmeyen grupta olmaya yönelik olanlara göre daha çok eğilim gösterdiklerini vurgulamaktadır. (Mitchell, Ho, Patel ve MacDorman, 2011, s. 403)

Bu çalışmada amacımız beden eğitimi öğretmenlerinin sosyalistenirlik mevcut düzeylerinin tespit edilerek literatüre katkı sağlamak ve öğretmenlerin sosyal istenirlik düzeylerinin artmasını sağlayarak öneriler getirmektir. Böylece öğretmenler sosyal istenirlik düzeylerinde kaygı yaşamayarak gelecek nesili yetiştirirken kendinden emin, görünüş kaygısı olmadan, geleceğe daha emin adımlar atarak beden ve ruhen görünüş açısından problemi olmayan bireylerin artmasının sağlanmasıdır.

MATERYAL-METOD

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model çok sayıda oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak örneklem üzerinde yapılacak taramadır. (Karasar, 2015)

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2017-2018 yılında Kayseri ilinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinden, kolay ulaşılabilir durum örneklemesi yöntemiyle seçilmiş ve yaşları 24-41 ve üzeri arasında değişen 193'ü erkek ve 68'i kadın olmak üzere toplam 261 öğretmenden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu ve Sosyal İstenirlik Ölçeği kullanılmıştır. Sosyo-Demografik Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu; katılımcıların cinsiyet, yaş, çalışma süresi, antrenörlük durumu ve medeni durumu gibi değişkenlerden oluşmaktadır. Sosyal İstenirlik Ölçeği: Katılımcıların sosyal istenirlik düzeylerini değerlendirmek amacıyla Sosyal istenirlik Ölçeği (SİÖ; Akın, 2010, Ek ...) kullanılmıştır. SİÖ öz-alatma ve izlenim yönetimi şeklinde

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

iki alt ölçekten ve 29 maddeden oluşan bir ölçme aracıdır. Ölçek “1” Hiç uygun değil, “2” Uygun değil, “3” Biraz uygun, “4” Uygun ve “5” Tamamen uygun şeklinde 5’li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Sosyal İstenirlik Ölçeği’nin yapı geçerliği amacıyla uygulanan açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansın % 64.5’ini açıklayan 2 faktörlü bir yapı elde etmiştir. Maddelerin faktör yükleri .34 ile .97 arasında sıralanmaktadır. Yapı geçerliği için ölçeğin orijinal formunda bulunan faktörlerin doğrulanması amacıyla DFA uygulanmıştır. Yapılan DFA’da elde edilen uyum indeksleri incelenmiş ve uyum indeksi değerleri RMSEA=.071, NFI=.96, CFI=.97, GFI=.97, AGFI=.95 ve SRMR=.011 olarak bulunmuştur. Sosyal İstenirlik Ölçeği’nin güvenirlik analizlerinde iç tutarlılık Cronbach α güvenirlik katsayısı izlenim yönetimi için .96, öz-aldatma için .95 olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde-test korelasyonlarının ise .34 ile .93 arasında sıralandığı görülmüştür. Ölçeğin her bir alt ölçeğin alınan puanlar yükseldikçe bireyin o alt ölçeğin değerlendirdiği özelliğe sahip olma durumu artmaktadır. Ayrıca ölçek toplam bir sosyal istenirlik puanı da vermektedir..

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 20.0 paket programı ile istatistiksel analizleri yapılmıştır. Adaylara ilişkin kişisel bilgiler ve envanter toplam puanları ve faktör puanları frekans (f) ve yüzde (%) değerleri tespit edilerek verilmiştir. Ölçeklerden elde edilen puanlarının dağılımlarını belirlemek için Kolmogorov-Smirnov ve Çarpıklık-Basıklık testleri uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar verilerin dağılımı +/-2 aralığında tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre elde edilen verilerin karşılaştırılması için parametrik test istatistikleri kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanlarının karşılaştırılması için cinsiyet, medeni durum ve antrenörlük yapma durumuna göre Independent Sample T test istatistiği kullanılırken, yaş ve çalışma yılına göre karşılaştırmalarında One Way Anova test istatistiği kullanılmıştır. One Way Anova istatistiği sonucunda anlamlı farklılık tespit edilen alt boyutlarda ikili karşılaştırma için homojen dağılım gösteren ve grup sayılarının eşit olmadığı ikili karşılaştırmalarda kullanılan LSD test istatistiği kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sosyal İstenirlik Düzeylerinin Sosyo-Demografik Özellikleri

	Değişken	N	%
Cinsiyet	Erkek	193	73,9
	Kadın	68	26,1
	Total	261	100,0
Yaş	24-29	42	16,1
	30-35	70	26,8
	31-36	93	35,6
	37-41	56	21,5
	Total	261	100,0
Çalışma Süresi	1-5	56	21,5
	6-10	54	20,7
	11-15	79	30,3
	16-20	45	17,2
	21 +	27	10,3
	Total	261	100,0
Antrenör	Evet	122	46,7
	Hayır	139	53,3
	Total	261	100,0
Medeni Durum	Evli	201	77,0
	Bekar	60	23,0

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Total	261	100,0
-------	-----	-------

Tablo 1’ de katılımcılar cinsiyetlerine göre incelendiğinde % 73.9’unun erkek, % 26.1’inin kadın olduğu görülmektedir. Katılımcılar yaş gruplarına göre incelendiğinde, %16.1’inin 24-29 yaş, %26.8’inin 30-35 yaş, %35.6’sının 31-36 yaş, %21.5’inin 37-41 yaş olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılar çalışma sürelerine göre incelendiğinde %21.5’inin 1-5 yıl çalışması süresi, %20.7’sinin 6-10 yıl çalışma süresi, %30.3’ünün 11-15 yıl çalışma süresi, %17.2’sinin 16-20 yıl çalışma süresi ve %10.3’ ünün 21 yıl ve üzeri çalışma süresi olduğu görülmektedir. Katılımcılar antrenörlük yapma durumlarına göre incelendiğinde %46.7’sinin ayrıca antrenörlük yaptığı ve %53.3’ünün ayrıca antrenörlük yapmadığı tespit edilmiştir. Katılımcılar medeni durumlarına göre incelendiğinde %77.0’ının evli, %23.0’ının bekar olduğu görülmektedir.

Tablo2. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sosyal İstenirlik Düzeylerinin Ölçekten Aldıkları Puanların Betimsel İstatistiği

	N	Minimum	Maximum	X	SS
Öz Aldatma	261	26,00	65,00	50,24	5,99
İzlenim Yönetimi	261	26,00	80,00	66,56	8,78
Sosyal İstenirlik	261	52,00	145,00	116,80	13,36

Tablo 2 incelendiğinde; Katılımcıların öz aldatma puanına ait ortalamaları 50,24, izlenim yönetimi puanına ait ortalamaları 66,56 ve sosyal istenirlik toplam puanına ait ortalamaları 116,80 olduğu görülmektedir.

Tablo3. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sosyal İstenirlik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
Öz Aldatma	Erkek	193	50,01	6,01	-1,032	,303
	Kadın	68	50,88	5,92		
İzlenim Yönetimi	Erkek	193	66,15	8,82	-1,274	,204
	Kadın	68	67,72	8,63		
Sosyal İstenirlik	Erkek	193	116,16	13,37	-1,300	,195
	Kadın	68	118,60	13,28		

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların sosyal istenirlik skorları ile öz aldatma ve izlenim yönetim skorlarındaki cinsiyet değişkenine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. ($p > 0.05$)

Tablo 4. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sosyal İstenirlik Düzeylerinin Yaşa Göre Sosyal İstenirlik Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Yaş	N	X	SS	f	p	LSD
Öz Aldatma	24-29 ¹	42	49,33	5,40	1,237	,297	
	30-35 ²	70	49,79	5,67			
	31-36 ³	93	50,25	5,72			
	37-41 ⁴	56	51,46	7,11			
	Total	261	50,24	5,99			
	24-29 ¹	42	63,88	8,95	3,868	,010*	1-3

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

İzlenim Yönetimi	30-35 ²	70	64,91	9,68	3,051	,029*	1-4
	31-36 ³	93	67,73	7,29			2-3
	37-41 ⁴	56	68,66	9,09			2-4
	Total	261	66,56	8,78			
Sosyal İstenirlik	24-29 ¹	42	113,21	13,03	3,051	,029*	
	30-35 ²	70	114,70	13,75			1-4
	31-36 ³	93	117,98	11,48			2-4
	37-41 ⁴	56	120,13	15,20			
	Total	261	116,79	13,36			

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların sosyal istenirlik düzeylerinin öz aldatmaskorlarında yaş değişkenine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. ($p>0.05$) Katılımcıların yaş değişkenine göre izlenim yönetimi skorlarında 24-29 yaş ile 31-36 yaş skorları arasında, 24-29 yaş ile 37-41 yaş skorları arasında, 30-35 yaş ile 31-36 yaş skorları arasında ve 30-35 yaş ile 37-41 yaş skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. ($p<0.05$) Katılımcıların sosyal istenirlik skorlarında ise 24-29 yaş ile 37-41 yaş skorları arasında ve 30-35 yaş ile 37-41 yaş skorları arasında istatistiksel anlamlı farklılık tespit edilmiştir. ($p<0.05$)

Tablo 5. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sosyal İstenirlik Düzeylerinin Çalışma Yılına Göre Karşılaştırılması

	Yaş	N	X	SS	f	p	LSD
Öz Aldatma	1-5 ¹	56	49,68	5,22	2,329	,057	-
	6-10 ²	54	49,07	5,02			
	11-15 ³	79	50,19	5,84			
	16-20 ⁴	45	50,67	7,35			
	21 ve üzeri ⁵	27	53,15	6,63			
	Total	261	50,24	5,99			
İzlenim Yönetimi	1-5 ¹	56	64,29	10,35	2,260	,063	-
	6-10 ²	54	66,24	7,97			
	11-15 ³	79	66,78	7,60			
	16-20 ⁴	45	67,13	9,99			
	21 ve üzeri ⁵	27	70,26	6,80			
	Total	261	66,56	8,78			
Sosyal İstenirlik	1-5 ¹	56	113,96	14,15	2,574	,038*	1-5
	6-10 ²	54	115,31	11,86			2-5
	11-15 ³	79	116,97	11,76			3-5
	16-20 ⁴	45	117,80	16,23			
	21 ve üzeri ⁵	27	123,41	12,10			
	Total	261	116,79	13,36			

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların sosyal istenirlik düzeylerinin öz aldatma skorlarında ve izlenim yönetimi skorlarında çalışma yılı değişkenine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. ($p>0.05$) Katılımcıların sosyal istenirlik skorlarında ise 1-5 çalışma yılı ile 21 çalışma yılı ve üzeri, 6-10 çalışma yılı ile 21 ve üzeri ve 11-15 çalışma yılı ile 21 çalışma yılı ve üzeri skorları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. ($p<0.05$)

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 6. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sosyal İstenirlik Düzeylerinin Antrenörlük Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Antrenörlük Durumu	N	X	SS	t	p
Öz Aldatma	Evet	122	51,61	5,66	3,534	,000*
	Hayır	139	49,04	6,03		
İzlenim Yönetimi	Evet	122	66,44	9,35	-,194	,846
	Hayır	139	66,65	8,28		
Sosyal İstenirlik	Evet	122	118,05	13,63	1,425	,155
	Hayır	139	115,69	13,08		

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların sosyal istenirlik düzeylerinin öz aldatma skorlarında antrenörlük durumu değişkenine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. ($p < 0.05$) Katılımcıların izlenim yönetimi ve sosyal istenirlik skorlarında antrenörlük yapma değişkenine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. ($p > 0.05$)

Tablo7. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sosyal İstenirlik Düzeylerinin Medeni Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Medeni Durum	N	X	SS	t	p
Öz Aldatma	Evli	201	50,70	6,03	2,308	,022*
	Bekar	60	48,68	5,65		
İzlenim Yönetimi	Evli	201	67,35	8,57	2,702	,007*
	Bekar	60	63,90	9,03		
Sosyal İstenirlik	Evli	201	118,05	13,14	2,817	,005*
	Bekar	60	112,58	13,36		

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların sosyal istenirlik skorları ile öz aldatma skorları ve izlenim yönetimi skorlarında medeni durum değişkenine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. ($p < 0.05$)

TARTIŞMA-SONUÇ

Bu çalışmanın amacı beden eğitimi öğretmenlerinin sosyal istenirlik düzeylerinde bulunan farklılıkları tespit ederek bir toplumun gelişmesinin en önemli yapısı olan öğrencilerin geliştiren, yetiştiren öğretmenlerin ve beden eğitimi öğretmenlerinin sosyal istenirliklerinin gelişimine katkıda bulunmaktır.

Çalışmamızda beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine göre sosyal istenirlik düzeyleri incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p > 0.05$). Literatür incelendiği zaman konu ile ilgili Sağlam (2012), Alp (2012) yapmış oldukları çalışmalarda sosyal istenirlik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık sergilemedikleri görülmüştür. Bu durum mevcut çalışma ile paralellik göstermektedir. Bunun nedeni, toplum içinde erkek ya da kadınların toplum kültüründe kabul görölme arzusunun fark etmemesinden kaynaklı olduğu düşünülebilir.

Katılımcıların yaş değişkenine göre sosyal istenirlik düzeyleri incelendiğinde öz aldatma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmazken izlenim yönetimi alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde sosyal istenirlik düzeyinin yaş değişkenine

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

göre inceleyen çalışmada; Alp (2012) tarafından yapılmış olup, istatistiksel olarak herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu durum, hangi yaş grubu olduğu önemli olmadan her yaşta sosyal istenirlik düzeyinin kabul görme amacı taşıdığı söylenebilir.

Çalışma yılı değişkenine göre sosyal istenirlik skorları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Literatür incelendiği zaman sosyal istenirlik düzeyinin çalışma yılına göre inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bunun sebebi şehirlerde yaşanan kültür farklılığının etkisinin olmadığı söylenebilir.

Antrenörlük yılı değişkenine göre sosyal istenirlik düzeyleri incelendiğinde; öz aldatma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken, izlenim yönetiminde herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Literatür incelendiği zaman antrenörlük yılı değişkenine göre katılımcıların özgünlüklerini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu durum aynı zamanda antrenörlük yapan beden eğitimi öğretmenlerinin antrenörlük branşlarının farklılığından kaynaklı olduğu düşünülebilir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin medeni durum değişkenine göre incelendiğinde; öz aldatma ve izlenim yönetimi alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde medeni durum değişkenine göre Sağlam (2012) ve Alp (2012) yapmış oldukları çalışmalarda sosyal istenirlik düzeylerinin medeni durum değişkenine göre farklılık sergilemedikleri görülmüştür. Bu durum yaşanan gelir durumu, sosyal haklar gibi kavramların evli ve bekarlara eşit şartlarda sağlanmadığından kaynaklı olabilir.

Sonuç olarak; Kayseri ilinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin sosyal istenirlik düzeyleri incelendiğinde; cinsiyet değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaz iken, yaş, çalışma yılı, antrenörlük yapma durumu ve medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu durum beden eğitimi öğretmenlerinin kendi öz-benliğine ve kendi değer yargılarına göre derslerini yaratıcı olarak işleyeceği dolayısıyla yeni fikirler ortaya çıkararak beyin fırtınası kavramının öğrencilerde merak uyandıracak çeşitli çalışmalarla kimsenin duygu ve düşüncelerinin etkisi altında kalmadan özgün fikirlerin kazanılacağı düşünülmektedir.

ÖNERİLER

- 1) Sosyal istenirlik düzeylerini belirli ölçütlerde pozitif yönde gerçekleştiren ortalama üstüne çıkan öğretmenlere ödüllü çalışmalar yapılabilir.
- 2) Sosyal istenirlik düzeyleri ile liderlik, etkili iletişim ve kültürel çalışmalar yapıp sonuçlar incelenebilir ve böylece bilimin ışığında öğretmenler için olumlu gelişimler sağlanabilir.
- 3) Beden eğitimi ve diğer branş öğretmenleri arasında yeterli sayıda kaynaşma programları sağlanarak farklı kültür, farklı düşünce, farklı iletişim, anlaşmaları gerçekleştirilebilir.
- 4) Psikolojik açıdan istenirlik, kabul görme, benlik saygısı, depresyon vb. nörotizm özellikleri gibi konularda psikolojik rehberlik hizmetleri sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Akın, A. (2010). İki Boyutlu Sosyal İstenirlik Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin Araştırılması. Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 30(3), 771-784.
- Akın A. Kendini Aldatma, Ankara: Nobel Yayın Evi, 1. Basım, 2010.
- Alp, Z. (2012). Çalışanların ve Emeklilerin Sosyal İstenirlik ve Öz-Duyarlılık Açısından Karşılaştırılması, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul
- Grossbard, J. R., Cumming, S. P., Standag, M., Smith, R. E. Ve Smoll, F. L. (2007). Social Desirability and Relations Between Goal Orientations and Competitive Trait Anxiety In Young Athletes. Psychology of Sport and exercise, 8, 491-505.
- Karasar, N. (2015). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayınları.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Langdon, P. E., Clare, I. C. H. Ve Murphy, G. H. (2010). Measuring Social Desirability Amongst Men with Intellectual Disabilities: The Psychometric Properties of The Self- And Other-Deception Questionnaire Intellectual Disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 31, 1601–1608.
- Mitchell, W. J., Ho, C., Patel, H. ve MacDorman, K. F. (2011). Does Social Desirability Bias Favor Humans? Explicit–Implicit Evaluations of Synthesized Speech Support A New HCI Model of Impression Management. *Computers in Human Behavior*, 27, 402–412.
- Pansu, P. ve Dompnier, B. (2011). A Bidimensional scale of Scholastic value: Social Desirability and Social utility, Two Dimensions of Personological Judgment. *Revue européenne De Psychologie Appliquée*, 61, 31–41.
- Sağlam, A. Çalışanların Ve Yöneticilerin Sosyal İstenirlik ve Özgünlük Düzeylerinin Karşılaştırılması. 2012, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Şahin, H.M., Çetin, E., Manap, A. Ve Şahin, E. (2014). Batman İlinde İkamet Eden Engelli Bireylerin Sosyal İstenirlik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. 2. Uluslararası Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi Özet Kitabı, Batman

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

INVESTIGATION OF SOCIAL APPEARANCE ANXIETY OF ATLETES

Onur Mutlu YAŞAR⁽¹⁾ Hakan SUNAY⁽²⁾ Murat TURĞUT⁽¹⁾

(1).Kastamonu University, School of Physical Education and Sport, Kastamonu

(2).Ankara University, Faculty of Sport Sciences, Ankara

ABSTRACT

Anxiety about social appearance is defined as concerns about one's own concerns about the physical appearance of another person and the evaluation of other individuals by him / her. In other words, it can be defined as living anxiety based on negative body sense. The aim of the research is to examine the social appearance concerns of the individuals who sport in different branches and to determine the differences between them. The "Social Appearance Anxiety Scale" consisting of a 16-item, one-dimensional factor developed by Hart et al. (2008) was used as data collection tool in the study. The research group comprises a total of 350 athletes consisting of 72 football players, 64 handball players, 82 bodybuilders, 58 volleyball players and 74 basketball players, while the researcher's universe is active in sports branches (football, basketball, body development, volleyball and handball) in Kastamonu province in 2018. The reliability coefficient of the scale data was evaluated as Cronbach Alpha coefficient, and it was determined as 91. The normal distribution of the data was measured by skewness and curtosis values and the data were found to be normal distribution. In this context, independent t-test and one-way analysis of variance were used to determine differences between groups in the analysis of data. As a result of the analyzes made, participants' social appearance anxiety total score was determined at low level according to the findings obtained in the research. According to the findings obtained in the research, a statistically significant difference was found in the social appearance concerns according to the sports branch variables that the participants. According to the analyzes, the sportsmen with the highest social appearance anxiety are the sportsmen in volleyball, basketball, football, bodybuilding and handball branches respectively. A statistically significant difference was found in favor of volleyball athletes and all sports branches against athletes.

Key words: *Appearance, Anxiety, Atletes*

INTRODUCITON

Human is defined as a sociologically emotional and social entity. People want to be accepted and appreciated by society as living beings and existing beings. In this context, many good features of people are happy to carry. One of these properties is physically appreciated. In this context, individuals struggle to make a more effective impression on others and to look attractive (Yousefi, et al., 2009). A person who feels that he can not make a good impression on other individuals lives anxiety (Leary and Kowalski, 1995).

Anxiety about social appearance refers to the individual's concerns about the physical appearance of the individual and the concerns that others have about evaluating it. In other words, negative anxiety can be defined as living based on body perception (Doğan 2010).

According to Hart et al. (2008), the concept of social appearance anxiety is a more comprehensive concept that includes features such as skin color and face shape (nose, distance of eyes, smile etc.) beyond the general physical appearance such as height, weight and muscle structure. In other words, beyond the general physical appearance, there is a more detailed and holistic situation. In other words, social anxiety is the anxiety that arises in the process of evaluating people's physical images by other people. A brief definition of social anxiety is the emotional reaction people feel about others' evaluation of their physical images (Cinar & Keskin, 2015).

In many scientific studies, a positive relationship was found between the level of social appearance of the individual and other psychiatric conditions. In this sense, the perception of social appearance can be seen as a concept that has the ability to influence the daily life of the individual positively or negatively. It is also seen that sports halls which are active in many places in recent periods are functional spaces for improving the perception of social appearance as well as being interpreted as healthy living and social activity centers. In this sense, doing sport plays a role in the physical and physical development of the individual and allows the individual to evaluate himself / herself more positively. The self-evaluation and perception of the individuals who get beautiful and aesthetic physics through sports is different from non-athletic individuals (Tazegül and Güven, 2015).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

In addition, according to Bıyıklı (2007), those who participate in physical activity have a more positive body image than those who do not exercise. In Loland's research in Norway, exercising and continuing to sports centers indicate that it enhances body image satisfaction and provides positive body image (Loland, 1998). When you comment on the work done, it can be said that doing sport has a positive effect on the social appearance anxiety.

The main purpose of this study is to examine the social anxiety of the individuals who sports in different branches in accordance with the evaluations made and the expressions expressed and to determine the differences between them.

METHOD

Universe and Sampling

The research group consists of a total of 350 athletes, 72 athletes, 64 handball players, 82 body builders, 58 volleyball players and 74 basketball players, while the athletes who are active in sports branches (football, basketball, body development, volleyball and handball) are active in Kastamonu province in 2018.

Data collection tool

The "Social Appearance Anxiety Scale" consisting of 16 items and composed of one factor translated into Turkish by Doğan (2010) developed by one-dimensional Hart et al. (2008) was used as data collection tool in the study. The reliability coefficient of the scale was Cronbach Alpha, 91.

Analysis of Data

The data were measured with skewness and curtosis values showing normal distribution, and the data showed normal distribution (+ 1.96 / -1.96). In this context, independent t-test and one-way analysis of variance were used to determine differences between groups in the analysis of data. The demographical details of the athletes participating in the survey are detailed in Table 1.

Table 1. Demographic Information of Participants

		N	%
Sex	<u>Man</u>	211	60,2
	<u>Women</u>	139	39,8
Age	<u>18-21</u>	147	42
	<u>22-24</u>	166	47,4
	<u>25 and above</u>	37	10,6
Bracnch	<u>Football</u>	72	20,5
	<u>Handball</u>	64	18,2
	<u>Fitness</u>	82	23,4
	<u>Volleyball</u>	58	16,5
	<u>Basketball</u>	74	21,4
Income	<u>0-500 TL</u>	70	20
	<u>501-1000 TL</u>	139	39,7
	<u>1001 TL and above</u>	141	40,3
Total		350	

FINDINGS

As a result of the analyzes made, participants' social appearance anxiety total score was determined at low level according to the findings obtained in the research. In other words, the social appearance

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

concerns of the athletes participating in the survey are below the average and their dissatisfaction with their social appearance is not determined.

Table 2.Comparison of Social Appearance Anxiety Levels of Participants

Social Appearance Anxiety	N	X	S.d.	Skewness	Kurtosis
Total Point	350	36,77	12,48	648	-441

As shown in Table 3, no statistically significant difference was found in the social appearance concerns according to the gender variable of the participants according to the findings obtained in the research. However, male participants' social anxiety levels were higher than female participants. In other words, it can be said that male participants have a more sensitive structure in the context of perceptions of social appearance.

Table 3.Comparison of Social Appearance Anxiety Levels of Participants according to Gender Variable

Sex	N	Mean	Std. Deviation	Difference
Social Appearance Anxiety Women	139	36,01	12,68	-
Man	211	37,27	12,35	

As shown in Table 4, no statistically significant difference was found in the social appearance concerns according to age of participants according to the findings obtained in the survey. Nevertheless, the highest level of social anxiety was found in the 18-21 age group, the youngest age group. In other words, the social anxiety levels of younger individuals are higher than those of participants.

Table 4.Comparison of Social Appearance Anxiety Levels of Participants by Age Variable

	Age	N	X	Difference
Social Appearance Anxiety	18-21	147	37,61	-
	22-24	166	36,14	
	25 and above	37	36,24	

As shown in Table 5, according to the findings obtained in the research, a statistically significant difference was found in the social appearance concerns according to the sports branch variable of the participants. According to the analyzes, the sportsmen with the highest social appearance anxiety are the sportsmen in volleyball, basketball, football, bodybuilding and handball branches respectively. A statistically significant difference was found in favor of volleyball athletes and all sports branches against athletes. In other words, the sportsmen who are most concerned about social appearance are active in the volleyball branch.

Table 5.Comparison of Social Anxiety Levels of Participants by Branch Variable

Branches	N	Social Appearance Anxiety	
		M	Difference
Football	72	35,73	4>1,2,3,5
Handball	64	33,87	
Fitness	82	34,43	
Volleyball	58	45,05	

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Basketball	74	36,39	
------------	----	-------	--

As shown in Table 6, there was no statistically significant difference between the income level variable and the statistical process. However, the lowest average was found in the least income group and the highest average was found in the highest income group. In this case, as the income situation increases, the level of social anxiety can be interpreted increasingly.

Table 6. Comparison of Social Appearance Anxiety Levels of Participants by Income Status Variable

Income	N	M	Difference
0-500	70	35,61	-
501-1000	139	36,24	
1001 and above	140	37,87	

DISCUSSION

According to Kılıç 's (2015) Study on the Relationship between University Students' Social Appearance Concerns, Self Respect and Loneliness Levels, the level of social anxiety of university students was determined at a low level. In addition, in the study performed by Kılıç, the level of social anxiety of male participants was higher than that of female participants. In this sense, there are similarities between research and research done by Kılıç. It can be said that the reason for the higher level of social anxiety levels of males is the reason for the cultural structure in our country.

In the researches of Soylu and friends 'social appearance anxiety levels of adolescents in 2017, participants' social appearance concerns were determined at a high level. There is a difference between the research done in this context and the research done by Soylu and his colleagues. It is thought that this difference is caused by the difference of sample group. It has been revealed in many scientific studies that Soylu and friends are composed of high school students and adolescents of the sample group and this period is more sensitive in terms of social appearance in terms of the individual. At the same time, it was also found that male adolescents' social anxiety levels were higher than female students in the same research. In this context, this result is similar to the study.

Alemdağ et al. (2016) found that participants' social anxiety levels were higher when they were doing fitness exercises. There is a difference between the study done by Alemdağ and his colleagues. Generally, a positive relationship is found between the level of sports making and social anxiety level (Orsel et al., 2004). Titchener and Wong (2015) emphasized that as the body mass index increases, in other words, when the weight, height and fat ratio mismatch, the concerns of the individual's bodies also increase.

In the study of Toprak and Saraç (2018), the social appearance anxiety levels of the participants were examined according to the gender variable and the social anxiety levels of the male participants were higher than the female participants. The research aimed at measuring social anxiety levels of futsal athletes of Atasoy et al. (2016) was also found to be higher than that of male futsal players in the social appearance concerns of female futsal players.

In the study titled "Comparison of social appearance anxiety and academic self-efficacy levels of physical education and sport teacher candidates and other teacher candidates that Tekeli (2017) did, participants' social anxiety levels were determined at a low level. Furthermore, when the social anxiety levels of the participants were examined by gender variable, it was concluded that the social appearance anxiety of the students participating in the research did not show any significant difference according to gender. Furthermore, when the social anxiety levels of the participants were analyzed according to the variation of the stones group, it was determined that the social appearance anxieties of participants

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

participating in the research did not show any significant difference according to age groups. According to these statements, there are similarities between the work by the Tekeli and the results of the work.

RESULT

As a result;

- There was no statistically significant difference between female and male participants when the level of social anxiety was analyzed by sex variable. However, the average level of social anxiety of men was higher than that of women.
- There was no statistically significant difference when the social anxiety level was examined according to age variable. However, the highest score was found in younger athletes between the ages of 18-21.
- A statistically significant difference was found in favor of volleyball athletes and against all other branches when the social appearance anxiety level was examined according to the branch variable.
- There was no statistically significant difference as a result of the statistical process performed when the social appearance anxiety level was examined according to the income status variable. However, the lowest average was found in the least income group and the highest average was found in the highest income group.

RESOURCES

1. Alemdağ S, Alemdağ C, Ozkara AB. (2016). Social Appearance Anxiety Fitness Participants, Baltic Journal of Sport and Health Science, 3 (102), 2-7.
2. Atasoy, M., Karabulut, E. O., Yalçınkaya, A. (2016). Study on fear of negative evaluation, and social appearance anxiety of university students engaged in futsal. Journal of Physical Education and Sport Management, 7 (7), 50-55.
3. Bıyıklı, T., (2007), The Effect of Body Image and Special Sports Centers on Exercise Start and Continue Motivation, Gazi University, M.Sc. Thesis
4. Çınar, H., & Keskin, N. (2015). The effect of social anxiety of learners on learning place preferences. Electronic Journal of Vocational Colleges, 14, 457-464.
5. Doğan, T. (2010) Turkish adaptation of the social anxiety scale: validity and reliability study. Hacettepe University Journal of Education, 39: 151-159.
6. Hart, T. A., D. B. Flora, S. A. Palyo, D. M. Fresco, C. Holle and R. G. Heimberg. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. Assessment 15, 48-59. doi: 10.1177 / 1073191107306673
7. Kılıç, A. (2015) Examining the Relationship between University Students' Social Apprehension Prejudices, Respect for Self, and Loneliness Necmettin Erbakan University Master's Thesis
8. Leary, M.R. & Kowalski, R.M. (1995), " The Self-Presentation Model of Social Phobia " ; Edt: Heimberg, R.G., M.R. Liebowitz, D.A. Hope and F.R. Schneier, Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment, Guilford Press, New York, pp. 94-112.
9. Loland, N. W., 1998, Body Image And Physical Activity. A Survey Among Norwegian Men And Women. International Journal of Sport Psychology Vol. 29 No. 4 pp. 339-365
10. Orsel S, Canpolat IB, Akdemira, Özbay HM. (2004). Comparison of Dietitic and Non-diabetic Adolescents in Terms of Self-Perception, Body Image and Body Mass Index, Turkish Journal of Psychiatry, 15 (4), 5-15.
11. Review of the Social Appearance Anxiety Levels of the Adolescents (Kırıkkale Case) Sportive Review: Journal of Sport and Educational Sciences, SI (1), 38-45, 2017
12. Tazegül, Ü., Güven, Ö. (2015). The comparison of bodybuilding athletes with narcissism levels of elite athletes and non-athletes in different sports branches, The Journal of Academic Social Science, 33, 465-473.
13. Tekeli, Ş. C. (2017) Social Appearance of Physical Education and Sport Teacher Candidates and Other Teacher Candidates

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

14. Titchener, K., & Wong, Q. J. (2015). A weighty issue: Explaining the association between body mass index and appearance-based social anxiety. *Eating Behaviors*, 16, 13-16
15. Toprak, N., Saraç, L. (2018) Investigation of the relation between the anxiety of the social appearance of the athletes and the levels of kilo-physiology. *Spormetre Dergisi* Volume: 16 Issue: 2 Page: 111-118 DOI: 10.1501 /
16. Yousefi, B., Hassani, Z., & Shokri, O. (2009). Reliability and factor validity of the 7-item of social physique anxiety scale (SPAS-7) among university students in Iran. *World Journal of Sport Sciences*, 2 (3), 201-204.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ATILGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

Orcan Mızrak¹, Levent Önal¹, Davut Budak¹, Murat Turan¹

¹Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Özet

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin araştırılması amaçlanmıştır. Çalışmanın evrenini Ardahan Üniversitesi oluştururken örneklem grubunu ise yetenek sınavı ile öğrenci alan Spor Bilimleri, Güzel Sanatlar ve karşılaştırma amacıyla örneklem grubuna dâhil edilen (yetenek sınavı ile öğrenci almayan) Fen Edebiyat Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Seçkisiz örnekleme yöntemlerinden tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak anket tekniği kullanılmış; birinci bölümde katılımcılar hakkında bilgi elde etmek amacıyla sorulan demografik sorular, ikinci bölümde ise Rathus (1973) tarafından geliştirilen ve Voltan Acar (1980) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan Rathus Atılganlık Ölçeği kullanılmıştır. Veri analizi için istatistik programı ve verilerin değerlendirilmesinde istatistiki yöntem olarak; frekans analizi, t-testi ve anova testleri kullanılmıştır. Çalışmada istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır. Yapılan analizler sonucunda atılganlık ölçeğine verilen yanıtlarda; kadın ve erkekler arasında ve fakülte değişkeninde anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ($p > 0.05$). Yaş değişkenine göre yapılan analiz sonuçlarına göre yaşı 23-27 yaş aralığından daha genç olan katılımcıların daha fazla atılganlığa sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre özel yetenek sınavı ile öğrenci alan fakültelerin diğer fakültelere oranla atılganlık durumlarında beklenen bir farklılık olmadığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Atılganlık, Özel Yetenek.

INVESTIGATION OF THE LEVELS OF ASSERTIVENESS AT UNIVERSITY STUDENTS (ARDAHAN UNIVERSITY SAMPLE)

Abstract

In this study, it is aimed to investigate the assertiveness levels of university students. Ardahan University constitutes the universe of work. The sample group is consist of Sports Science, Fine Arts Faculty and Literature Faculty students who are included in the sample group for comparison. In study, stratified sampling method which is included in random sampling methods is used. Questionnaire technique was used as data collection tool in the research. In the first part, the demographic questions were asked to obtain information about the participants. In the second part, Rathus Assertiveness Scale was used developed by Rathus (1973) and validation and reliability by Voltan Acar (1980) in Turkish. The frequency analysis, t-test and ANOVA tests included in the statistical program were used. The level of statistical significance in the study was taken as $p < 0.05$. In the responses to the assertiveness scale as a result of the analyzes made; there is no significant differences between women and men and in faculty variables ($p > 0.05$). According to the results in age variable, participants younger than age range of 23-27 years were found to have more assertiveness. According to these results, it can be said that there is not an expected difference in the assertiveness situations of the faculties receiving the students with the special talent exam compared to the other faculties.

Key Words: Assertiveness, Special Ability.

Giriş

Assertiveness sözcüğü Türkçe’de atılganlık, güvengenlik (Voltan, 1989), kendini etkili olarak ortaya koyma (Davaslıgil, Çakıcı ve Spel (1998) etkili davranma, girişkenlik kavramları biçiminde tanımlanmaktadır (Korkut, 2004). 1950’lerde kendi duygularını özgürce ve doğrudan ifade edemeyen ya da onları ifade ettiklerinde büyük kaygı ve suçluluk duyan bireylere atılganlık üzerine eğitim verilmeye başlanmıştır. Model olarak ortaya atılan ve sonraki zamanlarda araştırmacılar tarafından geliştirilen atılganlık, kendini ifade etme durumu üzerine uzun ve yoğun bir çalışma olarak karşımıza çıkmaktadır (Uğur, 1996). Alberti ve Emmons’a göre (1998) atılgan davranış biçimi insan ilişkilerinde eşitliği gözetmekte ve gereksiz endişelerden arınmış bir şekilde insanın kendi çıkarları doğrultusunda hareket edebilmesini, kendisini savunabilmesini, duygularını dürüstçe ve rahatlıkla ifade edebilmesini ve başkalarının haklarını çiğnemen, haklarını kullanabilmesini mümkün kılmaktadır. Lazarus (1973) atılgan davranışın dört ayrı tepki sınıfı içinde bölünmüş olduğunu göstermiştir (Kaya, 2001).

Davranış Biçimleri

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

İnsanlar; diğer bireylerle ilişkilerinde genellikle üç temel davranış biçimiyle tepki verirler. Bir uça pasif, diğer uça saldırgan (agresive) tavır yer alır. Kişi, her ikisi de olumsuz olan bu uç tavrılardan uzaklaştıkça, olumlu, atılğan (assertive) tavra doğru yaklaşır (Ker-Dinçer, 2005).

Pasif – Çekingen Davranış

Bu davranış türü edilgen ve dolaylıdır (Ker-Dinçer 2005). Webster çekingenliği, başkaları karşısında rahat olamamak olarak tanımlamıştır. Oxford İngilizce sözlüğüne göre, ilişkiye girmede zorluk, korkaklık nedeniyle ihtiyatlı davranma ve güvenememe" olarak tanımlanmaktadır (Kaya, 2001).

Saldırgan Davranış

Bireyin haklarını korumada, düşüncelerini ve inançlarını genellikle dürüst olmayan uygunsuz ve diğer bireylerin haklarını çiğneyerek ifade etme biçimidir. Saldırganlığın hedefi; baskınlık, kazanma ve diğer kişileri kaybetmeye zorlamadır. (Lange ve Jakubowski 1976).

Dolaylı Davranış

Pek çok yazar insan davranışlarını çekingenlik, saldırganlık ve atılğanlık olmak üzere üç temel kategoride inceleme eğiliminde olmakla birlikte atılğanlık eğitimiyle ilgilenen bazı profesyoneller de "dolaylı saldırganlık veya manipulatif olarak adlandırdıkları dördüncü bir kategoriden de söz ederler. Bu yazarlar saldırgan davranışların çoğunun edilgen eylemlerden oluştuğunu ve saldırgan davranışın muhatapları ile yüz yüze gelmekten kaçındığını söylerler. Bu eylemlerin bazen gizli ve kurnazca yapıldığını, bazen de çift anlam taşıdığını belirtirler. Bu tarzın tipik özelliğinin ise güler yüzlü, arkadaşça ve ılımlı yaklaşmak ve sonra arkadan bıçaklamak ya da yavaşça mahvetmek olduğunu ifade ederler (Alberti ve Emmons 1998).

Atılğan Davranış

İnsanlara ve durumlara tepki vermenin başka bir yolu da atılğanlıktır. Bu davranış biçimini temsil eden bireyler duygularını açıkça ifade ederler. Ancak bunu saldırgan bireyler gibi kırıncı ve düşmanca olmadan yaparlar. Atılğan bireyler diğer bireylerin hakları olduğunu bilincinde olan, bunun yanında kendi haklarını da bilip, diğer kişilerin haklarını çiğnemenin kendi haklarını kullanabilen bireylerdir (Arı, 1998). Atılğan birey, benlik saygısından bir şey kaybetmeden, hata ve olumsuz özelliklerini kabul ve doğruluğuna inandığı konuda ısrar edebilir.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin atılğanlık özellikleri farklı değişkenlerle incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada Üniversite giriş puanı ile tercih edilen bölüm ile Özel Yetenek sınavları ile başvuru yapılabilen bölümler incelenmiştir. Sosyal ve öz güven açısından oldukça öneme sahip olan bu bölümlerde atılğanlığın yetenek sınavı ile alım yapan bölümlerde daha yüksek olması beklenmektedir. Kişisel özelliklerin meslek ile olan uyumsuzluğu ilerleyen dönemler için de oldukça önemlidir (Hoşgör, Arslan Kurtuluş, Gündüz Hoşgör ve Söyük, 2016).

Materyal Metot

Çalışmada nicel araştırma yöntemi tercih edilmiş ve veri toplama aracı olarak anket yönteminden yararlanılmıştır. Çalışmanın evrenini 2017-2018 eğitim öğretim yılında Ardahan Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler; örneklem grubunu ise Spor Bilimleri, Güzel Sanatlar ve Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinden toplam 231 (108 kadın, 123 erkek) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmada seçkisiz örnekleme yöntemlerinden tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; birinci bölümde katılımcılar hakkında bilgi elde etmek amacıyla sorulan demografik sorular, ikinci bölümde ise Rathus (1973) tarafından geliştirilen ve Voltan Acar (1980) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Rathus Atılğanlık Ölçeği kullanılmıştır.

Rathus Atılğanlık Ölçeği

Olumlu ve olumsuz toplam 30 maddeden oluşan ölçek “Bana çok iyi uyuyor”, “Bana oldukça uyuyor”, “Bana biraz uyuyor”, “Bana pek uymuyor”, “Bana oldukça uymuyor” ve “Bana hiç uymuyor” biçiminde işaretlenebilen 6’lı Likert türü ifadelerden oluşmaktadır. Çekingenliğe doğru uzanan uç puan 30, atılğanlığa uzanan uç puan ise 180’dir. 0-80 puan arası çekingen, 80-130 puan arası orta derecede çekingen, 130-180 puan arası ise atılğan özellik olarak ifade edilmiştir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

İstatistik Analizi

Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS V.22 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (verilerin normal dağılım durumu) ve Levene (varyansların eşitliği) testleri yapılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Ölçeklerin güvenilirliklerini belirlemek için de Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Yapılan analizlere göre RAÖ güvenilirliği.71 olarak bulunmuştur. Verilerin değerlendirilmesinde istatistiki yöntem olarak; frekans analizi, t-testi ve anova testleri kullanılmıştır. Yapılan analizlerin istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

Bulgular

Tablo.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet	N	%
Kadın	171	52,9
Erkek	152	47,1
Yaş	231	100
18-23	181	56,0
24-28	117	36,2
29+	25	7,8
Aile Aylık Gelir	231	100
1600-2000 TL	76	23,5
2001-3000 TL	91	28,2
3001 +	156	48,3
Aile Durumu	231	100
Çekirdek Aile	143	61,9
Geniş Aile	93	35,9
Ayrılmış Aile	5	2,2
TOPLAM	231	%100

Tablo 1'e bakıldığında toplam 231 (%100) katılımcıdan %52,9'unun kadın %47,1'inin ise erkek olduğu görülmektedir. %56 katılımcının 18-23, %36,2'sinin 24-28, %7,8'inin ise 29 yaş ve üzerinde olduğu; %23,5 1600-2000TL, %28,2 2001-3000TL ve %48,3'ünün ise 3001 ve üzerinde aylık gelire sahip olduğu, ayrıca %61,9'unun çekirdek aileye, %35,9'unun geniş aileye ve %2,2'sinin ise ayrılmış aileye sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo.2 Atılgnalık toplam puanının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Atılgnalık	Kadın	108	3,25	.49	-1,76	.07
	Erkek	123	3,13	.56		

Cinsiyet değişkenine göre yapılan t testi sonuçlarına göre kadın ve erkekler arasında $p > 0.05$ oranında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Tablo 2'ye göre kadınların atılgnalık ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının erkeklerle oranla daha yüksek olduğu görülmektedir ($\bar{x} = 3,25 > \bar{x} = 3,13$).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo.3 Atılğanlık toplam puanının Fakülte değişkenine göre incelenmesi

	Fakülte	n	$\bar{x}$	ss	P	Fark
Atılğanlık	A- Güzel Sanatlar	42	3,19	,51	.27	-
	B- Spor Bilimleri	129	3,23	,52		
	C- Fen-Ed.	60	3,10	,55		

Öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte değişkenine göre yapılan anova testi sonuçlarına göre istatistiksel anlamda ($p>0.05$) Güzel Sanatlar, Spor Bilimleri ve Fen-Edebiyat fakülteleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Alınan ortalama puanlar ise Güzel Sanatlar Fakültesi ($\bar{x}=3,19$), Spor Bilimleri Fakültesi ($\bar{x}=3,23$), Fen-Edebiyat Fakültesi ($\bar{x}=3,10$) olarak görülmektedir.

Tablo.4 Atılğanlık toplam puanının yaş değişkenine göre incelenmesi

	Yaş	n	$\bar{x}$	ss	P	Fark
Atılğanlık	A- 18-22 Yaş	149	3,25	,50	,04*	A>B
	B- 23-27 Yaş	72	3,08	,57		
	C- 28+	10	2,90	,40		

*($p<0.05$)

Yaş değişkenine göre yapılan anova testi sonuçlarına göre istatistiksel anlamda anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Buna göre 23-27 yaş arasındaki öğrenciler $\bar{x}=3,08$ puan ortalaması, 28 yaş ve üzerindeki öğrenciler $\bar{x}=2,90$ puan ortalamasına sahipken; 18-22 yaş aralığında bulunan öğrenciler $\bar{x}=3,25$ puan ortalamasına sahip oldukları görülmektedir. Değişkenler arasındaki farklılığın tespit edilmesi amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre farklılığın 18-22 (A) yaş aralığındaki öğrenciler ile 23-27 (B) yaş aralığındaki öğrenciler arasında olduğu tespit edilmiştir (A>B).

Tartışma Sonuç

Üniversite öğrencilerine yönelik üç farklı fakültenin atılğanlık düzeylerinin incelendiği bu çalışmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Cinsiyet değişkenine göre yapılan analiz sonuçlarına göre istatistiksel anlamda anlamlı farklılık olmamasına rağmen ($p>0.05$), alınan puan ortalamalarına göre kadınların daha fazla atılğanlık düzeyine sahip oldukları görülmektedir ($\bar{x}=3,25>\bar{x}=3,15$). Aydın (1991) yılında üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmada kadın ve erkeklerin atılğanlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiş ve kadınların daha fazla ortalamaya sahip olduklarını ifade etmiştir. Gündoğdu, Tüfekçi ve Çelebi (2016) gençlik merkezine üye olan gençlerin atılğanlık düzeylerini incelemiş ve kadın ve erkekler arasında atılğanlık düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Yapılan çalışmaların sonuçları bu çalışmadaki kadın ve erkeklerin atılğanlık düzeyleri ile paralellik göstermektedir. Fakülte değişkenine göre yapılan incelemeler sonucunda da anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Yalçinkaya, Silkü ve Özkütük (2002) üniversite öğrencilerinin farklı bölümlere göre atılğanlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir. Mollaoğulları ve Alptuğ (2013) yine üniversite öğrencilerine yönelik yapılan çalışmada Fen Fakültesi ve Spor Fakültesi öğrencileri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Bu durum yapılan bu çalışmanın sonuçları ile örtüşmemektedir. Bu durum kültürel ve çevresel etmelerle alakalı olabileceği düşünülmektedir. Örneğin sosyal ve sportif etkinlik imkânlarının fazla olduğu bir çevrede bireylerin atılğanlık düzeylerinde farklılık oluşabileceği düşünülebilir. Ayrıca Deniz (1997) yaptığı tez çalışmada gelişmiş çevredeki bireylerin atılğanlık düzeylerinin diğer yerleşim yerlerine göre bireylerin atılğanlık düzeylerini etkilediğini belirtmiştir. Yaşa göre yapılan analizler sonucunda 18-22 yaş aralığında bulunan üniversite öğrencilerinin yaşça kendilerinde daha büyük olan bireylere oranla daha fazla atılğanlığa sahip oldukları görülmektedir. Gönen (2015) Beden Eğitimi ve Spor öğrencilerine yönelik yüksek lisans tez çalışmada 18-22 yaş aralığındaki bireylerin ve 23 ve üzerindeki yaşlara oranla daha fazla atılğanlığa sahip olduklarını tespit etmiştir. Esen (2012) yaptığı tez çalışmada bireylerin yaş değişkeninde

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Bu durum sporun bireylerin atılmanlık düzeylerinde önemli bir etken olduğu düşüncesini oluşturmaktadır.

Kaynakça

- Aydın, B. (1991). Cinsiyet ve Cinsiyet Rollerini Açısından Atılmanlık Seviyesinin İncelenmesi. M.Ü. Atatürk eğitimFakültesiEğitimBilimleriDergisi. c3. s25-36. İstanbul.
- Gündoğdu, C. Tüfekçi, Ş. Çelebi, E. (2016). Gençlik Merkezlerine Üye Olan Gençlerin Atılmanlık Düzeylerinin İncelenmesi. İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 3(1). s01-09.
- Yalçınkaya, M. Silkü, A. ve Özkütük, N. (2002). Üniversite Öğrencilerinin Spora İlgileri Ve Atılmanlık Becerileri. Ege Eğitim Dergisi. (1). 2: s147-154.
- Mollaoğulları, H. Alptuğ, E.C. (2013). Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılmanlık Düzeylerinin İncelenmesi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. c31. s135-143.
- Esen, C.A. (2012). Spor Yapan Ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Ve Atılmanlık Düzeylerinin İncelenmesi. Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Muğla.
- Deniz, M.E. (1997). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Kültürel Farklara Dayalı Atılmanlıkları Üzerine Bir Atılmanlık Eğitimi Denemesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Selçuk Üniversitesi. Konya.
- Gönen, M. (2015). Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeyleri İle Atılmanlık Düzeylerinin İncelenmesi. Akdeniz Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı. Antalya.
- Hoşgör, Ö. G. H., Kurtuluş, A. G. S. A., Hoşgör, Ö. G. D. G., &Söyük, S. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Atılmanlık Düzeylerinin Belirlenmesi: Sağlık Bilimleri Fakültesi Örneği. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 4, Sayı: 32, Kasım 2016, s. 430-441.
- Voltan, N. (1980) Grupla Atılmanlık Eğitiminin Bireyin Atılmanlık Düzeyine Etkisi. H. Ü. Ankara: Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü. Doktora Tezi.
- Alberti, R, Emmons, M. (1998). Atılmanlık hakkınızı kullanın. (Çev. SerapKatlan) Ankara: HYB Yayıncılık.
- Davaslıgil Ü., Çakıcı M. veÖgelK.(1998).Yaşam Becerilerini Geliştirme Kılavuzu (ss. 35-42). İletişim Becerileri - III. Yeraldığı eser İstanbul: T.C. M.E.B. İstanbul Valiliği, İl Milli Eğitim Müdürlüğü (Lebib Yalkın Matbaası).
- Uğur, G. (1996). Üniversite Öğrencilerinde Atılmanlık ile Beden Algısı İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Kaya, Z. (2001). Meslek Lisesi Öğrencilerinin Atılmanlık ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Ker-Dinçer, M. (2005). Kişilerarası İletişimde Sorun Çözücü Bir iletişim Becerisi Olarak Atılmanlık. 1. Baskı, İzmir: Nobel Basımevi, : 25-56.
- Lange, J. L. Jakubowski, P. (1976). Responsible Assertive Behavior. Illinois Research Press.
- Arı, R. (1989). Üniversite öğrencilerinin baskın ben durumları ile bazı özlük niteliklerinin ben durumlarına, atılmanlık ve uyum düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- AlptuğEsen C. (2012) Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılmanlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmış Yüksel Lisans Tezi. Muğla: Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Korkut, F. (2004) Okul Temelli Önleyici Danışma Rehberlik ve Psikolojik Danışma. Ankara: Anı Yayıncılık, :191-209, 135-137.
- Lazarus, A. A. (1973). On assertive behavior: A brief note. Behavior therapy, 4(5), 697-699.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE KİŞİSEL BESLENME ALIŞKANLIĞININ BAZI FAKTÖRLERE GÖRE ARAŞTIRILMASI

Orhan Ahmet ŞENER*

*Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Özet

Bu çalışmada Üniversite öğrencilerinin kişisel beslenme alışkanlığının cinsiyete, yaş grubuna, yaşadığı yere ve öğün atlama durumuna göre araştırılması amaçlanmıştır. Çalışmaya 185 bayan ve 227 erkek üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu öğrencilerin beslenme düzeylerini tespit etmek için 37 soruluk beslenme anketi uygulanmıştır. İstatistiksel analiz için, Student-t testi, OneWay ANOVA ve LSD testleri yapılmıştır.

Cinsiyete göre öğrencilerin beslenme puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,001$). Yaş gruplarına göre öğrencilerin beslenme puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,001$). Aile yanı, yurt ve diğer yaşadıkları yere göre öğrencilerin beslenme puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,001$). Ailesinin yanında yaşayanların beslenme puanı en yüksektir. Öğün atlama durumuna göre öğrencilerin beslenme puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,001$). Öğün atlamayanların öğün atlayanlara göre beslenme puanları daha yüksektir.

Sonuç: Üniversite öğrencilerinin beslenme durumlarının kötü olduğu tespit edilmiştir. Erkek öğrenciler kadın öğrencilere göre daha kötü beslenme alışkanlıklarına sahiptirler. Ailesinden uzakta yaşayanların daha kötü beslenmeleri vardır. Üniversite öğrencileri beslenme konusunda bilinçlendirilmelidirler.

Anahtar Sözcükler: Beslenme, Üniversite, Öğrenci

INVESTIGATION OF PERSONAL NUTRITION HABITS IN UNIVERSITY STUDENTS ACCORDING TO SOME FACTORS

Summary

In this study, it is aimed to investigate the personal nutrition habits of university students according to sex, age group, where they live and skip meals. 185 female and 227 male university students participated in the study. A 37-question nutrition questionnaire was administered to determine the nutritional status of these students. Student-t test, One Way ANOVA and LSD tests were performed for statistical analysis.

The difference between nutrition scores of students according to sex was found statistically significant ($p < 0.001$). The difference between the nutrition scores of the students according to age groups was statistically significant ($p < 0.001$). The difference between the nutrition scores of the students according to the family, the dormitory and the other living places was statistically significant ($p < 0.001$). Those who live next to their family have the highest nutritional score. The difference between the nutrition scores of the students according to the condition of skip meals was statistically significant ($p < 0.001$). Those who skip meals have higher nutritional scores than those who skip meals.

Conclusion: University students were found to have poor nutritional status. Male students have worse eating habits than female students. Those living far away from their family have worse nutrition of. University students should be educated about nutrition.

Key Words: Nutrition, University, Student

Giriş ve Amaç:

Beslenme; büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besin öğelerinin vücutta kullanılmasıdır. Bunun için de, enerji ve besin öğelerinin yeterli ve dengeli olarak sağlanması bireylerin sağlıklı olabilmeleri açısından gereklidir (Baysal,1997). Beslenme, insanın, büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri alıp vücudunda kullanabilmesidir. İnsanın sağlıklı yaşayabilmesi için kırtan fazla besin öğesine gereksinimi olduğu yapılan bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır (Sarioğlu ve ark,2012). Yapılan çalışmalarda yetersiz ve dengesiz beslenmenin, fiziksel gelişim yanında mental gelişim üzerinde de olumsuz etkiler yaptığı belirlenmiştir. Ayrıca öğrenmede güçlük, davranış bozuklukları ve zeka ortalamalarında düşüşe neden olduğu belirtilmektedir (Oktar ve Şanlıer,2003).

Türkiye’de yapılan araştırmalarda öğrencilerin genellikle öğünlere dikkat etmedikleri, tek öğün yemek yedikleri, sandviç ve simit gibi yiyecekleri daha çok tükettikleri, ekonomik zorlukların, yetersiz ve dengesiz beslenme probleminde etkili olduğu, yurtlarda kalan öğrencilerin yurt şartlarının kötü

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

olmasından dolayı beslenmelerinin iyi olmadığı, sadece karınlarını doyurdukları saptanmıştır (Heşeminia ve ark. 2002; Durmaz ve ark. 2002; Garibağaoğlu ve ark 2006). Yılmaz ve Özkan tarafından (2007) Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesinde öğrencilerin %78,9'unun sağlıklı bir şekilde beslendiğine inanmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin dengesiz beslendikleri sonucuna varmıştır. Ülkemizde yetersiz ve dengesiz beslenme önemli bir sorun olmakla birlikte, üniversite öğrencileri beslenme sorunlarının en fazla görüldüğü gruplardan biridir. Üniversite hayatı, gençlerin yaşamında diğer birçok konuda olduğu gibi beslenmede de yeni bir dönemin başlangıcıdır. Bu dönemde öğrenciler yeni kuracakları bir düzene uyum sağlamanın yanı sıra, yeni pek çok insanla iletişime geçmeleri sebebiyle dış etkilere daha fazla açık hale gelirler ve bu dönemde normalde gösterdiklerinden farklı davranışlar sergileyebilirler. Yaşamlarının daha hızlı hale gelmesi de sağlıklı ve düzensiz beslenme davranışlarının artmasına neden olmaktadır (Ermış ve ark.,2015).

Değişen beslenme davranışları üniversite öğrencisinin zihinsel ve fiziksel durumunu ilgilendirdiği gibi okul performansını da dolaylı olarak etkileyebilmektedir. Bu nedenlerden dolayı üniversite öğrencilerinin sahip oldukları beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının saptanması ve duruma uygun öneriler geliştirilmesi oldukça önemlidir (Erten, 2006). Beslenme ile ilgili riskli gruplardan biride üniversite öğrencileridir. Üniversite öğrencileri ileriye yönelik beslenme alışkanlıklarının yerleştiği kritik bir dönemde bulunmaktadır (İmamoğlu ve ark.,2010). Vançelik ve ark. (2007) tarafından yapılan çalışmaya göre üniversite öğrencilerinin önemli bir bölümünün ideal beslenme alışkanlıklarından uzak olduğunu ve bu durumun nedenini saptayabilecek ayrıntılı araştırmalara gerek olduğu belirtilmiştir.

Bu çalışmada Üniversite öğrencilerinde kişisel beslenme alışkanlığının cinsiyete, yaş grubuna, yaşadığı yere ve öğün atlama durumuna göre araştırılması amaçlanmıştır.

Materyal ve Metot

Bu çalışmada Selçuk Üniversitesi'nde üniversitenin farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilere Kişisel Beslenme Durumunu Değerlendirme" anketi uygulanmıştır. 185 kadın ve 227erkek öğrencinin anketi değerlendirmeye alınmıştır. Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını tespit etmek için Sarioğlu ve ark (2012) tarafından üniversite öğrencileri üzerin kullanılan 37 soruluk beslenme anketi uygulanmıştır. Bu beslenme anketinin puanlarına göre 51-88 arası "mükemmel", 21-50 arası "iyi", 21 altı ise "kötü" beslenme alışkanlığına sahip olduğunu göstermektedir. Beslenme anketindeki bazı sorulardaki şıklarda bulunan ve bize yabancı olan besin türleri Türk mutfağında kullanılan besinler ile değiştirilmiştir. Beden Kitle İndeksleri (BKİ); $BKİ = \frac{Ağırlık (kg)}{Boy (m^2)}$ formülü kullanılarak hesaplanmıştır.

İstatistiksel analiz: Çalışmanın istatistiksel değerlendirmesinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını test etmek için Kolmogorov-Smirnov testi yapılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Karşılaştırmalar için Student-t testi, OneWay ANOVA ve farklılığın hangi gruptan olduğunu belirlemek için LSD testi yapılmıştır.

Bulgular

Üniversite öğrencilerinin kişisel beslenme alışkanlığı puanları cinsiyete, yaş grubuna, yaşadığı yere ve öğün atlama durumuna göre aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 1: Cinsiyete Göre Yaş, Boy Uzunluğu Ve Vücut Ağırlığı Değerleri

	Cinsiyet	n	Ortalama	St. sapma	t-test
Yaş (yıl)	Kadın	185	19,25	7,67	0,25
	Erkek	227	20,10	9,28	
Boy uzunluğu(cm)	Kadın	185	165,75	7,53	-
	Erkek	227	173,00	8,88	

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Vücut ağırlığı (kg)	Kadın	185	58,30	8,69	-
	Erkek	227	71,04	14,21	10,23*
BKİ (kg/m ²)	Kadın	185	21,41	4,11	-
	Erkek	227	23,74	4,67	6,41**

** p<0,001

Tablo 2: Cinsiyete göre Öğrencilerin beslenme puanları karşılaştırılması

Cinsiyet	n	%	Ortalama	St. sapma	t- test
Kadın	185	44,90	19,16	0,73	4,18**
Erkek	227	55,10	15,69	0,76	
Toplam	412	100	17,43	0,75	

**p<0,001

Tablo 3: Yaş gruplarına göre Öğrencilerin beslenme puanları karşılaştırılması

Grup	n	%	Ortalama	St. sapma	F/LSD
20 yaş ve altı (1)	75	18,20	19,18	0,66	3,21** 1>2,3 2>3
21-22 yaş (2)	132	32,04	17,76	0,64	
23 yaş ve üzeri (3)	205	49,76	15,35	0,58	
Toplam	412	100	17,43	0,67	

**p<0,001

Tablo 4: Yaşadığı yere göre Öğrencilerin beslenme puanları karşılaştırılması

	n	%	Ortalama	St. sapma	F/LSD
Ailesi ile yaşayan (1)	84	20,39	19,68	0,75	4,16** 1>2,3 3>2
Ailesinden ayrı yaşayan (2)	233	56,55	15,29	0,74	
Yurt ve pansiyon (3)	95	23,06	17,32	0,66	

**p<0,001

Tablo 5: Öğün atlama durumunu göre Öğrencilerin beslenme puanları karşılaştırılması

	n	%	ortalama	St. sapma	t-test
Öğün atlamayan	116	28,16	19,33	0,59	5,28**
Öğün atlayan	296	71,84	15,53	0,58	

**p<0,001

Tartışma ve sonuç:

Çalışmada gençlerin %44,90'sının kadınlardan, %55,10'ünün ise erkeklerden oluştuğu saptanmıştır. Araştırmaya katılanların yaşları kadınlarda 19,25 ve erkeklerde 20,10 yıl şeklindedir. Boy uzunlukları kadınlarda 165,75cm ve erkeklerde 173,00 cm iken vücut ağırlıkları kadınlarda 58,30 kg ve erkeklerde 71,04 kg olarak bulunmuştur. Beden Kitle İndeksi (BKİ) ortalamaları Kadınlarda 21,41 ve erkeklerde 23,74 kg/m² olarak tespit edilmiştir (Tablo 1). Kadın ve erkeklerin boy, vücut ağırlığı ve BKİ ortalamaları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0,001). Yaşlar arasındaki fark anlamlı değildir (p>0,05). Boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve BKİ farklılığının anlamlı olması beklenen bir durumdur. Dünya Sağlık Örgütü'nün yaptığı BKİ sınıflamasında < 18,5 zayıf, 18,5-24,9 arası normal, 25-29,9 fazla kilolu, >30 şişmanlık olarak kabul edilmiştir (İmamoğlu ve ark.,2010). Bu çalışmada BKİ değerleri kadın ve erkekler için normal sınırlar içerisindedir. Çalışmaya katılan öğrenciler Dünya sağlık örgütü sınıflamasına göre ortalama olarak normal oldukları tespit edilmiştir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Bazı çalışmalarda erkeklerin ve bazı çalışmalarda kadınların beslenme alışkanlıklarının iyi olduğu tespit edilmiştir (Vançelik ve ark.,2007). İmamoğlu ve ark., (2010) çalışmasında kadınların daha iyi beslenme alışkanlığı olduğu görülmüştür. Fakat kadın sporcular erkeklerden iyi beslenme alışkanlığı göstermelerine rağmen, kötü beslenme kategorisinde bulunmakta oldukları belirtilmiştir. Vançelik ve ark. (2007) çalışmasında Kız öğrencilerin beslenme bilgi puan ortalaması, erkek öğrencilerin beslenme bilgi puan ortalamasından önemli düzeyde yüksek bulunmuştur. Sarıoğlu ve ark., (2012) yaptıkları çalışmada kadın sporcular erkeklerden iyi beslenme alışkanlığı göstermelerine rağmen, kötü beslenme kategorisinde bulunmaktadır. Ayrıca Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin beslenme puanlarının kötü değerlendirilebilecek ölçüde olduğu bulunmuştur. İmamoğlu ve ark.,(2010) yapmış oldukları başka çalışmada bireylerin iyi beslenme alışkanlığına sahip olmadıklarını tespit etmiş ve kadınlar erkeklere oranla daha iyi beslenme alışkanlığına sahip oldukları bulunmuştur. Bu çalışmada öğrencilerin ortalama beslenme puanı 17,73 olarak tespit edilmiştir. Kadınların beslenme puanı 19,16 ve erkeklerin ise 15,69 olarak bulunmuştur (Tablo 2). Cinsiyete göre öğrencilerin beslenme puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,001$). Kadın öğrenciler erkek öğrencilerden daha iyi beslendikleri ve beslenmelerine dikkat ettikleri düşünülmektedir. Beslenme anketi değerlendirme puanına göre öğrencilerin kötü beslenme kategorisinde bulundukları tespit edilmiştir.

Bu çalışmada öğrencilerin 20 yaş altı grupta beslenme puanları 19,18 iken 21-22 yaş grubunda 17,76'ya ve 23 yaş üzeri grupta 15,35 puana düşmüştür (Tablo 3). Yaş gruplarına göre öğrencilerin beslenme puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,001$). Yaş grubu arttıkça beslenme puanı düşmüştür.

Bu çalışmada yaşadığı yere göre öğrencilerin beslenme puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,001$). Ailesinin yanında yaşayanların beslenme puanı en yüksektir. Onu yurt ve pansiyonda kalan öğrencilerin puanı izlemiştir. Ailesinden ayrı yaşayan ve yurttan kalmayanların ise puanları en düşüktür.

Oktar ve Şanlıer yaptığı bir araştırmada (2003) üniversite öğrencilerinin in % 87,4'ünün öğün atladığı bulunmuştur. Bayraktar ve ark.,(2009) yaptıkları çalışmada Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerinin yeterli olduğu fakat beslenme alışkanlıklarının yetersiz olduğu belirtilmiştir. Onurlubaş ve ark.,(2015) çalışmalarında Üniversite öğrencilerinin %36,0'sının sağlıklı bir şekilde beslendiğine %64,0'ünün ise beslenmediğine inandığı belirlenmiştir. Bu çalışmada ise Öğrencilerin %71,84'ünün öğün atladığı, %28,16'sının öğün atlamadığı saptanmıştır (Tablo 5). Öğün atlama durumuna göre öğrencilerin beslenme puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,001$). Öğün atlamayanların öğün atlayanlara göre beslenme puanları daha yüksektir. Üniversite öğrencilerinin değişik nedenlerle çok büyük oranda öğün atladıkları veya atlamak zorunda kaldıkları bir gerçektir. Öğün atlama beslenmeyi olumsuz etkilemektedir.

Sonuç: Üniversite öğrencilerinin beslenme durumlarının kötü olduğu tespit edilmiştir. Erkek öğrenciler kadın öğrencilere göre daha kötü beslenme alışkanlıklarına sahiptirler. Öğün atlayan ve ailesinden uzakta yaşayanlar daha kötü beslendikleri sonucuna varılmıştır. Üniversite öğrencilerine beslenme bilgisi desteği yanında barınma konusunda da destek almaları önerilir.

Kaynaklar

- Bayraktar A., Saygın Ö., Karacabey K., Gelen E.,(2009).** Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının İncelenmesi, e-Journal of New World Sciences Academy, Volume: 4, Number: 2,
- Baysal A., (2007).**Beslenme. Şahin Matbaacılık, Ankara
- Durmaz H, Sağun E ve Tarakçı Z., (2002).** “Yüksekokul Öğrencilerinin İçme Sütü Tüketim Alışkanlıkları”, YYÜ Vet. Fak. Dergisi,13(1-2): .69-73.
- Erten, M., (2006).** “Adıyaman İlinde Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgilerinin ve Alışkanlıklarının Araştırılması”, T.C. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Ermış E., Doğan E., Erilli A.N., Satıcı A. (2015).** Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Örneği, Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, Cilt / Vol : 6 Sayı / No :1 s.30-40
- Garibağaoğlu M, Budak N, Öner N, Sağlam Ö ve Nişli K .,(2006).** ”Üç Farklı Üniversitede Eğitim Gören Kız Öğrencilerin Beslenme Durumları ve Vücut Ağırlıklarının Değerlendirmesi”, Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of HealthSciences), 15(3):173- 180.
- Heşeminia T, Çalışkan D ve Işık A., (2002).** “Ankara’da Yüksek Öğretim Öğrenci Yurtlarında Kalan Öğrencilerin Beslenme Sorunları”, İbni Sina Tıp Dergisi, 7:155-167.
- İmamoğlu O, Ağaoğlu S, Eker H.,(2010).** Değişik illerde beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Beden eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(4),sh.1-12
- Oktar İ, Şanlıer N., (2003). İlköğretim okullarında uygulanan beslenme programları ve öğrencilerin beslenme davranışları ile ilgili öğretmen ve yöneticilerin görüşleri. Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi/ Mesleki Eğitim Dergisi, 2: 1-8.
- OnurlubaşE.,Doğan G. H.,Demirkıran S., (2015).**Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 32 (3), 61-69
- Sarioğlu Ö, İmamoğlu O, Atan T, Türkmen M, Akyol P., (2012).** Beden Eğitimi Bölümünde okuyan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(1): 88-94.
- Vançelik S., Önal S.M.,Güraksin A.,Beyhun E.,(2007).** Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları ile İlişkili Faktörler, TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6 (4) , sh: 242-248
- Yılmaz E, Özkan S. ,(2007).** Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi,2 (6):87-104.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Temas sporları ve omuz eklem yaralanmaları; Klinik Değerlendirme

Orkun Gül*, Muhammet Salih Ayas**, Ahmet Emin Okutan***, Caner Mesut Mataracı****

*Karadeniz Teknik Üniversitesi, Ortopedi ve Travmatoloji Bölümü, e-mail adresi,

**Erzurum Bölge Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Ortopedi ve Travmatoloji Kliniği, muhammetsalihayas@yahoo.com.tr

***Karadeniz Teknik Üniversitesi, Ortopedi ve Travmatoloji Bölümü, ahmeteokutan@yahoo.com

****Karadeniz Teknik Üniversitesi, Ortopedi ve Travmatoloji Bölümü, e-mail adresi,

Amaç: Temas sporu nedeniyle omuz eklem yaralanması gelişen hastalarda cerrahi tedavi sonrası klinik sonuçları değerlendirmek, retrospektif inceleme ile yaralanmayı yaralanma mekanizmasıyla ilişkilendirmek, prospektif konservatif antrenman program geliştirmek

Materyal ve Yöntem: Kliniğimizde 2016-2017 yılları arasında, aralarında milli sporcuların da bulunduğu 12 hastanın [7 Erkek, 5 Kadın] temas sporu nedeniyle[Boks, basketbol, futbol] oluşan omuz eklem yaralanmaları [4 Bankart, 3 SLAP, 5 kombine bankart ve SLAP lezyonu] artroskopik olarak tedavi edildi. Hastalar cerrahi sonrası rehabilitasyon programına alındı ve ortalama 4 ay sonra spora geri dönüşleri sağlandı. Hastaların operasyon öncesi ve sonrası klinik bulguları ASES ve Rowe skorları ile değerlendirildi

Bulgular: Hastaların ortalama yaşı 21.1, ortalama takip süresi 13.4 aydı. Ameliyat öncesi ve sonrası ASES skorları ortalama sırasıyla 46.4 ve 94.6 olarak bulundu. Yine ameliyat öncesi ve sonrası Rowe skorları ortalama sırasıyla 56.5 ve 95.2 olarak bulundu. Hiçbir hastada komplikasyon yaşanmadı.

Sonuçlar: Temas sporlarına olan ilgiyle orantılı olarak artan omuz eklem yaralanmalarının önlenmesinde yaralanma mekanizmasını ve biyomekaniğini bilmek, buna uygun antrenman programı geliştirmek; sporcu-antrenör-hekim arasında multidisipliner etkileşim kurmak son derece önem arz etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Temas sporu, omuz, bankart, slap

Contact sports and shoulder injuries; Clinical Evaluation

Aim: To evaluate the clinical results after surgical treatment in patients with shoulder injuries due to contact sports, to associate the injury to the injury mechanism with retrospective investigation, to develop a prospective conservative training program

Material & Methods: Between 2016 and 2017, shoulder joint injuries [4 Bankart, 3 SLAP, 5 combined Bankart and SLAP lesions] consisting of 12 patients [7 male, 5 female] contact sports [boxing, basketball, football], including national athletes, were treated in our clinic. The patients were rehabilitated after surgery and returned to their sports after a mean of 4 months. Clinical findings before and after the operation of the patients were evaluated with ASES and Rowe scores

Results: The mean age of the patients was 21.1 and the mean follow-up was 13.4 months. Preoperative and postoperative ASES scores were found to be 46.4 and 94.6, respectively. The mean preoperative and postoperative Rowe scores were 56.5 and 95.2, respectively. No complication occurred in any patient.

Conclusion: To know the mechanism of injury and biomechanics in the prevention of shoulder joint injuries increasing in proportion to interest in contact sports and to develop a training program accordingly; It is of utmost importance to establish multidisciplinary interaction between athlete-coach-physician

Keywords: Contact sport, shoulder, bankart, slap

Giriş

Temas sporları; oyuncular arasında fiziksel temasın olduğu sporlardır. Futbol ve basketbol en yaygın örnekler arasındadır. Dövüş sporları, boks, karate, amerikan futbolu, ragbi gibi sporlar ise temasın ileri boyutta olduğu çarpışmalı (collision) sporlar olarak bilinir. Bu sporlarda, temasa ve çarpışmaya bağlı olarak en sık yumuşak doku yaralanmaları oluşmakta, yine temas ve çarpışmanın etkisine bağlı olarak omuz çevresinde bağ yaralanmaları ve çıkıklar görülebilmektedir. Tüm dünyada olmak üzere genç grubunda spora olan ilginin artmasıyla bu tür omuz yaralanmalarının sıklığı artmaktadır. Bu çalışmada, temas sporu sonucu omuzda Bankart ve SLAP lezyonu meydana gelen ve cerrahi olarak tedavi edilen hastaların fonksiyonel sonuçları değerlendirilmektedir.

Metot

Kliniğimizde 2016-2017 yılları arasında, travmatik omuz instabilitesi nedeniyle opere edilen hastalar değerlendirildi. Aralarında milli sporcuların da bulunduğu, temas sporuyla uğraşan [Boks, basketbol, futbol] 12 hasta [7 Erkek, 5 Kadın] çalışmaya dahil edildi. Ameliyat öncesi ayrıntılı anamnezleri alındı,

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

yaralanma mekanizmasının öyküsü ve sonrasında yapılan işlemler öğrenildi. Ardından yapılan ayrıntılı fizik muayene ile korku ve relokasyon testlerine bakıldı, anteroposterior translasyon miktarı, O'Brien provokatif testleri not edildi. Cerrahi öncesi tüm hastalardan AP ve aksiller omuz grafisi ve MRG alındı.

Hastaların omuz eklemleri intraoperatif artroskopik olarak değerlendirildi. 4 hastada izole bankart lezyonu, 3 hastada izole SLAP lezyonu ve 5 hastada kombine SLAP ve Bankart lezyonları görüldü. Mevcut lezyonlar artroskopik olarak soft-suture ankor ile onarıldı. 4 hastada Hill-Sachs lezyonu mevcuttu, %25'ten küçük olarak değerlendirildi, müdahale edilmedi. Hastalar cerrahi sonrası rehabilitasyon programına alındı ve ortalama 4 ay sonra spora geri dönüşleri sağlandı. Hastaların operasyon öncesi ve sonrası klinik bulguları ASES ve Rowe skorları ile değerlendirildi.

Bulgular

Hastaların ortalama yaşı 21.1 [Dağılım 16-25], ortalama takip süresi 13.4 [Dağılım 6-22] aydı. 4 hastada izole bankart lezyonu, 3 hastada izole SLAP lezyonu ve 5 hastada kombine SLAP ve Bankart lezyonları mevcuttu. İzole bankart lezyonu olan hastaların hikayelerinde temasa bağlı ve topa uzanma ile hiperfleksiyondaki omuzun ekstansiyona zorlanması ile oluşan anterior omuz instabilitesi mevcuttu. İzole SLAP lezyonu olan hastaların hikayelerinde kroşe atarken yumruğun boşa düşmesi ve başüstü aşırı kullanıma bağlı biceps ankorunun [Tip 2 SLAP lezyonu] yaralanması mevcuttu. Kombine SLAP ve Bankart lezyonu olan hastaların hikayelerinde ise müsabaka esnasında oyuncu-oyuncu çarpışma ve omuz üzerine düşme ile direkt darbe sonucu gelişen anterior omuz dislokasyonu mevcuttu.

Ameliyat öncesi ve sonrası hastaların ASES skorları ortalama sırasıyla 46.4 ve 94.6 olarak bulundu. Yine ameliyat öncesi ve sonrası hastaların Rowe skorları ortalama sırasıyla 56.5 ve 95.2 olarak bulundu. Hiçbir hastada komplikasyon yaşanmadı. Postoperatif redislokasyon ve instabilite görülmedi.

Tartışma

Omuz eklemi vücudun en hareketli ve en sık dislokasyona maruz kalan eklemdir. Gençler arasında spora olan ilginin artmasıyla omuz eklem yaralanmaları da belirgin bir şekilde artmıştır. ABD'de yapılan bir çalışmada lise çağındaki sporcuların iki yıl süresince yaptıkları 3.5 milyon antranman ve müsabaka izlenmiş, toplamda 805 omuz eklem yaralanması [tüm yaralanmaların %8'i] görülmüştür. Bu oran erkek beyzbol oyuncularında %17.7, güreşçilerde %17.5, Amerikan futbolu oyuncularında %11.7 olarak belirlenmiştir. Müsabaka esnasında omuz eklem yaralanma sayısının antrenman esnasında yaralanmaya göre 3 kat fazla olduğu görülmüş, en sık oyuncu-oyuncu teması [%57.6] ve daha az sıklıkla oyuncu-zemin teması [%22.8] ile yaralanmanın gerçekleştiği görülmüştür¹.

Temas sporları ile omuz ekleminde oluşan yaralanma mekanizması 3 ana grupta değerlendirilebilir; omuz üzerine düşme ya da çarpışmayla meydana gelen direkt darbe etkisi; topun fırlatılması ya da dövüş esnasında ıskalama ile oluşan yüksek döngüsel hız ve kolun sabit kalıp vücudun harekete zorlanması ile oluşan düşük döngüsel hız etkisi. Bu mekanizmaların her biri omuz ekleminde belirli noktalara yük aktarımını yoğunlaştırmakta, dolayısı ile buna uygun yaralanmalar ortaya çıkmaktadır. Örneğin; direkt darbe etkisi ile sıklıkla omuz çıkığı, akromiyoklavikuler eklem seperasyonu, klavikula veya skapula kırığı; yüksek döngüsel hız etkisi ile sıklıkla omuz çıkığı, SLAP lezyonu, HAGL lezyonu, labrum yırtığı, rotator kılıf yırtığı; düşük döngüsel hız etkisi ile de sıklıkla omuz çıkığı ve labrum yırtıkları görülebilmektedir.

Yaralanma mekanizmasının tespitinde video analiz yöntemi literatürde mevcuttur; Crichton ve arkadaşları ragbi oyuncularında yaralanma mekanizmalarını incelemiş; topa doğru uzanarak kendini hızla ileri atan sporcunun omuzunu hiperfleksiyona zorlaması, rakibini durdurmak için blok uygulayan sporcunun abduksiyondaki kolunu ekstansiyona zorlaması ve rakibinin tutup fırlatmasıyla omuzu üzerine düşen sporcunun omuzunun direk darbeye maruz kalması şekilden üç farklı yaralanma mekanizmasını ortaya koymuş ve sporcularda oluşan yaralanmalarla ilişkilendirmiştir².

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Temas sporlarına olan ilginin artması, artan omuz eklem yaralanmalarını beraberinde getirmiş; dolayısı ile yaralanma mekanizmasını anlama ve buna uygun ekipman ve antrenman programı geliştirme gerekliliğini ortaya koymuştur.

Sonuç

Temas sporlarına olan ilgiyle orantılı olarak artan omuz eklem yaralanmalarının önlenmesinde yaralanma mekanizmasını ve biyomekaniğini bilmek, buna uygun antrenman programı geliştirmek; sporcu-antrenör-hekim arasında multidisipliner etkileşim kurmak son derece önem arz etmektedir.

Kaynaklar

1. Bonza, J. E., Fields, S. K., Yard, E. E., & Dawn Comstock, R. (2009). Shoulder injuries among United States high school athletes during the 2005–2006 and 2006–2007 school years. *Journal of athletic training*, 44(1), 76-83.
2. Crichton, J., Jones, D. R., & Funk, L. (2012). Mechanisms of traumatic shoulder injury in elite rugby players. *Br J Sports Med*, bjsports-2011.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

KARDİYO BOSU EGZERSİZİNİN SEDANTER KADINLARDA MENSTRUASYON, STRES VE DEPRESYON ÜZERİNE ETKİSİ

Pelin AKYOL*

*OMÜ Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi Bölümü

Özet

Amaç: Kardiyo Bosu egzersizinin sedanter kadınlarda menstruasyon, stres ve depresyon düzeyleri üzerine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

Materyal ve Yöntem: Adet görme yaş aralığında bulunan 45 sedanter kadına 12 hafta süreli haftada 3 gün orta şiddetli kardiyo-bosu egzersizi uygulanmıştır. Egzersiz periyot öncesi ve sonrası algılanan stres ölçeği ve beck depresyon envanteri doldurtulmuştur. İstatistiksel işlemlerde student -t testi, Ki kare, tek yönlü varyans analizi ve LSD testleri kullanılmıştır.

Bulgular: Egzersiz periyodu başlamadan önce kadınların %26,7'si düzensiz adet görmekte iken egzersiz periyodu sonunda bu oran %8,9'a düşmüştür. Çalışmada algılanan stres ölçeği puanı düzenli adet görenlerde egzersiz öncesi 28,87 ve düzensiz adet görenlerde 31,01 iken egzersizler sonrası düzenli adet görenlerde 26,10 ve düzensiz adet görenlerde 27,95 olarak bulunmuştur. Adet görme durumları ile stres puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,001$). Yine depresyon puanı düzenli adet görenlerde egzersiz öncesi 14,0 ve düzensiz adet görenlerde 16,0 iken egzersizler sonrası düzenli adet görenlerde 13,2 ve düzensiz adet görenlerde 14,0 olarak bulunmuştur. Menstruasyon ile depresyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,001$). Bel/kalça çevresi oranı egzersizlere başlamadan önce 0,81 cm iken 3 aylık egzersiz sonucu 0,77 cm'ye düşmüştür.

Sonuç: Bu çalışmada kardiyo bosu egzersizleri ile sağlık riski azalması yanında hem stres ve depresyon puanı hem de adet düzensizliği üzerinde olumlu etki görülmüştür. Stres ve depresyon düzeyi puanlarını düşürmek yanında düzenli adet görenin artması için haftada 3 gün 50-60 dakikalık orta şiddette kardiyo bosu egzersizleri önerilir.

Anahtar Kelimeler: Kardiyo Bosu, Stres ve Depresyon

THE EFFECT OF CARDIO BOSU EXERCISE ON MENSTRUATION, STRESS AND DEPRESSION IN SEDANter WOMEN

Objective: The aim of this study was to investigate the effects of cardio Bosu exercise on the levels of menstruation, stress and depression in sedentary women.

Materials and Methods: Forty-five sedentary women, who were in the menstrual cycle, were given moderate-intensity cardiopulmonary exercise for three days a week for 12 weeks. The pre-and post-exercise period perceived stress score and beck depression inventory were filled. Student-t test, Chi square, one way variance analysis and LSD tests were used in statistical procedures.

Findings: Before beginning the exercise period, 26.7% of the women had irregular menstruation, and at the end of the exercise period this rate decreased to 8.9%. Perceived stress score in the study was found to be 28,87 before exercise and 31,01 before irregular menstruation and 26,10 before menstruation and 27,95 after irregular menstrual period. There was a statistically significant difference between menstrual conditions and stress scores ($p<0.001$). Also, depression score was found to be 14.0 in pre-exercise and 16.0 in irregular menstrual period and 13.0 in regular menstrual period and 14.0 in irregular menstrual period. There was a statistically significant difference between menstruation and depression scores ($p<0.001$). The waist / hip circumference ratio decreased from 0.81 cm before exercising to 0.77 cm after 3 months of exercise.

Conclusion: In this study cardiovascular exercises decreased the risk of health as well as positive effect on both stress and depression score and menstrual irregularity. In addition to lowering stress and depression level scores, middle-aged cardio void exercises of 50-60 minutes 3 days a week are recommended to increase regular menstruation.

Key Words: Cardio Bosu, Stress and Depression

Giriş

Adet görme kadın hayatında 30–35 yıl devam eden ve birçok kadında 25–35 gün aralıklarla meydana gelen fizyolojik bir sonuçtur (Dinç, 2010). Menstruasyon erişkin kadınların yumurtalama durumlarındaki gelişmeler sonucu üreme kapasitesinin faaliyete başladığı bir süreçtir. Adet kanamaları değişik faktörlere bağlı olarak değişmekle birlikte 9-16 yaş arasında başlar. Premenstrual sendromun etkilerini her kadın farklı seviyede yaşar. Kadınların çoğu bu durumları hayatının bir döneminde "katlanmak zorunda" oldukları bir durum olarak yaşarlar. İnsanlarda farklı belirtilerle meydana gelmekte ve insanların beklentilerine göre belirtiler farklılık gösterebilmektedir (Dickerson ve ark.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

2003). Çeşitli çalışmalarda premenstrual sendromun yaygınlık oranı % 48 ile % 90 arasında farklı yoğunluklarda bildirilmiştir (Allais ve ark., 2012). Bir çalışmada adet öncesi gerginlikler belirti gösteren öğrencileri dört yıllık izlenme periyotunda %18'inin bozuk adet dönemi geçirdikleri belirtilmiştir (Çetin ve ark., 2005).

Sporun ve fiziksel aktivitenin adet dönemi periyotları üzerine etkisi hala tam olarak net şekilde aydınlanmamıştır. Bununla birlikte, kadın sporcuların adet dönemi sırasında bedensel yönden kapasitelerinde bir düşüş görmelerine karşılık, bazı olimpiyat ve dünya rekorları, adet döngüsünün hemen tüm safhalarında kırılmıştır (Gölünük ve ark., 2012). Adet göre döneminin, spor yapan aktif kadınlarda performansa olan etkisine bakıldığında, bazı araştırmacılar bu dönemin performansa hiçbir negatif yönde etkisinin olmadığını belirtirken (Quadagno ve ark., 1991) bazıları da bu dönemde performansın negatif etkilendiğini açıklamışlardır (Wilson ve ark., 1991). Uzun zamandan beri fiziksel egzersizin ve stresin yakından ilişkili olduğu kabul edilmiştir (Klapperski ve ark. 2014). Depresyonun insanların fiziksel sağlığı üzerinde ve yaşam kalitesini azaltmada önemli bir etkisi olduğu düşünülmektedir (Cooney ve ark. 2014). Son zamanlarda çok sayıda yapılan çalışmalarda konvansiyonel tedavilere ek olarak depresyonun belirtilerini azaltmada egzersizin rolünün etkili olduğunu göstermişler (Stanton & Reaburn, 2014).

Fiziksel aktivite ve boş zaman uğraşları, yetişkinlerin ruhsal sağlığa yararlı olabileceğinden, katılımın depresif ve anksiyete ile ilişkili semptomlarla ters olarak ilişkili olduğu gösterilmiştir (Pablo ve ark., 2016). Kardiyο bous egzersizlerinin sedanter kadınlarda psikolojik değişimler yanında adet görme düzeni üzerinde etkisi merak edilmiştir.

Bu çalışmada Kardiyο Bosu egzersizinin sedanter kadınlarda menstruasyon, stres ve depresyon düzeyleri üzerine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

Materyal ve Metot

Bu araştırmada Ordu ilinde spor merkezine devam eden ve adet görme yaş aralığında bulunan 45 sedanter kadına 12 hafta süreli haftada 3 gün orta şiddetli kardiyο- bosu egzersizi uygulanmıştır. Kişisel bilgi formu yanında grubun ön test ve son test vücut ağırlığı, boy uzunluğu, bel çevresi ve kalça çevresi değerleri alınmıştır. Egzersiz periyot öncesi ve sonrası algılanan stres ölçeği ve beck depresyon envanteri uygulanmıştır. Boy uzunluğu çıplak ayak düz bir zeminde bir skala yardımı ile alınmıştır. Vücut ağırlığı ayaktan biyoelektrik impedans analizörü (TANİTA TBF-401A, ABD) ile alınmıştır. Bel Çevresi/ Kalça Çevresi Oranı = Bel çevresinin (cm)/ kalça çevresine (cm) oranı ve Beden Kitle İndeksleri (BKİ); $BKİ = \frac{\text{Ağırlık (kg)}}{\text{Boy (m)}^2}$ formülü kullanılarak hesaplanmıştır.

Antrenman Programı: Araştırma grubuna, 12 haftalık antrenman periyodu uygulanmıştır. Antrenman periyodu öncesi ön test, sonrasında ise son test değerleri olarak kaydedilmiştir. 12 Hafta süren antrenman programı haftada 3 gün olarak, 50 dakikalık orta şiddetteki kardiyο egzersizlerinden oluşmuştur. 50 dakika süren her bir antrenman periyodu şu şekilde uygulanmıştır. 10 dakika ısınma, 10 dakika boyunca topa inip çıkma, 10 dakika top üstünde öne, ortaya, geriye inme, 10 dakika top üzerinde koşma, 50 adet top üstünde mekik, 50 adet yer mekiği, 50 adet top üstünde sırt üstünde yatıp bacak açıp kapama, 50 adet top üstünde sırt üstünde yan bacak açı-kapama, 10 dakika boyunca top üstünde sıçrama, 25 adet top üstünde şınav, 1 kiloluk dambıl ile kol çalışması ve 5 dakika soğuma egzersizleri.

Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği: Algılanan Stres Düzeyi ölçeği toplam 14 maddeden oluşur. İnsanın hayat sürecindeki birtakım durumları ne ölçüde stresli olarak kabul ettiğini veya düşündüğünü veya algılandığını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu her maddesi “Hiçbir zaman (0)” ile “Çok sık (4)” arasında değişen 5’li Likert tipinde bir ölçektir. Türkiye’deki geçerliliği Baltaş ve ark., (1998) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin 6 maddesi negatif (1, 2, 3, 6, 9, 10) ve 4 maddesi pozitif (4, 5, 7, 8) olarak puanlanır. Toplam puan belirlenmeden önce negatif puanlanan maddeler tersine çevrilir. Ve daha sonra toplam puan hesaplanır. Ölçekten alınan puanlar 10 ila 50 puan arasında değişir. Ölçek puanlarının artması insanın hissedilen stres düzeyinin arttığını belirtir. Ölçekten alınan toplam puan insanın stres düzeyini belirtir (Baltaş ve ark., 1998; Eskin ve ark. 2013). Bu çalışmada uygulanan ölçek geçerliliği 0,76 bulunmuştur.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Beck Depresyon Envanteri: Erişkinlerde depresyon riskini, depresif belirtilerin düzeyini ve şiddet değişimini ölçmek üzere geliştirilmiş olup ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Hisli tarafından yapılmıştır. Yirmi bir belirti kategorisini içeren kendini değerlendirme ölçeğidir ve alınacak en yüksek puan 63'tür. Toplam puanın yüksekliği depresyonun şiddetini gösterir. Bu ölçekte 0 – 9 puan alanlar minimal düzeyde depresif belirtiler, 10 –16 puan arası hafif düzeyde depresif belirtiler, 17 – 29 puan arası orta düzeyde depresif belirtiler ve 30-63 puan arası alanlar ise şiddetli düzeyde depresif belirtiler gösterenler olarak belirtilmiştir (Çiçek ve ark.,2017).

İstatistiksel Analiz: Bu çalışmada ölçülen veriler SPSS 22 istatistik programı kullanılmıştır. İstatistiksel işlemlerde student -t testi, Ki kare, tek yönlü varyans analizi ve LSD testleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p<0,05$ alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Araştırmaya katılan Sedander Kadınların Antropometrik özellikleri (n=45)

	Ortalama	ss	Min	Max	T-test
Yaş (yıl)	35,54	5,4	18	45	-
Boy (cm)	164,92	5,27	155	174	-
Vücut ağırlığı 1 (kg)	69,32	16,47	53	119	2,49*
Vücut ağırlığı 2 (kg)	66,19	15,42	52	110	
Beden Kütle İndeksi 1 (kg/m ²)	25,49	4,95	19,10	41,3	2,37*
Beden Kütle İndeksi 2 (kg/m ²)	24,34	5,02	18,12	36,1	
Bel çevresi 1 (cm)	84,72	62	146	15,3	7,66**
Bel çevresi 2 (cm)	78,59	60	136	14,8	
Kalça çevresi 1 (cm)	104,93	65	170	15,63	6,94**
Kalça çevresi 2 (cm)	101,42	63	164	13,20	
Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz?	1,16	2,43	0	14	-

* $p<0,05$ ** $p<0,001$

Tablo 2: Sedander Kadınların Egzersiz Öncesi ve Sonrası Menstruasyon Durumları

Menstruasyon Durumu		Egzersiz önce	Egzersiz sonra	X ²
Düzenli (9-12 defa)	n	33	41	4,87*
	%	73,3	91,1	
Düzensiz (8'den az, 12 den fazla)	n	12	4	
	%	26,7	8,9	
Toplam	n	45	45	
	%	100	100	

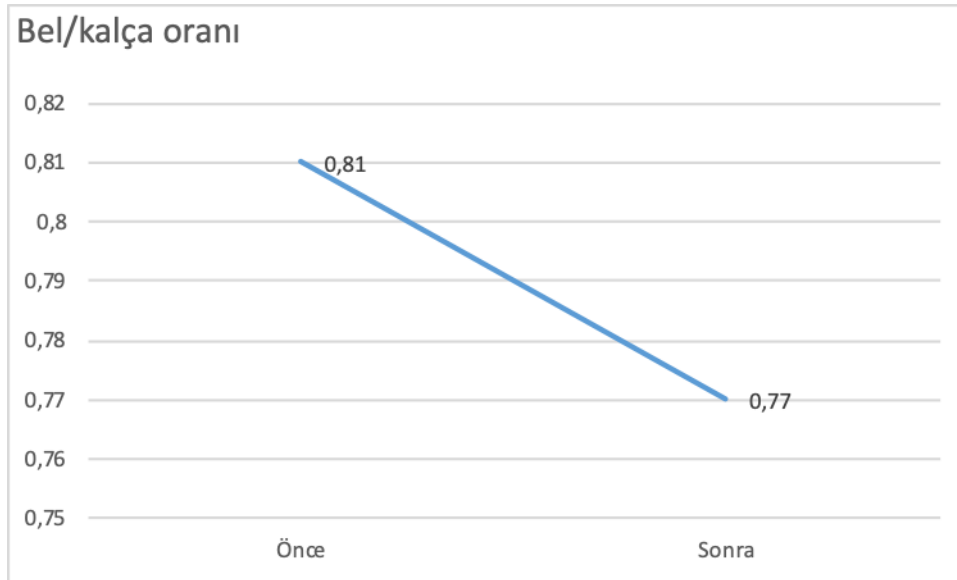
* $p<0,05$

Tablo 3: Menstruasyona Göre Stres ve Depresyon Puanları

			Ortalama	St. S.	F/LSD
Algılanan stres	Egzersiz önce düzenli adet (1)	33	28,87	1,49	7,96** 1,2>3 3<4
	Egzersiz öncesi düzensiz adet (2)	12	31,01	3,03	
	Egzersiz sonrası düzenli adet (3)	41	26,10	4,57	
	Egzersiz sonrası düzensiz adet (4)	4	30,25	5,19	
	Toplam	90	27,95	3,95	
Depresyon	Egzersiz önce düzenli adet (1)	33	14,01	1,50	8,91** 1<2,4 3<4
	Egzersiz öncesi düzensiz adet (2)	12	16,06	3,00	
	Egzersiz sonrası düzenli adet (3)	41	13,26	2,10	
	Egzersiz sonrası düzensiz adet (4)	4	17,25	2,75	
	Toplam	90	14,09	2,34	

** $p<0,05$

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress



Grafik 9: Sedanter kadınlarda 3 aylık egzersiz öncesi ve sonrası bel/kalça oranı

Tartışma

Yaş ortalaması 35,54 yıl olan 45 sedanter kadının boy ortalaması 164,92 cm'dir . 3 aylık egzersiz öncesinde ortalama ağırlık 69,32 kg iken 3 ay sonra 66,19 bulunmuştur. Beden Kütle indeksi değerleri ortalama olarak 25,49'dan 24,34'e düşmüştür (Tablo 1). Vücut ağırlığı değerleri ve Beden kütle indeksi bakımından zamanlar arasında $p<0,05$ ve çevre ölçümleri arasında $p<0,001$ düzeyinde istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Egzersiz periyodu başlamadan önce kadınların %26,7'si düzensiz adet görmekte iken egzersiz periyodu sonunda bu oran %8,9'a düşmüştür. Düzenli adet görenlerin yüzdesi artmıştır (Tablo 2).

Çeşitli araştırmalarda spora katılımın genel olarak psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediği ve stres oluşumunu en aza indirdiği belirtilmektedir. Stresin, üreme işlevini düzenlemekten sorumlu olan temel hormonların işlevini bozduğu belirtilmektedir (<https://www.sportireland.ie/Coaching,2010>). Arslan ve ark. (2011), yaptıkları çalışmada spor yapmanın stres seviyesini azalttığını belirtmektedirler. Algılana stres ölçeğinden alınabilecek puanlar 10 - 50 arasında değişmektedir ve ölçek puanlarının artması kişinin algılanan stres düzeyinin arttığına işaret etmektedir (Erci, 2006). 11-26 arası stres puanının olması düşük stres düzeyinde olduğu, 27-41 arası olması orta ve 42-56 arası olması yüksek düzeyde stres taşıdığına işaret eder (Baltaş ve ark., 1998). Uzun süreli spor aktiviteleri stresi azaltır (Hagey ve Warren, 2008). Bu çalışmada algılanan stres ölçeği puanı düzenli adet görenlerde egzersiz öncesi 28,87 ve düzensiz adet görenlerde 31,01 iken egzersiz sonrası düzenli adet görenlerde 26,10 ve düzensiz adet görenlerde 27,95 olarak bulunmuştur. Adet görme durumları ile stres puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,001$). Egzersiz öncesi düzenli adet görenler ve görmeyenlerin stres puanları egzersiz sonrası düzenli adet görenlerden anlamlı şekilde düşüktür. Yine egzersiz sonrası düzenli adet görenlerin stres puanı düzensiz adet görenlerden oldukça düşüktür. Egzersiz düzensiz adet görme sayısını düşürmekle birlikte stres puanı üzerinde olumlu etkiye sahip olarak görülmüştür.

Back depresyon envanteri en yüksek puan 63 olarak belirtilmektedir (Savaşır ve Şahin,1997). Yüksek puan depresyon şiddetinin fazlalığına işaret etmektedir (Eskin ve ark.,2013). Akandere (2003) yaptığı araştırmada spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri durumunda önemli bir fark olduğunu, spor yapanların spor yapmayanlara kıyasla depresyon düzeylerinin daha düşük olduğunu bulmuştur. Başka bir çalışma da spor yapmayanlara göre spor yapma alışkanlığı kazanma ve haftalık spor saati arttıkça depresyon puanının düşeceği yönünde görüş belirtilmiştir (Çiçek

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

ve ark., 2015). Bu çalışmada algılanan depresyon puanı düzenli adet görenlerde egzersiz öncesi 14,0 ve düzensiz adet görenlerde 16,0 iken egzersizler sonrası düzenli adet görenlerde 13,2 ve düzensiz adet görenlerde 14,0 olarak bulunmuştur. Menstruasyon ile depresyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,001$). Egzersiz öncesi düzenli adet görenler ve görmeyenlerin depresyon puanları egzersiz sonrası düzenli adet görenlerden anlamlı şekilde düşüktür. Yine egzersiz sonrası düzenli adet görenlerin depresyon puanı düzensiz adet görenlerden düşüktür. Egzersizin düzensiz adet görme sayısını düşürmekle birlikte depresyon puanı üzerinde olumlu etkiye sahip olarak görülmüştür.

Yetişkinlerde bel çevresi ve bel/kalça oranı kronik hastalıklar için risk değerlendirmesi amacıyla kullanılır. Bel çevresi kadınlarda Kadın ≥ 80 cm ise risk ve ≥ 88 cm ise yüksek risk vardır. Bel/kalça çevresi oranı kadınlarda >0.85 olması abdominal obezite olarak değerlendirilir. Ayrıca bel çevresi kadınlarda >88 cm olması da abdominal obeziteyi tanımlar. Bel çevresi ölçümü kalp ve damar hastalıkları riski belirlemede kullanılmaktadır (Bahçeci, 2011,Lean ve ark,1995). Bel/kalça oranı kadınlarda 0,8 üzerine çıkmamalıdır. Çiçek ve ark (2017) yaptıkları çalışmada Bel/kalça çevresi oranı egzersizlere başlamadan önce 0,80 cm iken 3 aylık egzersiz sonucu 0,77 cm'ye düşmüş olarak bulmuşlardır. Bu çalışmada bel çevresi 84,74 cm olarak tehlike sınırına yakın veya riskli iken 78,59 cm'ye inerek tehlike bölgesinden bira daha fazla uzaklaşmıştır. Yine bu araştırmada Bel/kalça çevresi oranı egzersizlere başlamadan önce 0,81 cm iken 3 aylık egzersiz sonucu 0,77 cm'ye düşmüştür.

Çeşitli çalışmalar, düzenli aerobik sporun (dayanıklılık), kadınların menstruasyondan önceki fiziksel ve psikolojik davranışsal semptomlarını iyileştirebileceğini göstermiştir (Khalatbari ve Salimynezhad ,2013).. Ayrıca, bazı araştırmacılar, her bir haftada üç kereden fazla fiziksel aktivite yapmanın kadınlarda menstruasyon döneminde dismenoreal somatik semptomları azalttığına inanmaktadır (Raymond ve ark.,2007). Fiziksel aktivite ile menstrual bozukluklar arasındaki ilişkiyi değerlendiren araştırmalar 28-35 yıl arasında anlamlı olarak artmış olup, haftada bir ya da iki kez aerobik fiziksel aktiviteyi 1 ila 6 ay arasında gerçekleştirmenin menstruasyon üzerinde olumlu etkisi olabileceği gözlenmiştir (Abbaspour ve ark.,2006).

Anbar (2013) çalışmasında stres belirtileri ile depresyon puanları arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki bulmuştur. Çiçek ve ark., (2017) yapılan çalışmada Sedanter kadınlarda 3 aylık düzenli kardiyo bosu egzersizi ile algılanan stres ve depresyon düzeyi puanı düşmüştür. Sedanter kadınlarda stres ve depresyon düzeylerini düşürmek için kardiyo bosu egzersizleri önerilmiştir.

Sonuç: Bu çalışmada kardiyo bosu egzersizleri ile sağlık riski azalması yanında hem stres ve depresyon puanı hem de adet düzensizliği üzerinde olumlu etki görülmüştür. Stres ve depresyon düzeyi puanlarını düşürmek yanında düzenli adet görmenin artması için haftada 3 gün 50-60 dakikalık orta şiddette kardiyo Bosu egzersizleri önerilir.

Kaynaklar

- Abbaspour, Z., Rostami, M., Najjar, SH., (2006). The effect of exercise on primary dysmenorrhea. *Journal of Research in Health Sciences*. 6(1): 26–31.
- Akandere, M., (2003). Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Tıp Dergisi*, İstanbul. 4(2):1-9.
- Allais, G., Gabellari, IC., Burzio, C., Rolando, S., De Lorenzo, C., Mana, O. (2012). Premenstrual syndrome and migraine. *Neurological Sciences*. 33(1): 111–115.
- Anbar, H., (2013). Lise Öğrencilerinde Vücut Algısı Değişkeninin Çeşitli Değişkenlerle İlişkinin İncelenmesi Ve Vücut Algısı Ölçeğinin Geçerlik-Güvenirlik Çalışması, Ankara Üniversitesi Dil Ve Tarih Coğrafya Fakültesi Psikoloji Bölümü Lisans Tezi, Ankara, s.58-72.
- Arslan, C., Güllü, M., Tural, V. (2011). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 5(2):120-132.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Bahçeci, M. (2011). Obezite. In: TEMD Obezite, Dislipidemi, Hipertansiyon Çalışma Grubu eds. Türkiye endokrinoloji ve metabolizma derneği hipertansiyon, obezite, ve lipid metabolizması tanı ve tedavi rehberi, Ankara: Miki Matbaacılık. 50-80.
- Baltaş, Z., Atakuman, Y., Duman, Y., (1998). Standardization of the perceived stress scale: Perceived stress in turkish middle managers. *Stress and Anxiety Research Society*. In 19th International Conference, İstanbul. 2-16.
- Çetin, SK., Akdeniz, F., Tama, M (2005). Depresif bozukluk tanılı genç kızlarda adet öncesi belirti dağılımı ve şiddeti. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 6:145-153.
- Çiçek G., İmamoğlu O., Yamaner, F., Türk, N., (2017). Psychological effects of cardio bosu exercise on sedentary women. *International Journal of Sports, Exercise and Training Science*. 3 (3): 69–75.
- Çiçek, G., Tulin, A., Yetkin, U K., İmamoğlu, O., Yamaner, F., Aslan, V. (2015). Effects of exercise on levels of depression. *Anthropologist*. 20(3): 670-674.
- Cooney, G.M., Dwan, K., Greig, C.A., Lawlor, D.A., Rimer, Waugh, FR., Mead, G.E. (2014). Exercise for depression. *Advances in Psychiatric Treatment*. 20(1):2-2.
- Dickerson, Lori M., Mazyck, Pamela J. Hunter, Melissa H., (2003). Premenstrual syndrome. *American Family Physician*. 15;67(8):1743- 1752.
- Dinç, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinin premenstrual sendrom düzeylerinin incelenmesi (Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Örneği), Karaman: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi.
- Erci, B., (2006). Algılanan stres ölçeğinin Türkçe versiyonunun güvenilirlik ve geçerliliği. Reliability and validity of the Turkish version of perceived stress scale. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*. 9(1):58-63.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., Dereboy, Ç., (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi, New/Yeni Symposium Journal, www.yenisymposium.net, Ekim, 51(3):132-140.
- Gölünük, S., Taşmektepligil, M Y., İmamoğlu O., (2010). Bedeni ve ruhsal baskının menstruasyon düzenine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi* 12 (1):1–5.
- Hagey, AR., Warren, MP., (2008). Role of exercise and nutrition in menopause. *Clinical Obstetrics And Gynecology*. LWW;51(3): 627–641.
- Khalatbari, J., Salimynezhad, S.,(2013). The effect of relaxation on premenstrual syndrome in dormitory students of azad tonekabon university of iran. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. Elsevier; 84: 1580–1584.
- Klaperski, S., Von Dawans, B., Heinrichs, M., Fuchs, R. (2014). Effects of a 12-week endurance training program on the physiological response to psychosocial stress in men: a randomized controlled trial, *Journal of Behavioural Medicine*. 37(6): 1118-33.
- Lean, MEJ., Han, TS., Morrison, CE., (1995). Waist circumference indicates the need for weight measurement. *British Med J*. 311:158-61.
- Pablo, A., Domene, Hannah, J. Moir., Elizabeth, Pummell., Chris, Easton. (2016). Salsa dance and Zumba fitness: Acute responses during community-based classes. *Journal of Sport and Health Science*. 5 : 190–196
- Raymond-Barker, P., Petroczi, A., Quested, E.,(2007). Assessment of nutritional knowledge in female athletes susceptible to the Female Athlete Triad syndrome. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*. BioMed Central Ltd;2(10): 1–11.
- Savaşır, I., Şahin, NH., (1997). Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler. Ankara:Türk Psikoloji Derneği Yayınları.21.
- Stanton, R., Reaburn, P. (2014). Exercise and the treatment of depression: a review of the exercise program variables. *Journal of Science and Medicine and Sport*. 17(2):177-82.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

<https://www.sportireland.ie/Coaching-Ireland/...-/The-Female-Athlete> The female athlete, empowering Irish sport, coaching Ireland the Lucozade Sport Education Programme, Female Athlete New Doc_LayOut 1 07/09/2010, 4-10.

Quadagno, David., Faquin, Lisa., Lim, Gei- Nam., Kuminka, William., Moffatt, Robert., (1991). The menstrual cycle: Does it affect athletic performance? *The Physician and Sports Medicine*. 19(3), 121-4. Wilson, CA., Abdenour, TE., Keyes, WR., (1991). Menstrual disorders among intercollegiate athletes and non athletes: Perceived impact on performance. *Athletic Training JNATA*, 26:170-177.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Saldırganlık Konusunda Yapılan Tezlerin İncelenmesi: Doküman Analizi Çalışması

Samet ZENGİN ve Akın ÇELİK

Amaç: Bu araştırma, saldırganlık konusunda yürütülmüş olan çalışmaları yıl ve tür, yıl ve yaklaşım, yöntem ve model, örneklem ve veri toplama aracı şeklinde 5 farklı başlık altında tematik olarak incelemek amacıyla yürütülmüştür.

Materyal ve Yöntem: Nitel yaklaşıma dayalı olarak yürütülen araştırmada doküman analizi yöntemi tercih edilmiştir. Araştırma, 2008-2018 yılları arasında Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nde yayımlanan "Saldırganlık" anahtar kavramı ve konu olarak "eğitim-öğretim" ve "spor" başlığı altında bulunan 101 adet tezden oluşmaktadır.

Bulgular: İncelenen tezlerden elde edilen veriler; (1) yıllar ve türlerine göre (2) yıllar ve yaklaşımlarına göre, (3) araştırma yöntem ve modellerine göre, (4) örneklem seçimine göre ve (5) veri toplama araçlarına göre olmak üzere beş farklı başlık altında toplanmıştır.

Sonuçlar: Saldırganlık konusunda yürütülmüş tezlerin % 88.11'i (n=89) yüksek lisans, % 11.88'i (n=12) doktora türünde olduğu ve % 98.01'i (n=99) nicel yaklaşım, % 1.98'i (n=2) karma yaklaşım ile yürütüldüğü belirlenmiştir. Saldırganlık konusuna yönelik yapılan tüm çalışmaların araştırma modelleri göz önüne alındığında, betimsel araştırmalar başlığı altında yer alan survey (alan taraması) yöntemi % 84.31 (n=86) ilk sırada geldiği görülmektedir. Örneklem seçim temasına yönelik olarak, öğrencilerin seçildiği tezlerin % 75.24 (n=76) oranla diğer örneklem gruplarının seçim oranlarından daha fazla olduğu görülmektedir. Son tema olan veri toplama araçlarına göre saldırganlık konusunda yapılmış olan çalışmalarda, nicel veri toplama araçlarının % 97.11, nitel veri toplama araçlarının ise % 2.88 oranında tercih edildiği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler:Spor, Saldırganlık, Tez İnceleme, Doküman Analizi

The Investigation of Post Graduate and Dissertations on Aggression: A Document Analysis Study

Aim: This research was conducted to investigate of post graduate and dissertations on aggression in terms of five themes such as year and types, years and approaches, methods and models, sample and data collection tool.

Material & Methods: Document analysis was preferred in the research based on qualitative approach. The research is consists of 101 thesis under the heading of "Aggression" key concept and titled "education-training" and "sports" published in the National Thesis Center of the Higher Education Council between 2008 and 2018

Results: The data obtained from the thesis were collected under five different headings: (1) According to years and types, (2) years and approaches, (3) research methods and models, (4) sample selection and (5) data collection tool.

Conclusion: It has been determined that % 98.01 (n=99) of the thesis on aggression have been conducted through quantitative approach, and % 1.98 (n=2) of those have been conducted through combined approach; % 88.11 (n=89) of the thesis are on post graduate and % 11.88 (n=12) of them are on dissertation when the research models of all studies on aggression are taken into consideration, it is came out that survey method % 84.31 (n=86) under the title of descriptive researches is in the first place. It is seen that the thesis in which students were selected are more than % 75.24 the selection rates of the other sample groups for the sample selection theme. According to data collection tools, the last theme, in the studies on aggression, it has been confirmed that % 97.11 of the quantitative data collection tools and % 2.88 of the qualitative data collection tools were preferred.

Keywords: Sport, Aggression, Thesis Analysis, Document Analysis

Giriş

Spor; insanların ruh sağlığını geliştirmede, kişiliğinin oluşmasında ve karakteristik niteliklerinin gelişmesine katkı sağlamak, bilgi ve beceri terimlerini zenginleştirerek bireyin çevresine uyumunu kolaylaştıran bir olgudur (Keskin, 2015). Aynı zamanda spor, insanları yakından ilgilendiren multidisipliner bir kavramdır. Bu sebeple spor; psikoloji, sosyoloji, fizyoloji, anatomi, biyomekanik gibi birçok bilim dalıyla etkileşim içerisinde. Son yıllarda sosyal bilimlerde yapılan bilimsel araştırmalar, spor faaliyetlerinin daha çok sosyolojik ve psikolojik yönlerini ele almakta, sporun tüm boyutlarıyla geliş ilerlemesinde büyük bir önem arz etmektedir (Zengin, 2016).

Saldırganlık, başkalarının kişisel haklarına aldırış etmeden, onları göz ardı etmeyi içerdiği gibi, başkalarının hak kullanımını engellemek, ya da hak kullanımı için uygun koşulların ortaya çıkmasına mani olmak, duygusal ve fiziksel olarak zor kullanmak gibi fiilleri de içermektedir (Giray ve Salman, 2008).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Saldırganlık ve şiddet olgusunun gün geçtikçe biraz daha artması ve buna bağlı olarak gençlerin ve çocukların saldırganlığın olumsuz etkilerinden giderek daha fazla etkilenmesi önemli bir sorun haline gelmiştir. Bu yüzden psikoloji biliminin gelişmesiyle birlikte, saldırgan davranışları ortaya çıkaran sebeplere yönelik birçok araştırma yapılmıştır (Yalçın, 2016). Günlük yaşamımızda saldırgan davranışlar; iş hayatının stresi, ekonomik problemler, rutin hayatın getirdiği olumsuzluklar sonucu ortaya çıkarken, sporda başarı rakibin engellenmesine bağlı olduğundan kurallara bağlı olarak buna izin verilmektedir (Güner, 2006).

Gerek saha içinde gerekse saha dışında meydana gelen saldırganlık ve şiddet olaylarının son yıllarda sayıca artış göstermesi, özellikle bu alanda çalışan bilim insanlarının ilgisini konu üzerine çekmiştir (Kırkbir, 2014).

Saldırganlık, pek çok çalışmaya konu olmuştur. Çeşitli araştırmalarda saldırganlığın nasıl önlenebileceği, saldırgan davranışların neden ortaya çıktığı ile ilgili görüşler belirtilmiştir. Fakat yapılan araştırmalardaki ortak görüş; saldırganlığın kişiye ve çevresine zarar veren, günlük yaşamda insanların pek çoğunun ise maruz kaldığı bir olgu olmasıdır (Hasan, 2018).

Spor eylemindeki saldırganlığın sınırlarını, o spor dalının kurallarına uygun olarak yapılan hareketin taşıdığı amaç ve kasıt unsuru belirler. Spor dalına bağlı olarak her hareketin ayrı ayrı değerlendirilmesi yapılır. Örneğin; bir boks karşılaşmasında kurallar çerçevesinde rakibe yumruk atmak, güreşte el ense çekmek, o spor dallarının ruhuna uygun hareketler olduğundan “saldırgan” bir davranış olarak nitelendirilmez (Özerkan, 2004). Ancak birçok spor müsabakasında özellikle de futbolda, saldırgan eylemlerin sayı ve şiddetinin son zamanlarda arttığı görülmektedir (Baumann, 1994). Önceleri ilgili kurum ve kuruluşlar tarafından çözüm olarak öngörülen cezai yaptırımlar, saldırganlık davranışlarının ortadan kalkması yolunda yeterli olarak görülüyordu. Ancak, bu yöntemin problemin çözümüne dair pek de etkili olmadığı gerçeğinin fark edilmesinin ardından konu daha geniş bir tabanda ele alınmış ve problemin tabanına inilerek onu ortaya çıkaran sebepler üzerinde bilim adamlarınca araştırmalar yapılmaya başlanmıştır (Kırkbir, 2014). Buradan hareketle çalışmada, ülkemizde saldırganlık ile ilgili olarak yapılmış yüksek lisans ve doktora tezlerini yıl, tür, yaklaşım, model, örneklem ve veri toplama aracı şeklinde 5 farklı başlık altında incelemek ve bu konu alanında araştırma yürütmeyi planlayan araştırmacılara yol göstermek amaçlanmaktadır.

Metot

Nitel yaklaşıma dayalı olarak yürütülen araştırmada doküman analizi yöntemi tercih edilmiştir. Araştırma konusuna ait kaynakları ve belgeleri inceleyen ve bu işlemleri belirli kodlamalar kullanan bir yöntemdir (Çepni, 2010). Araştırma kapsamında da saldırganlık konusundaki çalışmaların 5 farklı tema altında incelenmesi düşünüldüğünden yöntem uygun görülmüştür. Araştırma, 2008-2018 yılları arasında Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nde yayımlanan “Saldırganlık” anahtar kavramı ve konu olarak “eğitim-öğretim” ve “spor” başlığı altında bulunan 101 adet tezden oluşmaktadır.

Bulgular

Saldırganlık konusunda yürütülmüş olan çalışmaları çeşitli değişkenler açısından incelemek ve bu konu alanında araştırma yürütmeyi planlayan araştırmacılara yol göstermenin amaçlandığı bu çalışmada 101 tane tez yıl ve tür, yıl ve yaklaşım, yöntem ve model, örneklem seçimi ve veri toplama aracı olmak üzere 5 tema üzerinden incelenmiştir.

Birinci tema, saldırganlık konusunda yürütülmüş tezlerin yıllarına ve türlerine göre dağılımının göstergesidir. Bu bağlamda Tablo 1’de araştırmanın yılı ve araştırmanın türü başlığına bağlı olarak frekans ve yüzdelik değerleri gösterilmiştir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 1. Saldırganlık Konusunda Yürütülmüş Tezlerin Yıllarına ve Türlerine Göre Dağılımı

Araştırma Yılı	f	%	Araştırma Türü			
			Yüksek Lisans		Doktora	
			f	%	f	%
2008	20	19,80	18	17,82	2	1,98
2009	10	9,90	9	8,91	1	0,99
2010	4	3,96	3	2,97	1	0,99
2011	8	7,92	5	4,95	3	2,97
2012	12	11,88	11	10,89	1	0,99
2013	8	7,92	8	7,92	0	-
2014	12	11,88	9	8,91	3	2,97
2015	11	10,89	11	10,89	0	-
2016	10	9,90	9	8,91	1	0,99
2017	5	4,95	5	4,95	0	-
2018	1	0,99	1	0,99	0	-
TOPLAM	101	100	89	88,11	12	11,88

Tablo 1 incelendiğinde, 2008 yılında yürütülmüş 20 tezin 18'inin yüksek lisans 2'sinin doktora türünde olduğu; 2009 yılında yürütülmüş 10 tezin 9'unun yüksek lisans 1'inin doktora türünde olduğu; 2010 yılında yürütülmüş 4 tezin 3'ünün yüksek lisans 1'inin doktora türünde olduğu; 2011 yılında yürütülmüş 8 tezin 5'inin yüksek lisans 3'ünün doktora türünde olduğu; 2012 yılında yürütülmüş 12 tezin 11'inin yüksek lisans 1'inin doktora türünde olduğu; 2013 yılında yürütülmüş 8 tezin 8'inin de yüksek lisans türünde olduğu; 2014 yılında yürütülmüş 12 tezin 9'unun yüksek lisans 3'ünün doktora türünde olduğu; 2015 yılında yürütülmüş 11 tezin 11'inde yüksek lisans türünde olduğu; 2016 yılında yürütülmüş 10 tezin 9'unun yüksek lisans 1'inin doktora türünde olduğu; 2017 yılında yürütülmüş 5 tezin 5'inin de yüksek lisans türünde olduğu ve 2018 yılında yürütülmüş 1 tezin yüksek lisans türünde olduğu görülmüştür. Bu bağlamda konu alanında yürütülmüş tezlerin %88,11'inin yüksek lisans %11,88'inin doktora türünde olduğu belirlenmiştir.

İkinci tema, saldırganlık konusunda yürütülmüş tezlerin yıllarına ve yaklaşımına göre dağılımının göstergesidir. Bu bağlamda Tablo 2'de araştırmanın yılı ve araştırmanın yaklaşımı başlığına bağlı olarak frekans ve yüzdelik değerleri gösterilmiştir.

Tablo 2. Saldırganlık Konusunda Yürütülmüş Tezlerin Yıllarına ve Yaklaşımlarına Göre Dağılımı

Araştırmanın Yılı	Nicel Yaklaşım		Nitel Yaklaşım		Karma Yaklaşım	
	f	%	f	%	f	%
2008	20	19,80	0	0,00	0	0,00
2009	10	9,90	0	0,00	0	0,00
2010	4	3,96	0	0,00	0	0,00
2011	8	7,92	0	0,00	0	0,00
2012	11	10,89	0	0,00	1	0,99
2013	8	7,92	0	0,00	0	0,00
2014	12	11,88	0	0,00	0	0,00
2015	11	10,89	0	0,00	0	0,00
2016	10	9,90	0	0,00	0	0,00
2017	4	3,96	0	0,00	1	0,99
2018	1	0,99	0	0,00	0	0,00
TOPLAM	99	98,01	0	0,00	2	1,98

Tablo 2 incelendiğinde, saldırganlık konusunda 2008 - 2018 yılları arasında yürütülmüş çalışmalar da nitel çalışmaya rastlanmamıştır. Bunun yanında, 2012 ve 2017 yıllarında yürütülmüş

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

çalışmaların 1'er tanesinin karma olduğu, çalışma için belirlenen yıllar arasında yapılan çalışmaların geri kalanı ise nicel yaklaşım ile yürütülmüş olduğu görülmektedir. Saldırganlık konusunda yürütülmüş 101 tane tez göz önüne alındığında yaklaşık % 98,01'inin (n=99) nicel yaklaşım ve % 1,98'inin (n=2) karma yaklaşım ile yürütüldüğü belirlenmiştir.

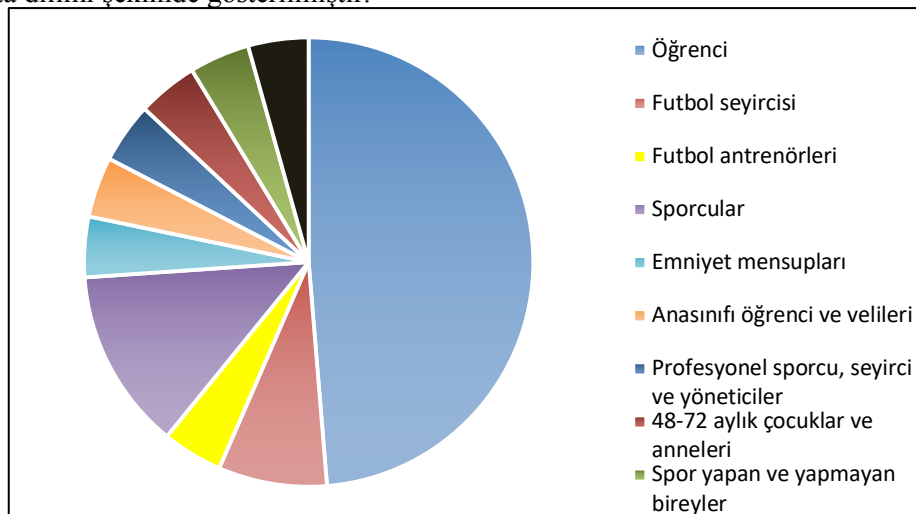
Üçüncü tema, saldırganlık konusunda yürütülmüş tezlerin yöntemleri ve modellerine göre dağılımının göstergesidir. Bu bağlamda Tablo 3'te araştırmanın yöntemi ve araştırmanın modeli başlığına bağlı olarak frekans ve yüzdelik değerleri gösterilmiştir.

Tablo 3. Saldırganlık Konusunda Yürütülmüş Tezlerin Araştırma Modellerine Göre Dağılımı

Araştırmanın Yöntemi	Araştırmanın Modeli	f	%
BETİMSSEL ARAŞTIRMALAR	Özel Durum Çalışması	1	0,98
	Survey (Alan Taraması)	86	84,31
	Karşılaştırmalı Araştırma	0	0,00
	Gelişimci Araştırma	0	0,00
YORUMLAYICI ARAŞTIRMALAR	Aksiyon Araştırması	0	0,00
	Fenomenografik Araştırma	0	0,00
	Etnografik Araştırma	0	0,00
ANALİTİK ARAŞTIRMALAR	Doküman Analizi	0	0,00
	Tarihsel Araştırma	0	0,00
DENEYSEL ARAŞTIRMALAR	Basit Deneysel Araştırma	0	0,00
	Tam Deneysel Araştırma	3	2,94
	Yarı Deneysel Araştırma	12	11,76

Tablo 3 incelendiğinde, saldırganlık konusunda yürütülmüş tezlerin betimsel araştırmalar başlığı altında bulunan Özel Durum Çalışması (n=1) ve Survey (alan taraması) yöntemi (n=86) ile; Deneysel Araştırmalar başlığı altında bulunan Tam Deneysel (n=3) ve Yarı Deneysel Araştırma yöntemi (n=12) ile yürütüldüğü görülmektedir. Saldırganlık konusunda yürütülmüş tezlerin daha çok betimsel araştırma teması altında olduğu ve burada da Survey (alan taraması) yönteminin en çok tercih edildiği ortaya çıkarılmıştır. Ayrıca analitik araştırmalar ve yorumlayıcı araştırmalar temasına ait herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Dördüncü tema, saldırganlık konusunda yürütülmüş tezlerin örneklem seçimine göre dağılımının göstergesidir. Bu bağlamda Grafik 2'de örneklem seçimine bağlı olarak frekans ve yüzdelik değerleri pasta dilimi şeklinde gösterilmiştir.

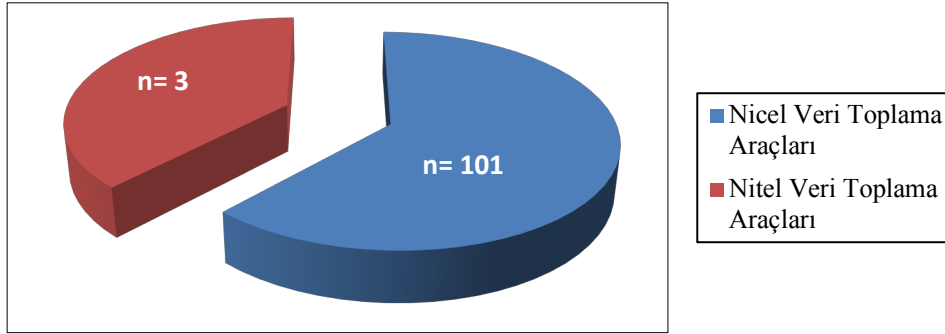


Grafik 2. Saldırganlık konusunda yürütülmüş tezlerin örneklem seçimine göre dağılımı

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Grafik 2 incelendiğinde, saldırganlık konusunda yürütülmüş tezlerin örneklem seçimine göre 10 tema altında toplandığı görülmektedir. Yürütülmüş tezlerin % 75,24'ü öğrenci (n=76), % 5,94'u (n=6) futbol seyircisi, % 0,99'u futbol antrenörleri (n= 1), % 10,89'u sporcular (n=11), % 0,99'u emniyet mensupları (n= 1), % 0,99'u anasınıfı öğrencileri ve velileri (n= 1), % 0,99'u profesyonel sporcu, seyirci ve yöneticiler (n= 1), % 0,99'u 48-72 aylık çocuklar ve anneleri (n= 1), % 1,89'u spor yapan ve yapmayan bireyler (n= 2) ve % 0,99'u okul öncesi çocuklar ve öğretmenleri (n= 1) temasında yürütüldüğü gözlenmiştir. Bu durum saldırganlık konusunda yürütülen çalışmaların daha çok öğrenciler üzerine olduğunu gözler önüne sermektedir.

Beşinci tema, saldırganlık konusunda yürütülmüş tezlerin veri toplama araçlarına göre dağılımının göstergesidir. Bu bağlamda Grafik 3'te veri toplama araçlarına bağlı olarak frekans ve yüzdelik değerleri pasta dilimi şeklinde gösterilmiştir.



Grafik 3. Saldırganlık konusunda 2008 yılından itibaren yürütülmüş tezlerin veri toplama araçlarına göre dağılımı

Grafik 3 incelendiğinde, saldırganlık konusunda yürütülmüş olan tezlerde nitel ve nicel olmak üzere iki farklı temada veri toplama araçlarının kullanıldığı tespit edilmiştir. Toplamda 101 tezin 101 tanesinde nicel veri toplama araçlarının (% 97,11) 3 tanesinde ise nitel veri toplama araçlarının (% 2,88) kullandığı keşfedilmiştir. Nicel veri toplama araçları başlığı altında ölçek, test, anket ve envanterlerin; nitel veri toplama araçları başlığı altında ise gözlem ve mülakatın varlığı sonucu grafik oluşmuştur. Ayrıca araştırmanın karma yaklaşım şeklinde yürütüldüğü araştırmalarda nicel ve nitel için ayrı ayrı veri toplama araçları göz önüne alınarak analiz işlemi tamamlanmıştır.

Tartışma ve Sonuç

Saldırganlık konusunda yürütülmüş olan tezleri çeşitli değişkenler açısından incelemek ve bu konu alanında araştırma yürütmeyi planlayan araştırmacılara yol göstermek amacıyla yürütülen bu çalışmada toplam 101 tane teze ulaşılmıştır.

Saldırganlık konusunda yürütülmüş olan **tezlerin yıllara ve araştırma türüne** göre dağılımları incelendiğinde; belirlenen yıllar arasında saldırganlık konusunda yüksek lisans çalışmalarına doktora çalışmalarına oranla daha fazla ağırlık verilmiş olduğu görülmektedir. Yüksek lisans tezlerinin uzmanlık eğitimi, doktora tezlerinin ise uluslararası bilgiye eklemek yapmak için türetildiği kanısı göz önüne alındığında durumun ortaya çıkması beklendik bir durum olmuştur.

Saldırganlık konusunda yürütülen tezlerin **yaklaşımlara** göre dağılımı incelendiğinde tezlerin % 98,01'i (n=98) nicel yaklaşım ve % 1,98'i (n=2) ve karma yaklaşım ile yürütülmüştür. Bu doğrultuda çalışmaların daha çok nicel yaklaşım ile yürütüldüğünü söylemek yanlış olmayacaktır. Bunun yanında çalışma kapsamında incelenen tezlerin hiçbirinde nitel yaklaşımda bir çalışma yürütülmediği görülmektedir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Saldırganlık konusunda ele alınan tezler, **araştırma modeline** göre incelendiğinde betimsel araştırmalar teması altında bulunan survey (alan taraması) araştırma modelinin %84,31 oranla en fazla tercih edilen araştırma modeli olduğu görülmektedir. Aynı şekilde betimsel araştırmalar teması altında bulunan özel durum çalışmalarının ise % 0,98 oranında en az tercih edilen araştırma modeli olduğu belirlenmiştir. İncelemesi yapılabilen toplam 101 tez içerisinde analitik araştırmalar ve yorumlayıcı araştırmalar teması altında bulunan tüm araştırma modellerine bakıldığında araştırmacılar tarafından bu modellerin tercih edilerek yürütüldüğü çalışmalara rastlanmamıştır. Diğer bir husus ise betimsel araştırmalar teması altında bulunan gelişimci araştırma modeli ve karşılaştırmalı araştırma modeline ve deneysel araştırmalar teması altında bulunan basit deneysel model ile yürütülmüş çalışmalara da rastlanamamıştır.

Saldırganlık konusunda yayımlanmış olan tezlerin **örneklem seçimine** göre dağılımları incelendiğinde 101 tezden 76'sı öğrenciler üzerine, 6 tanesi futbol seyircileri üzerine, 11 tanesi sporcular üzerine, 2 tanesi spor yapan ve yapmayan bireyler üzerine ve 1'er tanesi de futbol antrenörü, emniyet mensupları, anasınıfı öğrenci ve velileri, profesyonel sporcu, seyirci ve yöneticiler, 48-72 aylık çocuklar ve anneleri, okul öncesi çocuklar ve öğretmenleri üzerinde yürütülmüştür. % 75 oran ile en yüksek oranın öğrencilere ait olmasının altında saldırganlığa yönelik davranışların okul dönemindeki bireylerde daha fazla irdelenmesi gereksiniminden kaynaklandığı düşünülmektedir. Eğitim-öğretim sürecinden yürütülen uygulamaların ne derece anlamlı ve kalıcı olduğunun ölçülebilmesi adına bakılacak ilk ölçütün genelde öğrenciler üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla yürütülen araştırmada böyle bir verinin ortaya çıkması oldukça beklenmektedir.

Araştırma kapsamında ele alınan tezlerin **veri toplama araçlarına** göre dağılımı incelendiğinde 'ölçek, anket, envanter, test' gibi nicel veri toplama araçlarının 101 çalışmada, "gözlem ve görüşme" gibi nitel veri toplama araçlarının ise 3 çalışmada tercih edildiği görülmektedir. Bu sonuçlar, nicel veri toplama araçlarının yüksek oranda tercih edildiğini gözler önüne sermektedir. İncelenen tezlerde karma yaklaşım ile yürütülen araştırmaların olmasından kaynaklı olarak nicel ve nitel veri toplama araçlarının toplam sayısı fazla çıkmaktadır.

Öneriler

1-Saldırganlık konusunda çalışma yürütecek araştırmacıların verilerin zenginlik ve güvenilirliği açısından daha etkili öneriler ortaya koyabileceği ve literatüre doğrudan katkı sağlayabileceği karma yaklaşımı tercih ederek çalışmalar yürütmesi önerilmektedir.

2-Saldırganlık konusunda geliştirilecek olan bir eğitim modelinin ya da yapılacak etkinlik veya uygulamaların bir süreç içerisinde enlemesine ya da boylamasına değerlendirilerek bireylerde ne tür değişimlere neden olacağının belirlenmesi günümüz ve geleceğimiz açısından önem arz edeceği düşünülmektedir.

3-Hangi konuda yürütülürse yürütülsün konu alanı üzerinden temel çalışmalar yürütülüp ölçme aracı geliştirme süreci üzerinden geçilerek araç ortaya konulmalı ve buna bağlı olarak uygulamalar yürütülmelidir.

Kaynaklar

Baumann, S. (1994). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. (Çev. C. İkizler, A.O. Özcan). İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.

Çepni, S. (2010). *Araştırma ve proje çalışmalarına giriş (5.Baskı)*. Trabzon: Ofset Matbaacılık.

Giray, C. ve Salman, G. (2008). Fenerbahçe taraftarlarının takımlarına yönelik psikolojik bağlılıkları ile saldırganlıkla ilgili tutumları arasındaki ilişki. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13, 147-157.

Güner, B. Ç. (2006). Takım sporları ve bireysel sporlar yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). 19 Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Hasan, A. S. (2018). Irak ve Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Keskin, C. (2015). Liseler arası müsabakalara katılan sporcu öğrencilerin saldırganlık durumlarının araştırılması: Zonguldak-Kozlu örneği (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Kırkbir, F. (2014). Karadeniz Teknik Üniversitesi’nde okuyan ve üniversiteler arası müsabakalarda yarışan öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin araştırılması (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Özerkan, K. N. (2004). *Spor Psikolojisine Giriş, Temel Kavramlar*. İstanbul: Nobel Yayınları.
- Yalçın, R. Ü. (2016). Üniversite öğrencilerinin saldırganlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Zengin, S. (2016). Bireysel, mücadele ve raket sporları yapan lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen Adaylarının Mesleği Seçim Nedenleri ve Memnuniyet Düzeyleri

Samet ZENGİN, Fatih KIRKBİR ve Zafer GAYRETLİ

Amaç: Bu araştırma, beden eğitimi ve spor bölümünde öğrenim gören öğretmen adaylarının mesleği seçme nedenlerini araştırmak ve beden eğitimi ve spor bölümündeki memnuniyet düzeylerini incelemek amacıyla yürütülmüştür.

Materyal ve Yöntem: Araştırmada özel durum yöntemi tercih edilmiştir. Araştırmanın katılımcılarını Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'nde 1. sınıfta öğrenim gören 20 öğrenci ve 4. sınıfta öğrenim gören 20 öğrenci olmak üzere toplam 40 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen ve toplam 6 sorudan meydana gelen yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler betimsel analiz işlemine tabi tutulmuştur.

Bulgular: Katılımcılardan elde edilen veriler; (1) Katılımcıların meslek sahibi olmayı istemelerinin altında yatan gerekçeler, (2) Katılımcıların beden eğitimi ve spor öğretmenliği mesleğini seçmelerinin altında yatan gerekçeler, (3) Katılımcıların beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sahip olması gereken özelliklere yönelik görüşleri ve (4) beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinin bölümlerinde almış oldukları eğitimin bölümden beklentilerine yönelik etkileri olmak üzere dört farklı başlık altında toplanmıştır.

Sonuçlar: Katılımcıların meslek sahibi olma görüşlerinde çıkarıcı gerekçelerin olduğu, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünü ise dışsal gerekçelerden dolayı tercih ettikleri görülmüştür. Ayrıca katılımcıların beden eğitimi ve spor öğretmenin sahip olması gereken özellikler ile öğretmenlerin sahip olması gereken özellikler arasındaki ayrımı tam olarak yapamadıkları belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi ve spor öğretmen adayları, meslek seçimi, memnuniyet düzeyleri

The Reasons Choosing Profession and Satisfaction Levelsof Pre-service Teacherin Physical Education and Sport

Aim:This research was conducted to investigate the reasons choosing professions and examine satisfaction levels for pre-service teachers in physical education and sport.

Material & Methods:Case study method is preferred in the research. Participants of the study constitute a total of 40 volunteer students, 20 students in the first class and 20 students in the fourth class in Karadeniz Technical University Fatih Education Faculty Physical Education and Sports Teaching Department. It is used the structured interview form developed by the researchers as a means of data collection in the study and consisting of a total of 6 questions. The data obtained from interviews are analyzed by descriptive analysis.

Results: The data obtained from the participants were collected under four different headings. (1) Reasons for want to be a profession of Participants, (2) Reasons for choose to physical education and sportof Participants, (3) Participants' views about physical education and sportteacher's features and (4) Participants' expectations from the department.

Conclusion:According to participants' views, participants preferred physical education and sport teaching as a profession because of their external reasons. In addition, it was determined that physical education and sport pre-service teachers cannot distinguish between the features that teachers and physical education and sport teachers.

Keywords:Physical education and sport pre-service teacher, choosing profession, satisfaction levels

Giriş

Bireyler, toplumsal var oluşluklarını ve statülerini ortaya çıkarabilmek adına meslek sahibi olma girişimlerinde bulunmaktadırlar. Bu girişimlerine bağlı olarak meslek kavramı farklı şekillerde tanımlansa dahi genel anlamda bireylerin bilgi ve beceri alanlarına yönelik verilen eğitimler sonucunda toplumsal yer edinme ve kendini gerçekleştirme hedefi şeklinde ifade edilmektedir (Yanikkerem, Altıparmak ve Karadeniz, 2004). Meslek seçimi ise bireyin sahip olduğu bilgi-becerilerin ve mesleğe yönelik yeterliklerin dikkate alınarak duygusal tatminin sağlanacağı alana yönelme işlemidir (Hotaman, 2011). Ancak konu alanında yürütülen çalışmalar incelendiğinde (Altun, 2000; Candaş ve Bebek, 2015; Dinç, 2008; Hotaman, 2011; Yanikkerem, Altıparmak ve Karadeniz, 2004) bireylerin meslek seçimi kıstasında bilgi-beceri-yeterlik kavramlarının yanı sıra maddi doyum faktörünün de oldukça etkili olduğu ve özellikle de devlet memuriyeti kıstasına bağlı olarak öğretmenlik mesleğinde bu durumun sıkça tercih edildiği görülmektedir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Öğretmenlik; toplumun sosyal ve kültürel değerlerinin oluşturulmasında, ülkelerin kalkınmışlık düzeyinin artırılmasında ve meslek gruplarına donanımlı bireylerin yetiştirilmesinde rehberlik görevi üstlenen (Çelikten, Şanal ve Yeni, 2005) kutsal bir meslektir. Dolayısıyla da bu kutsal mesleğin seçiminde manevi duygu ve huzurun ön plana çıkarılması gerekmektedir. Ancak, Şahin (2011) tarafından yürütülen araştırmada da ifade edildiği üzere mesleğin gerektirdiği görev ve sorumluluk bilincinde olunması ve mesleğe ait sevgi düzeyinin standartların üzerinde olması beklenirken daha çok maddi açıdan doyum sağlayabilmek, puan yeterliliği ve çevrenin görüşleri etkisi ile yönelme süreci tamamlanmaktadır. Bu bağlamda da öğretmen adaylarının mesleği tercih nedenleri **özgeci**(bireylerin toplumsal farkındalıklarını ön plana alarak karşılık beklemeksizin yaptıkları tercihler), **çıkarıcı**(bireylerin toplumsal ya da bireysel beklenti doğrultusunda yaptıkları tercihler), **içsel** (bireylerin hayal ve tutkularını göz önüne alarak yaptıkları tercihler) ve **dışsal**(bireylerin çevresinde yer alan uyarıcıların etkisi ile şekil vererek yaptıkları tercihler) olmak üzere dört başlık altında toplanmaktadır (Çermik, Doğan ve Şahin, 2010).

Alanına ait kavramsal ve yordamsal bilgilere hâkim, mesleğin gerektirdiği görev ve sorumlulukların bilincinde olabilmek için bireyin, özellikle de öğretmenlik mesleğini bilinçli olarak tercih etmesi ve bilgi-beceri-yeterlik üçlüsünün ışığında öğretmenlik yetkinliğinin kendine uygun olması gerekmektedir (Şara ve Kocabaş, 2012). Öte yandan, ifade edilen donanım ve istek durumunun yanı sıra öğretmen yetiştiren kurumların, öğretmenliğin sadece devlet memuriyeti şeklinde bir meslek olmadığını geleceğin teminatı olan bireylerin yetiştirilmesi hususuna değinilmesi gerekmektedir. Bu durum öğretmenlik mesleğine yönelik olarak yürütülen çalışmalarda da ortaya çıkmaktadır. Çalışmaların daha çok; öğretmen adaylarının mesleğe yönelik tutumları (Demirtaş, Cömert ve Özer, 2011; Özder, Konedralı ve Zeki, 2010), mesleğe yönelik görüşleri (Hotaman, 2011; Küçükoğlu, Taşgın ve Saadnie, 2014) ve mesleği tercih nedenleri (Çermik, Doğan ve Şahin, 2010; Kaya, Aslan ve Günal, 2013) konularına yönelik yürütüldüğü görülmektedir. Mesleği tercih nedenleri ve memnuniyet düzeyleri konusunun birlikte ele alındığı çalışmalara (Candaş ve Bebek, 2015) ise pek rastlanmamaktadır. Oysaki öğretmenlerin yetiştirilme sürecinin mesleğe yönelik düşüncelerindeki değişimi ve tercihlerinin hangi değişkenler altında farklılaştığını belirlemek gerekmektedir. Bu bağlamda da öğretmen adaylarının mesleği tercih nedenlerinin ve memnuniyet düzeylerinin süreç içerisindeki değişimini belirlemek mesleki tutumlar üzerine etkisi mesleğe yeni başlayacak olan öğretmenlere de yol gösterici nitelikte olacaktır.

İfade edilen gerekçelerden dolayı araştırmada, beden eğitimi ve spor bölümünde öğrenim gören öğretmen adaylarının mesleği seçme nedenlerini araştırmak ve beden eğitimi ve spor bölümündeki memnuniyet düzeylerini incelemek amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda araştırmada aşağıda verilen sorulara cevap aranmaktadır;

- Öğretmen adaylarının meslek sahibi olmayı isteme nedenleri nelerdir?
- Öğretmen adaylarının beden eğitimi ve spor öğretmenliği mesleğini seçme nedenleri nelerdir?
- Öğretmen adaylarına göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sahip olması gereken özellikler nelerdir?
- Öğretmen adaylarının beden eğitimi ve spor bölümündeki eğitimleri beklentilerini ne ölçüde karşılamaktadır?

Metot

Beden eğitimi ve spor bölümünde öğrenim gören öğretmen adaylarının mesleği seçme nedenlerini araştırmanın ve beden eğitimi ve spor bölümündeki memnuniyet düzeylerini incelemenin amaçlandığı bu araştırmada, özel durum yöntemi tercih edilmiştir. Özel durum, betimsel nitelikte olan araştırmalarda kullanılan ve bireylerin ya da grupların bir konu alanındaki düşüncelerini derinlemesine inceleyen bir yöntemdir (Şimşek ve Yıldırım, 2011). Araştırma kapsamında da beden eğitimi ve spor bölümünde öğrenim gören öğretmen adaylarının konu alanındaki düşünceleri ortaya çıkarılmaya

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

çalışılırken “Nasıl?”, “Ne?” ve “Niçin?” sorularına (Çepni, 2010) cevap aranacağı ve derinlemesine inceleneceğinden yöntem uygun görülmüştür.

Araştırmanın katılımcılarını Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü’nde 1. sınıfta öğrenim gören 20 öğrenci ve 4. sınıfta öğrenim gören 20 öğrenci olmak üzere toplam 40 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Öğrenciler araştırmada etik kuralları gereğince Ö01, Ö02, ..., Ö40 şeklinde kodlanmıştır.

Katılımcıların konu alanındaki görüşleri araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olan ve altı sorudan meydana gelen yarı yapılandırılmış mülakat formu kullanılmıştır. Mülakat formunun hazırlanması sürecinde alt problem durumları, literatür taraması ve uzman desteği alınmıştır. Yarı yapılandırılmış mülakat formunun tercih edilmesinin nedeni katılımcılardan elde edilecek verilerin benzer nitelikte olması faktörüdür. Ayrıca yarı yapılandırılmış mülakat formlarının esneklik özelliğine bağlı olarak ek sorularda sorularak süreç analiz edilmeye çalışılmıştır. Mülakat formunun amaca uygunluğunu denetlemek adına konu alanında uzman iki öğretim elemanından görüş alınarak sorular düzenlenmiştir. Beden eğitimi ve spor bölümünde öğrenim gören öğretmen adayları ile birlikte yürütülen mülakatlar yaklaşık 10 dakika sürmüştür ve katılımcılardan izin alınarak ses kaydı alınmıştır. Araştırmada etik kuralları gereğince ses kayıtları analiz sürecinden geçirildikten sonra silinmiştir.

Yarı yapılandırılmış mülakatlar aracılığıyla katılımcılardan elde edilen veriler, daha önceden belirlenmiş temaları kullanma ve sorular üzerinden değerlendirme yapma faktörü (Şimşek ve Yıldırım, 2011) göz önüne alınarak betimsel analiz işlemine tabi tutulmuştur. Betimsel analiz işlemine bağlı olarak meslek seçiminde özgeci, çıkarıcı, içsel ve dışsal olmak üzere dört başlık, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sahip olması gereken özellikler ile öğretmenlerin sahip olması gereken özellikler olmak üzere iki başlık ve eğitim-öğretim sürecinin etkisi ise negatif ve pozitif etki olmak üzere iki başlık altında toplanmıştır.

Araştırmanın inanırılık faktörü için elde edilen verilerin mantıklı olup olmadığı durumunun ortaya konulma işlemi olarak ifade edilen (Cohen, Manion ve Morrison, 2000) araştırmacılar tarafından üye kontrolleri gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın tutarlık faktörü için de yapılan kodlama ve tema oluşturma işlemleri araştırmacılar tarafından ayrı ayrı yapılarak arasındaki uyuma bakılmıştır. Elde edilen analizler sonucunda araştırmacılar arası uyum yüzdesi oldukça güvenilir olarak kabul edilebilecek bir değer olan %83 olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Beden eğitimi ve spor bölümünde öğrenim gören öğretmen adaylarının mesleği seçme nedenlerini araştırmanın ve beden eğitimi ve spor bölümündeki memnuniyet düzeylerini incelemenin amaçlandığı bu araştırmada elde edilen bulgular aşağıda tablolar halinde sunulmuştur. Katılımcıların meslek sahibi olmayı isteme nedenleri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Meslek Sahibi Olmayı İsteme Nedenleri

GEREKÇELER	NEDENLERİ	FREKANS
Özgeci Gerekçeler	Ülkesel Kalkınma Anlayışı	8
Çıkarıcı Gerekçeler	Maddiyat Beklentisi	17
	Mesleğin Pozitif Yönleri	15
İçsel Gerekçeler	Sosyalleşme İsteği	6
	Duygusal Duyarlılık	9
Dışsal Gerekçeler	Ebeveynlerin Etkisi	12

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların meslek sahibi olmayı isteme nedenleri Çermik, Doğan ve Şahin (2010) tarafından yapılan sınıflandırma göz önüne alınarak özgeci, çıkarıcı, içsel ve dışsal olmak üzere temalandırılmıştır. Katılımcıların meslek sahibi olma isteklerinden ülkesel kalkınma anlayışı düşüncesi **özgeci gerekçeler**; maddiyat beklentisi ve mesleğin pozitif yönleri **çıkarıcı**

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

gerekseller;sosyalleşme isteği ve duygusal duyarlılık **içsel gerekseller**; ebeveynlerin etkisi ise **dışsal gerekseller** başlığı altında yer almıştır. Özgeci gerekseller teması altında yer alan ülkesel kalkınma anlayışının meslek sahibi olma isteğinde etkili olduğunu ifade eden Ö09 kodlu katılımcı görüşünü “Ülkemin geleceğine etki edebilecek, ismimizi zirvede görebileceğim, bayrağımızın dalgalanırken ulusal marşımızın çalındığı bir mesleğe sahip olmayı küçüklüğümde beri istiyorum” şeklinde ifade etmiştir. Çıkarıcı gerekseller teması altında yer alan maddiyat beklentisinin ve mesleğin pozitif yönlerinin meslek sahibi olma isteğinde etkili olduğunu ifade eden Ö17 kodlu katılımcı görüşünü “Ben kimsenin mesleğini severek isteyerek seçtiğini düşünmüyorum. Önemli olan her zaman maaş olmuştur. Az çalışıp çok para getirmesi lazım işin. Maaşın iyiye hayatı sevebilirsin” şeklinde belirtmiştir. İçsel gerekseller teması altında yer alan sosyalleşme isteğinin ve duygusal duyarlılığının meslek sahibi olma isteğinde etkili olduğunu ifade eden Ö35 kodlu katılımcı görüşünü “Üniversite denildiği zaman yeni bir ortama girme düşüncesi ve yeni arkadaşlıklar kurmak bana hep çekici gelmiştir. Benim için önemli olan faktör de iletişim ve aradığım sevgiyi artık bulmaktır” şeklinde açıklamıştır. Dışsal gerekseller teması altında yer alan ebeveynlerin etkisinin etkili olduğunu ifade edilen Ö13 kodlu katılımcı görüşünü “Dayım dış doktoru. Muayenehanesi ve kullandığı aletler o kadar farklı ve tarz ki bende o meslekte olmak isterdim. Giyiminden arabasına kadar tek idolüm dayım” şeklinde dile getirilmiştir. Katılımcıların beden eğitimi ve spor öğretmenliği mesleğini seçme nedenleri Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Mesleğini Seçme Nedenleri

GEREKÇELER	NEDENLERİ	FREKANS
Özgeci Gerekseller	Alt Yapı Koordinatörlüğü	8
Çıkarıcı Gerekseller	Üniversitenin Konumu	12
İçsel Gerekseller	Yaşam Boyu Eğitim	4
	Bilgi ve Beceri Yeterliği	7
Dışsal Gerekseller	Sınav Başarı Puanı	14
	Farklı Şehirde Yaşama İsteği	15

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların beden eğitimi ve spor öğretmenliği mesleğini seçme nedenleri Çermik, Doğan ve Şahin (2010) tarafından yapılan sınıflandırma göz önüne alınarak özgeci, çıkarıcı, içsel ve dışsal olmak üzere temalandırılmıştır. Katılımcıların beden eğitimi ve spor öğretmenliği mesleği sahibi olma isteklerinden alt yapı koordinatörlüğünün **özgeci gerekseller**; üniversite konumunun **çıkarıcı gerekseller**;yaşam boyu eğitimin ve bilgi ve beceri yeterliğinin **içsel gerekseller**; sınav başarı puanının ve farklı şehirde yaşama isteğinin **dışsal gerekseller** başlığı altında yer almıştır. Özgeci gerekseller teması altında yer alan alt yapı koordinatörlüğünün beden eğitimi ve spor öğretmenliği mesleğini seçmede etkili olduğunu ifade eden Ö12 kodlu katılımcı görüşünü “Trabzonspor kulübünün başarıyı yakalayabilmesi için alt yapıya önem vermesi gerektiği düşüncesinden bu bölümü seçtim. Okulum bittiği zaman hem kendimi hem de takımı çok daha iyi yerlere getireceğim. Alt yapıda koordinatörlük yapmak istiyorum” şeklinde ifade etmiştir. Çıkarıcı gerekseller teması altında yer alan üniversitenin konumunun beden eğitimi ve spor öğretmenliği mesleğini seçmede etkili olduğunu ifade eden Ö19 kodlu katılımcı görüşünü “Tercih yaparken üniversitelerin resimlerine ve konumlarına bakıyordum. Karadeniz Teknik Üniversitesi’ne baktığımda deniz kenarında oldukça geniş bir kampus olduğunu gördüm. Hiç düşünmeden özel yetenek sınavı için başvuru yaptım. Ama sınava gelince okuyacak olduğum yerin orası olmadığını anlayınca hayal kırıklığı yaşadım” şeklinde belirtmiştir. İçsel gerekseller teması altında yer alan yaşam boyu eğitimin ve bilgi ve beceri yeterliğinin beden eğitimi ve spor öğretmenliği mesleğini seçmede etkili olduğunu ifade eden Ö23 kodlu katılımcı görüşünü “Aile albümlerimde elimde hep top var. Kendimi bildim bileli de topla birlikteyim. Dolayısıyla başka mesleği seçmem hayal olacaktı” şeklinde açıklamıştır. Dışsal gerekseller teması altında yer alan sınav başarı puanının ve farklı şehirde yaşama isteğinin beden eğitimi ve spor öğretmenliği mesleğini seçmede etkili olduğunu ifade eden Ö07 kodlu katılımcı görüşünü “Aslında çok fazla düşünmüyordum. Ama sınavım

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

çok güzel geçmeyince ve sınav puanım beklediğim altında gelince mecburi istikamet buraya geldim” şeklinde dile getirilmiştir. Katılımcıların beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sahip olması gereken özelliklere yönelik görüşleri Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3.Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Sahip Olması Gereken Özellikler

TEMALAR	ÖZELLİKLER	FREKANS
Kişisel Özellikler	Sevgi – Saygı Faktörü	12
	Disiplin Anlayışı	4
	Kılık Kıyafet Seçimi	9
	Dil ve Diksiyon	7
Mesleki Özellikler	Alan Bilgisi	10
	Uygulama Becerisi	16
	Alan Uzmanlığı	22
	Rehberlik Anlayışı	3

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sahip olması gereken özelliklere yönelik görüşleri kişisel ve mesleki olmak üzere iki başlık altında toplanmıştır. Sevgi-saygı faktörü, disiplin anlayışı, kılık kıyafet seçimi ve dil ve diksiyon **kişisel özellikler** teması altında yer alırken alan bilgisi, uygulama becerisi, alan uzmanlığı ve rehberlik anlayışı **mesleki özellikler** teması altında kendisine yer bulmuştur. Kişisel özellikler teması altında bulunan sevgi-saygı faktörünün beden eğitimi ve spor öğretmenlerinde bulunması gereken özelliklerden birisi olduğunu ifade eden Ö15 kodlu katılımcı görüşünü “*Öğretmen olmak istiyorsan öncelikli olarak mesleği ve öğrenciyi sevmek gerekiyor ve mesleğine saygı duyması gerekiyor. Bu söylediğime bende çok inanmıyorum ama yine de sevgi ve saygı olmalı*” şeklinde ifade etmiştir. Mesleki özellikler teması altında bulunan alan bilgisi yetkinliğinin beden eğitimi ve spor öğretmenlerinde bulunması gereken özelliklerden birisi olduğunu ifade eden Ö21 kodlu katılımcı görüşünü “*İsim vermek istemiyorum ama bir hocamızın beden eğitimi nedir sorusuna cevap verebileceğini düşünmüyorum. Bu yüzden öğretmen denildiği zaman böyle bir şey olsun istemiyorum*” şeklinde belirtmiştir. Mesleki özellikler teması altında yer alan uygulama becerisi faktörüne sahip olmanın beden eğitimi ve spor öğretmenlerinde bulunması gereken özelliklerden birisi olduğunu ifade eden Ö11 kodlu katılımcı görüşünü “*Beden eğitimi ve sporda voleybol, hentbol, futbol, basketbol, tenis, güreş gibi birçok uygulama dersimiz var. Dolayısıyla da uygulama yapabilecek konumda olmamız gerekir*” şeklinde açıklamıştır. Mesleki özellikler teması altında bulunan alan uzmanlığı sertifikasına sahip olmanın beden eğitimi ve spor öğretmenlerinde bulunması gereken özelliklerden birisi olduğunu ifade eden Ö01 kodlu katılımcı görüşünü “*Özel alan yeterliği olan hocaların derslere girmesi taraftarıyım. Örneğin sınıftaki bir arkadaşımız Fitness-pilates alanında sertifikası var. Ama dersin hocasının yokmuş*” şeklinde dile getirilmiştir. Katılımcıların beden eğitimi ve spor bölümündeki eğitimlerinin beklentilerine yönelik etkisine ait görüşleri Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliğindeki Eğitimin Katılımcıların Beklentilerine Etkisi

BEKLENTİYE ETKİSİ	TEMALAR	FREKANS
Pozitif Etki	Sosyalleşme ve İletişim	7
	Özgüven ve Saygınlık	14
	Meslek Aidatı ve Sevgisi	22
	Benlik Gelişimi ve Başarı	3
Negatif Etki	Öğretim Elemanlarının Alan Bilgisi Yetersizlikleri	11
	Ders Yüklü Fazlalığı	17

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 4 incelendiğinde, beden eğitimi ve spor öğretmenliğindeki eğitimin katılımcıların beklentilerine etkisi pozitif etki ve negatif etki olmak üzere iki başlık altında toplanmıştır. Sosyalleşme ve iletişim, özgüven ve saygınlık, meslek aidatı ve sevgisi ve benlik gelişimi ve başarı **pozitif etki** teması altında yer alırken öğretmenlerin alan bilgisi yetersizlikleri ve ders yükü fazlalılığı **negatif etki** teması altında kendisine yer bulmuştur. Beden eğitimi ve spor öğretmenliğindeki eğitimin meslek aidatının ve sevgisinin gelişiminde pozitif yönde rol oynadığını ifade eden Ö18 kodlu katılımcı görüşünü *“Buraya gelmeden önce öğretmenlik mesleğini değil de daha çok sporcu kimliğimi düşünüyordum. Ancak öğretmenlik mesleği 4 sene sonunda benim mesleğim diyorum”* şeklinde ifade etmiştir. Benzer biçimde beden eğitimi ve spor öğretmenliğindeki eğitimin bireye özgüven ve saygınlık sağladığını ifade eden Ö24 kodlu katılımcı görüşünü *“Beden eğitimi öğretmenliği mezunu olmak ile amatörde futbolcu olmak arasındaki dağlar kadar farkı abimde görüyorum. Bayramlarda bile abimi daha çok seviyorlar”* şeklinde belirtmiştir. Öğretim elemanlarının alan bilgisi yetersizliklerinin katılımcıların beklentilerine negatif yönde etki ettiğini belirten Ö39 kodlu katılımcı görüşünü *“Öğretim elemanlarının yetersiz oluşundan dolayı korkuyorum. Bende öyle mi olacağım. Öğrencilerimde beni böyle eleştirecek mi diye. Acaba bu meslek bana göre mi”* şeklinde açıklamıştır. Benzer biçimde ders yükü fazlalığının katılımcıların beklentilerine negatif yönde etki ettiğini belirten Ö36 kodlu katılımcı görüşünü *“Fizik öğretmeni ya da matematik öğretmeni değil beden eğitimi öğretmeni olacağız. Bir dönemde sekiz ders olur mu ya. O kadar dersi anlayabilsem zaten burada olmazdım”* şeklinde dile getirilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma, beden eğitimi ve spor bölümünde öğrenim gören öğretmen adaylarının mesleği seçme nedenlerini araştırmak ve beden eğitimi ve spor bölümündeki memnuniyet düzeylerini incelemek amacıyla yürütülmüştür. İfade edilen amaç doğrultusunda katılımcıların görüşleri dört farklı başlık altında toplanmıştır.

Birinci başlık katılımcıların meslek sahibi olmayı istemelerinin altında yatan gerekçeleri ortaya çıkarmaktır. Katılımcıların meslek sahibi olmayı isteme nedenleri incelendiğinde özgeci, çıkarıcı, içsel ve dışsal gerekçeler temaları altında toplandığı görülmektedir. Özellikle de çıkarıcı gerekçeler teması altında bulunan nedenlere diğer nedenlere oranla daha fazla değinmektedirler. Bu durumun, bireylerin meslek sahibi olmak değil de maddi açıdan rahatlamalarını sağlayacak ve toplumsal açıdan statüye sahip olmak isteklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ekonomik özgürlük sağlama düşüncesi Altun (2000), Dinç (2008) ve Sarıkaya ve Khorshid (2008)’in yürüttükleri çalışmalarda da ifade edilmiştir. Şirin ve arkadaşları (2008) tarafından hemşirelik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin meslek seçimi ve mesleğin uygulamalarına yönelik görüşlerinin alındığı çalışmada hemşirelik öğrencilerinin büyük bir kısmının süreç sonunda akademik kariyer yapma gibi olumlu düşüncelerinin olduğu belirtilmiştir. Bu duruma benzer biçimde Kartal ve Taşdemir (2011) tarafından fen bilgisi öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin yüklediği anlamları betimlemek amacıyla yürütülen araştırmada da bireylerin en iyi mesleklerin eğitim fakültelerinde olması ve tatil fazla mesai az gibi mesleğin gerekliliklerden daha çok çıkarıcı gerekçeleri ön plana çıkararak meslek seçimine yöneldikleri görülmektedir. Ancak unutmamak gereklidir ki meslek seçimi sadece çıkarıcı gerekçelerin ışığında değil daha çok içsel ve özgeci gerekçeler ışığında şekillenmelidir. Bu bağlamda da Sinclair (2008) meslek maddi olarak çekiciliğin ve toplumsal cazibesinin değil; mesleğin bireye, bireyin de mesleğe sağlayacağı fırsatlar daha önemlidir.

İkinci başlık katılımcıların beden eğitimi ve spor öğretmenliği mesleğini seçmelerinin altında yatan gerekçeleri ortaya çıkarmaktır. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor öğretmenliği mesleğini seçme nedenleri incelendiğinde özgeci, çıkarıcı, içsel ve dışsal gerekçeler temaları altında toplandığı görülmektedir. Özellikle de dışsal gerekçeler teması altında bulunan sınav başarı puanı ve farklı şehirde yaşama isteği gibi nedenlere diğer nedenlere oranla daha fazla değinmektedirler. Bu durumun, beden eğitimi ve spor, müzik ve resim-iş gibi bölümlerin özel yetenek sınavı ile öğrenci alımı yapmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

İfade edilen bölümlere yerleşen öğrencilerin başarı puanları incelendiğinde diğer bölümlere nazaran daha alt seviyededir. Hatta bölümde öğrenim görmekte olan öğrenciler arasında “Barajı geç yeterli” düşüncesini sıklıkla duymakta mümkündür. Bu bağlamda da öğrenciler başarı puanlarını yükseltmek için değil sahip oldukları becerileri geliştirme telaşı içerisinde sınavlara hazırlanmaktadırlar. Dolayısıyla da araştırma kapsamında sınav başarı puanı faktörünün ön plana çıkması beklendik bir durum olmaktadır. Öte yandan katılımcıların oldukça yüksek bir oranda farklı bir şehirde yaşama istekleri gerekçesine başvuru yapmalarında üniversitenin memleket dışında okunması gerekliliği gibi bir toplumsal algının olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Yeni bir hayat, yeni bir perspektif ve yeni bir iletişim ortamının bireysel gelişime şüphesiz bir şekilde etki edeceği düşünüldüğünde bu görüşün sadece beden eğitim ve spor öğretmenliği öğrencilerinde değil üniversite tercihi yapan diğer öğrencilerde de vakıf olduğunu söylemek pek de yanlış olmayacaktır.

Üçüncü başlık katılımcıların beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sahip olması gereken özelliklere yönelik görüşlerini ortaya çıkarmaktır. Katılımcıların beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sahip olması gereken özelliklere yönelik görüşleri kişisel özellikler ve mesleki özellikler temaları altında toplandığı görülmektedir. Yapılmış olan mülakatların sonucunda katılımcıların beden eğitimi ve spor öğretmeninin eğitim-öğretim sürecinde sahip olması gereken özellikleri, bir öğretmenin sahip olması gereken özelliklerle karşılaştırdıklarında birbirlerinden ayırt edemedikleri görülmüştür. Özellikle Atatürk’ün, bilim ve teknolojiyle ilgili düşünce ve görüşlerini öğretim sürecindeki uygulamalara yansıtabilme, toplumsal liderlik yapabilme ve öğrencilerin ulusal bayram ve törenlerinin anlam ve öneminin farkına varmalarını ve aktif katılımlarını sağlayabilmelerine değinmemişlerdir. Hangi branş olursa olsun öğretmenlik mesleğinin kutsallık faktörünün ve toplumsal kalkınmayı sağlanmada önemli rol oynayan bir yapı olduğu düşünüldüğünde mesleğini layıkıyla yerine getirme hususunda Mustafa Kemal Atatürk’ün muallimler birliği kongresinde söylemiş olduğu *“Yeni nesli, Cumhuriyet’in özverili öğretmen ve eğitimcileri, sizler yetiştireceksiniz; yeni nesil, sizin eseriniz olacaktır. Eserin kıymetini, sizin yeteneğiniz ve özveriniz derecesiyle uygun olacaktır. Cumhuriyet; fikren, ilmen, fennen, bedenlen kuvvetli ve yüksek karakterli koruyucular ister”* sözünü daima hatırlamak ve hatırlatmak gereklidir.

Dördüncü başlık beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinin bölümlerinde almış oldukları eğitimin bölümden beklentilerine yönelik etkilerini ortaya çıkarmaktır. Katılımcıların beklentilerinin karşılanmasına yönelik görüşleri pozitif etki ve negatif etki temaları altında toplandığı görülmektedir. Öğretim elemanlarının alan bilgisi açısından yetersiz oluşu ve ders yükü fazlalıklarından dolayı negatif etkinin; mesleğe yönelik aidiyet ve sevgi unsuru ile özgüven ve saygınlık kazandırması nedeniyle de pozitif etkinin oluştuğunu belirtmişlerdir. Öğrencilerin beklentilerinin negatif yönde olmasında ki nedenlerden birisi olan öğretim elemanlarının alan bilgisi yetersizliklerinin altında konu alanında uzman personel sayısının bu bölümlerde oldukça sınırlı sayıda olmasından kaynaklanmaktadır. Akademik yaşantılarının başlarında ya da gelişme sürecinde olan öğretim elemanları ya da öğretim üyelerinin her ne kadar eksiklikleri olsa dahi süreçte desteklenmeleri ve konu alanı uzmanı olma yolunda teşvik edilmeleri ya da eğitim sürecinden geçirilmeli bu problemin üstesinden gelme adına bir öneri olarak ifade edilebilir. Öte yandan sürecin pozitif etkilerine yönelik ortaya çıkan görüşlerin öğrencilere verilen eğitimin ne denli doğru olduğu ve özellikle de uygulama ve laboratuvar gibi derslerin sevgi, özgüven ve sosyalleşme gibi faktörlere etki ettiğini söylemek gerekir.

Öneriler

- Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarına, öğretmenlik mesleğini yerine getirebilmek için sahip olunması gereken özellikler ile ilgili olarak seminerler verilmelidir.
- Liseden yeni mezun olan öğrencilerin üniversite tercihlerini daha bilinçli olarak yapmaları sağlanmalıdır.
- Bölümlerinden memnun olmayan Beden Eğitimi ve Spor öğretmen adaylarının memnuniyetsizliklerinin sebepleri araştırılmalıdır.
- Öğretmenlik mesleğinin sahip olması gereken değeri ve saygınlığı yeniden kazandırmak adına çalışmalar yapılmalıdır.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Kaynaklar

- Altun, İ. (2000). Kocaeli Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin kişisel değerleri ve meslek seçimlerine etki eden faktörler. *I. Uluslararası & VIII. Ulusal Hemşirelik Kongresi Kitabı*, 75- 77.
- Candaş, B. ve Bebek, G. (2015). Fen bilgisi öğretmen adaylarının mesleği tercih nedenleri ve memnuniyet düzeyleri: Fatih Eğitim Fakültesi Örneği. *International Conference on New Horizons in Education*, Barcelona-SPAIN, 10-12 June 2015.
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2000). *Research methods in education* (5th ed.). New York: RoutledgeFalmer.
- Çelikten, M., Şanal, M. ve Yeni, Y. (2005). Öğretmenlik mesleği ve özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19 (2), 207 – 237.
- Çepni, S. (2010). *Araştırma ve proje çalışmalarına giriş (5.Baskı)*. Trabzon: Ofset Matbaacılık.
- Çermik, H., Doğan, B. ve Şahin, A. (2010). Sınıf öğretmenliği öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğini tercih sebepleri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28 (11), 201 - 212.
- Demirtaş, H., Cömert, M. ve Özer, N. (2011). Öğretmen adaylarının özyeterlik inançları ve öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları. *Eğitim ve Bilim*, 36 (59), 96 – 111.
- Dinç, E. (2008). Meslek seçiminde etkili faktörlerin incelenmesi: meslek yüksek okulu-muhasebe programı öğrencileri üzerine bir araştırma. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 98 – 106.
- Hotaman, D. (2011). Eğitim fakülteleri kendi öğrencilerini seçebilir mi? *Kuramsal Eğitim Bilim*, 4 (1), 126–136.
- Kartal, T. ve Taşdemir, A. (2011). Fen bilgisi öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin görüşleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (2), 73 – 96.
- Kaya, R., Aslan, H. ve Günal, H. (2013). Tarih öğretmen adaylarının bölümü tercih etme nedenleri ile bölümünden beklentilerine ilişkin görüşleri: Atatürk Üniversitesi örneği. *Türk Tarih Eğitim Dergisi*, 2 (2), 1–31.
- Küçüköğlu, A., Taşgın, A. ve Saadnie, A. (2014). İranlı ve Türk öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin görüşleri üzerine karşılaştırmalı bir araştırma. *Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 51, 395-416.
- Özder, H., Konedralı, G. ve Zeki, C. P. (2010). Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 16 (2), 253 – 275.
- Sarıkaya, T. ve Khorshid, L. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Meslek Seçimini Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi: Üniversite öğrencilerinin meslek seçimi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 393.
- Sinclair, C. (2008). Initial and changing student teacher motivation and commitment to teaching. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 36(2), 79-104.
- Şahin, İ. (2011). Öğretmen adaylarının öğretmen istihdamı ve mesleki geleceklerine ilişkin görüşleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11 (3), 1167 – 1184.
- Şara, P. ve Kocabaş, A. (2012). Sınıf öğretmeni adaylarının sınıf öğretmenliğini tercih nedenleri ve aldıkları eğitimle ilgili görüşleri. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counseling*, 1(2), 8 – 17.
- Şimşek, H. ve Yıldırım, A. (2011). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınları.
- Yanikkerem, E., Altınparmak, S. ve Karadeniz, G. (2004). Gençlerin meslek seçimini etkileyen faktörler ve benlik saygıları. *Nursing Forum Dergisi*, 7(2), 61- 62.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Girişimcilik Düzeylerinin İncelenmesi

Seda Nur Turhal*, Erkut Tutkun*, Akın Çelik**, Süleyman Şahin*

*Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Bursa - Türkiye

**Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Trabzon - Türkiye

Özet

Bir ülkenin girişimci sayısı ne kadar çok ise ekonomisi de o kadar güçlüdür. Potansiyel girişimcilerin belirlenmesi, girişimcilik eğilimlerinin saptanması ve girişimcilik profillerinin elde edilmesi, gelecek adına bir kazanım olacaktır. Çalışmamızın amacı Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin girişimcilik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelemesidir.

Araştırmanın evrenini; 2017-2018 eğitim ve öğretim yılında Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler, örneklemi ise; Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan ve çalışmamıza gönüllü olarak katılmayı kabul eden 148 kadın, 111 erkek toplam 259 katılımcı oluşturmuştur.

Araştırmada veri toplama araçları olarak; araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" ve Yıldız ve Sömbül'ün (2009) Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi'nde yer alan "Üniversite Öğrencilerine Yönelik Girişimcilik Ölçeğinin Geliştirilmesi" adlı makale çalışmasından alınmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ve Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

Verilerin değerlendirilmesinde istatistiksel yöntem olarak; T Testi (Independent Sample T Test), Tek Yönlü Varyans Analizi (one way anova) testinden yararlanılmış, anlamlılık düzeyi .05 alınmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 21.00 programı kullanılmıştır.

Yapılan istatistikler sonucunda spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin, cinsiyet ve girişimcilik düzeyleri arasında, yaşadığı coğrafi bölge ve girişimcilik düzeyleri arasında, sınıf seviyesi ve girişimcilik düzeyleri arasında, girişimcilik dersi alma ve girişimcilik düzeyleri arasında, spor yaşı ve girişimcilik düzeyleri arasında anlamlı sonuçlar elde edilememiştir ($p>0,05$). Genel itibarıyla öğrencilerin girişimcilik düzeyleri yüksek çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sporda Girişimcilik, Girişimcilik

Examination of Entrepreneurship Levels of Students of Faculty of Sports Sciences

Abstract

The greater number of entrepreneurs of a country shows the power of its economy. The identification of potential entrepreneurs, the identification of entrepreneurial trends and the acquisition of entrepreneurial profiles will be an achievement for the future. The aim of our study is to examine the entrepreneurship levels of university students who are studying at the Faculty of Sports Sciences in terms of some variables.

The population of this research based on Faculty of Sports Science students at Trabzon University in 2017-2018 education year, and the samples whose 148 of them are females, 111 of them are males and totally 148 students are studying at School of Sports Sciences accepted to participate to this research voluntarily.

As means of data collection in the survey; "Personal Information Form" which is prepared by the researcher and "Developing the Entrepreneurship Scale for University Students" which is prepared by Yıldız and Sömbül(2009) in Selçuk University Journal of Social Sciences Institute are used. The validity and reliability study of the scale was performed and the Cronbach alpha reliability coefficient was found .89.

As a statistical method in evaluating the data; T Test (Independent Sample T Test) and one way ANOVA test was used and significance level was taken as .05. In the analysis of the research data SPSS 21.00 program was used.

As a result of these statistics, it was not possible to obtain meaningful results between the gender and entrepreneurial levels, the level of geographical region and entrepreneurship, the level of class and the level of entrepreneurship, the level of entrepreneurship and entrepreneurship, the level of sports ages and entrepreneurship of university students in sports science faculties ($p>0,05$). In general terms, the level of entrepreneurship of the students is high.

Keywords: Sports Entrepreneurship, Entrepreneurship

Giriş

Günümüzde bireylerin yaşam standartlarını yükseltme, refah seviyelerini artırma ve yüksek kazanç isteği yeni yatırım alanına ve yeni fikirlere doğru bireyleri yönlendirmiştir. Genelde insanların geçmişten beri hayal ettikleri, kurmak istedikleri fakat sermaye, sosyal veya ailevi sorumlulukları, mevcut durum itibarıyla kalkınma cesareti bulunmayışı gibi sebeplerden dolayı insanların gerçekleştiremediği işler olarak karşımıza çıkabilmektedir. Bireylerin girişimde bulunma cesareti

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

açısından kişisel özellikleri ve sosyo-kültürel yapıları bu istek ve faaliyetlerini gerçekleştirmelerinde rol gösteren ve şekil veren önemli bir yapı olabilmektedir. İşte bu faaliyetler gelecekte bir girişimcilik örneği olarak karşımıza çıkmakta bazen ülke ekonomilerine yön verebilmektedir.

Girişim, toplumun ekonomik ve toplumsal refah seviyesinin kalkınması için ihtiyacı olan, üretim sistem ve mekanizmalarını oluşturmak için doğal kaynakları, sermaye öğelerini ve insan gücünü planlı bir biçimde bir araya getirme ve birleştirme faaliyetidir (Kızıltay, 2010).

Girişimcilik, girişimcinin planları doğrultusunda bir değer ortaya koymak amacıyla bir fırsatı tanımlaması, değerlendirmesi, bu fırsattan yararlanmak için gerekli faaliyetlerin yapılmasını kapsayan bir süreç olarak ifade edilmektedir (Karcıoğlu ve Kaygın, 2013).

Girişimci kişiler çevresel faktörlerin getirdiği fırsatları kullanıp değerlendirerek yeni fikirler yaratabilirler. Piyasaya ekonomik düzeyde mal ve hizmet sunabilmek için, fikirlerini fırsata dönüştürebilir ve üretim olanaklarını bularak, bu anlamda iş düzeninin gerektirdiği şirket ya da ortaklıklar kurabilirler. Girişimcilere her alanda ihtiyaç duyulur ve tüm dünya ekonomilerinin bir gerekliliğidir, olmazsa olmazdır.

Girişimci kişiler birçok özelliğe sahip olurlar: Araştırma kişiliği ile günceldir, üretme arzusuna sahiptir, monotonluğu sevmez aktiftir, yaratıcıdır, özgüvene sahiptir, liderdir, yöneticidir ve girişimci pratik zekaya sahip fikir öne sürebilen ve bir karar ortaya koyabilir. Bu özellikleriyle girişimci bir koordinatör, yönetici, organizatör, kurum sahibi, işletme sahibi, pratik zekalı, hırslı, çok yönlü düşünebilen, olgun, dengeli ve makul, hayal gücü ve tahminleri olan, kendisini sosyal ve kültürel düzeyde, kendisini ekonomik ve kalkınma düzeyindeki bilgisiyle gösteren kişidir. Girişimsi kişilere insan yaşamı boyunca ihtiyaç duyulmuş ve duyulacaktır. Girişimcilik ekonomiye katkı, canlılık, hareket ve bereket sağlamıştır.

Girişimcilikte belirsizliklere karşı risk alabilen, cesaret edip ilk adımı atabilen, başkalarının görmediği fırsatları görüp bunları iş fikrine çevirebilen kazanır. Girişimciler cesaret ve kabiliyetlerini genetik olarak doğuştan getirmiş olabilir. Ancak özgüveni olmayan bir kişinin yapabildiği başarılı işler karşısında takdir ve saygı görmesi kişinin kendine olan güveninin artmasını sağlaması gibi, içinde bulunduğu ailenin, aldığı eğitimin, çevrenin ve sosyal ortamın etkisi de söz konusudur. Özellikle ailenin kültürü, aile bireylerinin birbirleriyle ve diğer insanlarla ilişkileri ve ailede girişimci olup olmaması çok önemli etkenlerdir.

Girişimci her zaman yaratıcı ve yenilikçi olmak zorundadır. Yenilik bir gelişme ya da pazara sürülen yeni bir hizmet ve üründür. Girişimciler için her yeni sorun yeni bir çözüm ister ve bunun için de girişimci yaratıcılık yeteneğini gereğince kullanmak zorundadır.

İlerlemek isteyen her girişimci, geçmiş hatalarını tarafsız bir gözle değerlendirmeli, dersler çıkarmalı ve edindiği tecrübeyi asla unutmamalıdır. Kendine güvenen, iyimser düşünce ve yapıya sahip girişimcilerin önü açıktır. Yenilik ve yenilikçi anlayış, girişimcinin temel adımdır.

Yenilik, yaşam düzeyi ve kalitesine artı değer katar. Yenilik bir süreçtir ve ondan yararlananların yaşamında olumlu etkiler yaratır. Yenilik ekonomik ve sosyal fayda sağlar, onu destekleyen, oluşumunu sağlayan ortama kültürel birikim ve güç katar.

Araştırmaların pek çoğu girişimciliğin doğuştan gelen yanlarına vurgu yapsa da girişimciliğin yaşam süresi içerisinde sonradan edinilebilecek olduğunda sık sık konu olmaktadır. Dolayısıyla, iş yaşamına aday olmaya yakınolan üniversite öğrencileri, girişimcilik hedefi araştırmalarının merkezini oluşturmakta, öğrencilerin girişimcilik hedeflerini belirleyen değişken faktörlerin neler olabileceğini ortaya koyan birçok çalışma yapılmaktadır (Klein, 2008).

Girişimciliğin kullanılan tanımına karşın sadece ekonomik anlamıyla ilişkilendirmek girişimcinin düşüncelerine yönelik anlatımında yeterli değildir. Girişimci kişi aynı zaman da risk alabilen kişidir. Geçmişten günümüze tarihe mal olmuş, yön vermiş, değer katmış pek çok olay ve dönem belli girişimlerin sonuçları olarak yaşanmış ve yaşanmaktadır.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

İstanbul'un fethine karar veren Fatih Sultan Mehmet 1453 yılında, gemileri Tophane sırtından aşırıp Haliç'e indirdi. Böylesine bir hayal gücünün risk alma cesaretiyle birleşmesi Fatih'in lider kişiliğinde tarihe mal olmuş bir girişimdi.

1960'lı yıllarda ABD'de "Hula Hoop" adeta bir salgın halini almıştı. Kısa zamanda tüm dünyada merak ve heyecan uyandıran bu çember çevirme oyununun plastik çemberleri ülkemize de getirildi. Rağbet görüp görmeyeceği başlangıçta belirsizdi. Tahtakale plastik üreticileri risk aldılar ve büyük çapta üretime giriştiler. Çocuk, büyük, genç, yaşlı herkes "Hula Hoop"u çok sevdi. Boş alanlar, sokaklar Hula Hoop çevirenlerle dolmaya başladı ve üreticiler çok güzel paralar kazandılar. Nitelikli bir girişimci tipinin yetişmesi yeni bir kültür oluşturmayı gerektirmektedir. Küreselleşen dünya ve Türkiye'deki ekonomik koşullar toplumumuzun yaratıcı, atılgan ve girişimci olmasını zorunlu kılmaktadır (Özgener, 2009). Ülkemizin, çağdaş uygarlık seviyesine ulaşabilmesi girişimcilik ruhunun ortaya çıkarılması ve desteklemesi ile gerçekleştirilebilir (Alswedan ve Özhavzalı, 2009).

Girişimcilik; Ülkelerde ekonomik kalkınmayı oluşturan ve gelişmesini sağlayan temel güçtür. Ülkeler ekonomilerini değişik girişim fikirleriyle çeşitlendirebilmekte, istihdam ve sosyal ilerleme sağlayabilmektedir. Yeni ürünlerle daha üst teknolojiye ulaşabilmekte ve yeniliklerle ekonomik bağımsızlığını devam ettirebilmekte ayrıca refah seviyesini yüksek tutabilmektedir.

Bütün ülkeler, girişimleri teşvik etmek ve yeni müteşebbisler için girişimci kültürü geliştirmekle ilgilenmektedirler. Aynı şekilde dünyadaki birçok eğitim sistemi de, yeni yaklaşımlar keşfederek girişimcileri teşvik etmenin yollarını aramaktadır (Kirby, 2005). Bu bağlamda, ülkemizde özellikle üniversiteye adımını atan her öğrenciye girişimci adayı gözü ile bakmak ve onları içinde yaşadıkları çevrenin ve potansiyellerinin farkına varacakları, sorunları fırsata dönüştürebilecekleri bilgi ve becerilerle donatmak, yaratıcılığı bastırılmayıp özendirilmiş insanlar olarak yetişmelerini sağlamak büyük önem arz etmektedir (Arslan, 2002). Çağımız hız, değişim ve üretkenlik çağıdır. 21. Yüzyıl işletmeler ve kamu kurumları arasında enbüyük rekabet eldeki kaynakları optimal kullanma, vizyon sahibi ve farklı projeler üretebilenler arasında cereyan edecektir (Patır, 2009).

Yöntem

Araştırmada durum tespitine yönelik ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme ve etkileme çabası gösterilmez. Önemli olan, bilinmek istenen olguyu uygun bir biçimde gözleyip belirleyebilmektir. Tarama modellerinden ilişkisel tarama modelleri ise iki ya da daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/ya da derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2005).

Araştırmanın evrenini; 2017-2018 eğitim ve öğretim yılında Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler, örneklemi ise; Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan ve çalışmamıza gönüllü olarak katılmayı kabul eden 148 kadın, 111 erkek toplam 259 katılımcı oluşturmuştur. Veri toplama araçları olarak; araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" ve Yıldız ve Sümbül (2009) tarafından geliştirilen "Üniversite Öğrencilerine Yönelik Girişimcilik Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmış ve Cronbach alpha güvenirlik katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Elde edilen veriler, SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 21.0 paket programında analiz edilmek için bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde T Testi (Independent Sample T Test), Tek Yönlü Varyans Analizi (one way anova) testinden yararlanılarak sonuçlar elde edilmiştir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyetine İlişkin T-Testi Analizi Sonuçları

Özellik	Cinsiyet	N	X	Ss	Sd	T	P
Girişkenlik	Kadın	148	144.20	24.06	257	-1.324	0.18
	Erkek	111	148.14	23.41			

$p > .05$

Tablo 1'e göre; katılımcıların ölçekten elde ettikleri puan cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir [$t = -1.324$; $p > .05$]. Bu durum, cinsiyet değişkeni katılımcıların girişkenlik özelliği üzerinde belirleyici bir özelliğe sahip olmadığı şeklinde açıklanabilir.

Tablo 2. Katılımcıların Yaşadıkları Coğrafi Bölgeye Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Özellik	Coğrafi Bölge	n	Varyansın Kaynağı	Kareler Top.	Kareler Ort.	Sd	F	p
Girişkenlik	3. bölge	49	Gruplar arası	3632,86	1210,95	255	2.165	0.09
	4.bölge	126						
	5.bölge	49	Gruplar içi	142756,10	559,82			
	7.bölge	35						

* $p > .05$

Tablo 2'de, katılımcıların yaşadıkları coğrafi bölgeye göre ölçekten elde edilen toplam puanın istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ($f = 2.165$; $p > .05$). Bu araştırma bulgusu katılımcıların yaşadıkları coğrafi bölgeye göre girişkenlik özelliklerinde herhangi bir farklılık olmadığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle; farklı coğrafi bölgede yaşayan katılımcıların girişkenlik özelliklerinin benzer olduğu söylenebilir.

Tablo 3. Girişkenlik Seviyesi Katılımcıların Okudukları Sınıf Seviyesine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Tespiti İçin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Özellik	Sınıf seviyesi	n	Varyansın Kaynağı	Kareler Top.	Kareler Ort.	Sd	F	p
Girişkenlik	1. sınıf	31	Gruplar arası	1540,02	513,340	255	0.904	0.44
	f							
	2.sınıf	153	Gruplar içi	144848,95	568,035			
	3.sınıf	43						
	4.sınıf	32						

* $p > .05$

Tablo 3'deki bulgulara göre; katılımcıların ölçekten aldıkları toplam puan öğrenim gördükleri sınıf seviyesine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir [$f = 0.904$, $p > .05$]. Bu bulguya göre, katılımcıların öğrenim gördükleri sınıf seviyesi onların girişkenlik özellikleri üzerinde belirleyici bir özelliğe sahip olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 4. Katılımcıların Girişimcilik Dersini Alma Durumlarına İlişkin T-Testi Analizi Sonuçları

Özellik	Cinsiyet	N	X	Ss	Sd	t	p
Girişkenlik	Evet	81	143.03	25.03	257	-1.303	0.19
	Hayır	178	147.19	23.20			

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

* $p > .05$

Tablo 4'teki bulgular dikkate alındığında; katılımcıların ölçekten elde ettikleri puan girişimcilik dersini alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir [($t = -1.303$; $p > .05$)]. Bu durum, girişimcilik dersini almış olma durumunun katılımcıların girişkenlik durumu üzerinde etkili olmadığı şeklinde açıklanabilir.

Tablo 5. Katılımcıların Spor Yaşı Değişkenine Göre Ölçekten Aldıkları Toplam Puanın Farklılık Gösterip Göstermediğini Tespit İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Özellik	Spor Yaşı	n	Varyansın Kaynağı	Kareler Top.	Kareler Ort.	Sd	F	p
Girişkenlik	1	86				255	0.883	0.45
	2	78	Gruplar arası	1505,700	501,900			
	3	59	Gruplar içi	144883,273	568,170			
	4	36						

* $p > .05$

Analizler, katılımcıların spor yapma süresine göre ölçekten elde edilen toplam puanın istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur [($F = 0.883$, $p > .05$)]. Spor yapma yılının mevcut çalışma kapsamındaki çalışma grubu üzerinde belirleyici bir durum olmadığı görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç

Yapılan analizler sonucunda Tablo 1'e göre; katılımcıların ölçekten elde ettikleri puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu durum, cinsiyet değişkeninin katılımcıların girişkenlik özelliği üzerinde belirleyici bir özelliğe sahip olmadığı şeklinde açıklanabilir. Yılmaz ve Günel (2011)'in 108 turizm bölümü öğrencilerine yaptığı araştırmada da cinsiyetin girişimcilik açısından farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Bu da araştırmamızla paralellik göstermektedir. Salik ve Kaygın (2016)'ın demografik değişkenler açısından üniversite öğrencilerinin girişimcilik eğilimlerini belirlemek için 231 öğrenciye yaptığı çalışmada, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha çok yenilikçi oldukları ve kendilerine güvendikleri tespit edilmiştir. Buna karşın Şeşen ve Basım (2012)'in yaptığı araştırmada, Wang and Wong (2004)'un ve Schiller and Crewson (1997)'un yaptığı araştırmalarda erkek öğrencilerin girişimcilik düzeyi kız öğrencilere göre daha yüksektir şeklindeki bulgusu ile araştırmamızla aynı görüşte olmadığı görülmektedir.

Ayrıca öğrencilerin girişimcilik eğilimi açısından cinsiyetin etkisinin olmamasını, toplumdaki ekonomik rolde kadının da yerinin olması gerekliliği ve erkek karşısında maddi özgürlüğünü sağlama düşüncesi etkilemiş olabilir.

Tablo 2'de, katılımcıların yaşadıkları coğrafi gölgeye göre ölçekten elde edilen toplam puanın istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ($f = 2.165$; $p > .05$). Bu araştırma bulgusu katılımcıların yaşadıkları coğrafi bölgeye göre girişkenlik özelliklerinde herhangi bir farklılık olmadığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle; farklı coğrafi bölgede yaşayan katılımcıların girişkenlik özelliklerinin benzer olduğu söylenebilir. Eyitmiş (2009)'in yapmış olduğu tez çalışmasında girişimcilik düzeyi ile yaşadıkları coğrafi bölge arasında bir ilişki olup olmadığı araştırılmış ve bu araştırma sonucunda anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu sonuçlar da araştırmamızla benzerlik göstermektedir.

Tablo 3'teki bulgulara göre; katılımcıların ölçekten aldıkları toplam puan öğrenim gördükleri sınıf seviyesine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir [($f = 0.904$, $p > .05$)]. Bu bulguya göre, katılımcıların öğrenim gördükleri sınıf seviyesi onların girişkenlik özellikleri üzerinde belirleyici bir özelliğe sahip olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Girişimcilik dersini alan katılımcı sayısı 81 iken girişimcilik dersi almayan katılımcı sayısı 178 olarak belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin girişimcilik dersi alma durumlarına ilişkin girişimcilik düzeyleri Tablo 4'te verilmiştir ve bu iki faktör arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Gurel vd. (2010) tarafından Türkiye ve İngilterede 409 turizm öğrencisi ve arasında girişimcilik niyetini risk alma sorumluluğunu, yenilikçiliklerini, belirsizliği tolere etme becerisini, özenetim ve sosyo kültürel faktörleri araştırmak için bu çalışmayı yapmışlardır. Bulgular göstermiştir ki yenilikçilik, risk alma sorumluluğu ve girişimci aile ile girişimcilik arasında önemli bir ilişki vardır. Eğitimin girişimci tutumlar ve niyetler üzerinde geliştirici ve iyileştirici çok önemli bir rol oynamadığı da görülmüştür. İbicioğlu, Taş ve Özmen (2010)' in üniversite öğrencilerinin girişimcilik tutumlarını ölçmeye yönelik 18 adet sorunun oluşturduğu anket formunu 586 katılımcının katıldığı araştırmada, Patır ve Karahan (2009)'ın İnönü Üniversitesinde öğrenim gören 235 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada, Keat, Denny and Christopher (2011) yapmış oldukları çalışmada, Yüzüak (2010)'ın Çanakkale 18 Mart Üniversitesinde yapmış olduğu tez çalışmasında ve Balaban ve Özdemir (2008)'in Sakarya Üniversitesindeki 70 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada girişimcilik eğitimi almanın girişimcilik düzeyine anlamlı sonuçlar kattığını belirlemiştir ve araştırmamızla aynı görüşte olmadığı görülmektedir. Patır ve Karahan (2010) tarafından yapılan “Girişimcilik Eğitimi ve Üniversite Öğrencilerinin Girişimcilik Profillerinin Belirlenmesi” adlı çalışmada üniversite öğrencilerinin girişimcilik altyapılarının yeterli düzeyde olduğu, girişimcilik eğitimi alanların kendi iş yerini kurmaya daha yatkın olduğu sonucuna varılmıştır.

Öğrencilerin spor yaşları ile girişimcilik düzeyleri arasındaki ilgi Tablo 5'te verilmiştir. Analizler, katılımcıların spor yapma süresine göre ölçekten elde edilen toplam puanın istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur Spor yapma yılının mevcut çalışma kapsamındaki çalışma grubu üzerinde belirleyici bir durum olmadığı görülmüştür. Kılıç, Keklik ve Çalış (2012)'ın Balıkesir üniversitesi Bandırma İ.İ.B.F işletme Bölümü öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada yaş ile girişimcilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki elde edememiştir. Bu da çalışmamızla paralellik göstermektedir. Bunun aksine Şeşen ve ark. (2012) yapmış olduğu araştırmada genç yaştaki öğrencilerin girişimcilik düzeyleri, ileri yaştaki öğrencilerden daha düşük çıktığı gözlenmiştir.

Sonuç olarak; spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin, cinsiyet ve girişim düzeyleri arasında, yaşadığı coğrafi bölge ve girişimcilik düzeyi arasında, sınıf seviyesi ve girişkenlik düzeyi arasında, girişimcilik dersi alma ve girişimcilik düzeyleri arasında, spor yaşı ve girişimcilik düzeyleri arasında anlamlı sonuçlar elde edilememiştir. Genel değerlendirme itibarıyla öğrencilerin girişimcilik düzeyleri yüksek çıkmıştır.

Bireyler tarafından hizmet sektörü olan spora talep her geçen gün artmaktadır. Bireylerin bu ihtiyaç ve taleplerini karşılamaya yönelik nitelikli arza gerek duyulmaktadır. Taleplere yönelik arzın yerine getirilmesi, spor alanında eğitim almış girişimcilere veya yatırımcılara ihtiyaç göstermektedir. Ancak spor alanında gerek öğretmenlik bölümünde eğitim gören girişken ruha sahip öğrenciler, gerek antrenörlük bölümünde eğitim görerek alanında bunu girişimcilikle ilişkilendirenden antrenörler ve özellikle de yöneticilik bölümünde eğitim almış girişimcilere ya da yatırımcılara ihtiyaç duyulurken öğrencilerin bu konuda ne düşündükleri, ne fikir ürettikleri, iş kurma hayali olup olmadığı ya da ne kadar girişimcilik ruhuna sahip olduklarını belirlememiz genç nüfusun vizyon politikasını oluşturacaktır. Potansiyel girişimcilerin belirlenmesi, girişimcilik eğilimlerinin saptanması ve girişimcilik profillerinin elde edilmesi, gelecek adına da bir kazanım olacaktır.

Günümüz çağının sürekli güncellenmesi, ilerlemesi, bireylerinin yaşam standartlarını yükseltme arzusu, toplumun refah seviyesinin yükselmesi ve ülkenin ekonomik olarak kalkınması sahip olduğu girişimci sayısına bağlıdır. Yeni genç nesil yetiştiren, iş hayatına yön veren, üniversitelerimiz girişimcilik sayısını arttırmakta ve belirlemede önemli role sahip olduğundan girişimciliğe teşvik etmeye yönelik eğitim programları, seminerleri, sempozyumları belirli aralıklarla düzenlenebilir. Kişilerin girişimciliğe yönelik atılım amaçları ve fikirleri dikkate alınarak desteklenebilir ve gerekli yönlendirme sağlanabilir. Bütün ülkeler, girişimleri teşvik etmek ve yeni müteşebbisler için

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

girişimci kültürü geliştirmekle ilgilili yollar aramaktadırlar. Aynı şekilde dünyadaki birçok eğitim sistemi de, yeni yaklaşımlar keşfederek girişimcileri teşvik etmenin yollarını aramaktadır. Ülkemizde de teşvik etmeye yönelik düzenli çalışmalar yapılabilir. Bir ülkenin girişimci sayısı ne kadar çok ise ekonomisi de o kadar güçlüdür. İş yaşamına aday üniversite öğrencilerinin yaratıcılıklarını bastırmadan özendirmeye teşvik etmek, sorunlarını fırsatlara dönüştürmelerini sağlayıcı bilgi ve beceri sunmak, donanımlı yetiştirmek son derece önem sağlayacaktır.

Bu doğrultuda girişim çabalarını geliştirmek üzere eğitim kurumlarına Ticaret Odalarına ve özellikle de üniversitelere büyük pay düşmektedir. Son dönemlerde yapılan araştırmalarda özellikle genç bireyler girişimcilik ve iş adamı olma isteği hedefine odaklanmışlardır. Yeni iş fikirlerini üretip uygulamaya koyabilecek genç beyinlere girişimcilik eğitimi vermek, girişimcilik kültürü oluşturabilmek ve bu anlamda kişileri özendirmek önem arz edecek ve onları destekleyecektir. Genç nüfusun girişimcilik hayali ve hedefi arttıkça, girişimci bireylerin sayısı artacak, yeni fikirler ortaya çıkacak, dolayısıyla girişimcilik düzeyi artan bir ülkenin gelişmişlik düzeyi de artmış olacaktır.

Kaynakça

- Alswedan, F. B. ve Özhavzalı, M. (2009). “MYO öğrencilerinde girişimcilik eğilimi üzerine bir araştırma: Kırıkkale üniversitesi örneği”. 1. Uluslararası Meslek Yüksekokulları Sempozyumu Bildirileri, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Arslan, K. (2002). “Üniversiteli gençlerde mesleki tercihler ve girişimcilik eğilimleri”. Doğu Üniversitesi Dergisi, 6, I-II.
- Balaban, Ö., Özdemir, Y. (2008). “Girişimcilik eğitiminin girişimcilik eğilimi üzerindeki etkisi”: Sakarya Üniversitesi İİBF örneği. Girişimcilik Ve Kalkınma Dergisi, 2:133-147.
- Eyitmiş, A. M. (2009). “Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Öğrencilerinin Girişimcilik Konusuna Bakış Açıkları: Avşar Yerleşkesinde Bir Alan Araştırması”. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş.
- Gurel, E., Altınay, L., Daniele, R. (2010). “Tourism Students Entrepreneurial Intentions”, Annals of Tourism Research, Vol. 37, No. 3, 646-669.
- İbicioğlu, H., Taş, S., Özmen, H.İ. (2010). “Üniversite eğitiminin girişimcilik düşüncesinin değişimine etkisi: üniversite öğrencileri üzerine bir uygulama”. Alanya İşletme Fakültesi Dergisi 2(1):53-74.
- Karasar, N. (2005). “Bilimsel araştırma yöntemi”. (15. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karcıoğlu, F. ve Kaygın, E. (2013). “Girişimcilik Sürecinde Dönüştürücü Liderlik Anlayışı: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama”. Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 27(3): 1-20.
- Keat, Y. ve ark. (2011). “Inlination towards entrepreneurship among university students: an empirical study of Malaysian University students”. International Journal of Business and Social Science, 4:206-220.
- Kirby, D. A. (2005). “Proceedings of the 2005 San Francisco Silicon Valley Global Entrepreneurship Research Conference”, March 9-12, 2005, San Francisco, California. Presented by The Entrepreneurship Program University of San Francisco School of Business & Management. Editor: Zhan G. Li, Roger Chen, Mark Cannice, pp.173-193.
- Kızıltay, E. (2010). “Yöneticilerin liderlik tarzlarına göre girişimcilik özelliklerinin incelenmesi: turizm sektöründe bir araştırma”. A.K.Ü Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Afyon.
- Klein, P. G. (2008). “Opportunity discovery, entrepreneurial action, and economic organization”. Strategic Entrepreneurship Journal, 2:175-190.
- Özgener, Ş. (2009). “Küresel rekabet ortamında küçük ve orta boy işletmelerin yeniden yapılanması”. T.C. Başbakanlık Dış Ticaret Müsteşarlığı,
<http://www.dtm.gov.tr/dtmadmin/upload/ead/tanitimkoordinasyondb/kresel.doc> (Erişim Tarihi: 08 Haziran 2009).
- Patır, S., Karahan, M. (2010). “Girişimcilik eğitimi ve üniversite öğrencilerinin girişimcilik profillerinin belirlenmesine yönelik bir alan araştırması”. İşletme ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 2:27-44.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Patır, S. (2009). Proje yönetimi ve Malatya ili 2004-2008 yılları arasındaki proje performansını belirlemeye yönelik bir saha araştırması. Malatya:Öz Serhat Yayıncılık
- Salik, N., Kaygın, E. (2016). “Demografik değişkenler açısından üniversite öğrencilerinin girişimcilik eğilimlerinin belirlenmesi”: Kafkas Üniversitesi örneği. <http://dergipark.gov.tr/ksusbd>, 13(1).
- Şeşen, H., Basım, N. (2012). “Demografik faktörler ve kişiliğin girişimcilik niyetine etkisi: Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma”. Ege Akademik Bakış, 12:21-28.
- Wang, K. C., Wonk, P. K. (2004). “Entrepreneurial interest of university students in Singapore”, Technovation 24, 163–172.
- Yılmaz, B. S., Günel, Ö. D. (2011). “Üniversite eğitimi ve girişimcilik: bireyleri girişimciliğe yönlendiren etkenler”. Akademik Bakış Dergisi, 26:1-20.
- Yüzüak, E. (2010). “Girişimcilik eğilimlerini etkileyen faktörler”: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Biga İ.İ.B.F. örneği. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale, (Danışman Doç. Dr. N. Yelkikalan).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

EV HANIMLARININ CAN SIKINTISI İLE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN AKTİF REKREASYON ETKİNLİKLERİNE KATILIMLA İNCELENMESİ (ERZURUM İLİ ÖRNEĞİ)

Sertaç Erciş¹, Levent Önal¹, Fatih Bedir¹

¹Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Özet

Rekreasyon etkinliklerine aktif katılımda can sıkıntısı ve yaşam doyumunu incelemek amacıyla yapılan bu çalışmada örneklem grubunu Erzurum ilinde ikamet eden 73 ev hanımı oluşturmaktadır. Çalışmada ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmış ve anket tekniğinden yararlanılmıştır. Veri toplama araçlarını ise katılımcıların demografik özellikleri, Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçekleri oluşturmaktadır. Verilerin analizleri için istatistik programı içerisinde yer alan, pairedsample t test, betimsel istatistik ve anova testleri uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen, rekreasyonel etkinliklere katılım sağlandıkça bireylerin can sıkıntılarında azalma meydana geldiği ve yaşam doyumunda artış sağlandığı söylenebilir. Bunula birlikte sportif rekreasyon etkinliklerinin kadınların kilo durumlarında düşüşe sebep olduğu fakat etkinlik sürecinin daha uzun planlanması daha iyi sonuçların elde edilmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Can Sıkıntısı, Yaşam Doyumu, Ev Hanımları.

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFE QUALITY AND LEISURE BOREDOM OF HOUSEWIFES IN ACTIVE PARTICIPATION TO LEISURE ACTIVITIES (ERZURUM PROVINCE SAMPLE)

Abstract

The aim of this study which is made to examine the relationship between leisure boredom and life satisfaction, the sample group is consist of 73 housewives residing in Erzurum province. Criteria sampling method and questionnaire technique was used in the study. The data collection tools are consist of demographic characteristics of the participants, the Leisure Boredom Scale and the Life Satisfaction Scales. For the analysis of the data, paired sample t test, descriptive statistics and ANOVA tests were applied which is inside of statistical program. Although there is no statistically significant difference as a result of the analyzes made, it can be said that as participation in recreational activities decrease the boredom and increase in life satisfaction of individuals. However, it is ponderable that sporting recreational activities cause women to lose weight, but planning the event more effectively will help to achieve better results.

KeyWords: Leisure, Boredom, Life Satisfaction, Housewives.

Giriş

Bireylerin temel ihtiyaçları ile birlikte boş zamanda gerçekleştireceği etkinliklerin de yaşamlarına büyük etki edebileceği araştırmacılar tarafından dile getirilmektedir. Makineleşme ve teknolojik gelişmeler bireylerin daha az çalışma saatlerinin olmasına ve boş zamanlarının artmasına neden olduğu bilinmektedir. Bu durum rekreasyon alanında oldukça geniş kapsamlı ve bir çok açıdan önemli bir araştırma konusu olmaya devam etmektedir. Çalışma saatlerinde meydana gelen azalma sadece iş hayatı olarak düşünülmemelidir. Toplumun önemli unsuru olan ailenin ev işleri ve çocuk gibi sorumluluklarının yüklendiği kadınların ev işlerine de önemli derecede etki etmektedir. Bazı toplumlarda kadınlar ev işleri ile sorumlu olurken erkeklerin çalışma zorunluluklarının olduğu algısı hüküm sürmektedir. Bu durumda kadınlar gün içerisinde evde temizlik, yemek, çocuk bakımı gibi bir takım uğraşlar içerisindeyler. Smits (2004) kadınların boş zamanlarını daha çok evde geçirdiklerini ve bu durum farklı sonuçlara yol açabileceğini belirtmiştir.

Makineleşme ile birlikte gelişen hizmet sektörü, kadınların iş yüklerinde de azalmalara neden olmuş ve daha fazla boş vakitlerinin ortaya çıkmasını sağlamıştır. Bireylerin boş vakitlerinde meydana gelen artış iyi yönetilemediği ve doğru kullanılmadığı takdirde bir takım sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Meydana gelen sorunlar bireyin yaşamını olumsuz yönde etkileyebilir ve bu durumda bireyin yaşam doyumunda düşüş meydana gelebilmektedir (Jennen ve Uhlebuck, 2004; Soylu ve Siyez, 2014). Boş zamanlarda gerçekleştirilen etkinliklere katılım az veya beklentilerin altında kalmış ise bu durumda can sıkıntısı meydana gelebilmektedir. Can sıkıntısı sosyal, psikolojik ve fiziksel sağlık

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

sorunlarıyla ilişkili olduğu dile getirilmektedir (Fahlman, Mercer-Lynn, Flora ve Eastwood, 2013). Can sıkıntısına ilişki bir çok farklı kuram ve açıklamalar yapılmıştır. Can sıkıntısı, istenilen şeylerin tehdit edici olması nedeniyle bastırılmasının sonucunda ne istendiğinin bilinçli olarak belirlenmemesinden kaynaklanabileceği; yaşamdaki anlam eksikliğinden kaynaklanabileceği ve bireylerin kendi değerleri ile tutarlı etkinliklere katılmada başarısız olduğunda ya da bu etkinliklere katılmaktan vazgeçtiğinde can sıkıntısının ortaya çıkabileceği ifade edilmektedir (Fahlman ve diğ., 2013; Soylu ve Siyez, 2014). Freud (2014) büyük ölçüde içgüdülerin yadsınması üzerine kurulu olan uygarlığın ön koşulunun güçlü içgüdülerin tatmin edilmemesi üzerine kurulu olması, mutlu olmaya yönelik çaba harcayan insanoğlunun sıkıntı, huzursuzluğunun önemli sebeplerindendir ve bu durumun bir tür can sıkıntısına eşit olduğunu ifade etmiştir (Freud, 2014; Antakyalı, 2018).

Ev hanımlarının rekreasyon etkinliklerine uzak olması, vakit bulamamış olması veya fırsatların olmaması, can sıkıntılarının yüksek olmasına; bu durumda yaşam doyumlarında düşüş meydana gelebileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada sportif rekreasyon etkinliklerine katılan ev hanımlarının can sıkıntıları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal Metot

Erzurum ilinde sportif amaçlı rekreasyon etkinliklerine katılan ev hanımları araştırmanın evrenini oluştururken; Palandöken ilçesindeki 77 ev hanımı örneklem grubunu oluşturmaktadır. Çalışmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Karasar, 2005). Örneklem grubunda yer alan ev hanımları Palandöken Sağlık İlçe Müdürlüğü tarafından ilan edilen çağrı ile kayıt altına alınmış ve Atatürk Üniversitesi Rekreasyon bölümünde öğrenim gören, Wellness belgesine sahip olan lisans öğrencileri ile sosyal sorumluluk projesi olarak yürütülmesi amaçlanmıştır. Sportif rekreasyon etkinlikleri için ilçe sağlık müdürlüğüne ait olan spor salonları kullanılmış; ev hanımlarının programlarında zumba, step-aerobik ve egzersiz çalışmalarına yer verilmiştir. Çalışmalar 2018 yılı Mart-Mayıs ayları arasında İlçe Sağlık Müdürlüğüne ait olan spor salonlarında gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama yönteminde anket tekniği kullanılmıştır. Anketler Mart ayında çalışmalar başlamadan önce ve Mayıs ayında çalışmalar tamamlanırken uygulanmıştır.

Veri toplama araçları : Çalışmada kullanılan veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların demografik özellikleri yer alırken, ikinci bölümde Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği, üçüncü bölümde ise Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır.

Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği (BZCSÖ): Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilen, Siyez ve Soylu (2014) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan ölçek boş zaman sıkıntısına yönelik öznel algıları belirlemektedir. 16 maddeden oluşan ölçek beşli Likert tipi bir ölçekle derecelendirilmektedir. Puan aralığı 16-80 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanların artması boş zaman can sıkıntısının arttığı anlamına gelmektedir. Araştırmacılar Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısını .85 olarak tespit etmişlerdir.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) geliştirilen ve Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Yaşam doyumu ölçeği tek boyutlu ve 5 maddelik bir ölçme aracıdır.

İstatistik Analizi: Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS V.22 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (verilerin normal dağılım durumu) ve Levene (varyansların eşitliği) testleri yapılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Ölçeklerin güvenilirliklerini belirlemek için de Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Yapılan analizlere göre Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği ön test güvenirliliği .74 son test güvenirliliği .79, Yaşam Doyumu Ölçeği'nin ön test güvenirliliği .80 son test güvenirliliği ise .70 olarak bulunmuştur. Verilerin değerlendirilmesinde istatistiki yöntem olarak; pairedsample t test, betimsel istatistik ve anova testleri kullanılmıştır. Yapılan analizlerin istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Bulgular

Tablo.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri

Yaş	N	%
18-24	9	11,7
25-32	18	23,4
33-40	32	41,5
41+	18	23,4
Eğitim Düzeyi	77	100
İlkokul	35	45,5
Ortaokul	19	24,7
Lise	13	16,8
Lisans ve Üzeri	10	13,0
Medeni Durum	77	100
Evli	65	84,4
Bekâr	9	11,7
Boşanmış	3	3,9
Çocuk Sayısı	77	100
0 Çocuk	15	19,5
1-2 Çocuk	26	33,8
3+	36	46,8
Boş Zamanda Kimle Vakit Geçirdiği	77	100
Eş	16	20,8
Çocuk	47	61,0
Arkadaş	14	18,2
TOPLAM	77	%100

Katılımcıların özelliklerini belirlemek amacıyla yapılan frekans analizi sonuçlarına göre (Tablo.1) ; toplam 77 katılımcıdan 32'si (%41,5) 33-40 yaş aralığındadır. Lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip olan 10, Lise 13, Ortaokul 19 ve en fazla 35 kişi ile (%45,5) ilkokul mezunu oldukları görülmektedir. Çoğunluk olarak %84,4'ünün evli, %11,7 bekar ve %3,9'unun ise eşinden boşanmış olduğu saptanmıştır. Çocuk sahibi olmayan katılımcı sayısı %19,5 ile 15 kişi, 1 veya 2 çocuğa sahip olan katılımcı sayısı %33,8 ile 26 ve 3 veya üzerinde çocuk sahibi olanlar ise %46,8 ile 36 kişi olduğu görülmektedir. Katılımcıların %20,8'i eşleri ile, %18,2 si arkadaşları ile ve çoğunluk olarak %61 ile 47 kişinin boş zamanlarında çocukları ile vakitlerini geçirdiklerini ifade etmişlerdir.

Tablo.2 Katılımcıların kilo ortalamalarının ön test ve son test betimsel ortalamaları

	N	$\bar{x}$	sd
Ön Test Kilo	77	83,71	12,68
Son Test Kilo	77	81,18	12,09

Ev hanımlarının rekreasyon etkinliklerine başlamadan önce ve sonlandırılırken yapılan kilo testi sonuçlarına göre; üç aylık periyotta kilo ortalamasında $\bar{x}=2,53$ 'lük bir fark olduğu ve dolayısıyla kilo oranlarında bir düşüş yaşandığı görülmektedir.

Tablo.3 Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puan ortalamaları ön test – son test PairedSample T-Testi

Ölçek	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Bzcs Ön Test	77	3,04	,65	.76	,68
Bzcs Son Test	77	2,99	,65	.45	
Yaşam Doyumu Ön Test	77	3,24	,85	1.13	,40
Yaşam Doyumu Son Test	77	3,34	,72	.19	

(p>0.05)

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Katılımcıların ölçeklere verdikleri yanıtların analizi için yapılan PairedSample T-Testi sonuçlarına göre ön test ve son testler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Buna rağmen boş zaman can sıkıntısı ölçeği puan ortalamasında son testte düşüş olduğu; aynı doğrultuda yaşam doyumu ölçeğine verilen yanıtların son testte puan ortalamalarında artış olduğu görülmektedir.

Tablo.4 Çocuk sahibi olma durumuna göre YD ve BZCS ön-son test puanlarının incelenmesi

Ölçek	Çocuk Sahibi	n	$\bar{x}$	ss	p	Fark
Bzcs Ön Test	A- 0 Çocuk	15	3,17	,69	,68	-
	B- 1-2 Çocuk	26	3,01	,68		
	C- 3+	36	3,00	,62		
Bzcs Son Test	A- 0 Çocuk	15	3,12	,43	,60	-
	B- 1-2 Çocuk	26	3,02	,61		
	C- 3+	36	2,92	,75		
Yaşam Doyumu Ön Test	A- 0 Çocuk	15	3,32	,99	,49	-
	B- 1-2 Çocuk	26	3,08	,86		
	C- 3+	36	3,33	,78		
Yaşam Doyumu Son Test	A- 0 Çocuk	15	3,29	,63	,96	-
	B- 1-2 Çocuk	26	3,34	,72		
	C- 3+	36	3,35	,77		

($p>0.05$)

Çocuk sahibi olma durumuna göre yapılan anova testi sonuçlarına göre (Tablo.4) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Alınan puan ortalamalarına bakıldığında ise BZCS ölçeği ön test ve son test sonuçlarında çocuk sahibi olmayan kadınların ($\bar{x}=3,17$ ve $\bar{x}=3,12$) daha fazla can sıkıntısı olduğu; yaşam doyumunda ise üç ve üzerinde çocuk sahibi olan kadınların ($\bar{x}=3,33$ ve $\bar{x}=3,35$) daha fazla yaşam doyumuna sahip oldukları söylenebilir.

Sonuç ve Öneriler

Ev hanımlarının can sıkıntısı ve yaşam doyumlarını ölçmeye yönelik yapılan bu çalışmada şu sonuçlar elde edilmiştir. Ön test ve son test sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen, rekreasyonel etkinliklere katılım sağlandıkça can sıkıntılarında azalma meydana geldiği söylenebilir. Aynı şekilde aktivitelere katılım bireylerin yaşam doyumlarında da artış olduğunu göstermektedir. Anlamlı farklılığın olmaması bireylerin normal yaşantılarında ekonomik veya farklı etkenlerden ötürü yaşam doyumlarının yüksek olmasından ve aynı sebeplerden ötürü can sıkıntılarının az olması farklılığı oluşmamasına etken olduğu söylenebilir. Spruyt, Vandenbossche, Keppens, Siongers, ve Droogenbroeck (2018) yaptıkları çalışmada can sıkıntısını duygusal etmenlerle birlikte toplumsal etmenlerle de ilişkilendirilmesi gerektiğini; ayrıca ekonomik olarak rahatlık içerisinde olan bireylerin yaşam doyumlarının yüksek olabileceğini de belirtmişlerdir. Matthews and Besemer (2014) maddi olumsuzluklarla birlikte can sıkıntısının oluşabileceğini ve bu durum yaşam doyumunu da doğrudan etkileyebileceğini belirtmişlerdir. Ayrıca medeni durum can sıkıntısı ile yakından ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Kara ve Özdeolu (2017) yaptıkları çalışmada evli olmayan bireylerin evli olan katılımcılara göre daha fazla can sıkıntılarının olabileceği sonucuna ulaşmışlardır.

Yapılan sportif rekreasyon etkinliklerinin kadınların kilo durumlarında düşüşe sebep olduğu fakat bu durumun da can sıkıntısı ve yaşam doyumlarını etkilemediği görülmektedir. Etkinliklerin üç

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

aylık süreci kapsamı kısa bir dönem olarak görüldüğünden, uzun süreli katılımların daha fazla kilo farkını ortaya çıkarabileceğini düşünürsek, bu durumda can sıkıntısı ve yaşam doyumlarında anlamlı bir farklılık olabileceği düşünülebilir. Çocuk sahibi olan kadınların ve çocuk sahibi olmayan kadınlar arasında da anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu durumda çocuk sahibi olmak veya olmamak can sıkıntısına veya yaşam doyumuna etki etmeyen bir faktör olduğu görüşü savunulabilir. Can sıkıntısının bireyin uğraşacak bir iş veya kişi olmamasıyla ilişkili olabileceğini belirtmiştir (Shuta, 1993; Kara ve Özdeoglu, 2017). Bu durumda ev hanımlarının çocukları ile vakit geçirmekten honut olmaları can sıkıntılarının oluşmasına engel olduğu söylenebilir. Tüm bu sonuçlarla birlikte ev hanımlarının can sıkıntıları ve yaşam doyumlarının üç aylık bir periyotta yapılan çalışmanın sonuçlarına göre farklılık ortaya koymadığı görülmektedir. Bu durum ancak daha uzun süreli gerçekleştirilecek rekreasyon etkinlikleriyle ölçülmesi gerektiği düşünülmektedir.

Örneklem grubunun yaşam doyumu açısından daha düşük olan bireyler olarak seçilmesi, etkinlik süresinin daha uzun olması, çevresel veya ailevi huzurun ön planda olması, kilo problemlerinin can sıkıntısına neden olup olmadığı gibi sorular ilerleyen çalışmalar için daha net sonuçların ortaya çıkmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca daha genç bireylerin (evlilik gerçekleştirmemiş) örnek olarak seçilmesi yaşam doyumu ve can sıkıntısı arasındaki ilişkide daha farklı sonuçlar elde etmek açısından araştırılması gerektiği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Dağlı, A., ve Baysal, N. (2016). YaşamDoyumuÖlçeğininTürkçe'yeUyarlanması: GeçerlikVe Güvenirlik Çalışması. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 15(59).
- Antakyalı, B. (2018). Vüs'at O. Bener'in "Dost" ve "Dam" Öykülerinde Sıkıntı ve Huzursuzluk. LitteraTurca Journal of Turkish Language and Literature, 4(1), 36-46.
- Freud, S. (2014). Uygarlığın Huzursuzluğu. (BeşinciBaskı) Çev: HalukBarışcan. İstanbul: Metis Yayınları.
- Soylu, Y. Siyez, D.M. (2014). Boş Zaman Can SıkıntısıÖlçeği'ninTürkçe'yeUyarlanması. Ege Eğitim Dergisi. (15) 1: 80-95.
- Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B. ve Eastwood, J. D. (2013). Development and validation of the multidimensional state boredom scale. Assessment, 20(1), 68-85.
- Jennen, C. veUhlebuck, G. (2004). Exercise and life satisfaction: Fitness complimentary strategies in the prevention and rehabilitation of illness. Evidence-based Complimentary and Alternative Medicine, 1(2), 147-165.
- Iso-Ahola, S. E. veWeissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. Journal of Leisure Research, 22(1), 1-17.
- Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Spruyt, B., Vandenbossche, L., Keppens, G., Siongers, J., & Van Droogenbroeck, F. (2018). Social Differences in Leisure Boredom and its Consequences for Life Satisfaction Among Young People. Child Indicators Research, 11(1), 225-243.
- Matthews, P., &Besemer, K. (2014). Poverty and social networks – evidence review. Edinburgh: University of Stirling.
- Smits, W. (2004). Maatschappelijkeparticipatie van jongeren. Bewegen in de sociale, vrijetijds-encultureleruimte. Samenvattingenbeleidsaanbevelingen. Brussel: Onderzoeksgroep TOR, VakgroepSociologie, VrijeUniversiteit Brussel.
- Kara, F. M., &Özdeoglu, B. (2017). Examination of Relationship Between Leisure Boredom and Leisure Constraints. Sport Sciences, 12(3), 24-36.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tip 1 Diyabetli Ergenlerin Bazı Sağlık Parametrelerinin Egzersiz Yapma Durumlarıyla İlişkisinin İncelenmesi

Tamer CİVİL

Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, TRABZON

Giriş ve Amaç

Geçmişte ‘insüline bağımlı diyabet’, ‘juvenil diyabet’ veya ‘çocukluk çağında başlayan diyabet’ olarak da adlandırılan tip 1 diyabet pankreasın beta hücrelerinin çoğunlukla otoimmün hasarına bağlı olarak ortaya çıkan mutlak insülin eksikliğinin olduğu kronik bir hastalıktır (Sağlık Bakanlığı, 2014). Pankreas genel olarak iki tip dokudan meydana gelmektedir. Bu dokulardan biri duodenuma sindirim sıvılarını salgılayan asinüsler diğeri ise insülin ve glukagonu doğrudan kana salgılayan langerhans adacıklarıdır. Langerhans adacıkları alfa, beta ve delta olmak üzere üç tip hücreden meydana gelir. Bunların içinde en yaygın pankreastaki tüm hücrelerin %60’ını oluşturan beta hücreleridir. Beta hücrelerinin görevi insülin salgılamaktır (Guyton, 2006). Dünyadaki yirmi yaş altı diyabet vakalarının %85’ini tip 1 diyabet oluşturmaktadır (Brook ve ark., 2009). Özellikle son yirmi yılda tip 1 diyabet görülme sıklığının arttığı ve diyabetin daha erken yaşlarda ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Patterson, 2009). Tip 1 diyabeti olan kişilerde pankreas yeterli insülin üretmediği için insülin eksikliği oluşur. Bunun sonucu olarak glukoz hücre içine giremez ve enerjiye dönüştürülemez. Hücre içerisine giremeyen glukoz kan şekerinin yükselmesine neden olur (Kandemir ve ark., 2008).

Glikolize hemoglobin, HbA1c olarak adlandırılan bir hemoglobin formudur ve ortalama glukoz konsantrasyonunun daha uzun dönemli bir göstergesi olarak ölçülmektedir (Uluslararası Diyabet Liderler Zirvesi, 2013). Ölçümden önceki ortalama 3 aylık glukoz kontrolünü yansıtmaktadır. Tip 1 diyabetlilerin glikemik kontrollerinin ne düzeyde olduğu HbA1c testi ile belirlenmektedir.

Vücut kütle indeksi (VKİ) obeziteyi belirlemek kullanılır. Boy uzunluğunun vücut ağırlığına bölünmesi ile hesaplanır. Bulunan değerlerin 25 ve üstü aşırı kilo, 30 ve üstü obezite olarak kabul edilir (Giray ve ark., 1992). Tip 1 diyabetli ergenlerde VKİ’nin normal değerlerde olması genel sağlık durumlarının sürdürülmesi açısından çok önemlidir.

Tip 1 diyabette mutlak insülin eksikliği olduğundan tedavinin temelini dışarıdan verilen insülinle bu eksikliğin telafi edilmesi oluşturur. Tip 1 diyabetli hastalar günlük insülin tedavisi, yakın izlem, sağlıklı bir diyet ve düzenli fizik aktivite ile normal ve sağlıklı bir yaşam sürebilirler (Sağlık Bakanlığı, 2014). Fiziksel aktivite diyabetin yönetilmesinde kabul edilmiş bir tedavi yöntemidir (ACSM 2014). Tip 1 diyabetin tedavisi insülin kullanımı, beslenme ve fiziksel aktivite arasında dengenin kurulması ile sağlanmaktadır. Tip 1 diyabetlilerin fiziksel ve sportif aktiviteleri alışkanlık haline getirerek bu aktivitelere düzenli olarak katılmalarının glikemik kontrol ve kilo kontrollü açısından önemli olduğu ifade edilmektedir. Bu çalışmanın amacı 10-17 yaş tip 1 diyabetli ergenlerin en son sağlık kontrollerindeki glikolize hemoglobin düzeylerinin ve vücut kitle indekslerinin egzersiz yapma durumlarıyla ilişkisinin incelemesidir.

Yöntem

Çalışmaya Trabzon’da yaşayan 10-17 yaş grubu 23 erkek ve 11 kız olmak üzere 34 tip 1 diyabetli ergen dâhil edildi. Katılımcıların boy uzunluğu, vücut ağırlığı ölçümleri ve glikolize hemoglobin düzeyleri en son sağlık kontrollerindeki hastane kayıtlarından elde edildi. Verilerin toplanması için oluşturulan anket formu ebeveynleri eşliğinde tip 1 diyabetli ergenlerle yüz yüze gerçekleştirdi. Veriler yüzde ve frekans olarak verildi. İstatistiksel analizlerde kategorik değişkenler Ki kare ve sürekli değişkenler t-testi ve yöntemiyile analiz edildi. Çalışmanın anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edildi.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların genel karakteristikleri

Değişken	Ortalama	Standart Sapma
Yaş (Yıl)	14.2	2.1
Boy Uzunluğu (cm)	160.7	0.1
Vücut Ağırlığı (kg)	54.3	12.4
VKİ (kg/m ²)	20.8	3.1
HbA1c (%)	9.31	1.9

Çalışmaya katılan tip 1 diyabetli ergenlerin yaş ortalamaları 14.2 ± 2.1 yıl, boy uzunluğu 160.7 ± 0.1 cm, vücut ağırlığı 54.3 ± 12.4 kg ve vücut kütle indeksi 20.8 ± 3.1 kg/m² olarak, HbA1c ortalamaları ise 9.31 ± 1.9 olarak bulunmuştur.

Tablo 2. Cinsiyet değişkenine göre HbA1c ve VKİ ortalamalarının karşılaştırılması

Değişken		Ortalama	SS	t	p
HbA1c (%)	Erkek	9.4	1.71	0.371	.71
	Kız	9.1	2.35		
VKİ (kg/m ²)	Erkek	20.9	3.4	0.352	.72
	Kız	20.5	2.5		

Kızlar ve erkekler arasında HbA1c ve VKİ ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p > .05$).

Tablo 3. Aktivite türüne göre HbA1c ve VKİ ortalamalarının karşılaştırılması

Değişken	Aktivite Türü	Ortalama	SS	f	p
HbA1c (%)	Aktivite yok (n=10)	8.95	3.1	0.553	.58
	İnformal Aktivite (n=2)	9.66	2.9		
	Formal Aktivite (n=22)	8.98	2.4		
VKİ (kg/m ²)	Aktivite yok (n=10)	22.7	3.2	3.476	.04*
	İnformal Aktivite (n=2)	19.7	2.9		
	Formal Aktivite (n=22)	20.8	2.4		

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Katılımcıların egzersiz türüne göre HbA1c ortalamaları gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlendi ($p > .05$). VKİ ortalamaları bakımından informal aktiviteye katılanların aktivite yapmayanlara göre VKİ ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur ($p < .05$).

Tablo 4. Aktivite sıklığına göre HbA1c ve VKİ ortalamalarının karşılaştırılması

Değişken	Aktivite Sıklığı	Ortalama	SS	f	p
HbA1c(%)	Düzenli yapmayan (n=10)	8.9	2.7	1.318	.28
	Haftada 2-3 (n=17)	7.6	0.85		
	Haftada 4 ve üzeri (n=7)	9.6	1.81		
VKİ	Düzenli yapmayan (n=10)	22.7	3.2	3.033	.06
	Haftada 2-3 (n=17)	19.9	1.1		
	Haftada 4 ve üzeri (n=7)	20.03	20.03		

Katılımcıların egzersiz sıklığına göre HbA1c ortalamaları gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlendi ($p > .05$).

Tablo 5. Katılımcıların HbA1c ve VKİ ortalamaları arasındaki korelasyon analizi

Değişken	VKİ	p
HbA1c	$r = 0.127$	.47

HbA1c ve VKİ ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p > .05$).

Tartışma ve Sonuç:

Tip 1 diyabetli hastaların yaşam kalitelerini yüksek tutmak için; düzenli bir beslenme alışkanlığına sahip olmaları, aldıkları günlük besin miktarı göz önünde bulundurularak, düzenlenmiş bir insülin rejimini takip etmeleri, kontrollü bir şekilde fiziksel aktivite yapmaları gerektiği vurgulanmaktadır (ACSM, 2014).

Kennedy ve ark. (2013) tarafından gerçekleştirilen derleme ve meta analiz çalışmada fiziksel aktivitenin glisemik kontrol için önemli faydalar sağlamadığı tespit edilmiştir (12). Çalışmamızın sonuçları bu çalışmanın sonucuyla benzerdir. Ryninks ve ark. (2015) tarafından yürütülmüş nitel bir çalışmada; 11-16 yaş 12 tip 1 diyabetli ergenle görüşme gerçekleştirilmiş ve yapılan analizlerin sonunda; ergenlerin fiziksel aktivitelerin diyabetlerini yönetme konusunda onlara yardımcı olduğu ve bu aktivitelerin vücutları üzerine olumlu fizyolojik etki yaptığının farkında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine bu çalışmada ergenler diyabetin fiziksel aktivitelere katılmalarını durdurmayacağını ifade etmişlerdir.

Tekgül ve ark. (2012) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada VKİ ile düzenli spor yapıyor olma arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Düzenli spor yapan ergen grubunda, VKİ normal sınırlarda olanların sayısı, düzenli spor yapmayan ergen grubuna göre daha fazla bulunmuştur. Çalışmamızın sonuçları bu çalışmanın sonucu ile benzerlik göstermektedir. Çalışmamızda informal fiziksel aktivite

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

yapan tip 1 diyabetli ergenlerin hiçbir aktiviteye katılmayanlara göre VKİ'leri anlamlı derecede düşük bulunmuştur.

Araştırma sonucunda fiziksel aktiviteye katılım türü veya sıklığı bakımından beklenenin aksine fiziksel aktivitenin HbA1c ortalamalarına bir etkisi olmadığı açığa çıkmıştır. Bu sonucun özellikle tip 1 diyabet konusunda bilgilili bir antrenör eşliğinde ve doğru planlanmış program doğrultusunda düzenli olarak formal aktivitelere katılan tip 1 diyabetli ergen sayısının düşük olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Tip 1 diyabetli ergenlerde kardiyovasküler sağlığın korunması ve böylece diyabetin makrovasküler komplikasyonlarıngeçiktirilmesi için formal fiziksel etkinliklerin hayatın bir parçası haline dönüştürülmesi gerekir. Bunun için başta ebeveynler ve sağlık profesyonelleri olmak üzere antrenörlere ve beden eğitimi öğretmenlerine önemli görevler düşmektedir.

Kaynaklar

- ACSM: America College of Sport Medicine (2014). Guidlines For Exercise Testing and Prescription, ABD. 278-284
- Brook, C.G.D., Clayton, P.E., and Brown, R.S., (2009). Brook's clinical pediatric endocrinology. 6th ed., Chichester, UK; Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell.viii, 624 p., 4 p. of plates
- Giray M., Tarım Ö., Kınık E., (1992). Adolesansda obezite, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi;35:1-10.
- Guyton AC., (2006). Tıbbi Fizyoloji, On birinci Baskı. Nobel Yayınevi; 961-976
- Kandemir N., Alikışifoğlu A., Özön, Z.A., Gönç E.N., (2008). Diyabetle Ellele, Alp Ofset Matbaacılık, Ankara
- Kennedy A., Nirantharakumar K., Chimen M. ve ark., (2013). Does Exercise Improve Glycaemic Control in Type 1 Diabetes? A Systematic Review and Meta-Analysis PLoS; 8: e58861
- Patterson, C.C., Dahlquist G.G., Gyürüs E., ve ark., (2009). Incidence trends for childhood type 1 diabetes in Europe During 1989-2003 and predicted new cases 2005-20: a multicentre prospective registration study. Lancet, 373(9680): p. 2027-33
- Uluslararası Diyabet Liderler Zirvesi (2013). Türkiye'de ve Bölge Ülkelerinde Diyabet Sorunu, İstanbul, s.38
- Ryninks K., Sutton E., Thomas E. ve ark., (2015). Attitudes to Exercise and Diabetes in Young People with Type 1 Diabetes Mellitus: A Qualitative Analysis, PLOS ONE | DOI:10.1371/journal.pone.0137562 October 14
- Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Kurumu (2014). Türkiye Diyabet Programı 2015-2020, Ankara, s: 9-10
- Tekgöl N., Dirik N., Karademirci E., Doğan A., (2012). Adolesanlarda vücut kitle indeksi (VKİ) ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi, Ege Tıp Dergisi / Ege Journal of Medicine;51(3):183-186

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Yüksek Şiddetli İnterval Antrenmanların Sporcuların Glikolize Hemoglobin Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi

Tamer CİVİL¹, Gökmen ÖZEN², Özdemir ATAR², Hürmüz KOÇ²

¹Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, TRABZON

²Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ÇANAKKALE

Giriş ve Amaç

Günümüzde düzenli fiziksel aktivite ve egzersizin hem sağlığın korunmasında hem de tip 1 diyabet, obezite, kalp ve damar hastalıklarının tedavisinde olumlu etkileri olduğu bilimsel çalışmalarla ispatlanmıştır (WHO, 2010). Son yıllarda yapılan epidemiyolojik çalışmalar yetişkinlerde tip 2, çocuk ve gençlerde tip 1 diyabetin insidansı artan çağımızın en önemli sağlık sorunlarından olduğunu ortaya koymuştur. Bu duruma toplumda artan fiziksel inaktivite, obezite ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarının neden olduğu düşünülmektedir (Guariguata ve ark., 2014; Ogurtsova ve ark., 2015). Ancak diyabetin önlenmesinde ve tedavisinde düzenli egzersiz ve fiziksel aktivitenin önemli bir etkisi vardır.

Diyabet vücudumuzda enerji ihtiyacını karşılamak amacıyla aldığımız besinlerin sindirimi sonucunda kana karışan glukozun hücrelerde kullanılmak veya kaslar ve karaciğerde depolanmak üzere taşınmasında önemli görevi bulunan insülin hormonunun yetersizliği veya yokluğu nedeniyle ortaya çıkan kronik bir hastalıktır (ACSM, 2013). Tedavi edilmez veya kontrol altında tutulmazsa morbitide ve mortaliteye neden olan ciddi bir hastalık olarak tanımlanır (Guariguata ve ark., 2014). Diyabetin tanısı ve kontrolü için hematoloji ve hormon testleri yaygın olarak kullanılmaktadır. Hematolojik testlerde kandaki glikolize hemoglobin (HbA1c) düzeyi son üç aylık dönem içerisindeki kandaki glukoz seviyesinin belirlenmesi ve insülin aktivasyonunun belirlenmesinde önemli bir tanı aracıdır (Aouadi ve ark., 2011). Düzenli egzersizin özellikle diyabet hastaları için kandaki glukoz düzeyinin dengelenmesinde ve insülin direncinin önlenmesinde önemli bir etkisi vardır (ACSM, 2013). Bu doğrultuda son yıllarda farklı egzersiz metotlarının ve programlarının diyabet hastalığının tedavisinde ve önlenmesindeki etkileri sıklıkla bilimsel çalışmalara konu olmaktadır. Bu çalışmalarda özellikle 8-16 hafta gibi uzun süreli egzersiz uygulamalarının etkilerini değerlendirmek için katılımcıların kandaki HbA1c düzeyi incelenmektedir (Aouadi ve ark., 2011; Wong ve ark., 2011; Cockcroft ve ark., 2017).

Son yıllarda farklı antrenman ve egzersiz uygulamalarının insan sağlığına ve fiziksel performansa etkileri konusunda çalışmalar yapılmakta, egzersiz ve antrenman modelleri incelenmektedir. Özellikle geçtiğimiz yıllarda oldukça popüler bir antrenman türü olan yüksek şiddetli interval antrenmanların hem sporcu hem de sedanter gruplarda kuvvet, aerobik ve anaerobik dayanıklılık gelişimi bakımından oldukça etkili olduğu tespit edilmiştir (Akgül ve ark., 2017). Ancak yüksek şiddetli egzersizleri içermesi nedeniyle metabolizma üzerinde yarattığı stres yüksek olduğu için tedavi amaçlı uygulamalardaki etkisini belirlemek risklidir (Gibala ve ark., 2012; Gillen ve ark., 2012). Bu bakımdan yüksek şiddetli interval antrenmanların diyabet hastaları üzerindeki etkisini doğrudan incelemeyen önce sağlıklı bireylerdeki HbA1c düzeyine etkisinin incelenmesi gerekir. Bu araştırmanın amacı diyabet tanısı almamış sporcu gruplarında yüksek şiddetli interval antrenmanların glisemik kontrolün temel göstergesi olan glikolize hemoglobin (HbA1c) düzeyine etkisinin incelenmesidir.

Yöntem

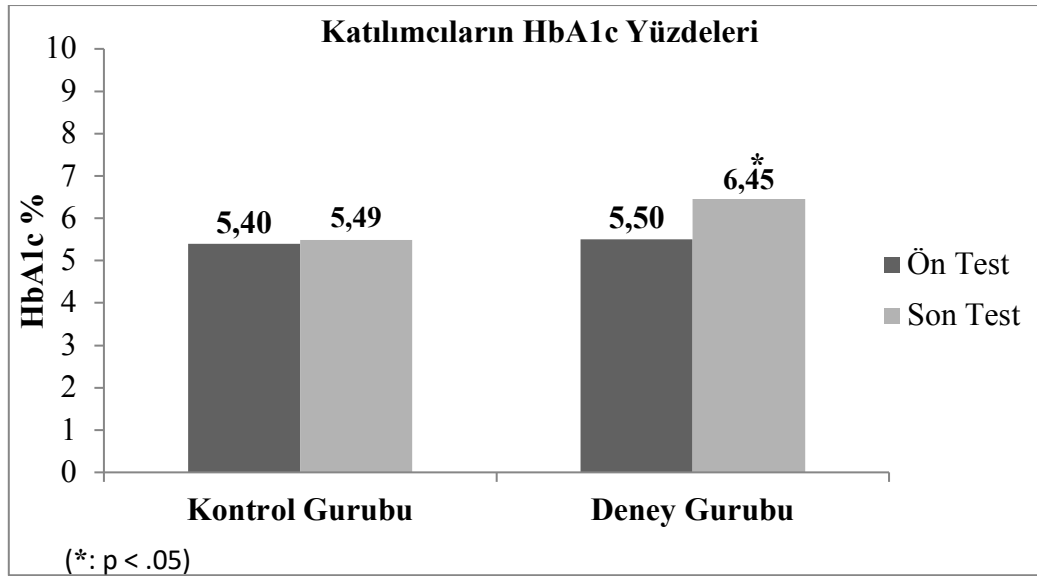
Araştırmaya 17-19 yaş arasında haftada 3 gün düzenli antrenman yapan 28 erkek sağlıklı futbolcu gönüllü olarak katıldı. Katılımcılar arasında diyabet tanısı konmuş hiçbir sporcu yoktu. Katılımcılar antrenman programları öncesinde alınan kan numunelerinin analiz sonuçlarına göre HbA1c düzeyleri dikkate alınarak deney ve kontrol olmak üzere homojen gruplar oluşturuldu. Deney grubuna 6 hafta boyunca haftada 3 gün mevcut futbol antrenman programlarına ek olarak Spining Bike (Schwinn,

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Spinner Pro) kullanılarak yüksek şiddetli interval antrenmanlar yaptırıldı. Kontrol grubuna ise bu sürede futbol antrenmanları ek olarak kross ağırlıklı genel aerobik dayanıklılık antrenmanları yaptırıldı. Deney grubuna Spining Bike üzerinde uygulanan yüksek şiddetli interval antrenmanlar Tabata Metoduna göre 20 sn yüklenme ve 10 sn dinlenme periyotlarından oluşan 4 dk'lık setler halinde planlandı. Yüksek şiddetli interval antrenmanlar 2 dk orta şiddetli ısınmanın ardından başlatıldı. Setler arasında 1 dakikalık dinlenme süresi verildi. Yüksek şiddetli interval antrenmanlar süresince katılımcıların kalp atım hızları polar saat ile takip edildi ve yüklenme şiddetinin %80-90 maksimum kalp atım hızı oranında olması sağlandı. Araştırma süresince sporculardan mevcut standart diyet programlarının dışına çıkmamaları ve HbA1c düzeyine yüksek etkisi olabilecek besin ve ilaçlar tüketmemeleri istendi. Araştırmaya katılan sporculardan antrenman programlarının öncesinde vesonrasında alınan venöz kan numuneleri laboratuvar koşullarında analiz edilerek HbA1c düzeyleri belirlendi. Elde edilen veriler SPSS paket programında Wilcoxon signed-rank testi ile analiz edildi. Analiz sonuçları aritmetik ortalama±standart sapma olarak ifade edildi. Anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edildi.

Bulgular

Araştırma kapsamında kontrol ve deney gurunun antrenman protokolü öncesi elde edilen HbA1c yüzdeleri ile 6 haftalık antrenman periyodu sonunda elde edilen HbA1c yüzdelerinin karşılaştırılması için yapılan Wilcoxon signed-rank testi sonuçları Şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. Araştırma guruplarının HbA1c ön ve son test ortalamalarının karşılaştırılması

Araştırma bulgularının istatistiksel analiz sonuçlarına göre 6 haftalık antrenman periyodunun sonunda kontrol grubundaki sporcuların HbA1c yüzdelerinde anlamlı bir farklılık bulunmazken (ön test: 5.40 ± 0.3 %, son test: 5.49 ± 0.3 %, $Z = -1.72$, $p = .086$), yüksek şiddetli interval antrenmanlara katılan deney grubunu oluşturan sporcuların HbA1c yüzdelerinde anlamlı bir artış olduğu tespit edildi (ön test: 5.5 ± 0.8 %, son test: 6.45 ± 1.1 %, $Z = -3.21$, $p = .001$).

Tartışma ve Sonuç:

Araştırma bulgularımız 6 hafta süresince uygulanan yüksek şiddetli interval antrenmanların sporcuların HbA1c düzeyinde anlamlı bir artışa neden olduğu tespit edildi. Literatürde sağlıklı bireylerde kandaki HbA1c düzeyinin %5.5 ile %6.5 arasında olması normal referans aralıkları olarak kabul edilmektedir. Ancak HbA1c düzeyinin % 6.5'in üzerine çıkması bireylerin yüksek diyabet riski

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

taşıdığını göstermektedir. Bu bakımdan deney grubunun 6 hafta sonunda tespit edilen ortalama HbA1c yüzdesindeki artış yüksek şiddetli interval antrenmanların glisemik kontrole olumlu bir etkisi olmadığını ortaya çıkarmıştır.

Literatürde yüksek şiddetli interval antrenmanların diyabetli bireylerde glisemik kontrole akut etkilerinin incelendiği çalışmalarda: Gillen ve ark. (2012) yüksek şiddetli antrenmanlara katılan deney grubunda kontrol grubuna göre kandaki glukoz düzeyinde ilk 24 saat içerisinde anlamlı bir düşüş olduğunu belirlemiştir. Benzer şekilde Cockcroft ve ark. (2017) tarafından yapılan çalışmada dadiyabetli hastalarda yüksek şiddetli interval antrenmanların ilk 24 saatte akut kan glukoz düzeyine olumlu etkisi olduğu bildirilmiştir. Ancak literatürde uzun süreli aerobik egzersizlerin glisemik kontrole etkisini inceleyen çalışmalarda ise Aouadi ve ark. (2011) ve Wong ve ark. (2010) orta şiddetli (%50-65) egzersizlerin glisemik kontrole anlamlı bir etkisi olmadığını tespit edilmiştir. Terada ve ark. (2013) tip 2 diyabetli bireylere 12 hafta boyunca uygulanan yüksek şiddetli interval antrenmanların HbA1c düzeyinde olumlu bir etki yaratmadığını belirlemiştir. Araştırma bulgularımız incelendiğinde yüksek şiddetli interval antrenmanların glisemik kontrolde olumlu bir etkisi olmadığı görülmektedir.

Yüksek şiddetli interval antrenmanların zorlayıcı etkisiyle stres hormonları olarak bilinen kortizol, adrenalin ve noradrenalin sekresyonunu artırabilmektedir. Bu durum glikojenoliz ve glikoneogenezi tetikleyerek hepatik glukozun kana dolaşımına geçmesine ve kan glukoz yoğunluğunun yükselmesine sebep olmaktadır. Ayrıca bu tip antrenmanlarda anaerobik glikoliz enerji sistemi kullanıldığından sporcularda kas içi ve kan laktik asit düzeyleri artmaktadır. Laktik asit cori döngüsüyle karaciğere gelmekte ve glukoneogeneze glukoz dönüşükten sonra kanla kas dokusuna ulaşır. Bu fizyolojik mekanizmaların yüksek şiddetli interval antrenman yapan sporcularda HbA1c yüzdelarının artışına neden olduğu düşünülebilir. Çalışmamızın sonuçları diyabet hastalarının glisemik kontrollerini sağlamaları açısından egzersiz reçeteleri oluşturulurken yaş, diyabet geçmişi, komplikasyon gelişiminin değerlendirilmesinin yanı sıra ne tür egzersizlerin tercih edilmesi hakkında ipuçları vermektedir.

Kaynaklar

- ACSM: American College of Sports Medicine. (2013). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Lippincott Williams & Wilkins.
- Akgül, Ş. A., Koz, M., Gürses, V. V., & Kürkcü, R. (2017). Yüksek şiddetli interval antrenman. *Sportmetre*, 15(2): 39-46.
- Aouadi, R., Khalifa, R., Aouidet, A., Ben Mansour, A., Ben Rayana, M. C., Mdini, F., Bahri, S., Stratton, G. (2011). Aerobic training programs and glycemic control in diabetic children in relation to exercise frequency. *J Sports Med Phys Fitness*, 51(3):393-400.
- Cockcroft, E. J., Moudiotis, C., Kitchen, J., Bond, B., Williams, C. A., & Barker, A. R. (2017). High intensity interval exercise and glycemic control in adolescents with type one diabetes mellitus: a case study. *Physiological reports*, 5(13).
- Gibala, M. J., Little, J. P., MacDonald, M. J., & Hawley, J. A. (2012). Physiological adaptations to low-volume, high-intensity interval training in health and disease. *The Journal of Physiology*, 590(5): 1077-84.
- Gillen, J. B., Little, J. P., Punthakee, Z., Tarnopolsky, M. A., Riddell, M. C., & Gibala, M. J. (2012). Acute high-intensity interval exercise reduces the postprandial glucose response and prevalence of hyperglycaemia in patients with type 2 diabetes. *Diabetes, Obesity and Metabolism*, 14(6): 575-77.
- Guariguata, L., Whiting, D. R., Hambleton, I., Beagley, J., Linnenkamp, U., & Shaw, J. E. (2014). Global estimates of diabetes prevalence for 2013 and projections for 2035. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 103(2): 137-49.
- Ogurtsova, K., da Rocha Fernandes, J. D., Huang, Y., Linnenkamp, U., Guariguata, L., Cho, N. H., & Makaroff, L. E. (2017). IDF Diabetes Atlas: Global estimates for the prevalence of diabetes for 2015 and 2040. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 128, 40-50.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Terada, T., Friesen, A., Chahal, B. S., Bell, G. J., McCargar, L. J., & Boulé, N. G. (2013). Feasibility and preliminary efficacy of high intensity interval training in type 2 diabetes. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 99(2), 120-129.
- Wong, C. H., Chiang, Y. C., Wai, J. P. M., Lo, F. S., Yeh, C. H., Chung, S. C., & Chang, C. W. (2011). Effects of a home-based aerobic exercise programme in children with type 1 diabetes mellitus. *Journal of Clinical Nursing*, 20(5-6), 681-691.
- World Health Organization (WHO). (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO Press.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Spor Liseleri Temel Spor Eğitimi Dersi Öğretim Programı ve Ders Kitabının İncelenmesi

Tamer CİVİL¹, Gökmen ÖZEN²

¹ Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Trabzon.

² Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Çanakkale.

Giriş ve Amaç

Eğitim insanların çevre etkileşimi sonucunda edindiği bilgi ve deneyimleri sonucunda davranışlarında meydana gelen değişiklikler sürecidir. Bu davranış değişikliklerini istendik yönde kalıcı davranışlara dönüştürmek amacıyla örgün ve yaygın öğretim kurumlarında farklı öğrenme alanlarında öğretim programları hazırlanarak öğretim faaliyetleri yapılmaktadır (Akbaba, 2012). Geçmişten günümüze ülkelerin milli eğitim politikalarına, amaçlarına ve eğitim verilecek grupların bireysel ve çevresel özelliklerine uygun olarak öğretim programları yapılmaktadır (Güllü ve ark., 2011). Okullarda uygulanan öğretim programları, temel amaçlar doğrultusunda kişilere kazandırılması planlanan sınıf veya okul dışında ilgili dersin öğretimini sağlayacak tüm etkinlikleri kapsayan öğrenme yaşantılarının planlanmasıdır (Demirel, 2009). Eğitim süreci içerisinde bilim, teknoloji ve sosyal yaşantılarda meydana gelen değişiklikler ve yenilikler eğitim ve öğretim programlarında da değişikliklere neden olmaktadır (Güllü ve Bilir, 2011).

Günümüzde özellikle çocuk ve gençlerin sağlık ve fiziksel gelişiminin desteklenmesi amacıyla ülkemizde ve dünyada spor eğitime büyük önem verilmektedir. Spor bilimleri alanında temel spor eğitimi çocuk ve gençlere spor dallarına özgü temel becerilerin kazandırılması ve hazır bulunuşluklarının yeterli düzeye çıkarılmasında önemli bir yere sahiptir (Almond, 2014; Güllü ve Bilir, 2011). Bu bağlamda ülkemizde 2004 yılından itibaren Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı spor liselerinin 9. sınıflarında Temel Spor Eğitimi dersi orta öğretim ders programında yer almaktadır. Öğrencilere okullarda sporun temelini oluşturan bilgi ve becerileri kazandırmak amacıyla 2006 ve 2014 yıllarında temel spor eğitimi dersi öğretim programları hazırlanmış ve uygulanmıştır (OGM, 2006). Araştırmamızın amacı spor liselerinin 9. sınıfında okutulan Temel Spor Eğitimi dersinin eski ve yeni öğretim programlarının ve ders kitaplarının değerlendirilmesidir.

Yöntem

Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman incelemesi tekniği kullanılmıştır. Araştırma verileri ülkemizde Milli Eğitim Bakanlığı tarafından spor liseleri için hazırlanan öğretim programları incelenerek elde edildi. Doküman incelemesi kapsamında ülkemizde spor liseleri 9. sınıf Temel Spor Eğitimi dersi için 2006 yılında yayınlanan eski öğretim programı ile 2016 yılında yayınlanan yeni öğretim programlarındaki farklılıkları kapsama, içerik, amaçlar, kazanımlar ve etkinlikler bakımından incelendi ve karşılaştırıldı.

Bulgular

Ülkemizde 2005 yılında Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı olarak ortaöğretim düzeyinde spor ağırlıklı eğitim veren spor liseleri kurulmuştur. Ülkemizde 2018 yılı itibarıyla 8'i tematik olmak üzere toplam 74 spor lisesi bulunmaktadır. Spor liselerinin 2018-2019 eğitim-öğretim yılı itibarıyla 9. Sınıf kontenjanları 6210 olarak açıklanmış ve bu liselerde yaklaşık olarak 20.000 öğrenci eğitim görmektedir. Spor liselerine TEOG puanının yanı sıra beceri testlerini içeren özel yetenek sınavlarıyla öğrenci alınmaktadır. Spor liselerine kayıtlı öğrencilere 9, 10, 11 ve 12. sınıf düzeylerinde haftada 50 saat genel (Türkçe, matematik, tarih vb.) ve 70 saat beden eğitimi ve spor alanıyla ilgili (Temel Spor Eğitimi, Takım Sporları, Bireysel Sporlar, Spor Anatomisi ve Fizyolojisi, Sporcu Sağlığı vb.) uygulamalı ve

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

teorik dersler okutulmaktadır. Yapılan incelemelerde 9. sınıfdüzeyinde okutulan Temel Spor Eğitimi (TSE) dersinin2006’da yayınlanan öğretim programında genel olarak 20 ünite toplam 20 spor branşının temel becerilerinin öğretilmesi amaçlanmıştır. Bu öğretim programına göre hazırlanan ders kitabında programda ifade edilen “Spor” tanımıyla örtüşen bir içerik mevcuttur. Programda; “spor eğitiminin temelini oluşturan atletizm, cimnastik, ritim eğitimi ve dans üniteleri zorunlu seçilerek okul imkânlarına ve çevre şartlarına göre takım sporlarından 3, doğa sporlarından 3, bireysel sporlardan 2, raketle ilişkili bireysel sporlardan da 2 ünite seçilmesi uygun olacaktır” ifadesi yer almaktadır. Bu doğrultuda hazırlanan ders kitabının içeriğinin öğretim programında belirtilen amaçlar ve kazanımlarla tutarlılık göstermektedir.

TSE dersinin 2016 yılında güncellenen öğretim programı ve bu programa göre yazılan ders kitabı incelendiğinde ise; eski programda amaçlanan spor dallarına özgü temel becerilerin değil de öğrencilerin genel fiziksel uygunluk düzeyini geliştirme yönelik kazanımların yazıldığı görülmektedir. Bu yeni öğretim programı doğrultusunda hazırlanan ders kitabında yer alan konuların ve uygulamaların da genel ve özel fiziksel uygunluğu geliştirmeye yönelik olduğu tespit edildi.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmada TSE dersine ait öğretim programları ve ders kitaplarının incelemesi sonucunda yeni öğretim programı ve ders kitabı içeriğinde önemli ölçüde eski programa göre farklılıklar görülmüştür. TSE dersi eski öğretim programında ortaöğretim seviyesindeki gençlere bu derste 20 farklı branşta okulun imkanlarına göre seçmeli olarak alınabilecek üniteler ve kazanımlar yer almaktadır (OGM, 2006). 2011 yılında Yıldız ve Güven tarafından spor liselerinde uygulanan spor alanı derslerinin öğretim programları hakkında öğretmen görüşlerinin incelendiği çalışmada; TSE dersi öğretim programı hakkında öğretmenlerin öğretim programında yer alan üniteler hakkında herhangi bir olumsuz görüş belirtmediği yalnızca mevcut kazanımların daha anlaşılır ve uygulanabilir hale gelmesi yönünde görüş bildirdikleri tespit edilmiştir (Yıldız ve Güven, 2011). Bu sonuçlar öğretmenlerin 2006 yılında spor branşlarına yönelik temel spor eğitimi dersi öğretim programının kapsamı hakkında olumsuz bir düşüncenin olmadığını ortaya koymaktadır. Temel spor eğitimi dersi yeni öğretim programı ve ders kitabının incelendiğinde beden eğitimi ve spor bilimleri terminolojisi açısından ders isminin veya içeriğinin uygun olmadığı görülmektedir. Yeni TSE dersinde yer alan üniteler ve kazanımlar kondisyonel beceriler kazandırmaya, fiziksel uygunluk ve performans düzeyini yukarı çıkarmaya yönelik egzersiz ve fiziksel antrenman temelli bir öğretim hedefiyle hazırlanmıştır. Literatürde temel spor eğitimi fundamental eğitim olarak ifade edilen spor dalına özgü temel teknik ve taktik becerilerin öğretimi olarak tanımlanmaktadır (Chandler ve ark., 2007). Bu bağlamda TSE dersi yeni öğretim programı; dersin adı ve eski programda spor bilimleri literatürüne uygun olarak tanımlanan “spor” kavramıyla uyumsuzluk göstermektedir. Bu bakımdan akranlarına göre daha kapsamlı sportif beceri ve bilgi kazandırılması hedeflenen spor lisesi öğrencilerine yeni öğretim programına göre okutulan TSE dersinin isminin veya belirtilen kazanımların yeniden gözden geçirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Günümüzde spor bilimleri literatürde temel spor eğitime başlama artık 4-5 yaş olarak ifade edilmektedir. Özellikle sporda yetenek gelişimi açısından çocuk ve gençlerin yaş ve gelişim dönemlerine uygun spor eğitiminin verilmesi oldukça önemlidir. Spor alanında başarılı ülkelerin spor eğitim planlamaları incelendiğinde lise çağındaki gençlere spor branşlarına özgü temel eğitimlerin verildiği görülmektedir (Müniroğlu ve Özen, 2017). Bu bakımdan 2006 yılında yayınlanan ve uygulanan temel spor eğitimi dersi öğretim programının uluslararası ölçekte daha kabul gören bir içeriğe ve yapıya sahip olduğu söylenebilir.

Kaynaklar

- Akbaba S. (2012). Öğrenme Psikolojisi (5. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
Almond L. (2014). Physical Education in Schools. London: Routledge.
Chandler T., Vamplew W., Cronin M. (2007). Sport and Physical Education: The key concepts. London: Routledge.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Demirel Ö. (2009). Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Program Geliştirme. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Güllü M., Arslan C., Görgüt İ., Uğraş S. (2011). İlköğretim beden eğitimi dersi (1-8. sınıflar) öğretim programı ve kılavuzunun incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğrt. Kongresi Özel Sayısı: 134-141.
- Gülüm V., Bilir P. (2011). Beden eğitimi öğretim programının uygulanabilme koşulları ile ilgili beden eğitimi öğretmenlerinin görüşleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 57-64.
- OGM: MEB Ortaöğretim Genel Müdürlüğü. (2006). Temel Spor Eğitimi Dersi Öğretim Programı. Ankara: Devlet Kitapları Müdürlüğü.
- OGM: MEB Ortaöğretim Genel Müdürlüğü. (2016). Temel Spor Eğitimi Dersi Öğretim Programı. Ankara: Devlet Kitapları Müdürlüğü.
- Müniroğlu S., Özen G. (2017). Sporda Yetenek Seçimi ve Yönlendirme. Ankara: Akademisyen Yayıncılık.
- Yıldız Ö., Güven Ö. (2011). Güzel sanatlar ve spor liseleri spor alanı dersleri öğretim programlarının değerlendirilmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 191(Yaz/2011); 210-229.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

NÖROLOJİK HASTALIKLARDA EGZERSİZ REÇETESİ

Tuğba Uyar

**Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Tıp Fakültesi
Nöroloji Departmanı**

Sağlığın tarifi “Fiziksel, ruhsal ve sosyal bakımlardan tam bir iyilik hali” şeklinde değerlendirilebilir. Yaşlanma ise, bireyde geçen zamanla ortaya çıkan çeşitli düzeylerde moleküler, fiziksel, işlevsel yetilerde kayıplara neden olan, bir nevi ilerleyen yaşla birlikte bedensel ve zihinsel yönden yavaşlamaya bağlı bağımsızlığın azaldığı bağımlı olmanın arttığı evrensel bir dönemdir. Yaşlılık sürecinde kişinin biyolojik kapasitesindeki azalmaya bağlı olarak psikolojik, sosyal, fiziksel ve ekonomik yönlerinde de değişimler yaşanır.

Bu gerçekliğin algılanması kişiden kişiye farklı olmakla beraber yaşlılık kavramı durağan ve giderek kötüleşen bir durum değildir. Tam tersine insan ömründeki bu evre çeşitli birçok tecrübe ve gücün toplandığı, etkileştiği bir dönemdir. Yaşlılık yılların zorlamalarına rağmen varlığını sağlıklı olarak koruyan bireye beraberinde geniş bir görüş açısını, dengeli karar verme yeteneğini ve bilgeliği getirir.

Yaşlanma kaçınılmaz bir gerçeklik olsa da günlük yaşam aktivitelerindeki güçlü işlevsellik ve vizyon sahibi olma hali yaşlıyı doğum tarihinden bağımsız bir birey yapar. Bu yolla gerçekleşen bağımsızlık, yaşlıları bağımlı olmaktan koruyan ve yaşlı bireyin onurunu koruyarak iç bütünlüğünü muhafaza etmesini sağlayan kognitif davranışsal mekanizmadır [1].

Sağlıklı beslenme, aktif hayata özen gösterme, stresi doğru yönetme, eğitim düzeyini yükseltme gibi aktivitelerle yılların etkisini yavaşlatma ve bu şekilde ihtiyarlamadan yaşlanma insanın elindedir. Yaşam süresinin uzunluğuna paralel olarak bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak sağlıklı olma, bilişsel, sosyal yeterlilik, yaşamsal olayların doğru kontrolü ve mutlu olma doğru ve başarılı yaş almada temel göstergelerdir. Başarılı ve sağlıklı yaşlılıkta bireysel özelliklerin yanı sıra toplumun bu kişilere sağlayacağı güvenli sosyal ortamlar ve hizmetler, ekonomik, fiziksel ve sağlık alanı destekleri de önemli yer tutar.

Kronolojik olarak değerlendirildiğinde genel olarak 65 yaş ve üzeri, yaşlı olarak kabul edilmektedir. Demografik göstergelerdeki mevcut eğilimler doğrultusunda Türkiye nüfusu yaşlanmaya devam edecektir ve dünyadaki beklentiler gibi Türkiye’de de 21. asrın yaşlı yüzyılı olacağı öngörülmektedir [2]. Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre 2015 yılında yaşlı nüfus oranımız 6 milyon 495 bin 239 kişidir, bunların toplam nüfusa oranı %8,2 dir. 2023 yılına gelindiğinde bu nüfus 8,6 milyon kişiye, oranı ise %10,2’ye yükselecektir yani yaşlı nüfus sayısal ve oransal olarak belirgin şekilde artmaktadır. Bu veriler, yaşlanan nüfusun net olarak milli ekonomimizi ve sosyal sistemimizi derinden etkileyeceğini göstermektedir. Bu nedenle yaşlanma ve yaşlıların sorunlarını ele alan politikaların tüm toplumsal yapıyı içerecek biçimde stratejik olması gereklidir.

Sağlıklı beslenme ile fiziksel ve kognitif aktivitelerin toplamı yaşlıların yaşam standartlarını en iyi şekilde arttıracak potansiyel girişimlerdir [3]. Bu projeksiyonun oluşturulması için disiplinler arası çalışmalara ve hekimler, bilim adamları, üreticiler, diğer sağlık çalışanları, siyasetçiler, spor bilimciler ve sosyologlar arasında işbirliğine dayalı daha kapsamlı ve özenli incelemelere ihtiyaç bulunmaktadır. Çünkü nüfus yaşlanması, sağlıktan sosyal güvenliğe, çevresel konulardan eğitim ve istihdama, sosyo-kültürel faaliyetlere ve aile hayatına kadar bütün toplumsal alanlarda etkili olmaktadır [4].

Günümüzde gerek tıpla gerekse psikoloji ve sosyoloji ile ilgili çalışmalar göstermiştir ki insan bedensel, ruhsal, bilişsel ve sosyal boyutlarıyla bir bütün olarak ele alınmalı ve problem çözümleri, ihtiyaçlarının karşılanması ve programlanması bu anlayışa göre yapılmalıdır. Bu anlayışa uygun olarak fizik tedavi ve nörorehabilitasyon alanında da klasik uygulamalarla yetinilmemeli yaşlı hastaları her

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

yönüyle gözeten ve destekleyen bütüncül bir yaklaşım benimsenmelidir. Bu görüşte bir tanım olan ve geçirilen yılların niteliğini vurgulayan “ yaşam kalitesi ” tüm toplumların genel ortak gayelerinden biridir. Yaşlılık kaçınılmazdır ancak özürllülük ve buna bağlı bağımlılık durumunun olası en düşük düzeyde tutulabildiği ve yaşam kalitesinin artırılabilirdiği bir yaşlılık da mümkündür [5]. Üretken yaşlılık kavramını geliştiren ülkeler, üretken yaşlanma konusunda daha pozitif bir arayış içerisine girmeyi sağlayarak, sağlık yardımı konularındaki ihtiyaçların doyuma kavuşturulması, üretkenliğin uzatılması ve emeklilik sonrası yaşının hayatın içinde tutulması gibi yollarla yaşamı daha dinamik hale getirme çabalarını artırmışlardır [4].

Kronik hastalıkların sıklığı ve insidansı yaşla birlikte artış göstermektedir [6]. Sağlıklı bir yaşam tarzının oluşturulması, hareket ve denge bozukluklarının önlenmesi, sık görülen hastalıkların erken saptanıp olabildiğince az ilaçla önlenmesi ve de çoklu ilaç tedavilerinden mümkün olduğunca kaçınılması gibi birçok müdahale ile hastalıklar kontrol altına alınıp yaşlıların yaşam kaliteleri artırılabilir [7]. Yaşlanmakla birlikte kas kütlelerinde azalma başlar ve 65 yaşında kas kitlesinin %25-30'u 80 yaşında ise %40'ı kaybedilir [8]. Araştırmalarda kronik hastalıkları bağlı fonksiyonel yeti kaybı olan yaşlılarda kas kütlelerindeki kaybın 3-4 kattan daha fazla olduğu saptanmıştır [9]. Yapılan çalışmalar fiziksel aktivite ve egzersizin yaşlılarda performansı ve kas kütlelerini arttırdığını aynı zamanda nöronal plastisiteyi uyarak beyin fonksiyonlarını koruyup geliştirdiğini göstermiştir. Nörolojik hastalıkları olan erişkin ve yaşlılarda fiziksel ve kognitif gerileme oranının daha hızlı olması, daha yüksek düzeyde seyreden mortalite ve sakatlık durumları yaşlanmanın başarılı bir şekilde gerçekleşmesine engel olmaktadır [12].

Alzheimer, İnme ve Parkinson yaşlılarda en sık yeti kaybı yapan, henüz tam tedavileri olmayan ve en sık görülen nörolojik hastalıklardır. Bu hastalıkların ortak etkileri yaşlı insanların günlük performans aktivitelerinde, uyku düzenlerinde ve yürütücü kognitif işlemlerde azalmaya yol açmakta ve depresyon riskinde artışa neden olmaktadır. Düzenli egzersizin bireyi yaşlılıkta Alzheimer, Parkinson ve İnme hastalıklarından koruduğu gözlenmiştir. Buna paralel olarak düzenli egzersizin her üç hastalıkta patolojinin şiddetinde azalma sağlayan, hastaların günlük aktivitelerinde bağımsızlıklarını arttıran, ruhsal yapılarını güçlendiren, uyku problemlerinde belirgin düzelmeler sağlayan, kronik bel ve ekstremiteler ağrılarını rahatlatan, farmakolojik olmayan bir tedavi yöntemi ve önemli bir rehabilitasyon aracı olduğu tespit edilmiştir [18-2]. Günlük yaşam aktiviteleri basit ve enstrumetal olarak ikiye ayrılır ve bu aktiviteler katılımları için kognitif kontrol, planlama, dikkat ve sıralama gereklidir.

Alzheimer hastalığı 65 yaşından sonra giderek artan sıklıkta olan özellikle 85 yaşından sonra %30-40 görülme sıklığında olan nörodejeneratif bir hastalıktır. Demografik yapının 21. asırda yaşlılar lehine sayısal ağırlık kazanması Alzheimer hastalığının insidans ve prevalansında da artışa yol açmaktadır. Bu nedenle gelişmiş ve gelişen ülkelerde yaşlanmaya bağlı kronik hastalıkların çözümü aciliyet gerektiren ve giderek artan bir halk sağlığı problemidir. Alzheimeren sık görülen nörodejeneratif hastalıktır ve kişide progresif olarak kognitif, fonksiyonel kayıplar ve davranış değişiklikleri ile seyreder Alzheimer hastalığında kullanılan tedavi yöntemleri farmakolojik, davranışsal terapi ve nonfarmakolojik terapilerdir. Bu farmakolojik tedavilerin tüm toplumlara ciddi bir maliyeti olduğu ve Alzheimer tedavisinde sınırlı ve yetersiz bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Alzheimer hastalarında yapılan çalışmalarda da düzenli egzersiz terapisi sonrası bu kişilerin yemek yeme, giyinme, tuvalet kullanımı ve yatağa transfer gibi günlük yaşam aktivitelerinde ile kognitif düzeylerinde artış sağlandığı ve düşme riskinde azalma olduğu gösterilmiştir.

Parkinson hastalığı genel olarak 60'lı yaşlardan sonra görülmeye başlanan kişilerde motor yavaşlamalar, yürüme ve kognitif yetilerde bozukluklar yapan yıllar içinde kişilerin yaşam kalitelerini düşürerek progresyon gösteren bir hastalıktır. Parkinson hastalığı yaşlılarda Alzheimer'dan sonra en sık görülen ikinci nörodejeneratif hastalıktır. Parkinson hastalığı, yaşlanan dünyada birincil dünya sağlık problemleri arasındadır ve sağlık bakım önceliği vardır Bu hastalığın başlıca tedavileri arasında farmakoterapi, derin-beyin stimülasyonu ve nörorehabilitasyon gelmektedir. Parkinson hastalığının nörorehabilitasyonunda dans, düzenli egzersiz, fizik-tedavi ve iş- uğraş terapisi gibi yöntemler

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

sıralanabilir ve bu tedavi yöntemlerinin hastanın denge, motor performans yetileri, bilişsel fonksiyonları, denge-koordinasyon bozukluklarında ve postural instabilitelerinde düzelme sağladığı söylenebilir. Sistemik analiz bazlı çalışmalarla da benzer şekilde multimodal olarak uygulanan fiziksel terapi, egzersiz programları ve iş-uğraş terapi programları ile hareket kabiliyetlerinde artış, düşme risklerinde azalma, postural kontrollerinde artış olduğu gözlenmiştir.

İnme tüm dünyada global bir sağlık problemidir ve erişkinlerde uzun vadeli en sık yeti kaybı yapan nörolojik hastalıktır [40]. İnme hastalarının %75'i 65 yaş üstü yaşlılardır. İnme sonrası etkilediği lokasyona göre hastalarda spastisite, sensorimotor kayıplar, denge kayıpları, hafıza problemleri kognitif disfonksiyonlar ile kas tonuslarında ve kas güçlerinde azalma görülmektedir. İnme hastalarında depresyon ve anksiyete gibi psikososyal sekeller gözlenmektedir. İnme geçiren hastalarda vücut ağırlığını eşit olarak dağıtarak postural simetriyi koruma yetisinde azalma, postur salınımindaki dinamik stabilitede dengesizlik gözlenir. İnmeli hastalarda fiziksel performanstaki bu kayıplar onların günlük yaşam aktivitelerinde ve hayat kalitelerinde düşmeye neden olmaktadır. İnmeli hastanın rehabilitasyonunda fizyoterapi, gövde ve ekstremitelerde egzersizler oldukça etkilidir. İnme hastaları ile ilgili yapılan çalışmalarda nonfarmakolojik tedaviler arasında olan müzik terapisi, grup etkinlik terapileri, fiziksel egzersiz programları, robotik rehabilitasyon ve iş-uğraş terapilerinin faydalı olduğu gösterilmiştir []. İnmeli hastalarda sosyal grup terapilerinin rehabilitasyondan görülen faydayı arttırdığı ve aktif başatma stratejilerini geliştirdiği ve olumlu etkiler sağlayarak işlevselliklerini arttırdığı belirtilmiştir.

Bu üç kronik nörodejeneratif hastalığa bağlı fiziksel ve mental defisitler belirli ve sınırlı bir sürede yapılan rehabilitasyonla kısmi bir düzelme sağlarken süreklilik gösteren programlarla daha belirgin gerileme ve hastalık progresyonlarında yavaşlama olabilmektedir. Düzenli multimodal egzersiz programı ile nörodejeneratif hastalarda karmaşıklıkta ilerleme, pozisyonlarda değişiklikler, vücut fiziksel uyumunda, yavaş ardışık hareket dizileri ile duyu-motor farkındalık yoluyla nöromüsküler yeniden eğitim yolu ile algılama, düşünme ve hissetme alışkanlıklarında artış sağlandığı gözlenmiştir []. Bu kapsamdaki programlara ülkemizde ihtiyaç olmasına rağmen henüz tam anlamıyla gereken yeri bulamamıştır.

Fizyoterapist gözetimi ile belirtilen hastalıkları olan katılımcılarda fonksiyonlarını arttırmak, yaşam kalitelerini arttıracak hareketlerin eğitimini vermek, aktive etmek ve sağlıklarını koruyarak arttırmaları sağlanabilecektir. Bu bütünsel egzersiz programı ile hastalarımızın kapasitelerine göre fayda görülecek noktalar; yürütücü işlevler, hareket aralıklarının, işlevselliklerinin, esnekliklerinin ve koordinasyonlarının artırılması olarak özetleyebiliriz.

Aerobik egzersiz programı ve pilates egzersizleri ile zihni ve bedeni birleştiren, öncelikle fiziksel duruşları, bilinçli nefes alma tekniklerini ve bu sayede odaklanmaları geliştirilebilecektir. Pilates ile aerobik egzersizlerin birlikte etkisi vücut duruşunun düzeltilmesi, bel-boyun bölgelerinin rahatlaması, eklem, kol ve bacak kas güçlerinin artırıldığı gözlenmiştir. Pilates genellikle varyasyonlu hareketlerin tekrarını içerir, beden farkındalığı, dikkati çekme ve olumlu hislerin pekiştirilmesini sağlar. Yapılan egzersiz ve pilates programları ile bu hastalıklarda sık karşılaşılan ağrı kontrolü sağlandığı, kas kuvvetinin geliştirildiği, esnekliğin ve motor becerilerini arttırdığı gösterilmiştir. Yapılan çalışmalar, pilatesin zihin stresini azaltabildiğini, beyindeki oksijen kullanımını arttırdığını ve beyin işlevlerini geliştirdiğini ortaya koymaktadır. Pilatesle ilgili yaşlı örneklemelerdeki çalışmalar bu kişilerde uyku kalitesini, denge ve benlik de dahil zihinsel durumda pozitif etkileri olduğunu göstermiştir,

Kaynaklar

1. Garagnani, P., et al., *Centenarians as super-controls to assess the biological relevance of genetic risk factors for common age-related diseases: a proof of principle on type 2 diabetes*. Aging (Albany NY), 2013. 5(5): p. 373-85.
2. Liu, T., *Super-aging and social security for the most elderly in China*. Z Gerontol Geriatr, 2016.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

3. Kamiyama, S., *The super aged society: Japan's The KAITEKI Institute studies how to keep the elderly healthy and active*. IEEE Pulse, 2014. **5**(2): p. 59-63.
4. Kloner, R.A., et al., *Role of age, sex, and race on cardiac and total mortality associated with Super Bowl wins and losses*. Clin Cardiol, 2011. **34**(2): p. 102-7.
5. Wagnild, G., *Resilience and successful aging. Comparison among low and high income older adults*. J Gerontol Nurs, 2003. **29**(12): p. 42-9.
6. Cress, M.E., et al., *Best practices for physical activity programs and behavior counseling in older adult populations*. Journal of Aging and Physical Activity, 2005. **13**(1): p. 61-74.
7. Medicine, A.C.o.S., *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. 2013: Lippincott Williams & Wilkins.
8. McDermott, A.Y. and H. Mernitz, *Exercise and older patients: prescribing guidelines*. American family physician, 2006. **74**(3).
9. Pratt, M., C.A. Macera, and G. Wang, *Higher direct medical costs associated with physical inactivity*. Phys Sportsmed, 2000. **28**(10): p. 63-70.
10. TORAMAN, N.F., *Yaşlılarda Egzersiz-Fitness Programı Oluşturma ve Geliştirme*. Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences, 2008. **28**(6): p. 137-140.
11. Eskiuyurt, N. and A. Karan, *Geriatrik rehabilitasyon ve yaşlılarda egzersiz*. Klinik Gelişim Dergisi, Geriatrik Hasta ve Sorunları Özel Sayısı, 2004. **17**: p. 44-54.
12. Chodzko-Zajko, W.J., et al., *American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults*. Med Sci Sports Exerc, 2009. **41**(7): p. 1510-30.
13. Karan, A., *Yaşlılıkta egzersiz ve spor*. Türk Fiz Tıp Rehab Derg (Özel Ek A), 2006: p. 53-56.
14. Nelson, M.E., et al., *Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association*. Med Sci Sports Exerc, 2007. **39**(8): p. 1435-45.
15. Nelson, M.E., et al., *Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association*. Circulation, 2007. **116**(9): p. 1094-105.
16. Bird, M.-L., K.D. Hill, and J.W. Fell, *A randomized controlled study investigating static and dynamic balance in older adults after training with Pilates*. Archives of physical medicine and rehabilitation, 2012. **93**(1): p. 43-49.
17. Kuo, Y.-L., E.A. Tully, and M.P. Galea, *Sagittal spinal posture after Pilates-based exercise in healthy older adults*. Spine, 2009. **34**(10): p. 1046-1051.
18. Geremia, J.M., et al., *Effect of a physical training program using the Pilates method on flexibility in elderly subjects*. Age (Dordr), 2015. **37**(6): p. 119.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

GENÇLİK HİZMETLERİ VE SPOR İL MÜDÜRLÜKLERİNDE ÇALIŞAN PERSONELLERİN İŞ DOYUMU, ÖZYETERLİK VE YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİ

¹Turhan Toros, ²Zülbiye Kaçay, ²Fikret Soyer,

¹Mersin Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mersin

²Sakarya Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya

ÖZET

Bu araştırma, gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüklerinde çalışanların iş doyumunu, özyeterlik ve yaşam doyumunu ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinde çalışan 146 kişi araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Araştırmada, iş doyumunu ölçeği, özyeterlik ölçeği ve yaşam doyumunu ölçeği kullanılmıştır.

Veriler, bilgisayar ortamında SPSS (Statistical Pocket Programme for Social Science) 22.0 paket programı, Betimsel İstatistik Teknikleri, Cronch Alpha,T testi, Varyans Analizi, ve Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Analizi kullanılarak değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, yaşam doyumunu, özyeterlik ve iş doyumunu ortalama puanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca yaş değerleriyle ve deneyim süreleriyle iş doyumunu, öz yeterlik inancı ve yaşam doyumunu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: GSİM, personel, iş doyumunu, öz yeterlik inancı, yaşam doyumunu,

Giriş

Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlükleri ülkede spora dair iş ve işlemleri yürüten, sporun gelişim ve yaygınlaşması için çalışan, toplumda her kesim ve yaştan insana spor yapabilme imkanı sunmaktan sorumlu kurumlardır (İmamoğlu, 2011:4) ve buralarda çalışan personellerin öz yeterlik algıları, iş ve yaşam doyumlarının yüksek olması onların performansını olumlu yönde etkileyecek unsurlar olduğundan, çalışmaların başarılı sonuçlanması açısından önem arz etmektedir.

İş doyumunu, yaşam doyumunu ve özyeterlik literatürde yoğun olarak çalışılan kavramlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kavramların genellikle birbirleri ile olan ilişkileri araştırılmaktadır. Çalışanların büyük bir zaman dilimini çalıştıkları örgütte geçirdiği düşünüldüğünde, yaptıkları işten keyif almaları ve beklentilerinin karşılanması işten aldıkları doyumunu artıracak gibi, performans ve verim dönütleri sayesinde örgütün hedeflerine ulaşmasına da katkı sağlayacaktır.

Çalışanların yaptıkları işe karşı sergiledikleri olumlu bilişsel ve duygusal tutumlar iş tatmini olarak ifade edilmektedir (Eğnli, 2009:36). Bingöl (1997)'e göre, beklentiler ile iş olanaklarının uyuşması sonucu iş doyumunu ortaya çıkmaktadır (Akgündüz, 2013:182). Yaşam doyumunu ise, ilk kez Neugarten ve arkadaşları (1961) tarafından kullanılmış ve farklı kuramlara göre değişik şekillerde tanımlanmıştır.

Diener (1985) yaşam doyumunu, bireyin yaşamdan beklentilerini ve sahip olduklarını zihinsel bir süreçten geçirip yorumlaması sonucu oluşan olumlu duygular olarak tanımlamıştır (Sarı ve Bayraktar, 2017:3).

Öz yeterlik belirlenen bir performansa ulaşmak için sahip olduğuna inanılan yetenek ve kapasiteler olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1986: 396). İl müdürlüğü personellerinin iş ve yaşam doyumları ile öz yeterlik algılarının demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin araştırılması örgütsel başarıya ulaşmadaki eksikliklerin ya da bunu etkileyecek etmenlerin ne olduğunun belirlenmesi ve personel politikalarını belirlerken katkı sağlayabilecek olması açısından gerekli olduğu düşünülmektedir.

Bu bağlamda çalışmanın amacı; gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüklerinde çalışan personellerin iş doyumunu, özyeterlik ve yaşam doyumunu ilişkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir.

Yöntem

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Evren ve Örneklem: Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinde çalışan, tesadüfî örneklem yöntemi ile seçilmiş ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 146 personel araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları: Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formuna ek olarak İş ve Yaşam Doyumu ile Öz yeterlik ölçekleri kullanılmıştır. Ölçeklere ilişkin bilgiler altta verilmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Yetim (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı (α) .74 iken bu çalışmada .81 olarak hesaplanmıştır.

Minnesota İş Doyum Ölçeği: İş görenlerin iş doyumlarını ölçmek için, Weiss ve arkadaşları (1967) tarafından geliştirilen Baycan (1985) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan ölçek kullanılmıştır.

Genel Öz Yeterlik Ölçeği: İş görenlerin öz yeterlilik düzeylerini ölçmek için ise Jerusalem ve Schwarzer tarafından 1979 yılında geliştirilmiş olan “Genel Öz Yeterlik Ölçeği” (General Perceived Self-Efficacy Scale - GSE) kullanılmıştır. Orijinali Almanca olan ölçeğin Türkçeye çevirisi Yeşilay, Schwarzer ve Jerusalem (1996) tarafından yapılmıştır.

Verilerin Analizi: Veriler, bilgisayar ortamında SPSS (Statistical Pocket Programe for Social Science) 22.0 paket programı, Betimsel İstatistik Teknikleri, Cronch Alpha,T testi, Varyans Analizi, ve Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Analizi kullanılarak değerlendirilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyete göre Özyeterlik T Testi Değerleri

	Cinsiyet	n	X	Ss	t	p
Özyeterlik	Erkek	70	4,2383	0,78200	1,126	0,282
	Kadın	76	4,1529	0,73800		

Tabloya göre, özyeterlik puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık yoktur.($t=0,282$, $p>0,05$)

Tablo2 . Katılımcıların İş Doyumu ve Cinsiyet t testi Değerleri

	Cinsiyet	n	X	Ss	t	p
İş doyum	Erkek	70	3,6287	0,92212	-1,450	0,139
	Kadın	76	3,7554	0,78301		

Tabloya göre iş doyum ortalama puanlarında cinsiyet 'e göre anlamlı bir farklılık yoktur ($t=0,139$, $p>0,05$).

Tablo3 . Katılımcıların Yaşam Doyumu ve Cinsiyet t testi Değerleri

	Cinsiyet	n	X	Ss	t	p
Yaşam Doyumu	Erkek	70	4,8487	1,60111	-1,065	0,281
	Kadın	76	4,9802	1,18301		

Tabloya göre, yaşam doyum ortalama puanlarında cinsiyet 'e göre anlamlı bir farklılık yoktur ($t=0,281$ $p>0,005$).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo4 . Katılımcıların Özyeterlik ve Yaş Anova Değerleri

Gruplar Arası	1,122	3	0,361	0,640	0,590
Gruplar İçi	231,014	143	0,572		
Toplam	232,136	146			

Tablo da varyans analizi sonuçlarına göre Yaş Degerleriyle Özyeterlik Puanları açısından anlamlı bir farklılık yoktur $F(3,143)=0,590$; $p>0,005$).

Tablo5 . Katılımcıların Özyeterlik ve Deneyim Anova Değerleri

	Deneyim	Kareler toplamı (Sum of Squares)	Serbest Derecesi (df)	Kareler Ortalaması (Mean Square)	F	P (Sig.)
Özyeterlik	Gruplar Arası	1,361	3	0,451	0,787	0,489
	Gruplar İçi	230,753	143	0,572		
	Toplam	232,114	146			

Tablo da varyans analizi sonuçlarına göre Deneyim Degerleriyle Özyeterlik Puanları açısından anlamlı bir farklılık yoktur $F(3,143)=0,489$; $p>0,05$

Tablo6. Katılımcıların İş Doyumu ve Yaş Anova Değerleri

Gruplar Arası	4,630	3	1,537		
Gruplar İçi	278,805	143	0,690	2,251	0,083
Toplam	283,435	146			

Tablo da varyans analizi sonuçlarına göre Yaş Degerleriyle İş Doyumu Puanları açısından anlamlı bir farklılık yoktur $F(3,143)=0,083$; $p>0,005$).

Tablo7. Katılımcıların İş Doyumu ve Deneyim Anova Değerleri

	Deneyim	Kareler toplamı (Sum of Squares)	Serbest Derecesi (df)	Kareler Ortalaması (Mean Square)	F	P (Sig.)
İş Doyumu	Gruplar Arası	2,224	3			
	Gruplar İçi	281,212	143	0,750	1,072	0,363
	Toplam	283,436	146	0,689		

Tablo da varyans analizi sonuçlarına göre Deneyim Degerleriyle iş doyumu Puanları açısından anlamlı bir farklılık yoktur $F(3,143)=0,363$ $p>0,05$

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo8. Katılımcıların Yaşam Doyumu ve Yaş Anova Değerleri

Tablo da varyans analizi sonuçlarına göre Yaş Değerleriyle Yaşam Doyumu Puanları açısından

Yaşam Doyumu	Yaş	Kareler toplamı (Sum of Squares)	Serbest Derecesi (df)	Kareler Ortalaması (Mean Square)	F	P (Sig.)
	Gruplar Arası	8,458	3	2,822		
	Gruplar İçi	723,566	143	1,784	1,581	0,196
	Toplam	732,024	146			

anlamlı bir farklılık yoktur $F(3,143)=0,196$; $p>0,05$

Tablo9 . Katılımcıların Yaşam Doyumu ve Deneyim Anova Değerleri

Yaşam doyumu	Deneyim	Kareler toplamı (Sum of Squares)	Serbest Derecesi (df)	Kareler Ortalaması (Mean Square)	F	P (Sig.)
	Gruplar Arası	9,010	3	3,011		
	Gruplar İçi	723,014	143	1,777	1,654	0,155
	Toplam	732,024	146			

Tablo da varyans analizi sonuçlarına göre Deneyim Değerleriyle Yaşam Doyumu Puanları açısından anlamlı bir farklılık yoktur $F(3,143)=0,162$; $p>0,05$

Tartışma ve Sonuç

Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinde çalışan personellerin iş doyumu, yaşam doyumu ve öz yeterliklerinin yaş, cinsiyet ve deneyim değişkenleri açısından incelendiği bu çalışmaya toplam 146 personel gönüllü olarak katılmıştır. Çalışma bulgularına göre, bu değişkenler ile çalışanların iş doyumu, yaşam doyumu ve öz yeterlikleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Dolayısıyla bu çalışmada, istatistik sonuçlarına göre yaş, cinsiyet ve deneyim çalışanların iş doyumu, yaşam doyumu ve öz yeterlikleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir.

Telef (2011)'in öğretmenlerin öz-yeterlikleri, iş ve yaşam doyumları ile tükenmişlik düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre incelendiği çalışmasında öz-yeterliğin yaşam doyumu üzerinde dolaylı etkisi olduğu, öz-yeterlik arttıkça yaşam doyumunun da arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca, öz-yeterlik, iş ve yaşam doyumlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Fakat Brandon'un (2000) çalışmasında, erkek öğretmenlerin öz-yeterliklerinin kadın öğretmenlerden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Çalışmamızın aksine, Telef (2011)'in çalışmasında deneyimin iş doyumu, yaşam doyumu ve öz-yeterlik üzerinde anlamlı bir fark yarattığı tespit edilmiştir.

Bazı araştırmalar yaş ve deneyim arttıkça iş tatmini, örgütsel bağlılık ve yaşam doyumunun arttığını belirtse de, çalışmamıza paralel olarak Şahin (2012)'in Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinin iş doyumu ile örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişkisini incelediği çalışmasında yaş ve deneyimin iş tatmini ve örgütsel bağlılık üzere etkisinin olmadığı ulaşılmıştır. Ayrıca Donuk, (2009)'un çalışmasında da yaş ve cinsiyetin iş tatmini üzerinde bir etkiye sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Şirin, (2012)'in Araştırma görevlileri üzerine yaptığı çalışmada da yaş, cinsiyet ve deneyim ile iş tatmini arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Kaynaklar

- Akgündüz, Y. (2014). Konaklama İşletmelerinde İş Doyumu, Yaşam Doyumu ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin Analizi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 11 (1), 180-204. Retrieved from <http://dergipark.gov.tr/cbayarsos/issue/4065/53600>
- Brandon, D. P. (2000). Self-efficacy: gender differences of prospective primary teachers. Research in Education, No. 64, 36-43.
- Diener, E. (1985). The Satisfaction with Life Scale. Journal of Personality Assessment, 11611170.
- Donuk, B. (2009). Özel ve Kamu Sektöründe Görev Yapan Spor Yöneticilerin İş Tatminlerinin Karşılaştırılması, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21, 179-185.
- Eğinli, A.T. (2009). “Çalışanlarda İş Doyumu: Kamu ve Özel Sektör Çalışanlarının İş Doyumuna Yönelik Bir Araştırma”, Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, Vol.23, No.3, 35-52.
- İmamoğlu, A. Faik (2011). Türkiye’de Sporun Yönetmelik Yapısı İçinde Spor Federasyonları. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Nisan 2011, XVI(2), 3-10
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobgn, S. S. (1961). “The measurement of life satisfaction”, Journal of Gerontology, Vol.16, 134143.
- Şahin, S. (2013). Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlerinin İş Doyumu ve Örgütsel Bağlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sport Sciences, 8 (1), 12-25. Retrieved from <http://dergipark.gov.tr/nwsaspor/issue/20130/213775>
- Sarı, B., Bayraktar, O. (2017). Otel İşletmelerinde Yaşam Doyumunun İş Tatminini Etkilemesi Ve Öz Yeterliliğin Aracılık Rolü Üzerine Bir Araştırma. İstanbul Ticaret Üniversitesi Dış Ticaret Enstitüsü Working Paper Series, WPS NO/ 103/ 2017-06
- Şirin, E. (2012). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Araştırma Görevlilerinin İş Tatmini Ve Öğretim Üyeliğine İlişkin Tutum İlişkisinin İncelenmesi. Eğitimde Kuram Ve Uygulama, 5 (1), 85-104. Retrieved From <Http://Dergipark.Gov.Tr/Eku/Issue/5449/73838>
- Telef, B. (2011). Öğretmenlerin Öz-yeterlilikleri, İş Doyumları, Yaşam Doyumları ve Tükenmişliklerinin İncelenmesi. İlköğretim Online, 10 (1), 91-108. Retrieved from <http://dergipark.gov.tr/ilkonline/issue/8593/106849>

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

SPOR FEDERASYONLARINDA ÇALIŞAN PERSONELLERİN İŞ DOYUMU, ÖZYETERLİK VE YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİ

¹Turhan Toros, ²Zülbiye Kaçay, ³Fikret Soyer,

¹Mersin Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mersin

²Sakarya Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya

Özet

Bu araştırma, spor federasyonlarında çalışanların iş doyumunu, özyeterlik ve yaşam doyumunu ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

Spor Federasyonlarında çalışan 124 kişi araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Araştırmada, iş doyumunu ölçeği, özyeterlik ölçeği ve yaşam doyumunu ölçeği kullanılmıştır.

Veriler, bilgisayar ortamında SPSS (Statistical Pocket Programme for Social Science) 22.0 paket programı, Betimsel İstatistik Teknikleri, Cronch Alpha,T testi, Varyans Analizi, ve Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Analizi kullanılarak değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, yaşam doyumunu, özyeterlik ve iş doyumunu ortalama puanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca yaş değerleriyle ve deneyim süreleriyle iş doyumunu, öz yeterlik inancı ve yaşam doyumunu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Federasyonlar, personel, iş doyumunu, öz yeterlik inancı, yaşam doyumunu,

Giriş

Spor Federasyonları, temsil ettikleri spor branşlarının ülke içi ve dışında tüm faaliyetlerinin etkili bir şekilde yürütülmesinden sorumlu olan asli hizmet birimlerindendir (Fişek, 1985: 106–107; Akdenk, 1989:23). Sporun insan yaşamındaki önemini yanı sıra ülke çapında da sağladığı faydalar gözardı edilemeyecek kadar fazladır bu da, sporun hem önemini hem de gelişim hızını artırmaktadır. Hiç bir ayırım gözetmeksizin farklı din, dil ve ırktan insanlar sadece spor platformunda dostluk, kardeşlik ve barış etrafında buluşmaktadırlar. Dolayısıyla, bir spor dalının gelişimi ve faaliyetlerinin yürütülmesinden sorumlu bir yapı olan federasyonlarda görev alan insan figürünün öncelikle kendi yetenek, beceri ve zayıflıklarının farkında olması gerekmektedir ki hizmet ettiği sektöre en iyi şekilde katkı sağlayabilsin. Bu katkının sağlanabilmesi de zamanının büyük bir bölümünü geçirdiği örgütte mutlu ve huzurlu olmasına bağlıdır. Bu bağlamda iş tatmini, iş görenlerin yaptıkları işten duydukları hazzı ifade etmektedir (Hammer ve Champy, 1994:80). Diğer bir ifade ile; bireyin hizmet ettiği örgütte işiyle alakalı ilgi, ihtiyaç ve beklentilerinin karşılanması sonucu oluşan memnuniyet duygusudur.

Özyeterlik ise, bireyin istenilen performansı gerçekleştirebilmek için sahip olduğuna inandığı yetenek, beceri ve kapasitesini ifade etmektedir (Bandura, 1986: 396). Yüksek öz yeterlik inancına sahip bireylerin beklenen yönde iletişim, etkileşim ve performans sergileme olasılığı yüksek olduğu gibi, yaptığı işten tatmin düzeyi de yüksek olacaktır. Bu bağlamda öz yeterlik inancı, iş doyumunu olumlu yönde etkileyen bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Dolayısıyla iş doyumunu ve öz yeterlik inancından bireyin genel yaşam doyumunu etkileyen unsurlar olarak bahsetmek mümkündür. Çünkü yaşam doyumunu bireyin hayatında önemli bir yer tutan çalışma zamanını da içine alan geniş bir kavramdır ve bireyin kendi yaşamına dair genel çıkarımları sonucunda oluşan yargılar olarak tanımlanabilir.

Bu bağlamda çalışmanın amacı; spor federasyonlarında çalışanların iş doyumunu, özyeterlik ve yaşam doyumunu ilişkisini çeşitli demografik değişkenler açısından incelemektir.

Yöntem

Verilerin Toplanması ve Örneklem

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Spor Federasyonlarında çalışan personeller arasından kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmiş olan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 63 kadın ve 61 erkek olmak üzere toplam 124 personel araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı ve Ölçekler

Çalışma kapsamında oluşturulan anket formu üç bölümden oluşmaktadır. İlk iki bölümde katılımcıların Otantik liderlik, iş tatmini ve işte ayrılma niyetleri davranışlarını belirlemek üzere ifadeler yer verilirken, son bölümde katılımcıların demografik özelliklerini belirlemeye yönelik ifadeler yer verilmiştir. Araştırma kapsamında kullanılan ölçüm araçları ile ilgili bilgiler aşağıda özetlenmektedir:

Genel Öz yeterlik Ölçeği: Jerusalem ve Schwarzer (1981) tarafından geliştirilmiş ve Yeşilay, Schwarzer ve Jerusalem (1996) tarafından Türkçeye çevrilip geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılan ölçek kullanılmıştır.

İş Doyumu ölçeği: 20 ifadeden oluşan, Minnesota Satisfaction Questionnaire Weiss ve arkadaşları (1967) tarafından geliştirilmiş ve Baycan(1985) tarafından Türkçeye çevrilip geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş, geçerlik güvenirlik çalışmaları Yetim (1991) tarafından yapılmış olan ölçek kullanılmıştır. Cronbach Alfa değeri .74 olan ölçeğin bu çalışmadaki iç tutarlık katsayısı .81 olarak bulunmuştur.

Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde yüzde, frekans, t-testi, korelasyon ve anova, kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyete göre Özyeterlik T Testi Değerleri

	Cinsiyet	n	X	Ss	t	p
Özyeterlik	Erkek	61	4,2332	0,78200	1,143	0,199
	Kadın	63	4,1500	0,73800		

Tabloya göre, özyeterlik puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık yoktur.(t=0,199, p >0,05)

Tablo2 . Katılımcıların İş Doyumu ve Cinsiyet t testi Değerleri

Tabloya göre iş doyumu ortalama puanlarında cinsiyet 'e göre anlamlı bir farklılık yoktur (t=0,201,

	Cinsiyet	n	X	Ss	t	p
İş doyumu	Erkek	61	3,6290	0,92219	-1,761	0,201
	Kadın	63	3,7560	0,78445		

p>0,05).

Tablo3 . Katılımcıların Yaşam Doyumu ve Cinsiyet t testi Değerleri

	Cinsiyet	n	X	Ss	t	p
Yaşam Doyumu	Erkek	61	4,9500	1,60000	-1,061	0,277
	Kadın	63	4,9992	1,18298		

Tabloya göre, yaşam doyumu ortalama puanlarında cinsiyet 'e göre anlamlı bir farklılık yoktur (t=0,277 p> 0,005).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo4 . Katılımcıların Özyeterlik ve Yaş Anova Değerleri

Gruplar Arası	1,121	3	0,368	0,642	0,499
Gruplar İçi	231,015	121	0,580		
Toplam	232,136	124			

Tablo da varyans analizi sonuçlarına göre Yaş Degerleriyle Özyeterlik Puanları açısından anlamlı bir farklılık yoktur $F(3,121)=0,499$; $p>0,005$).

Tablo5 . Katılımcıların Özyeterlik ve Deneyim Anova Değerleri

	Deneyim	Kareler toplamı (Sum of Squares)	Serbest Derecesi (df)	Kareler Ortalaması (Mean Square)	F	P (Sig.)
Özyeterlik	Gruplar Arası	1,360	3	0,444	0,690	0,342
	Gruplar İçi	230,755	121	0,502		
	Toplam	232,115	124			

Tablo da varyans analizi sonuçlarına göre Deneyim Degerleriyle Özyeterlik Puanları açısından anlamlı bir farklılık yoktur $F(3,121)=0,342$; $p>0,05$

Tablo6. Katılımcıların İş Doyumu ve Yaş Anova Değerleri

Gruplar Arası	4,636	3	1,400		
Gruplar İçi	278,803	121	0,572	2,342	0,081
Toplam	283,439	124			

Tablo da varyans analizi sonuçlarına göre Yaş Degerleriyle İş Doyumu Puanları açısından anlamlı bir farklılık yoktur $F(3,121)=0,081$; $p>0,005$).

Tablo7. Katılımcıların İş Doyumu ve Deneyim Anova Değerleri

	Deneyim	Kareler toplamı (Sum of Squares)	Serbest Derecesi (df)	Kareler Ortalaması (Mean Square)	F	P (Sig.)
İş Doyumu	Gruplar Arası	2,223	3			
	Gruplar İçi	281,213	121	0,765	1,078	0,401
	Toplam	283,436	124	0,698		

Tablo da varyans analizi sonuçlarına göre Deneyim Degerleriyle iş doyumu Puanları açısından anlamlı bir farklılık yoktur $F(3,121)=0,401$ $p>0,05$

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo8. Katılımcıların Yaşam Doyumu ve Yaş Anova Değerleri

Yaşam Doyumu	Yaş	Kareler toplamı (Sum of Squares)	Serbest Derecesi (df)	Kareler Ortalaması (Mean Square)	F	P (Sig.)
	Gruplar Arası	8,457	3	2,819		
	Gruplar İçi	723,567	121	1,799	1,600	0,241
	Toplam	732,024	124			

Tablo da varyans analizi sonuçlarına göre Yaş Değerleriyle Yaşam Doyumu Puanları açısından anlamlı bir farklılık yoktur $F(3,121)=0,241$; $p>0,05$

Tablo9 . Katılımcıların Yaşam Doyumu ve Deneyim Anova Değerleri

Yaşam doyumu	Deneyim	Kareler toplamı (Sum of Squares)	Serbest Derecesi (df)	Kareler Ortalaması (Mean Square)	F	P (Sig.)
	Gruplar Arası	9,012	3	3,333		
	Gruplar İçi	723,012	121	1,562	1,701	0,162
	Toplam	732,024	124			

Tablo da varyans analizi sonuçlarına göre Deneyim Değerleriyle Yaşam Doyumu Puanları açısından anlamlı bir farklılık yoktur $F(3,121)=0,162$; $p>0,05$

Tartışma ve Sonuç

Spor Federasyonlarında çalışanların iş doyumu, özyeterlik ve yaşam doyumu ilişkisinin çeşitli değişkenlere göre incelendiği bu çalışmaya, kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmiş olan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 63 kadın ve 61 erkek olmak üzere toplam 124 personel katılmıştır.

Elde edilen bulgulara göre öz yeterlik, iş ve yaşam doyumu ortalama puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Varyans analizi sonuçlarına göre, yaş ve deneyim değerleri ile öz yeterlik, yaş ve deneyim değerleri ile iş doyumu ve yaşam doyumu puanları açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu bulgulara göre yaş, cinsiyet ve deneyim çalışanların iş ve yaşam doyumu ile öz yeterlik düzeylerine etki eden değişkenler olmadığı sonucuna varılmıştır.

Öğretmenler üzerine yapılan birçok çalışmada yaş faktörü, iş tatmini ve öz yeterlik algısında etkili bir değişken olarak bulunurken (Aydınay, 1996; Karataş ve Güleş, 2010; Koruklu, Feyzioğlu, Özenoğlu Kiremit ve Aladağ, 2013; Kumaş, 2008; Kumaş ve Deniz, 2010; Kurşunoğlu, Bakay ve Tanrıöğen, 2010), bu çalışma sonuçlarına paralel sonuçlar içeren çalışmalar da vardır (Telef, 2011; Şahin, 2012; Donuk, 2012).

Kaynakça

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Akdenk, Mürsel., “Türk Sporunun Gelişmesinde Spor Federasyonlarının Rolü Güreş Federasyonu Örneği.” Yayınlanmamış doktora tezi, M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., İstanbul, 1989, s.143.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive perspective. Englewood Cliffs, NJ: Princeton-Hall.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment, 49 (19), 71-75.
- Donuk, B. (2009). Özel ve Kamu Sektöründe Görev Yapan Spor Yöneticilerin İş Tatminlerinin Karşılaştırılması, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21, 179-185.
- Fişek, K., 100 Soruda Türkiye Spor Tarihi, İstanbul: Gerçek Yayınevi, 1985.
- İmamoğlu, A. Faik (2011). Türkiye’de Sporun Yönetsel Yapısı İçinde Spor Federasyonları. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Nisan 2011, XVI(2), 3-10
- Şahin, S. (2013). Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlerinin İş Doyumu ve Örgütsel Bağlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sport Sciences, 8 (1), 12-25. Retrieved from <http://dergipark.gov.tr/nwsaspor/issue/20130/213775>
- Şirin, E. (2012). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Araştırma Görevlilerinin İş Tatmini Ve Öğretim Üyeliğine İlişkin Tutum İlişkisinin İncelenmesi. Eğitimde Kuram ve Uygulama, 5 (1), 85-104. Retrieved from <http://dergipark.gov.tr/eku/issue/5449/73838>
- Telef, B. (2011). Öğretmenlerin Öz-yeterlikleri, İş Doyumları, Yaşam Doyumları ve Tükenmişliklerinin İncelenmesi. İlköğretim Online, 10 (1), 91-108. Retrieved from <http://dergipark.gov.tr/ilkonline/issue/8593/106849>

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

PLİOMETRİK ANTRENMAN KURAMI

Türker BIYIKLI, Haluk SAÇAKLI***

*NASM – CPT,PES,CES, ASCC, MFS, NATA-A

**Gelişim Üniversitesi*

GİRİŞ

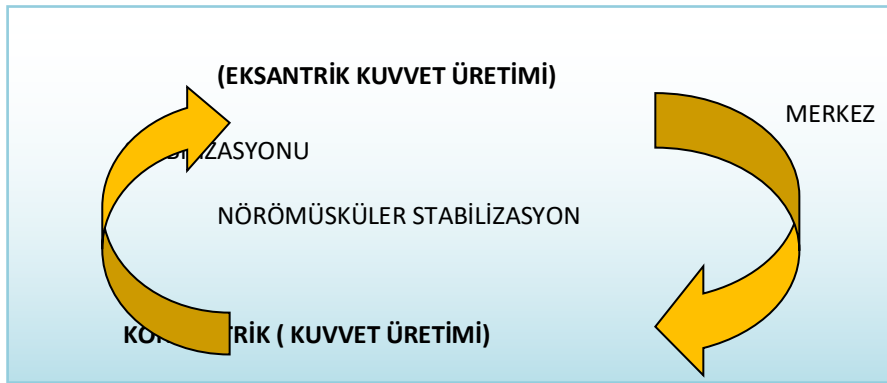
Gelişmiş atletik/sportif performans, Merkezi Sinir Sistemi tarafından düzenlenen kuvvetin hangi oranda üretilebildiği ile doğrudan ilgilidir. Antrenmanlar, fonksiyonel aktiviteler sırasında ihtiyaç duyulan durumları karşılayacak hızlarda gerçekleşmelidir böylelikle sistem, gerektiğinde kuvveti ortaya çıkarmanın ne kadar hızlı yapılacağını öğrenir. Bu durum, İnsan Hareket Sisteminin (İHS), Merkezi Sinir Sistemi (MSS) tarafından belirlenen belirli bir hız aralığında hareket etmesi anlamına gelmektedir. Çoğu insan hareketi, kasların yavaşlamadan (uzama) ivmelenmeye (kısılma) doğru geçiş yaptığı, uzama-kısılma döngüsünü içerir. İHS, konsantrik bir kasılma oluşturmak ve gerekli kuvvet ile ivmeyi doğru yönde uygulamak için eksantrik bir kasılmadan sonra çok çabuk tepki vermelidir. Pliometrik antrenmanlarda, nöromüsküler verimliliği, kuvvet üretebilme oranını artırmak ve İHS'nin proprioseptif mekanizmalarını ve elastik özelliklerini uyararak nöromüsküler inhibisyonu azaltmak amacıyla, kasın uzama-kısılma döngüsünü hızlandıran aşırı yüklenmeli çalışmalar (örneğin, kasa sıçramaları, ip atlamaları, squat vs.) yapılır. (2)

Kasların minimal bir zaman aralığında maksimal kuvvet uygulama yeteneği(ayrıca kuvvet üretim oranı olarak da bilinir) fonksiyonel aktiviteler sırasında performansı yükseltir. Her şey eşit olduğunda, birçok fonksiyonel aktivitede başarı kasların ürettiği kuvvete bağlıdır. Güç üretimi ve reaktif nöromüsküler kontrol fonksiyonel bir birleşim gösterir. Güç ve reaktif nöromüsküler kontrol, seri kuvvet üretimi gerektiren aktivitelerde muhtemelen başarıyı en iyi şekilde ölçer. Pliometrik antrenman, aynı zamanda reaktif antrenman da denir, en kısa zamanda maksimum kuvvet üretmek ve nöromüsküler kontrol verimliliğini arttırmak, kuvvet üretim oranı, ve nöromüsküler inhibisyonu azaltmak için uzama kasılma döngüsünün kullanımını sağlar(1-3).

PLİOMETRİK ANTRENMAN KONSEPTLERİ

Pliometrik Antrenman Nedir ?

Pliometrik antrenman, eksantrik kasılmayı takiben çabucak patlayıcı bir konsantrik kasılma içeren çabuk, güçlü bir hareket olarak tanımlanabilir(4-5). Bu uzama-kasılma döngüsü ya da bir eksantrik-konsantrik bağlantı safhası doğrultusunda oluşur. Eksantrik konsantrik bağlantı safhası aynı zamanda hassas hareket etmek için kuvvetin yüklenilmesini, stabilize edilmesini ve sonra serbest bırakılması/hızlanması gerektiğini savunan entegre performans paradigması olarak da bahsedilir(şekil 1).



INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Pliometrik egzersiz, vücudun pro-prioreseptif ve elastik özelliklerini minimum zamanda maksimum kuvvet üretimi için uyarır(6).

Pliometrik antrenman, motor öğrenmeyi ve nöromüsküler verimliliği geliştirmek için etkili bir antrenman metodudur bunu da heyecanı, hassasiyeti, kuvvet üretim oranını arttırmak için nöromüsküler sistem reaktivitesini, gereken motor ünitelerini, ateşleme frekansını ve senkronizasyonu kontrol ederek yapar.

Bir nesnenin ağırlık merkezinin yönünü değiştirmek için kaslar gerekli olduğu kadar kuvvet üretir(6). Fonksiyonel aktivitelerde oluşan bütün hareket düzenleri bir seri tekrarlayan uzama-kısalma döngülerini içerir. Nöromüsküler sistem, konsantrik kasılma üretmek ve gerekli kuvveti doğru yönde uygulamak için çabuk ve eksantrik kas aksiyonunu takiben verimli bir tepki vermelidir. Bu yüzden, seri yön değiştirmeye yönelik özel fonksiyonel egzersizleri her sporcu kendi özel aktivitesindeki fonksiyonel ihtiyaçlara hazırlamak için kullanılmalıdır.

Pliometrik antrenman özel hareket düzenlerini daha fonksiyonel uygun hızlarda biyomekaniksel olarak doğru bir tarzda antrene etmek için fırsat sağlar. Bu özel günlük aktivite ihtiyaçları ve spor için kasların, tendonların ve ligamentlerin fonksiyonel güçlenmesini sağlar. Pliometrik antrenmanın nihai amacı kas aksiyon spektrumunun(eksantrik deklasyon, izometrik dengeleme ve konsantrik hızlanma) reaksiyon zamanını geliştirmektir.

Kas hareket hızı nöromüsküler koordinasyon tarafından kısıtlanmıştır. Bunun anlamı sinir sisteminin izin vermiş olduğu hız alanı kadar, vücut en etkili ve verimli şekilde hareket edecektir. Pliometrik antrenman nöromüsküler verimlilik ve merkezi sinir sisteminin(MSS) kısıtlamış olduğu hız alanı geliştirir. Herhangi bir aktivitenin optimum reaktif performansı kassal kuvvetin üretilbildiği hıza bağlıdır(7).

PLİOMETRİK EGZERSİZİN ÜÇ SAFHASI

Pliometrik antrenmana dahil olan üç ayrı safha vardır. Bunlar; eksantrik ya da yüklenme safhası, amortisman ya da geçiş safhası, ve konsantrik safhadır(8).

Eksantrik Safha

Pliometrik hareketin ilk kısmı pliometriğin eksantrik safhası olarak sınıflandırılabilir, ama aynı zamanda deklasyon, yüklenme, verim, karşı hareket ya da kurma safhası da denilebilir(9). Bu safhada kas içiği aktivitesi, kasın aktivite öncesi ön gerilmesi tarafından yükseltilir(10). Potansiyel enerji, yüklenme safhası sırasında kasın elastik bileşenlerinde depolanır. Daha yavaş eksantrik bir safha miyotatik gerilme refleksinin optimum avantajının alınmasını önler(19,11).

Amortisman Safhası

Pliometrik safhaların amortisman safhasına dinamik denge ve eksantrik kasılmanın bitişi ve konsantrik kasılmanın başlangıcı arasındaki süre dahildir(12). Bu safha bazen geçiş safhası olarak bahsedilir, aynı zamanda kasın üstüne binen kuvveti istenilen yönde uygulanan kuvvetle değiştirmesi gerektiği, konsantrik ve eksantrik kasılma sırasında oluşan elektro mekanik gecikme olarak da bahsedilir(13). Uzun süren amortisman safhası gerekenden az nöromüsküler verimlilikten elastik potansiyel enerji kaybına kadar olan durumlarla sonuçlanır(14). Eksantrik kasılmadan konsantrik kasılmaya seri geçiş olması daha kuvvetli bir cevap sağlar(12,13).

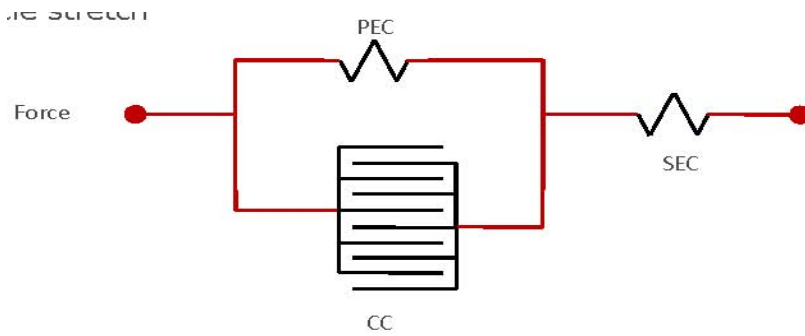
Konsantrik Safha

Pliometriğin konsantrik safhası amortisman safhasının hemen ardından gerçekleşir ve bir konsantrik kasılma içerir(12,13,15), kas kasılmasının eksantrik safhasını takiben kassal performansta yükselme ile sonuçlanır. Bu elastik potansiyel enerjinin yeniden kullanımını ve kas potansiyelizasyonunun ve miyotatik gerilme refleksinin desteğini arttırmak için ikincil olarak gerçekleşir(16-18).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

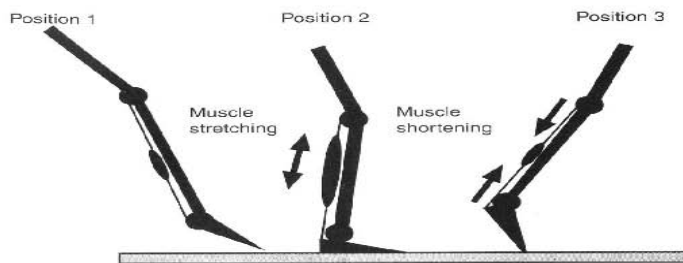
İskelet Kas Fonksiyonunun Mekanik Modeli

- Kasılabilen Parça (The Contractile Component –CC)
(i.e., actin, myosin, cross-bridges) Eşmerkezli kas hareketinde kas gücünün öncelikli/birincil kaynağı.
- Sıralı Esnek Parçalar (The Series Elastic Component - SEC) uzadıklarında üretilen gücü arttıran esnek enerji depolarlar.
- Paralel Esnek Parçalar (The Parallel Elastic Component – PEC)
(i.e., epimysium, perimysium, endomysium, sarcolemma) uyarılmamış kasın uzamasıyla pasif/dingin güç kullanırlar.



Uzama – Kısalma Döngüsü

- Uzama – Kısalma Döngüsü (The Stretch-Shortening Cycle-SSC) Sıralı Esnek Parçalar'ın(SEC-Series Elastic Component) enerji birikimini en kısa zamanda, kas kullanımında maksimum artışı gerçekleştirmek ve esneme refleksinin dolaşımını sağlamak için kullanır.
- 3 safhası vardır;
 - Eccentric-Dış Merkezli-Ayrıksı
 - Amortization-Sönüm
 - Concentric-Eş Merkezli/İç içe
- Kas ve tendonların birleşim noktalarının uzaması(stretching) Uzama-Kısalma Döngüsü'nün sonuçlanmasında ve kas güçlendirmede hayati önem taşımaktadır.



- Kas ve tendonların birleşim noktalarının uzaması(stretching) Uzama-Kısalma Döngüsü'nün sonuçlanmasında ve kas güçlendirmede hayati önem taşımaktadır.

Uzun Atlama ve Uzama – Kısalma Döngüsü İlişkisi

- The Eccentric Phase-Dış Merkezli/Ayrıksı Safha yere inişte başlar hareketin bitimine kadar devam eder.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- The Amortization Phase-Sönüm Safhası Eccentric (Dış Merkezli) ve Concentric (Eş Merkezli) safhalar arasındaki geçiştir. Çabuk/hızlı ve hareketsizdir.
- The Concentric Phase- Eş Merkezli Safha, Sönüm Safha'sını takip eder ve sporcunun ayağı zemini terk edene kadar tüm itme zamanını içerir.

Harici Güvenlik Hususları

Ekipman ve Olanaklar

- Zemin
- Antrenman Alanı/Çevre
- Ekipman
- Ayakkabı
- Isınma
- Koçluk(Coaching)

Sporcu

- Biyolojik Yaşı
- Antrenman Yaşı
- Teknik Antrenman Yaşı
- Geçmiş Sakatlıkları/Hastalıkları
- Güç
- İç Algı
- Denge/Koordinasyon/FMS
- Cinsiyet
- Vücut Kitlesi
- Antrenman Fazı (V/L/I)

Pliometri Öğretim Sırası

- ☐ Sistemli ilerleme
- Sakatlık minimum
- Geri dönüş/kazanç maksimum
- ☐ Ölçüt(değerlendirme ölçütleri) esaslı ilerleme
- ☐ İlk 3 seansa beraber ilk 3 aşama
- ☐ 2-4 seansta aşama 4(ustalaşmadıkça ilerlemeyin)
- ☐ Hatalar ve eksikliklerin çabuk tanımlanması
- ☐ Öğrenmenin ilk aşamalarında düzeltme

PLİOMETRİ 7 AŞAMADAN OLUŞUR

1) İniş Safhası

Amaç: Düzgün ayak vurmaya öğretme; ayak bileğinin kullanımı, diz, kalça ve düzgün hizalanmış gövde.

- Adım ve yakalama
- Küçük kutudan aşağıya adım (5-15 cm)
- Ayakta uzun zıplama sub-maximal
- Tek ayakla dışa zıplama

2) Sabitleme/Denge Sağlama Süreci

Amaç : Doğru iniş tekniklerini güçlendirme, eksantrik güç seviyelerini yükseltme, sabitleme yeteneğini artırma

- Ayakta yüksek sıçrayış uygulayın. İniş pozisyonunu 5 saniye tutun.
- Tek ayağınıza sıçrama hareketini uygulayın. İniş pozisyonunu 5 saniye tutun.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Sporcu tek bacak için bir sıçrayışı gerçekleştirecek ve 5 saniye dayanabilecek kadar egzersizi tekrarlayın.
- Çok yönlü sporlar için, lateral ve dönüşlü sıçramaları ve atlayışları kullanın.

3) Zıplama

Amaç : Kalkış hareketini öğretme, ayak bileğini, kalça eklemlerini ve dizi 3 kat esnetme ve kolların etkili kullanımı

- Diz yüksekliğinde sabitleştirilmiş bir sıra veya kutuyla başlayın. Kutunun üzerine sıçrayın. Momentumu tüm vücuda dağıtmak için kolları güçlü bir şekilde sallayın.
- Oyluk ortasına kadar ilerleyin.
- Sonunda sporcu rahatça bel hizasında sıçrayışlara kadar ilerleyebilir.

Performans Kaldırıcı !!!

- Bir sporcu 1. aşamayı tamamlamadan/yapabilir hale gelmeden 2. aşamaya geçmeyin.
- Bir sporcunun 3. aşamayı yapabiliyor olması, onun 1. ve/veya 2. aşamayı yapabileceği anlamına gelmez. Bu yüzden, kontrollü olun!
Bu sizin sorumluluğunuz.
- Teknik mutlaka hız/güç gelişimiyle beraber geliştirilmelidir.
 - Antrenman yararını maksimum seviyeye çıkarın
 - Sakatlık olasılığını minimuma indirin
- Baştan savma teknik ilk aşamalarda müdahale edilmezse zamanla alışkanlık haline gelecektir.
- Herkesin bir seviyesi/sınırı vardır!

4) Yerinde Tepki

Amaç: Zemin üzerinde ve havada hızlı tepkiyi ve yerçekimi merkezinin dikey yer değiştirmesini öğretmek

- Bileklerde bağlayıcı bir hareket uygulayın. Plantar esnekliği hareketi için sırta yüklenin.
- Bir tuck-jump uygulayın, dizleri göğüse çekerek yerden yukarı hızlı bir tepki gerçekleştirin. Gövdeyi dik tutun. Tek bir yerde kalmak için dengeyi ve vücut hakimiyetini kontrol altında tutun. Bunu başarmadan ilerlemeye çalışmayın.
- Cycle jump'a ısınma olarak makas sıçrayışı yapın.

5) Kısa Tepkiler

Amaç : Yerçekimi merkezinin dikey yer değiştirmesini öğretmek

- Uzun süreli sıçrayışlarla başlayın. Art arda iki sıçrayışla başlayın (iki ayakla kalkma ve inme).
- Tekrarlı merdiven sıçrayışları yapın (5 merdiven sıçrayışı tekrarı).
- Tek bacak sıçrayışı yapın. Tek bacağı 10 sıçrayış olmak üzere çalışın.
- Tek bacak sıçrayışlarında hem boşta kalan hem de aktif bacağın devirli çalışmasını sağlayın. Bu hareket tek bacak koşusuna benzemeli.

6) Uzun Tepkiler

Amaç : Horizontal/Yatay hız ekleme

- 10-20 seferlik uygulamalarla bacak zıplamasını değiştirin.
- 10-20 seferlik uygulamalarla sıçrama ve zıplama kombinasyonları yapın.

7) Şok Metodu

- Güçlü bir sinir sistemi gerektirir. Bu, iyi bir antrenman temeli gerektiren ileri düzey bir antrenmandır.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Engellerden ya da kutu üzerinden uyluk ortasında ya da daha yukarı sıçrayışlar uygulayın.
- Stres seviyesi yüksek olduğu için bu metot akıllıca uygulanmalıdır.
- Şok metodu başlangıç seviyesindekiler için uygun değildir.(2-20)

Kaynaklar

- 1.Chimera NJ, Swanik KA, Swanik CB et al. Effects of plyometric training on muscle-activation strategies and performance in female athletes. J Athl Train 2004;39:24–31.
- 2.Jeffreys I, Moody J, Strength and Conditioning for Sports Performance, Routledge London and New York, p:304:339, 2016.
- 3.Wilson GJ, Newton RU, Murphy AJ et al. The optimal training load for the development of dynamic athletic performance. Med Sci Sports Exerc 1993;25(11):1279–286.
4. Bosco C, Viitasalo JT, Komi PV et al. Combined effect of elastic energy and myoelectrical potentiation during stretch-shortening cycle exercise. Acta Physiol Scand 1982;114:557–65.
- 5.Wilt F. Plyometrics, what it is and how it works. Athl J 1975;55:76–90.
6. Voight ML, Brady D. Plyometrics, 4th ed. Onalaska, WI: S&S Publishers; 1992.
7. Wilkerson GB, Colston MA, Short NI et al. Neuromuscular changes in female collegiate athletes resulting from a plyometric jump-training program. J Athl Train 2004;39:17–23
8. Chmielewski TL, Myer GD, Kauffman D et al. Plyometric exercise in the rehabilitation of athletes: physiological responses and clinical application. J Orthop Sports Phys Ther 2006;36:308–19.
9. Lundin PE. A review of plyometric training. Nat Strength Condition Assoc J 1985;73:65–70.
10. Kubo K, Kanehisa H, Kawakami Y et al. Influence of static stretching on viscoelastic properties of human tendon structures in vivo. J Appl Physiol 2001;90:520–
11. Komi PV, Bosco C. Utilization of stored elastic energy in leg extensor muscles by men and women. Med Sci Sports Exerc 1978;10:261–5.
- 12.Wilk KE, Voight ML, Keirns MA et al. Stretch-shortening drills for the upper extremities: theory and clinical application. J Orthop Sports Phys Ther 1993;17:225–39.
13. Voight ML, Wieder DL. Comparative reflex response times of vastus medialis obliquus and vastus lateralis in normal subjects and subjects with extensor mechanism dysfunction. An electromyographic study. Am J Sports Med 1991;19:131–37.
14. Wilson GJ, Wood GA, Elliott BC. Optimal stiffness of series elastic component in a stretch-shorten cycle activity. J Appl Physiol 1991;70:825–33.
15. Ishikawa M, Niemelä E, Komi PV. Interaction between fascicle and tendinous tissues in short-contact stretch-shortening cycle exercise with varying eccentric intensities. J Appl Physiol 2005;99:217–23.
16. Fukunaga T, Kawakami Y, Kubo K et al. Muscle and tendon interaction during human movements. Exerc Sport Sci Rev 2002;30:106–10.
- 17.Gollhofer A, Strojnik V, Rapp W et al. Behaviour of triceps surae muscle-tendon complex in different jump conditions. Eur J Appl Physiol 1992;64:283–91.
- 18.Rassier DE, Herzog W. Force enhancement and relaxation rates after stretch of activated muscle fibres. Proc Biol Sci 2005;272:475–80.
- 19.Verhoshanski Y. Depth jumping in the training of jumpers. Track Technique 1983;51:1618–619
20. Thomas R.B., Roger W.E., Essentials of Strength Training and Conditioning, NSCA Human Kinetics, Third Edition p:414, 2008.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Futbol Antrenörlerinin Liderlik Stillerinin İncelenmesi(Trabzon İli Örneği)

Ubeyde KILIÇASLAN*, Akın ÇELİK**, Mustafa Barış SOMOĞLU**

*Trabzon Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, ubeydekilicaslan@gmail.com

**Trabzon Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, akincelikktu@gmail.com

Amaç: Bu çalışmanın amacı, Trabzon ilinde çeşitli kulüplerde görev yapan futbol antrenörlerinin liderlik stillerini belirlemek ve bazı değişkenlere göre incelemektir.

Materyal ve Yöntem: Araştırmada, betimsel türde yaygın şekilde kullanılan tarama (survey) yöntemi kullanılmıştır. Çalışmanın araştırma grubunu, Trabzon ilinde antrenörlük yapan 144 erkek futbol antrenörü oluşturmaktadır. Veriler, antrenörlere "Kişisel Bilgi Formu"nın yanında Davit R.Frew tarafından 1977 yılında geliştirilen "Liderlik Stili Testi Anket Formu" uygulanarak elde edilmiştir. Elde edilen veriler, iki sınıflamalı (kategorik) değişken arasında anlamlı ilişki olup olmadığını test eden χ^2 (Kay-Kare) testi kullanılarak analiz edilmiştir.

Bulgular: Katılımcıların liderlik stilleri; yaş, lisans türü, ve antrenörlük süresinde şampiyonluk yaşama değişkenlerine göre anlamlı farklılaşmazken, antrenörlük belgesi alınan yer, çalışma yılı ve antrenörlük öncesi futbol oynama değişkenlerine göre anlamlı farklılaştığı görülmüştür.

Sonuçlar: Elde edilen bulgulara göre, belge alınan yer, çalışma yılı ve antrenörlük öncesi futbol oynama değişkenlerinin antrenörlerin liderlik stillerini belirlemede önemli bir özellik oldukları söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Antrenör, Liderlik Stili

A Review of the Leadership Styles of Football Coaches (The Case of Trabzon Province)

Objective: This study aims to identify and analyze with reference to certain variables, the leadership styles of football coaches serving in various football clubs of Trabzon province.

Material and Method: The study employed the survey method –a popular approach among qualitative studies. The study group is composed of 144 male football coaches in Trabzon province. The data was collected through the "Personal Information Form" as well as the "Leadership Style Test Survey Form" developed by Davit R. Frew in 1977. The data thus gathered was then analyzed through the χ^2 (chi squared) test to see if a significant relationship exists between the two categorical variables.

Findings: No significant variance among the leadership styles of the participants was observed with reference to age, education level, license type, or the experience of a championship during one's tenure as a coach. On the other hand, the place where the coaching license was obtained, the number of years in service, and experience as a football player prior to service as a coach were found to lead to significant variance in leadership.

Conclusions: In the light of the findings reached, the place where the coaching license was obtained, the number of years in service, and experience as a football player prior to service as a coach arguably stand out as important factors in determining the leadership styles of the coaches.

Keywords: Football, Coach, Leadership Style

Giriş

En yaygın biçimiyle liderlik, belirli amaçlar ve hedefler doğrultusunda başkalarını etkileyebilme ve harekete teşvik edebilme gücü olarak tanımlanmaktadır (Şişman, 2002). Antrenör açısından liderlik; öncelikle sporculara rehberlik etme, onları yönlendirebilme şeklinde betimlenmektedir (İkizler, 2000). Antrenörün liderlik fonksiyonu antrenörün en önemli görevleri arasında gösterilmektedir (Çeyiz, 2007; İkizler, 2000). Bir lider olarak antrenörleri tanımladığımızda; demokratik, otokratik, durumsal (serbestlik tanıyan) yaklaşım liderlik stillerini barındıran antrenörle karşı karşıya gelmektedir (Aldair, 2002; Martens, 1998).

Demokratik liderlik stili: Bu tarzı benimseyen antrenörler karar verme işini sporcularla paylaşırlar, gençlerin karar vermesini öğrenmeden sorumluluk sahibi yetişkinler olamayacaklarını da bilirler. Sporcuların bağımsızlık ve özgürlüklerine önem verirler (Martens, 1998).

Otokratik liderlik stili: Bütün kararları antrenör verir. Bu liderlik stiline göre antrenör bilgi ve deneyim sahibidir, sporcuya ne yapacağını söylemek onun görevidir. Sporcunun görevi dinlemek, algılamak ve yerine getirmektir. Antrenörler sporcuların soru sormalarına ve sorgulamalarına izin vermezler (Çeyiz, 2007; Goffee ve Jones 1999; Martens, 1998;).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Durumsal (serbestlik tanıyan) liderlik stili: Bu tip liderler kendi yetkilerini az kullanan kişilerdir. Takım içinde huzursuzlukların doğması herkesin dilediği amaçlara doğru ve hatta araçlara doğru yönelmesine yol açabilmesi bu stilin önemli bir sakıncasıdır (Martens, 1998). Bu tip liderlik stiline sahip antrenörler çalışmalarını organize etmede, plan ve program yapmada çok yetersizdirler (Çeyiz, 2007). Liderlik stillerinin özellikleri, avantaj ve dezavantajlarının birbiriyle kıyaslanmasını Kreitner ve Knicki (1989) aşağıdaki gibi tablolastırmışlardır (Akt: Çeyiz, 2007).

Tablo 1. Liderlik stillerinin birbirleriyle kıyaslanması

	Otokratik	Demokratik	Serbest Bırakıcı
Özellği	Lider örgütteki bütün otorite ve sorumluluğu elinde tutar.	Lider sorumluluğu grup üyeleri ile paylaşır.	Lider sorumluluktan kaçınır ve otoriteyi gruba terk eder.
	Lider açıkça tanımlanmış görev ve personel tahsis eder.	İş bölümü yapılır. Müşterek karar alma tanımına göre görev dağılımı yapılır.	Grup üyelerine işlerin kendilerine göre düzenlenmesi ve yapabileceklerinin en iyisini yapmaları söylenir.
	Grupla ilişkisi sınırlıdır.	Grup üyeleri ile sıkı ilişki kurar.	İlişkiler aşırı serbesttir.
Başlıca Üstünlüğü	Sürekli, düzenli ve tahmin edilebilir performansa önem verir	Müşterek katılım ile kişisel bağlılığı kuvvetlendirir.	Lider müdahalesi olmadan üyelere işleri uygun gördükleri şekilde yapma imkanı verir.
Başlıca Zafiyetleri	Kişisel inisiyatif engelleme eğilimindedir.	Demokratik uygulama zaman kaybettiricidir	Lider yönlendirmesinin yokluğu grubun amaçsızca sürüklenmesine yol açabilir.

Tüm takım ve sporcuların arkasında onlara amaç ve tutkularına ulaşmada yardım eden bir antrenör vardır (Voss, 2000). Antrenörlerinin kullandıkları liderlik davranış stillerinin belirlenmesi sergiledikleri davranışların daha rahat açıklanmasını sağlayacaktır (Çeyiz, 2007). Ayrıca antrenörlerin liderlik stili sporcuların motivasyonunda oldukça etkilidir (Körük, Biçer ve Donuk, 2003). Bu amaç doğrultusunda bu çalışmada Trabzon ilinde çeşitli kulüplerde antrenörlük yapan futbol antrenörlerinin liderlik stillerini belirlemek ve bazı değişkenlere göre incelemek hedeflenmiştir.

Materyal ve Yöntem

Araştırmada, betimsel türde yaygın şekilde kullanılan, evren genelindeki eğilim, tutum veya görüşlerin, kendi koşulları içinde olduğu gibi betimlendiği tarama (survey) yöntemi (Creswell, 2002; Karasar, 2005) ve bu yöntem içerisinde çoğunlukla kullanılan anket (sormaca) tekniği kullanılmıştır (Erkuş, 2009; Nachmias ve Nachmias, 1996).

Araştırma grubu:

Çalışmanın araştırma grubunu, Trabzon ilinde antrenörlük yapmakta olan 144 erkek futbol antrenörü oluşturmaktadır.

Veri toplama aracı:

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Veriler, antrenörlere ‘‘Kişisel Bilgi Formu’’nun yanında Davit R.Frew tarafından 1977 yılında geliştirilen ‘‘Liderlik Stili Testi Anket Formu’’ uygulanarak elde edilmiştir. Anket, 5 seçenekli likert ölçeğine göre (Hiç katılmıyorum, Katılmıyorum, Kararsızım, Katılıyorum, Kesinlikle katılıyorum) 20 maddeden oluşmaktadır. Anketin değerlendirilmesi aşamasında 20 soruya verilen puanlar toplanarak ve elde edilen sonuç 20’ye bölünerek ortalama puan elde edilmektedir. Bu ortalama puanlara göre katılımcılar; 1.0-1.9 arası Çok otokratik, 2.0-2.4 arası Otokratik, 2.5-3.4 arası Durumsal (serbestlik tanıyan), 3.5-4.0 arası Orta düzeyde demokratik ve 4.1-5.0 arası Çok demokratik olarak sınıflandırılmıştır. Veri toplama aracı antrenörler tarafından gönüllü olarak doldurulmuştur. Eksik veya yanlış doldurulan formlar kontrol edildikten sonra, geçerli ve kabul edilebilir nitelikte olan 144 anket formu, değerlendirilmek üzere kodlanarak bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

Verilerin analizi: Çalışmamıza katılan antrenörün liderlik tarzları yapılan analiz sonucu 3 grupta yoğunlaşmıştır. 19 antrenör durumsal (serbestlik tanıyan), 69 antrenör orta düzeyde demokratik ve 56 antrenör çok demokratik antrenör olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada çok otokratik ve otokratik antrenör tipine rastlanmamıştır. Elde edilen veriler SPSS(21) programında, iki sınıflamalı (kategorik) değişken arasında anlamlı ilişki olup olmadığını test eden χ^2 (Kay-Kare) testi kullanılarak analiz edilmiştir.

Bulgular

Araştırma kapsamındaki katılımcıların 19’unun (%13.2) Durumsal liderlik stiline sahip oldukları belirlenirken, 69’unun (%47.9) Orta düzeyde demokratik ve 56’sının (%38.9) ise Çok demokratik liderlik stiline sahip oldukları belirlenmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. Futbol antrenörlerinin liderlik stilleri

Liderlik Stilleri	n	%
Durumsal (serbestlik tanıyan)	19	13.2
Orta düzeyde demokratik	69	47.9
Çok demokratik	56	38.9
TOPLAM	144	100

Antrenörlerin yaş değişkenine göre liderlik stillerinde görülen bu değişikliğin yapılan χ^2 testi sonucunda istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır [χ^2 (4)=5.48, $p>0.05$].

Tablo 3. Antrenörlerin liderlik stilleri ile yaş değişkeni için χ^2 testi sonuçları

Yaş		Öğrenme stilleri			Toplam
		Durumsal (serbestlik tanıyan)	Orta düzeyde demokratik	Çok demokratik	
20-30 arası	n%	6(9.8)	26(42.6)	29(47.5)	61(100)
30-45 arası	n%	8(13.1)	31(50.8)	22(36.1)	61(100)
45-60 arası	n%	5(22.7)	12(54.5)	5(22.7)	22(100)
Toplam	n%	19(13.2)	69(47.9)	56(38.9)	144(100)

$\chi^2=5.48$ sd=4 P=.242

Antrenörlerin belge alınan yer değişkenine göre liderlik stillerinde görülen bu değişikliğin yapılan χ^2 testi sonucunda istatistiksel açıdan anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır [χ^2 (2)=27.53, $p<0.05$]

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 4. Antrenörlerin liderlik stilleri ile belge alınan yer değişkeni için χ^2 testi sonuçları

Belge alınan yer		Öğrenme stilleri			Toplam
		Durumsal (serbestlik taniyan)	Orta düzeyde demokratik	Çok demokratik	
BESYO	n%	0(0.0)	7(21.9)	25(78.1)	32(100)
Federasyon Kursu	n%	19(17.0)	62(55.4)	31(27.7)	112(100)
Toplam	n%	19(13.2)	69(47.9)	56(38.9)	144(100)

$\chi^2=27.53$ sd=2 P=.000

Antrenörlerin lisans türü değişkenine göre liderlik stillerinde görülen bu değişikliğin yapılan χ^2 testi sonucunda istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır [χ^2 (6)=8.82, p>0.05].

Tablo 5. Antrenörlerin liderlik stilleri ile lisans türü değişkeni için χ^2 testi sonuçları

Lisans türü		Öğrenme stilleri			Toplam
		Durumsal (serbestlik taniyan)	Orta düzeyde demokratik	Çok demokratik	
TFF-A	n%	4(16.7)	16(66.7)	4(16.7)	24(100)
TFF-B	n%	8(18.6)	17(39.5)	18(41.9)	43(100)
TFF-C	n%	6(10.9)	25(45.5)	24(43.6)	55(100)
UEFA	n%	1(4.5)	11(50.0)	10(45.5)	22(100)
Toplam	n%	19(13.2)	69(47.9)	56(38.9)	144(100)

$\chi^2=8.82$ sd=6 P=.184

Antrenörlerin çalışma yılı değişkenine göre liderlik stillerinde görülen bu değişikliğin yapılan χ^2 testi sonucunda istatistiksel açıdan anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır [χ^2 (4)=18.20, p<0.05].

Tablo 6. Antrenörlerin liderlik stilleri ile çalışma yılı değişkeni için χ^2 testi sonuçları

Çalışma yılı		Öğrenme stilleri			Toplam
		Durumsal (serbestlik taniyan)	Orta düzeyde demokratik	Çok demokratik	
0-10 yıl	n%	4(5.9)	31(45.6)	33(48.5)	68(100)
10-20 yıl	n%	7(13.5)	24(46.2)	21(40.4)	52(100)
20-30 yıl	n%	8(33.3)	14(58.3)	2(8.3)	24(100)
Toplam	n%	19(13.2)	69(47.9)	56(38.9)	144(100)

$\chi^2=18.20$ sd=4 P=.001

Antrenörlerin antrenörlük öncesi futbol oynama değişkenine göre liderlik stillerinde görülen bu değişikliğin yapılan χ^2 testi sonucunda istatistiksel açıdan anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır [χ^2 (2)=6.80, p<0.05].

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 7. Antrenörlerin liderlik stilleri ile antrenörlük öncesi futbol oynama değişkeni için χ^2 testi sonuçları

Antrenörlük öncesi futbol oynama		Öğrenme stilleri			Toplam
		Durumsal (serbestlik taniyan)	Orta düzeyde demokratik	Çok demokratik	
Evet	n%	10(9.2)	53(48.6)	46(42.2)	109(100)
Hayır	n%	9(25.7)	16(45.7)	10(28.6)	35(100)
Toplam	n%	19(13.2)	69(47.9)	56(38.9)	144(100)

$\chi^2=6.80$ sd=2 P=.033

Antrenörlerin antrenörlük boyunca şampiyonluk yaşama değişkenine göre liderlik stillerinde görülen bu değişikliğin yapılan χ^2 testi sonucunda istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır [χ^2 ()=2.68, $p>0.05$].

Tablo 8. Antrenörlerin liderlik stilleri ile antrenörlük boyunca şampiyonluk yaşama değişkeni için χ^2 testi sonuçları

Antrenörlük boyunca şampiyonluk yaşama		Öğrenme stilleri			Toplam
		Durumsal (serbestlik taniyan)	Orta düzeyde demokratik	Çok demokratik	
Evet	n%	7(10.8)	36(55.4)	22(33.8)	65(100)
Hayır	n%	12(15.2)	33(41.8)	34(43.0)	79(100)
Toplam	n%	19(13.2)	69(47.9)	56(38.9)	144(100)

$\chi^2=2.68$ sd=2 P=.262

Tartışma

Antrenörlerinin liderlik stillerine bakıldığında, çoğunluğunun orta düzeyde demokratik ve ardından çok demokratik liderlik stiline sahip oldukları görülmektedir. Çeyiz (2007)'nin Adana ilinde futbol antrenörlüğü yapan bireylerin liderlik tarzlarının belirlenmesine yönelik yaptığı çalışmada da benzer sonuca rastlanmıştır ve antrenörler arasında daha çok orta düzeyde demokratik liderlik stili baskın olduğu tespit edilmiştir. Köksal (2008)'in çalışmasında da benzer sonuçlara rastlanılmıştır. Ayrıca yapılan çalışmada liderlik stillerinin yaş, lisans türü ve antrenörlük boyunca şampiyonluk yaşama durumlarına göre anlamlı farklılaşmadığı ortaya çıkarılmıştır. Bunun yanı sıra liderlik stilleri ile belge alınan yer, çalışma yılı ve antrenörlük öncesi futbol oynama durumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu ortaya koyulmuştur. Çeyiz (2007)'nin çalışmasında da antrenörlerin eğitim durumu, şampiyonluk yaşama durumu ile liderlik stili arasında anlamlı bir ilişki olduğu fakat belge alınan yer ile liderlik stili arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Eskiyecek, Bayazıt, Sarı (2005)'in yürüttükleri çalışmada da antrenörlerin yaşları ile liderlik stilleri arasında anlamlı bir fark olduğu ortaya konulmuştur. Erkmén (2007)'nin beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerinin tercih ettikleri liderlik stili belirlenmesinin amaçlandığı çalışmada ise yaş, cinsiyet, öğrenim gördükleri branş değişkenine göre tercih ettikleri liderlik stili arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenirken, spor yapılan sürenin liderlik stili tercihinde etkili olduğu görülmüştür.

Sonuç

Sonuç olarak bu çalışmada, futbol antrenörlerinin çoğunluğunun orta düzeyde demokratik ve ardından çok demokratik liderlik stiline sahip oldukları ve liderlik stillerinin yaş, lisans türü ve antrenörlük

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

boyunca şampiyonluk yaşama durumlarına göre anlamlı farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca liderlik stilleri ile belge alınan yer, çalışma yılı ve antrenörlük öncesi futbol oynama durumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark tespit edilmiştir. Antrenörlerin belge aldıkları yer, çalışma yılları ve antrenörlük öncesi futbol oynama durumları liderlik stillerini belirlemede önemli bir özellik oldukları söylenebilir.

Kaynaklar

- Aldair J. (2002). *Effective Strategic Leadership*, Pan Macmillan Ltd, London, s.61.
- Creswell, J. W. (2002). *Research design: Quantitative, qualitative, and mixed methods approaches* (2nd Ed.). Thousand Oaks, California: SAGE Publications.
- Erkmen, G. (2007). Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Empatik Eğilimlerinin Sporda Tercih Ettikleri Lider Davranışları ile Karşılaştırılması, Selçuk Üniversitesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Erkuş, A. (2009). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci* (2. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Eskiyecek, C. G., Bayazit, B., ve Sarı, İ. (2015). Sporcularda Tercih Edilen Antrenör Liderlik Davranışlarının Yaş, Cinsiyet Ve Spor Dalı Açısından İncelenmesi (Diyarbakir Örneği). *Sstb International Refereed Academic Journal Of Sports, Health & Medical Sciences*, 15(5).
- Goffee R, Jones G (1999) İnsanlar liderliğinize ne diye gerek duysun? Lideri Lider Yapan Nedir?, Harvard Business, Review Publishers, Goleman D (Editor), (Çev. N. Elhüseyni), Türkiye Metal Sanayicileri Sendikası Yayınları, İstanbul.
- İkizler, C. (2000). *Sporda Sosyal Bilimler*, Alfa Yayınevi, İstanbul, s.50,76.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (14. Baskı). Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım
- Köksal, F. (2008). Antrenörlerin Liderlik Tarzları ile Öz Yeterlikleri Arasındaki İlişki, Selçuk Üniversitesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Körük, E., Biçer, T. ve Donuk, B. (2011). Amatör Futbol Antrenörlerinin Liderlik Davranış Tipleri Kullandıkları Motivasyon Tekniklerinin Belirlenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 3.
- Martens R. (1988). *Başarılı Antrenörlük*. İstanbul: Beyaz Yayınları, 11-14.
- Nachmias, C. F., and Nachmias, D. (1996). *Research methods in the social sciences* (5th Ed.). New York: St. Martin's Press.
- Şişman M. (2002). *Öğretim Liderliği*. 1. Baskı, Ankara: Pegem Yayıncılık. 1-11, 17, 18.
- Voss, T. (2000). *Lider Yöneticilik* (Çeviren: Mehmet Zaman), Hayat yayınevi, İstanbul, s. 22.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Futbol Müsabakalarına Katılan Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Ünsal ALTINIŞIK¹, Zafer GAYRETLİ², Akın ÇELİK³

Amaç: Bu araştırmada, spor müsabakalarına katılan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerini bazı değişkenler açısından belirlemek amaçlanmıştır.

Materyal ve Yöntem: Araştırmada, betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma grubunun evrenini Karadeniz Teknik Üniversitesi'nde futbol müsabakalarına katılan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemi ise, Karadeniz Teknik Üniversitesi'nde bulunan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Trabzon Meslek Yüksekokulu, Sürmene Abdullah Kanca Meslek Yüksekokulu, Edebiyat Fakültesi, Orman Fakültesi, Turizm Otelcilik Meslek Yüksekokulu ve İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde öğrenim gören ve çalışmamıza gönüllü olarak katılmayı kabul eden 126 erkek öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, (Lazarus ve Folkman, 1984) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (Ways of Coping Inventory) kullanılmıştır. Elde edilen bulgular bilgisayar ortamına aktarılmış, verilerin çözüm ve yorumlanmasında, OneWayAnova testi ve Scheffe ya da Dunnett T3 testleri kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 20,0 istatistik programı kullanılmıştır.

Bulgular: Spor müsabakalarına katılan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerini belirleme amacı ile tasarlanan araştırmada katılımcılardan elde edilen veriler; (1) Spor müsabakalarına katılan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri yaş değişkenine göre farklılık göstermekte midir?, (2) Spor müsabakalarına katılan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri sınıf değişkenine göre farklılık göstermekte midir?, (3) Spor müsabakalarına katılan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri spor yaşı değişkenine göre farklılık göstermekte midir?, (4) Spor müsabakalarına katılan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri lisanslı olarak spor yapma değişkenine göre farklılık göstermekte midir? gibi belirlenmiş olan alt problemlere cevaplar alınarak oluşturulmuştur.

Sonuçlar: Sonuç olarak; spor müsabakalarına katılan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, sınıf seviyesi, spor yaşı, lisanslı sporcu olup olmadıkları değişkenlerine göre ise anlamlı bir farklılık göstermedikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor müsabakaları, üniversite öğrencileri, stres, stresle başa çıkma yöntemleri

Investigation of the Methods of Coping with Stress of University Students Participating in Sports Competitions in Terms of Some Variables

Aim: In this research is to determine the students' method to overcoming with stress from different variances who enter competition.

Material & Methods: In this research the descriptive analysis method is used. The research staff is based on Karadeniz Technical University students who enter football competition. And the sample is constituted from school of physical education and sports which is situated in Karadeniz Technical University, Trabzon Vocational School, Sürmene Abdullah Kanca Vocational School, Department of Literature, Faculty of Forestry, Vocational School of Tourism and Hotel Management, Faculty of Economics and Administrative Sciences's 126 students who accepted to join our research as a volunteer. As a data collection tool, personal verse tool which is reformed by the researcher and overcoming the stress scale which is reformed by Lazarus and Folkman are used in the research. The result findings are transferred to computer environment and while data result and construal progress, One Way Anova test and Scheffe or Dunnett T3 tests are used. While evaluating the datas SPSS 20.0 which is a statistic program is used.

Results: The data obtained from the participants in the study designed with the aim of determining the stress coping methods of university students participating in sports competitions; (1) Will the methods of coping with stress of university students participating in sports competitions differ according to age?, (2) Will the methods of coping with stress of university students participating in sports competitions differ according to class variable?, (3) Will the ways of coping with stress of university students participating in sports competitions differ according to the age of sport?, (4) Will the methods of coping with stress of university students participating in sports competitions differ according to the variable of doing sports as licensed?. It has been created based on the response to such sub-problems.

Conclusion: As a result, this research reaches the end of that university students' who entered sports competition methods to manage stress show differences toward age variance in a positive way but the variances of class level, age or whether he/she has license or not, it doesn't show significant discrepancy.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Keywords: Sports competitions, university students, stress, methods of coping with stress

Giriş

Spor; insanın, doğumundan bugüne kadar tabiat ile iç içe mücadeleleştirmesinde geliştirmiş olduğu araç, beceri ve yöntemlerin, benzetim yoluyla, serbest zamana uygulanmasıdır. Bir boyutuyla taşıma-ulaştırma (binicilik, yüzme, kayak, kızak, kürek vb.) diğer boyutuyla savunma-saldırı (boks, güreş, tekvando, eskrim, okçuluk vb.) kökenli bir "barışçı benzetim" modelidir. İlerleyen dönemlerde, 19'uncu yüzyılın başlarına geldiğimizde ortaya çıkmaya başlayan "takım sporları" (futbol, kriket, hokey) olgusu da, üretimin gittikçe toplumsallaştırdığı ve takım çalışmasını gerektirdiği bir durumda, ileri bir toplum düzeninin karmaşılaşmış ve uzmanlaşmış işbölümü-işbirliği planına benzetilebilir (Kurthan, 1983). Günümüzde spor ise, bireyin toplumsal uyumu, ruh ve beden sağlığı, yarışma kazanma öğelerini içermekte, kişiliğin oluşumu ve gelişimi yönünden eğitimcilerin önerdikleri bir disiplin, toplumların çok beğendiği bir seyir, enerjiyi yeniden düzenlemek ve dengeli, mücadelecili bir anlayış uyandırmak için yöneticilerin kullandıkları bir yöntem, insana haz ve doyum veren bir oyun güdüsünün gelişen kurallara bağlanmış şeklidir (Akt. Duman, 2009). Bundan ötürü spor kavramı artık geniş kapsamlı bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Bu kapsamda spor etkinlikleri birçok bilim dalını ilgilendiren, toplumsal, kültürel, ekonomik ve politik olmak üzere birçok kavram ile yakın ilişkisi olan bir olgudur. (Yazarer ve diğerleri, 2004).

Günümüz toplumlarında bireylerin değeri, elinde tuttukları ve elde ettikleri başarılarla ölçülür hale gelmiştir. Başarılı olmak, değişen şartlara sürekli bir uyum, gelişmeleri yakından takip etme, rakiplerle yarışabilme çabasını gerektirmektedir. Günümüzün hızlı değişim, gelişim ve rekabet gösteren dünyasında insanın sağlığını ve verimliliğini etkileyen bir kavram olarak karşımıza "stres" çıkmaktadır (Altingül, 2006).

Stres kavramı, Latince "Estrica", eski Fransızca'da "Estrece" sözcüklerinden ortaya çıkmıştır. Bu kavram 17. Yüzyıla gelindiğinde felaket, bela, musibet, dert, keder, sözcüklerinde kullanılmıştır. 18. ve 19. Yüzyıllarda ise kavramın anlamı değişmiş ve güç, baskı, zor gibi anlamlarda objelere, kişiye, organa veya ruhsal yapıya yönelik olarak kullanılmaya başlanmıştır. Buna bağlı olarak da stres nesne ve kişinin bu gibi güçlerin etkisi ile biçiminin bozulmasına, çarpıtılmasına karşı bir mukavemet anlamında kullanılmaya başlanmıştır. (Baltaş ve Baltaş, 2000). Stres, kaçınılmaz etkenlerin bireyin psikik dengesini (homeostasis) bozması ile ortaya çıkmış gerilim ve zorlanma halidir. Genel perspektif içinde olumsuz bir uyarıyı açıklayan oldukça yaygın kullanılan bir terimdir (Çetin, 2009). Bireyin fizik ve sosyal ortamdaki uyumsuz etkenler nedeniyle bedensel ve psikolojik sınırların ötesinde harcadığı gayrettir (Cüceloğlu, 1994). Kavramsal açıdan ele alındığı zaman ise stres, insanların herhangi bir psikolojik ya da fiziksel uyarıya karşısında yeterli uyumu sağlamak için ruhsal ve fiziksel olarak tepki göstermesi, harekete geçmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Özkaya ve diğerleri, 2008).

Baş çıkma kavramı ise; Lazarus ve Folkman (1984) tarafından kişinin kaynaklarını harcama ve hızlandırması olarak nitelendirilen özel, harici veya dahili istekleri başarmak için sürekli değişim gösteren bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmıştır (Akt: Ballıkaya, 2009).

Bunun yanında stresle baş çıkma kavramı da, bireyin iç ve dış dünyasının yarattığı gereksinim ve zorlukları gidermek, onları kontrol altında tutmak, gerginliklerini azaltmak için göstermiş olduğu bilişsel ve davranışsal çabalar (Basut, 2006). Ayrıca, ruh ve beden sağlığını koruma altına almak, üretici ve verimli bir hayat yaşayabilmek için gerekli olan yeteneklerin bir program akışında öğrenilmesidir (Baltaş ve Baltaş, 1990). Stresle baş çıkma kavramı bireyin kişiliği, duygusal yapısı, aile sorunları, yaşam tarzı, ekonomik sıkıntıları ve hayal kırıklıkları etkili olmaktadır (Akt: Mutlu, 2017).

Örnek vermek gerekirse; bir sporcu stadyuma girdiğinde ve harika bir seyirci topluluğu ile karşılaştığında şunu düşünebilir. "bu seyirci topluluğuna ne kadar becerikli olduğumu göstermek için oldukça güzel bir fırsat". Bir başkası ise daha farklı olarak şöyle düşünebilir. "bu seyirci topluluğunun önünde bir hata yaparsam ne kadar kötü ve utandırıcı olacak". Elbette saha farklı bir saha değil aynı

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

saha'dır. Fakat bir sporcu bu sahadaki seyirci topluluğunu pozitif algılarken diğeri ise negatif olarak algılamaktadır (Konter, 1996).

Bu araştırmada, bundan sonraki yapılacak çalışmalara yol gösterici nitelik taşıyacağı düşünülmüş ve bu konudaki bilgi eksikliklerini gidermek açısından bu yapılan araştırma önemli görülmüştür.

Materyal ve Yöntem

Araştırma betimsel tarama yönteminde tasarlanmıştır. Araştırma grubunun evrenini Karadeniz Teknik Üniversitesi'nde futbol müsabakalarına katılan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemini ise, Karadeniz Teknik Üniversitesi'nde bulunan Beden Eğitim ve Spor Yüksekokulu, Trabzon Meslek Yüksekokulu, Sürmene Abdullah Kanca Meslek Yüksekokulu, Edebiyat Fakültesi, Orman Fakültesi, Turizm Otelcilik Meslek Yüksekokulu ve İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde öğrenim gören ve çalışmamıza gönüllü olarak katılmayı kabul eden 126 erkek öğrenci oluşturmaktadır. Verilerin elde edilmesi için kişisel bilgi formu, (Lazarus ve Folkman, 1984) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (Ways of Coping Inventory) kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları Sporcuların sınıf düzeyi, yaşı, spor yaşı, lisanslı olarak spor yapma durumu gibi bilgileri içeren demografik bilgi formu verilmiştir. Çalışmaya katılan sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerini belirlemek için Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilmiş olan "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği" (Ways of Coping Inventory) uygulanmıştır. Bu ölçek stresle başa çıkma konusunun incelendiği araştırmalarda sıklıkla kullanılmaktadır. Duruma yönelik ve 66 maddelik, 4'lü likert tipi bir ölçektir. Şahin ve Durak (1995) yaptıkları uyarlama çalışmasında ölçek 4'lü likert tipinde 30 maddelik forma dönüştürülmüştür. SBTÖ'nün alt ölçekleri birbirinden bağımsız olarak ayrı ayrı puanlanmaktadır. Ölçekteki, 1. ve 9. maddeler dışındaki tüm maddeler 0 ile 3 arasında puanlanmakta, sözü edilen iki madde ise ters olarak (3'ten 0'a doğru) puanlanmaktadır. Ölçeğin beş alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; kendine güvenli yaklaşım (8, 10, 14, 16, 20, 23, 26), iyimser yaklaşım (2, 4, 6, 12, 18), çaresiz yaklaşım (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28), boyun eğici yaklaşım (5, 13, 15, 17, 21, 24) ve sosyal desteğe başvurmadır (1, 9, 29, 30). Bunlardan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutları stresle başa çıkma açısından etkili yollar olarak değerlendirilirken, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım etkisiz yollar olarak değerlendirilmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek oluşu, stresle başa çıkmada o alt ölçekteki yaklaşımın daha çok kullanıldığını göstermektedir.

Araştırma kapsamında ele alınan problem ve alt problemlere cevap verebilmek için SBÇT ölçeğinden alınan veriler ANOVA ile analiz edilmiştir. Öncelikle elde edilen puanlar arasında istatistiksel bir farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA sonuçları sunulmuştur. Gruplar arasında istatistiksel farklılık çıkması halinde ise çıkan bu farklılığın hangi grubun lehine olduğunu belirlemek için Scheffe ya da Dunnett T3 testlerinden biri kullanılmıştır. Hangi testin kullanılacağına ise varyansların homojen dağılıp dağılmaması testi ile karar verilmiştir.

Bulgular

Spor müsabakalarına katılan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerini belirleme amacı ile tasarlanan bu araştırmanın alt problemlerinden biri "Spor müsabakalarına katılan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri yaş değişkenine göre farklılık göstermekte midir?" olarak belirlenmiştir. Bu probleme cevap verebilmek için üniversite öğrencilerinden toplanan veriler ANOVA ile incelenmiştir. Analiz sonuçları aşağıdaki tablolarda sunulmuştur. Üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre yapılan gruplandırma ya ilişkin betimsel istatistikler aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 1. Yaş kategorisine göre yapılan betimsel analiz sonuçları

Genel	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error
16-18	10	2,753	0,328	0,104
19-21	57	2,619	0,255	0,034
22 ve üzeri	59	2,775	0,358	0,047
Toplam	126	2,703	0,320	0,028

Tablo 1 incelendiğinde, 16-18 yaş aralığı kategorisinde yer alan 10 tane üniversite öğrencisinin SBCT ölçeğinden almış oldukları puanların ortalaması 2,753 (0,328) olarak belirlendiği görülmektedir. Bununla birlikte yaş aralığı 19-21 olan 57 tane üniversite öğrencisinin SBCT ölçeğinden almış oldukları puanların ortalaması 2,619 (0,255) olarak hesaplanmıştır. Yaşı 22 ve üzeri olan 59 tane üniversite öğrencisi ise SBCT ölçeğinden ortalama 2,775 (0,358) puan aldığı belirlenmiştir. Yaş kategorisine göre yapılan sınıflandırmada üniversite öğrencilerinin almış oldukları puanların ortalamaları birbirine yakınmış gibi görünse de aralarında istatistiksel olarak bir farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA yapılmış ve sonuçları aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 2. Yaş kategorisine göre ANOVA sonuçları

	Sum of Squares	df	MeanSquare	F	Sig.
BetweenGroups	0,734	2	0,367	3,747	0,026
WithinGroups	12,048	123	0,098		
Total	12,782	125			

Tablo 2 incelendiğinde, yaş kategorisine göre yapılan sınıflandırma sonucunda üniversite öğrencilerinin SBCT ölçeğinden almış oldukları puanların istatistiksel olarak birbirinden farklılaştığı görülmektedir ($F_{2,123} = 3,747$; $p = 0,026 < 0,05$). Hangi gruplar arasında istatistiksel olarak farklılığın olduğunu belirlemek için Post-Hoc testi uygulanmıştır. Post-Hoc testinde Scheffe mi Dunnett T3 mi testinin kullanılacağına karar vermek için varyanslarınhomejenliğine bakılmıştır. Homejenlik testi sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 3. Varyansların homejenlik testi sonuçları

LeveneStatistic	df1	df2	Sig.
0,723	2	123	0,487

Homejenlik testi sonucunda Scheffe testinin kullanılması gerektiği belirlenmiştir ($p = 0,487 > 0,05$).

Tablo 4. Çoklu karşılaştırma

	(I) Yasiniz	(J) Yasiniz	MeanDifference (I-J)	Std. Error	Sig.
Scheffe	16-18	19-21	0,134	0,107	0,460
		22 ve üzeri	-0,022	0,107	0,979
	19-21	16-18	-0,134	0,107	0,460
		22 ve üzeri	-0,156	0,058	0,030
	22 ve üzeri	16-18	0,022	0,107	0,979
		19-21	0,156	0,058	0,030

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 4 incelendiğinde, yaş aralığı 19-21 olan grup ile yaşı 22 ve üzeri olan gruplar arasında istatistiksel olarak bir farklılığın çıktığı belirlenmiştir. Her iki grubun SBCT ölçeğinden almış oldukları puanların ortalamalarından hareketle arada çıkan farklılığın yaşı 22 ve üzeri olan üniversite öğrencilerinden yana olduğu bulunmuştur.

Spor müsabakalarına katılan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerini belirleme amacı ile tasarlanan bu araştırmanın alt problemlerinden bir diğeri “Spor müsabakalarına katılan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri sınıf değişkenine göre farklılık göstermekte midir?” olarak belirlenmiştir. Bu probleme cevap verebilmek için üniversite öğrencilerinden toplanan veriler ANOVA ile incelenmiştir. Analiz sonuçları aşağıdaki tablolarda sunulmuştur. Üniversite öğrencilerinin sınıf seviyelerine göre yapılan gruplandırmaya ilişkin betimsel istatistikler aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 5. Sınıf seviyesi kategorisine göre yapılan betimsel analiz sonuçları

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error
1	42	2,660	0,296	0,046
2	42	2,688	0,394	0,061
3	20	2,772	0,274	0,061
4	22	2,752	0,235	0,050
Total	126	2,703	0,320	0,028

Tablo 5 incelendiğinde, 1. sınıf kategorisinde yer alan 42 tane üniversite öğrencisinin SBCT ölçeğinden almış oldukları puanların ortalaması 2,660 (0,296) olarak belirlendiği görülmektedir. Bununla birlikte 2. sınıf olan 42 tane üniversite öğrencisinin SBCT ölçeğinden almış oldukları puanların ortalaması 2,688 (0,394) olarak hesaplanmıştır. 3. sınıf olan 20 tane üniversite öğrencisi ise SBCT ölçeğinden ortalama 2,772 (0,274) puan aldığı belirlenmiştir. 4. sınıf olan 22 tane üniversite öğrencisi ise SBCT ölçeğinden ortalama 2,752 (0,235) puan aldığı hesaplanmıştır. Sınıf seviyesi kategorisine göre yapılan sınıflandırmada üniversite öğrencilerinin almış oldukları puanların ortalamaları birbirine yakınmış gibi görünse de aralarında istatistiksel olarak bir farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA yapılmış ve sonuçları aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 6. Sınıf seviyesi kategorisine göre ANOVA sonuçları

	Sum of Squares	df	MeanSquare	F	Sig.
BetweenGroups	0,236	3	0,079	0,764	0,516
WithinGroups	12,546	122	0,103		
Total	12,782	125			

Tablo 6 incelendiğinde, sınıf seviyesi kategorisine göre yapılan sınıflandırma sonucunda üniversite öğrencilerinin SBCT ölçeğinden almış oldukları puanların istatistiksel olarak birbirinden farklılaştığı görülmemektedir ($F_{3;122} = 0,764$; $p = 0,516 > 0,05$).

Spor müsabakalarına katılan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerini belirleme amacı ile tasarlanan bu araştırmanın alt problemlerinden bir diğeri “Spor müsabakalarına katılan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri spor yaşı değişkenine göre farklılık göstermekte midir?” olarak belirlenmiştir. Bu probleme cevap verebilmek için üniversite öğrencilerinden toplanan veriler ANOVA ile incelenmiştir. Analiz sonuçları aşağıdaki tablolarda sunulmuştur. Üniversite

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

öğrencilerinin spor yaşlarına göre yapılan gruplandırmaya ilişkin betimsel istatistikler aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 7. Spor yaşı kategorisine göre yapılan betimsel analiz sonuçları

Spor Yaşı	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error
1-3	35	2,661	0,243	0,041
4-6	31	2,717	0,301	0,054
7 ve üzeri	60	2,720	0,368	0,047
Total	126	2,703	0,320	0,028

Tablo 7 incelendiğinde, spor yaşı 1-3 arasında olan 35 tane üniversite öğrencisinin SBCT ölçeğinden almış oldukları puanların ortalaması 2,661 (0,243) olarak belirlendiği görülmektedir. Bununla birlikte spor yaşı 4-6 olan 31 tane üniversite öğrencisinin SBCT ölçeğinden almış oldukları puanların ortalaması 2,717 (0,301) olarak hesaplanmıştır. Spor yaşı 7 ve daha fazla olan 60 tane üniversite öğrencisi ise SBCT ölçeğinden ortalama 2,720 (0,368) puan aldığı belirlenmiştir. Spor yaşı kategorisine göre yapılan sınıflandırmada üniversite öğrencilerinin almış oldukları puanların ortalamaları birbirine yakınmış gibi görünse de aralarında istatistiksel olarak bir farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA yapılmış ve sonuçları aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 8. Spor yaşı kategorisine göre ANOVA sonuçları

	Sum of Squares	df	MeanSquare	F	Sig.
BetweenGroups	0,086	2	0,043	0,416	0,661
WithinGroups	12,696	123	0,103		
Total	12,782	125			

Tablo 8 incelendiğinde, spor yaşı kategorisine göre yapılan sınıflandırma sonucunda üniversite öğrencilerinin SBCT ölçeğinden almış oldukları puanların istatistiksel olarak birbirinden farklılaştığı görülmektedir ($F_{2,122} = 0,416$; $p = 0,661 > 0,05$).

Spor müsabakalarına katılan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerini belirleme amacı ile tasarlanan bu araştırmanın alt problemlerinden bir diğeri “Spor müsabakalarına katılan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri lisanslı olarak spor yapma değişkenine göre farklılık göstermekte midir?” olarak belirlenmiştir. Bu probleme cevap verebilmek için üniversite öğrencilerinden toplanan veriler t-testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları aşağıdaki tablolarda sunulmuştur. Üniversite öğrencilerinin spor yaşlarına göre yapılan gruplandırmaya ilişkin betimsel istatistikler aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 9. Lisanslı sporcu olup olmadıklarına yönelik t-testi sonuçları

Lisansli_Sporcu	N	Mean	Std. Deviation	Sd	t	p
Evet	76	2,708	0,380	124	0,245	0,807
Hayir	50	2,695	0,200			

Tablo 9 incelendiğinde, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden 76’sının lisanslı sporcu olduğu ve kişilerin SBCT ölçeğinden ortalama 2,708 (0,380) puan aldıkları görülmüştür. Bu duruma ek olarak, araştırmaya katılan 50 tane üniversite öğrencisinin lisanslı sporcu olmadığı ve kişilerin SBCT

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

ölçeğinden ortalama 2,695 (0,200) puan aldıkları belirlenmiştir. Her iki kategorideki üniversite öğrencilerinin puanları üzerinden yürütülen t-testi sonucuna göre gruplar arasında alınan ortalama puanların istatistiksel olarak birbirinden farklı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmamız spor müsabakalarına katılan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin bazı değişkenler açısından ele alınarak incelenmiştir.

Tablo 2’de spor müsabakalarına katılan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin yaş değişkenine göre yapılan sınıflandırma sonucunda; üniversite öğrencilerinin SBÇT ölçeğinden almış oldukları puanların istatistiksel olarak birbirinden farklılaştığı görülmektedir ($F_{2;123} = 3,747$; $p = 0,026 < 0,05$). Ayrıca Tablo 4’te yaş grupları incelendiğinde; yaş aralığı 19-21 olan grup ile yaşı 22 ve üzeri olan arasında istatistiksel olarak bir farklılık çıktığı belirlenmiştir. Her iki grubun SBÇT ölçeğinden almış oldukları puanların ortalamalarından hareketle arada çıkan farklılığın yaşı 22 ve üzeri olan üniversite öğrencilerinden yana olduğu bulunmuştur. Literatürde, (Erkmen ve Çetin 2008; Çelik, 2008; Kara ve Koç, 2009) yaş ile birlikte tecrübenin de artmasıyla stresle başa çıkma tarzının olumlu yönde etkilendiği tespitleri bulgularımızı destekler niteliktedir.

Tablo 6’da spor müsabakalarına katılan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin sınıf seviyesi değişkenine göre yapılan sınıflandırma sonucunda; üniversite öğrencilerinin SBÇT ölçeğinden almış oldukları puanların istatistiksel olarak birbirinden farklılaşmadığı görülmektedir ($F_{3;122} = 0,764$; $p = 0,516 > 0,05$).

Tablo 8’de spor müsabakalarına katılan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin spor yaşı (yılı) değişkenine göre yapılan sınıflandırma sonucunda ise; üniversite öğrencilerinin SBÇT ölçeğinden almış oldukları puanları istatistiksel olarak birbirinden farklılaşmadığı görülmektedir ($F_{2;122} = 0,416$; $p = 0,661 > 0,05$). Demiroğlu (2007)’nin araştırmasına göre, stresle başa çıkma ölçeği sorun odaklı ve duygu odaklı başa çıkma puanlarının cinsiyete, yaşa, medeni duruma, branşa, görev yaptığı yıla göre bakıldığında aralarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Öğüt (2004)’ün yapmış olduğu çalışmasında, sürekli kaygı ile spor yapma yaşı arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Altıparmak (1997)’in yapmış olduğu çalışmasında ise, basketbolcuların durumluk kaygı puanlarının antrenman ve takımda bulunma süreleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Bu sonuçlar araştırmamızın bulguları ile paralellik göstermektedir.

Tablo 9’da ise spor müsabakalarına katılan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin lisanslı veya lisanssız spor yapma değişkenine göre yapılan sınıflandırma sonucunda; üniversite öğrencilerinin hem lisanslı hem de lisanssız sporcu puanları üzerinden yürütülen t-testi sonucuna göre gruplar arasında alınan ortalama puanların istatistiksel olarak birbirinden farklı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak; spor müsabakalarına katılan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, sınıf seviyesi, spor yaşı, lisanslı sporcu olup olmadıkları değişkenlerine göre ise anlamlı bir farklılık göstermedikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Kaynaklar

- Altıngül, A. (2006).** *Futbol Aktivitelerine Katılanların Kişilik Özellikleri Işığında Stres Düzeylerinin Belirlenmesi*. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Altıparmak, E. (1997).** Takım Sporları Yapan Bayan Sporcuların Yarışma Sonrası Durumluk Kaygı Puanlarının Araştırılması, Sosyal Bilimler Dergisi, İstanbul.
- Ballıkaya, E. (2009).** Antrenörlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Baltaş, A., Baltaş, Z. (1990).** *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Remzi Kitabevi, İstanbul.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Baltaş, Z., Baltaş, A., (2000),** “Stres ve Stres İle Başa Çıkma”, Remzi Kitabevi 20.baskı, İstanbul.
- Basut, E. (2006).** “Stres, Başa Çıkma ve Ergenlik”. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi; 13: 31-36.
- Cüceloğlu, D. (1994).** *İnsan ve Davranışı. Psikolojinin Temel Kavramları* (5. Baskı). Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Çelik S. B. (2008).** Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinden Gelen Öğrenciler İle Türkiye Cumhuriyeti Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Karşılaştırılması, *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi* (KEFAD), 9 (3): 125-132, Kırşehir.
- Çetin, M. Ç. (2009).** *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Karar Verme Stilleri, Sosyal Beceri Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelemesi.* Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demiroğlu, A. (2007).** İlköğretim I. Kademedeki Görev Yapan Öğretmenlerin Stres Ve Stresle Başa Çıkma Yollarının Belirlenmesi (Fethiye İlçesi Örneği), 11. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi, 23-26 Ekim 2007, Denizli.
- Duman, U. (2009).** Spor Yapan Ve Yapmayan Ergen Öğrencilerin Stresle Basa Çıkma Düzeylerinin Karşılaştırılması (Kayseri İli Örneği), (Yüksek Lisans Tezi), Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ekonomi Dergisi, 15(1), 163-179, Kayseri.
- Erkmen, N. Çetin, M. Ç. (2008).** Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi, Selçuk Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, ISSN: 1302-1796. 19, 231.
- Kara D. Koç H. (2009).** Öğretim Elemanlarının Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre Belirlenmesi, *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 1(2): 35-50.
- Konter, E. (1996).** Sporda stres ve performans. Saray Tıp Yayınları, İzmir.
- Kurthan, F. (1983).** Türkiye Ansiklopedisi. Cumhuriyet Dönemi, Cilt 8, 1983;s.s.2176. İstanbul
- Mutlu, D. (2017).** Üniversite Öğrencilerinin Özel Yaşam Alanlarına Yönelik Umut Düzeyleriyle Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Öğüt, R. (2004).** Sporda Sürekli Kaygı Düzeyi ile Benlik Saygısının Karşılaştırılması, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psikol-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı Programı Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Özkaya, M. O., Yakın, V., Ekinci, T. (2008).** Stres Düzeylerinin Çalışanların İş Doyumu Üzerine Etkisi: Celal Bayar Üniversitesi Çalışanları Üzerine Ampirik Bir Araştırma”, Celal Bayar Üniversitesi İİBF Yönetim ve Ekonomi Dergisi, Cilt:15, Sayı:1. Manisa.
- Yazarer, İ., Taşmektepligil, M. Y., Ağaoğlu, Y. S., Ağaoğlu, S. A., Albay, F., Eker, H. (2004).** Yaz Spor Okullarında Basketbol Çalışmalarına Katılan Grupların İki Aylık Gelişmelerinin Fiziksel Yönden Değerlendirilmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(4), 163-170.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılımlarında Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Belirlenmesi

Veli TAŞER, Fahri AKÇAKOYUN, Mehmet YANIK, İbrahim ERDEMİR

Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Özet

Bu çalışmanın amacı, Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılmalarına engel teşkil edebilecek unsurların belirlenmesidir. Bu amaçla Gürbüz ve Karaküçük (2007) tarafından geliştirilen “Boş Zaman Engelleri Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmaya Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören toplam 275 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 6 alt boyutta .87 bulunmuştur. İstatistiksel analizler sonucu katılımcıların üniversitelerine göre yapılan tek yönlü varyans analizine (ANOVA) göre “Tesis/Hizmet/Ulaşım”, “Sosyal Ortam ve Bilgi Eksikliği” ile “Birey Psikolojisi” alt boyutlarında anlamlı bir ilişki ortaya çıkarken, katılımcıların cinsiyetlerine göre yapılan t-testi sonucu anlamlı bir ilişki çıkmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Rekreatif; katılım engelleri; Balıkesir Üniversitesi

Determination of The Constraint Factors on Recreational Participation of Balıkesir University School of Physical Education and Sports Students

Abstract

The purpose of the study is to determine the constraints on recreational activities of Balıkesir University School of Physical Education and Sports students. For this purpose “Leisure Constraints Scale” was used, which was developed by Gürbüz and Karaküçük (2007). 275 university students participated to this study voluntarily. The total internal consistency (Cronbach Alpha) of the scale was found .87. As a result of statistical analyses to one way variance (ANOVA), there was a statistical difference in “Facilities/Services/Accessibility”, “Social Environment and Lack of Knowledge” and “Individual Psychological” sub-scales. Independent Samples t-test analysis indicated that there was no significant difference between the gender of the participants.

Keywords: Recreation; participation barriers; Balıkesir University

Giriş

Günümüzde giderek önemi artan bir olgu haline gelen zaman, insanoğlunun ihtiyaç duyduğu en önemli kavramların başında gelmektedir.

Zaman; soyut, kesin ölçülemeyen, birçok anlama gelen bir kavramdır. Genelde ölçü birimi olarak, uzaklık, geçmiş ve gelecek anlamlarını içerir. Zaman kavramı Türk Dil Kurumu sözlüğünde “bir iş ya da oluşum içinden geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre” olarak tanımlanmıştır (Silahtaroglu, 2004).

Kişilerin bulundukları sosyal yapı içerisinde yaşamlarını sürdürebilmek ve daha yüksek bir düzeye ulaştırabilmek için zorunlu olarak yaptıkları çaba ve eylemler dışında kendi isteklerine göre değerlendirmede serbest oldukları süre olarak tanımlanmıştır (Karaoglan, 2006).

Haftalık çalışma sürelerinin kısalması, yaşam standartlarının yükselmesi, insanların kendine vakit ayırma ihtiyacı hissetmesi serbest zamanın önemini artırmıştır.

Serbest zaman, modern insanın çalışma günü sonunda, hafta sonunda, yıllık izninde ve emeklilik devresinde, iş ve zorunlu görevler dışında kalan zamanıdır (Türkmen vd. 2013).

Serbest zaman, “yemek, uyku ve cinsel ihtiyaçların karşılanması gibi fizyolojik, ev içinde yapılması zorunlu bazı işler gibi ailevi, iş hayatı gibi mesleki faaliyetlerin dışında kalan, tamamen ferdin tercihiyle bağlı olarak tek başına ya da grup halinde özgürce yapılan faaliyetlere ayrılan zaman” olarak tanımlanmıştır Aslantürk ve Amman (1998).

Serbest zaman kelimesi en basit anlamda bireyin özgürce, dilediği gibi harcayabileceği zaman dilimini ifade eder. Serbest zaman engellerden/zorunluluktan kurtulmak, seçme hakkına sahip olmak,

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

işten artan zaman veya yapılması zorunlu bazı sosyal davranışlardan artan zaman olarak da tanımlanabilir (Gürbüz, 2006).

Boş zaman faaliyetleri içerik bakımından çok zengin ve çeşitlidir. Boş zaman değerlendirme yöntemi olan rekreasyonel etkinlikler, müzikal uğraşlar, sportif etkinlikler, oyunlar, sanatsal etkinlikler, hüner gerektiren etkinlikler, doğa etkinlikleri, sosyal ve kültürel etkinlikler olarak genel başlıklar altında toplanabilir İçeriklerine göre etkinlikler, etkinliğin temasını açıklar (Getz 2008).

1.1. Etkinlik etkinlikleri dört ana gruba ayırmıştır. Bunlar;

• 1.1.1. Kültürel Kutlamalar, Politik ve Resmi Etkinlikler, Sanat veEğlence

- Festivaller
- Karnavallar
- Anma
- Dini etkinlikler
- POLİTİK VE RESMİ ETKİNLİKLER
- Zirveler
- Resmi törenler
- Politik etkinlikler
- VİP ziyaretler
- SANAT VE EĞLENCE
- Konserler
- Ödül törenleri

• 1.1.2.İş ve Ticaret, Eğitim veBilim

- Toplantılar, antlaşmalar
- Tüketici ve ticari gösteriler
- Fuarlar ve pazarlar, tanıtım etkinlikleri
- EĞİTİM VE BİLİM
- Konferanslar
- Seminerler
- Kongreler

• 1.1.3.Spor Yarışmaları veEğlence

- Amatör/profesyonel
- İzleyici/katılımcı
- EĞLENCE
- Eğlence Amaçlı Oyunlar ve Spor Etkinlikleri

• 1.1.4.ÖzelEtkinlikler

- Düğünler
- Partiler
- Toplumsal (özel eğlenceler, yıldönümleri, aile toplantıları)

Etkinlikler dünya çapında hem sayıca hem de gördüğü rağbet açısından gelişmekte olan bir olgudur (Crompton ve McKay, 1997; Getz, 1997).

Rekreasyon, kelime olarak yenilenme, yeniden yaratılma veya yeniden yapılanma anlamına gelen Latince ‘recre ate’ sözcüğünden gelmektedir (Hacıoğlu vd. 2003:29).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Türkçe karşılığı ise yaygın bir şekilde “Boş zamanları değerlendirme etkinliği” olarak kullanılmaktadır (Argan 2007:25).

2.YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma, Balıkesir üniversitesinde Beden Eğitimi Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılmalarına engel teşkil eden unsurların bulunmasıdır.

Araştırmanın çalışma grubunu, Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören Beden eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi, Spor Yöneticiliği Bölümünde öğrenim gören toplam 275 öğrenci oluşturmuştur.

Çalışma grubunun demografik yapısı incelendiğinde; 124’si (%45.10) kadın ve 151’si (%54.90) erkek öğrenciden oluşmaktadır. Öğrenim görülen bölüme göre; Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümünden 64 (%23.30), Spor Yöneticiliği bölümünden 85 (%30.90), Antrenörlük Eğitimi bölümünden 126 (%45.80) kişinin çalışma grubunu oluşturduğu görülmektedir. Öğrenim görülen sınıflara göre; 1.sınıflar 33 (%12.00), 2.sınıflar 69 (%25.10), 3.sınıflar 128 (%46.50), 4.sınıflar 45 (%16.40) dır.

Boş Zaman Engelleri Ölçeği (BZEÖ): Gürbüz ve Karaküçük (2007) tarafından geliştirilen “Boş Zaman Engelleri Ölçeği (BZEÖ)” 4’lu likert tipi ölçek olup 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin tamamından alınabilecek maksimum puan 108 (27x4)’dir.

2.2 Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak Alexandris ve Carroll (1997) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Gürbüz ve Karaküçük (2007) tarafından yapılan ve daha sonra Gürbüz vd. (2012) tarafından revize edilen “Boş Zaman Engelleri Ölçeği” Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 2014, 1(1), 1-13 4 kullanılmıştır. Ölçek 6 alt boyutta (birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği) toplanan 18 maddeli yapıya sahiptir. Ölçeğe verilen cevaplar 4’ lü dereceleme ölçeği üzerinden değerlendirilmektedir. Her bir soru için 1: “Kesinlikle Önemsiz”, 2: “Önemsiz”, 3: “Önemli”, 4: “Çok Önemli”, seçenekleri bulunmaktadır. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı (.84) olarak hesaplanmıştır (Gurbüz, Karaküçük, 2007). Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde Özşaker (2012) çalışmasında boş zaman engelleri ölçeği için cronbach alpha iç tutarlılık katsayısını bilgi eksikliği (.79), Tesis hizmet (.63), birey psikoloji (.72), Arkadaş (.82), zaman (.64), ilgi eksikliği (.75) olarak hesaplamıştır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak, “Boş Zaman Engelleri Ölçeği (BZEÖ)” kullanılmıştır.

Ölçeğin orijinalinin toplam güvenirlik katsayısı 0,93 olarak tespit edilmiştir. Alt boyutlara göre incelendiğinde ise öğrenci katılımı alt boyutunun güvenirliği 0,82, sınıf yönetimi alt boyutunun güvenirliği 0,84 ve öğretim stratejileri alt boyutunun güvenirliği 0,86 olarak belirlenmiştir (Çapa vd., 2005).

Yapılan çalışmada ölçeğin toplam güvenirlik katsayısı 0,98 olarak tespit edilmiştir. Alt boyutlara göre incelendiğinde ise öğrenci katılımı alt boyutunun güvenirliği 0,95, sınıf yönetimi alt boyutunun güvenirliği 0,95 ve öğretim stratejileri alt boyutunun güvenirliği 0,95 olarak belirlenmiştir.

Ölçek maddelerinin iç tutarlılığı için Cronbach Alpha (α) katsayısı kullanılmıştır. Grupların birbirleriyle olan maddelerin anlamlılığında (p), 0.05 düzeyi esas alınmıştır (p>0.05: anlamsız, p<0.05: anlamlı).

2.3.Verilerin analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde uygun analiz türünün belirlenmesi aşamasında denek sayısı (n=275), verilerinin normal dağılım gösterip göstermediği, homojen bir yapıya sahip olup olmadıkları incelenmiştir. Verilerin normal dağılımının tespitine yönelik yapılan analiz sonucuna göre (Test of Normality) verilerin Skewness ve Kurtosis değerlerinin +1,5 ile -1,5 aralığında olduğu tespit edilmiş, tüm bu bulgular sonucunda parametrik analiz yöntemlerinin kullanılmasına karar verilmiştir (George ve Mallery, 2010; Tabachnik ve Fidell, 2013).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

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

I. Bulgular

Bu bölümde araştırma kapsamında Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerine uygulanan ölçekte elde edilen verilerin istatistiki analizlerin sonuçları tablolar halinde verilmiş ve açıklamalar yapılmıştır.

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Refah Düzeyi ve Boş Zamanlarını Değerlendirmekte Güçlük Çekme Durumlarına Göre Dağılımları

Değişken		N	%	Toplam
Cinsiyet	Kadın	124	45,10	275
	Erkek	151	54,90	
Bölüm türü	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	64	23.3	275
	Antrenörlük Eğitimi	126	45.8	
	Spor Yöneticiliği	85	30.9	
Sınıf düzeyi	1.sınıf	39	12	275
	2.sınıf	69	25.1	
	3.sınıf	128	46.5	
	4.sınıf	45	16.4	
Gelir düzeyi	Az	63	22.9	275
	Orta	165	60.	
	Yüksek	47	17.1	

Katılımcıların, cinsiyet, yaş, refah düzeyi ve boş zamanlarını değerlendirmede güçlük çekme durumlarına ilişkin istatistiksel bulgulara göre katılımcıların %54,90'ının “erkek”, %45.10'unun “kadın”, %45.8'inin “Antrenörlük Eğitimi” bölümüne devam ettiği, %46.5'inin 3.sınıfta öğrenim gördüğü ve %60'ının gelir düzeyinin orta olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2: Katılımcıların Cinsiyet Durumlarına Göre Dağılımları

Değişken	Gruplar	N	X+-ss	Sd	F	P
Cinsiyet	kadın	124	2.69+- .128			
	erkek	151	2.71+- .185			

Araştırma katılımcılara (N:275) uygulanan “Boş Zaman Engelleri Ölçeği” puan ortalaması 2,71+- .16 olarak bulunmuştur. Katılımcıların puan ortalamalarının cinsiyete göre yapılan analizinde gruplar arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. $t(273): 1.01 p > 0$

Tablo 3: Katılımcıların Bölüm Türüne Durumlarına Göre Dağılımları

Değişken	Gruplar	N	X+-ss	Sd	F	P
Bölüm türü	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	64	2.64+- .203	2-272	26.412	0.00
	Antrenörlük Eğitimi	126	2.78+- .117			
	Spor Yöneticiliği	85	2.65+- .142			

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 3’deki tek yönlü varyans analizi sonuçları, öğrencilerin ölçekten aldıkları toplam bağımlılık puanlarına göre bölümler arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. ($f=2-226.412$, $p<.00$) Buna göre antrenörlük eğitimi bölümündeki öğrencilerin daha yüksek engellilerin sahip oldukları söylenebilir.

Tablo 4: Katılımcıların sınıf düzeyine Göre Dağılımları

Değişken	Gruplar	N	X+-ss	Sd	F	P
Sınıf düzeyi	1.sınıf	39	2.64+- .102	3-271	5.743	0.01
	2.sınıf	69	2.70+- .135			
	3.sınıf	128	2.74+- .166			
	4.sınıf	45	2.65+- .193			

Tablo 4’ deki tek yönlü varyans analizi sonuçları, öğrencilerin ölçekten aldıkları toplam bağımlılık puanlarına göre sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. ($f=3-271:5,743$ $p<.01$) Buna göre 3.sınıf öğrencilerinin hem 1.sınıf hem de 4.sınıf öğrencilerine göre daha yüksek engellilerin puanlara sahip oldukları söylenebilir.

Tablo 5: Katılımcıların gelir düzeyine Göre Dağılımları

Değişken	Gruplar	N	X+-ss	Sd	F	P
Gelir düzeyi	Az	63	2.84+- .238	2-272	39.508	0.00
	Orta	165	2.71+- .117			
	Yüksek	47	2.59+- .104			

Tablo 5’ deki tek yönlü varyans analizi sonuçları, öğrencilerin ölçekten aldıkları toplam bağımlılık puanlarına göre gelir düzeyleri tüm gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. ($f=2-272:39.508$ $p<.00$) Buna göre 3.sınıf öğrencilerinin hem 1.sınıf hem de 4.sınıf öğrencilerine göre daha yüksek engellilerin puanlara sahip oldukları söylenebilir.

SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek unsurların belirlenmesi amaçlanmıştır. Katılımcıların rekreasyonel aktivitelere katılımı engelleyen alt faktörlere ilişkin tutumlarının bölüm değişkenine göre yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre “sınıf düzeyi”, “bölüm türü” ile “gelir düzeyi” “cinsiyet” alt boyutlarında farklı bölümlere göre anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Alexandris ve Carroll (1997) tarafından üniversite öğrencilerinin rekreasyonel sportif aktivitelere katılım sıklıkları ve bu katılımı engelleyen etkenler üzerine yaptıkları araştırma bilgi eksikliği ve bireyin motive olma düzeyi ile engelleri algılama düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Elde edilen bu sonuç ulaşılan bulgular ile benzerlik göstermektedir.

Ayrıca Gratton (2000) yaptığı araştırma sonucunda bireyin rekreasyonel katılımındaki en önemli faktörün “para” olduğunu belirtmiştir.

Burada paradan kastedilen şeyin spor tesislerine giriş ücreti, ulaşım ücreti, katılım anında tüketilen yiyecek-icecek veya malzeme için harcanan parayı bireyin karşılayabilme durumudur. Bireyin bunlara para ayırarak rekreasyonel aktivitelere katılması ise gelir düzeyi ile doğrudan ilişkilidir (Karaküçük, S., Gürbüz, B., 2007)

Rekreatif faaliyetlerin gerçekleştirilmesinde gelir düzeyinin önemli bir yer olduğu ve bunun da “para” ile sağlanabildiğinden rekreatif etkinliklere katılımı da “para”nın önemli bir yer teşkil ettiği söylenebilir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Araştırma sonucunda katılımcıların serbest zaman aktivitelerine katılmalarındaki en büyük engellerin sosyal çekingenlik ve boş zaman eksikliğine bunun nedenini ise gelir düzeyi eksikliğine bağlamaktadırlar.

KAYNAKLAR

- Alexandris, K., Carroll, B., (1997). “Demographic Differences In The Perception Of Constrains On Recreational Sport Participation:Results From A Study In Greece, Leisure Studies, 16, , s. 107-125.
- Aslantürk, Z. Amman, (1998). Sosyoloji: Kavramlar/Kuramlar/Süreçler/Teoriler. Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, İstanbul , 1998.
- Crompton, J.L ve McKay,Ş.L. (1997).Motives of visitors Attending Festival Event, Annals of tourism Research, 24(2) 425-439.
- Getz G. (2008).Event tourism: Definition, evolution, and research, Tourism Management, 29 (3) 406 (403-428).
- Gratton, C. (2000). Economics Of Sport And Recreation, London, U.K., Sport Pres.
- Gürbüz B. (2006) Kentsel Yaşam Sürecinde Rekreasyonel Katılım Sorunları. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Karaküçük, S.,Gürbüz, B. (2007). Rekreasyon ve Kentlileşme, Gazi Kitabevi, Ankara.
- Karaoğlu AD.(2006).Üst Düzey Yöneticilerin Zaman Yönetimi, Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir.
- Silahtaroglu F. (2004).Akademisyenlerde Zaman Yönetimi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Tokat.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Genç Sporcuların Problem Çözme Becerilerinin Hedef Yönelimlerini Belirlemedeki Rolü

Yeşim Karaç¹, Atahan Altıntaş²

¹Bozok Üniversitesi, Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Türkiye

²Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü, Türkiye

Amaç: Bu çalışmanın amacı, genç sporcuların problem çözme becerilerinin hedef yönelimlerini belirleyip belirlemediğini incelemektir.

Yöntem: Çalışmaya 154 kadın ($X_{yaş}=14.60\pm1.5$), 87 erkek ($X_{yaş}=14.40\pm1.32$) toplamda 241 genç sporcu ($X_{yaş}=14.53\pm1.44$) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara Problem Çözme Becerisi Envanteri ve Başarı Algısı Envanteri (Çocuk Versiyonu) uygulanmıştır. Sporcuların problem çözme becerileri ile hedef yönelimleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Çoklu Adımsal Regresyon Analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Analiz sonuçlarına göre, Kendine Güvenli, Planlı ve Değerlendirici Yaklaşım alt boyutları görev yönelimini belirlerken ($R=0.50$; $R^2=0.25$; $p<0.05$); Düşünen Yaklaşım alt boyutu ise ego yöneliminin ($R=0.21$; $R^2=0.04$; $p<0.05$) belirleyicisi olarak bulunmuştur.

Sonuç: Sonuç olarak, görev yönelimli sporcuların problem çözmede daha planlı oldukları, değerlendirme yaptıkları ve kendilerine güvendikleri, ego yönelimli sporcuların ise her türlü bilgiyi dikkate alıp daha temkinli yaklaşarak çözme becerisi gösterdiği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Problem Çözme Becerisi, Görev Yönelim, Ego Yönelim

GİRİŞ

İnsanların sosyal bir varlık olmaları sürekli çevresi ile iletişim ve etkileşim halinde olmalarını gerektirmektedir. Bu nedenle, etkileşimin ve iletişimin yoğun olduğu bir ortamda çeşitli problemler ile de karşılaşmak kaçınılmazdır. İnsanın hayatı, problem ve bunların çözümü ile bir anlam kazanmaktadır (Üstün ve Bozkurt, 2003). Problem çözme ve karar verme, kişinin çok sayıda alternatifi belirlediği, değerlendirdiği ve bu alternatiflerden birini uygulamak için seçtiği karmaşık bir aşamalar bütünüdür (Phillips, Paziens ve Ferrin, 1984). Problem çözme davranışı duruma ve zamana göre değişmektedir. Her bireye göre problemi algılama durumu değişiklik göstereceğinden, problemi çözme davranışları da buna bağlı olarak değişecektir. Günlük hayatta karşılaşılan problemler kadar spor ortamında karşılaşılan problemler de bireylerin yaşamında büyük bir yer tutmaktadır. Özellikle genç sporcuların hayata hazırlandıkları bu dönemde problem çözme becerileri gerek sportif başarı gerekse yaşam becerisi anlamında oldukça önemlidir.

Sporcuların özellikle de genç sporcuların spor ortamındaki davranışlarının pek çok belirleyicisi bulunmaktadır. Bu belirleyicilerden bir tanesi de Başarı hedefi kuramı çerçevesinde ele alınan hedef yönelimleridir. Başarı hedefi kuramına göre başarı ortamlarında “ego yönelim ve görev yönelim” olmak üzere iki başarı hedefi yer almaktadır. Bu hedefler, bireylerin yetenek düzeylerini kişisel olarak yargılama şekliyle ilgilidir. Görev yönelimli birey; beceri gelişimi, yeni beceri öğrenme, görevde ustalığını gösterme ve sıkı çalışma üzerine odaklanmaktadır. Görev yöneliminde yeteneği gösterme, maksimum çabaya dayandırılır ve kişi referanslıdır. Görev yönelimli sporcular, sıkı çalışma ve akranları ile işbirliği yapmanın kendisini başarıya götüreceğine inanmaktadırlar. Buna karşın ego yönelimli birey ise, üstün yeteneği kanıtlama üzerine yoğunlaşmakta ve başarıya üstün yeteneğini kanıtlayarak ve rakiplerini mağlup ederek ulaşılacağına inanmaktadır (Duda, 1993; Roberts, Spink vePemberton, Whitehead, Lee veHatziageorgiadis, 2003).

Spor ortamında sporcuların problem çözme becerileri aynı zamanda performanslarına da büyük ölçüde etkide bulunmaktadır. Aynı zamanda hedef yönelimlerine göre sporcuların problem çözme becerileri de değişkenlik gösterebilmektedir (Song ve Grabowski, 2006). Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, genç sporcuların problem çözme becerilerinin hedef yönelimlerini belirleyip belirlemediğini incelemektir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Yöntem:

Çalışmaya 154 kadın ($X_{yaş}=14.60\pm1.5$), 87 erkek ($X_{yaş}=14.40\pm1.32$) toplamda 241 genç sporcu ($X_{yaş}=14.53\pm1.44$) gönüllü olarak katılmıştır.

Veri toplama araçları:

Problem Çözme Envanteri

Çalışmada veri toplama aracı olarak, Heppner ve Petersen (1982) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından gerçekleştirilen "Problem Çözme Envanteri" kullanılmıştır. Envanter kapsamı, 35 maddeden 6'lı likert ölçeği olarak oluşturulmuştur. Maddelerin bir kısmı olumlu, bir kısmı da olumsuz ifadelerden oluşmaktadır. Ölçek, toplam puan (problem çözme beceri algısı puanı) ve alt ölçeklere ilişkin puanları vermektedir.

Başarı Algısı Envanteri-Çocuk Versiyonu

Roberts, Treasure ve Balague(1998) tarafından geliştirilen ölçek, yargıların beşli değerlendirme basamağına göre yapıldığı 6'sı görev, 6'sı ego yönelimi olmak üzere 12 maddeden oluşmakta ve iki alt ölçeği içermektedir.

Verilerin Analizi

Sporcuların problem çözme becerileri ile hedef yönelimleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Çoklu Adımsal Regresyon Analizi kullanılmıştır.

Bulgular:

Genç sporcuların problem çözme becerilerinin hedef yönelimlerinin belirleyicisi olup olmadığını test etmek amacı ile yapılan Adımsal Çoklu Regresyon Analiz sonuçları, Kendine Güvenli Yaklaşım, Planlı Yaklaşım ve Değerlendirici Yaklaşım alt boyutlarının görev yönelimini ($R=0.50$; $R^2=0.25$; $p<0.05$) belirlediğini göstermiştir (Tablo 1). Ayrıca, Düşünen Yaklaşımın da ego yönelimini ($R=0.21$; $R^2=0.04$; $p<0.05$) belirlediği tespit edilmiştir (Tablo 2).

Tablo 1: Görev yönelimi ve Problem Çözme Becerisi Arasındaki İlişki

	Görev Yönelimi		
	R	R ²	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	0.44	0.20	0.00*
Kendine Güvenli Yaklaşım Planlı Yaklaşım	0.48	0.23	
Kendine Güvenli Yaklaşım Planlı Yaklaşım Değerlendirici Yaklaşım	0.50	0.25	

Tablo 2: Ego yönelimi ve Problem Çözme Becerisi Arasındaki İlişki

	Ego Yönelimi		
	R	R ²	p
Düşünen Yaklaşım	0.21	0.04	0.00*

Tartışma ve Sonuç:

Bu çalışma, genç sporcuların problem çözme becerilerinin hedef yönelimlerini belirleyip belirlemediğini tespit etmek amacı ile yapılmıştır. Diğer bir deyişle, hedef yönelimi ile genç sporcuların problem çözme becerileri arasındaki ilişki bu çalışmada test edilmiştir.

Yapılan analizler, Kendine Güvenli Yaklaşım, Planlı Yaklaşım ve Değerlendirici Yaklaşım alt boyutlarının görev yönelimini pozitif yönde belirlediğini göstermiştir. Başka bir deyişle, görev yönelimli sporcuların problem çözmede daha planlı oldukları, değerlendirme yaptıkları ve kendilerine güvendikleri tespit edilmiştir. Diğer bir sonuç olarak da, Düşünen Yaklaşımın ego yönelimini belirlediği ortaya konmuştur. Ego yönelimli sporcuların her türlü bilgiyi dikkate alıp daha temkinli yaklaşarak çözme becerisi gösterdiği görülmüştür.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Sonuç olarak, görev yönelimli sporcuların problemle karşılaştıklarında kendilerine daha fazla güvendiklerini, planlı bir şekilde problemi çözdüklerini ve mutlaka değerlendirme yaptıklarını söyleyebiliriz. Ego yönelimli sporcuların ise problem çözme becerisini sergilerken daha dikkatli ve temkinli bir şekilde bunu gerçekleştirdiğini söyleyebiliriz.

Kaynaklar:

- Duda, J. L. (1993). Goals: A social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport. In Singer RN, Murphey M, Tennant LK (Eds.), Handbook on Research on Sport Psychology New York: Macmillan. p. 421-436.
- Heppner, P. P. & Petersen, C. H. (1982). The Development and Implications of a Personal Problem-Solving Inventory”, Journal of Counseling Psychology. 29 (1), 66-75.
- Phillips, S. D., Paziienza, N. J. Ve Ferin, H. H. (1984). Decision-making styles and problem-solving appraisal. Journal of Counseling Psychology, 31, 497- 502.
- Roberts, G. C, Spink, K. S. & Pemberton, C. L. (1999). Learning experiences in sport psychology. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics. p.115-118.
- Roberts, G.C., Treasure, D.C., & Balague, G. (1998). Achievement goals in sport: Development and validation of the perception of success questionnaire. Journal of Sport Sciences, 16, 337–347.
- Song, H-D, & Grabowski, B. L. (2006). Educational Technology Research and Development, Volume 54, Issue 5, pp 445–466.
- Şahin N. H., Şahin, N. & Heppner P. (1993). Psychometric Properties of The Problem Solving Inventory in A Group of Turkish University Students”, Cognitive Therapy and Research. 17 (3), 379-385.
- Üstün, A. & Bozkurt, E. (2003). İlköğretim Okulu Müdürlerinin Kendilerini Algılayışlarına Göre Problem Çözme Becerilerini Etkileyen Bazı Mesleki Faktörler, Kastamonu Eğitim Dergisi. Mart, 11 (1), 13-20.
- Whitehead, J., Lee, M., & Hatzigeorgiadis, A. (2003). Goal orientations as mediators of the influence of values on ethical attitudes in youth sport: Generalization of the model. Journal of Sports Sciences. (21): 364–365.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

OTANTİK LİDERLİĞİN ÇALIŞANLARIN İŞ TATMİNİ VE ÖRGÜTTE KALMA NİYETLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

^aZülbiye Kaçay, ^bArif Damar

^aSakarya Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya

^bBilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, Bilecik

Özet

Bu çalışmanın amacı, spor merkezi çalışanlarının Otantik liderlik algılarının iş tatmini ve işten ayrılma niyetleri üzerine etkisini incelemektir. Tarama modelinde yapılmış bu çalışmada veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile birlikte, spor çalışanlarının Otantik liderlik algılarını, iş tatmin düzeylerini ve işten ayrılma niyetlerini ölçmek amacıyla literatürde geliştirilen ölçekler kullanılmıştır. Yüzyüze anket tekniği ile toplanan verilerin analizinde SPSS 23.0 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, açıklayıcı faktör analizi, korelasyon ve basit doğrusal regresyon analizlerinden yararlanılmıştır. Araştırmaya, İstanbul ve Sakarya illerinde hizmet veren spor merkezleri personeli arasından kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmiş olan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 133 kadın ve 200 erkek olmak üzere toplam 333 personel katılmıştır. Araştırma bulgularına göre; otantik liderliğin hem iş tatmini hem de örgütte kalma niyetini ile pozitif ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Otantik liderliğin alt boyutu olan ilişkilerde şeffaflığın dışsal doyumu yaklaşık olarak %23,6; içsel doyumu %26,1 ve farkındalığın dışsal doyumu %28,4 ve içsel doyumu %33,1 oranında açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler:Otantik liderlik, İş Tatmini, Örgütte Kalma Niyeti, Spor Merkezi Personeli

Not: Bu araştırma Sakarya Üniversitesi Bilimsel Araştırma Koordinasyon Başkanlığı tarafından 2018-3-15-270 numaralı proje kapsamında desteklenmiştir.

1. Giriş

Günümüz teknoloji ve yenilik çağında insanlar giderek aktifliğini kaybeden, tekdüze hareketsiz bir yaşama maruz kalmaya devam etmektedirler. Bu durumun önüne geçebilmek iş dışındaki zamanlarda sporun hayatımıza dahil edilmesi ile mümkündür. Açık alanlarda spor yapma imkanı bulamayan bireyler spor merkezlerini tercih etmekte ve bu merkezlerde çalışanların tavır, davranışları ile uzmanlık ve tecrübeleri sayesinde üyelerin memnuniyeti sağlanmaktadır. Bu bakımdan öncelikle spor merkezi çalışanlarının iş tatmin düzeyleri artırılmalı ki, örgütten ayrılmaya dair bir yönelim göstermesin. Burada en önemli görevin örgüt yönetimi ve lidere düştüğünü söylemek mümkündür. Çünkü lider; hem yöneten hemde bilgi, deneyim ve davranışları ile örgüt amaçları doğrultusunda çalışanları yönlendirebilir.

19. yy öncesine kadar uzanan Liderlik çalışmaları incelendiğinde, geniş çaplı bir konu olmasından dolayı bir çok teori ve yaklaşımlardan oluşan liderlik tarzlarını görmek mümkündür. Başlangıçta lider özellik ve niteliklerine odaklanan teoriler, daha sonra yerini lider davranışlarına odaklanan davranışsal liderlik teorileri ve liderin takipçileri ile arasındaki ilişki süreçlerine odaklanan süreç teorilerine bırakmıştır. Bu teorilerde öne çıkan liderlik tarzlarına bakıldığında ise, 1950 sonrasında klasik ast-üst ilişkisine dayanan lider üye ilişkilerinin yerini şeffaf, adalet temelli, paylaşımcı ve katılımcı liderlik tarzlarına bıraktığını söylemek mümkündür. Dolayısıyla 1970'lerde daha çok etik ve ahlak temelli dönüşümcü liderlik, hizmetkar liderlik, etik liderlik tarzları öne çıkmış ve 2000'li yıllarda ise sanayileşme sonrası kapitalizme de bağlı olarak yaşanan zor koşulları ele alan pozitif psikoloji akımıyla birlikte Otantik liderlik, hizmetkar liderlik ve spiritüel liderlik gibi liderlik tarzları gündeme gelmiştir (Baykal, 2017:46). Otantik liderlikte ilişkilerde tutarlı, açık ve şeffaf olma sözkonusudur (Cameron vd., 2003). Buradaki Otantiklik kavramı ile anlatılmak istenen de bireyin kendi içindeki bütünlük ve tutarlılığıdır (Erickson, 1995) diğer bir ifade ile; liderin yaptığı davranış ve tercihlerin, bireysel yetenek, değer ve inançlarının farkında olup, duygu ve düşünceleriyle uyumlu davranışlar sergilemesidir (Harter, 2002; Franklin 2010:1). Otantik lider kendini bilen, ahlaklı, iyimser, özgüveni yüksek, esnek, saygıdeğer, dürüst ve adaletlidir (Avolio vd., 2005). Dolayısıyla kendi çıkarları doğrultusunda hareket etmekten kaçınıp, örgütün bekası için yaşarlar ve bu bağlamda örgüt hedeflerine ulaşmadaki katkıları gözardı edilemez.

Ayrıca Otantik liderler çalışanlarına güvenir, her bireyin farklı yetenek ve potansiyele sahip olduğuna ve her birinin ayrı ayrı örgüte katkı sağlayabileceğine inanırlar böylece takipçileri ile aralarındaki bağ

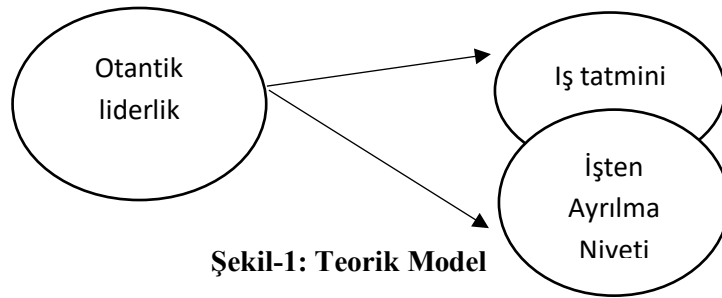
INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

kuvvetlenir. Walumbwa vd.'ne (2008) göre Otantik liderlik beş boyuttan oluşmaktadır bunlar; öz farkındalık, şeffaf olma, içselleştirilmiş ahlak anlayışı, bilgiyi dengeli ve tarafsız değerlendirme, ahlaklı olma boyutlarıdır (Baykal, 2017:54). Walumbwa'nın (2008) çalışması Otantik liderlerin çalışanların iş tatmin düzeyleri ve örgüte bağlılıklarının artmasında olumlu katkılara sahip olduğunu vurgulamaktadır (Baykal, 2017:56).

İş tatmini ilk olarak Hoppock (1935:47) tarafından bireylerin dürüstçe işinden memnuniyet demesine neden olabilecek psikolojik, fiziksel ve çevresel koşulların birleşimi, olarak tanımlanmıştır (Chapman Thomas, 2016:38). Locke (1969)'a göre iş tatmini insanların değerleri ile işten beklentileri arasındaki uyumdur (Rader, 2015:45). Diğer bir ifade ile işi sevmek, yapılan işten hoşnut olma durumudur. Buna göre insanların işten beklentileri onların değerleri ile ilişkilidir ve beklentilerinin karşılanması iş tatmini ile sonuçlanmaktadır. Beklentiler ile elde edilenler uyuşmadığında ise memnuniyetsizlik oluşur bu da işten ayrılma düşüncesine yol açabilir. Bu bağlamda işten ayrılma niyeti, çalışanların örgütü bırakma yönündeki seçimini ifade etmektedir. Buna göre bu çalışmanın amacı, spor merkezi çalışanlarının Otantik liderlik algılarının iş tatmini ve işten ayrılma niyetleri üzerine etkisini incelemektir.

2. Yöntem

Bu çalışmada "Otantik liderlik tarzının spor merkezi çalışanlarının iş tatmini ve işten ayrılma niyeti üzerine etkisi var mıdır?" sorusuna cevap aramak amacıyla nicel metodolojiden yararlanılmıştır. Bu kapsamda araştırma hipotezleri ve teorik model aşağıdaki şekilde oluşturulmuştur.



Şekil-1: Teorik Model

H₁: Otantik liderlik iş tatmini pozitif etkiler.

Otantik liderlik işten ayrılma niyetini negatif etkiler.

2.1 Verilerin Toplanması ve Örneklem

Türkiye'nin çeşitli illerinde (İstanbul, Sakarya) hizmet veren fitness merkezleri personeli arasında kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmiş olan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 133 kadın ve 200 erkek olmak üzere toplam 333 personel çalışmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır.

2.2 Veri Toplama Aracı ve Ölçekler

Çalışma kapsamında oluşturulan anket formu üç bölümden oluşmaktadır. İlk iki bölümde katılımcıların Otantik liderlik, iş tatmini ve işten ayrılma niyetleri davranışlarını belirlemek üzere ifadeler yer verilirken, son bölümde katılımcıların demografik özelliklerini belirlemeye yönelik ifadeler yer verilmiştir. Araştırma kapsamında kullanılan ölçüm araçları ile ilgili bilgiler aşağıda özetlenmektedir:

Otantik liderlik Ölçeği; Walumbwa ve ark. (2008) tarafından geliştirilen ve Tabak ve ark. (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan 16 ifade ve 4 alt boyuttan oluşan Otantik liderlik ölçeği kullanılmıştır.

İşten ayrılma niyeti: Bu çalışmada (Tak ve Çiftçioğlu, 2008) tarafından oluşturulan (Polat, 2009) tarafından kullanılan 5 soruluk örgütte kalma niyeti ölçeği kullanılmıştır.

İş tatmini ölçeği: Minnesota iş doyum ölçeği kullanılmıştır.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

İlgili ölçüm araçlarının tümünde 5=Kesinlikle Katılıyorum, ..., 1=Kesinlikle Katılmıyorum şeklinde beş noktalı Likert ölçeği kullanılmış ve güvenilirlik katsayılarının 1'in üzerinde olduğu görülmüştür. Anketin son bölümde ise, katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ait ifadeler yer verilmiştir.

3. Bulgular

Araştırmamıza konu olan çalışanların cinsiyet, medeni durum, çalışılan il gibi demografik özelliklerine ilişkin bulguların tümü aşağıdaki Tablo-1 de gösterilmiştir.

Tablo 1. Demografik Bulgular (n=333)

		Frekans(n)	Oran (%)
Cinsiyet	Erkek	200	60,1
	Kadın	133	39,9
Yaş	18-24 arası	176	52,9
	25-29 arası	117	35,1
	30-45 arası	40	12
Medeni Durum	Evli	39	11,7
	Bekâr	294	88,3
Eğitim Durumu	1Ortaokul	3	0,9
	2Lise	14	4,2
	3Ön Lisans	20	6
	4Lisans	270	81,1
	5Yüksek Lisans	21	6,3
	6Doktora	2	6
Yaş	Ortalama=25,20 Standart Sapma=0,491		

Araştırmamıza 200 erkek, 133 kadın olmak üzere toplam 333 kişi katılmış ve bu kişilerin %88,3'u bekar, %11,7'si evlidir. Katılımcıların önemli bir kısmı (%52,9) 18-24 yaş aralığındadır. Ayrıca katılımcıların yaş ortalaması 25,20'dir. Eğitim durumuna bakıldığında ise, katılımcıların Lisans (%81,1) düzeyinde bir eğitime sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Araştırma Ölçeklerine İlişkin Analiz Sonuçları

	Otantik Liderlik	İş tatmini	İşten ayrılma niyeti
KMO ve Barlett Uygunluk Testi	0,942 (p< 0,001)	0,919 (p< 0,001)	0,810 (p< 0,001)
Faktör Yüklerine Göre Faktör Sayısı ve Toplam Açıklanan Varyans	4 Faktör 70,013	2 Faktör 53,807	1 Faktör 60,571
Güvenirlik Analizi (Cronbach's Alpha)	0,943	0,962	0,834

Araştırmada kullanılan ölçeklerin açımlayıcı faktör analizi sonuçları dikkate alındığında ölçeklerin yapı geçerliliklerinin literatürde ileri sürülen yapı ile uyumlu olduğu ve ölçeklerin yüksek düzeyde güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda Otantik liderlik için analizden herhangi bir ifade çıkarılmamıştır. İş tatmini faktör analizi sonucunda faktör ağırlıklarının 0,50 altında kalması sonucunda 9 ve 10 numaralı ifadeler analizden çıkarılmıştır.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 3. Değişkenlere Ait Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri

Değişkenler	X	S.S.	(1)	(2)	(3)
Otantik Liderlik (1)	3,8517	,67078	1		
İş tatmini (2)	3,9438	,56605	,631*	1	
İşten Ayrılma Niyeti (3)	2,4595	,90870	-,399*	-,208*	1

*<0,01

Otantik liderlik ile iş tatmininin arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Otantik liderlik ile işten ayrılma niyeti arasında orta düzeyde negatif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

1	X	S.S.	(1)	(2)	(3)	4	5	6	7
İlişkilerde Şeffaflık	3,7908	,78724							
			1						
İçselleştirilmiş Ahlak Anlayışı	3,8793	,73071	,700*	1					
Bilgiyi Dengeli değerlendirme	3,8643	,72897	,682*	,776*	1				
Özfarkındalık	3,8458	,80344	,595*	,718*	,755*	1			
İçsel doyum	4,00	,607	,465*	,557*	,541*	,507*	1		
Dışsal doyum	3,85	,649	,447*	,501*	,514*	,465*	,637*	1	
İş. Ayrılma Niyeti	2,4595	,90870	-,319*	-,338*	,368*	,396*	,246*	-,104	1

*<0,01

Araştırma değişkenlerine ait pearson korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde Otantik liderliğin altboyutlarının iş tatmininin alt boyutları olan içsel ve dışsal doyumla pozitif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Otantik liderliğin altboyutlarının işten ayrılma niyeti arasında negatif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

4. Sonuç

Spor merkezi çalışanlarının Otantik liderlik algılarının iş tatmini ve işten ayrılma niyetleri üzerine etkisinin araştırıldığı bu çalışmaya 200 erkek, 133 kadın olmak üzere, Sakarya ve İstanbul illerinde aktif faaliyet gösteren spor merkezlerinde çalışan toplam 333 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların önemli bir kısmı (%52,9) 18-24 yaş aralığında ve (%88,3'ü) bekarıdır. Ayrıca katılımcıların yaş ortalamasının 25,20 ve Lisans (%81.1) düzeyinde bir eğitime sahip oldukları tespit edilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre, Otantik liderlik ile iş tatmininin arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuca göre, Otantik liderlik davranışının spor merkezi çalışanları üzerinde olumlu bir etki yarattığını ve belli bir oranda işten aldıkları hazıyı etkilediğini söylemek mümkündür. Wong ve Laschinger (2012)'in 600 hemşire üzerinde yaptığı ve Otantik liderliğin iş tatmini ve performansı ile olan ilişkisini inceledikleri çalışmanın sonucunda, Otantik liderliğin iş tatmini ve performansı üzerinde güçlendirme boyutu aracılığıyla pozitif etki gösterdiğini tespit etmişlerdir ve bu sonuç çalışmamız ile paralellik göstermektedir.

Ayrıca Otantik liderlik ile işten ayrılma niyeti arasında orta düzeyde negatif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda, Otantik liderlik davranışının çalışanların iş doyumuna

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

olumlu etki ederek, örgütten ayrılma düşüncesini olumsuz yönde etkilediği sonucuna varılabilir. Çalışmamıza paralel olarak, Rader, 2015 in Northwood Üniversitesi mezunları üzerinde yaptığı çalışmaya göre, Otantik lider davranışlarının tüm yaş gruplarında çalışanların genel iş tatminini etkilediği belirlenmiştir. Birçok akademik çalışma sonucunda da (Wong & Laschinger, 2013; Walumbwa ve ark., 2008:118; Avolio ve ark., 2004) Otantik liderlik ile iş tatmini arasında güçlü bir ilişki tespit edilmiştir (Chapman Thomas, 2016:3). Walumbwa'nın (2008) çalışması Otantik liderlerin çalışanların iş tatmin düzeyleri ve örgüte bağlılıklarının artmasında olumlu katkılara sahip olduğunu vurgulamaktadır (Baykal, 2017:56).

Sonuc olarak, memnuniyetsizlik işten ayrılma niyetini artırabileceği için, yüksek iş doyumuna sahip çalışanlar böyle bir düşünceden uzak kalacaktır. Memnuniyetsizlik işten ayrılma niyetini artırabilir.

Araştırma değişkenlerine ait pearson korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde ise, Otantik liderliğin altboyutlarının iş tatminin alt boyutları olan içsel ve dışsal doyumla pozitif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Otantik liderliğin altboyutlarının işten ayrılma niyeti arasında negatif yönlü ve istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

5. Kaynakça

- Avolio, B. J., & Gardner, W. L. (2005). Authentic leadership development: Getting to the root of positive forms of leadership. *The leadership quarterly*, 16(3), 315-338.
- Baykal, E. (2017). Otantik Liderlik Ve Pozitif Çıktıları: Pozitif Örgütsel Davranış Bakış Açısı. *Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 3 (3), 42-64. DOI: 10.29131/uiibd.344724
- Cameron, K. S., Dutton, J. E., Quinn, R. E., & Wrzesniewski, A. (2003). Developing a discipline of positive organizational scholarship. *Positive Organizational Scholarship. Foundations of a new discipline*, Berrett-Koehler Publishers, San Francisco, 361-370.
- Chapman, Thomas R., I., II. (2016). *Authentic leadership and job satisfaction: A quantitative examination of the mediating effects of authentic followership in the us registered nursing community* (Order No. 10246474). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1861666544). Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1861666544?accountid=13654>
- Erickson RJ., (1995) The importance of authenticity for self and society. *Symbolic Interaction* 18(2): 121-144.
- Franklin, R. S. (2010). *Exploring the moral development and moral outcomes of authentic leaders* (Order No. 3425733). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (759831738). Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/759831738?accountid=13654>
- Harter, J.K., Schmidt, F. L., & Hayes, T.L. (2002). Business-unit-level relationship between employee satisfaction, employee engagement, and business outcomes: A metaanalysis *Journal of Applied Psychology*, 87:268-279.
- Hoppock, R. (1935). *Job satisfaction*. Oxford, UK: Harper
- Locke, E. (1969). What is job satisfaction? *Organizational Behavior*, 4, 309-336.
- Rader, M. M. (2015). *Effects of authentic leadership on job satisfaction and younger worker turnover intentions* title of your document (Order No. 3687120). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1667746631). Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1667746631?accountid=13654>
- Walumbwa, F. O., Avolio, B. J., Gardner, W. L., Wernsing, T. S., & Peterson, S. J. (2008). Authentic leadership: Development and validation of a theory-based measure. *Journal of management*, 34(1), 89-126.
- Wong, C. A., & Laschinger, H. K. (2013). Authentic leadership, performance, and job satisfaction: the mediating role of empowerment. *Journal of advanced nursing*, 69(4), 947-959.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

FARKLILIKLARLA ÖĞRENMENİN DÖVÜŞ SPORCULARINDA ÇEVİKLİK ÖZELLİKLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Atakan ÇAĞLAYAN*, İbrahim ERDEMİR**, Yunus Emre ÜSTGÖRÜL***, Muhsin DURAN****

*İstanbul Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
**Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu
***Muğla Sıtkı Koçman Spor Bilimleri Fakültesi
****Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

ÖZET

Bu çalışma, farklılıklarla öğrenmenin dövüş sporcularında çevikliğe etkisini tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmamızda çalışma grubu (ÇG; n=10) ve kontrol grubu (KG; n=10) sporcuları tesadüfi yöntemle seçilen ve sporcu geçmişleri en az 3 yıl olan dövüş sporcularından oluşturulmuştur. Çalışmada ÇG sporcularına ısınmadan hemen sonra 8 hafta süresince haftada 3 gün yaklaşık 30 dakika olacak şekilde farklılıklarla öğrenmenin iyileştirmeye yönelik çeviklik egzersizleri kolaydan zora modeli ile olacak şekilde uygulanırken KG sporcularına geleneksel antrenman programlarını uygulamaya devam etmişlerdir. Önceden belirlenen program dahilinde çalışmaya katılan tüm sporcuların antrenman programına başlamadan önce ön testleri, 8 haftalık antrenman programı sonrasında ise son test ölçümleri alınmıştır. Ön ve son testler aynı kişiler tarafından aynı yerde yapılmıştır. Çeviklik ölçümleri için T-testi kullanılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde sporcuların ön ve son testleri arasında çeviklik özelliklerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ($p<0,05$), iki grup karşılaştırıldığında ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Sonuç olarak farklılıklarla öğrenme ile antrenman yapan dövüş sporcularının çeviklik özelliklerinin olumlu yönde geliştiği tespit edilmiştir. Farklılıklarla öğrenme yönteminin antrenman programlarının bir parçası olması gerektiği düşünülebilir.

Anahtar Kelimeler: Çeviklik, Farklılıkla Öğrenme, Dövüş Sporcuları, Antrenman

EFFECTS ON DIFFERENT CYCLE CHARACTERISTICS ON LEARNING MARTIAL ARTS ATHLETES

ABSTRACT

This study was aimed to determine the effect of differential training on agility in martial art athletes. In the study, the study group (SG; n=10) and the control group (CG, n=10) were formed from martial art athletes who were randomly selected and have licence at least 3 years. In the study, SG athletes were applied differential training drills after warming for 8 weeks, 3 days a week for about 30 minutes with agility exercises to be applied as easy to complex. T-test was used for agility measurements and all the athletes participating in the pre-determined program were tested before starting the training program and after the 8-week training program. Preliminary and final tests were carried out by the same people in the same place. There was a statistically significant difference in the agility characteristics between the pre and post tests of the SG athletes in the analysis of the obtained data ($p<0,05$), but no significant difference was found between the two groups ($p>0,05$). As a result, it has been found that the agility of martial art athletes who had differential trainings improve positively. It can be considered that differential trainings should be the part of the training programs.

Key Words: Agility, Differential Learning, Martial Arts, Training

GİRİŞ

Farklılıklarla öğrenmenin temelinde beyin ve öğrenme vardır. Basit hareketlerden zor hareketlere doğru ilerleyen eğitim sürecinde Beyinin Bellek Dikkat Algı gibi fonksiyonlarının hızlı çalışmasını ve yapılan hareketlere katkı yapması hedeflenir. Erdil'e göre farklılıkla öğrenme, yapılan durumun dalgalanmalarından da görüldüğü gibi özörgütlü davranış ile bütünsapmalar ve aksaklıkları başlatılarak, kişinin kendine en doğru sonucu bulabilmektir (Erdil, 2016).

Çeviklik, sporcunun yön değiştirmesini sağlayan lokomotor bir beceri olarak kabul edilir. Bu tip hareketler bir çok spor branşında sıklıkla gözlenir. Bunun ışığında çeviklik, yaygın olarak, ya dikey ya da yatay yöndeki motor kontrolü korurken, aniden durma, yön değiştirme ve hızlanmanın etkili bir şekilde birleştirilmesi olarak tanımlanır. İyi bir çeviklik gösteren sporcu, çoğunlukla dinamik denge, uzaysal farkındalık ve ritmin yanında görsel işleme gibi diğer niteliklere de sahip olabilir (Okudur ve Sanioglu 2012).

Beceriye etkisi bakımında ilk sıralarda yer alan çeviklik, temel olarak sporcuyla ilgili şu üç nedenle spor performansında önemli bir özelliktir. Birincisi; çeviklik özelliğinin geliştirilmesi, sinir-kas sistemi ve motor becerilerin kontrolü için güçlü bir temel sağlayacaktır. İkincisi; yön değişimleri, sakatlanmanın yaygın bir nedenidir, böylece uygun bireysel hareket mekaniğini geliştirmek suretiyle sakatlanma riskini

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

azaltır. Üçüncü olarak; hızlı yön değiştirme yeteneğinin artırılması, hem hücumda, hem de savunmada genel performansı artıracaktır (Little ve Williams 2005).

Dövüşçülerin ani dönüşlerde ve hareketleri hızlı bir şekilde yapmalarında çevikliği ne kadar çabuk ve süratli olursa rakibinden daha çabuk sıyrılabilir ve hareketleri rahat bir şekilde yapma durumu oluşur. Bu sebeple dövüşçülerde geliştirilmesi gereken önemli bir özelliktir. Çalışmanın amacı ise farklılıkla öğrenmenin dövüş sporcularında çeviklik özellikleri üzerine etkisinin incelenmesidir.

MATERYAL ve YÖNTEM

Araştırmamızda çalışma grubu (ÇG; n=10) ve kontrol grubu (KG; n=10) sporcuları tesadüfi yöntemle seçilen ve sporcu geçmişleri en az 3 yıl olan dövüş sporcularından oluşturulmuştur. Çalışmada ÇG sporcularına ısınmadan hemen sonra 8 hafta süresince haftada 3 gün yaklaşık 30 dakika olacak şekilde farklılıklarla öğrenmenin iyileştirmeye yönelik çeviklik egzersizleri kolaydan zora modeli ile olacak şekilde uygulanırken KG sporcularına geleneksel antrenman programlarına devam etmişlerdir. Önceden belirlenen program dahilinde çalışmaya katılan tüm sporcuların antrenman programına başlamadan önce ön testleri, 8 haftalık antrenman programı sonrasında ise son test ölçümleri alınmıştır. Çeviklik ölçümleri için T-testi kullanılmıştır.

T testi: 3 huni aralarında 4.57 metre mesafe olacak şekilde aynı hizaya yerleştirilmiştir. Hunilerin ortasından başlangıç noktası alınarak (T harfi şeklinde) 9,14 metrelik bir ileriye hızlı koşuyu, sola 4,57 metre yan adımı, sağa 9,14 metre yan adımı, sola 4,57 metre yan adımı, 9,14 metre geriye aşamalarını kapsamıştır. Sporcu başlangıç noktasında (0 metre) dizinin biri önde diğeri arkada doğrusal olarak statik ayakta bekleyecek şekilde duruş pozisyonu almıştır. Başlangıç noktasında koşuya başlamadan önce sporculara en az 3 saniyelik bir öne doğru eğilme duruşu almaları söylenmiş ve hiçbir şekilde sallanmaya ve mutabık olacak hareketlere izin verilmemiştir. Sporcu bu pozisyonda en az 3 saniye bekledikten sonra maksimum hızda koşmaya başlamış ve her bir sporcu için 3 tane koşu hakkı verilmiştir. Her bir koşu arasında sporculara 3 dakika dinlenme sağlanmış olup 3 deneme sonucunda en ölçüm sonuçları saniye cinsinden kaydedilmiştir (Paule 2000).

Verilerin Analizi: Verilerin analizinde SPSS v25 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Çalışma ve Kontrol Grubu Betimleyici istatistiği

Parametreler	N	Grup	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sap.	P
Boy (cm)	10	Çalışma	167.00	180.00	1.74	0.04570	1.000
	10	Kontrol	163.00	192.00	1.75	0.10016	
Vücut Ağırlığı (kg)	10	Çalışma	54.00	81.00	63.80	8.27043	1.000
	10	Kontrol	54.00	93.00	71.10	12.53839	
Yaş	10	Çalışma	18.00	22.00	19.10	1.44914	1.000
	10	Kontrol	18.00	22.00	19.70	1.63639	

N= Kişi sayısı, Min. = En küçük değer, Maks. =En Büyük Değer, Ort. = Ortalama, Std. Sap.= Standart Sapma, P = Farklılık

Çalışma ve kontrol grubu arasındaki betimleyici istatistiğinde anlamlı farklılık bulunmadı ($p>0,05$).

Tablo 2. Çalışma Grubu Ön ve Son Test Karşılaştırması

Parametreler	N	Test	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sap.	P
T Testi	10	Ön	12.20	14.06	13.355	.64189	
		Son	10.34	13.08	12.266	.82809	0,035*

N= Kişi sayısı, Min. = En küçük değer, Maks. =En Büyük Değer, Ort. = Ortalama, Std. Sap.= Standart Sapma, P = Farklılık * $p<0,05$

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Çalışma grubunun ön ve son test verileri arasındaki istatistiksel değerlendirme sonucunda çalışma grubunda yer alan sporcularda istatistiksel olarak anlamlı gelişim görülmüştür ($p < 0.05$).

Tablo 3.Kontrol Grubu Ön ve Son Test Karşılaştırması

Parametreler	N	Test	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sap.	P
T Testi	10	Ön	12.70	14.50	13.577	.63241	1.000
		Son	12.39	14.38	13.546	.53408	

N= Kişi sayısı, Min. = En küçük değer, Maks. =En Büyük Değer, Ort. = Ortalama, Std. Sap.= Standart Sapma, P = Farklılık

Kontrol grubunun ön ve son test verileri arasındaki istatistiksel değerlendirme sonucunda anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4.Çalışma ve Kontrol Grubu Ön Test Karşılaştırma Analizi

Parametreler	N	Test	Ort.	Std. Sap.	P
T Testi	10	Çalışma	13.3550	.64189	1.000
		Kontrol	13.5460	.63241	

N= Kişi sayısı, Min. = En küçük değer, Maks. =En Büyük Değer, Ort. = Ortalama, Std. Sap.= Standart Sapma, P = Farklılık

Çalışma ve Kontrol grubunun ön test verileri arasındaki istatistiksel değerlendirme sonucunda anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 5.Çalışma ve Kontrol Grubu Son Test Karşılaştırma Analizi

Parametreler	N	Test	Ort.	Std. Sap.	P
T Testi	10	Çalışma	12.2660	.82809	1.000
		Kontrol	13.5770	.53408	

N= Kişi sayısı, Min. = En küçük değer, Maks. =En Büyük Değer, Ort. = Ortalama, Std. Sap.= Standart Sapma, P = Farklılık

Çalışma ve Kontrol grubunun son test verileri arasındaki istatistiksel değerlendirme sonucunda anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 6.Çalışma ve Kontrol Grubu Fark Analizi

Parametreler	N	Test	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sap.	P
T Testi fark	10	Çalışma	10.34	14.06	12.26	4.62	1.000
		Kontrol	12.9	14.50	13.54	3.36	

Ort. = Ortalama, Std. Sap.= Standart Sapma, P = Farklılık

Çalışma ve Kontrol grubunun fark analizi yapıldığında, çalışma grubunda yer alan sporcuların kontrol grubunda yer alan sporculara göre gelişimi istatistiksel olarak anlamlı görülmemiştir ($p > 0.05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Çeviklik dengeyi kaybetmeden güç, kuvvet ve neromusküler koordinasyon işbirliği ile hızlı yön değiştirme yeteneği olarak tanımlanabilir (Turner 2011). Çeviklik deyimi ile bütün motorik davranışların kondisyonel ve koordinatif kalitesi anlatılır ve tüm performansın en belirgin işareti olabilir (Muratlı 2003).Dövüş sporcularına uygulanan 8 haftalık farklılıkla öğrenme programı sonucunda çalışma grubunda yer alan sporcuların çeviklik performansında istatistiksel olarak anlamlı artış görülürken ($p = 0.035$), gruplar arasında farklılığa rastlanmamıştır ($p > 0.05$).

Çeviklik aynı zamanda fiziksel, teknik, algısal ve karar verme becerilerini içeren, spora özgü uyarılara karşı cevap yeteneği olarak tanımlanır (Turner 2011). Feltes, 11-12 yaş grubundaki çocuklara vücut

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

koordinasyon testi ve Hom'un eğitimde ve okulda sınav sistemi testlerinde Farklılıkla Öğrenme antrenmanlarının bu çocuklarda motor öğrenme ve bilişsel becerilerini ölçmüştür Çocukların uyum, denge, ritim, tepki ve yer değiştirme ve koordinatif alandaki becerilerinin yanı sıra; mekânsal kısa çizgi görme, hesaplama, matematik, düşünme, mantıksal düşünme, akıcı konuşma, ifade edebilme özelliği ve doğru anlama gibi bilişsel alandaki yeteneklerini ve özelliğini ölçmüş ve istatistiksel olarak anlamlı gelişme görülmüştür (Feltes 2011).

29 futbolcu üzerinde yaptığı farklılıkla öğrenme antrenmanları sonucunda spor teknolojisinin performansa ve futboldaki görsel algıya etkisini incelemiş ve çalışma grubunda % 32.15 oranında bir artış yaşandığını göstermiştir (Maurer 2014).

Verilerden çıkarılabilecek sonuçlar ile Farklılıklarla Öğrenme çalışmalarının fiziksel ve zihinsel performansları olumlu yönde etkilediğini anlatabiliriz. Sonuç olarak farklılıklarla öğrenme ile antrenman yapan dövüş sporcularının çeviklik özelliklerinin olumlu yönde geliştiği tespit edilmiştir. Farklılıklarla öğrenme yönteminin antrenman programlarının bir parçası olması gerektiği düşünülebilir.

KAYNAKLAR

1. Turner A., 'Defining, Developing and Measuring Agility', UK Strength and Conditioning Association, Issue 22, (2011).
2. Muratlı S., 'ÇocukveSpor – Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla', Nobel Basımevi, 1. Baskı, 201-219, Ankara, Temmuz, (2003).
3. Okudur A., Sanioglu A., '12 Yaş Tenisçilerde Denge ile Çeviklik İlişkisinin İncelenmesi', Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14 (2), 165-170, (2012).
4. Pauole K., Madole K., Garhammer J., Lacourse M. And Rozenek R. (2000) Reliability and validity of the T-test as a measure of agility, legpower, and leg speed in college-aged men andwomen. J of Strength and Conditioning Research, 14 (4): 443-450,
5. Little T., Williams A.G., 'Specificity of Acceleration, Maximum Speed, and Agility in Professional Soccer Players', National Strength & Conditioning Association, 19(1), 76–78, (2005).
6. Erdil NG. Farklılıkla öğrenme motor becerilerin öğrenemine farklı bir bakış. Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2016;1(1). s:39-50.
7. Maurer C. (2014).Verbesserung der Ausführung der sportlichen Technikundvisuellen Wahrnehmungdurchein, Life Kinetik“-Training im Fußball, FachhochschuleWiener Neustadt, Masterstudiengang Training und Sport (unveröffentlicht)
8. Feltes, F. (2011) Entwicklung und Durchführung Eines Konzepteszur Verbesserung der motorischen und kognitiven Fähigkeitendurch Bewegungspausen-Integration von Life Kinetik-Übungen in den Unterrichteiner 6. Klasse. (Examensarbeitzur zweiten Staatsprüfungfür das Lehramt an Schulen) ZfsLVettweiB (unveröffentlicht)

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Pedagojik Formasyon Alan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri ve Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Hazır Olma Durumları ve Gerçeklik Şoku Beklentilerinin Değerlendirilmesi

Aynur YILMAZ* Fatih BEKTAŞ**

Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, Trabzon, Türkiye
Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü Trabzon, Türkiye

Özet

Bu çalışmanın amacı beden eğitimi öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine hazır olma seviyeleri ve gerçeklik şoku beklentilerini çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Araştırma nicel araştırma yaklaşımından tarama modeli ile tasarlanmıştır olup, 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılı bahar yarıyılında, Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'ndeki 4. sınıf öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu öğrencilerin 95'i kadın ve 123'ü erkek olmak üzere çalışma grubu toplamda 218 öğretmen adayı oluşturmuştur. Çalışma grubu seçiminde amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme tekniği kullanılmıştır. Spor Bilimleri Fakültesi 4. sınıf öğrencileri (Öğretmenlik, Antrenörlük, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon) bu doğrultuda çalışmaya dahil edilmiştir. Veriler araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu", Yıldırım ve Kalman (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Öğretmenliğe Hazır Olma Ölçeği" ve Türkçe'ye uyarlaması Özdemir ve Büyükgöze (2016) tarafından gerçekleştirilen "Gerçeklik Şoku Beklentisi Ölçeği" aracılığıyla elde edilmiştir. Veri analizinde; betimsel istatistikler (aritmetik ortalama, standart sapma, bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi, Pearson Correlation testi kullanılmıştır. Ölçme araçlarının yapı geçerliğine kanıt sağlamak amacıyla Doğrulamalı Faktör Analizi yapılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öğretmenliğe hazır olma, Gerçeklik şoku beklentisi, Beden eğitimi öğretmen adayları

GİRİŞ

Eğitim ve öğretim sürecinde öğrenci başarısının istenilen düzeyde olması en önemli amaçlar arasında yer almaktadır. Öğrenci başarısını etkileyen en önemli değişkenlerden birinin ise öğretmenler olduğunu ileri süren çalışmalar mevcuttur (Hattie, 2009). Ancak öğretmen ve öğretmenliğin özelliklerini yanı sıra öğretmen eğitimi ve öğretmen adaylarının niteliği de başarılı öğrencinin yetişmesinde ve eğitim-öğretimin çıktılarının belirlenen seviyeye ulaşmasında etkilidir. Beare, Torgerson, Marshall, Tracz & Chiero (2012), yaptıkları çalışmada güçlü öğretmen eğitiminin nitelikli öğretmen yetiştirilmesi açısından önemli olduğunu belirtmiştir.

Öğretmenlik mesleğinin istenilen şekilde gerçekleştirilmesi için, öğretmen adaylarına hizmet öncesi programlarda verilen teorik ve uygulama derslerinin yeterli düzeyde verilmesi gerekmektedir. Bu verilen eğitimin etkililiği, öğretmen adayları mesleğe ilk başladıklarında görülmektedir. Pedagojik ve alan bilgisi açısından yeterli eğitimi alıp, mesleğe yönelik güven duygusunu geliştiren öğretmen adayı, görevine başladığında karşılaştığı problemlerin üstesinden nasıl gelebileceği konusunda yeterli bilgiye ve donanıma sahip olacak ve durumlar karşısında alternatif çözümler üretebilen özellikler gösterecektir. Aksi durumda göreve yeni atanan öğretmen kaygı yaşayacaktır ki, bu durum kuruma aidiyet duygusunun azalması ve mesleği bırakmaya kadar kişiyi getirecektir.

Göreve yeni başlayan öğretmenlerin yaşadıkları problemleri ele alan çalışmalar; öğretmen adaylarının hizmet öncesi eğitimde aldıkları eğitim ile mesleğe atandıkları okul koşulları arasında kopukluk olduğu, okul kültürüne uyum sağlamada sorun yaşandığı (Blomberg & Knight, 2015), hizmet öncesi eğitimde alınan teorik bilgileri uygulamaya dökmeye sıkıntı olduğudur (Balkar, 2014; Gökmenoğlu, 2013). Özdemir & Büyükgöze (2016) bu durumun sebebini; öğretmen adaylarının hizmet öncesi eğitimde yetersiz olarak aldıkları uygulama ve beceri eksikliklerinden kaynaklı olduğunu ileri sürmektedir. Bunun sonucunda ise öğretmen adayları gerçeklik şoku yaşamaktadır.

Öğretmen adaylarının, öğretmenliğe kendilerini hazır hissetme düzeyleri mesleklerinde karşılaşacakları sorunlarla baş etmeleri ve öğretmenlik kariyerinde başarılı olmalarında son derece önemlidir (Brown, Lee & Collins, 2015). Öğrencilikten öğretmenliğe geçiş sürecinde deneyim eksikliğinin giderilmesi, öğretmen adaylarının mesleğe kendilerini hazır hissetmelerini sağlayacaktır. Böylece mesleklerinin ilk yıllarında gerçeklik şoku yaşama olasılıklarını azaltacaktır (Farrell, 2003).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Betts (2006)'e göre, belirgin olmayan beklentiler, okulda gerekli mesleki desteğin eksikliği, sınıf yönetiminde başarısızlık, mesleğin ilk yıllarında öğretmenleri gerçeklik şoku yaşamaya itmektedir. Böylece mesleğe hazır olmama ve yaşanan gerçeklik şoku öğretmenlerin örgütsel bağlılığının azalmasına ve işten ayrılmalarına sebebiyet vermektedir. Bu nedenle öğretmen adayları için hizmet öncesi eğitimin önemi oldukça büyüktür. Hizmet öncesi eğitimde teorik bilginin kazanılması tek başına mesleki yeterlik açısından yeterli değildir. Özellikle uygulamalı bir alan olan beden eğitimi ve spor dersinin kazanımlarına uygun işlenebilmesi ve beden eğitimi öğretmenin kendisini ders esnasında rahat ifade edebilmesi hizmet öncesi eğitimde sunulan uygulamalı derslerin niteliğine de bağlıdır. Hizmet öncesi eğitimde teorik bilgiyi alan öğretmen adaylarının uygulama alanına inmeleri gerekmektedir. Böylece öğretmen adaylarına kendi yeterliklerini test etme fırsatı verilmektedir. Öğretmen yeterliği mesleğe hazır olma ve gerçeklik şoku yaşamama açısından önemlidir.

Spor bilimleri fakültelerinde beden eğitimi ve spor öğretmenliği programının yanı sıra, antrenörlük, spor yöneticiliği ve rekreasyon bölümündeki öğrencilere öğretmenlik mesleğini yapabilmeleri için pedagojik formasyon verilmektedir. Bu çalışma spor bilimleri fakültesinde pedagojik formasyon alan ve beden eğitimi öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine hazır olma ve gerçeklik şoku beklentilerini tespit etmek ve karşılaştırmak açısından önemlidir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki alt problemler cevaplandırılmıştır.

1. Öğretmen adaylarının öğretmenliğe hazır olma ve gerçeklik şoku beklentisi puan ortalama düzeyi nedir?
2. Öğretmen adaylarının öğretmenliğe hazır olma ve gerçeklik şoku beklentisi puan ortalamaları, cinsiyet göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Öğretmen adaylarının öğretmenliğe hazır olma ve gerçeklik şoku beklentisi puan ortalamaları ile akademik not ortalamaları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
4. Öğretmen adaylarının öğretmenliğe hazır olma ve gerçeklik şoku beklentisi puan ortalamaları, mezun oldukları lise türüne göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın deseni, çalışma grubu, verilerin toplanması ve verilerin analizi başlıklarına yer verilmiştir.

Araştırma Deseni

Araştırmada, sosyal bilimlerde özellikle de sporla ilişkili çalışmalarda çok yaygın bir şekilde kullanılan geniş gruplar üzerinde yürütülen, gruptaki bireylerin bir olgu veya olayla ilgili görüşlerinin, tutumlarının alındığı tarama yöntemi kullanılmıştır (Karasar, 2005).

Çalışma Grubu

Araştırma, 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılı bahar yarıyılında, Kırıkkale Üniversite'si Spor Bilimleri Fakültesi 4. sınıfta öğrenim gören 95'i (%43,6) kadın ve 123'ü (%56,4) erkek olmak üzere çalışma grubu toplamda 218 öğretmen adayı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubu seçiminde amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Katılımcıların 4. sınıf öğrencileri olmasına ve öğretmenlik haricinde bölüm okuyanların formasyon alıyor ya da almış olmalarına dikkat edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak, "Kişisel Bilgi Formu" ve "Öğretmenliğe Hazır Olma Ölçeği" ve "Gerçeklik şoku beklentisi ölçeği" kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Beden eğitimi öğretmen adaylarının öğretmenliğe yönelik hazır olma seviyeleri ve gerçeklik şoku beklentilerinin tespiti için cinsiyet, akademik not ortalaması, okudukları bölüm ve mezun oldukları lise türü gibi bağımsız değişkenler kişisel bilgi formunda yer almıştır.

Öğretmenliğe Hazır Olma Ölçeği: Yıldırım ve Kalman (2017)'nin Türkçe'ye uyarladığı "Öğretmenliğe Hazır Olma Ölçeği" yirmi madde ve dört boyuttan oluşmaktadır. Ölçme aracı 5'li Likert tipi olup, ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 iken, en yüksek puan 100'dür. Ölçeğin güvenirliğine ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ölçeğin geneli ve alt boyutları için hesaplanmıştır. Ölçeğin geneli

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

için bu değer 0.92'dir. Ölçeğin 1. Boyutu olan “*Etkili Öğrenme Ortamı Oluşturma*” için 0.82, 2. Boyut olan “*Öğretim Sürecini Tasarlama*” için bu değer 0.80, 3. Boyut olan “*Teknopedagojik Yeterlik*” için güvenilirlik değeri 0.83 ve ölçeğin 4. Boyutu olan “*Öğreneni Anlama*” için güvenilirlik değeri 0.73'tür. Mevcut çalışma kapsamında ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin analizler yapılmıştır. Bu araştırma kapsamında toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ise 0.93 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin güvenilirlik değerleri “*Etkili Öğrenme Ortamı Oluşturma*” için 0.80, “*Öğretim Sürecini Tasarlama*” için 0.82, “*Teknopedagojik Yeterlik*” için 0.78 ve “*Öğreneni Anlama*” için 0.86 olarak hesaplanmıştır. Çalışmanın yapı geçerliği için Doğrulamalı Faktör Analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen uyum indeksleri $\chi^2/df=1.62$, RMSEA=0.06, GFI=0.85, AGFI= 0.85, CFI=0.95, NFI= 0.95, IFI=0.95, PNFI= 0.84 olarak hesaplanmıştır. Yirmi maddeden oluşan dört faktörlü yapının madde faktör yük değerleri 0.58 ile 0.79 arasında değerler almaktadır.

Gerçeklik Şoku Beklentisi Ölçeği: Özdemir ve Büyükgöze (2016) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan “Gerçeklik Şoku Beklentisi Ölçeği” 9 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçme aracı 7'li likert tipinde olup; ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puan sırasıyla 7 ve 63'tür. Ölçme aracından alınabilecek puanın yüksek olması katılımcıların gerçeklik şoku beklentisinin yüksek olduğunu gösterirken; düşük puan gerçeklik şoku beklentisinin az olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin hesaplanan Cronbach Alpha değeri geneli için 0.78'dir. Yapı geçerliğine kanıt sağlamak amacıyla gerçekleştirilen Doğrulamalı Faktör Analizi sonucunda elde edilen uyum indeksleri [$\chi^2 = 92.34$; Sd = 27; $\chi^2 / Sd = 3.42$; AGFI = .87; GFI = .92; NFI = .89; CFI = .92; IFI = .92; RMR = .06; RMSEA = .10] şeklindedir.

Mevcut çalışma kapsamında gerçekleştirilen güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach Alpha İç Güvenirlik Katsayısı 0.82 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğine kanıt sağlamak amacıyla yapılan Doğrulamalı Faktör Analizi sonucunda elde edilen uyum indeksleri [$\chi^2/df=1.57$, RMSEA=0.07, GFI=0.88, AGFI= 0.87, CFI=0.94, NFI= 0.95, IFI=0.95, PNFI= 0.87] olarak hesaplanmıştır. Bu değerler ölçeğin tek faktörlü yapısının mevcut çalışma grubunda da doğrulandığını göstermektedir. Tek boyut ve dokuz maddeden oluşan ölçme aracının madde faktör yük değerlerinin maddeden oluşan iki faktörlü yapının madde faktör yük değerleri 0.69 ile 0.94 arasında değerler aldığı tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi: Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 22 İstatistiksel Paket Programı ve Lisrel 8.8. Paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Verilerin analizinde istatistikî yöntem olarak; betimsel istatistik (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma), t-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi, ve Pearson Correlation analizi kullanılmıştır. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına çarpıklık ve basıklık değerleri ve Levene testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir (Büyüköztürk, 2008). Ayrıca ölçme araçlarının geçerliğine ilişkin Doğrulamalı Faktör Analizi yapılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde spor bilimleri fakültesinde okuyan öğretmen adaylarının “Öğretmenliğe Hazır Olma” ve “Gerçeklik Şoku Beklentisi” ölçeklerinden aldıkları puan ortalamalarının bazı değişkenler açısından analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Ölçme araçlarından elde edilen puanların dağılımı Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Ölçme Araçlarının Puan Dağılımları

Boyutlar	Madde Sayısı	N	Ort	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Max.
Etkili öğrenme	6	218	3,88	,649	-,590	,430	1,33	5,00
Öğretim süreci tasarlama	6	218	3,95	,642	-,580	,514	1,50	5,00
Teknopedagojik yeterlik	5	218	3,98	,694	-,631	,343	1,80	5,00
Öğretileni anlama	3	218	3,88	,715	-,501	,200	1,67	5,00
Öğretmenliğe Hazır Olma	20	218	3,92	,598	-,567	,360	1,99	5,00

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Gerçeklik Şoku Beklentisi	9	218	4,27	1,13	,081	,491	1,00	8,11
---------------------------	---	-----	------	------	------	------	------	------

Tablo 1’de araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmen adaylarının öğretmenliğe hazır olma ve gerçeklik şoku beklentisi ölçeklerinden aldıkları değerlere yer verilmiştir. Bu değerler dikkate alındığında; öğretmenliğe olma ölçeği puan ortalamasının 3.92 ± 0.59 olduğu görülmektedir. Ölçme aracından alınabilecek en yüksek puanın 5 (beş) olduğu düşünüldüğünde öğretmen adaylarının mesleğe hazır olma seviyelerinin orta düzeyin üzerinde olduğu söylenebilir. Öğretmen adaylarının meslekte karşılaşabilecekleri durumlara yönelik algılarını tespit eden gerçeklik şoku beklentisi ölçeğinden aldıkları puan ortalamasının ise 4.27 ± 1.13 olduğu görülmektedir. Bu ölçme aracından alınabilecek düşük puan ortalaması öğretmen adaylarının karşılaşabilecekleri durumlara yönelik kendilerini hazır hissettikleri anlamını taşımaktadır. Puan ortalaması dikkate alındığında; beden eğitimi öğretmen adaylarının gerçeklik şoku beklentisinin ortalama seviyede olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ölçme araçlarının çarpıklık ve basıklık değerlerine göre dağılımın normal olduğu söylenebilir. Bu bulgular neticesinde araştırmada parametrik testler kullanılmıştır.

Beden eğitimi öğretmen adaylarının gerçeklik şoku beklentisi ölçeği puan ortalaması ve öğretmenliğe hazır olma ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda elde edilen veriler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Öğretmen hazır olma ölçeği genel ve alt boyutlarına yönelik puan ortalaması ile gerçeklik şoku beklentisi puan ortalaması arasındaki ilişki için korelasyon analizi

	<i>Etkili Öğrenme</i>	<i>Öğretim Süreci Tasarlama</i>	<i>Teknopedagojik Yeterlik</i>	<i>Öğretileni Anlama</i>	<i>Toplam Hazır Olma Ölçeği*</i>
Gerçeklik Şoku Beklentisi r	,082	,057	,044	,087	,077

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların öğretmen hazır olma genel puan ortalaması ile gerçeklik şoku beklentisi puan ortalaması arasında herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir ($r=.077$, $p>.001$). Yine öğretmenliğe hazır olma ölçeği alt boyutları puan ortalaması ile gerçeklik şoku beklentisi puan ortalaması arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Bu durum katılımcıların öğretmenliğe hazır olma ile gerçeklik şoku beklentilerinin birbirinden etkilenmediği ortaya koymaktadır.

Araştırmaya katılan katılımcıların öğretmenliğe hazır olma ölçeği toplam ve alt boyutlarının, cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan t-testi analizi sonucunda elde edilen veriler Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Öğretmenliğe Hazır Olma Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarına İlişkin T-Testi Analizi Sonuçları

Cinsiyet	Kadın (n=95)		Erkek (n=123)		t	p*
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Etkili öğrenme	3.90	0.65	3.86	0.64	-0.435	0.66
Öğretim süreci tasarlama	3.96	0.63	3.94	0.64	-0.213	0.83
Teknopedagojik yeterlik	4.02	0.68	3.96	0.70	-0.632	0.52
Öğretileni anlama	3.85	0.74	3.89	0.69	-0.409	0.68
Öğretmenliğe Hazır Olma	3.93	0.60	3.91	0.59	0,236	0.81

* $p>.05$

Tablo 3’te, katılımcıların öğretmenliğe hazır olma ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalaması ve alt boyutlarından elde edilen puan ortalamasının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

için yapılan t-testi analizi sonucu verilmiştir. Katılımcıların öğretmenliğe hazır olma seviyeleri cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir [$t = 0.236$; $p > .05$]. Bu bulguya göre kadın ve erkek beden eğitimi öğretmenlerinin öğretmenliğe hazır olma düzeyleri benzer olduğu söylenebilir. Araştırmaya katılan katılımcıların gerçeklik şoku beklentisinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan t-testi analizi sonucunda elde edilen veriler Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Gerçeklik Şoku Beklentisi Toplam Puanlarına İlişkin T-Testi Analizi Sonuçları

Cinsiyet	Kadın (n=95)		Erkek (n=123)		t	p*
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Gerçeklik Şoku Beklentisi (Toplam)	4.21	1.14	4.31	1.27	-0.638	0.52

* $p > .05$

Tablo 4'te, katılımcıların cinsiyetine göre gerçeklik şoku beklentisinin farklılaşmadığı tespit edilmemiştir [$t = -0.638$; $p > .05$]. Cinsiyet değişkeninin beden eğitimi öğretmen adaylarının sahip oldukları gerçeklik şoku beklentisini etkilemediği söylenebilir.

Katılımcıların mezun oldukları lise türüne göre öğretmenliğe hazır olma ölçeği genel ve alt boyutlarına ilişkin puan ortalamasının farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda elde edilen veriler Tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5. Öğretmenliğe Hazır Olma Seviyesi Katılımcıların Mezun Oldukları Lise Türüne Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Tespiti İçin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Lise Türü	1 (n=64)		2 (n=41)		3 (n=70)		4 (n=73)		F	p*
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Etkili öğrenme	3.95	0.68	3.89	0.59	3.92	0.67	3.78	0.63	0.845	0.47
Öğretim süreci tasarlama	4.06	0.66	3.87	0.62	3.90	0.78	3.92	0.53	1.006	0.39
Teknopedagojik yeterlik	4.09	0.72	4.10	0.60	3.85	0.71	3.89	0.69	1.808	0.14
Öğretileni anlama	3.95	0.83	3.96	0.62	3.81	0.64	3.80	0.68	0.773	0.51
Öğretmenliğe Hazır Olma	4.01	0.64	3.96	0.55	3.87	0.61	3.17	0.59	1.003	0.39

* $p > .05$

1=Anadolu Lisesi; 2=Meslek Lisesi; 3=Spor Lisesi; 4=Diğer

Tablo 5'deki bulgulara göre; beden eğitimi öğretmen adaylarının sahip oldukları öğretmenliğe hazır olma seviyesi mezun oldukları lise türüne göre farklılık göstermemektedir [$(F_{3,217}=1.006, p>.05)$]. ANOVA sonuçları, mezun oldukları lise türüne göre öğretmenliğe hazır olma ölçeğinin alt boyutları olan *Etkili Öğrenme* [$(F_{3,217}=0.845, p>.05)$], *Öğretim Süreci Tasarlama* [$(F_{3,217}=1.003, p>.05)$], *Teknopedagojik Yeterlik* [$(F_{3,217}=1.808, p>.05)$] ve *Öğretileni Anlama* [$(F_{3,217}=0.773, p>.05)$]'dan alınan puan ortalamaları anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Bu bulguya göre, mezun olunan lise türüne göre ölçekten ve alt boyutlarından alınan puanların ortalamaları arasındaki fark, istatistiksel açıdan anlamlı değildir (Tablo 5).

Katılımcıların mezun oldukları lise türüne göre gerçeklik şoku beklentisi ölçeğinden aldıkları puan ortalamasının farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda elde edilen veriler Tablo 6'da verilmiştir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 6. Gerçeklik Şoku Beklentisi Katılımcıların Mezun Oldukları Lise Türüne Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Tespiti İçin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Lise Türü	1 (n=64)		2 (n=41)		3 (n=70)		4 (n=73)		F	p*
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Gerçeklik Şoku Beklentisi (Toplam)	4.17	1.22	4.40	1.09	4.47	1.25	4.17	0.99	0.941	0.42

*p>.05

1=Anadolu Lisesi; 2=Meslek Lisesi; 3=Spor Lisesi; 4=Diğer

ANOVA sonuçları, beden eğitimi öğretmen adaylarının mezun oldukları lise türüne göre gerçeklik şoku beklentisi ölçeği [$F_{3,217}=0.941$, $p>.05$] anlamlı farklılık göstermemektedir. Bu bulguya göre, mezun olunan lise türüne göre ölçekten ve alt boyutlarından alınan puanların ortalamaları arasındaki fark, istatistiksel açıdan anlamlı değildir (Tablo 6). Başka bir ifadeyle, farklı lise türünden mezun olan katılımcıların gerçeklik şoku beklenti düzeyleri benzerdir.

Katılımcıların öğrenim gördükleri bölüme göre öğretmenliğe hazır olma ölçeğinden aldıkları puan ortalamasının farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda elde edilen veriler Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Okudukları Bölümlere Göre Öğretmenliğe Hazır Olma Seviyelerinin Farklılık Gösterip Göstermediğini Tespiti İçin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Bölüm	1 (n=60)		2 (n=58)		3 (n=36)		4 (n=64)		F	p*
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Etkili öğrenme	3.93	0.65	3.85	0.60	3.87	0.68	3.85	0.67	0.214	0.886
Öğretim süreci tasarlama	3.94	0.60	3.97	0.54	3.97	0.72	3.92	0.71	0.062	0.980
Teknopedagojik yeterlik	4.06	0.68	3.96	0.64	3.99	0.74	3.92	0.72	0.406	0.749
Öğretileni anlama	3.96	0.66	3.94	0.66	3.74	0.76	3.82	0.76	0.999	0.394
Öğretmenliğe Hazır Olma	3.97	0.58	3.93	0.53	3.89	0.65	3.92	0.59	0.279	0.535

*p>.05

1=Öğretmenlik; 2=Rekreasyon; 3=Yöneticilik; 4=Antrenörlük

Analizler, katılımcıların okudukları bölüme göre öğretmenliğe hazır olma ölçeği alınan puanların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir [$F_{3,217}=0.214$, $p>.05$]. Öğretmenliğe hazır olma ölçeğinin “Etkili Öğrenme” boyutu katılımcıların okudukları bölüme göre farklılık görülmemiştir [$F_{3,217}=0.214$, $p>.05$]. Öğretim süreci tasarlama boyutunda da katılımcıların okudukları bölüme göre öğretmenliğe hazır olma seviyelerinde anlamlı farklılık görülmemiştir [$F_{3,217}=0.062$, $p>.05$]. Öğretmen adaylarının okudukları bölüm ve öğretmenliğe hazır olma ölçeğinin alt boyutu olan “Teknopedagojik Yeterlik” arasında da anlamlı bir fark saptanmamıştır [$F_{3,217}=0.406$, $p>.05$]. Ölçeğin “Öğretileni Anlama” boyutunda benzer şekilde mezun olunan lise türüne göre farklılık tespit edilmemiştir [$F_{3,217}=0.999$, $p>.05$]. Bu bulgular ışığında; katılımcıların okudukları bölüm öğretmenliğe hazır olma durumunu etkilemediği şeklinde yorum yapılabilir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Katılımcıların öğrenim gördükleri bölüme göre gerçeklik şoku beklentisi ölçeğinden aldıkları puan ortalamasının farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda elde edilen veriler Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Okudukları Bölümlere Göre Gerçeklik Şoku Beklentilerinin Farklılık Gösterip Göstermediğini Tespiti İçin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Bölüm	1 (n=60)		2 (n=58)		3 (n=36)		4 (n=64)		F	p*
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Gerçeklik Şoku (Toplam)	4.14	1.00	4.30	1.23	4.23	1.03	4.48	1.31	0.730	0.53

*p>.05

1=Öğretmenlik; 2=Rekreasyon; 3=Yöneticilik; 4=Antrenörlük

Analizler, katılımcıların okudukları bölüme göre gerçeklik şoku beklentisi ölçeğinden alınan puanların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir [(F_{3,217}=0.730, p>.05)]. Ortalamalar dikkate alındığında; öğretmenlik bölümü öğrencilerinin gerçeklik şoku beklentisinin diğer bölümde okuyan öğrencilerden daha düşük olduğu görülmektedir. Bu durum öğretmenlik bölümünde okuyanların diğer bölümlere kıyasla meslekte karşılaşılabilecekleri duruma daha hazır oldukları şeklinde yorumlanabilir. Katılımcıların öğretmenliğe hazır olma ölçeği toplam ve alt boyutlarının, akademik not ortalamaları ile nasıl bir ilişki olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda elde edilen veriler Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Öğretmenliğe Hazır Olma İle Akademik Not Ortalaması Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığını Tespit Etmek Amacıyla Yapılan Korelasyon Testi Sonuçları

Boyutlar	Akademik Not Ortalaması		
	N	R	p
Etkili öğrenme	218	.071	0.29
Öğretim süreci tasarlama	218	.078	0.25
Teknopedagojik yeterlik	218	.084	0.21
Öğretileni anlama	218	.060	0.37
Öğretmenliğe Hazır Olma	218	.083	0.22

*p>.05

Katılımcıların öğretmenliğe hazır olma ölçeğinden aldıkları puan ortalaması ile akademik not ortalaması arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir (p>.05). Katılımcıların akademik not ortalaması onların beden eğitimi öğretmen adaylarının akademik başarıları ile ilişkili değildir.

Tablo 10. Katılımcıların Gerçeklik Şoku Beklentisi İle Akademik Not Ortalaması Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığını Tespit Etmek Amacıyla Yapılan Korelasyon Testi Sonuçları

Boyutlar	Akademik Not Ortalaması		
	N	R	p
Ölçek (Toplam)	218	0.16	0.81

P<0.05

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Katılımcıların gerçeklik şoku beklentisi ile akademik not ortalamaları arasındaki korelasyon katsayısı, akademik not ortalaması ile anlamlı bir ilişki ($p>.05$) olmadığını göstermektedir (Tablo 7). Diğer bir deyişle, beden eğitimi öğretmen adaylarının sahip oldukları akademik not ortalaması ile gerçeklik şoku beklentisi arasında ilişki yoktur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Pedagojik formasyon alan spor bilimleri fakültesi öğrencileri ve beden eğitimi öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine hazır olma durumları ve gerçeklik şoku beklenti düzeylerinin incelenmesi bu çalışmada amaçlanmıştır. Katılımcıların öğretmenliğe hazır olma ölçeğinden aldıkları puan ortalaması (3.92 ± 0.59) dikkate alındığında ortalama seviyenin üzerinde mesleğe hazır olma puanına sahip oldukları söylenebilir. Katılımcıların okudukları bölüme göre öğretmenliğe hazır olma durumları incelendiğinde, herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir [$(F_{3,217}=0.214, p>.05)$]. Bu durum, katılımcıların okudukları bölümün öğretmenliğe hazır olma durumunu etkilemediği şeklinde yorumlanabilir. Puan ortalamalarına göre beden eğitimi öğretmen adaylarının (3.97 ± 0.58) diğer bölüm mezunlarından daha çok öğretmenliğe kendilerini hazır hissettikleri saptanmıştır. Diğer bölüm mezunlarının puan ortalamaları doğrultusunda öğretmenliğe hazır olma en düşük spor yöneticiliği (3.89 ± 0.65) bölümü öğrencilerinde olduğu belirlenmiştir.

Öğretmen adaylarının gerçeklik şoku beklentisi ölçeğinden aldıkları puan ortalamasının ise 4.27 ± 1.13 olduğu görülmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük (1) ve en yüksek (9) puana göre, gerçeklik şoku beklentilerinin orta düzeyde olduğu söylenebilir. Katılımcıların okudukları bölüme göre gerçeklik şoku beklentisinde farklılık olmadığı görülmüştür [$(F_{3,217}=0.730, p>.05)$]. Bu durumun muhtemel bir nedeni, öğretmen adaylarına uygulanan programlarının tüm ülkede standart bir yapıda olması olabilir. Gerek lisans programlarında ve gerekse pedagojik formasyon sertifika programlarında (PFSP) uygulanan programlarda yer alan zorunlu dersler Yükseköğretim Kurulu (YÖK) tarafından merkezi olarak belirlenmektedir. Bu nedenle, farklı üniversite ya da farklı bölümlerde de öğrenim görsen tüm öğretmen adayları benzer bir yetiştirme sürecinden geçmektedir (Özdemir & Büyükgöze, 2016). Bu ölçme aracından elde edilecek puan ortalamasının düşüklüğü yaşanacak gerçeklik şokunun düşük olması anlamına gelmektedir. Ortalamalar dikkate alındığında; öğretmenlik bölümü öğrencilerinin (4.14 ± 1.00) gerçeklik şoku beklentisinin diğer bölümde okuyan öğrencilerden [(rekreasyon= 4.30 ± 1.23), (spor yöneticiliği= 4.23 ± 1.03), (antrenörlük= 4.48 ± 1.31)] daha düşük olduğu görülmektedir. Bu durum beden eğitimi öğretmen adaylarının formasyon derslerini benimseyerek, anlamlandırarak 4 yıllık eğitim hayatlarında almalarıyla açıklanabilir.

Cinsiyet değişkeninin katılımcıların sahip oldukları öğretmenliğe hazır olma durumu üzerinde etkili olmadığı çalışmada saptanmıştır ($p>.05$). Kadın ve erkek öğretmen adaylarının öğretmenliğe hazır olma düzeyleri benzer olduğu söylenebilir. Her iki cinsiyetten öğretmen adaylarının eğitim kademelerine katılmada eşit fırsata sahip olmaları ve benzer eğitim sistemine tabi olmaları öğretmenliğe hazır olma durumlarında farklılık oluşmamasında etkili olduğu söylenebilir. Öğretmen adaylarının aynı eğitim programından faydalanmalarından kaynaklı olarak öğretmenliğe hazır olma durumları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı düşünülmektedir. Öğretmen adaylarının cinsiyet değişkeninin gerçeklik şoku yaşamlarında etkili olmadığı görülmüştür ($p>.05$). Ortalamalar dikkate alındığında, orta düzeyde gerçeklik şoku yaşandığı söylenebilir. Bu sonucu destekleyen çalışmalar literatürde yer almaktadır. Özdemir ve Büyükgöze (2016b)'nin öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, cinsiyet açısından gerçeklik şoku beklentisinde farklılık olmadığı, farklı cinsiyete sahip olan öğretmen adaylarının yaşadıkları gerçeklik şoku beklentisinin benzer olduğu tespit edilmiştir. Özdemir & Büyükgöze (2016a)'nin gerçeklik şoku beklentisi ile ilgili meslek rolü konulu çalışmasında cinsiyet açısından fark bulunmamıştır. Pedagojik formasyon alan öğretmen adaylarının gerçeklik şoku beklentisi ve öğretmen öz-yeterliklerini inceleyen Sezen Gültekin & Nartgun, (2018), cinsiyet değişkeninin gerçeklik şoku beklentisi üzerinde etkili olmadığını sonucuna ulaşmıştır.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Akademik başarı, öğretmenlik mesleğine yönelik bilgi, beceri ve davranışları sergilemede olumlu bir değişken olduğu ön görülmektedir. Mevcut çalışmada akademik başarı ile öğretmenliğe hazır olma ve gerçeklik şoku beklentisi arasında bir ilişki saptanmamıştır. Literatürde akademik başarı ve bu iki değişkenin birlikte ele alındığı çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak OECD (2011) tarafından hazırlanan raporda PISA’da başarılı olan ülkelerin hizmet öncesi öğretmen eğitiminin niteliğinin yüksek olduğu belirtilmiştir (Akt., Yıldırım & Kalman, 2017). Hizmet öncesi eğitimin nitelikli olması, göreve yeni başlayacak öğretmen adaylarının göreve hazır olma ve gerçeklik şoku yaşamamaları üzerinde etkisinin olduğu söylenebilir. Melnick & Meister (2008) göreve yeni başlayan öğretmenlerin çoğunluğunun sınıf yönetimi konusunda sorun yaşadıklarını ifade etmiştir (Güvendir, 2017). Bu sorunun çözümü hizmet öncesinde öğretmenlik uygulamasına gösterilecek özenle olabilir.

Öğretmenliğe hazır olma toplam ve alt boyutları ile gerçeklik şoku beklentisi arasında mevcut çalışmada ilişki olmadığı saptanmıştır. Oysaki öğretmenliğe hazır olma durumunun öğretmen adaylarının yaşayabilecekleri gerçeklik şokunu azaltılabileceği ön görülmüştür. Bu durum çalışma grubundan kaynaklı olabilir. Ayrıca öğretmen adaylarının mezun oldukları lise türü onların öğretmenliğe hazır olma ve gerçeklik şoku beklentileri üzerinde etkisi olmadığı belirlenmiştir. Öğretmen adaylarının örgün eğitimde aldıkları geçmiş öğrenmelerinin benzer olmasından kaynaklı bir farklılık yaşanmadığı düşünülmektedir.

Yukarıdaki bulgular doğrultusunda öğretmenliğe hazır olma ve gerçeklik şoku beklentisi yaşama düzeyinin belirlenmesinde hizmet öncesi eğitimin önemli olduğu dikkate alındığında; öğretmen adaylarına mesleğe atılmadan önce hem teorik hem de uygulama olarak gereken bilgi, beceri ve davranışların kazandırılması için fırsat sunulmalıdır. Literatür dikkate alındığında öğretmen adaylarının kendilerini eğitim programı, alan bilgisi, öğrenmeyi ve gelişimi izleme ve değerlendirme olduğu saptanmıştır. Bu nedenle hizmet öncesi alınan teorik bilgilerin uygulamaya aktarılması için öğretmenlik uygulaması saatinin arttırılması, öğretmen adaylarına uygulama için daha fazla fırsat sunulmasıdır. Ayrıca göreve yeni başlayan öğretmen yaşadığı problemin kaynağını tespit etmede sorun yaşıyorsa, mikro öğretim yönteminden faydalanarak başkalarının bakış açısıyla kendi eksikliğinin tespit edilmesini sağlanabilir. Darling-Hammond, Chung ve Frelow (2002) öğretmenliğe hazır olma ile öğretmen öz-yeterliği inançları arasındaki ilişki olduğunu ileri sürmüştür. Başka bir çalışmada bu iki değişkenin birlikte incelendiği bir çalışma kurgulanabilir.

KAYNAKLAR

- Balkar, B. (2014). Klinik temelli yaklaşımın bilgi alanlarını kapsayan araştırma-temelli öğretmen eğitimi politikasına ilişkin öğretmen algıları. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29(4), 28-45.
- Beare, P., Torgerson, C., Marshall, J., Tracz, S., & Chiero, R. (2012). Examination of alternative programs of teacher preparation on a single campus. Teacher Education Quarterly, 39(4), 55-74.
- Betts, R. T. (2006). Lived experiences of long-term supply beginning teachers in new Brunswick: A hermeneutic phenomenological approach. Unpublish Doctoral Dissertation. The University of New Brunswick, Brunswick.
- Blomberg, S. & Knight, B. A. (2015). Investigating novice teacher experiences of the teaching Dynamics operating in selected school communities in Finland. Improving Schools, 18(2), 157-170.
- Brown, A. L., Lee, J., & Collins, D. (2015). Does student teaching matter? Investigating pre-service teachers' sense of efficacy and preparedness. Teaching Education, 26(1), 77-93.
- Büyüköztürk, Ş. (2008). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (9.Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Darling-Hammond, L., Chung, R., & Frelow, F. (2002). Variation in teacher preparation: How well do different pathways prepare teachers to teach? Journal of Teacher Education, 53(4), 286-302.
- Farrell, T. S. C. (2003). Learning to teach English language during the first year: Personal influences and challenges. Teaching and Teacher Education, 19, 95-111.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Guvendir, E. (2017). Beginning English teachers and their problems (Goreve yeni baslayan ingilizce öğretmenlerinin karsilastiklari sorunlar). Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, (51), 74-94.
- Gökmenoğlu, T. (2013). Preparing teachers: Expectations and existing situation at faculties of education. Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry, 4(4), 39-54.
- Hattie, J. (2009). Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement. London, UK: Routledge.
- Karasar, N.(2005). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Melnick, S. A., & Meister, D. G. (2008). A comparison of beginning and experienced teachers' concerns. Educational Research Quarterly, 31 (3), 39-56.
- Özdemir, M., & Büyükgöze, H. (2016b). The adaptation of reality shock expectation scale and a study on prospective teachers. Journal of Kirsehir Education Faculty, 17(2).
- Özdemir, M., & Büyükgöze, H. (2016a). The role of occupational concerns on the reality shock expectation. Studies Psychologica, 58(3), 199-215. <https://doi.org/10.21909/sp.2016.03.717>
- Sezen-Gultekin, G., & Nartgun, S. S. (2018). The examination of the possible relationship between reality shock expectations and teacher self-efficacy levels of the prospective teachers attending pedagogical formation certificate program. Journal of Education and Training Studies, 6(3)13-25.
- Yıldırım, İ., & Kalman, M . (2017). Öğretmenliğe hazır olma ölçeği'nin türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. Kastamonu Eğitim Dergisi, 25 (6), 2311-2326

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Instagram’da Çocuk ve Spor Etiketi İle Yapılan Paylaşımların İncelenmesi

Aynur YILMAZ,

Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü,

Trabzon, Türkiye

Özet

Günümüzde sosyal medya kullanımı yaygınlık kazanmış olup, hayatımızın her alanında kullanılır hale gelmiştir. Öyle ki Twitter, Facebook, Instagram gibi sosyal ağlar zamanımızın önemli bölümünü alabilmektedir. Bu sosyal ağlarda yapılan paylaşımlar arkadaşlarımız ve yakınlarımız tarafından takip edilmekte ve beğeni almaktadır. İnsanlar herhangi birey, durum ve olay karşısında sahip oldukları duygu, düşünce ve algılarını bu ortamlardan ifade edebilmektedir. Bu araştırma da çocuk ve spor kavramının Instagram’da görsel olarak nasıl sunulduğu incelenmiştir. Instagram üzerinde “çocuk ve spor” etiketiyle (hashtag) paylaşılan görsellerin başka hangi etiketlerle tanımlanmaktadır. Araştırmada nitel araştırma yaklaşımlarından birisi olan olgubilim deseni kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini instagramda “çocuk ve spor” kelimesi geçen paylaşımlardır. Çalışma grubu ise içerisinde “çocuk ve spor” kelimesi geçen son 400 paylaşımından meydana gelmektedir. Bu paylaşımlardan Türkçe olmayanlar, sakıncalı ve siyasi içeriğe sahip olanlar dikkate alınmamış ve bunların dışında kalan paylaşımlar incelenmiştir. Elde edilen veriler içerik analizine tabi tutulmuştur. Konu ile ilgili paylaşımlar ilk olarak belirlenmiş, kodlama işlemi gerçekleştirilmiştir. Kodlama işlemi esnasında, görseller ve bu görsellerin altında yer alan etiketlemeler birlikte değerlendirilmiştir. Kodlar alt alta yazılmış, benzer olan kodlar içeriğe uygun olarak kategoriler altında toplanmıştır. Kodlama ve kategori oluşturma araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın güvenilirliği için başka bir araştırmacıya kodlar ve kodların yer aldığı kategorilerin uygunluğu kontrol ettirilmiştir. Böylece ortaya çıkan kategorilere son şekli verilmiştir. Paylaşım yapanların genellikle pedagoğ, kreş, annelerin olduğu saptanmıştır. Paylaşımlar çocuğun oyun aracılığıyla öğrenebileceğini ortaya koymaktadır. Ayrıca çocuk gelişiminde oyunun önemli bir yere sahip olduğunu belirten paylaşımlara yer almaktadır.

Anahtar Kelimeler: Instagram, çocuk ve spor, sosyal medya

Giriş

Çocukların gelişiminde rol oynayan birçok faktör vardır. Bunlardan birisi de spordur. Spor sayesinde çocuk bedensel, ruhsal ve sosyal gelişim sağlamaktadır. Ayrıca psikolojik ve sosyolojik açıdan, çocukluk dönemindeki sporun, çocuğun gelişimsel özelliklerini göz önünde bulundurarak, fiziksel gelişimini destekleyen, öz güven sağlayan, kurallara uymayı ve empati kurmayı öğreten oyun formunda çalışmalarından oluşması gerekir (Çamlıyer, 1997).

Spor yapma alışkanlığının kazanılması ve spora yönelik olumlu tutum kazanma kendiliğinden meydana gelmemektedir. Bu kazanımlar çevre ile ilişkiler aracılığıyla, ailenin desteği, öğretmen, akran grupları ve diğer yetişkinlerin desteği ile ortaya çıkmaktadır. Bu vasıta ile ortaya çıkan ve pekiştirilen spor, çocukların yaşamının bir parçası haline gelebilmektedir (Aydoğan, Özyürek, Gültekin Akduman, 2015). Spor yapma alışkanlığının temelleri çocukluk çağında kazanılmaktadır. Spora verilen önemin ve katılımın artması için en önemli etkenlerden birinin çocukluk döneminde spora ilişkin ilgi uyandırma ve katılımın sağlanması olarak düşünülebilir. Yapılan araştırmalar (Usta & Şahin, 2016; Şahin & Usta, 2016; Yılmaz & Güven, 2015; Yılmaz, Esentürk, Pala & İlhan, 2017) sporun çocukların gelişimine önemli katkısı olduğu, sahip oldukları tutum onların spora katılımını ve ilgisini arttırdığı saptanmıştır. Bu ilgi ve katılımı teknolojik araç gereçlerin de önemli payı vardır. Özellikle sosyal medyanın aktif kullanımı insanların duygu ve düşüncelerini paylaşma fırsatı sunmaktadır. Bu sosyal medya araçları günden güne artmakta ve yaygınlık kazanmaktadır. Bunlardan birisi olan Instagram bireylerin görsel ve yazılı paylaşımlar yapmalarına fırsat sunmaktadır. Bireyler, bir yandan fotoğraflar aracılığıyla düşüncelerini, fiziksel olarak bulundukları durumlarını, duygularını görselleştirirken bir yandan o anı kaybetmeme, kaydetme düşüncesiyle hareket etmektedirler (Yakın & Alaçam Akşit, 2016).

Instagram aracılığıyla bireyler farklı obje, kavram, kişi ya da olaylara yönelik sahip oldukları algıları paylaşabilme fırsatına sahiptir. “Çocuk ve spor”a ilişkin paylaşımların incelenmesi onların sahip oldukları duygu ve düşünceleri açığa çıkarmaktadır. Instagram’daki çocuk ve spor kavramına ilişkin bireylerin yaptıkları paylaşımlar, kısmen de olsa toplumsal algıyı ortaya koyabilmektedir. Bu çalışmanın amacı; instagramda çocuk ve spor etiketiyle yapılan paylaşım ve açıklamaları incelemektir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Yöntem

Araştırmada Instagram da çocuk ve spor kavramının hangi görsellerle ve ifadelerle ilişkilendirildiğini belirlemek amacıyla nitel araştırma yaklaşımlarından fenomenoloji (olgubilim) deseni kullanılmıştır. Bu desen, belirli bir olguyu açıklığa kavuşturmayı, o olgunun kişiler tarafından nasıl algılandığını tanımlamayı amaçlamaktadır (Lester, 1999).

Çalışma Grubu

Araştırmanın tamamını Instagramda “çocuk ve spor” etiketi ile paylaşılan 2182 paylaşım oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında çalışma grubu amaçlı örnekleme yöntemlerinden rastgele örnekleme tekniği ile seçilmiştir. “Çocuk ve spor” kavramı ile ilgili yapılan son 400 paylaşım (18 Şubat 2018 ile 18 Eylül 2018) çalışma grubuna dahil edilmiştir. Çalışma grubunun oluşturulmasında hafta içi ve hafta sonu zaman dilimleri dikkate alınmıştır. Böylece farklı zaman dilimlerinde çocuk ve spor kavramına yönelik kişilerin algıları tespit edilmeye çalışılmıştır. Ayrıca farklı zaman dilimlerindeki çocuk ve spor ile ilgili paylaşımlara yer verilerek durumsal çeşitlilik sağlanmak amaçlanmıştır.

Verilerin Toplanması ve Analizi

İlk olarak instagramda “çocuk ve spor” ile ilgili kişilerin paylaştıkları son 400 paylaşımın içerik ve görsel olarak spor unsurunu yer vermesi dikkate alınmıştır. Ayrıca paylaşımlardan Türkçe olmayanlar, sakıncalı, reklam içeren ve siyasi içeriğe sahip 150 paylaşım dikkate alınmamıştır. Geri kalan 250 paylaşım içerik analizine tabi tutulmuştur. Literatürde spor ve spor ortamına yönelik katılımcıların belirttikleri görüşleri içeren çalışmalar ve literatür taraması sonucunda araştırmanın amacına hizmet edecek sorular doğrultusunda içerik analizi gerçekleştirilmiştir. Literatür doğrultusunda oluşturulan sorular aşağıda sunulmuştur.

- Çocuk ve spor etiketiyle yapılan paylaşımlarda ne tür fotoğraflara yer verilmiştir?
- Çocuk ve spor etiketiyle yapılan paylaşımlarda kimler yer almaktadır/paylaşımlar kimler tarafından yapılmıştır?
- Çocuk ve spor etiketiyle yapılan paylaşımlarda çocuk ve spor ilişkisi nasıl belirtilmiştir?

Yukarıdaki sorular dikkate alınarak kodlama işlemi gerçekleştirilmiştir. Kodlama işlemi esnasında, görseller ve bu görsellerin altında yer alan etiketlemeler birlikte değerlendirilmiştir. Kodlar alt alta yazılmış, benzer olan kodlar içeriğe uygun olarak kategoriler altında toplanmıştır. Kodlama ve kategori oluşturma araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın güvenilirliği için başka bir araştırmacıya kodlar ve kodların yer aldığı kategorilerin uygunluğu kontrol ettirilmiştir. Kodlayıcılar arası görüş birliği %88 olarak hesaplanmıştır. Böylece ortaya çıkan kategorilere son şekli verilmiştir.

Bulgular

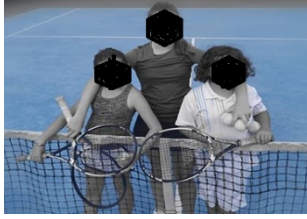
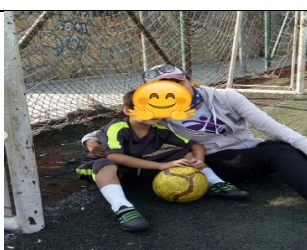
Instagramda çocuk ve spor etiketiyle yapılan paylaşımları incelemek amacıyla kurgulanan çalışmada; çocuk ve spor etiketiyle yapılan paylaşımların niteliği, paylaşımlarda yer alan kişiler, çocuğun spora sağladığı faydalar, hangi spor branşlarına yer verildiği, paylaşımların kimler tarafından yapıldığı olmak üzere 5 tema altında incelenmiştir. Bu temalara aşağıda yer verilmiştir.

Tema 1. Çocuk ve Spor Etiketile Yapılan Paylaşımların Niteliksel Durumu

Instagramda yapılan paylaşımların niteliğine ilişkin analizde dokuz farklı kategori elde edilmiştir. Bu kategoriler; mekan, etkinlik, özçekim, sosyal destek, bilgilendirme, alıntı görseller, madalya töreni (seramoni), arkadaşlık, tebrik mesajları olmak üzere 9 kategori altında incelenmiştir. Bu kategoriler ve paylaşım örnekleri Tablo 1’de sunulmuştur.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 1’de her bir kategori ve bu kategoriye ilişkin fotoğraf örneği yer almaktadır.

Kategori	Örnek Paylaşım	Kategori	Örnek Paylaşım
MEKAN <i>İç ve dış mekanda yapılan sportif etkinlikler</i>		ALINTI GÖRSELLER <i>Konu ile ilgili yazısız görseller</i>	
ETKİNLİK <i>Farklı branş ve beceri gelişimine yönelik düzenlenen etkinlikler</i>		MADALYA TÖRENİ (SERAMONİ) <i>Müsabaka sonrası düzenlenen madalya törenleri</i>	
ÖZÇEKİM <i>Antrenörlerin sporcularla birlikte çekildikleri selfiler</i>		ARKADAŞLIK <i>Spor aracılığıyla arkadaşlık kurmak</i>	
SOSYAL DESTEK <i>Ebeveyn ya da antrenör desteği</i>		TEBRİK(KUTLAMA) <i>Spor ya da yapılan etkinlikte başarılı olan çocukların çabalarını takdir etmek</i>	
BİLGİLENDİRME <i>Sporun faydalarına yönelik paylaşımlar</i>			

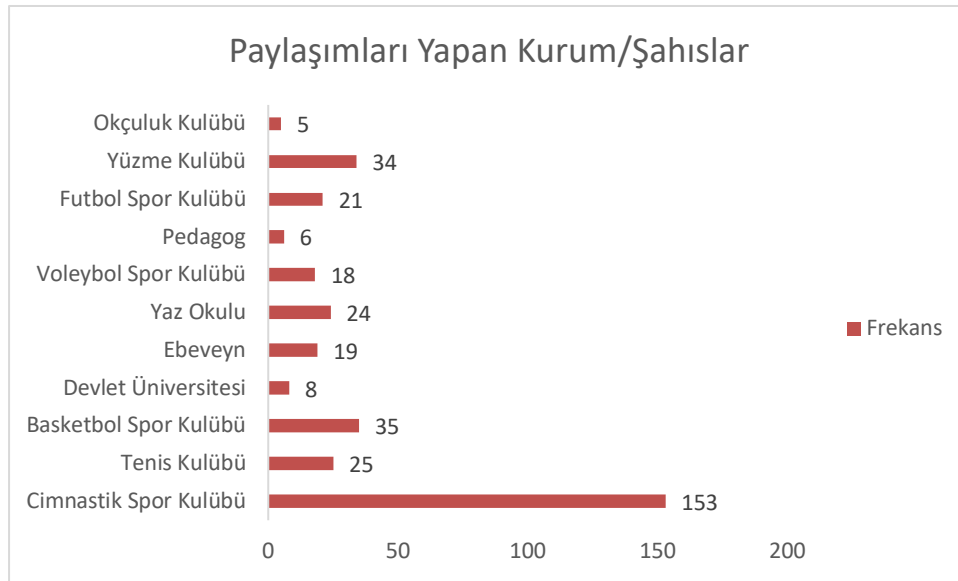
Tablo 1’e göre, çocuk ve spor etiketiyle yapılan paylaşımlarda “etkinlik” kategorisi altında değerlendirilenlerin 1. sırada yer aldığı görülmektedir. Bu bulgu etkinliklerin çeşitli spor branşlarını içerdiğini göstermektedir. Çocuk ve spor etiketiyle yapılan paylaşımlar incelendiğinde; cimmastik sporunun en sık yer verilen paylaşım olduğu tespit edilmiştir. Gelişim özellikleri göz önünde bulundurulduğunda; çocuk ve spor paylaşımlarının daha çok okul öncesi ve temel eğitimi kapsayan gelişim özelliklerine yönelik olduğu saptanmıştır. Çocuk ve spor etiketiyle yapılan paylaşımların niteliğinde 2. sırayı sporun yapıldığı “mekan” almaktadır. Mekan olarak çok çeşitli spor branşlarının yapıldığı iç mekan (cimmastik salonu) ve açık havada etkinliklerin (doğa yürüyüşü, basketbol sahası, açık alan tenis kortu, yüzme havuzu vb.) gerçekleştirildiği dış mekan paylaşımlarda sıklıkla yer almaktadır. Bu sonuç, paylaşım yapanların farklı şart, koşul ve mekanlarda çocukların spor yapabileceği algısına sahip oldukları şeklinde yorumlanabilir. Üçüncü sırada sporun çocukların sağlıklı gelişimine yönelik “bilgilendirici” özelliğe sahip olduğunu içeren paylaşım yer almaktadır. Bu paylaşımlarda

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

sporun çocukların bilişsel, duyuşsal, sosyal vb. gelişim alanlarına olan katkısına değinilmiştir. Bu kategoriye sırasıyla arkadaşlık, sosyal destek, madalya töreni (seremoni), tebrik (kutlama), alıntı görseller ve özçekim fotoğrafları izlemektedir.

Araştırma kapsamında incelenen görsel paylaşım ve açıklamalar dikkate alındığında paylaşımların kimler tarafından yapıldığı ve paylaşımlarda yer verilen kişilerin kimler olduğuna yönelik ikinci bir tema elde edilmiştir.

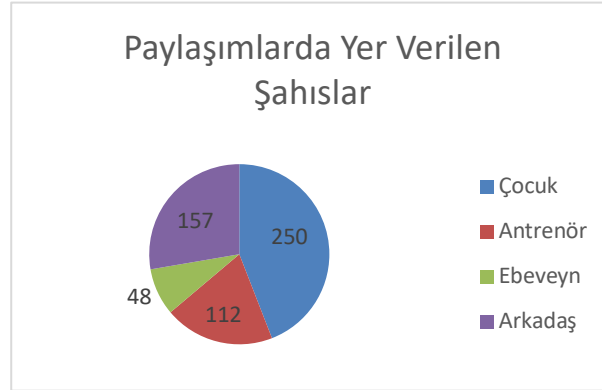
Tema 2. Çocuk ve spor etikiyle yapılan paylaşımları yapan kişi/kurumlar ve paylaşımlarda yer alan kişiler



Grafik 1. Çocuk ve Spor Etiketini Yapan Şahısların Dağılımı

Grafik 1’de değerler dikkate alındığında; spor kulüplerinin çocuk ve spor etikiyle en sık paylaşım yapan kurumlar olduğu saptanmıştır. Spor Kulüpleri arasında ilk sırayı çocukların gelişim dönemine uygun olan Cimnastik Spor Kulübünün ($f=153$) olduğu tespit edilmiştir. Bunu Basketbol ($f=35$), Yüzme ($f=34$), Tenis ($f=24$) kulüpleri izlediği görülmektedir. Konu ile ilgili yapılan paylaşımlarda çocuk gelişimi açısından onlara önemli görev ve sorumluluk düşen pedagoglarında ($f=6$) düşük bir oranda olsa da yer aldıkları tespit edilmiştir. Çocuk gelişiminde önemli paya sahip olan ebeveynler ($f=19$) de paylaşım yapanlar arasında olduğu görülmüştür. Üniversiteler ($f=8$) de yine çocukların spor ile erken yaşlarda tanışması, bilgi beceri ve farkındalık kazanma adına çocukları spor yapmaya yönlendirici projeleri çocuk ve spor etikiyle instagramda paylaştıkları saptanmıştır. Çocukların spor yapmalarına fırsat sunan bir diğer paylaşım ise yaz spor okullarından gelmiştir. Yaz sporları çocukların sporla iç içe olmaları, yaz tatillerinde hareket etme fırsatları sunmaları açısından çocuk gelişimine önemli katkısı olduğuna ilişkin paylaşımlarına açıklama getirdiği saptanmıştır. Konuya ilişkin yapılan paylaşımlarda yer alan kişilerin çok çeşitlilik göstermediği tespit edilmiştir. Bu kişilerin çocuk, arkadaş/akran, antrenör ve ebeveyn olduğu görülmüştür. Elde dilen bulgular Grafik 2’de verilmiştir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress



Grafik 2. Çocuk ve Spor Etiketiyle Yapılan paylaşımlarda Yer Alan Kişilerin Dağılımı

Grafik 2'deki paylaşımlarda en sık yer verilen kişilerin sırasıyla çocuk, arkadaş/akran, antrenör ve ebeveyn olduğu saptanmıştır. Bu bulgular paylaşım yapan kişilerin çocuk ve spor denildiğinde, çocuğun beceri kazanmasına katkı sağlayan onun çok yönlü gelişiminde önemli olan antrenörlerin, benzer gelişim özelliklerine sahip olan arkadaş/akran grubunun ilk sıralarda yer aldığı görülmüştür. Ebeveyn de yine paylaşım yapanların spor ortamında yer alması gereken kişiler arasında yer verildiği saptanmıştır.

Tema 3. Çocuk Ve Spor Etiketiyle Yapılan Paylaşımlarda Çocuk Ve Spor İlişisinin İfade Edilmesine İlişkin Bulgular

Kodlar	f	Kodlar	f
El göz koordinasyon geliştirme	2	Sosyal gelişimi sağlar (Gruba aidiyet, kendini ifade edebilme, takım çalışması kazanır)	7
Sağlıklı olmayı sağlar	5	Fiziksel gelişimi sağlar (Kilo kaybına neden olur)	4
Lokomotor gelişimi sağlar (Esneklik, kuvvet, dayanıklılık, sürat)	8	Ruhsal gelişimi sağlar	2
El ve göz koordinasyonu sağlar	2	Zaman yönetimini öğretir	2
Psikolojik gelişimi sağlar (Kaygı, stres ve depresyonu azaltır, duyguları kontrol etmeyi sağlar)	3	Kendi yeteneklerini keşfetmeyi sağlar	2
Psikolojik gelişimi sağlar (özgüven, özsaygıyı geliştirir)	6	Fizyolojik uygunluğu artar (Kas-kemik ve eklem gelişimi, kalbi güçlendirir)	5
Bilişsel gelişimi sağlar (Hızlı düşünür ve çabuk karar verir, hayal gücü ve yaratıcılığı gelişir, kazanma-kaybetmenin ne olduğunu öğretir, vücut farkındalığı artar)	7	Disiplin kazandırır	2
Okul başarısını artırır	1		

Tablo 3'de spor ve çocuk etiketiyle yapılan paylaşımlarda yer alan sporun çocuk gelişimi üzerine etkisi sunulmuştur. Sporun çocukların farklı gelişim alanlarına etkisine instagramda yer verilmiştir. Sporun çocukların sosyal gelişim, fiziksel gelişim, ruhsal gelişim, psikolojik gelişim, bilişsel gelişim, fizyolojik uygunluk, lokomotor gelişimi sağladığı bulgusu saptanmıştır. Çocukların bilişsel gelişimini destekleyen sporun çocukların okul başarısı üzerinde de olumlu olduğu tespit edilmiştir. Instagramda sporun en çok

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

lokomotor gelişimi sağladığı (f=8), psikolojik gelişim üzerinde olumlu etkisi olduğu (f=9), sosyal gelişimi desteklediği (f=7) ve sağlık üzerine katkısı olduğu (f=5) belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Sosyal medya araçlarından birisi olan Instagram’da çocuk ve spor etiketiyle yapılan paylaşımların içerik analizine tabi tutulması sonucunda; üç farklı temaya ulaşılmıştır. Bu temalardan ilki “çocuk ve spor etiketiyle yapılan paylaşımların niteliksel durumu”dur. Bu temada mekan, etkinlik, özçekim, alıntı görseller, arkadaşlık gibi kategorileri temsil eden fotoğrafların paylaşıldığı saptanmıştır. Instagram’da mutluluk kavramına yönelik yapılan paylaşımların incelendiği çalışmada (Yakın & Alaçam Akşit, 2016), mutluluk kavramının benzer nitelikte fotoğraflarla (mekan, özçekim, alıntı görseller) tanımlandığı saptanmıştır. Spora özgü nitelikler olarak arkadaşlık ve etkinlik mevcut çalışmamızda yer aldığı görülmüştür. Ayrıca madalya töreni, sosyal destek, tebrik etme ve bilgilendirici paylaşımlarda niteliksel paylaşımlar arasında yer almaktadır. Sporun sosyalleşme aracı olduğu, arkadaşlık ve gruba aidiyet duygusu kazandırdığı (Yılmaz, Esentürk, Pala & İlhan, 2017) düşünüldüğünde paylaşım yapanların niteliksel olarak doğru tanımlamalara yer verdikleri söylenebilir.

Çocuk ve spor etiketiyle yapılan paylaşımları yapanların kurum ya da şahıslar olduğu görülmüştür. Özellikle jimnastik spor kulübünün en sık paylaşım yapan kurum olduğu saptanmıştır. Çocuk ve spor paylaşımı ile daha çok okulöncesi yaş grubundan bahsedildiği dikkate alındığında; cimnastiğin çocukların gelişim özellikleri üzerinde önemli yeri olduğu söylenebilir. Yılmaz, Esentürk, Pala & İlhan (2017)’in okulöncesi çocukların spora yönelik algılarını inceledikleri çalışmada çocukların jimnastik sporuna önem verdikleri ve sevdikleri spor branşı olarak cimnastiği belirttikleri saptanmıştır. Anne ya da babaların da çocuk ve spor etiketiyle paylaşım yapan şahıslar arasında yer aldığı tespit edilmiştir. Diğer taraftan paylaşımlarda yer verilen kişiler incelendiğinde; çocuk, arkadaş, antrenör ve ebeveynlerin yer aldığı görülmüştür.

Çocuk ve spor ilişkisinin incelendiği alt problemde ise sporun çocukların farklı gelişim özelliklerini etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır. Çocukların lokomotor gelişimleri üzerine önemli katkısı olduğu araştırma sonucunda elde edilmiştir. Bilişsel, psikolojik, sosyal gelişim açısından fayda sağladığına ilişkin açıklamaların olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sağlıklı bir yaşam için sporun gerekliliğine değinilmiştir. Bu bulgular eşliğinde; halkın sporun çocuk gelişim, açısından önemli olduğunun farkında olduğu söylenebilir.

Kaynaklar

- Aydoğan, Y., Özyürek, A., Gültekin Akduman, G. (2015).Okul öncesi dönem çocuklarının spora ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport(IntJSCS)*,(Special Issue 3).103-115.
- Çamlıyer, H. (1997). *Çocuk hareket eğitimi ve oyun*. İzmir: Can Ofset Yayıncılık.
- Çelik A, &Şahin M (2013). Spor ve çocuk gelişimi. *International Journal of Social Science*,6 (1), 467-478.
- Lester, S. 1999. *An introduction to phenomenology research*. Taunton UK: Stan Lester Developments.
- Özyürek, A., Özkan, İ., Begde, Z., & Yavuz, N.F. (2015). Okulöncesi dönemde beden eğitimi ve spor. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3(Special Issue 3), 479-488.
- Şahin, FT., & Usta, SY. (2016) Okul Öncesi Dönemde Bir Uygulama Örneği: Spor ve Spor Dalları. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(3), 200-213.
- Usta, SY., & Şahin, FT. (2016). Çocuk Resimlerinde Spor. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(3), 214-227.
- Yakın, M., & Alaçam Akşit, A.C. (2016). Bana mutluluğun resmini çekebilir misin?": Instagramda mutluluk etiketiyle paylaşılan fotoğraflar üzerine bir inceleme. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(44), 1260-1269.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Yılmaz A., Esentürk O.K., Pala Ş., İlhan E.L. (2017). "Sports environment perceptions of preschool children", *Science, Movement and Health*, vol.17, pp.247-255, 2017.
- Yılmaz A., Güven Ö., "Üstün yetenekli öğrencilerin beden eğitimi dersi ve beden eğitimi öğretmeni kavramlarına yönelik algılarının çizme yazma tekniği ile incelenmesi", *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 3, 55-77.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Futbolcuların Tekrarlı Sprint Yeteneklerinin Farklı Sprint Değerleri ile İlişkisinin İncelenmesi

Ali Kızılet¹, Recep Fatih Kayhan², Tuba Kızılet Bozdoğan¹

¹Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

²Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rize

Özet

Bu araştırmanın amacı, profesyonel futbolcular da tekrarlı sprint yeteneğinin farklı sprint değerleri ile arasındaki ilişkileri tespit etmektir. Araştırmaya TFF 3. Lig takımında oynayan 30 erkek futbolcu (yaş 25.17±5.88; boy 178.47±5.66 cm; kilo 72.91±7.82 kg; yağ% 7.74±2.39) katılmıştır.

Tüm futbolculara tekrarlı sprint testi (7x34.2), 10m ve 30m sürat testi yapıldı. Tekrarlı sprint testi (7x34.2), 25 saniye dinlenme aralıklı uygulandı. Test öncesi ve sonrası laktat seviyesi (ScoutLactate Analyzer, Germany) tespit edildi. Testler sonucunda futbolcuların performans değerleri arasındaki ilişkilere Pearson korelasyon analizi kullanılarak bakıldı.

Analizler sonucunda tekrarlı sprint ortalama süreleri ile en iyi sprint ($r = 0,850^{**}$) ($p < 0,00$) 10m sprint ($r = 0,449^{*}$) ($p < 0,05$) ve 30m sprint ($r = 0,663^{**}$) ($p < 0,00$) süreleri arasında kuvvetli pozitif yönde bir ilişki tespit edildi. Laktat değerleri ile sprint koşu ortalamaları arasında anlamlı olmayan düşük ilişkiler tespit edilmiştir

Sonuç olarak futbolcuların tekrarlı sprint yeteneğinin farklı sprint performans değerleriyle de ilişkili olduğu, tespit edildi.

Anahtar Kelimeler: Tekrarlı Sprint, Yo-Yo, Sürat, Futbol

Investigation of the Relationship of Repetitive Sprint Abilities with Different Sprint Performance Values of Football Players

Abstract

The aim of this research is to determine the relationships between the various sprint performance values of repetitive sprinting skills in professional football players. Thirty male players (age 25.17±5.88; height 178.47±5.66 cm; weight 72.91±7.82 kg; fat% 7.74±2.39) were included in the study.

Repeated sprint test (7x34.2), 10m and 30m sprint test were performed to all players. Repeated sprint test (7x34.2) was applied with 25 second rest interval. The lactate level (Scout Lactate Analyzer, Germany) was determined before and after the test. As a result of the tests, the relationships between the performance values of the players were evaluated using Pearson correlation analysis.

The best sprint time ($r = 0,850^{**}$) ($p < 0,00$) 10m sprint ($r = 0,449^{*}$) ($p < 0,05$) and 30m sprint ($r = 0,663^{**}$) ($p < 0,00$) There was a strong positive correlation between the durations. Non-significant low relationships between lactate values and sprint running averages have been identified

As a result, it was determined that the repetitive sprinting ability of the players was related to different sprint performance values.

Keywords: Repeated Sprint, Yo-Yo, Speed, Football

Giriş

Futbol, düşük yoğunluklu veya dinlenme aralıklı bir spor olduğu kadar 150-200 yüksek hızda aktivitenin yayıldığı yüksek yoğunluklu bir spordur (Bangsbo, 2007). Ortalama bir futbol müsabakasındaki sprint performansı farklı hız eşiklerine bağlı olarak toplam maç süresinin % 1-11'ini oluşturur (Carling, 2008). Ek olarak, oyuncuların müsabaka ilerleyişine göre farklı hız ve yönlerde 1000-1400 hareket gerçekleştirdiğini bildirmişlerdir (Stolen, 2005). Futbol maçı sırasında, oyuncular topa sahip olma ya da daha iyi konumlandırma elde etmek için yön değişikliği ile sprint yapabilirler. Bununla birlikte yapılan bir çalışma, farklı hız ve egzersiz modları (yani, yön, dönüş, yön değişikliği, vb.) ile gerçekleştirilen sprintlerin diğer maç etkinliklerine göre skora ulaşmada daha etkili olduğunu göstermiştir (Faude, 2012).

Tekrarlı sprint yeteneği, kısa dinlenme periyotlarıyla desteklenen ve maksimum sprint eforunun üretilmesini sağlayan bir yetenek olarak tanımlanmaktadır (Hill-Hass ve diğ., 2007) ve günümüzde futbol gibi birçok takım sporu için oldukça önemli bir performans göstergesi olmuştur (Özdamar, 2011).

Sürat performansı birçok spor dalında başarılı olabilmek için çok önemlidir. Ancak özellikle takım sporlarında sporcular maç sırasında kısa aralıklarla birçok sprint koşusu yapmaktadır. Bu doğrultuda bir sporcunun belli bir mesafeyi en kısa sürede almasından çok, tekrarlı bir şekilde aynı

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

mesafeyi birçok kez süratli koşması, başka bir deyişle süratini tekrarlı bir şekilde koruması özellikle takım sporları için oldukça önem taşımaktadır. Kısa dinlenme periyotlarıyla desteklenen ve maksimum sprint eforunun üretilmesini sağlayan bir yetenek olarak tanımlanan tekrarlı sprint yeteneği günümüzde futbol, basketbol veya rugby gibi takım sporlarında maç sırasındaki aktivitelerin küçük bir kısmını temsil ediyor olsa da, bir maçın sonucunu etkileyebilecek düzeyde olabilmektedir (Oliver ve ark., 2007). Örneğin; bir basketbol maçı sırasında sporcuların 2-6 saniyelik 105 tane tekrarlı sprint yaptıkları belirlenirken (Castagna ve ark., 2007), futbolda bir maç sırasında her oyuncunun 4-6 saniyede bir değişen 1 000-1 400 civarında kısa aktiviteler uyguladıkları ve bunların içinde yaklaşık her 90 saniyede bir kısa sprintler yaptıkları belirlenmiştir (Spencer ve ark., 2004).

Bu araştırmanın amacı, profesyonel futbolcular da tekrarlı sprint yeteneğinin farklı sprint değerleri ile arasındaki ilişkileri tespit etmektir.

Yöntem

Boy Ölçümü: Normal anatomik pozisyonda basion ile vertex arasındaki mesafeyi ifade eden boy ölçümü için sporcular boy ölçüm platformu üzerinde ayakkabısız, yer aldı. Platform üzerinde yer alan ölçüm takozu sporcunun başının üzerine teğet dokunacak şekle getirildi ölçüm sonucu “cm” cinsinden kaydedildi.

Vücut Kompozisyonu: Vücut kompozisyonu ölçümü Tanita BC-418 (Tanita-Japan) vücut analiz cihazı ile yapıldı.

Sürat Ölçümü 10-30 Metre: 10-30 metre süratının belirlenmesinde saniyenin yüzde birini kaydedilebilen elektronik Prosport TMR ESC 2100 telemetrik kronometre (Türkiye) kullanılmıştır.

Laktat Ölçümü: Mekik koşusu testinde ve tekrarlı sprint testinin başlangıcında ve tamamlandıktan 3 dakika sonunda parmağın altından alınan bir damla kan ile kan laktat ölçümü (ScoutLactate Analyzer, Germany) yapılmıştır.

Bulgular

Tablo1. Parametrelerinin aritmetik ortalama (X) ve standart sapma (ss) değerleri.

	N	Minimum	Maximum	X	SS
Yaş	30	17,00	37,00	25,17	5,88
Boy (cm)	30	168,00	190,00	178,47	5,66
Kilo (kg)	30	57,90	88,90	72,91	7,82
Beden Kitle İndeksi (kg/m ²)	30	19,20	26,30	23,04	1,45
Vücut Yağ Yüzdesi (%)	30	3,40	13,60	7,74	2,39

Araştırmaya katılan sporcuların yaşları $25,17 \pm 5,88$, boyları $178,47 \pm 5,66$ cm, kiloları $72,91 \pm 7,82$ kg, beden kitle indeksleri $23,04 \pm 1,45$ kg/m² ve vücut yağ yüzdeleri $7,74 \pm 2,39$ % olarak tespit edildi.

Tablo2. Performans parametrelerinin aritmetik ortalama (X) ve standart sapma (ss) değerleri.

	N	Minimum	Maximum	X	SS
Tekrarlı sprint ortalaması(sn)	30	6,30	7,30	6,76	0,23
10 msprint (sn)	30	1,65	1,97	1,77	0,07
30 m sprint (sn)	30	4,06	4,61	4,30	0,15
En iyi sprint	30	6,19	6,86	6,51	0,18
Laktat(mEq/L)	30	3,40	14,10	9,22	2,66

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Araştırmaya katılan sporcuların tekrarlı sprint performansı $6,76 \pm 0,23$ sn, 10 m sprint $1,77 \pm 0,07$ sn, 30 m sprint $4,30 \pm 0,15$ sn, en iyi sprint $6,51 \pm 0,18$ sn, ve laktat $9,22 \pm 2,66$ mEq/L olarak tespit edildi.

Tablo3. Tekrarlı sprint performansının diğer parametreler ile ilişkisi

		Laktak	En İyi Sprint	10 m	30 m
Tekrarlı Sprint Ort.	r	-0,15	0,850**	0,449*	0,633**
	Sig.	0,44	0,00	0,01	0,00

* $p < 0,05$

** $p < 0,01$

Tekrarlı sprint ortalama süreleri ile en iyi sprint ($r = 0,850^{**}$) ($p < 0,00$) 10m sprint ($r = 0,449^{*}$) ($p < 0,05$) ve 30m sprint ($r = 0,663^{**}$) ($p < 0,00$) süreleri arasında kuvvetli pozitif yönde bir ilişki tespit edildi.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın bulguları tekrarlı sprint özelliği ile en iyi sprint, 10m ve 30m sprint zamanı değerleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Ceylan ve ark. (2016) genç futbolcuların 10m, 20m, 30m ve tekrarlı sprint bulguları yaş gruplarına göre karşılaştırılmış; ölçülen parametrelerden sadece 10m ve tekrarlı sprint de istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit etmiştir.

Diğer bir bulguya göre ise tekrarlı sprint ortalamalarının laktat değerleri ile arasında anlamlı olmayan düşük ilişkiler tespit edilmiştir. Tekrarlı sprint tamamladıktan sonraki 3. dakikada belirlenen laktat farkı ortalaması oranı sırasıyla $9,22 \pm 2,66$ mmol olduğu ölçülmüştür. Benzer bir çalışmada ise tekrarlı sprintten 2 dk. sonra kan laktat düzeyinin $9,45 \pm 1,92$ mmol olduğu ifade edilmektedir (Psotta, 2005). Tekrarlı sprint gibi, yüklenme içeren testlerde yapılan ölçümlerde benzer sonuçların tekrarlı sprint içindeki aktif toparlanmayla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Laktat oranının azalması veya silinmesi aerobik kapasite ve toparlanma periyodundaki aktivitelere bağlıdır. Çünkü laktat düzeyi ne kadar yüksekse aralarda kaslardan o kadar fazla uzaklaştırılır (Bangsbo, 1994).

Mujika ve ark. (2009) yaptıkları çalışmada 134 genç futbolcudan tekrarlı sprint yeteneği ve kan laktat cevaplarını incelemişler ve en iyi sprint zamanı ile kan laktat konsantrasyonu arasında yüksek düzey pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulmuşlardır ($r = 0,78$, $p = 0,001$).

Sonuç olarak futbolcuların tekrarlı sprint yeteneğinin 10m sprint ve 30m sprint koşuları ile kuvvetli bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Buna bağlı olarak futbol antrenmanları hem aerobik hem de kısa süreli ve aralıklı anaerobik yüklenmeler içerecek şekilde düzenlenebilir.

Kaynaklar

- Bangsbo, J, Iaia, FM, and Krstrup, P. (2007). Metabolic response and fatigue in soccer. Int J Sports Physiol Perform 2: 111–127.
- Carling, C, Bloomfield, J, Nelsen, L, and Reilly, T. (2008). The role of motion analysis in elite soccer: Contemporary performance measurement techniques and work rate data. Sports Med 38: 839–862.
- Stolen, T, Chamari, K, Castagna, C, and Wisloff, U. (2005). Physiology of soccer: An update. Sports Med 35: 501–536.
- Rampinini, E, Impellizzeri, FM, Castagna, C, Coutts, AJ, and Wisloff, U. (2009). Technical performance during soccer matches of the Italian Serie A league: Effect of fatigue and competitive level. J Sci Med Sport 12: 227–233.
- Faude, O, Koch, T, and Meyer, T. (2012). Straight sprinting is the most frequent action in goal situations in professional football. J Sports Sci 30: 625–631.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Özdamar, E., Yılmaz, A., & Kınışlar, A. (2011). Klasman Ve İl Hakemlerinin Sürat Ve Sıçrama Özelliklerinin İncelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi, 22(2), 84-92.
- Hill-Hass, S., Bishop, D., Dawson, B., Goodman, C., Edge, J. (2007). Effects Of Rest Interval During High-Repetition Resistance Training On Strength, Aerobic Fitness, And Repeated-Sprint Ability. Journal Of Sports Sciences, 25: 619-628.
- Oliver, L.J., Armstrong, N., Williams, A.C. (2007). Relationship Between Brief And Prolonged Repeated Sprint Ability. Journal Of Science And Medicine In Sport, 10(1): 45-55.
- Castagna, C., Manzi, V., D'ottavio, S., Annino, G., Padua, E., Bishop, D. (2007). Relation Between Maximal Aerobic Power And The Ability To Repeat Sprints In Young Basketball Players. Journal Of Strength And Conditioning Research, 21: 1172- 1176.
- Spencer, M., Lawrence, S., Rechichi, C. (2004). Time-Motion Analysis Of Elite Field-Hockey: Special Reference To Repeated-Sprint Activity. J Sports Sci 22: 843-50.
- Mujika I, Spencer M, Santisteban J, Goiriena J J, Bishop D (2009). Age-related differences in repeated-sprint ability in highly trained youth football players. Journal of Sports Sciences, 27(14), 1581–1590.
- Ceylan, L., Demirkan, E., & Küçük, H. (2016). Farklı Yaş Gruplarındaki Futbolcuların Sprint Zamanları Ve Tekrarlı Sprint Düzeylerinin İncelenmesi. International Journal Of Science Culture And Sport, 4(Special Issue 1), 188-199.
- Psotta, R., Blahus, P., Cochrane, D.J., Martin, A.J. (2005). The Assessment of an Intermittent High Intensity Running Test. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 45(3): 248- 249.
- Bangsbo, J. (1994), The Physiology of Soccer – With Special Reference to Intense Intermittent Exercise, Acta Physiologica, Scandinavica, 152.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

RuhSağlığı İle DevinimArasındakilişki

Hikmet YAZICI

Trabzon Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, hyaziciktu@gmail.com,

Amaç: Bu çalışmanın temel amacı, etiyoloji, risk faktörleri, yaygınlık ve müdahale yöntemleri bağlamında ruhsal bozukluklar ile devinimde bulunma arasındaki ilişkileri incelemektir.

Materyal ve Yöntem: Çalışma derleme niteliğinde olup doküman incelemesi tekniği kullanılarak hazırlanmıştır.

Bulgular: Biliş, duygu ve fizyoloji gibi devinim de toplam davranışın önemli bileşenlerinden biridir. Etkileşimsel bir ilişki yapısı içinde davranışın diğer boyutlarını etkileme ve onlardan etkilenme özelliğine sahiptir. Bu özelliği ile davranıştaki zincirsel yapının önemli bir halkası olarak farklı psikopatolojik belirtilerin ortaya çıkmasında, sürdürülmesinde ya da tedavi edilmesinde ciddi işlevlere sahiptir. Kapsamlı literatür bulguları duygudurum, uyku, yemek, kaygı gibi ciddi psikopatolojik belirtilerin ortaya çıkmasında hareket noksanlığının ya da hareketsizliğin anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Başta depresyon olmak üzere pek çok ruhsal hastalık kümesinde içe çekilme, evin dışına çıkmama ve adeta kış uykusuna yatma şeklinde ortaya çıkan devinim yetersizliği belirtileri klinik tabloyu daha da ağır hale getirmektedir. Hareketsizlik serotoninin, nöropinefrin, adrenalin gibi nörotransmitterlerin salınımına ket vurmakta ve bu durum biyokimyasal sistemi ruhsal tablo için riskli hale dönüştürmektedir. Çalışma hayatının ve teknolojideki gelişmelerin ortaya çıkardığı olumsuz sonuçlar, insandaki hareket alışkanlığını kısıtlamaktadır. Ruhsal bozuklukların son yıllarda giderek yaygınlaşmasında bu hususun önemli bir etkiye sahip olduğu gözlenmektedir. Gerek öğrenme gerekse ruhsal tedavi yöntemleri arasında önemli bir konuma sahip olan davranışçılık ekolü, eylemin gücüne açıkça vurgu yapar. Duygu, düşünce ve fizyolojideki değişimin ana aktörü olarak eylemleri görür. Bu paradigmanın içinde yer bulan klasik ve edimsel koşullanma ilkeleri de esasında hareket odaklı olup, davranış değişiminin eylemle başlayabileceğini kabul ederler. Ruh sağlığı araştırmaları üzerinde oluşmuş kapsamlı literatür bulguları, psikopatolojik belirtilerin azaltılmasında ve ortadan kaldırılmasında eyleme dayalı teknik ve işlemlerin önemli bir yer kapladığını vurgular. Psikoterapi süreci içinde bunların ete kemiğe bürünmüş halleri davranışçı prosedürlerdir. Gevşeme eğitimi, sistematik duyarısızlaştırma, rol oynama gibi tekniklerle icra edilen bu işlemler, depresyon, obsesif-kompulsif bozukluklar, fobiler, yeme ve beslenme bozuklukları, uykusuzluk gibi normal dışı davranışlara müdahalede sıklıkla başvuru teknikleri arasında yer alır

Sonuçlar: Hareketsizlik ya da hareket eksikliği ruhsal hastalıkların ortaya çıkmasında ve yaygınlaşmasında önemli bir işleve sahiptir. Devinim yoksunluğu stres ve stresin yol açtığı birçok ruhsal durum için risk teşkil eder. Hastalıkların tedavi edilmesinde harekete dayalı teknik ve işlemlerin önemli bir etkiye sahip olduğu bilimsel incelemelerle ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ruh sağlığı, devinim, iyi olma.

Giriş

Psikopatolojik bozuklukların nedenleri ve müdahaleye dönük modeller tarihsel süreç içinde farklı yaklaşımlarla incelenmiş ve bu birikim güçlü paradigmaların ortaya çıkmasına yol açmıştır. Görüşleri farklılık arz etse de araştırmacılar ruhsal bozuklukların dört paradigma kapsamında değerlendirilebileceği konusunda birbirine yakın görüşler ileri sürmüşlerdir. Hatta bu eğilim bütüncül veya eklektik modellerin kabulünü de gündeme getirmiştir. Söz konusu dört paradigma; biyolojik, psikanalitik, davranışçı ve bilişsel unsurlara vurgu yapar. Bu paradigmalar psikopatolojik bozuklukların ortaya çıkmasında, ilerlemesinde, tedavi edilmesinde ve hatta nüksetmesinde kendi hipotezlerini test etmeye çalışırlar. Örneğin biyolojik paradigma ruhsal bir bozukluğun meydana çıkmasında, biyokimyasal, hormonal ya da kalıtsal yapıların önemine işaret eder ve tedavi sürecinde de bunlara dönük işlemlere yer verilmesi gerektiğini savunur. Bu modele göre depresyonun ortaya çıkmasında önemli olan etken serotonintransmitterinin yeterince salınmamasıdır ve bu durum duygu durum bozukluğuna yol açmaktadır. Bu hastalığın tedavi edilmesinde başat rol bir antidepresanın kullanılmasına düşmektedir. Her paradigma psikopatolojik problemlerin kaynaklarıyla ve tedavi dilme yöntemleriyle ilgili kapsamlı açıklamalar yapar. İddialarını araştırmaların ortaya koyduğu bilimsel birikimle güçlendirmeye çalışır. Bu çalışmada paradigmaların etiyoloji, epidemiyoloji ve müdahale konusundaki görüşlerini ayrıntılı şekilde açıklamak yerine, daha spesifik olarak devinim ve ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerinde durulmakta ve bunu önceleyen davranışçı paradigmanın ilke ve hipotezleri irdelenmeye çalışılmaktadır.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Bütüncül yaklaşım davranışı dört bileşenle açıklamaya çalışır; fizyoloji, biliş, duygu ve eylem. Tüm paradigmlar bu görüşü paylaşır ancak bu dörtlü zincirsel-ilişkisel yapıda en önemli bileşenin ne olduğu konusunda görüş farklılıkları ortaya çıkar. Örneğin bilişsel psikoloji fizyoloji, eylem, duygu ve düşüncenin toplam davranış üzerindeki etkilerini kabul eder ancak bilişin davranış değişimi konusunda anahtar bir role sahip olduğu görüşünü savunur. Bu yaklaşıma göre hastalıkların ortaya çıkması bilişsel bozulmanın sonucudur ve durum böyleyse müdahaleye de bilişsel yapıdan başlamak doğru olur. Eylem bu yapının önemli öğelerinden biridir ve güçlü bir paradigma olarak davranışçılık eylemi yani devinimi davranış değişiminin en önemli boyutu olarak görür. Davranışçı paradigma temelde öğrenme prensiplerine vurgu yapar ve bu nedenle de iddialarını iki önemli öğrenme kuramı olan klasik ve edimsel koşullanma ilkeleri üzerinde temellendirmeye çalışır. Her iki öğrenme modeli de insan davranışlarını mekanik bir çerçevede ve uyaran-tepki bağıyla açıklar. Çevreden kaynaklanıp organizmada tepkiye yol açan uyaranlar öğrenme ürünlerinin ortaya çıkmasına yol açar. Klasik öğrenme kuramları olarak bilinen bu yaklaşımlar duygu ve bilişi ihmal ederken, devinimi davranış değişikliğinin temel enstrümanı olarak dikkate alır. Bu model psikopatolojik bozuklukların temelinde hatalı koşullanmaların ve dolayısıyla olumsuz öğrenme yaşantılarının yattığını kabul eder. Doğal olarak psikopatolojik bir bozukluğun ortadan kaldırılmasında da benzer öğrenme ilkelerinin dikkate alınması gerektiği görüşünü ileri sürer. Bu noktada örnek olarak psikopatoloji içinde önemli bir kümeyi teşkil eden fobilerden söz edilebilir. Gerçek bir tehlikeyle orantısız bir özellik arz eden fobi, bir nesne ya da durumla ilgili olup, korkunun aracılık ettiği, birey tarafından yaşanan anlamsız ve engelleyici bir yaşantı olarak tanımlanabilir. Davranışçı ekol fobi durumlarının ortaya çıkmasında devinimin önemli olduğunu, davranış ile doğal bir uyarıcı arasında kurulan bağın fobikanksiyeteye yol açtığını ve bunun da engellenmiş davranışları ortaya çıkardığını savunur.

Psikopatolojik bir tabloda devinimler farklı şekillerde seyredebilir. Bunlardan biri ajite olma halidir. Kişinin eylemlerinde olağanın üstünde bir artış vardır ve o adeta yerinde duramamaktadır. Artmış hareketin bir kısmı hiperaktivite bozukluğunda olduğu gibi dürtüseldir ve birey istese dahi bunu kontrol altına alma olanağında sahip değildir. Yerinde duramama, bedeninin belli bölgelerini sürekli hareket ettirme eğilimi ve çevresindekilere müdahale etme arzusu bu tabloda sıklıkla karşımıza çıkan semptomlardır. Devinim düzeyindeki artış depresyondan şizofreniye kadar pek çok bozuklukta gözlenebilir bir durumdur. Huzursuz bacak sendromu vücut organlarını hareket ettirme konusunda verilebilecek en önemli örneklerden biridir. Özellikle dinlenme ve akşam saatlerinde bacakları hareket ettirmeye zorlanma dürtüsü şeklinde ortaya çıkar. Devinim psikopatolojik bozukluklarda bazen hareketin azalması şeklinde gözlenebilir. Kişi yavaşlar ve neredeyse hareketsiz hale gelir. Fobi türlerinden biri olan ve genelde açık alanlarda ortaya çıkan agorafobide evin dışına çıkmama, kuyrukta ve açık alanda beklemekten kaygılanma gibi belirtilerle karakterize edilen bir hareket yavaşlaması söz konusudur. Keza ağır depresif vakalarda ya da psikoz durumlarında yataktan çıkmama, hareket kabiliyetini kaybetme duygusuna kapılma ve bunlara eşlik eden kaçınan davranışlara rastlamak mümkündür. Devinimle ilgili ilginç bir tablo da tekrarlayıcı davranışlar ya da törensel davranışlardır. Bunları sıklıkla obsesif kompulsif bozukluklarda gözlemlemek olanaklıdır. Kompulsif kişi bir davranışı tekrarlı şekilde yapma eğilimine sahiptir. Bunu özellikle temizlik ve düzenle ilgili aktivitelerde gözlemlemek mümkündür. Kişi yaşadığı kaygıyı azaltmak için kompulsif eylemi yapmaya zorlanır. Bunlara biriktiricilik, saç ve deri yolma hastalıklarındaki tekrarlayıcı davranışları da örnek vermek mümkündür. Ruhsal bozukluklarda bir de davranışın donması şeklinde ortaya çıkan katatoniden söz etmek mümkündür. Böyle bir durumda stupor olarak adlandırılan devinsel etkinliğin olmaması, katalepsi denilen yerçekimine karşı edilgen pozisyon alma, mutizm ve benzeri tepkilere rastlamak mümkündür. Bu tabloda balmumu esnekliği olarak tanımladığımız kişiyi istenen pozisyona sokmada dirençle karşılaşmama durumları da söz konusu olabilmektedir (Kring, Johnson, Davison, ve Neale, 2017).

Yukarıda saydığımız ve örneklendirmeye çalıştığımız bozuklukların yanında, devinimin belli amaca dönük olarak işe koşulmaya çalışıldığı psikolojik bozukluklar da mevcuttur. Bunlar arasında akla

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

ilke gelen anoreksiya adı verilen yeme bozukluğudur. Yoğun düzeyde kilo alma endişesi yaşayan bu kişiler sıklıkla egzersiz yapma çabası içine girerler. Keza cinsel işlev ve uyku bozukluklarında da devinimin normalin dışında seyrettiği belirtilerle karşılaşmak olasıdır. (Kring, Johnson, Davison, ve Neale, 2017).

Elbette ki tüm psikopatolojik belirtilerde devinimle ilgili bir farklılaşmaya rastlamak mümkündür. Tanı koyarken bu durumlar önemli ölçütler olarak dikkate alınır. Ancak devinimle ilgili tartışmalar sadece tanılama aşamasında değil daha sonraki müdahale sürecinde de önemli bir yer kaplar. Buradaki ölçü normalliktir ve normallikle ilgili kriterler konusunda belli standartlar oluşmuştur. Doğal olarak hızlı, yavaş, tekrarlayıcı ya da katatonik türdeki devimler normal eylemden sapma gösterdiğinden anormallik kategorisinde değerlendirilir. Tedavi planında yapılması gereken bu normların yeniden yakalanmaya çalışılması veya inşa edilmesidir.

Yukarıda belirttiğimiz gibi devinim total davranışın bir boyutunu teşkil eder ve davranışın diğer yanlarıyla etkileşimsel bir ilişki sergiler. Devinime öncelikli önem veren davranışçı yaklaşım, müdahale programını buna uygun şekilde düzenler. Devinimin ruh sağlığı üzerindeki etkisini sadece psikopatolojik durumla ilişkilendirerek açıklamak sınırlı bir değerlendirme olur. Günümüzde devinimin herhangi bir psikolojik probleme sahip olmayan insan hayatı için önemi neredeyse herkes tarafından kabul edilmektedir. Sadece günümüzde değil tarihsel süreç içinde felsefecilerden edebiyatçılara kadar pek çok düşünür ve araştırmacı bunun önemine vurgu yapmış harekette bulunmanın zengin etkisini vurgulamıştır. *Yaşam harekette (devinimde) vardır. Yaşam hareketle vardır ve özü harekettir. Organizmanın en içlerinde, durmak bilmez, hızlı bir devinim vardır: Kalp karmaşık ikili kasılma ve açılmalarıyla şiddetle ve yorulmaksızın çarpar, 28 atışıyla tüm kan kütlesini büyük ve küçük dolaşımda dolaştırır; akciğer hiç durmaksızın bir buhar pistonu gibi çalışır; bağırsaklar sürekli solucan gibi devinirler; tüm bezler sürekli emer ve salgı üretir; beyin bile her kalp atışında ve her soluk alınışında ikili bir devimin içindedir* (Schopenhauer, 2009, s.16). Adler (2013) bireyin özgürce devinimde bulunması ile ruhsal gelişimi arasında ilişki olduğunu vurgular. Kant'a (2013) göre "*Koşmak sağlıklı bir egzersizdir ve vücudu güçlendirir. Atlama, ağırlık kaldırma, taşıma, atma, belirli bir işarete doğru fırlatma, güreşme, koşma yarışları ve bütün bu türden egzersizler iyidir.*" (s.81). Harekete verilen bu önem sadece batı felsefecilerinin öğretilerinde yer almaz. Güçlü doğu düşüncesi ve islam mistik düşüncesi de devinime önem verir ve çoğu kere bunu ana öğretinin önemli bir faaliyeti olarak sistemleştirir. Doğu düşüncesindeki yoka ve meditasyon ile islamsufi anlayışındaki zikir uygulamaları bunların en bilindik örneklerdir. İnanç ve öğreti sistemleri tekamülü, eğitimi ve değişimi hareketle ilişkilendirerek açıklar "*Akan suda çer çöp durabilir mi?*" (Mevlana).

Kadim düşünce ekolleri ve mensupları tarafından önemi açıkça belirtilen bu yaklaşım günümüz çağdaş psikoterapi yaklaşımları tarafından da paylaşılmaktadır. Bunların başında Davranışçı ve Gestalt terapi modelleri gelir ki bu yaklaşımlar adeta devinimi ön plana çıkaran teknikler organizasyonu şeklinde algılanır. Bu ve benzeri modeller "yapma, eylemde bulunma" prensibini benimserler ve yardım alanlara bu konularla ilgili alternatifler sunarlar. Depresyon gibi yaygın bir bozukluğun tedavisinde devinimi kapsayan davranışçı prosedürlere bu bakımdan sıklıkla baş vurulur (Corey, 2007). Gevşeme eğitimi ve kendini yönetme becerisi bir devinim olarak davranış normalle dönüştürmede önemli enstrümanlardır. Fobilerin ve OKB'nin tedavisinde maruz bırakma ya da sistematik duyarsızlaştırma eğitiminden çok başarılı sonuçlar alınabilmektedir. Psikotik bozuklukların tedavisinde hareket etmeyi hedefleyen jetonla tedavi son derece önemlidir.

Nörogelişimsel gelişimsel bozukluklar kümesi içinde yer alan zihinsel yeti yitimi, otizm ve dikkat eksikliği hiper aktivite bozuklukları devinim ve davranışçı işlemler bakımından özel bir yere sahiptir. Gelişimsel özellikleri, zihinsel performansları, dürtüsel özellikleri ya da iletişimlerle ilgili özellikleri bu bireylere müdahale etme imkanlarını kısıtlayabilmektedir. Müdahalenin bilişsel boyutta yapılması daha da güçtür. Bu durumda yine davranışçı işlemler yani hareketin organizasyonu gündeme gelmektedir. Klasik ve edimsel koşullanma ilkeleri üzerine inşa edilmiş etkinlikler aracılığıyla önce eyleme müdahale edilmekte ve bu yolla duygu, fizyoloji ve biliş sahalarında da değişim söz konusu

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

olabilmektedir. Ünlü psikoterapist Irvin Yalom (2013) bunu açıklıkla vurgular “*Eylem kişiyi kendisinin ötesine geçirir; insanı çevreleyen fiziksel ve kişilerarası dünyasıyla etkileşimi içerir. Eylem büyük, hatta gözlenebilir bir hareketi gerektirmez. Hafif bir jest veya bir bakış çok büyük bir öneme sahip olan eylem olabilir. Eylemin iki yüzü vardır: ön yüzü, eylemin yokluğu-örneğin, alışkanlık üzere eylemde bulunmamak, aşırı yememek, başkalarını sömürmemek, sahtekârlık yapmamak-büyük bir eylem olabilir aslında.*” (s.448)

Sonuç

Devinimde bulunmanın sağlayacağı fiziksel gevşeme verahatlama, duygu ve düşünceleri de etkileyerek, ruhsal dinginliğin oluşmasına katkı sağlar. Kaldı ki aktivitenin vücutta bazı biyokimyasal değişimleri olumlu yönDe etkilediği örneğin, serotinin ve nöropinefrin gibi nörotransmitterleri arttırdığı ve bunun da iyilik haline yansıdığı açıkça bilinmektedir. Hareketin başta kaygı ve depresyon olmak üzere tüm ruhsal bozukluklar üzerinde tedavi edici bir etkisi vardır. İnsanın doğası harekete yatkındır. Bu doğal özelliğini henüz kaybetmemiş olan çocuklarda gözlenen hareketlilik ve oyun oynama arzusu bunun en önemli kanıtıdır.

Kaynaklar

- Adler, Alfred (2013). İnsan Tabiatını Tanıma (Çev. Ayda Yörükân). İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Corey, G. (2007). Psikolojik Danışma Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları (Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayınları.
- Kant, E. (2013). Eğitim Üzerine (Çev. Ahmet AYDOĞAN). İstanbul: Say Yayınları.
- Kring, AM., Johnson, SL., Davison, G. ve Neale, J. (2017). Anormal Psikolojisi (Çev. Ed. M. Şahin). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Schopenhauer, Arthur. (2009). Seçkinlik ve Sıradanlık Üzerine. İstanbul: Say Yayınları.
- Yalom, Irvin. (2013). Varoluşçu Psikoterapi. İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

EGZERSİZ DİRENÇ BANTLARIYLA YAPILAN SEKİZ HAFTALIK PLİOMETRİK ANTRENMANLARIN PATLAYICI KUVVETE ETKİSİ

Mustafa ŞAHİN, Özlem KIRANDI, Mustafa EROL, Mehmet BAYANSALDUZ

Bu çalışmadaki amacımız futbolda egzersiz direnç lastikleriyle yapılan pliometrik antrenmanların patlayıcı kuvvete etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Çalışma U19 ligi takımlarında mücadele eden 22 erkek futbolcu ile yapılmıştır. Çalışma ön ve son test yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Uygulama grubu sporcular (n:11) haftada 2 gün direnç bantlarıyla pliometrik antrenman yaparken, kontrol grubu sporcuları (n:11) vücut ağırlıkları ile pliometrik antrenmanları gerçekleştirmişlerdir.

Çalışmada kollar serbest dikey sıçrama, eller belde dikey sıçrama, tek ayak sağ-sol dikey sıçrama ve durarak uzun atlama testleri yapılmış, ön-son test karşılaştırmalarında Wilcoxon testi uygulanırken, gruplar arası karşılaştırmada Mann Whitney U Testi uygulanmıştır.

Uygulama grubu ön ve son test karşılaştırılmasında serbest sıçrama, eller belde sıçrama ve tek ayak sağ ile sol sıçrama parametrelerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur($p<0,05$). Kontrol grubu ön ve son test karşılaştırılmasında serbest sıçrama ve tek ayak (sağ-sol) sıçrama parametrelerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur($p<0,05$).

Uygulama ve kontrol grupları ön test skorlarında farklılık bulunamazken ($p>0,05$), son test karşılaştırmalarında serbest dikey sıçramada uygulama grubu lehine anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0,05$).

Sonuç olarak direnç egzersiz lastikleriyle yapılan pliometrik antrenmanların çabuk kuvvet gelişimine daha fazla katkı sağlayacağı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Pliometrik Antrenman, Direnç Egzersiz Bandı, Patlayıcı Kuvvet, Futbol

GİRİŞ VE AMAÇ

Futbolda atletik performansı belirleyen temel özelliklerden, daha hızlı koşmak, daha yükseğe sıçramak ve topa daha hızlı vurmak için pek çok antrenman yöntemi uygulanmaktadır. Bu antrenmanların temelinde çabuk kuvvet gereklidir. Çabuk kuvvet, nesne yada vücuda yüksek momentum kazandırmak için hızlı kuvvet uygulanmasıdır (Bompa, 2001).

Kuvveti fazla olan sporcuların eğer yeterli düzeyde çabuk kuvvete sahip değilse topa daha hızlı vuracağı, yada daha fazla sıçrayacağı söylenemez. Bunun nedeni kasın kasılma hızının düşük olmasıdır. Çabuk kuvvet antrenmanları ile bu kuvvete hız kazandırılabilir (Bayraktar 2006).

Pliometrik antrenman çabuk kuvvet özelliğinin bir geliştiricisi olarak kullanılmaktadır. Kasın kasılmadan önce gerilmesi daha kuvvetli ve hızlı kasılmasıyla sonuçlanmaktadır. Kasılma aşaması ön gerilmenin hemen ardından yapılması gerekmektedir. Pliometrik hareketlerde bu özellik sayesinde sinir sistemini geliştirir ve maksimum kuvvette hızlı kasılma özelliği sağlar.Özet olarak pliometrik antrenman kasları en kısa sürede maksimum patlayıcı hıza ulaştıran hareketlerden oluşmaktadır (Bompa, 2013).

Çok sayıda yazar pliometrik antrenmanların sıçrama performansında artış sağladığını belirtmişlerdir (Toumi vd., 2004; Kubo, 2007; Chimera, 2004; Reymont vd., 2006; Spurrs vd., 2003)

Pliometrik antrenmanlarda vücut ağırlığına ilave ağırlık yeleği kullanılarak yapılan antrenmanlarda, antrenman etkilerini artırmaktadır (Turgut 2017).

Ek ağırlık yerine uygulanacak direnç antrenman lastikleri ile ilgili kuvvet çalışmaları sınırlı düzeydedir.

Bu çalışmada sekiz haftalık direnç egzersiz lastikleriyle uygulanan pliometrik antrenmanların sıçrama özelliğine etkisi araştırılmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Çalışma U19 ligi takımlarında mücadele eden 22 erkek futbolcu ile yapılmıştır. Çalışma ön ve son test yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Uygulama grubu sporcular (n:11) haftada 2 gün direnç bantlarıyla pliometrik antrenman yaparken, kontrol grubu sporcuları (n:11) vücut ağırlıkları ile pliometrik antrenmanları gerçekleştirmişlerdir. Antrenmanlar Nisan-Mayıs 2018 aralığında 8 hafta sürmüştür.

Çalışmada kollar serbest dikey sıçrama, eller belde dikey sıçrama, tek ayak sağ-sol dikey sıçrama ve durarak uzun atlama testleri yapılmış, ön-son test karşılaştırmalarında Wilcoxon testi uygulanırken, gruplar arası karşılaştırmada Mann Whitney U Testi uygulanmıştır.

Dikey Sıçrama

Sporcu sıçrama matının (Fusionsportssmartjump marka) üstüne çıkarak test yöneticisinin komutuyla dikey sıçrama yapmıştır. Dikey sıçrama testinde sporcunun ne kadar yükseğe sıçradığı ölçülmüştür. 3 dakikalık dinlenme aralıklarıyla iki kez ölçüm alınmış ve iyi olan derece değerlendirilmiştir. Ölçümler eller serbest, eller belde ve sağ-sol tek ayak dikey sıçrama yaptırılarak alınmıştır.



Şekil 2 Fusion Sport SıçramaMatı

Durarak Uzun Atlama

Sporcu metre ile belirlenmiş alanın başlangıç noktasına ayaklarını yerleştirerek tek hamlede kolları aktif bir şekilde kullanarak öne doğru sıçramıştır. Sıçramadan sonra ayakları sabit bir şekilde hareket etmeden beklemiştir ve ölçüm değeri alınmıştır.

Antrenman programı

Uygulama Süresi :8 Hafta

Haftalık Antrenman Sayısı : 2

Toplam Antrenman Sayısı : 16

Uygulama Süresi :10 sn.

Dinlenme Süresi :60 sn.

Set Sayısı : 3 set

Set Arası Dinlenme : 5 dk. Aktif dinlenme

Hareketler;

Uygulama grubu sporcular direnç lastikleriyle yaparken, kontrol grubu sporcular vücut ağırlıklarıyla yapmışlardır.

Uygulama grubu;

- Egzersiz lastiğiyle pliometrik engel üstüne sıçrama
- Egzersiz lastiği yere sabit şekilde kollar serbest dikey sıçrama
- Egzersiz lastiğiyle kollar serbest durarak uzun atlama

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Egzersiz lastiği ile Pliometrik engel üstünden inip diğer pliometrik engele sıçrama
- Kontrol grubu
- Pliometrik engel üstüne sıçrama
 - Kollar serbest dikey sıçrama
 - Kollar serbest durarak uzun atlama
 - Pliometrik engel üstünden inip diğer pliometrik engele sıçrama



Şekil 1. Direnç egzersiz bantlarıyla yapılan pliometrik antrenmanlar

BULGULAR

Tablo 1 Kontrol grubu ön-son test karşılaştırmaları

Parametreler		N	MeanRank	Sum of Ranks	z	p
Serbest Dikey Sıçrama	NegativeRanks	1 ^a	3,00	3,00	-2,100 ^a	,036
	PositiveRanks	7 ^b	4,71	33,00		
	Ties	2 ^c				
	Total	10				
Eller Belde Dikey Sıçrama	NegativeRanks	2 ^d	4,50	9,00	-1,886 ^a	,059
	PositiveRanks	8 ^e	5,75	46,00		
	Ties	0 ^f				
	Total	10				
Sağ Bacak Dikey Sıçrama	NegativeRanks	0 ^g	,00	,00	-2,805 ^a	,005
	PositiveRanks	10 ^h	5,50	55,00		
	Ties	0 ⁱ				
	Total	10				
Sol Bacak Dikey Sıçrama	NegativeRanks	1 ^j	2,00	2,00	-2,601 ^a	,009
	PositiveRanks	9 ^k	5,89	53,00		
	Ties	0 ^l				
	Total	10				
Uzun Atlama	NegativeRanks	5 ^m	3,10	15,50	-,838 ^a	,402
	PositiveRanks	4 ⁿ	7,38	29,50		
	Ties	1 ^o				
	Total	10				

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Kontrol Grubu ön-son test karşılaştırmaları incelendiğinde serbest sıçrama, sağ ayak ve sol ayak sıçramalarda son test lehine farklılıklar görülürken ($p < 0,05$), uzun atlama parametresinde farklılık yoktur ($p > 0,05$).

Tablo 11 Uygulama grubu ön-son test karşılaştırmaları

Parametreler		N	MeanRank	Sum of Ranks	z	p
Serbest Dikey Sıçrama	NegativeRanks	1 ^a	6,00	6,00	-2,191 ^a	,028
	PositiveRanks	9 ^b	5,44	49,00		
	Ties	0 ^c				
	Total	10				
Eller Belde Dikey Sıçrama	NegativeRanks	0 ^d	,00	,00	-2,803 ^a	,005
	PositiveRanks	10 ^e	5,50	55,00		
	Ties	0 ^f				
	Total	10				
Sağ Bacak Dikey Sıçrama	NegativeRanks	0 ^g	,00	,00	-2,803 ^a	,005
	PositiveRanks	10 ^h	5,50	55,00		
	Ties	0 ⁱ				
	Total	10				
Sol Bacak Dikey Sıçrama	NegativeRanks	2 ^j	3,00	6,00	-2,191 ^a	,028
	PositiveRanks	8 ^k	6,13	49,00		
	Ties	0 ^l				
	Total	10				
Uzun Atlama	NegativeRanks	4 ^m	4,00	16,00	-,776 ^a	,438
	PositiveRanks	5 ⁿ	5,80	29,00		
	Ties	1 ^o				
	Total	10				

Uygulama Grubu ön-son test karşılaştırmaları incelendiğinde serbest sıçrama, eller belde sıçrama, sağ ayak ve sol ayak sıçramalarda son test lehine farklılıklar görülürken ($p < 0,05$), uzun atlama parametresinde farklılık yoktur ($p > 0,05$).

Tablo 3 Uygulama ve Kontrol Gruplarına Ait Ön Test Karşılaştırmaları

Parametreler	Gruplar	n	MeanRank	Sum of Ranks	u	z	p
Serbest sıçrama	Uygulama	11	13,68	150,50	36,500	-1,576	,115
	Kontrol	11	9,32	102,50			
Eller belde sıçrama	Uygulama	11	13,45	148,00	39,000	-1,412	,158
	Kontrol	11	9,55	105,00			
Sağ bacak sıçrama	Uygulama	11	12,09	133,00	54,000	-,427	,669
	Kontrol	11	10,91	120,00			
Sol bacak sıçrama	Uygulama	11	13,09	144,00	43,000	-1,149	,250
	Kontrol	11	9,91	109,00			
Uzun atlama	Uygulama	11	12,14	133,50	53,500	-,460	,646
	Kontrol	11	10,86	119,50			

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 4 Uygulama ve Kontrol Gruplarına Ait Son Test Karşılaştırmaları

Parametreler	Gruplar	n	MeanRank	Sum of Ranks	u	z	p
Serbest sıçrama	Uygulama	10	13,20	132,00	23,000	-2,041	,041*
	Kontrol	10	7,80	78,00			
Eller belde sıçrama	Uygulama	10	12,85	128,50	26,500	-1,777	,076
	Kontrol	10	8,15	81,50			
Sağ bacak sıçrama	Uygulama	10	11,40	114,00	41,000	-,680	,496
	Kontrol	10	9,60	96,00			
Sol bacak sıçrama	Uygulama	10	11,50	115,00	40,000	-,756	,449
	Kontrol	10	9,50	95,00			
Uzun atlama	Uygulama	10	11,35	113,50	41,500	-,644	,520
	Kontrol	10	9,65	96,50			

Uygulama ve kontrol grubuna ait ön ve son test karşılaştırmaları incelendiğinde serbest sıçrama parametresinde son test ölçümünün uygulama grubu lehine anlamlı farklılık yarattığı görülürken ($p<0,05$), diğer parametrelerde farklılık yoktur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Kontrol grubu ön ve son test karşılaştırmaları incelendiğinde eller serbest dikey sıçrama ile tek bacak sıçramalarda son test lehine farklılık tespti edilirken, uygulama grubu ön ve son test karşılaştırmalarında serbest sıçrama, eller belde sıçrama ve tek bacak sıçramalarında son test lehine farklılık görülmektedir ($p<0,05$).

Çalışma bulguları incelendiğinde kontrol ve uygulama grupları ön test karşılaştırmalarında farklılık bulunmazken, son test karşılaştırmalarında uygulama grubu lehine farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Pliometrik antrenman sonuçları literatürle paralellik göstermektedir. (Bompa 2001).

Hem uygulama hemde kontrol gruplarında uzun atlama parametresinde anlamlı gelişim tespit edilememiştir. Bunun nedeni olarak, uzun atlama ölçümünün sadece kas kuvveti gelişimine paralel daha karmaşık bir hareketten oluşmasından kaynaklandığı düşüncesindeyiz. Uzun atlama parametresinde kol kullanımı ve gövde esnekliğinin önemi daha fazla olmaktadır. Çalışmada esneklik üzerine ekstra bir uygulama yapılmamıştır.

Pliometrik antrenman sonucunda her iki grupta da sıçrama artışı olduğu gözlenirken, uygulama grubu gelişimi daha fazla olmuştur.

Sonuç olarak direnç egzersiz lastikleri ile yapılan pliometrik antrenmanların çabuk kuvvet gelişimine daha fazla katkı sağlayacağı söylenebilir.

Kaynaklar

Bayraktar, I., Farklı Spor Branşlarında Pliometrik. Ata Ofset Matbaacılık, s.24, Ankara, 2006

Bompa, T.O., Sporda Çabuk Kuvvet Antrenmanı (Üst Düzeyde Kuvvet Gelişimi İçin Plyometrik). (Çeviri : Eda Tüzüman). Bağırhan Yayınevi. s.3 -168. Ankara, 2001.

Bompa, T.O., Pliometrik (Derleme: Tanju Bağırhan). Spor Yayınevi ve Kitabevi. Ankara, 2013.

Kubo K, Morimoto M, Komuro T, Yata H, Tsunoda N, Kanehisa H, Fukunaga T, (2007). Effects of Plyometric and Weight Training on Muscle-Tendon Complex and Jump Performance, Medicine & Science In Sports & Exercise, 39: 1801-1810

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Chimera NJ, Swanik KA, Swanik CB, Straub SJ. (2004). Effects of plyometric training on muscle-activation strategies and performance in female athletes. J. Athl. Training. 39 (1): 24–31.
- Reymont C. M. Bonis M. E. Lunquist J. C. Tice B. S. (2006). Effects of A Four Week Plyometric Training Program on Measurements of Power in Male Collegiate Hockey Players: J. Undergrad Kin. Res. 1(2): 44-62
- Spurs R. W. Murphy A.J. Watsford M.L. (2003). The Effect of Plyometric Training on Distance Running Performance: European Journal of Applied Physiology, 89, 1-7
- Turgut C., 2017, Ortaöğretimde Öğrenim Gören Erkek Hentbolcu Öğrencilere Yapılan 8 Haftalık Pliometrik Antrenmanın Sporcuların Çeşitli Fiziksel ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi,

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

TAEKWONDO SPORCULARINDA FONKSİYONEL HAREKET ANALİZİNİN ESNEKLİK VE PATLAYICI GÜÇ İLİŞKİSİ

Özlem Kırandı, Mustafa ŞAHİN, Mustafa EROL

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, taekwondo sporcularının FMS sonuçlarının esneklik ve patlayıcı güç performanslarıyla karşılaştırılmasıdır. Çalışmaya 16-18 yaş aralığındaki kadın (n:9) ve erkek (n:16) 25 taekwondo sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Sporculara Fonksiyonel Hareket Analizi Testi (FMS), Otur uzan testi ve Durarak Uzun Atlama Testi uygulanmıştır. Cinsiyete göre farklılıklar Mann Whitney U testi ile karşılaştırılırken, FMS skorları ile esneklik ve uzun atlama ilişkisinde Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre durarak uzun atlamanın deep squat, active legraise, trunk stability pushup ile toplam skor ile pozitif ilişkili olduğu, esnekliğin ise hurdle step ve aktive legraise parametresi ile ilişkili olduğu görülmüştür. Kadın ve erkek karşılaştırmaları incelendiğinde Deep Squat, Hurdle Step, InLine Lunge, Total Skor ve Durarak Uzun Atlama parametrelerinde erkek sporcular lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sonuç olarak taekwondo sporcularının FMS skorlarının yüksek olduğu, hareket paternleri ile esneklik ve patlayıcı kuvvetin ilişkili olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Taekwondo, Fonksiyonel Hareket Analizi, Esneklik, Patlayıcı Güç

GİRİŞ

Taekwondocunun müsabakada göstereceği başarıyı yapacağı performans antrenmanları etkilemektedir. Performans antrenmanlarının yapılabilmesi, uygun bir hareket edilebilme özelliğine bağlıdır. Örneğin eklem bölgesinden ameliyat olan bir sporcunun öncelikli olarak eklem açısı kazanması daha sonra kuvvet ve performans antrenmanlarına yönelmesi gerekmektedir. Taekwondo sporu siklet sporu olması nedeni ile düşük vücut ağırlığında, yüksek güç üretimi gerekmekte olan, denge ve esnekliğin ön planda olduğu bir branştır.

Atletik performans testleri seviye belirleme ve planlama için kullanılmaktadır (Hoffman ve ark. 1996). Performansı ölçmek amacıyla uygulanan testlerin ana hedefi, yaralanmalara neden olabilecek risk faktörlerini azaltmak, yaralanmanın tekrarını önlemek, performansı artırmak, ve yaşam kalitesini artırmaktır. Araştırmaları yaygın olarak kullanılan yöntemlerin bu hedefleri karşılamada belirsiz olduğunu göstermiştir (Metzl, 2000).

Sporcuların fonksiyonel hareket değerlendirilmesini sağlamak için bir dizi testten oluşan bir değerlendirme yöntemi olarak kullanılmaktadır (Cook ve ark. 2014). Amerikan futbolcularında uygulanarak başlanılan değerlendirme (Kiesel ve ark. 2007), güvenilir bir yöntem olduğu belirlenince (Moran ve ark. 2016), uygulamalar hızla yayıldı (Agresta ve ark. 2014, Bardenett ve ark. 2015, Li ve ark. 2015, Warren ve ark. 2015). Hareket genişliği, stabilite, asimetri ve hareket paterninin değerlendirilmeye alındığı (Mokha ve ark. 2016) test bataryası pek çok ülkede, alan ve branşa uygulanmıştır (Bodden ve ark. 2013, Loudon ve ark. 2014, Parenteau ve ark. 2014, Kazman ve ark. 2014, Schneiders ve ark. 2011, Teyhen ve ark. 2014).

7 ölçüm hareketinin toplam skorunun 14 puanın altında olması yaralanma risk oranını artırmaktadır. Bu değerlendirme Taekwondo sporcularında da yapılabilir (Chorba ve ark. 2010).

Taekwondo branşı ile yapılan bu çalışma, antrenman yaklaşımlarına önemli katkılar sağlayabilir. Yapılan testlerin uygulanabilirliğinin kolay oluşu birçok antrenörün sporcuları hakkındaki performans bilgisine ulaşmasında büyük kolaylık sağlayacaktır. Günümüzde basketbolunun önemli bir parçasını oluşturan antrenmanların etkisini gözlemlemek ve ona göre yapılacak olan testlerin sonucunda ulaşılmak istenilen noktaya ne oranda ulaşıldığını veya ulaşılmış olan noktanın ne olduğunu belirlememiz açısından araştırma önem teşkil etmektedir.

Fonksiyonel Hareket değerlendirme sistem spor uzmanları tarafından yaygın olarak kullanılan yedi test bataryasından oluşmaktadır. Literatürde oldukça çalışma bulunmasına karşın, Taekwondo sporcularında yapılmamıştır (Cook ve ark. 2014).

Bu çalışmanın amacı, Taekwondo sporcularında FMS skorları ile esneklik ve patlayıcı kuvvet performans ilişkisine bir açıklama getirmektir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

MATERYAL ve YÖNTEM

Çalışmaya 16-18 yaş aralığındaki kadın (n:9) ve erkek (n:16) 25 taekwondo sporcusu gönüllü olarak katılmıştır.

Sporculara Fonksiyonel Hareket Analizi Testi (FMS), Otur uzan testi ve Durarak Uzun Atlama Testi uygulanmıştır (Zorba E, 1999., Reiman, 2009).

Fonksiyonel hareket değerlendirilmesinin tespiti: 7 hareket testi ve 3 kontrol testinden oluşmaktadır.

Hareket Testleri; Deep Squat, Hurdle Step, In-line lunge, Shoulder mobility, Active Straight Leg Raise, Trunk Stability Push Up, Rotary Stability,

Kontrol testleri; Impingement Clearing Test, Press-Up Clearing Test, Posterior Rocking Clearing Test. (Cook ve ark. 2014:396-404).

Sporculara 0-3 arasında puan verilmiş, 3 denemenin ardından en yüksek skor kaydedilmiştir. Sporculara 0-3 arasında puan verilmiş, 3 denemenin ardından en yüksek skor kaydedilmiştir. Hareket analizinde Toplam puan, bireysel skorlar ve asimetrikler incelenmiştir.

Bu ölçümlerden ikisi eklem hareket genişliğini (bacak kaldırma ve omuz mobilitesi, ikisi stabilizasyonu (pushup ve rotary hareketleri) ve diğer 3 harekette hareket paternlerinin kalitesini ölçmektedir.

Cinsiyete göre performans ve FMS skoru farklılıkları Mann Whitney U testi ile karşılaştırılırken, FMS skorları ile esneklik ve uzun atlama ilişkisinde pearson korelasyon testi kullanılmıştır

BULGULAR

Tablo 1. Taekwando'culara ait ortalamalar

Parametreler	N	Ortalama	STD	En az	En Çok
DeepSquat	25	2,04	,735	1	3
Hurdle Step	25	2,24	,523	1	3
InLineLunge	25	2,36	,638	1	3
ShoulderMobility	25	2,80	,408	2	3
Active StraightLegRaise	25	2,12	,666	1	3
TrunkStabilityPushUp	25	1,60	,645	1	3
RotaryStability	25	2,00	,000	2	2
Total Skor	25	15,16	2,544	11	19
Durarak Uzun Atlama Test (cm)	25	212,68	29,209	160	249
Sit and Reach Test (cm)	25	31,40	4,262	25	49

Tablo 1' de sporculara ait ortalama, Standart sapma ve en yüksek ile en düşük değerler verilmiştir. Verilere göre Taekwondo sporcularının toplam skor ortalamaları 15,16 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyete göre ortalama ve standart sapmalar

Parametreler	Cinsiyet	N	Ortalama	STD
DeepSquat	Kadın	9	1,56	,726
	Erkek	16	2,31	,602
Hurdle Step	Kadın	9	1,89	,333
	Erkek	16	2,44	,512
InLineLunge	Kadın	9	2,00	,707
	Erkek	16	2,56	,512
ShoulderMobility	Kadın	9	2,78	,441
	Erkek	16	2,81	,403
Active StraightLegRaise	Kadın	9	1,89	,601
	Erkek	16	2,25	,683
TrunkStabilityPushUp	Kadın	9	1,44	,527

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

	Erkek	16	1,69	,704
RotaryStability	Kadın	9	2,00	,000 ^a
	Erkek	16	2,00	,000 ^a
Total Skor	Kadın	9	13,56	2,242
	Erkek	16	16,06	2,294
Durarak Uzun Atlama Test (cm)	Kadın	9	182,11	23,534
	Erkek	16	229,88	13,913
Sit and Reach Test (cm)	Kadın	9	30,67	5,123
	Erkek	16	31,81	3,816

Kadın ve erkek sporcuların ortalamalar incelendiğinde, tüm parametrelerde erkeklerin daha yüksek skorlara sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Kadın ve erkek sporculara ait karşılaştırmalar

Parametreler	Cinsiyet	N	MeanRank	Sum of Ranks	U	Z	p
DeepSquat	Kadın	9	8,56	77,00	32,000	-2,449	,014
	Erkek	16	15,50	248,00			
Hurdle Step	Kadın	9	9,00	81,00	36,000	-2,500	,012
	Erkek	16	15,25	244,00			
InLineLunge	Kadın	9	9,50	85,50	40,500	-1,988	,047
	Erkek	16	14,97	239,50			
ShoulderMobility	Kadın	9	12,72	114,50	69,500	-,204	,838
	Erkek	16	13,16	210,50			
Active StraightLegRaise	Kadın	9	10,67	96,00	51,000	-1,330	,184
	Erkek	16	14,31	229,00			
TrunkStabilityPushUp	Kadın	9	11,61	104,50	59,500	-,789	,430
	Erkek	16	13,78	220,50			
RotaryStability	Kadın	9	13,00	117,00	72,000	,000	1,000
	Erkek	16	13,00	208,00			
Total Skor	Kadın	9	8,44	76,00	31,000	-2,362	,018
	Erkek	16	15,56	249,00			
Durarak Uzun Atlama Test (cm)	Kadın	9	6,44	58,00	13,000	-3,342	,001
	Erkek	16	16,69	267,00			
Sit and Reach Test (cm)	Kadın	9	11,78	106,00	61,000	-,625	,532
	Erkek	16	13,69	219,00			

Kadın ve erkek karşılaştırmaları incelendiğinde DeepSquat, Hurdle Step, InLineLunge, Total Skor ve Durarak Uzun Atlama parametrelerinde erkek sporcular lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 4. FMS skorları ile patlayıcı kuvvet ve esneklik karşılaştırması

Parametreler		Squat	Hurdle	Lunge	Shoulder	LegRaise	PushUp	Rotary	Total Skor
Uzun Atlama	r	,480*	,393	,261	-,128	,428*	,402*	. ^a	,478*
	p	,015	,052	,207	,542	,033	,047	.	,016
	n	25	25	25	25	25	25	25	25
Esneklik	r	,274	,460*	,021	,239	,408*	,030	. ^a	,332

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

p	,185	,021	,919	,249	,043	,886	.	,105
n	25	25	25	25	25	25	25	25

FMS skorları ile patlayıcı kuvvet ve esneklik karşılaştırması incelendiğinde durarak uzun atlamanın deep squat, aactive legraise, trunk stability pushup ile toplam skor ile pozitif ilişkili olduğu, esnekliğin ise hurdle step ve aktive legraise parametresi ile ilişkili olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada Taekwondo sporu yapan kadın ve erkek sporcular incelemeye alınmış, esneklik ve patlayıcı kuvvet performans sonuçları ile fonksiyonel hareket değerleri arasında ilişki araştırılmıştır. Çalışma bulguları incelendiğinde;

Kadın sporcuların uzun atlama ortalamaları 182,11 iken, erkek sporcuların 229,88 dir. Otur uzan skorları kadınları 30,67 iken, erkeklerde 31,81 olarak tespit edilmiştir. Kadın ve erkek karşılaştırmaları incelendiğinde Deep Squat, Hurdle Step, InLine Lunge, Total Skor ve Durarak Uzun Atlama parametrelerinde erkek sporcular lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. FMS skorları ile patlayıcı kuvvet ve esneklik karşılaştırması incelendiğinde durarak uzun atlamanın deep squat, aactive legraise, trunk stability pushup ile toplam skor ile pozitif ilişkili olduğu, esnekliğin ise hurdle step ve aktive legraise parametresi ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Fonksiyonel hareket taramasının atletik performansla ilişkili olmadığını belirten (Parchmann ve ark. 2011) çalışmalara karşın bulgularımızda, durarak uzun atlamanın deep squat, aactive legraise, trunk stability pushup ile toplam skor ile pozitif ilişkili olduğu, esnekliğin ise hurdle step ve aktive legraise parametresi ile ilişkili olduğu görülmüştür.

FMS skorlarının 2 puanın altında olması, ölçüm toplamının 14 puanın altında kalması ve sağ ve sol vücut tarafında asimetri olması yaralanma riski oranını artırmaktadır (Chorba, 2010). Araştırmada Sporcuların toplam skor ortalamaları 15,16 olarak tespit edilmiştir. Kadın sporcuların toplam skorları, 13,56 iken erkek sporcu toplam skor ortalamaları 16,06 dir. Kadın sporcuların toplam puan ortalamaları 14' ün altında olması, risk grubunda olduğu söylenebilir.

Araştırma grubumuzda erkek sporcuların toplam FMS skorları 14' ün üzerinde olması (ort:16,06) hareket değerlendirme puanı için yeterli olarak değerlendirilmiştir.

Gövde stabilizasyonu testinin omurganın merkez stabilizasyonunun önemli göstergesi olmasından dolayı, bu parametredeki yetersizlik alt ekstremitte yaralanmaları ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır (Granacher ve ark. 2013, Leetun ve ark. 2004). Çalışmamızda kadın ve erkek taekwonda sporcularının yetersiz gövde stabilizasyonuna (Trunk Stability Push-up ve rotary stability) sahip olduğu görülmüştür.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak teakwondocuların gövde stabilizasyonunun yetersiz olduğu erkek taekwondocularında toplam FMS skorunun normal olduğu, kadınlarda toplam skorun yetersiz olduğu, kadınlarda deep squat, lunge ve legraise parametrelerinin yetersiz olduğu görülmüştür.

Bu çalışma, taekwondocuların FMS performansına referans değeri sağlamaktadır. Taekwondo branşıyla ilgilenen uzmanların fonksiyonel eksikliğin farkına vararak eksikliğin giderilmesini sağlamalıdır.

KAYNAKLAR

1. Agresta C Slobodinsky M Tucker C (2014). Functional movement screen - normative values in healthy distance runners. Int J Sports Med.;35(14):1203-1207.
2. Bardenett SM Micca JJ DeNoyelles JT Miller SD Jenk DT Brooks GS (2015). Functional movement screen normative values and validity in high school athletes: can the FMS™ be used as a predictor of injury? Int J Sports Phys Ther. 10(3):303-308.
3. Bodden, J. G., Needham, R. A., & Chockalingam, N. (2013). The effect of an intervention program on functional movement screen test scores in mixed martial arts athletes. Journal of Strength and Conditioning Research. Advance online publication. doi:10.1519/JSC.0b013e3182a480bf

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

4. Chorba RS, Chorba DJ, Bouillon LE, Overmyer CA, Landis JA (2010). Use of a functional movement screening tool to determine injury risk in female collegiate athletes. *N Am J Sports Phys Ther*, 5(2): 47-54
5. Cook G Burton L Hoogenboom BJ Voight M (2014). Functional movement screening: the use of fundamental movements as an assessment of function - part 1. *Int J Sports Phys Ther.*;9(3):396-409
6. Granacher U, Gollhofer A, Hortobagyi T, Kressig RW, Muehlbauer T (2013). The Importance Of Trunk Muscle Strength For Balance, Functional Performance, And Fall Prevention In Seniors: A Systematic Review. *Sports Med*, Jul;43(7):627-41.
7. Hoffman, J. R., Tenenbaum, G., Maresh, C. M., & Kraemer, W. J. (1996). Relationship Between Athletic Performance Tests and Playing Time in Elite College Basketball Players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 10(2), 67-71.
8. Hoffman, J. R., Tenenbaum, G., Maresh, C. M., & Kraemer, W. J. (1996). Relationship Between Athletic Performance Tests and Playing Time in Elite College Basketball Players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 10(2), 67-71.
9. Kiesel K Plisky PJ Voight ML (2007). Can serious injury in professional football be predicted by a preseason functional movement screen? *N Am J Sports Phys Ther*. 2(3):147-158.
10. Leetun DT, Ireland ML, Willson JD, Ballantyne BT, Davis İM (2004). Core Stability Measures As Risk Factors For Lower Extremity Injury İn Athletes. *Med Sci Sport Exer.*36(6):926–93483.
11. Li Y Wang X Chen X Dai B (2015). Exploratory factor analysis of the functional movement screen in elite athletes. *J Sports Sci*. 33(11):1166-1172
12. Loudon, J. K., Parkerson-Mitchell, A. J., Hildebrand, L. D., & Teague, C. (2014). Functional movement screen scores in a group of running athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28, 909–913.
13. Metzl JD (2000). The Adolescent Pre-participation Physical Examination: Is It Helpful? *Clin Sports Med*. 19(4):577-592.
14. Mokha M Sprague PA Gatens DR (2016). Predicting musculoskeletal injury in National Collegiate Athletic Association division II athletes from asymmetries and individual-test versus composite functional movement screen scores. *J Athl Train*. 51(4):276-282.
15. Moran RW Schneiders AG Major KM Sullivan SJ (2016). How reliable are functional movement screening scores? A systematic review of rater reliability. *Br J Sports Med*. 50(9):527-536.
16. Parchmann, C. J., & McBride, J. M. (2011). Relationship between functional movement screen and athletic performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(12), 3378-3384.
17. Parenteau-G, E., Gaudreault, N., Chambers, S., Boisvert, C., Grenier, A., Gagne, G., & Balg, F. (2014). Functional movement screen test: A reliable screening test for young elite ice hockey players. *Physical Therapy in Sport*, 15, 169–175.
18. Reiman, R. P., & Manske, R. C. (2009). Functional Testing in Human Performance. *Human Kinetics*.
19. Teyhen, D. S., Riebel, M. A., McArthur, D. R., Savini, M., Jones, M. J., Goffar, S. L., ... Plisky, P. J. (2014). Normative data and the influence of age and gender on power, balance, flexibility, and functional movement in healthy service members. *Military Medicine*, 179, 413–420.
20. Warren, M., Smith, C. A., & Chimera, N. J. (2015). Association of the functional movement screen with injuries in division I athletes. *Journal of sport rehabilitation*, 24(2), 163-170.
21. Yıldız, S, Pınar, S, Gelen, E., (2015). Functional Training Approach for Children Tennis Players. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 4 (0),
22. Zorba E., (1999). Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk. *GSGM Eğitim Dairesi*, s.88, Ankara.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

ÇEŞİTLİ LİGLERDE OYNAYAN MASA TENİSİ SPORCULARININ DOPİNG KULLANIMINA YÖNELİK TUTUMLARININ ARAŞTIRILMASI

Nihal AKOĞUZ YAZICI¹, Gökhan ÇAKIR¹, Halil İbrahim ÇAKIR¹

¹ Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, nihal.akoguz@erdogan.edu.tr

² Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora, gokhancakir8891@hotmail.com

¹ Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, halilibrahim.cakir@erdogan.edu.tr

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Masa Tenisi branşında Lig müsabakalarına (Süper Lig, 1. Lig, 2. Lig ve 3. Lig) katılan sporcuların yaş, cinsiyet, spor yapma yılı ve millilik durumlarına göre doping kullanım tutumlarını araştırmaktır.

Araştırmaya 2017-2018 sezonunda 6-7-8 Ekim 2017 Tarihleri arasında Masa Tenisi Federasyonu tarafından Adana'da düzenlenen Masa Tenisi Liglerinde (Süper Lig, 1. Lig, 2. Lig ve 3. Lig) boy gösteren tesadüfi yönteme göre seçilmiş toplam 204 sporcu katıldı. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ve Şapçı (2010) tarafından geliştirilen "Doping Kullanımına Yönelik Tutum Ölçeği" kullanıldı.

Verilerin nasıl bir dağılıma sahip olduğunu belirlemek için öncelikli olarak normallik testi (Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk) uygulandı. Araştırmaya katılan sporcuların dağılımları ve yüzdeleri tanımlayıcı istatistik (Descriptive Statistics) ile belirlendi. Cinsiyet ve millilik durumuna göre doping kullanımına yönelik tutum puanlarının karşılaştırılmasında $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde non-parametrik test olan Mann Whitney-U testi uygulandı. Yaş (4 grup) ve Spor Yapma Yılına (5 grup) göre doping kullanımına yönelik tutum puanlarının karşılaştırılmasında $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde non-parametrik test olan Kruskal Wallis H testi uygulandı. Anlamlı bulunan grupların belirlenmesi için ise non-parametrik olarak ikinci seviye testi olan Tamhane uygulandı.

Test Sonuçları yaşa bağlı olarak ($X^2 (3), n=204, 21,11 p<0,05$), spor yapma yılına bağlı olarak ($X^2 (4), n=204, 18,02 p<0,05$) ve millilik durumuna bağlı olarak ($Z_{0,05}; -2,035; p<0,05$) doping kullanımına yönelik tutum puanları arasındaki farkın önemli olduğunu gösterirken cinsiyete bağlı olarak ($Z_{0,05}; -0,669; p>0,05$) doping kullanımına yönelik tutum puanları arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi.

Sonuç olarak masa tenisi sporcularında cinsiyete göre doping kullanımına yönelik tutumlarında bir farklılık olmadığı, yaş ve tecrübe arttıkça doping kullanımına yönelik pozitif tutumun geliştiği ve milli takım düzeyinde spor yapanların doping kullanımına yönelik tutumlarda milli olmayanlara göre biraz daha iyi oldukları saptandı.

Anahtar Kelimeler: Doping, Masa Tenisi, Spor

THE INVESTIGATION OF THE ATTITUDES OF TABLE TENNIS PLAYERS PARTICIPATING IN THE TURKISH CHAMPIONSHIP TO THE USAGE OF DOPING

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the attitudes of the table tennis players participating in the Turkish Championship towards the usage of doping according to their age, sex, years of doing sports and whether they are national athletes or not.

The study group of the research consisted of a total of 204 athletes who have participated in the Turkish Table Tennis Championship held in Rize in the 2017-2018 season. These participants were chosen by using random sampling method. A personal information form developed by the researchers and "Attitude Scale for the Usage of Doping" developed by Şapçı (2010) were used as data collection tools.

The normality test (Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk) was primarily used to determine how the data had a distribution. The distributions and percentages of the athletes participating in the research were determined by Descriptive Statistics. Mann Whitney-U test, a nonparametric test, was employed to compare attitude scores for doping usage according to gender and nationality status at $\alpha = 0.05$ significance level. Kruskal Wallis H test, a non-parametric test, was used in the comparison of attitude scores for doping usage according to age (4 groups) and years of doing sports (5 groups) at $\alpha = 0.05$ significance level. Tamhane, which is a non-parametric and second level test, was used for the determination of meaningful groups.

The test results show that there is a significant difference in attitude scores in terms of age ($X^2 (3), n=204, 21,11 p<0,05$), years of doing sports ($X^2 (4), n=204, 18,02 p<0,05$), and nationality status ($Z_{0,05}; -2,035; p<0,05$). However, according to the results, there are not any significant differences in attitude scores in terms of gender ($Z_{0,05}; -0,669; p>0,05$).

As a result, it was determined that there are not any differences in the attitudes of table tennis players according to sex, the positive attitude towards doping usage increased as age and experience increased, and those who play sports at the national team level are slightly better in attitudes to doping usage than the non-national ones.

Key Words: Doping, Table Tennis, Sports.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

GİRİŞ

Spor birçok açıdan oldukça önemli bir etkinliktir. Sosyal bir olgu olan spor; kitlelerin bir araya gelmesini sağlar. Yapısında mücadele ve yarışmayı barındıran sporun temel felsefelerinden biri de kazanmaktır. Sporcular müsabakalarda/yarışmalarda bedensel ve zihinsel açıdan sınırlarını zorlamakta ayrıca kazanabilme adına elinden gelen her türlü çabayı göstermektedir. Fakat artan endüstrileşme, teknolojik gelişmeler, siyasal etmenler ve sponsorluk gibi nedenlerle sporcular ahlaki açıdan uygun olmayan arayışlara da başvurabilmektedir. Sporda karşılaşılan etik dışı davranışların başında doping'in geldiğini söyleyebiliriz.

Sporun rekabetçi dünyasında doping yıllardır bir sorun olarak görülmektedir. Genel olarak bakıldığında doping, sporun ruhuna karşı bir davranış olarak gözükmekte ve haksız rekabet avantajına neden olmaktadır (1).

Doping kullanımı ilk çağlara kadar uzanır. Tarihsel kaynaklarda sporcuların daha iyi performans gösterebilmeleri için mantar yediği ve gladyatörlerin müsabakalarda daha iyi savaşabilmek için uyarıcı kullandığı bildirilmiştir (2). Doping'in İngiliz bilimsel yazılarında 1931'den itibaren –stimulant sözcüğünün yerini aldığı gözlemlenmiştir. Kelimenin Fransızca karşılığı ise 1921 yılında dopage olarak türetilmiştir. Bu dönemde doping kelimesi ansiklopedi ve sözlüklere girmeye başlamış ve ilk tanımlamaları yapılmaya başlamıştır (3).

Kısaca tarif edilmeye çalışıldığında Doping; besinsel olmayan bir maddenin veya maddeler grubunun sporcunun fiziksel ve zihinsel verimini yapay olarak yükseltmek amacıyla vücuda alınmasıdır. Ayrıca, sporcunun fiziksel ve zihinsel kondisyonunu etik olmayan yoldan arttırmak amacıyla, vücutundaki doğal maddelerin tıbbi uyarılması da doping olarak kabul edilmektedir (4).

Sporu dopingsiz yücelten ve teşvik eden bir vizyon ile Kasım 1999'da Dünya Anti-Doping Ajansı (Wada) kurulmuştur. WADA'nın çalışma alanları şöyle sıralanabilir: Eğitim, danışmanlık, araştırma ve öncülük yoluyla ulusal ve uluslararası düzeyde dopinge karşı savaşı desteklemek ve koordine etmek. WADA 1 Ocak 2004'ten laboratuvarları akredite etmeye ve yasaklı maddeler listesini yayınlamaya başlamıştır (5). Doping amacıyla kullanılan ve bu nedenle sporcularda kullanımı yasak olan doping maddeleri ve doping yöntemleri Dünya Anti Doping Derneği (WADA) tarafından aşağıdaki gibi sınıflandırılmaktadır. Bu maddeler ve yöntemler ekler kısmında detaylı bir şekilde sunulmuştur.

A-Kullanımı yasak olan maddeler: Siliciler, Uyarıcılar, Anabolik Ajanlar, İdrar Söktürücüler, Narkotik Analjezikler, Peptid Hormon ve Analogları ve Anti-Östrojenik Aktivite Gösteren Maddeler.

B- Kullanımı kısıtlı olan maddeler: Alkol, Beta Blokörler, Kannabinoidler, Lokal Anestezikler, Kortikosteroidler.

C- Kullanımı yasak olan yöntemler: Gen Dopingi, Farmakolojik, Kimyasal ve Fiziksel Uygulamalar, Oksijen Taşınmasının Artırılması.

D-İdrardaki yoğunlukları belirlenen limitlerin üzerinde bulunduğu doping olarak kabul edilen maddeler (6).

Sportif performansı geliştirmek için kullanılan doping maddeleri, ilgili spor disiplinine bağlı olarak; kas gücünü desteklemek, atletik becerileri geliştirme, dayanıklılık ve kuvveti artırma, yorgunluğa karşı direnç ve sinir gerginliğini azaltma gibi farklı amaçlar için kullanılabilir (7). Doping kullanım sonucunda ortaya çıkan problemlerin, sıkıntıların sporcular tarafından bilindiği kabul edilmektedir. Buna rağmen doping kullanma konusunda ısrarcı olmayı; rekor ve kazançların karşı konulamaz çekiciliği, kademeli olarak ticarileşme ve artan profesyonellik anlayışı ile açıklamak mümkün olabilir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Dopingle mücadele çalışmaları Antik Olimpik Oyunlarına kadar uzanır. Olimpik Oyunlar'da kuralları çiğneyen atletlerin yarışmalardan ömür boyu men edildiği ve aynı zamanda isimlerinin stadyumda bulunan taşların üzerine kazıldığı bilinmektedir. 20. Yüzyılın ikinci yarısına gelindiğinde ise 1966'da Uluslararası Bisiklet Federasyonu (UCI) ve Uluslararası Futbol Federasyonu (FIFA) ilk doping testlerini uygulamış ve takip eden yılda Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) Tıp Komisyonu anti doping testleriyle ilgili ilk yasayı spor kuruluşlarının oylamasına sunmuştur ve yasa kabul edilmiştir. Yasayla birlikte yapılacak olan anti doping testleri 1968'de Meksika Olimpiyat Oyunları'nda ve Grenoble 'de yapılan Kış Olimpiyat Oyunları'nda tanıtılmıştır. Ayrıca WADA kurulmasından sonra 2003 yılında bir anti-doping sözleşmesi yayınlamıştır. (World Anti-Doping Code). Bu sözleşmede neyin doping olduğu ve ne gibi cezalandırmalar olacağı yazmaktadır. O yıllardan günümüze bu sözleşme her yıl yenilenerek yayınlanır. Aynı zamanda birçok ülkede dopingle ilgili konferanslar verilmektedir (8).

Türkiye'de "Sportif Dopingle Mücadele Yönetmeliği" 1971 'de kabul edilmiş ve doping kontrollerini yapacak merkez "Hacettepe Doping Kontrol Merkezi" adı altında kurulabilmiştir. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü ile Hacettepe Üniversitesinin işbirliği ile gerçekleştirilen doping kontrol merkezi, aynı anda 3000 tahlil gerçekleştirilebilecek kapasiteye sahiptir. Hacettepe Üniversitesi ve Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü arasında 1988 yılında yapılan protokol gereği, Hacettepe Üniversitesinde kurulmuş olan Türkiye Doping Kontrol Merkezi ve Kimyasal Analiz Laboratuvarı, 2001 yılında Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC)'ne ruhsatlandırılma (akreditasyon) işlemlerini de başarı ile tamamlamıştır. IOC tarafınca istenen ISO 17025 Akreditasyonunu da İngiliz ISO Akreditasyon kuruluşu UKAS' tan 2002 yılında alarak dünyada mevcut 31 IOC akredite merkezinden biri olarak çalışmalarını sürdürmektedir. Türkiye Doping Kontrol Merkezi tarafından ülkemizin çeşitli bölgelerinde Milli Takım Antrenörlerine, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrenci ve öğretim üyelerine ve ilgili tüm kuruluşlara doping konusunda eğitim seminerleri verilmektedir. Yazılı ve görsel basında da gerekli açıklamalar yapılmaktadır. (9)

Performans sporlarında üst hedef olan rekor derecelerin son yıllarda hızla son sınırlara ulaşmasıyla, yeni dereceler için doping gibi etik olmayan, sporun ruhuyla bağdaşmayan yöntemlerin kullanılması sık görülür olmuştur. Ulusal ve Uluslararası yarışmalarda görülen doping olayları sporu lekelemekte ve asıl hedefinden uzaklaştırmaktadır.

Bu bağlamda da 2017-2018 Sezonunda Masa Tenisi Federasyonu tarafından düzenlenen Lig müsabakalarına (Süper Lig, 1. Lig, 2. Lig ve 3. lig) katılan sporcuların doping'e yönelik tutumlarını nasıl değerlendirdiklerinin incelenmesiyle sporcuların mevcut durumu hakkında bilgi sahibi olunacaktır. Temennimiz bu çalışmanın literatüre katkı sağlaması yönündedir.

MATERYAL ve YÖNTEM

Çalışma nicel araştırma yaklaşımı çerçevesinde tarama yöntemi ile yürütülmüştür. 2017-2018 sezonunda 6-7-8 Ekim 2017 Tarihleri arasında Masa Tenisi Federasyonu tarafından Adana'da düzenlenen Masa Tenisi Liglerinde (Süper Lig, 1. Lig, 2. Lig ve 3. Lig) boy gösteren 128 takımdan toplam 384 sporcu araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Tesadüfi yönteme göre seçilmiş ve çalışmaya gönüllü olarak katılan, anketleri eksiksiz olarak dolduran 204 sporcu ise araştırmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" ve Şapçı (2010) tarafından geliştirilen "Doping Kullanımına Yönelik Tutum Ölçeği" kullanıldı.

"Tutum Ölçeği", başlangıçta 30 ifadeden oluşmuş, ancak uzman görüşleri ve sporcu öğrenci dönütleriyle 15 ifadeye indirgenmiştir. Sporcuların doping kullanımına yönelik tutumlarını ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek, 5'li Likert tipindedir. Olumlu tutum ifadelerinin seçenekleri "Tamamen

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Katılıyorum”, “Katılıyorum”, “Kararsızım”, “Katılmıyorum”, “Hiç Katılmıyorum” şeklinde sıralanmış; 5, 4, 3, 2 ve 1 şeklinde puanlanmıştır. Olumsuz ifadelerin seçenekleri ise 1, 2, 3, 4 ve 5 şeklinde ters olarak puanlanmıştır. Ölçekte alınan en yüksek puan 50, en düşük puan ise 10’dur.

Ölçeğin kapsam geçerliği uzman görüşüyle sağlanmış yapı geçerliğinin belirlenmesi için ise faktör analizi yapılmıştır. Faktör yapısını belirlemek amacıyla da, döndürülmemiş ve asal eksnlere göre döndürülmüş (Varimax) temel bileşenler analizinden yararlanılmıştır. Ölçeğin uygulanması ile elde edilen puanların güvenilirliği Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ve iki yarı test korelasyonu (Spearman Brown) katsayısı ile test edilmiştir. Ölçekteki 10 madde için Cronbach Alfa 0,904; Spearman Brown iki yarı test korelasyon katsayısı da 0,879’dur.

Bu araştırmada kullanılan ölçek sporculara gönüllülük esasına dayalı olarak uygulanmıştır. Kişisel bilgi formu ve ölçek müsabakadan 1 saat öncesi toplam 204 sporcu tarafından doldurulmuştur.

Verilerin nasıl bir dağılıma sahip olduğunu belirlemek için öncelikli olarak normallik testi (Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk) uygulandı. Araştırmaya katılan sporcuların dağılımları ve yüzdeleri tanımlayıcı istatistik (DescriptiveStatistics) ile belirlendi. Cinsiyet ve millilik durumuna göre doping kullanımına yönelik tutum puanlarının karşılaştırılmasında $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde non-parametrik test olan Mann Whitney-U testi uygulandı. Yaş (4 grup) ve Spor Yapma Yılına (5 grup) göre doping kullanımına yönelik tutum puanlarının karşılaştırılmasında $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde non-parametrik test olan Kruskal Wallis H testi uygulandı. Anlamlı bulunan grupların belirlenmesi için ise non-parametrik olarak ikinci seviye testi olan Tamhane uygulandı.

BULGULAR

Genel Özellikler:

Araştırmaya katılan sporcularla ilgili çeşitli bilgiler

Grafik 1-4’te verilmiştir.

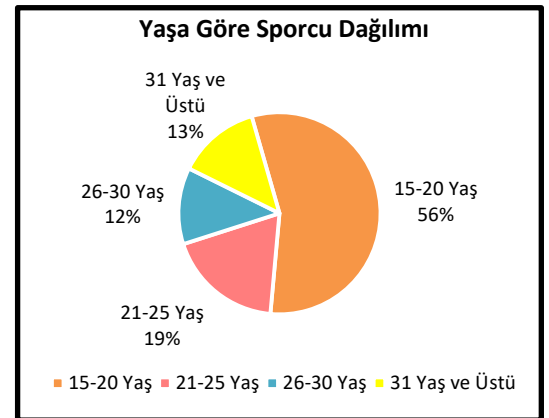
Yaş

55.9 % (n=114) 15-20 Yaş arası sporcular

18.6 % (n=38) 21-25 Yaş arası sporcular

12.3 % (n=25) 26-30 Yaş arası sporcular

13.2 % (n=27) 31 ve Üstü Yaş sporcular



INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

araştırmaya katılmıştır.

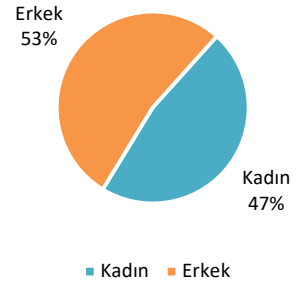
Cinsiyet

47.1 % (n=96) Kadın sporculardan

52.9 % (n=108) Erkek sporculardan

oluşmaktadır.

Cinsiyete Göre Sporcu Dağılımı



Spor Yapma Yılı

5.9 % (n=12) 1-3 Yıl

22.5 % (n=46) 4-6 Yıl

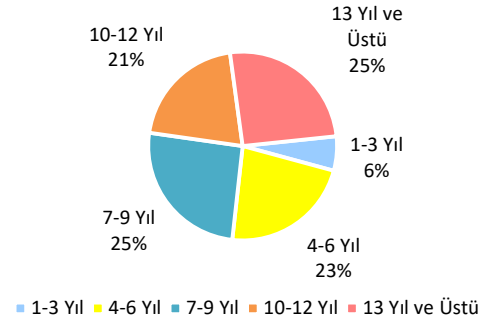
25.5 % (n=52) 7-9 Yıl

20.6% (n=42) 10-12 Yıl

25.5 % (n=52) 13 ve Üstü Yıl

spor yapanlar araştırmaya katılmıştır.

Spor Yapma Yılına Göre Sporcu Dağılımı



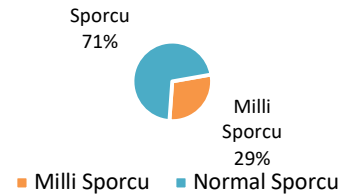
Sporculuk Düzeyi

28.9% (n=59) Milli Sporcu

71.1% (n=145) Normal Sporcu

düzeyinde araştırmaya katılmıştır.

Sporculuk Düzeyine Göre Sporcu Dağılımı

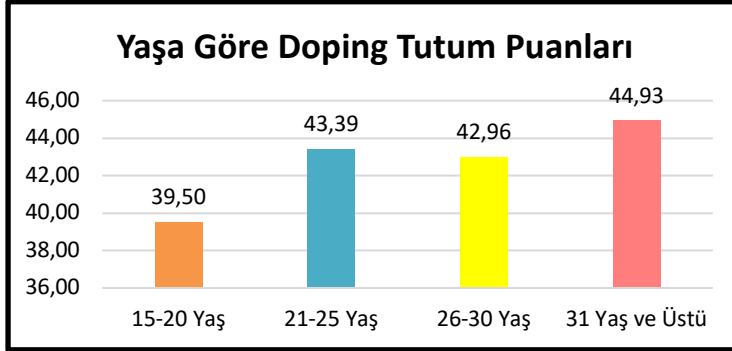


Genel Bulgular:

Yaş: Yaşa göre sporcuların doping kullanım tutum puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi uygulandı. Test sonuçlarına göre yaşa bağlı olarak sporcuların doping kullanım tutum puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu görüldü ($X^2(3, n=204, 21,11, p<0,05)$). Test sonuçlarına göre 31 yaş ve üstü ($44,92 \pm 6,492$) sporcuların; 21-25 yaş ($43,39 \pm 4,670$), 26-30 yaş ($42,96 \pm 5,094$) ve 15-20 yaş ($39,50 \pm 7,909$) sporculara

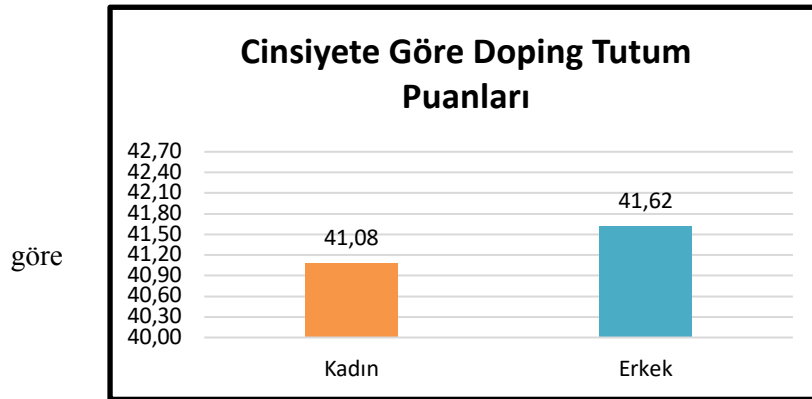
INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

kıyasla doping kullanım tutum puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve bu puan ortalamalarının istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmektedir (Grafik 5).



GRAFİK 5: Yaşa göre Doping Kullanım Puanları

Cinsiyet: Cinsiyete göre sporcuların doping kullanım tutum puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Mann-Whitney U testi uygulandı. Test sonuçlarına göre cinsiyete bağlı olarak sporcuların doping kullanım tutum puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görüldü ($Z(0.05; -0,669; p>0.05)$). Test sonuçlarına göre erkek ($41,62 \pm 7,276$) sporcuların doping kullanım tutum puanları ile kız ($41,08 \pm 7,162$) sporcuların puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bununla beraber, erkek sporcuların kız sporculara göre doping kullanım tutum puanlarının az farkla da olsa daha fazla olduğu söylenebilir (Grafik 6).

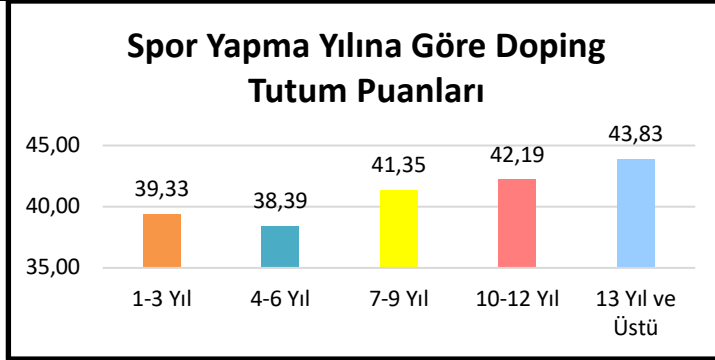


GRAFİK 6: Cinsiyete Doping Kullanım Puanları

Spor Yapma Yılı: Spor yapma yılına göre sporcuların doping kullanım tutum puanları

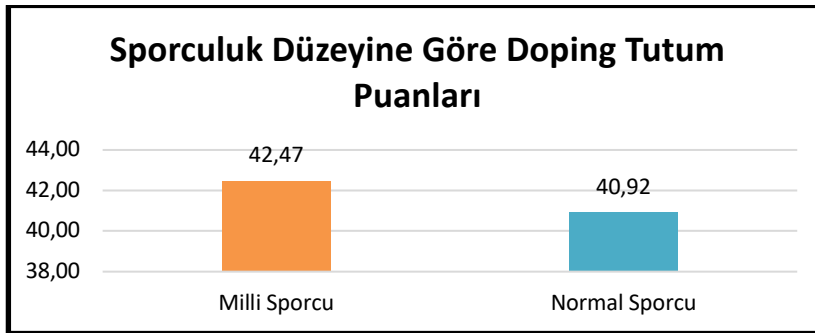
arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi uygulandı. Test sonuçlarına göre spor yapma yılına bağlı olarak sporcuların doping kullanım tutum puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu görüldü ($X^2(4, n=204, 18,02 p<0,05)$). Test sonuçlarına göre 13 yıl ve üstü ($43,82 \pm 6,870$) masa tenisi oynayan sporcuların, 10-12 yıl ($42,19 \pm 5,649$), 7-9 yıl ($41,34 \pm 7,067$), 1-3 yıl ($39,33 \pm 7,935$) ve 4-6 yıl ($38,39 \pm 7,783$), arasında masa tenisi oynayan sporculara kıyasla doping kullanım tutum puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve bu puan ortalamalarının istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmektedir (Grafik 7).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress



GRAFİK 7: Spor Yapma Yılına göre Doping Kullanım Puanları

Sporculuk Düzeyi: Sporculuk düzeylerine göre sporcuların doping kullanım tutum puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Mann-Whitney U testi uygulandı. Test sonuçlarına göre sporculuk düzeylerine bağlı olarak sporcuların doping kullanım tutum puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu görüldü ($Z_{0.05}; -2,035$; $p<0.05$). Test sonuçlarına göre Milli ($42,47 \pm 7,863$) sporcuların doping kullanım tutum puanları ile Normal ($40,91 \pm 6,904$) sporcuların puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmüştür. Bununla beraber, Milli sporcuların, Normal sporculara göre doping kullanım tutum puanlarının fazla olduğu söylenebilir (Grafik 8).



GRAFİK 8: Sporculuk Düzeyine göre Doping Kullanım Puanları

TARTIŞMA VE SONUÇ

Literatürde; İdareciler, Antrenörler, farklı spor dallarında yarışan sporcular ve Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokullarında okuyan öğrencilerin Doping Bilgi Düzeylerini ölçen ve Doping'e yönelik tutumlarını araştıran çalışmalar mevcuttur.

Bu araştırmada farklı liglerde oynayan Masa Tenisi sporcularının Doping kullanımına yönelik tutumları farklı değişkenler göz önüne alınarak incelenmiştir. Analiz sonuçlarına bakıldığında, Cinsiyet değişkenine göre: Cinsiyete bağlı olarak sporcuların doping kullanım tutum puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görüldü ($Z_{0.05}; -0,669$; $p>0.05$). Bununla beraber, erkek sporcuların kız sporculara göre doping kullanım tutum puanlarının az farkla da olsa daha fazla olduğu söylenebilir. Yıldız (2017) ve Şapçı (2010) Cinsiyet değişkenine göre Doping Kullanım tutumlarının farklılaşmadığını belirtmiştir. Karakoç (2007) ise Doping Kullanım tutumlarında anlamlı bir farklılaşma olduğunu ortaya koymuştur.

Test sonuçları, spor yapma yılına göre: Sporcuların doping kullanım tutum puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu görüldü ($X^2 (4)$, $n=204$, $18,02$ $p<0,05$). Test sonuçlarına göre 13 yıl ve üstü masa tenisi oynayan sporcuların diğer sporculara kıyasla doping kullanım tutum puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve bu puan ortalamalarının istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık oluşturduğu

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

görülmektedir. Bunun sebebi olarak da antrenman yaşı arttıkça ve yarışmalara daha fazla katıldıkça sonuç odaklı düşüncelerin artması gösterilebilir. Yıldız (2017) yapmış olduğu çalışmada bizim çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçlar ile paralel bulgular elde etmiş fakat Türkçapar ve ark. (2014) elde ettikleri bulgular bizim çalışmamızla benzerlik göstermemektedir.

Test sonuçlarına göre sporculuk düzeylerine bağlı olarak sporcuların doping kullanım tutum puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu görüldü ($Z(0.05); -2,035; p < 0.05$). Bununla beraber, Milli sporcuların, Normal sporculara göre doping kullanım tutum puanlarının fazla olduğu söylenebilir. Gerek Milli takım kamplarında düzenlenen seminerler olsun gerekse de diğer sporculara nazaran çok daha fazla yurtdışında müsabakalara çıkmaları nedeniyle Milli sporcuların Doping'e yönelik tutum puanlarının fazla olması beklenen bir sonuç olmuştur. Fakat, Şapçı (2010) yapmış olduğu çalışmada Milli sporcular ile normal sporcular arasında bir fark oluşmadığını belirtmiştir.

Yaşa bağlı olarak sporcuların doping kullanım tutum puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu görüldü ($X^2(3), n=204, 21,11 p < 0,05$). Sporcuların yaşları yükseldikçe Doping kullanımına yönelik tutumlarının arttığı görüldü. Yaş gruplarına göre sporcuların toplam puan düzeylerinin en üst seviyede olduğu yaş grubu 31 yaş ve üstü olarak belirlendi.

Büyük bir risk taşıyan bu durum karşısında antrenörlere, ailelere ve spor yöneticilerine büyük görev ve sorumluluk düşmektedir.

Bu nedenle Sadece sporcuya değil, antrenörüne de dopingin zararları ve yaptırımları konusunda bilgi verilmeli,

Devlet politikası olarak doping kullanımının önlenmesi için atılan bürokratik adımların yanında, sporcu ve antrenörlerin eğitimi de bir o kadar önemlidir. Dolayısıyla, Sporda doping kullanımı ve doping hakkında bilgi düzeylerinin artırılması için eğitim ile işbirliği yapılmalıdır.

Anlık başarı için hayatını ve sporculuk mesleğini hiçe sayacak kadar başarının önemli olmadığı vurgulanmalıdır.

Doping kontrolleri, özellikle Spor hayatına yeni başlayan amatör sporculara daha sık yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

- 1: Baysaling, Ö. (2000). Spor'da Her Yönüyle Doping: Zararları, Doping ve Kürler, Doping Mücadele. İstanbul: İlpres Basım ve Yayın.
- 2: Blank C, Leichtfried V, Fühapter C et al. Doping in Sports: West-Austrian Sport Teachers' and Coaches' Knowledge, Attitude and Behavior. Dtsch Z Sportmed 2014;289-93.
- 3: Brzezianska E, Domanska D, Jegier A. Gene doping in sport-perspectives and risks. Biol Sport 2014;31:251-9.
- 4: Çetin E, Ertas Dölek B, Orhan Ö. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin ergojenik yardımcıları. doping ve sağlık hakkındaki bilgi ve alışkanlıklarının belirlenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2008; 6(3): 129-132.
- 5: Erkiner K (2004). Spor Hukuku Galatasaray Üniversitesi, (2-9 Nisan 2004), Ders Notları.
- 6: Karakoç, E. (2007). Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Doping İçerikli İlaç Kullanma Sıklığının Araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- 7: Lenehan P. (2003). Anabolic Steroids and Other Performance Enhancing Drugs. 1st Edition. Taylor & Francis, London.
- 8: Saltık Ö. (2014) "Türkiye Güreş Federasyonunun 90. Yılı İstişare Ve Değerlendirme Toplantısına Katılan İdareci Ve Antrenörlerin Doping Bilgi Düzeylerinin Araştırılması" Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü,
- 9: Şapçı H.A (2010) "Üniversiteler Arası Spor Müsabakalarına Katılan Öğrencilerin Doping Kullanımına Yönelik Tutumlarının İncelenmesi " Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- 10: Türkcapar, U., Mine, KOÇ., & Mustafa, KOÇ. (2014). Analyzing the attitudes of elite wrestlers related to the use of doping. Turkish Journal of Sport and Exercise, 16(1), 128-134.
- 11: Yıldız R. (2017) ‘‘ Performans Arttırma Tutum Ölçeği’nin Türk Sporcularına Uyarlama Çalışması Ve Sporcuların Dopinge Yönelik Tutumlarının İncelenmesi ‘’ Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

TÜRKİYE'DE PROFESYONEL FUTBOLCULARIN SENDİKALAŞMA ALGILARI

Recep CENGİZ*, Utku IŞIK**

* Manisa Celal Bayar Üniversitesi SBF, Manisa/Türkiye

** Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi BESYO, Rize/Türkiye

Özet

Bu araştırmanın amacı profesyonel futbolcuların sendikalaşmaya ilişkin algılarını belirlemektir. Profesyonel futbolcularda sendikal faaliyetlere katılım ve sendikal bilincin oluşması, futbolcu-kulüp ihtilaflarının çözümünde sendikanın rolü bu çalışmanın teorik alt yapısını oluşturmaktadır.

Araştırmada nitel araştırma deseni kullanılmıştır. Basit tesadüfi küme yöntemine göre seçilen 44 profesyonel futbolcuya “Yarı Yapılandırılmış Görüşme” yöntemi uygulanmıştır. Profesyonel futbolcuların sendikaların işleyişine, faaliyetlerine ve sorunlarına yönelik görüşleri belirlenmeye çalışılmıştır.

Türkiye liglerinde profesyonel futbolcuların, futbol sendikalarına yönelik düşüncelerini belirlemek için toplanan ana fikirler, Maxqda programı kullanılarak içerik açısından analiz edilmiş; kodlar, kategoriler ve temalar haline dönüştürülmüştür. Ayrıca; verilerin geçerliliğini arttırmak için Peer Debriefing tekniğinden faydalanılmıştır. Bu teknik, içerik analizi ve spor yönetimi konularında deneyimli araştırmacıların birkaç röportaj metnini ve ortaya çıkan tema, kodları araştırmacılarla tartışmasıyla gerçekleştirilmektedir.

Araştırmanın tema özetlerine göre; profesyonel futbolcuların sendika konusunda olumlu bir algıya sahip olmadıkları saptanmıştır. Bunun yanı sıra birçok futbolcunun etiketlenme korkusu nedeniyle sendikalara üye olmadığı, sendikaların düzenlenmiş olduğu etkinliklere katılımın çok düşük olduğu, futbolcuların kulüpleriyle ihtilaflarının çözümünde sendikanın sınırlı rol oynadığı, hak arama noktasında menajerlerin daha fazla yol gösterici olduğu anlaşılmaktadır. Araştırma sonuçlarına dayalı olarak sendikacılıkta sadece futbol çalışanlarını değil, diğer spor çalışanlarını da içine alacak şekilde ortak platformlar yaratılması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Kulüpler, Profesyonel futbolcu, Sendika

UNIONIZATION PERCEPTION OF PROFESSIONAL FOOTBALL IN TURKEY

Abstract

The aim of this study is to determine the perceptions of professional footballers about unionization. Participation in trade union activities and the formation of union consciousness in professional football players, the role of the union in the solution of football-club disputes constitute the theoretical infrastructure of this study.

Qualitative research design was used in the study. Semi-structured interview method was applied to 44 professional football players selected according to simple random set method. The opinions of professional footballers on the functioning, activities and problems of the trade unions were tried to be determined.

Professional football league in Turkey, the main ideas collected to determine their thoughts for football unions, have been analyzed in terms of content using in Maxqda. Also; Peer Debriefing technique was used to increase the validity of the data. This technique is carried out by researchers who are experienced in content analysis and sports management, discussing several interview texts and emerging themes and codes with researchers.

According to the study summary of the research; it is determined that professional football players do not have a positive perception about trade union. In addition to this, it is understood that many football players are not members of the trade unions because of fear of being tagged, participation in the activities organized by trade unions is very low; Based on the results of the research, it may be suggested to create common platforms in trade unionism to include not only football workers but also other sports workers.

Key Words: Football, Clubs, Professional Football, Trade Union

Giriş

Her insan faaliyetinde olduğu gibi, futbol içinde gereksinim olan sendikalaşma, futbol çalışanlarının, kulüp ilişkilerinde ortaya çıkan ve tek başlarına çözemeyecekleri, bazen dile getirmeye bile çekinecekleri ekonomik, sağlık ve güvenlik gibi istismar edici davranışlara karşı demokratik, ekonomik ve özlük haklarını korumak ve geliştirmek amacıyla ortaya çıkmış bir birleşme hareketidir^{1,2}.

Kelime anlamı olarak sendika Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlüğü'nde "İşçilerin veya işverenlerin iş, kazanç, toplumsal ve kültürel konular bakımından çıkarlarını korumak ve daha da geliştirmek için aralarında kurdukları birlik" olarak tanımlanansendikanın kelime anlamı ise "işçi veya işverenlerin çalışma hayatlarındaki ortak iktisadi ve sosyal hak ve çıkarlarını korumak ve geliştirmek amacıyla tüzel kişiliğe sahip olarak kurulan kuruluş" şeklinde tanımlanmıştır³.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Daud ve Tumin (2003) ise sendikayı, çalışanların tazminat hakkı, iş güvenliği, haksız işten çıkarma gibi birçok konuda haklarını savunan, işveren ile çalışanların hakları konusunda toplu pazarlıklar yürüten bir organizasyon olarak tanımlanmışlardır⁴. Bu tanımlara göre sendikalardan bu misyonu gerçekleştirmek adına sosyal taraflardan birisi olan ve federasyonu temsil eden kulüplerle sürekli temas halinde olması, üyelerinin menfaatlerini koruması, istihdam, transfer piyasası ve eğitim politikaları gibi alanlarda yeni ve yenilikçi politikalar üretmesi beklenmektedir⁵. Bu bağlamda, Fulmer (1983), sendika fonksiyonlarının; ücret arttırımı, çalışma koşullarını düzeltmek, çalışanlara ücret dışında fayda sağlamak, işgöreni korumak, politik güçleri harekete geçirmek, iletişim ve işgörenlerin kişisel ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak olduğunu belirtmektedir (Akt: Akcan ve ark. 2017).

Sendikalar Demokrasi, insan haklarının ve bu haklarla bir bütün olan sendikal hakların en geniş biçimde yaşam bulduğu bir toplumsal örgütlenmedir⁷. Bu örgütlenmelerde faaliyet gösteren sendikaların içinde yeni bir kurumsal süreç olarak “spor sendikaları” da bulunmaktadır⁸. Türkiye’de sendikalaşma süreci, kulüplerin ve bireysel olarak da futbolcuların artan gelirleriyle birlikte ortaya çıkan ihtilaflar önemli oranda artmış ve büyük bedeller içeren uyuşmazlıklar haline gelmiştir. Bu bağlamda küresel ekonominin etkileriyle endüstriyel bir işkoluna dönüşen profesyonel futbolda sözleşmelerden doğan hak ihlalleri, kısıtlama ve yasaklamalara karşı futbolcuların haklarının korumak, geliştirmek ve müzakere etmek amacıyla 2 Aralık 1907 tarihinde İngiltere Profesyonel Futbolcular Sendikası olarak kurulan daha sonra adını Profesyonel Futbolcular Birliği (PFA) değiştiren profesyonel futbolcu sendikasının dört binden fazla üyesi bulunmaktadır^{9,10}. Bu oluşumun en güçlü ve bilinen örneği Uluslararası Profesyonel Futbolcu Sendikaları Federasyonu (FIFPro)’dur¹¹. Bu sendikaların faaliyetlerine bakıldığında, Fransa’da, Ulusal Profesyonel Futbolcular Birliği (UNFP) özellikle sözleşmeleri bitmiş ve yeni bir takım bulamamış futbolcular için yaz aylarında antreman seansı düzenlemesi, futbolcuların korunması ve gelişmesi ile ilgilendiği; İtalya Futbolcular Birliğinin (AIC) Serie profesyonel ligleri ve amatör kümelerde oynayan futbolcularında özlük haklarına sahip çıktığı; İspanyol Futbolcular Derneği (AFE) futbolcuların gerek sportif kariyerleri boyunca gerekse futbolu bıraktıktan sonraki haklarını koruma gayesi ile çalıştığı; Almanya’da Sözleşmeli Futbolcular Birliği (VDV) adlı sendika FIFPro’da üyesi bulunan VDV üyelerinin hak ve menfaatlerini korumak adına hukuki yardımda bulunmakla birlikte, emeklilik primlerinin geri ödenmesi, prim anlaşmalarının incelenmesi hususunda yardımda bulunmakta ve sözleşmesi biten futbolculara antrenman olanağı sunduğu görülmektedir^{11,12}.

Modern futbolun temel sorunlarından birisi futbolcuların ekonomik ve özlük hakları sorunlarıdır. Profesyonel futbolcu geçinmek için transfer olduğu kulüpte futbol oynamak zorundadır. Futbolcu bu süreçte performansının karşılığını almak isteyecek ve kulüp yöneticilerinin kendisini sömürmesine olanak tanımayacaktır. Bu mücadele gücü örgütler aracılığı ile yani sendika ile sağlanabilir.

Avrupa’da futbolcu sendikalarının kurumsal bir yapı içinde yağın ve etkin olmasının nedenlerinden birinin profesyonellik kadar Arsenal FC 1886 Yılında, Kraliyet Cephane fabrikası işçileri, Aston Villa 1874 Villa Cross Şapeli, Eveton FC 1878’de St. Domingo kilisesi ve Manchester United Newton Heath’teki Demiryolu işçileri tarafından kurulmasının, profesyonellik kadar işçi sınıfının mücadelesi sırasında geliştirdiği organizasyon yeteneğinin de katkısının olduğu söylenebilir.³⁹ İtalya’da artan ırkçılığa karşı gösterilen tepkilerden biri profesyonel futbolcu sendikası kararı doğrultusunda maçlara 5 dakika geç başlatılması kararı, Şili Profesyonel Futbolcular Birliği (SIFUP) tarafından yapılan açıklamada, 2016-2017 sezonunda futbol ligleri yönetmeliğinde küme düşme ve yükselme konusunda yapılan değişiklikler ile futbolcuların maaşlarının ödenmemesini protesto etmek amacıyla liglerin ertelenmesi için oy birliğiyle greve gitme kararının alınması¹³, İngiltere’de PFA’nın faaliyetleri sonucu futbolcuların özetlemek gerekirse; İngiltere’de profesyonel futbolcuların yılda 4 hafta ücretli izin hakkına sahip olması, futbolcuların kulüplerinden izinsiz medyada açıklama yapma hakkını elde etmesi, sakatlanan futbolcuya sakatlığı döneminde temel ücret ödenmesi, ölen futbolcunun ailesine yüklü miktarda (40.000 pound) ölüm yardımı yapılmasının sağlanması, futbol ligi ile ortaklaşa kurulan özel sağlık sigortası sistemi ile, sakatlanan futbolculara önemli bir ekonomik yük getirmeden

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

tedavilerinin sağlanması, iş piyasasında işveren (kulüp) yönetimlerinin ve federasyonun (FA ve FL'in) tek yanlı uygulamalarının kaldırılması, sporcu ortalama ücretlerinin önemli ölçüde artırılması, transfer sisteminde futbolcular aleyhine uygulamalar ve özellikle transfer ücreti ile futbolcunun normal ücretinin sınırlandırılmasına yol açan “tavan ücret” uygulamasının kaldırılması gibi diğer kazanımların sendika aracılığı ile elde edildiği görülmektedir¹⁴.

Türkiye’de spor alanındaki sendikalaşma sürecine bakıldığında, 31 Mayıs 1965 tarihinde İstanbul’da Genel İşler İşkolunda, Türkiye Profesyonel Futbolcular Sendikası adıyla ilk sendika kurulmuştur. 1969 yılındaki Genel Kurulda ise tüzük değişikliği ile sendikanın adı “Türkiye Profesyonel Futbolcular, Antrenörler, Menajerler ve Monitörler Sendikası” olarak değiştirilmiştir; 1975 yılındaki Genel Kurulda ise “Futbol-İş(Türkiye Futbolcular, Antrenörler, Masörler Sendikası)” olarak tekrar değiştirilmiş ve Türk-İş Konfederasyonu’na üye olma kararı alınmıştır. Amatör sporcular açısından da 70’li yıllarda Amatör Sporcular Derneği çatısı altında örgütlenme faaliyetleri yürütülmüş ve dernek bünyesinde yaklaşık 70 bin sporcu bu bünyesinde barındırılmıştır¹⁵. Dernek sendikalaşma çabaları içerisindeyken 12 Eylül ile birlikte tüm faaliyetler son bulmuştur¹⁶. 12 Eylül 1980 darbesi sonrası kapatılan AFD ile tıkanan örgütlenme süreci, Spor Sen (2009) ve Spor Emek-Sen(2010) ile yeniden başlamıştır. Bu sendikalardan günümüzde faal olarak bulunan tek sendika, 2012 yılında resmi olarak kurulan ve 2013 yılında HAK-İŞ Sendikasına katılma kararı alan Futbol Çalışanları Sendikası’dır¹⁵. Bu sendika yenibir oluşum olup yeterince üye sayısına ulaşamadığı için henüz bir gücü ve etkinliği söz konusu değildir¹⁷. Bu nedenle, profesyonel futbolcuların sendikal örgütlenme süreç ve doğasını incelemenin ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

İlgili literatüre bakıldığında; sorunların tek bir elden çözülmesi, çalışma ve sözleşme koşullarındaki olumsuzluklarını ortadan kaldırılması, üyelerinin menfaatlerini koruması, çalışma şartları ve antrenman koşullarının iyileştirilmesi, kamp sıklığı ve sürelerinin düzenlenmesi, transfer, maaş ve primlerin zamanında ve tam ödenmesi, sakatlıklarda oluşacak ekonomik kayıpların karşılanması, hakları konusunda bilinçlendirmek ve onları sosyal ve kültürel anlamda desteklemek, iş ve sosyal güvenceler gibi yaşanan pek çok karmaşık sorunu ve çarpıklığı ortadan kaldırabilmek için sporcuların sendikalaşmalarına işaret ettikleri görülmektedir^{11, 12,16,18,19,20,21,22}. Bu nedenle araştırmadan elde edilen sonuçların profesyonel futbolcuların sendikaya yönelik algı düzeylerinin tespit edilmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Söylemlerde tespit edebildiğimiz meşrulaştırma biçimlerinin ve çeşitli anlamlandırma çabalarının, var olan durumun değişmeden sürmesini sağlayan ve ortak çözüm çabalarını engelleyen bir işlevi olduğunu saptaması, profesyonel futbolcuların yaşadıkları nasıl ele aldığını, anlattığını, ne tür meşrulaştırma süreçleri içinde olabileceğini gösteren bir betimleme çalışmasını bizim açımızdan önemli kılmaktadır.

Bu çalışmada küresel ekonominin etkileriyle endüstriyel bir işkoluna dönüşen futbolda öncelikli olan, profesyonel çalışanların sendikaya üye olup olmadıklarının tespiti değildir; önemli olan, çalışma koşullarının hangi insani ve sportif gereksiniminden kaynaklandığı, sendikanın bu gereksinimine yanıt verip, vermediği; sendikalı olma amaç ve aranan sonuçlarının ne olduğu, sendikal kazanımların öngörüsüne sahip olup olmadıklarıdır. Bu sebeple, bu çalışmada futbol sendikalarının işleyişi ve faaliyetleri sendikaya üye ve üye olmayan profesyonel futbolcuların algısı ile tespit edilmeye çalışılmıştır. Sendikaların işleyişine yönelik sorunların bilimsel bir çalışma ile ortaya konulması, Türkiye’de spor alanında sendikacılığın gelişimine katkıda bulunacaktır.

Bu bağlamda araştırmanın amacı profesyonel futbolcuların spor ortamındaki sorunlarını ortaya koyarak bu sorunların çözümünde sendikalaşmaya ilişkin algılarını ortaya koymaya çalışmaktır.

Yöntem

Türkiye’deki profesyonel futbolcuların çalışma koşulları ve örgütlenme konusundaki düşüncelerinin belirlenmesinin amaçlandığı bu çalışmada tarama modeli kullanılmıştır. Çalışma koşulları ve

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

örgütlenme konusundaki düşüncelerin belirlenmesine ilişkin olarak, profesyonel futbolcuların görüşleri kendi koşulları içerisinde ve var olduğu şekliyle betimlenmeye çalışılmıştır.

Betimleyici bir araştırma yöntemi olan “Tarama Yöntemi” bir konuya ilişkin katılımcıların görüşlerinin ya da ilgi, beceri, yetenek, tutum vb. özelliklerinin belirlendiği bir araştırma yöntemidir. Tarama yönteminin amacı nesnelerin, toplumların, kurumların, olayların doğasını ve özelliklerini tanımlamaktır.

Yapılan çalışmada verilerin derinlemesine incelendiği, veriler arasındaki ilişkileri ortaya koymayı amaçlayan nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırmalar gözlem, görüşme, doküman analizi gibi veri toplama yöntemlerinin kullanılarak araştırılan durumun doğal ortamında gerçekçi bir şekilde ortaya koymayı amaçladığı yöntemdir²³.

Bu çalışmanın bir diğer boyutunda nitel veri toplama yöntemlerinden görüşme tekniği kullanılmıştır. Görüşme tekniğinin etkili bir biçimi olan “Yarı yapılandırılmış görüşme”, literatürün ve konuyla ilgili bilimsel kaynakların kıt sayıldığı bir araştırma konusunda ve alanında, metaforik bir deyişle, özellikle ara tonları görmeye etkili olarak görülmektedir.

Katılımcılar

Araştırmanın nitel çalışma grubunu 2015-2017 futbol sezonunda, Türkiye Futbol Federasyonu’na bağlı Süper Toto Süper Lig, PTT 1. Lig, Süper Toto 2. Lig ve Süper Toto 3. Liglerinde mücadele eden kulüpler ile sözleşme yapan maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi ile belirlenen 44 profesyonel futbolculardan oluşmaktadır. Çalışma grubundan elde edilen verilerin bağımsız değişkenlere göre frekans ve yüzde değerleri Tablo 1’de ifade edilmiştir.

Bu çalışma da verilerin toplanma gücü nedeniyle araştırmada örneklem alma yoluna gidilmiştir. Araştırmanın ikinci boyutu çalışmaya gönüllü olarak katılan 44 profesyonel futbolcu ile mülakat yöntemi yapılarak yürütüldü. Çalışmanın bulgular kısmında verilen görüşme metinleri, her bir denek için GK 1, GK 2...44 (Görüşülen Kişi) şeklinde numaralandırılmıştır. Deneklerin isimleri etik kaygılar dolayısıyla gizli tutulmuştur.

Kişisel Özellikler		n	%
Yaş	16-20	6	13,6
	21-25	13	29,5
	26-30	23	52,2
	31+	2	4,5
	Toplam	44	100,0
Lig Düzeyleri	Süper Lig	11	25,0
	1.Lig	11	25,0
	2.Lig	11	25,0
	3.Lig	11	25,0
	Toplam	44	100,0
Eğitim Düzeyi	lise	24	55,4
	lisans	15	34,0
	lisansüstü	6	13,6
	Toplam	44	100,0
Gelir Düzeyi	Düşük	8	18,1
	orta	22	50,0
	yüksek	12	27,2
	Toplam	44	100,0
Sendikaya Üyelik Durumları	evet	7	15,9
	hayır	37	84,3
	Toplam	44	100,0

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 1'e bakıldığında katılımcıların 23'ünün (%52,2) 26-30 yaş aralığında, 11'inin (%25,0) 3. Lig futbolcusu, 24'ünün (%55,4) Lise mezunu olduğu, 22'sinin (%50,0) Orta düzey gelir seviyesinde 37'sinin (%84,0) ise spor sendikasına üye olmadıkları görülmektedir.

Verilerin Toplanması

Mülakat, bazı yönetici, antrenör ve futbolcularla öngörüşme yapıldıktan sonra 44 aktif profesyonel futbolcuyla "yüzyüze" ve "telefon görüşmesi aracılığı" ile yapılmıştır.

Ses kayıt cihazına izin verilmediğinden görüşmeler, yazılı metine aktarılmıştır. Word dosyasına aktarılan işlenmemiş görüşme metinleri içerik çözümlemesine tabi tutularak konuyla ilgili belirli sorunsalları yansıtan temalar halinde ayrıştırılmıştır. Sadeleştirilen ve araştırma konusunu ilgilendiren metinleri temsil eden temalar 3 başlık altında kategorize edilmiştir: 1. Sendikal örgütlenmeye bakış açıları 2. Kulüp ortamında yaşadıkları sorunların çözümünde sendikanın rolü 3. Araştırma sorunsalına ilişkin önem derecesi yüksek olarak görülen cümleler siyah renkle (Bold) kalınlaştırılmıştır.

Araştırmanın verileri araştırmaya katılan profesyonel futbolcuların görüşleri ve elde edilen bulgular veri toplama aracı ile sınırlıdır. Araştırmaya katılan profesyonel futbolcuların görüşlerinde samimi ve gerçek düşüncelerini ifade ettikleri varsayılmaktadır.

Verilerin Analiz Edilmesi

Yapılan literatür araştırmalarına dayanarak sendika sorunları ile ilgili hazırlanan sorular sendikal olma-olmama nedenleri ve beklentiler başlıkları altında toplanmıştır. Yapılan görüşmeler için, yarı yapılandırılmış bir görüşme formu kullanılmıştır. Türkiye liglerinde profesyonel futbolcuların, futbol sendikalarına yönelik düşüncelerini belirlemek için toplanan ana fikirler, Maxqda programı kullanılarak içerik açısından analiz edilmiş; kodlar, kategoriler ve temalar haline dönüştürülmüştür. Ayrıca; verilerin geçerliliğini arttırmak için Peer Debriefing tekniğinden faydalanılmıştır. Bu teknik, içerik analizi ve spor yönetimi konularında deneyimli araştırmacıların birkaç röportaj metnini ve ortaya çıkan tema, kodları araştırmacılarla tartışmasıyla gerçekleştirilmektedir.

Bulgular

Tablo 1. Futbolcuların Kulüp Ortamında Yaşadıkları Sorunlar

Kategori	Alt kategori	Kodlar	Kodların tanımlanması
Kulüp ortamında yaşanan sorunlar	* Ekonomik	✓ Maaş	❖ Zamanında almama ❖ Sözleşmeye uymama
		✓ Ücret Adeletsizliği	❖ Yabancı futbolcunun kayırılması ❖ Adamcılık
	* Sosyal	✓ Çevre	❖ Kıskançlık, Dedikodu ❖ Kamp yoğunluğu ❖ Çalışma şartları
		✓ Aile/Arkadaş	❖ Aileye zaman ayırmama ❖ Sosyal yaşantının olmaması ❖ Arkadaşlarla vakit geçirememesi
	* Özlük Haklar	✓ Adeletsizlik/İlgisizlik	❖ Sakatlıklar ❖ Tesisler ❖ Beslenme

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Yapılan görüşmeler sonunda futbolcuların yaşadıkları sorunlar 3 alt kategori altında toplanmıştır. Bunlar sırasıyla Ekonomik, Sosyal ve özlük haklardır. Ekonomik sıkıntılar için futbolcular en fazla maaşların geç yatmasından ve ücret adeletsizliğinden yakınladıkları. Örneğin; GK3; “*Önceki senelerde alacaklarım için kulübü şikayet ettim, küme düşünce kulübün ismini değiştirdiler, param uçu gitti*” şeklinde ekonomik sıkıntılarını anlatırken yine GK35; “*Maaşlarımız çok geç yatıyor, adamını bulan transfer yapıyor, boşa kalmamak için mecbur parasız oynuyoruz*” şeklinde demeçler vermiştir. Sosyal sorunlarla ilgili GK27; “*Hemen her yerde kıskançlık, çekememezlik, gruplaşma ve dedikodu var, yenildiğimiz maç sonrası çarşıya çıkamıyoruz, taraftar bunalıyor*” şeklinde yanıtlar verirken; GK41; “*Kamp süreleri çok uzun, kamplardan çocuklarıma zaman ayıramıyorum, hayatımız kamplarda geçiyor, kamplar çok sıkıcı, bunalıyor*” diyerek sosyal sorunlardan bahsetmiştir. Futbolcuların Özlük haklarına yönelik sorunları ise GK18; “*Alt liglerde imkanlar çok yetersiz, 3. Ligin amatör kümeden farkı yok, malzeme kalitesiz, saha yok, kaldığımız tesisler çok kötü*” şeklinde belirtmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Sendikal Örgütlenmeye Yönelik Görüşleri

Kategori	Alt kategori	Kodlar	Kodların tanımlanması
Sendikal Faaliyet	*Örgütlenme Gereksiz	✓ İhtiyaç Yok	❖ Menajer hakkımı korur ❖ İyi Futbolcuyum ❖ Ne değişecek ki?
		✓ Etkisiz/Yetersiz	❖ Başkan ne derse o olur ❖ Mücadele Güçleri Zayıf ❖ Güvenmiyorum
	*Örgütlenme Gerekli	✓ Güvence	❖ Haksızlığa Karşı ❖ Adetsizliğe Karşı
		✓ Örgütlenme	❖ Futbol iş kolu futbolcu işçi ❖ Endüstri ❖ Teşvik etmek

Tablo 2’de katılımcıların sendikalaşmaya yönelik görüşleri ortaya konulmuştur. Futbolcuların bir kısmı sendikacılığın gereksiz ve anlamsız olduğunu savunurken, bir kısmı da gerekliliğinden bahsetmiştir. Futbolcuların belirli bir kısmının ise sporda sendikalaşmadan haberleri bulunmamaktadır. Sendikalaşmayı gereksiz bulan futbolculardan GK10 bu durumu; “*Hakkımı menajerim arıyor, neden sendikaya ihtiyaç duyayım?*” şeklinde açıklarken; GK18; “*Yine boş anlaşmalara imza atılacak, yine primler zamanında ödenmeyecek, ne değişecek?*” şeklinde sendikaların anlamsızlığa değinmiştir. Sendikanın gerekliliğini savunan ve üyesi olan GK30; “*Alt liglerde şartlar çok zor, teşvik etmek gerekiyor, haksızlık çok fazla oluyor, güvencemiz yok, sendika şart, birilerinin korkmadan mücadele etmesi lazım, diye üye oldum*” diyerek sendikanın gerekliliğine değinmiştir. Sendikanın gerekliliğini savunan ancak sendikalı olmayan GK41; “*Seneye futbolumu bırakacağım, sigorta primlerimi hesaplattım, hep eksik yatmış, sendikalı olsaydım, olmazdı*” diyerek pişmanlığından söz etmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada profesyonel futbolcuların kulüp ortamında yaşadıkları sorunlar, sendikalara üye olma ve üye olmak istememe nedenleri tespit edilmeye çalışılmıştır. Bu bağlamda sendikalara üye olan ve üye olmayan futbolcularla görüşmeler yapılmış ve sendikalara karşı olan algıları araştırılmaya çalışılmıştır.

Tablo 1’de görüşmeciler futbolcuların yaşadıkları ekonomik sorunlar incelendiğinde 3. ve 2. Lig gibi alt liglerde oynayan görüşmeciler futbolcuların üst liglere göre çok kötü şartlarda ve düşük ücretlerle

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

çalıştıklarını, alacakları konusunda ciddi sorunlar yaşadıkları saptanmıştır. Bir ücretlendirme sistemi olarak görülmemekle birlikte, futbol sektöründe genellikle motivasyon aracı ya da ödüllendirme olarak, değişen miktarlarda olmak üzere, galibiyet veya beraberliklerde verilen “prim”lerin de zamanında ve tamamının ödenmediği anlaşılmaktadır. Şaşmaz Ataçocuğu ve Zelyurt’a (2016) göre ücretlerinin bir kısmı peşin, bir kısmı taksitlendirilen futbolcuların, ücretlerini zamanında ve tamamını alamama gibi durumlarla karşılaştıkları bilinmektedir¹⁸. Aydın ve ark. (2016) profesyonel futbolcularla ilgili çalışmasında katılımcıların “Türk futbolunda ücretler zamanında ödenmiyor” sorusuna (%55,7) katılıyorum yanıtı vermeleri saptamaları destekler niteliktedir¹¹.

Bu görüşlere karşın G 11 (SüperLig) “Bazılarına göre daha avantajlı hissediyorum. 2. ve 3. Ligde oynayan arkadaşlarımıza ekonomik açıdan daha avantajlıyız” demiştir. Bu söylem, katılımcının bazı dezavantajları kişisel telkinle telafi ettiği izlenimi uyandırmıştır. Nitekim başka bir katılımcı G 3 (Süperlig), “Takıma giremediği günlerde alacaklarının ödenmesi konusunda yöneticilerin sıkıntı çıkarmadığını ifade etmiştir”.Genel olarak katılımcılarımızın daha kötü seçeneklerle karşılaştırma yaparak içlerini rahatlatma yoluna gittikleri görülmüştür. Bunun yerine daha iyi seçeneklerle karşılaştırma yapıldığında olası sonuçların neler olacağı, bunun nasıl anlamlandırılacağı ve anlatılacağı ise bir başka araştırmanın konusudur. Şaşmaz Ataçocuğu ve Zelyurt’un (2016) profesyonel futbolda emek sermaye ilişkilerini konu alan araştırma sonuçlarına göre 2. ve 3. Liglerde oynayan futbolcuların, üst liglere göre düşük ücret aldıklarını ifade etmekte, imzaladıkları sözleşmelerin, yöneticilerle anlaştıkları paralarla örtüşmediğini bulguları araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir¹⁸.Karaman (2018) “süper Lig’de top koşturanların ekonomik durumu üç büyük kulüp oyuncuları kadar olmasa da günümüz koşullarında iyi sayılır. Asıl sıkıntıyı, TFF 1. Lig’deki bazı takımlar ile ikinci ve üçüncü ligde ter akıtan oyuncular yaşıyor. Kulüplerin ekonomik sorunlarından ötürü çoğu transfer paralarını aylarca, hatta yıllarca alamıyor, çaresizleri oynuyorlar” saptamasıyla, ligler arasındaki adeletsizliği vurgulamaktadır²⁴.

Sporcuların karşılaştıkları diğer sorunlar ise sosyal sorunlardır. Selamoğlu’na (2003) göre, ortak değerlerin ve amaçların tanımlanmasını, işgücünün sosyal risklerinin kontrol altına alınmasını, sosyal risklerin olası sonuçlarının yönetilmesini ve sosyal dışlanma ve sosyal fonksiyonlarla ilgili engellerin, futbol kulüplerinin kurumsal yönetim becerisiile , kulüp kültürü ile, örgüt bağlılığı ve iş doyumu ile ilgili olduğunubelirtmiştir.²⁵Cengiz’e (2008) göre sosyal sorunlar; sosyal çevreden izole etme, çirkin bir lakap takarak seslenme, toplum önünde küçük düşürme, uzun süreli her tür kötü muamele, suçlama, ima, kinaye, dedikodu, tehdit ve aşağılama gibi tekrarlanan olumsuz davranışlar olarak ortaya çıkmaktadır²⁶.Görüşmeci 8(Süper lig)“her yerdekıskançlık ve dedikodu var”, GK 11(1. lig) “Her yer aynı dedikodu yapılıyor” GK 25(2. lig)“Kıskançlık, insanın doğasında var, onun yerinde olmak istiyorsun”, GK34(3. lig).. “Bu kadar kamp ortamı var, insanlar ne konuşacak. İster istemez bir mevzu açılıyor, dedikodu yapıyoruz” GK 21 (2. lig)“Sadece keyfi olarak kadroya alınmama, yedek bekletilme, ödemeleri geciktirme, sakatlık süresince sahip çıkmama gibi bazı engelleme ve baskı altına almalar var, bunun dışında kıskançlık ve dedikodu edenleri saymıyorum. Bunlar zaten her yerde var” ifadelerifutbolcuların sosyal sorunlarla ilgili düşüncelerini genel olarak bizlere aktarmaktadır. Karşılaştırmalar kimi zaman “her yerin aynı olduğu” yargısıyla ve kişilerin durumu normalleştirebildikleri bir sosyal psikolojik süreçle sonuçlanabilmektedir.Araştırmamızda yer alan futbolcuların bir kısmı “her takım aynı” söylemini ortaya koymuşken ve bunu normalleştirme, durumu kabullenme, bireysel veya kolektif bir karşı çıkış sergilememe gibi durumlar ile birlikte anlatmışken, üç katılımcı “istisna” söylemine başvurmuştur. Ortalama, on yıl altı farklı kulüpte futbol oynayan katılımcımız (Görüşmeci 4, Süper lig)“Dedikodu futbolda normaldir, futbol göreceli bir oyundur ve herkes herşeyi konuşur” şeklindeki ifadesiyle dedikodunun futbolun doğasında olduğunu belirtmiştir. “Şampiyonluk amaçlarıyla, kurulan pek çok takım var. Lig uzun bir maraton, sakatlık, ceza veya formsuzluklar olabiliyor. Bazen takımda rekabet yaratmak için transfer yapılıyor. Bu nedenle kadro geniş tutuluyor. Doğal olarak, herkes oynamak, para kazanmak istiyor. Bu ortamda gruplaşmalar, kıskançlıklar veya dedikodu edenler oluyor” şeklindeki söyleminde ortaya koyduğu “Aşırı rekabet var.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Herkes oynamak, para kazanmak istiyor” diyerek, dedikodu ve kıskançlığın varlığını kabul ettiğini ima etmiştir. Burada çok önemli bir nokta, sendikal mücadelesinin zaten bir şeyi değiştirmeyeceğinin, kişinin yalnızca kendi vaktini harcamakla ve futbol camiasında kulüp yönetimleri tarafından mimlenmekle kalacağının kabul edilmiş olmasıdır. Süper lig takım yöneticisi CÇ’ nin istifa demecinde “Görev aldığım şehrin içindeki dedikoduların dışında, genel itibarıyla Türk futboluna hizmet etmeye çalışan insanlara karşı bir karalama kampanyası yapılıyor²⁷.” sözleri görüşmeci futbolcuları destekler niteliktedir.

Kulüp ortamında yaşanan sorunlardan bir başka unsur da olumsuz çalışma şartlarının varlığıdır. Profesyonel sporcuların çalışma koşullarının zor olması, üstünde durulması gereken bir sorun olarak görünmektedir. Bu durum, kulüp ile futbolcu arasındaki örgütsel bağı, futbolcular arasındaki kaynaşmayı, grup bütünlüğünü ifade ettiği gibi gruplaşma, dedikodu, kıskançlık gibi olumsuzklara da davetiye çıkarma riski taşıdığı söylenebilir. Dünya Kupası için stadyumlar inşa edilirken, Brezilya’daki profesyonel oyuncuların hâlâ idealden uzak şartlara katlanmak durumunda olduğunu söyleyen, Brezilya milli takımı oyuncularından Gilberto Silva “Kötü sahalar, pespaye soyunma odaları ve son zamanlarda gördüğümüz gibi güvenlik meseleleri. Avrupa ülkeleriyle Brezilya arasındaki altyapı ve mali durum farklarını biliyoruz. Ama bu, çözülebilir sorunları görmezden gelmemiz için bir sebep olmamalı” demeci bu sorunun futbolun genel bir sorunu olduğunu göstermesi açısından anlamlıdır²⁸.

Balcı’ya (2017) göre sporcuların antrenman veya yarışmalarda/maçlarda sakatlanması ve iş kaybına uğraması kulübü tarafından bir dereceye kadar karşılanabilmesi, futbolcuları tedirgin eden davranışların varlığına işaret etmektedir²¹. Bu durum futbolcuların çoğunun sakatlanmalardan kaynaklanan bir kriz yaşadığını, sakatlığı nedeni ile sahalardan uzak kalma korkusunu ve gelecek korkusunu aşamadığı, Türkiye’de profesyonel ligdeki sağlık denetimlerinin düşünüldüğü kadar iyi olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Bugün profesyonel futbolcu sözleşmelerinde kulübe yüklenen yükümlülüklerde “Hastalık ve sakatlığa dair maddelerdeki esaslar dahilinde futbolcunun sağlığı ile ilgilenmek, müsabaka, antrenman, kamp ve seyahatlerde gerekli tedbirleri almak” gibi bir madde yer aldığı görülmektedir²⁹. Ancak bunun süresi ve çeşidi belirtilmemiştir. Belki özel hükümlerle sağlanabilir. Yine de burada bu uygulamanın yaygınlığını sorgulamak yanlış olmaz. Çünkü sendikal haklar ve sözleşme hükümlerinin görüldüğü alanlar genellikle Profesyonel Futbolcu anlaşmalarında tanımlanmıştır.

Profesyonel futbolcuların sözleşme yapmadan önce doktor muayenesinden geçmeleri ile sakatlanmaları karşılığında kulübün ya da sakatlayan tarafın nasıl bir tazmine gideceği (sözleşmelerde kısmen yükümlülük yer alsa da) bugün açıklığa kavuşmuş çalışma hakları olmamaktadır³⁰.

Araştırmanın bir başka değişkeni olan özlük haklarının korunması konusunda futbolcular arasında ciddi anlamda bir belirsizliğin olduğu görülmektedir. GK 39 (3. Lig) transfer ve prim alacakları için federasyona şikayetini iletmış, ancak bunun arkasından “kadro dışı bırakılma, şehir merkezine 40 km uzaklıkta ilçe sahasında alt yapı antrenörü eşliğinde antrenman yapmak gibi” yönetimin daha da ağır koşullar dayatarak kendilerini “cezalandırdığını” anlatmıştır. Bunun üzerine diğer arkadaşları “Sana bir şey değişmez demedik mi? Bu adamlar güçlü, niye şikayet ediyorsun? Sorun olmayan kulüp mü var? Bizimde paramız içerde, şikayet ediyor muyuz?” diyerek kendisini eleştirmiştir. Bu deneyimin kendisini “yıpratmış” anlatan, GK(39), “genel olarak yalnızlık, insanı dirençsiz bırakan bir şey, bu psikolojiden kurtulmak kolay değil” demiştir. Bu durum bütün lig kategorilerinde yaşanmakla birlikte, alt liglere gidildikçe etkisinin arttığını söylemek yanlış olmayacaktır.

Görüşmeci 5.(Süper Lig) Federasyona şikayet etmeye, kaygılı yaklaşıyorum. Acaba bu benim futbol ve sonrası antrenörlük hayatımda önüme çıkar mı korkusu var [...] GK 7. (1. Lig) Bu sezon transferim var, transfer yapmak kolay değil, o yüzden kulüpleri şikayet etmeye çok olumlu bakamıyorum [...] GK 19. (2 Lig) Sorunlu bir futbolcu olarak görülmek istemiyorum [...]. Futbolcuların neleri göze alamayacağını ortaya koyan bu sözler, futbolcuların kolektif bir mücadeleye girmektense bireysel seçeneklere yönelmeyi tercih ettiğini de ortaya koymaktadır. Görüşmecilerin belirttiği gibi “bu şartlarda çalışan ekonomik özgürlüğü ve çalışma güvencesi olmayan futbolcuların herhangi bir kulüp ve federasyon yönetimine karşı gelmesi son derece zor” olacağı söylenebilir. Burada, “şikayet

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

edilmemenin daha doğru olacağı düşüncesinin”, öğrenilmiş çaresizlik gibi işlev gördüğü söylenebilir. Bu güçsüzlük hissinin doğurabileceği bir özsaygı yitiminden kaçınmak için de haksızlıklara itiraz edilmediği düşünülebilir. Ayrıca olaya herhangi bir tesiri olamayacağından emin olan görüşmeci, itiraz ederse futboldan uzaklaştırılabileceği olasılığından hareket ederek, kendini güvenceye alabileceğini düşünmektedir.

Alacakları yüzünden TFF'ye şikayette bulunan futbolcu M.Ç.'ın, kulüp başkanı ve yakınındaki kişilerce darp edilmesi³¹, bir başka futbolcunun kadro dışı bırakılması, bireysel antrenör tarafından başka tesislerde antrenman yapmaya mecbur bırakma, medya yolu ile taraftara gruplarına hedef gösterilmesi veya keyfi cezalar verilmesi gibi etik dışı davranışların sergilendiği saptanmıştır. Spor medyasında alacakları yüzünden TFF'ye şikayette bulunan bir futbolcu için “Ceza gelebilir” manşeti bu gibi durumlarda beklenen yönetici tutumu göstermesi açısından anlamlıdır.

Kısa bir çalışma hayatlarının olması nedeniyle ve faal spor hayatları sona eren sporcuların yaşamlarını güvence altına alabilmeleri için sendika önemli bir kavram haline gelmesi gerekmektedir. Sendikalaşma, sporcuların ve spor işyerlerinin sağlık şartları ve dopinge mücadele konularındaki uygulamalarda sporculara önemli yararlar sağlayabilecektir³². Futbol sektöründe sendikalaşmaya olumsuz etkide bulunan faktörlerden bir tanesi de aktif futbol yaşamının bitirilme korkusudur. Görüşmeciler (6,9,24,31) transfer zamanı, kulüpler transfer zamanı birbirlerini arayıp soruyor, futbol hayatım biter [...] ifadeleri, bu saptamayı destekler niteliktedir. Brezilyalı milli futbolcu Silva'nın, futbolcu sendikasını kast ederek, bu sağduyu hareketine katılmasının ardından Atlético Mineiro kulübünün sözleşmesini yenilemediğini ve hiçbir kulüpte forma bulamadığını belirtmesi²⁸, saptamaları çalışma bulgularıyla uyumlu görülmektedir.

Tablo 3'de katılımcı futbolcuların örgütlenmeye yaklaşımlarının,olumlu ve olumsuz olmak üzere iki tema altında toplandığı sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut tablonun genel hatlarına bakıldığında; spor çalışanları arasında sendikal örgütlenmenin çok düşük oranda olduğu, var olan örgütlenmenin ise çalışanlar lehine olumlu sonuçlar sağlayabilecek yeterli güce sahip olmadığı anlaşılmaktadır. GK(3) göre özellikle süper lig'deki futbolcular örgütlenemez!Neden mi? Çünkü, herkes: Kendinin lideri, futbolu çok iyi biliyor, çok yetenekli, yaratıcı, yönetici ve egosu kabarık, bu nedenle, sendikanın bir hak arama örgütü olduğunun farkında değiller. Özellikle genç futbolcular sendikayı ve sendikanın yararlarını bilmiyor³³. GK (18) hakkımı federasyon yoluyla araya biliyorsam, neden sendikaya ihtiyaç duyayım? [...] GK (12) İyi bir futbolcunun sendika üyesi olmanın getireceği güvenceye zaten ihtiyacı yoktur. Ben de üst düzey bir futbolcuyum, sendikaya üye olmaya niye ihtiyacım olsun ki? [...] GK (9) Bir araya gelenebilir, ama sonuç odaklı bir değişim yaratılabileceğini düşünmüyorum [...] Bir de tabii karşınıza aldığımız sistemler düşünüldüğünde, çok da gerçekçi gelmiyor açıkçası maalesef [...] Üst liglerde kimse umursamıyor, alt ligler de oynayanlar başka havalarda, düşünmek isteyenlerde güçsüz [...] Başkan ne derse, o oluyor, ne değişecek ki.” Futbolcuların neleri göze alamayacağını ortaya koyan ve sendikalaşmanın anlamsız olduğunu ortaya koyan bu sözler, futbolcuların kolektif bir mücadeleye girmektense bireysel seçeneklere yönelmeyi tercih ettiğini de ortaya koymaktadır. Futbolcuların örgütlenmesini (çok isteseler de) mümkün görmediklerini kınayıcı bir tarzda ifade ederken, çoğunun kendilerinin de hiçbir örgütlenme çabası içine girmemeleri, var olan dayanışma ağlarından habersiz olduğu mesajının verilmesi dikkat çekicidir. Bunun yanı sıra, futbol insanlarının örgütlenmeye şüphe ve umutsuzlukla yaklaşılmasının temelinde, genel olarak, Türkiye koşullarına duyulan güvensizliğin, kulüpten kovulma veya transfer yapamamak korkusu ve Türkiye’de örgütlü mücadele geçmişinin zayıflığından kaynaklanan inançsızlığın da bulunduğu söylenebilir. Örneğin, GK(3) Futbolcu odaklı bir değişim yaratılabileceğine inanmıyorum [...]GK (2.7.11) daha önce futbolcu sendikası kurma deneyimlerinin kulüpten kovulmalarla sonuçlanmış olmasından da hareketle, Türkiye’de profesyonel futbol adamları için sendika kurmanın “zor” olduğu sonucuna varmaktadır. Görüşmeci (4.8.12) özellikle aktif futbolcuların bir araya gelerek kolektif çözüm aramalarının pek mümkün görmediğini belirtmiştir.Bu durum, futbolcular ve sendikalar arasındaki birlik ve dayanışma duygusunun zayıf ve

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

yeterli bilincin oluşmadığını gösterirken, aynı zamanda futbolcuların sendikal örgütlemeye yönelik bir yabancılaşma yaşadıklarına işaret etmektedir³³. Konuyla ilgili futbol piyasasının özellikleri, ekonomik kaygılar, futbolcuların hissettikleri kadro dışı bırakılma ve kulüpten uzaklaştırılmagibi sosyal dışlanma korkusu, buna ilaveten sendikaların güvenilirliklerisendikal örgütlenme imkanlarını etkileyen faktörlerarasındadır.Bunun ötesinde ülkemiz futbol yönetimi hususunda yapılan değerlendirmelerde futbolcularında söz hakkına sahip olabilmesi kısa vadede çok ümitkar bir beklenti olarak değerlendirilmemektedir. Futbolcuların bir başa çıkma mekanizması olarak içine girdikleri umursamazlık, mesleki dayanışmayı yıpratran bir iklimin oluşmasına neden olduğu söylenebilir.

Futbol sektöründe sendikaların düşük örgütlenme düzeyinde olmasının bir başka sebebinin de genel olarak sendikalara yönelik algı ve değerlendirmelerin negatif yönde olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. GK 15. Nedense, güvenmiyorum[...] söylemiyle, sendikalara olan güvenin düşük olması ve sendikaların, futbolcuların haklarını yeterince savunabileceğine olan inancın yetersizliği, futbol sektöründe sendikalara olan ilgiyi olumsuz etkilediğini düşündürmektedir. Zelyurt ve Şaşmaz Ataçoğlu'nun(2014) sendikaya üye olmayan futbolcuların anket ve görüşme sonuçlarında ön plana çıkan “güvensizlik” oranı %79 bulgularımızı destekler niteliktedir³⁴.Öztuna'ya (2016) göre spor alanında sendikaların düşük örgütlenme düzeyinde olmasının sebeplerinden biri sendikalara yönelik düşüncenin olumsuz olmasıdır³⁵. Bununla birlikte, büyük paralar kazanmanın futbolcuları sendikaya üye olma fikrinden uzaklaştırdığı, buna karşın büyük paralar kazanamayan futbolcularında kulüplere karşı pazarlık güçlerinin az olmasının önemli etkenlerden olduğu söylenebilir. Futbolcuların, sendikaya güvenmesiyle ahlaki normlar arasında yakın bir ilişkinin bulunacağı varsayılırsa, bu sonucun sendikaya üye olmayan futbolcuların algılaması açısından ahlaki standartlarda bir düşüşü işaret ettiği söylenebilir. Bu bağlamda sendika yöneticilerinin dürüst, adil, ve ahlaklı davranışlarına olan inançlarının olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Ancak, sendikanın faaliyetleri hakkında güvensizlik yaratacak bir ipucu olmamasına rağmen bu algının “neden” ve “nasıl” olduğu başka bir araştırma konusudur.Güvensizlik yaratan faktörler iki önemli gösterge üzerinde yorumlayabiliriz. Birincisi sendika yönetiminin herhangi bir yolsuzluk ve rüşvet gibi yasa dışı işlere bulaşmış olması... İkinci neden sendika yöneticilerinin çalışkanlık, sorumluluk, sorun çözme gibi becerilerine olan güvensizlik olduğu söylenebilir. Bu soruya cevap veren sendika üyesi görüşmeci (35); “bu tamamen bir önyargı, bizim hakkımızda herhangi bir yolsuzluk, şike, teşvik veya usulsüzlük gibi konularda açılan bir dava yok. Üstelik bu arkadaşlarımızla güvensizlik yaratacak bir iletişim ve etkileşimimiz olmamış, sendikamızın faaliyetlerine katılmamışlar, üye değiller... Nasıl bu kaniya vardılar, anlaşılır değil.Bu söylemlere göre futbol çalışanları sendikasının var olmasına rağmen futbolcuların kulüplere karşı haklarını müdafaa etmek anlamında bu tür girişimlerde bulundukları anlaşılmaktadır” şeklinde yorum bildirmiştir. Yukarıda sayılan birtakım engellerin dışında sendikal bilincin düşük olması da önemli bir sorundur. Çalışanların sendikaların fonksiyon ve faydalarına yönelik yetersiz veya yanlış bilgilendirilmiş olmaları sendikal bilincin oluşumu ve gelişimine ket vurmaktadır.GK (7) ifade ettiği gibi futbol sektörünün (kamp, antrenman, seyahat gb.) sürekli yoğun yapısının bu sektörde çalışanların sendikal bilince sahip olsa bile sektörün sendikalaşmaya izin vermemektedir. Özellikle Süper lig ve 1. Lig futbolcularının sendikalar altında birleşme eğilimlerine pek sıcak bakmadıkları, sorunlarının çözümünde menajerleriyle ortak hareket ettikleri, sendikayı risk olarak algıladıkları söylenebilir.

Bu görüşlere karşıt olarak bazı katılımcılar zamanında ödenmeyen ücretler, sporcuların lehine olmayan sözleşmeler, kötü çalışma koşulları gibi nedenlerden dolayı sporcuların haklarına koruyacak bir çatının olması gerektiğini ifade etmişlerdir.Örneğin, GK9 (Süperlig), “İyi olur, umutluyum, [...]GK 14 (1. Lig) Olmaması büyük bir eksiklik[...] GK 16 (1.Lig) Geç bile kalındı, örgütlenmek gerekir [...]GK 34 Futbolun ıslahı için çok önemli bir yol olur[...]GK 35 Bu konuda da Avrupa'nın 100 yıl gerisindeyiz[...]GK 40 Sorunların çözümü için örgütlenmek şart [...]demişlerdir.Spor Toto Süper Lig'in 4 büyüğünün kaptanları biraraya gelip sendikalaşma kararı almaları kağıt üzerinde kalsa da olumlu bir gelişme olarak kabul edilebilir³⁴. Futbolcuların sendikalara yönelik algıları her nasıl olursa olsun, günümüzün futbol kulüplerinde ekonomik, sosyal koşullar ve özlük hakları sorunları sendikalara olan

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

ihtiyacın devam ettiğini işaret etmektedir. Bu saptamada herhangi bir değer yargısı yok. Yani işler eskisinden daha iyi olduya da daha kötü oldu diyesi değiliz. Yine de yaşadığımız ve tanık olduğumuz bir çok şeyin, toplumsal bir sorunu yansıtmak yanında, yönetsel bir sorunu da yansıtıyor olabileceği kestirebilmek elbette mümkün değil. Ancak sendikaların örgütsel ve kurumsal yapısının toplumsal hayat etkinlikleri içinde nicel venitel olarak çok önemli bir yer tuttuğunu, bu ilişkinin azımsanamayacak boyutlarda olduğunu da kabul etmek zorundayız.

Sonuç olarak, profesyonel futbolcuların sendika konusunda olumlu bir algıya sahip olmadıkları, sendikaların üye bulmakta zorlandıkları, özellikle 2. ve 3. Lig futbolcularının kulüpleriyle ihtilaflarının çözümü için ihtiyaç hissedilmesine karşın sınırlı rol oynadıkları, saptanmıştır.

Sendika örgütlenmeyi düşünmeyen futbolcuların sendikaların yararlarından haberdar olmamasına rağmen algısal olarak sendikaya gerek duymadıkları anlaşılmaktadır. Bir diğer tespit bu algının dayanağı olarak sunulan ekonomik rahatlık, transfer görüşmeleri ve özlük hakları sorunlarında menajerlerin kullanılmasından dolayı gerek duyulmadığı ifadeleri, bu futbolculardan daha iyi kariyer ve ekonomik özgürlüğe sahip, Arsenal'den Santiago Cazorla; Athletic Bilbao'dan Fernando Llorente; Barcelona'dan Lionel Messi, Xabi Alonso ve Carles Puyol; Chelsea'den Juan Mata; Fenerbahçe'den Alex De Sosa, Juan Silveira dos Santos; Galatasaraylı Bafétimbi Gomes; Inter Javier Zanetti ve Ivan Cordoba Milanlı Andrea Pirlo, Gennaro Gattuso, Clarence Seedorf ve Massimo Oddo; Manchester United FC Eric Cantona; Real Madrid'den Zinedine Zidane, İker Casillas, Kaka; Valencia'dan David Albelda; gibi dünya yıldızı futbolcuların senkal faaliyetlerde aktif rol oynadıklarıdır. Bu yanlış algının sözkonusu futbolcuların ekonomik özgürlükten değil, entelektüel birikim eksikliği kaynaklandığını düşündürmektedir. Örneğin, İtalya Birinci Futbol Ligi (Serie A) takımlarında top koşturan futbolcuların birliği (L'Aic) oluşturulmak istenen yeni sözleşme şartlarını protesto amacıyla grev kararı basına açıklayan AC Milan'ın savunma oyuncusu Massimo Oddo, 5. hafta maçlarında forma giymeyeceklerini, yeni getirilen sözleşme şartlarıyla oyuncuların herhangi bir obje gibi alınıp satılabileceğini, bu durumun insan haklarına aykırı olduğunu ifade etti³⁸. Oddo'nun "Yüksek maaş alıyor olmamız, haklarımızdan vazgeçtiğimiz anlamına gelmez" açıklaması ekonomik özgürlüğün sendikadan uzak durmak gerekçesi olmayacağını destekler niteliktedir.

Bunun yanı sıra birçok futbolcunun etiketlenme korkusu nedeniyle sendikalara üye olmadığı, sendika için çalışmaya isteksiz olduğu, sendikaların düzenlemiş olduğu etkinliklere katılımın çok düşük olduğu, futbolcuların kulüpleriyle ihtilaflarının çözümde sendikaların sınırlı rol oynadığı, hak arama noktasında menajerlerin daha fazla yol gösterici bir niteliğe sahip olduğu, sorunlarını sendikal mücadele yerine bireysel çabalarıyla aşmaya çalıştıkları, sendikaların diğer sendikalarla ortak hareket etme kabiliyeti gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bağlamda, profesyonel futbolcuların sendikalaşmaya karşı olumsuz eğilimlerinde; futbolun maddi çıkarlar peşinde koşulan riskli bir alan olması, çalışma koşullarındaki belirsizliğin pratik kaygılara yol açması ve kulüp yöneticilerinin egemen olmasının belirleyici olduğu saptanmıştır.

Araştırma sonuçlarına dayalı olarak sendikacılıkta sadece futbol çalışanlarını değil, diğer spor çalışanlarını da içine alacak şekilde ortak platformlar yaratılması önerilebilir.

Gelişen ve değişen şartlara göre üyelerinin de görüşlerini alarak amaçlarını belli aralıklarla yeniden gözden geçirebilirler.

Sendikaların kulüp futbolcu ilişkilerinin geliştirilmesinde öncü rol oynaması istenmekte, sadece üyelerine değil tüm futbol çalışanlarına destek olması beklenmekte, kendileri hakkında tüm futbol çalışanlarını bilgilendirmesi gerektiği düşünülmektedir.

Futbol sektöründe sendikalaşma oranının bu kadar düşük düzeyde kalmış olmasının şüphesiz birçok nedeni vardır. Bu nedenlerin daha net bir biçimde ortaya konulabilmesi için en azından sektör çalışanlarının ve sendika yöneticilerinin görüşlerine başvuran ampirik araştırmalar yapmak gerekmektedir. Çalışanın özlük haklarının korunup geliştirilmesinde sendikal örgütlerin rolü küçümsenmemelidir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Kaynaklar:

1. Kayıkçı, K. (2013), Türkiye’de kamu ve eğitim alanında sendikalaşma ve öğretmen ile okul yöneticilerinin sendikalardan beklentileri, *Amme İdaresi Dergisi*, 46(1), 99-126.
2. Şişman, Y. (2004), *Uluslararası Çalışma Normları*, Anadolu Üniversitesi AÖF Yayınları, Eskişehir, s.201
3. TDK Güncel Türkçe Sözlük. (2015). http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.555cba4a0f2e44.85078380 (Erişim Tarihi: 20.05.2018).
4. Daud, Z & Tumin, S. (2013), "The Relationship Between Employees’ Need and the Formation of Trade Union: The Malaysian Manufacturing Company’s Experience", *International Journal of Business and Social Science*, 4, (13); 124-134.
5. Tekeş, M.A. (2010), Öğretmenlerin Sendikalardan Beklentileri (İstanbul Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, s.23.
6. Akcan, E. Polat, S. Ölçüm, D. (2017). Yönetici Ve Öğretmen Görüşlerine Göre Sendikal, Faaliyetlerin Okullara Etkisi, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 1101-1119.
7. Gül, MH.(2007), Eğitim Çalışanlarının Eğitim Sendikalarına Bakışı, Beklentileri ve Sendikaların Eğitim Çalışanlarına Yönelik Faaliyetleri ve Beklentileri, Yüksek Lisans, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. s.27.
8. Şaşmaz Ataçoğlu, M. Zelyurt M.K. (2016), Profesyonel Futbolda Emek-Sermaye ilişkileri: Alt Liglerde Ücret, Sosyal Güvence ve Sendika Olgusu Üstüne Nitel Bir Çalışma, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3 (2), 99-115.
9. Uluyol, O. (2014) Süper Lig Futbol Kulüplerinin Finansal Performans Analizi, *Journal of Yasar University*, 9 (34), 5716-5731.
10. www.en.wikipedia.org/wiki/Professional_Footballers%27_Association. (Erişim Tarihi: 22.03.2018).
11. Aydın, U. Yüce, A. Yalız, D. Demirkaya, S.,(2017), Türkiye’de Profesyonel Sporcuların Çalışma Koşulları ve Örgütlenme Eğilimleri, *Çalışma ve Toplum Dergisi*, 4(55), 1873-1912.
12. Yensi Güven, S. (2013), Türk Futbolunda Sendika, T. Çağlar (Ed.). Ankara Barosu Spor Hukuku Kurulu Av. Ömer Remzi Arıkan Armağanı içinde, Ankara: Mattek Matbaacılık, 829-842.
13. Şilili futbolcular grevde, http://www.cumhuriyet.com.tr/haber/futbol/570321/Silili_futbolcular_grevde.html
14. Aydın, U. (2009). Profesyonel Spor Sendikacılığında İngiltere ve Türkiye’ye Öneriler, *Uluslararası Spor Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 4-18.
15. “Futbol-Sen 1. Olağan Genel Kurulu Yapıldı”,http://www.hakis.org.tr/haberler.php?action=haber_detay&id=475 (Erişim tarihi 15 Ocak 2013)
16. Alay, S., (2007), Türkiye’de Sporcu Sendikalarının Hukuki Olarak Kurulabilirliği, Sporcu Sendikalaşmasının Sporcu ve Sporda Doğurabileceği Sonuçlar, *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 49-58.
17. Furtun, B., (2013). Türk Hukukunda Sporcuların İş Hukuku Bakımından Değerlendirilmesi T. Çağlar (Ed.). Ankara Barosu Spor Hukuku Kurulu Av. Ömer Remzi Arıkan Armağanı içinde, Ankara: Mattek Matbaacılık, Ankara, 405-468.
18. Zelyurt, M.K., Şaşmaz Ataçoğlu, M. (2014a). Victims of Age Restrictions in Turkish Football: A Study on the Social Consequences of the Application, *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(1): 8-17.
19. Bostancı, Y. (2013), Futbol Kulüplerinin İş Sağlığı ve Güvenliğine İlişkin Yükümlülüklerinin Değerlendirilmesi, T. Çağlar (Ed.), *Spor Hukuku Kurulu Av. İsmail İnönü Armağanı* içinde, Ankara Barosu: Ankara, 135-156.
20. Atalay, A. (2012). Türk Futbolunda Sendikal Süreç, *Akademik Bakış Dergisi*, Mayıs – Haziran 30, 1-16.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

21. Balcı, V. (2013), Çalışan Sporcular, T. Çağlar (Ed.), Ankara Barosu Spor Hukuku Kurulu Av. Ömer Remzi Arıkan Armağanı içinde, Ankara: Mattek Matbaacılık, 191-201.
22. Nasöz, P. Demirkol, Ş. (2014), Türkiye’de Turizm Sendikalarının Sorunlarının Analizi, Gazi Üniversitesi Turizm Fakültesi 15. Ulusal Turizm Kongresi Bildiriler Kitabı, Ankara, s. 1386.
23. Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013), Nitel araştırma yöntemleri (9.Baskı), Seçkin Yayıncılık, Ankara.
24. Karaman, Ş. (2018), Futbolda Çılgın Paralar ve Sendikalaşmanın Önemi, <http://www.viralspor.com/futbolda-cilgin-paralar-ve-sendikalaşmanın-onemi-sukru-karaman/>
25. Selamoğlu, A. (2003), İşçi Sendikacılığında Yeniden Yapılanma ve Örgütlenme Modeli, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6(2); 63-98.
26. Cengiz, R.(2008), Profesyonel Futbol Kulübü Yöneticilerinin Dönüşümsel Liderlik Stilleri İle Kulüplerinin Örgüt Sağlığı Ve Futbolcuların Yıldırma (Mobbing) Yaşamaları Arasındaki İlişki, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
27. Konyaspor'da şok istifa, <https://www.19hbr.com/konyaspor-da-sok-istifa/117860/>(Erişim tarihi 29 Mayıs 2018).
28. <http://www.diken.com.tr/alex-orgutledi-futbolcular-greve-gidiyor/>(Erişim tarihi 12/02/2014)
29. www.tff.org/Resources/TFF/.../Profesyonel-Futbolcu-Sozlesmesi.doc
30. Petek, H.(2002), Profesyonel Futbol sözleşmesi, Yetkin Yayınları, Ankara, s.172.
31. Şanlıurfaspor'da skandal: Kulüp başkanı futbolcuyu dövdü, <https://www.birgun.net/haber-detay/sanliurfaspor-da-skandal-kulup-baskani-futbolcuyu-dovdu-194156.html>(Erişim tarihi 05.12.2017)
32. Üçışık F (2011) Spor Hukuku, Ötüken Yayınları, İstanbul.
33. Yıldız, İ. Türk futbolunda sendika olur mu? https://www.bbc.com/turkce/cep/spor/2012/10/121026_football_union.shtml (Erişim tarihi 28.01.2015)
34. Şaşmaz Ataçoğlu, Zelyurt, M.K. (2016), Profesyonel Futbolda Emek-Sermaye ilişkileri: Alt Liglerde Ücret, Sosyal Güvence ve Sendika Olgusu Üstüne Nitel Bir Çalışma, Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 3 (2), 99-115,
35. Zelyurt, M.K., Şaşmaz Ataçoğlu, M. (2014a). Victims of Age Restrictions in Turkish Football: A Study on the Social Consequences of the Application, Turkish Journal of Sport and Exercise, 16(1): 8-17.
36. Öztuna, B. (2016), Profesyonel Türk Sporcularının Sendikal Hakları, International Journal of Science Culture and Sport, 4 (2), 469-476.
37. <https://www.fanatik.com.tr/super-lig-kaptanlarinin-ortak-karari-sendika-421860>(erişim tarihi 09 Nisan 2015).
38. Serie A'da futbolcular greve gidiyor, <http://www.futbolekonomi.com/index.php/futbol-ekonomi-yazarlari/716-strike-by-players-to-halt-serie-a-in-italy-.html>(erişim tarihi 02 Temmuz 2018).
39. Irak, D. (2013). Hükmen Yenik, Evrensel Basım Yayın, İstanbul, 5.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

FUTBOL HAKEMLERİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK,ÖZNEL İYİ OLUŞVEİHTİYAÇ DOYUMDÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Recep CENGİZ* Utku Işık**Tuba ALAGÖZ***

* Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi/Manisa

** Manisa Bölgesi İl Hakemi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı İzmir ve Manisa bölgesi futbol hakemlerinin bilinçli farkındalık, öznel iyi oluşu ve temel psikolojik ihtiyaçların yaş, eğitim, klasman durumuna göre incelemektir.

Çalışmanın örneklem grubunu,İzmir ve Manisa bölgesi gönüllü 230 futbol hakemi oluşturmıştır.Brown ve Ryan (2003) geliştirilen, Türkçeye uyarlama çalışması, Özyeşil ve ark. (2011) tarafından yapılan “Bilinçli Farkındalık”, Tuzgöl-Dost (2004) tarafindangelştirilen “ÖznelİyiOluş”veDeci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen, Kesici ve ark. (2003) tarafından Türkçe’ye uyarlanıp geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçekleri kullanılmıştır

Katılımcılardan elde edilen verilerin frekans, yüzde dağılımları belirlenmiş, verilerin normallik sınaması Skewness ve Kurtosis değerleri dikkate alınmıştır. Elde edilen verilerin her bir alt test puanları için aritmetik ortalaması ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Ölçek puanları arasındaki ilişkilere Pearson korelasyon analizi ile çoklu regresyon analizleri ile bakılmıştır.

Katılımcı hakemlerin %52,0’ının 25-29 yaş aralığında, %82,7’sinin Lisans öğrencisi veya mezunu, %88,8’inin Lig hakemi olduğu saptanmıştır. Öznel İyi Oluş ölçeği ile hakemlerin yaş aralıkları arasında düşük düzeyde; bilinçli farkındalık ve özerk alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif ilişki olduğu saptanmıştır($p<0.05$).

Sonuç olarak, futbol hakemliğiyle ilgili temel ihtiyaçların doyurulmasının hakemlerin öznel iyi oluşu ve bilinçli farkındalık düzeylerinden etkilendiği söylenebilir.

Anahtar Sözcükler: Futbol hakemi, Bilinçli farkındalık, Öznel iyi oluş, Temel psikolojik ihtiyaçlar.

GİRİŞ

Çağımızın en popüler spor dallarından birisi olan futbolda, FIFA ve MHK’nın talimatlarını takip edip uygulayan, hızlı ve tempolu oyunun gerektirdiği fiziksel ve zihinsel yeteneklere sahip, hakemlerin; oyun bilgisi, iletişim kurma ve değerlendirme yetenekleri gibi çok yönlü özelliklere sahip olması gerekmektedir. Riskli bir meslek olarak kabul edilen hakemlik sürecinde her hakemin çok farklı özellikleri, beceri ve yetenekleri vardır. Hakemliğin bir tutku, fedakârlık, adalet ve kurallara inanmanın bir sonucu olduğu düşünüldüğünde, bu karmaşık yapılanmada iyi bir zihinsel kapasite, duyguların kontrolü vekendine güvenen davranışlar ilişkisi, bu çalışmanın yapılma ihtiyacını ortaya koymaktadır. Hakemlerin düşünce ve duyguları yargılamadan ve tepki göstermeden zihinde ortaya çıkmalarına izin vermesi, düşüncelerine eşlik eden duygusal güçlük ve sıkıntıyı azaltabilmesi, Bilinçli farkındalık(Gilbert, 2005). Hakemlik yaşamını değerlendirmesi ve yargı bildirmesi,öznel iyi oluş (Myers, 2000), ihtiyaçların doyurulması, bütünleşme, gelişim, ruh sağlıkları ve iyi olmaları psikolojik ihtiyaçları hakkında önemli ipuçları vermektedir(Ryan ve Deci, 2000). Bilinçli farkındalık, bir kişinin meydana gelmekte olanları yargılamadan, kabullenici bir şekilde odaklaması olarak tanımlanır (Kabat-Zinn, 1994; Brown ve Ryan, 2003; Linehan, 1993a). Bilinçli farkındalık kavramı, düşünce ve duyguları yargılamadan ve tepki göstermeden zihinde ortaya çıkmalarına izin vererek ve bu düşünceleri merkezden uzaklaştırarak, düşüncelerimize bazen eşlik eden duygusal güçlük ve sıkıntının azaltılabileceğini göstermektedir (Gilbert, 2005). Yapılan araştırmalarda, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan kişilerin çevre ilişkisinin düzenleme, pozitif duygularla yaşama, öz saygılarının yüksek, sorunlarla daha etkili mücadele etme becerisi gösterebildikleri ve daha az kaygı yaşadıkları saptanmıştır(Greenberg 2006;Weinstein ve ark. 2009;Kocatepe2013;Newsome2009). Duyguların farkında olma ve ifade edebilme bireyin psikolojik ihtiyaçları ve öznel iyi oluşlarıyla yakından ilişkilidir(Dizen ve ark. 2005; Duyar, 2014;).

Öznel iyi oluş, bilişsel ve duygusal bileşenlerden oluşan doyumun öznel hâli ve olumlu ruh sağlığı olarak tanımlanır(Deiner, 2001). Joshi’ye (2010) göre öznel iyi oluş, bilimsel anlamda insanların yaşamlarını nasıl değerlendirdikleridir. Öznel iyi oluş kavramının, olumlu duygulanım, olumsuz

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

duygulanım ve yaşam doyumu olmak üzere birbiriyle ilişkili, ancak birbirinden farklı üç ögenin birleşiminden oluştuğu söylenebilir(Aygül-Çağlayan 2015). Olumlu duygulanım, güven, ilgi, ümit, heyecan, gurur, neşe gibi duyguları; olumsuz duygulanım ise öfke, nefret, suçluluk, üzüntü gibi olumsuz duyguları belirten öznel stresi ve doyumsuzluğu içerir. Yaşam doyumu boyutu öznel iyi oluşun bilişsel bileşenidir. Bireyin çeşitli yaşam alanlarındaki doyumuna ilişkin değerlendirmelerini yansıtır(Myers ve Deiner1995). Kişi haz veren yaşantıları daha çok deneyimliyor ve haz vermeyen yaşantıları daha az deneyimliyorsa bu durumda yüksek öznel iyi oluşa sahiptir(Diener 2000; Myers, 2000).Araştırmalar, öznel iyi oluşun bireylerin yalnızca iyi duygular hissetmesini sağlamakla kalmayıp gün, zaman ve mekâna göre değişebildiği, enerji ve yaratıcılığını artırdığı, bağışıklık sistemini güçlendirdiği, daha iyi ilişkiler kurmasını sağladığını, iş ortamında verimliliği artırdığı ve yaşam süresini artırdığını ortaya koymuştur(Diener ve Chan, 2011; Doğan ve Eryılmaz, 2012;Eryılmaz, 2011; İlhan 2010; İlhan ve Özbay 2010;Türkdoğan ve Duru 2012; Özer 2009). Bu sonuçlara göre öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumunu yüksek algılaması, çoğunlukla olumlu duygulanım içinde olması ve nadiren üzüntü, keder, öfke gibi olumsuz duygular yaşaması beklenir(Kermen ve Sarı 2014).

Bilinçli farkındalıkla ilişkili olup olmadığı incelenen bir başka kavramda, bireylerin bilinçli istek ve güdülerini belirlemede kullanılan temel psikolojik ihtiyaçlardır(Baard, Deci ve Ryan, 2004). İhtiyaçların ne olduğunu açıklamaya çalışan birden fazla kuram vardır. Bu kuramlardan birisi olan Öz belirleyicilik kuramına göre, özerklik, ilişki ve yeterlik ihtiyacı olmak üzere bireylerin doğuştan getirdikleri üç önemli psikolojik ihtiyacı bulunmaktadır (Deci ve Ryan, 1991, Akt. Doğan ve Eryılmaz, 2012). Özerklik ihtiyacı, bireyin kendi davranışları ve deneyimleri ve kendi örgütlenmesini içerir. Karar alma ve eyleme geçme sürecinde bağımsız davranabilmesi ve özgürce kararlar alabilmesi özerklik ihtiyacının karşılanması sağlar(Deci ve Ryan, 2000). Hakemler için özerklik ihtiyacı, müsabaka yönetirken öncelik ele alabilmesi, müsabaka içerisinde ve verdiği kararlarda kendisini özgür hissetmesi ve cesur kararlar verebilmesini içerir. İlişki ihtiyacı, diğer insanlarla ilişki kurma veya sosyalleşme isteğini içerir. Bireyin iş yaşamındaki çevresi ve arkadaşlarıyla sağlıklı ve güvene dayalı ilişkiler kurması bu ihtiyacın karşılanmasını sağlar(Deci ve Ryan, 2000). Hakemlerin bu ihtiyaçlarının karşılanmaması asosyal bir insan görüntüsü sergilemelerine, spor ortamı içerisinde soyutlanma ve yalnızlık gibi sorunlar yaşamalarına neden olabilir. Yeterlik ihtiyacı ise istenen sonuçları ortaya koymayı ve en uygun düzeyde meydan okumaları içerir. Hakemlerin müsabakalarda kendisini yeterli hissetmesi, müsabakaları özgüveni yüksek olması yeterlik ihtiyacının karşılanmasını sağlar. Yapılan araştırmalarda, bireylerin ihtiyaçlarını doyurma oranında performanslarının yükseldiği, işe ayırdıkları vakitlerin arttığı, işe yönelik olumlu tutumlara sahip olduğu, özsaygı düzeylerinin yükseldiği daha az hastalık yaşadıkları saptanmıştır(Aygül-Çağlayan 2015; Baard, Deci ve Ryan, 2004; Deci ve Ryan, 2000; Doğan ve Eryılmaz 2012;).Bu sonuçlara göre, kişi bunları başarabilirse daha fazla kendisi olarak yaşamına devam eder. Bunun sonucunda içinde bulunduğu topluma yakınlaşır, bireyin içinde yaşadığı olumlu duygular artar ve toplum içinde kendini ifade etmesi kolaylaşır. Bu süreçte duyguların ifade edilmesinde bilinçli farkındalık önemsenmesi gereken bir özelliktir. Çünkü bireyin bütün olarak gelişmesi, duygusal dünyasının anlaşılması, davranış değişikliğinin temelindeki duyguyu fark etmesi gerekir. Farkındalık insan ilişkilerinde bireylere bir şeyi nasıl yaptıklarını göstermesi açısından önemlidir(Rohrer, 2002). Duyguların daha çok farkında olmak, davranışsal tepkileri değiştirmek ve kontrol duygusunu artırmak için önemli bir fırsat oluşturmaktadır(Duyan, 2014).

Temel ihtiyaçların karşılanıp karşılanmaması, hakemlerin daha verimli müsabaka yönetebilmelerinde önem taşımaktadır. Hangi müsabaka koşullarında olursa olsun, hakemlerin psikolojik ihtiyaçlarının farkında olması öznel iyi oluşlarına katkı sağlayacağı söylenebilir. Bu kapsamda araştırmanın amacı İzmir ve Manisa bölgesi futbol hakemlerinin öznel iyi oluşu, bilinçli farkındalığı, temel psikolojik ihtiyaçların yaş, eğitim, klasman durumuna göre incelemektir.

Bu amaca ulaşmak için aşağıdaki hipotezler sınanmıştır.

1. Hakemlerin, öznel iyi oluş, psikolojik ihtiyaçlar ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı ilişki vardır.
2. Hakemlerin psikolojik ihtiyaçları, bilinçli farkındalık düzeylerinden etkilenir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Materyal ve Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeline, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına, verilerin toplanma analizine yönelik bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Araştırma ilişkisel tarama modeli türünde bir araştırmadır. Tarama modelleri, “geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan yaklaşımdır. Bu modelde önemli olan, var olanı değiştirmeye kalkmadan gözlemleyebilmektir”. İlişkisel tarama modelleri iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığı ve derecesini belirlemeyi amaçlamayan araştırma modelidir (Karasar, 2008).

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu, Türkiye Futbol Federasyonu’na bağlı olarak görev yapan İzmir ve Manisa il hakem kurulundan izin alınarak; lig, klasman, üst klasman hakemlerine 04 Şubat 2017 tarihinde aylık eğitim seminerinde uygulanmış, çalışmaya 230 hakem gönüllü olarak katılmıştır. Eksik ve hatalı doldurulan anketler değerlendirme dışı bırakılarak 179 anket değerlendirilmiştir.

Tablo 1. Katılımcı Hakemlerin Kişisel Özellikleri

Değişkenler	Alt Kategoriler	f	%
Yaş Grupları	18-24	80	44,7
	25-29	91	50,8
	30 ve üzeri	8	4,5
	Toplam	179	100
Eğitim Düzeyi	Lise	26	14,5
	Lisans	147	82,1
	Lisansüstü	6	3,4
	Total	179	100,0
Klasman Dağılımları	Lig	159	88,8
	Klasman	12	6,7
	Üst klasman	8	4,5
	Total	179	100,0

Tablo 1’e bakıldığında katılımcı hakemlerin %50,8’inin 25-29 yaş aralığında, %82,1’inin Lisans öğrencisi ve %88,8’inin Lig hakemi olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Tuzgöl Dost (2004) tarafından geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği; Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen; Kesicivd. (2003) tarafından Türkçe’ye uyarlanması yapılan Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen, Türkçe’ye uyarlama çalışması, Özyeşil ve ark. (2011) tarafından yapılan Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği; Brown ve Ryan (2003) geliştirilen ölçek, anlık deneyimlerin farkında olma ve deneyimlere karşı dikkatli olma becerisine dair bireysel farklılıkları ölçmektedir⁽³⁾. On beş maddeden oluşan ölçek, tek bir toplam puan vermektedir. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü bir yapı gösterdiği görülmüştür. Doğrulayıcı analiz sonuçları da, ölçeğin tek faktörlü yapı gösterdiğini doğrulamıştır³. Bilinçli Farkındalık Ölçeği, 6’lı Likert Tipi (1=Hemen hemen her zaman, 2= çoğu zaman, 3= bazen, 4= nadiren, 5=oldukça seyrek, 6= hemen hemen hiçbir zaman) likert türü maddeler yer almaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu göstermektedir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması, Özdeşil ve ark. (2011) tarafından yapılmıştır⁽¹⁷⁾. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğinin uygun olduğu bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı $\alpha=.82$.

Öznel İyi Oluş Ölçeği;

Tuzgöl-Dost (2004) tarafından geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği' 5'li Likert tipi bir ölçektir. Cevaplama sistemi, her ifade için "tamamen uygun", "çoğunlukla uygun", "kısmen uygun", "biraz uygun" ve "hiç uygun değil" şeklindedir. Her maddenin puanları bir ile beş arasında değişmektedir. Ölçek maddelerinin 22'si olumlu, 15'i olumsuz ifade şeklindedir. Olumsuz ifadeler 1, 3, 5, 9, 12, 16, 17, 20, 22, 25, 28, 30, 31, 33 ve 36. maddelerdir. Olumsuz ifadelerin puanlanması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 185, en düşük puan ise 37'dir. Ölçekten alınan yüksek puan öznel iyi oluşun yüksek, düşük puan öznel iyi oluşun düşük olduğunu göstermektedir (Özen, 2005). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .91; test-tekrar-test uygulaması sonucu hesaplanan Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı .82, bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .79 olarak bulunmuştur.

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (İDÖ), Deci ve Ryan (1991) tarafından geliştirilmiş, Cihangir-Çankaya ve Bacanlı (2003) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçek Çok Doğru (5), Doğru Değil (4), Biraz Doğru (3), Doğru (2) ve Hiç Doğru Değil (1) arasında değişen 5 dereceli Likert tipi 21 maddelik bir ölçektir. Alt boyutlar; Özerklik, 7 Madde 1, 4, 8, 11, 14, 17, 20. (4, 11, 20 ters ifade). Yeterlik 6 madde 3, 5, 10, 13, 15, 19. (3, 15, 19 ters ifade). İlişki 8 madde 2, 6, 7, 9, 12, 16, 18, 21. (7, 16, 18 ters ifade). Psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinden alınan puanlar bireyin psikolojik ihtiyaçlara duyduğu arzusun derecesini göstermektedir. Bireylerin ölçekten aldıkları puanlar arttıkça psikolojik ihtiyacı daha az hissettiği kabul edilmektedir (Annaberdiev, 2006). Bu çalışmanın iç tutarlılık katsayısı Özerklik .75, Yeterlik .81, İlişki .77, toplamda $\alpha=.80$ olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen verilerin frekans, yüzde dağılımları belirlenmiş, verilerin değerlendirilmesi ve hesaplanarak çözümlenmiştir. Verilerin normallik sinaması Skewness ve Kurtosis değerleri dikkate alınmıştır. Elde edilen verilerin her bir alt test puanları için aritmetik ortalaması ve standart sapmaları hesaplanmıştır. İstatistiksel ölçek puanlarının gruplar arasında farklılık gösterip göstermediğini test etmek için One-way anova testi uygulanırken; ilişkisel test aşamasında korelasyon testi uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 23.0 istatistik programında değerlendirilmiş ve anlamlılık düzeyi olarak 0.05 kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Hakemlerin, öznel iyi oluş, psikolojik ihtiyaçlar ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki

		Bilinçli Farkındalık	Yeterlik	İlişki	Özerk	Öznel İyi Oluş
Bilinçli Farkındalık	Pearson C.	1	,472**	,246**	,316**	-,226**
Yeterlik	Pearson C.		1	,721**	,633**	-,163*
İlişki	Pearson C.			1	,597**	-,024
Özerk	Pearson C.				1	-,271**
Öznel İyi Oluş	Pearson C.					1

Yapılan korelasyon analizi sonucunda hakemlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarının tümünde pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. (sırasıyla; yeterlik ($r=.472; p<0,05$), ilişki ($r=.246; p<0,05$) ve özerk ($r=.316; p<0,05$)) Başka bir ifade ile hakemlerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça psikolojik ihtiyaç düzeyleri de artmaktadır. Ayrıca hakemlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında da negatif ve düşük bir ilişki saptanmıştır ($r=-.226; p<0,05$). Yani bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça öznel iyi oluş düzeyleri düşmektedir. Bir başka

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

dikkat çeken ilişki ise katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik ihtiyaçlar düzeyleri arasındaki ilişkidir. Katılımcıların öznel iyi oluş düzey ortalamaları arttıkça psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarındaki ortalamaların tümünde azalmalar meydana gelmiştir ($p<0,05$).

Tablo 2. Psikolojik İhtiyaçların Bilinçli Farkındalığı Yordamasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	Beta	T	p	İkili r	Kısmi R
(Constant)	2,646	235,000		11,282	,000		
Yeterlik	,375	,066	,578	5,679	,000	,394	,373
İlişki	-,164	,074	-,219	-2,228	,027	-,166	-,146
Özerklik	,075	,081	,081	,925	,356	,070	,061

$R=494$, $R^2=244$, $F_{(3,175)}=18,867$ $p=.001$

Yordayıcı değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, yeterlik alt boyutu ile bilinçli farkındalık arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişkinin olduğu ($r=.387$), ayrıca diğer değişkenler control edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun $r=.373$ olarak hesaplandığı görülmektedir. İlişki alt boyutu ile bilinçli farkındalık arasında ise negative ve düşük düzeyde olan ilişki ($r=-,166$), diğer değişkenler control edilerek yapılan korelasyonda da yine benzer şekilde negative ve düşük olarak bulunmuştur ($r=-,146$).

Psikolojik İhtiyaçlar ölçeğinin alt boyutları ile bilinçli farkındalık arasında orta düzey de ve anlamlı bir ilişki görülmektedir, $R=494$, $R^2=.244$, $p<0,01$. Adıgeçen 3 alt boyut birlikte, bilinçli farkındalık toplam varyansının %25'ini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β), yordayıcı değişkenlerin performans üzerindeki göreceli önemsizliği; yeterlilik, ilişki ve özerklik olarak sıralanmaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde sadece özerklik alt boyutunun bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmada İzmir ve Manisa bölgesi futbol hakem ve gözlemcilerinin bilinçli farkındalık, öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçları yaş, klasman ve eğitim düzeyi değişkenleri ele alınarak incelenmiştir.

Tablo 2'de yaş değişkeni bakımından hakemlerin özerklik, yeterlik ve ilişki değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Hakemlerin büyük bir bölümünün aynı gelişme döneminde (gençlik dönemi) olduğu için bu farklılığın görülmediği söylenebilir. Bir başka olasılığın hakemlik yaparken saha içi davranış ve deneyimlerini başlatmada bağımsız hareket edebilmeleri, karar verirken inisiyatif kullandıkları, kendi hedeflerini özgürce belirlemelerinin etkili olabileceği düşünülmektedir. Deci ve Ryan'a (2008) göre de birey bu şekilde kendi davranışlarını tümüyle kabul eder, onaylar ve bu davranışlarının arkasında durur. Bu sonuca paralel olarak, Aygül-Çağlayan (2015), yaş değişkenine göre üniversite öğrencilerinin spor yapma ve yapmama durumunun öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı saptamıştır. Benzer bir çalışmada Şahin (2011), üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre öznel iyi oluş düzeylerinin farklılaşmadığını bulmuştur.

Bayraktar ve Kuru'nun (2007) güreş hakemlerinin yaşlarına göre psikolojik ihtiyaçları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır. Arslanoğlu ve ark.'nın (2010) yaptığı bir başka çalışmada voleybol hakemlerinin yaş değişkenine göre temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılık bulunmaması verilerimize paralel olarak, her yaş grubunda psikolojik ihtiyaçların farklılaşma gösterdiği yaklaşımı destekler niteliktedir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Öznel iyi oluş ortalama yaş gruplarına göre 18-24 yaş aralığı hakemlerin diğer yaş aralığı hakemleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu veriler göre hakemlerin yaş aralıkları arttıkça öznel iyi oluş düzeylerinin azaldığı söylenebilir. Diener ve DienerMcGavran (2008), yaş, mizaç ve cinsiyet gibi etmelerin öznel iyi oluş üzerinde aracı etkilerinin olabileceğini ifade etmektedir. Alan yazın incelendiğinde Blanchflower ve Oswald'ın (2004), Amerikalı, Batı Avrupalı, Doğu Avrupalı, Asyalı ve Latin Amerikalı yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada öznel iyi oluşun en düşük seviyeye orta yaşlarda ulaşıldığını, ergenlik ve ileri yetişkinlik çağlarındaki insanların, orta yetişkin insanlardan öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Diener ve ark. (1999), 40 ülkede yaptıkları araştırmada yaş ve öznel iyi oluşun öğelerini inceledikleri araştırma sonucunda olumlu duygulanım yaş ile birlikte düşüş gösterirken, yaşam doyumunda yaş ilerledikçe çok büyük olmayan artışlar saptanmıştır (Akt. Aygül-Çağlayan 2015).

Tablo 3'de hakemlerin korelasyon sonuçlarına bakıldığında öznel iyi oluş yaş aralıkları arasında negatif düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Bu verilere göre yaş aralığı arttıkça öznel iyi oluş düzeyinin azaldığı anlaşılmaktadır. Wilson'a (1967) göre yaş ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele alan ilk çalışmalarda gençlerin yaşlılara kıyasla daha mutlu oldukları ifade edilmektedir (Akt. Satıcı 2016). Ancak günümüze yaklaştıkça bu çalışmaların aksine, yaşlı bireylerin iyi oluşlarının da gençler kadar yüksek olduğunu iddia eden araştırmalara rastlanmaktadır (Diener ve Eunkook Suh 1997; Kunzmann ve ark. 2000). Kimi araştırmacılar tutarlı bir biçimde bireylerin öznel iyi oluşlarının gençlik döneminde yüksek olduğunu, orta yaşlarda düşüşe geçtiğini, ileri ki yaşlarda ise tekrar yükseldiğini rapor etmektedir (Blanchflower ve Oswald 2004; Satıcı 2016). Belirtilen bu çalışmalara ek olarak, bu araştırmada elde edilen sonucun alanyazındaki bazı araştırma sonuçlarıyla da tutarlılık gösterdiği anlaşılmıştır (Eryılmaz ve Ercan 2011;).

Çalışmada, öznel iyi oluş ile yeterlik ve özerklik alt boyutları arasında pozitif yön düşük düzeyde bir ilişki vardır. Bu veriler, öznel iyi oluş arttıkça hakemlerin temel psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarından yeterli ve özerklik algılarını arttığı şeklinde yordanabilir. Deci ve Ryan'a (2008) göre, özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyaçlarının doyurulması bireylerin öznel iyi oluşlarını olumlu olarak etkilemektedir. Doğan ve Eryılmaz'ın (2012), çalışmasında, akademisyenlerin ihtiyaçlarını doyumalarına paralel olarak, öznel iyi oluş düzeylerinin yükseldiği sonucu, çalışmamızla paralellik göstermektedir. Alan yazında psikolojik ihtiyaçların doyurulmasına müsaade eden ortamlar öznel iyi oluşu da büyük oranda sağlamaktadır (Cihangir-Çankaya 2009; Gündoğdu ve Yavuzer 2012; Eryılmaz 2011; Sarı ve ark. 2011; Uysal ve ark. 2010; Özer 2009; Yılmaz ve Arslan 2013).

Bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça, temel psikolojik ihtiyaçlardan yeterlik, ilişki ve özerklik durumlarının da arttığı anlaşılmaktadır. Bu veriler hakemlerin ilişki düzeylerindeki artışın özerklik durumlarını olumlu yönde etkilediği göstermektedir. Ölçeğe göre alınan puan yükseldikçe psikolojik ihtiyacın daha iyi karşılandığı göz önünde bulundurulursa hakemlerin kendilerini özerk ve yeterli hissettikleri, aynı zamanda çevrelerindeki hakemlerle kurdukları ilişkileri olumlu algıladıkları anlaşılmakta; kendi duygularına göre davranmak istemekte, kendisi bir işe girişme veya başlatma arzusu duymaktadır (Lundberg, 2007). Yeterlik ihtiyacı ile bağlantılı olarak, müsabakanın sorumluluğunu hakemlerin üzerine bırakılması, hakemlerin hatalarını görme ve hatalarını düzeltme noktasında karar verme becerilerinin gelişmesini engellediğini düşündürmektedir. Alan yazında, duygusal farkındalığı düşük olan kişilerle karşılaştırıldığında, farkındalığı yüksek olanların daha sık pozitif duygu yaşadıkları, kendilerine saygılarının yüksek olduğu, daha dışa dönük oldukları, sosyal olarak daha az kaygılı oldukları ve daha çok yaşam doyumunu belirttikleri görülmektedir (Kuzucu 2006). Duyan'ın (2014) dövüş sporcularının takım sporcularına göre daha çok psikolojik uyum sorunu yaşadıkları; yaş, eğitim ve gelir düzeyi arttıkça yardım arama ihtiyacı arttığı verileri çalışma verilerimize uyum açısından birbirine benzer düzeydedir. Ünlü'nün (2009). Çalışmasında, beden eğitimi öğretmen adaylarının psikolojik doyum açısından, en yüksek ortalama ilişki boyutundan, özerklik boyutunda ise normalin üzerinde bir bulgu tespiti araştırma verilerimizi destekler niteliktedir. Thogersen ve ark.'nın (2007) spor salonlarında çalışan bireylerde kendilik görüntüsü ve benlik algısı üzerinde yaptığı çalışmada, temel psikolojik

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

ihtiyaçların desteklenmesi halinde özerk karar verme düzeyinin artacağı bulgusu verilerimizle benzerlik göstermektedir.

Ancak temel psikolojik ihtiyaçlardan ilişki ihtiyacı arasında anlamlı bir farklılık göstermediği çalışmalar da bulunmaktadır (Arslanoğlu ve ark.2010; Duyar, 2014). Bu veriler, farklı sportif aktivite içinde olan bireylerin farklı psiko-sosyal yapıda olabileceklerini dolayısıyla yaptıkları spor türüne göre farklı davranışlar sergileyebilecekleri göstermektedir. Alan yazında farklı örneklem grupları ile benzer sonuçların bulunması ihtiyaç doyumunun, öznel iyi oluş açıklamada önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır (İlhan ve Özbay, 2010; Özer, 2009).

Bu bağlamda futbol hakemlerinin iyi olma düzeylerinin artırılması için, onların bilinçli farkındalık düzeylerini artırma ve psikolojik ihtiyaçlarının doyurabilecek fırsatlar yaratmak yararlı olabilir. Hakemlerin ihtiyaçlarının doyumu onları destekleyen bir çevre ile sağlanır. Futbol hakemlerinin öznel iyi oluş düzeylerini artırıcı ve temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumuna izin verici farkındalık yaratan ortam (ilginç buldukları, önem verdikleri noktaları, kişisel fikirlerini önemseyen, aidiyet duygusunu ve çevreyle etkili bir biçimde etkileşimde bulunma kapasitesini geliştiren) yaratmaları oldukça önemlidir (Doğan, 2015; Gündoğu ve Yavuzer 2012). Böylesi spor ortamlarının yaratılması hakemlerin bilinçli farkındalık ve psikolojik ihtiyaç doyumlarını kolaylaştıracaktır. Böylece hakemlerin iyi olma düzeyleri yükselecektir. Kendi yaşam olayları ve koşullarını olumlu değerlendiren mutlu, rahat ve özgüvenli hakemlerin mesleki verimleri artacaktır.

Sonuç olarak, futbol hakemliğiyle ilgili temel ihtiyaçların doyurulmasının hakemlerin öznel iyi oluşu ve bilinçli farkındalık düzeyleri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Hakemleri iyi olma durumlarındaki bu farklılaşmanın bilinçli farkındalık ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasıyla açıklanabilir.

Bu araştırmada elde edilen en önemli sonuçlardan birisi bilinçli farkındalığın, temel psikolojik ihtiyaçlar üzerinde olumlu bir etkiye neden olduğudur. Bu bağlamda, hakemlerin psikolojik ihtiyaçlarının farklılaşmasından dolayı daha geniş örneklem grubu ile çalışma yapılması, hakemlerin bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş düzeylerini artırmaya yönelik eğitim programlarına katkı sağlayabilir. Bilinçli farkındalık, öznel iyi oluş ve ihtiyaç doyum düzeyi düşük veya risk altındaki hakemleri belirlemeye ve bu ihtiyaçlarını gidermeye yönelik çalışmalar yapılabilir.

Kaynaklar:

- Diener E. Chan M.Y.(2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity” *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1): 1-43.
- Diener ML. Diener McGavran MB.(2008). What makes people happy?: A developmental approach to the literature on family relationships and Well-Being. In M. Eid & R.J. Larsen (Eds.), *The Science of Subjective Well-Being*. Chapter: New York: The Guilford Press, 17, 347-375.
- Diener E.(2010). “Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Proposal for National Index” *American Psychologist*, 55: 34-43.
- Diener E. Eunkook Suh, N.(1997). “Subjective Well-Being and Age: An International Analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 304-324.
- Doğan T. Eryılmaz A. (2013). İki Boyutlu Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1): 107-117.
- Doğan T. (2013). Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş, *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1): 56-64.
- Doğan T. Eryılmaz A. (2012). Akademisyenlerde İşle İlgili Temel İhtiyaç Doyumu ve Öznel İyi Oluş, *Ege Akademik Bakış*, 12(3): 383-389.
- 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: 227-268.
- Ünlü H.(2009). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Temel Psikolojik İhtiyaçları, *NEWWSA, e-Journal of New World Sciences Academy*, 4(3): 210-217.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Karasar N.(2008). Bilimsel Araştırma Yöntemi(18. Baskı), Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- İlhan T.(2009). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Uyum Modeli: Yaşam Amaçları, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Arslanoğlu E. Tekin M. Arslanoğlu C. Özmutlu İ.(2010). Voleybol Hakemlerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Kaygı ve Temel Psikolojik İhtiyaç Düzeylerinin İncelenmesi, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7(2): 987-995.
- Baard PP. Deci EL. Ryan RM. (2004). Intrinsicneedsatisfaction: A motivationalbasis of performanceandWell-Being in twoworksettings. Journal of AppliedSocialPsychology, 34(10): 2045-2068.
- Bayraktar G. Kuru E.(2007). Güreş Hakemlerinin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(1): 27-39.
- Kesici Ş. Üre Ö. Bozgeyikli H. Sünbül A.M. (2003). Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirliliği. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Yiğit R. (2012). Konya İlinde Öğrenim Gören Yabancı Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Bir Kısım Değişkenler Bakımından İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 27: 317-32.
- Duyan M. (2014). Sporcuların Psikolojik Yardım Arama Tutumları, Psikolojik İhtiyaçları ve Psikolojik Uyumlarının Spor Dallarına Göre Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Greenberg L. Pascual-Leone A.(2006). Emotion in Psychotherapy: A Praticice-FriendlyResearchReview, WileyPeriodicals, Inc. Journal of ClinicialPsychol: InSession 62(5):611-630.
- Dizen M Brenbaum H. Kerns J.G.(2005). EmotionalAwarenessandPsycokologicalNeeds. CognitionandEmotion, 19(8): 1140-1157.
- Kermen, U. Sarı, T. (2014). Üniversite öğrencilerinde ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14(2), 175-185.
- Joshi, U. (2010). SubjectiveWell-Beingbygender. Journal of EconomicsandBehavioralStudies, 1(1), 20-26.
- Cihangir-Çankaya Z. (2005). Öz belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Deci E.L. Ryan R.M.(2008). Facilitating optimal motivationandPsychologicalWell-Beingacrosslife'sdomains. CanadianPsychology, 49(1):14-23.
- İlhan T. Özbay Y.(2010). Yaşam Amaçlarının ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolü, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4 (32): 109-118.
- Cihangir-Çankaya Z. (2009). Özerlik Desteği, Temel Psikolojik ihtiyaçların Doyumu ve Öznel İyi Olma: Özbelirleme Kuramı. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(3): 23-31.
- Özer G. (2009). Öz Belirleme Kuramı Çerçevesinde İhtiyaç Doyumu, İçsel Güdüleme ve Bağlanma Stilllerinin Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarına Etkileri. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tuzgöl-Dost M. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Öznel iyi Oluş Düzeyleri, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Tuzgöl-Dost M. (2005). Öznel iyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 23 (3): 103-109.
- ThogersenNtoumani C. Ntumanis N. (2007). A self-determinationtheoryapproachtothestudy of body imageconnerns, self-presentationand self-perceptions in a sample of aerobicicinstructors. Journal of HealthPsychology, 12, 301-315.
- Eryılmaz A. (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4 (36): 139-151.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Eryılmaz A. (2012). Ergenler Öznel İyi Oluşlarını Anne ve Baları İle İlişki Kurmak Aracılığıyla Nasıl Yükseltmektedirler? *Düşünen Adan Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 252-257.
- Uysal A. Lin H.L. Kneel C.R.(2010). The Role of NeedSatisfaction in Self-ConcealmentandWell-Being. *PersonalityandSocialPsychologyBulletin*, 36(2): 187-199.
- Perry, J.L. Clough, P.J. Crust, L. Earle, k. &Nicholls, A.N.(2013). Factorialvalidity of theMentalToughness Questionnaire-48. *PersonalityandIndividualDifferences*, 54: 587-592.
- Annaberdiyev D.(2006). Türkiye’de Eğitim Gören Türk Cumhuriyetleri ve Türk Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Arama Tutumları, Psikolojik İhtiyaçları ve Psikolojik Uyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Kuzucu Y. (2006). Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Türkdoğan T. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Temel İhtiyaçların Karşılama Düzeylerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 11,22: 199-223.
- Türkdoğan T. Duru E. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Yordamasında Temel İhtiyaçların Karşılmasının Rolü, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi, 12(4): 2429-2446.
- Blanchflower DG. Oswald AJ. (2004). Well-BeingOver Time in Britain andThe USA, *Juarnal of PublicEconomics*, 88, 7-8, 1359-1386.
- Gündoğdu R. Yavuzer Y. (2012). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İhtiyaçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 11,23: 115-131.
- Sarı İ. Yenigün Ö. Altıncı E.E. Öztürk A.(2011). Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmininin Genel Öz Yeterlik ve Sürekli Kaygı Üzerine Etkisi (Sakarya Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü Örneği), *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, IX (4): 149-156.
- Aygül-Çağlayan T. (2015). Sporun Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yılmaz H. Arslan C. (2013). SubjectiveWell-Being, positiveandnegativeaffect in Tukishuniversitystudents. *TORJE: The Online Journal of CounselingandEducation*, 2(2): 1-8.
- Kunzmann, U. Little TD. Smith J. (2000). Is age-relatedstability of subjectiveWell-Being a paradox? Cross-sectionalandlongitudinalevidencefromthe Berlin AgingStudy. *PsychologyandAging*, 15(3), 511.
- Reisoğlu S.(2014). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordamada Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Mizah Tarzları ve Duygusal Zekânın Rolü. Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Satıcı SA. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Affetme, İntikam, Sosyal Bağlılık ve Öznel İyi Oluşları: Farklı Yapısal Modellerin Denenmesi Üzerine Bir Araştırma, Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Weinstein N. Brown, K. W. Ryan R. M. (2009). Amulti- methodxamination of theeffectsof mindfulness on stres attribution, coping, andemotionalwell-being. *Journal ofResearch in Personality*, 43, 374-385.
- Kocatepe, T. (2013). TheRelationshipBetweenAutonomousParenting Style, Mindfulness Level AndPsychologicalWell-Being, Yüksek Lisans Tezi, Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Newsome, S. (2009). Effect of Mindfulness Course on HelpingProfessionals in Training: ExaminingLevels of Perceived Stres, Mindfulnessand Self-Compassion.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Unpublished PhD Dissertation. New Mexico: New Mexico State University.
- Özyeşil Z. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ülev, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN UYKU KALİTESİNİN İNCELENMESİ

Reşat SADIK, Mustafa ALAKEL

ÖZET

Bu araştırma Spor bilimleri Fakültesindeki öğrencilerinin uyku kalitelerini çeşitli değişkenler açısından incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmaya 109 kadın ve 169 erkek olmak üzere toplam 278 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın uyku kalitesine ilişkin verileri, Ağargün ve ark. tarafından geliştirilen “Epworth Uykululuk Ölçeği” (EUÖ) ve öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ile toplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS Statistics (Versiyon 25) paket programında değerlendirilmiştir. Verileri değerlendirmek amacıyla Mann-Whitney ve Kruskal-Wallis testi istatistiksel analiz yöntemleri uygulanmıştır.

Araştırmanın Bulgularında Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin uyku kalitelerinin bazı değişkenler açısından incelendiğinde sigara, alkol, okunulan bölüm ve sınıf düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Cinsiyet, herhangi bir spor branşı ile düzenli olarak ilgilenip ilgilenilmediği değişkenlerine göre ise anlamlı farklılıklar gözlemlenmemiştir.

Anahtar Kelimeler: Uyku kalitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi Öğretmenliği, Spor Yöneticiliği, Antrenörlük Eğitimi

SPORTS SCIENCE FACULTY SLEEP QUALITY OF STUDENTS INVESTIGATION

Abstract

The aim of this study was to investigate the sleep quality of the students at the Faculty of Sport Sciences in terms of various variables. The study group of the study consisted of students studying at the Faculty of Sport Sciences of Düzce University. A total of 278 students (109 females and 169 males) participated in the study. The data related to the sleep quality of the study were collected with the demographic Epworth Sleepiness Scale and the Ağ Personal Information Form prepared to determine the demographic characteristics of the students. The data were evaluated in SPSS Statistics (Version 25) package program. Mann-Whitney and Kruskal-Wallis test statistical analysis methods were used to evaluate the data. In the findings of the study, when the sleep quality of the students of the Faculty of Sport Sciences was examined in terms of some variables, significant differences were found in terms of cigarette, alcohol, division differences and grade levels.

Key Words; Sleep quality, Faculty of Sport Sciences, Physical Education Teaching, Sports Management, Coaching Education

1. GİRİŞ

İnsanın doğduğu andan itibaren hayatının her devresinde ve anında var olan uyku, insan yaşamında en önemli fizyolojik ihtiyaçlarının başında gelmektedir. Bu nedenle uyku, insanın fizyolojik doyumu açısından en önemli doyurulması gereken ihtiyaçlarından biridir. “Bireyler için uyku, hayatsağlığını ve kalitesini etkileyen belli başlı ve günlük yaşam aktivitelerinin vazgeçilmezlerinden biri olup sosyal, fizyolojik ve psikolojik durumları olan bir kavramdır” (Ertekin, 1998). “Kişi için uyku, uygun duyuşsal ya da başka uyarıcılarla uyandırabileceği bir bilinç dışı oluşan durumdur ve tekrarlı dönemlerden oluşur” (Akdemir & Birol, 2003). “Uyku, kişinin merkezi sinir sisteminin sürece aktif katılımı ile gerçekleşmekte, bu sırada biyolojik ve psikolojik aktivite değişmektedir. Bu değişimlerin bir önceki gün ile sonraki gün arasındaki düzenlemelere hizmet ettiği düşünülmektedir. Bu nedendir ki, yıllardır insanda psikolojik ve biyolojik yaşantılar ile uyku arasında ilişki kurulmaktadır” (Aydın ve Özgen, 1998). Uyku insan hayatının yaklaşık 1/3’ ünü oluşturmaktadır ve sadece rutin günlük hayatın dışında kalmış bir zaman parçası değil vücudu kendisini yenilediği, uzun ve sağlıklı yaşamın temelini oluşturan bir gereksinimdir (Görgülü 2003, Bingöl 2006).

İnsanlarda fiziksel, bilişsel ve duyuşsal anlamda tam bir iyilik hali olması için yeteri kadar uyuması gerekmektedir. Birey uyandıktan sonra kendini formda, zinde ve yeni bir güne başlamak için hazır hissediyor ise kaliteli bir uyku süreci geçirmiş demektir. Bu da bireyin gününün ne kadar kaliteli ve günün ne derecede etkili ve verimli geçmesine olanak sağlıyor. “Uykuda bireyin kalitesinin bozulması; bireylerde düşünce, duygu ve motivasyonda bozulmalara neden olabilir. Eğer birey kendisi için yeterli düzeyde uyuyup, dinlenmediyse konfüzyon, dikkatte azalma, ağrıya karşı duyarlılığın artması,

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

yorgunluk, sinirlilik, halüsinasyon, iritabilite, iştahsızlık gibi durumlar görülebilir. Ayrıca bireyin hayatını tehdit eden kazalar, iş ve günlük hayatta uyumsuzluklar da görülebilmektedir” (Ertekin, 1998). Bu durumda doğal olarak insan yaşamında böylesi öneme sahip olan uykunun araştırılması büyük önem arz etmektedir.

Uyku bozuklukları konusundaki çalışmaların bütün dünyada hızla arttığı görülmektedir (Altıntaş ve ark., 2006). Alan yazın incelendiğinde, çalışmaların çeşitli yaş grupları, cinsiyet ve meslek dallarına yönelik olarak yapıldığı söylenebilir. Nitekim, her insan tarafından ihtiyaç olarak duyulan uyku; cinsiyeti, fiziksel durumu, yaşı, yaptığı işi, egzersizi, beslenmesi, sağlık durumu, çevresel şartları ve bireysel özelliklerine göre birçok farklılık gösterir (Özcan 2007, Engin 1999, Ertekin 1997).

Orzech vd. (2011) göre, üniversite öğrencilerinde uyku konusuna bakıldığında, üniversite öğrencilerinin yetersiz uyuduğu yönünde genel bir kanı vardır (Orzech, Salafsky ve Hamilton, 2011). Liu, Zhao, Jia ve Buysse’nin (2008) araştırmasında uyku kalitesi ile psikolojik sağlık arasında ilişki olduğunu, uyku kalitesi kötü olan üniversite öğrencilerinde daha fazla psikolojik sağlık problemi olduğu bulunmuştur. Aynı şekilde Keshavarz Akhlaghi ve Ghalebani’nin (2009) çalışmasında da üniversite öğrencilerinin uyku kalitesi ile genel sağlık durumları arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerde uykusuzluğun akademik başarıyı olumsuz etkilediği de söylenebilir (Curcio, Ferrara ve Gennaro, 2004).

Bu açıklamalardan yola çıkılarak çalışmada, spor bilimleri fakültesinde eğitim görmekte olan öğrencilerinde uyku kalitesinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

2. YÖNTEM

Araştırma, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin uyku kalitesinin bazı değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğine yöneliktir ve tanımlayıcı bir çalışmadır.

Çalışma Grubu

Yapılan araştırmanın çalışma grubunu Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan 73 kişi öğretmenlik, 123 kişi antrenörlük, 82 kişi ise yöneticilik bölümü öğrencisidir.

Veri Toplama Araçları

Yapılan çalışmada Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin uyku kalitelerinin incelenmesi amacıyla bilgilerin toplanması için, araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ve Ağargün ve ark. (1996) tarafından uyarlanması yapılan “Epworth uykululuk ölçeği” (EUÖ) kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan Epworth Uykululuk Ölçeği (EUÖ), 1991 yılında Dr. Murray Johns tarafından geliştirilmiştir. Gündüz vakti patolojik uykuyameylinitespit etmek için kullanılan Epworth Uykululuk Ölçeği (Epworth Sleepiness Scale: ESS), uykuyu nitelik ve nicelik bakımından ölçmek için geliştirilmiş olup, uygulanması ve ardından değerlendirilebilmesi çok kolaydır. Bütün bir gün içinde uykunun değerlendirilmesinde mühim bir yere sahip öz bildirim ölçeklerindendir. Diğer öz-bildirim ölçeklerinden farklı olarak uykululuk halinin günlük özel durumların ve özel zaman dilimlerinin içerisinde değerlendirilmesinden öte, gündüz uykululuk halinin genel seviyesinin ölçülmesini hedef alır.

“Türkçe güvenilirliği ve geçerliliği çalışılmış olan EUÖ” nün genel uykululuk seviyesini değerlendirmede güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu ve Türkiye’de yapılan uyku ve uyku bozuklukları ile ilgili çalışmalarda kullanılabilecek güvenilir ve geçerli bir test olduğu söylenebilir”. Ölçeğin güvenilirliği Cronbach α değeri .71 bulunmuştur (Ağargün ve ark., 1996).

Verilerin Toplanması

Öğrencilere “Epworth Uykululuk Ölçeği” (EUÖ) ve “Kişisel Bilgi Formu” sınıf ortamında dağıtılmış, anketin uygulamasından önce verilen yönerge ile birlikte sözel bir açıklama da yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilere anket uygulaması okullarındaki dersleri esnasında öğretmenlerinden izin alınarak aynı anda gerçekleştirilmiştir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Verilerin İstatiksel Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler IBM SPSS Statistics (Versiyon 25) paket programında değerlendirilmiştir. Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin bazı değişkenler açısından uyku kalitelerinin incelenmesine ilişkin elde edilen bulgular öncelikle betimsel istatistikler halinde sunulmuş, verilerin normal dağılım göstermemesi nedeniyle parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Çalışmada, Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis testlerinden yararlanılmıştır. İstatistiki analizlerde anlamlılık düzeyi sosyal bilimlerde sıklıkla kullanılan $p < 0.05$ olarak seçilmiştir.

3. BULGULAR

Tablo1. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin çeşitli değişkenlere göre dağılımı

		f	%	Geçerli %	Yığılmalı %
Cinsiyet	Kadın	109	39,2	39,2	39,2
	Erkek	169	60,8	60,8	100,0
	Toplam	278	100,0	100,0	
Bölüm	Öğretmenlik	73	26,3	26,3	26,3
	Antrenörlük	123	44,2	44,2	70,5
	Yöneticilik	82	29,5	29,5	100,0
	Toplam	278	100,0	100,0	
Sınıf	1. Sınıf	90	32,4	32,4	32,4
	2. Sınıf	61	21,9	21,9	54,3
	3. Sınıf	61	21,9	21,9	76,3
	4. Sınıf	66	23,7	23,7	100,0
	Toplam	278	100,0	100,0	
Branş	Evet	187	67,3	67,3	67,3
	Hayır	91	32,7	32,7	100,0
	Toplam	278	100,0	100,0	
Sigara	Hayır	172	61,9	61,9	61,9
	Evet	106	38,1	38,1	100,0
	Toplam	278	100,0	100,0	
Alkol	Hayır	192	69,1	69,1	69,1
	Evet	86	30,9	30,9	100,0
	Toplam	278	100,0	100,0	

Tablo 1'e göre, araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin cinsiyet dağılımı incelendiğinde; araştırmaya toplamda 278 kişi katılmış, araştırmaya katılanların %39.2(N:109)'si kadın, %60.8(N:169)'i de erkektir. Bölüm değişkenine bakıldığında %26.3'ü(N:73) öğretmenlik, %44.2'si(N:123) antrenörlük, %29.5'i(N:82) yöneticilik bölümü öğrencisidir. Sınıf değişkenine bakıldığında %32.4'ü(N:90) 1. Sınıf, %21.9'u(N: 61) 2. Sınıf, %21.9'u(N: 61) 3. Sınıf ve %23.7'si(N:66) de 4. Sınıf öğrencisidir. Katılımcıların, düzenli olarak bir spor branşı ile uğraşıyor musunuz sorusuna %67.3'ü(N: 187) evet, %32.7'si(N: 91) hayır yanıtını vermiştir. Katılımcıların %61.9'u(N: 172) sigara kullanmamakta, %38.1'i(N: 106) ise sigara kullanmaktadır. Son olarak, araştırmaya katılanların %69.1'i(N: 192) alkol kullanmamakta, %30.9'u(N: 86) ise alkol kullanmaktadır.

Tablo 2. Cinsiyet, Branş, Sigara ve Alkol Değişkenlerinin Uyku Kalitesine İlişkin “Mann –Whitney U” testi sonuçları

		Sayı (N)	Sıra Ortalaması	p
Madde Ort Cinsiyet	Kadın	109	148,39	
	Erkek	169	133,77	,138
	Toplam	278		

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Madde Ort Branş	Evet	187	133,24	,062
	Hayır	91	152,36	
	Toplam	278		
Madde Ort Sigara	Hayır	172	127,56	,002*
	Evet	106	158,87	
	Toplam	278		
Madde Ort Alkol	Hayır	192	125,10	,000*
	Evet	86	171,66	
	Toplam	278		

P<0.05*

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan 109 kadın ve 169 erkek katılımcının uyku kalitelerindeki değişkenlerin ortalama puanlarına ilişkin olarak yapılan Mann-WhitneyU testi sonucu görülmektedir. Bu sonuca göre kadınların sıra ortalamasının 148,39 ve erkeklerin sıra ortalamasının 133,77 olduğu görülmektedir. Düzenli olarak bir spor branşıyla ilgilenen ya da ilgilenmeyenlerin uyku kalitelerindeki değişkenlerin ortalama puanlarına ilişkin olarak yapılan test sonucuna göre evet yanıtını verenlerin sıra ortalamalarının 133,24 hayır yanıtını verenlerin sıra ortalamalarının 152,36 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılanların sigara kullanımlarının uyku kalitelerindeki ortalama puanlarına ilişkin olarak yapılan test sonucuna göre hayır yanıtı verenlerin, sıra ortalamasının 127,56 evet yanıtı verenlerin sıra ortalamasının 158,87 olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılanların alkol kullanımlarının uyku kalitelerindeki ortalama puanlarına ilişkin olarak yapılan test sonucuna göre hayır yanıtını verenlerin sıra ortalamasının 125,10, evet yanıtını verenlerin, sıra ortalamasının 171,66 olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Bölüm ve Sınıf Değişkenlerinin Uyku Kalitesine İlişkin “Kruskal Wallis” testi sonuçları

Değişkenler	N	Sıra Ortalaması	P
Bölüm	Öğretmenlik	73	165,14
	Antrenörlük	123	130,07
	Yöneticilik	82	130,81
	Toplam	278	
Sınıf	1. Sınıf	90	112,52
	2. Sınıf	61	133,08
	3. Sınıf	61	158,45
	4. Sınıf	66	164,70
	Toplam	278	

P<0.05*

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan 278 katılımcının uyku kalitelerindeki değişkenlerin bölüm ve sınıf değişkenlerine göre ortalama puanlarına ilişkin olarak yapılan Kruskal Wallis testi sonucu görülmektedir. Araştırmaya katılanların bölüm değişkenlerinin uyku kalitelerindeki ortalama puanlarına ilişkin olarak yapılan test sonucuna göre öğretmenlik bölümü sıra ortalamasının 165,14 antrenörlük bölümü sıra ortalamasının 130,07, yöneticilik bölümü sıra ortalamasının 130,81 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılanların sınıf değişkenlerinin uyku kalitelerindeki ortalama puanlarına ilişkin olarak yapılan test sonucuna göre 1.sınıf öğrencilerinin sıra ortalamasının 112,52 2.sınıf öğrencilerinin sıra ortalamasının 133,08, 3.sınıf öğrencilerinin sıra ortalamasının 158,45 ve 4.sınıf öğrencilerinin sıra ortalamasının 164,70 olduğu görülmektedir.

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışma, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin uyku kalitelerinin bazı değişkenler açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularında katılımcıların cinsiyetlerine göre uyku kaliteleri incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bingöl’ün (2006) “Hemşirelerin Uyku kalitesi, İş Doyumu

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Düzeyleri ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi” amacıyla yaptığı çalışmada kadınların uyku kaliteleri erkeklere oranla daha düşük olduğu sonucuna rastlanmıştır. Eliasson ve Lettieri’nin (2010) “Üniversite öğrencilerinin uyku alışkanlıkları ve akademik performansının incelenmesi” amaçlı çalışması ve Şenol ve ark. (2012) “Adolesanlarda uyku kalitesi ve etkileyen faktörler” amacıyla yaptığı çalışmada ise cinsiyetin uykuyu etkilemediği sonucunu ortaya koymuştur. Söz konusu çalışma sonuçları yapılan çalışma ile paralellik göstermektedir.

Uyku kalitesinin incelenmesi amacıyla katılımcılara diğer bir değişken olarak herhangi bir spor branşı ile düzenli olarak ilgilenip ilgilenmediklerinin yanıtı aranmıştır. Egzersiz yapan bireylerin vücut üzerinde hem uykuyu bozacak hem de uyku getirecek etkileri yapılan çalışmalarda araştırılmıştır. Düzenli olarak egzersiz yapmak kişinin uykuya daha iyi dalmasını ve daha rahat bir uyku geçirmesini sağlar. Ancak yalnızca düzenli olarak egzersiz yapmak değil egzersizin düzeyi ve uyku derinliği, egzersizin süresi, hangi zaman aralığında olduğu ve yoğunluğu da önemlidir. Egzersizin, beyin ve vücut sıcaklığını artırarak sinir sistemi ısı düzenleyici mekanizmalarla birlikte uyku düzenleyici mekanizmaları da etkilediği bilinmektedir (McGinty & Szymusiak, 1990). Özdemir’in (2014) “Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanelerinde Çalışan Hekim Dışı Sağlık Personelinde Uyku Kalitesi Ve İlişkili Faktörler” amacıyla yaptığı çalışmada uyku kalitesi ile egzersiz arasında olumlu bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada da düzenli egzersiz yapanların uyku kalitesi, yapmayanlara oranla daha yüksek bulunmuştur. King’in (1997) “Yaşlı yetişkinlerde orta şiddette egzersiz ve kendiliğinden oluşan uyku kalitesinin incelenmesi” amacıyla yaptığı çalışmada düzenli egzersizin uyku kalitesini olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Ancak O’Connor ve Youngstedt (1995)’in “İnsan Uykusunda Egzersiz Yapmanın Etkisi” amacıyla yaptıkları çalışmada bilinenin aksine egzersizin uyku üzerine belirgin bir etkisi olmadığı belirtilmektedir. Çalışmalar arasında paralellik olduğu söylenebilir. Çalışmada, katılımcıların düzenli olarak herhangi bir spor branşı ile ilgilenip ilgilenmediği araştırılmıştır. Yapılan araştırmada bu inceleme sonucunda ise uyku kalitesi açısından anlamlı bir fark görülmemiştir. Uyku kalitesinin incelenmesi amacıyla katılımcılarda bir başka soru olarak sigara ve alkol kullanımının yanıtı aranmıştır. Araştırma bulgularımıza göre sigara ve alkol kullanımı ile uyku kalitesi arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur. Sigaranın, içinde bulunan nikotinin uyarıcı etkisine, gece boyunca olan yoksunluğa, uykudaki solunum sorunlarının içmeyenlere göre daha sık olmasına bağlı olarak uykuya dalmada güçlüğü ve uykunun bölünmesine neden olabildiği bildirilmektedir (Wetter ve Young, 1994). Saygılı ve ark. (2011) tarafından yapılan, “Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve yorgunluklarının incelenmesi” isimli çalışmada sigara içenlerin uyku kalitelerinin düşük olduğu görülmüştür. Altıntaş ve ark. (2006) tarafından yapılan, “Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesindeki dördüncü dönemdeki öğrencilerin uyku bozukluklarının ve uykululuk hallerinin Epworth Uykululuk ölçeği ile değerlendirilmesi” isimli çalışmada sigara içen üniversite öğrencilerinin içmeyenlere göre daha yüksek bir yüzde ile uykuya dalmakta güçlük çektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Lund ve ark. (2010) “Kolej öğrencilerinin büyük bir popülasyonunda uyku düzenleri ve rahatsız uyku kestiricileri” isimli çalışmada alkol alanların uyku kalitesinin diğerlerine göre daha kötü olduğunu vurgulamaktadır. Singleton ve Wolfson (2009) ise “Üniversite Öğrencilerinin Alkol Tüketimi, Uyku ve Akademik Performansı” isimli çalışmalarında fazla alkol alan öğrencilerin daha geç yattığını ve daha az uyuduğunu, hafta içi ve hafta sonu uyku süresi ve zamanı arasında büyük farklılıklar olduğunu bulmuşlardır. Aysan ve ark. (2014) tarafından yapılan, “Üniversite öğrencilerinin uyku kalitesinin incelenmesi” isimli çalışma sonucunda, öğrencilerin uyku kalitesinin kötü olduğu, alkol alan, kafeinli içecek tüketen, uyku süresi az olan (4-5 saat/gün) ve çok olan (9 saat/gün) öğrencilerin uyku kalitesinin daha kötü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmanın da literatürdeki birçok çalışmalarla aynı doğrultuda olduğu söylenebilir.

Uyku kalitesinin incelenmesi amacıyla katılımcılara bir başka değişken olarak öğrencilerin öğrenim gördüğü bölüm ve sınıfın uyku kalitesi etkisine bakılmış, hem bölüm hem de sınıfın uyku kalitesi ile anlamlı fark oluşturdukları bulunmuştur. Orzech ve ark. (2011) “Büyük Bir Devlet Üniversitesinde, Üniversite Öğrencileri Arasında Uyku Durumu” isimli çalışmada, uyku ile ilgili problemlerin özellikle

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

üniversitenin ilk yılında olduğu vurgulamaktadır. Çünkü bu dönemde stres yönetimi etkili olmayabilir ve ders programlarının dengelenmesinde problemler olabileceğidile getirilmektedir. Ayrıca aileden uzaklaşma, yeni bir sosyal çevreye uyum gibi durumlar da buna katkıda bulunabilir. Saygılı ve ark. (2011) “Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve yorgunluklarının incelenmesi” amacıyla yaptığı çalışmada okunan bölümle ilgili olarak da öğrencilerin bölümlerine göre uyku kalitesinin farklılık gösterdiği, Teknik Bilimler Meslek Yüksek Okulu (MYO) ve Sosyal Bilimler MYO öğrencilerinin uyku kalitesinin en düşük, İktisadi İdari Bilimler Fakültesi ve Sağlık Hizmetleri MYO’da öğrenim gören öğrencilerin uyku kalitesinin en yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Bu çalışmanın sonuçları da yapılan çalışmaların sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Yapılan çalışmada hem öğrenim görülen bölüm hem de sınıfın uyku kalitesi üzerinde etkili olduğunu görülmektedir. Öğrencilerin daha fazla uyku problemi yaşayacağı ve bağlantılı olarak da uyku kalitelerinin daha kötü olabileceği varsayımı bu çalışma için geçerli olmuş ve diğer çalışmaları destekler niteliktedir. Genel olarak bakıldığında ise, İyigün ve ark. (2017)’e göre, üniversite öğrencilerinde uyku kalitesinin beden algısı, özsaygı, depresyon, anksiyete ve stres, fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesinin “fiziksel fonksiyon”, “vücut ağrısı”, “genel sağlık”, “mental sağlık” ve “vitalite” alt parametreleri ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşıldığı söylenebilir (İyigün ve ark, 2017).

Sonuç olarak, uyku kalitesi hayatımız için fizyolojik temel bir ihtiyaçtır. Hayatımızı daha aktif ve daha kaliteli geçirmemiz için bu olumsuz değişkenlerin düzeltilmesi gerekmektedir. Bu çalışmanın bulguları doğrultusunda; Üniversite öğrencilerinin uyku kalitesini arttırmak için, sigara/alkol tüketimi ve uyku kalitesi arasındaki ilişki konusunda farkındalığının artırılması, uyku kalitesi konusunda üniversite öğrencilerine yönelik seminer ve konferansların düzenlenmesi, araştırmanın evreni temsil gücü yüksek olan daha geniş örneklemelerle tekrarlanması önerilebilir.

KAYNAKÇA

1. Ağargün, M.Y., Kara, H. ve Anlar, Ö. (1996). Pittsburgh uyku kalitesi indeksi’nin geçerliliği ve güvenilirliği, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 7(2).
2. Akdemir, N. ve Birol, L. (2003). İç Hastalıkları ve Hemşirelik Bakımı. Vehbi Koç Vakfı. Sanerc Yayın No: 2. 1. Baskı. İstanbul. 243306.
3. Altıntaş, H., Sevcen, F., Aslan, T., Cinel, M., Çelik, E. ve Onurdağ, F. (2006). HÜTF dönem dört öğrencilerin uyku bozukluklarının ve uykululuk hallerinin epworth uykululuk ölçeği ile değerlendirilmesi. *Sted*, 15 (7), 114.
4. Aydın, H. ve Özgen, F. (1998). Psikiyatrik bozukluklarda uyku çalışmaları. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, cilt 1(2) :87-89.
5. Aysan, E., Karaköse, S., Zaybak, A. ve İsmailoğlu, E. G. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 7(3), 193-198
6. Bingöl, N. (2006). Hemşirelerin uyku kalitesi, iş doyumunu düzeyleri ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi. C.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Sivas.
7. Curcio, G., Ferrara, M., & Gennaro, L. (2006). Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep Med Rev*, 10, 323-337.
8. Engin, E. (1999). Ege üniversitesi tıp fakültesi hastanesinin yoğun bakım hemşirelerinin uyku düzen özellikleri ile iş doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. E.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
9. Ertekin, Ş. (1998). Hastanede yatan hastalarda uyku kalitesinin değerlendirilmesi. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sivas.
10. Görgülü, Ü. (2003). KOAH Hastalarında uyku kalitesinin değerlendirilmesi. H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi. Ankara.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

11. İyigün, G., Angın, E., Kırmızıgil, B., Öksüz, S., Özdil, A. ve Malkoç, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesinin mental sağlık, fiziksel sağlık ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 4(3):125-133.
12. Keshavarz Akhlaghi, A. A. & Ghalebadi, M. F. (2009). Sleep quality and its correlation with general health in preuniversity students of Karaj. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 3 (1), 44-49.
13. King, A. C. (1997). Oman RF, Brassington GS et al. Moderate-intensity exercise and self rated quality of sleep in older adults, A randomized controlled trial, *JAMA* 277:32-37.
14. Liu, X., Zhao, Z., Jia, C. & Buysse, D. J. (2008). Sleep patterns and problems among Chinese adolescents. *Pediatrics*, 121, 1165–1173.
15. Lund, H. G., Brian, B. A., Reider, D., Annie, B. A., Whiting, B. & Roxanne Prichard, J. (2010). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students, *Journal of Adolescent Health*, 26, 1–9.
16. McGinty, D. & Szymusiak, R. (1990). Keeping cool: a hypothesis about the mechanisms and functions of slow-wave sleep, *Trends Neurosci* 13, 480–487.
17. O'Connor, P.J. & Youngstedt, S.D. (1995). Influence Of Exercise On Human Sleep. *Exercise And Sport Science Reviews*. 23, 105-34
18. Orzech, K. M., Salafsky, D. B. & Hamilton, L. A. (2011). The State of Sleep Among College Students at a Large Public University. *Journal of American College Health*, 59 (7), 612-619.
19. Özcan, N. (2007). Uyku ve Uyku Sorunu Olan Hastanın Bakımı. İçinde: Temel Hemşirelik Kavram İlkeler Uygulamalar Ed: Ay. F. İstanbul. Medikal Yayıncılık.
20. Saygılı, S., Akıncı, Ç. A., Arıkan, H. ve Dereli, H. (2011). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve yorgunluk. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, December/Aralık, 88-94.
21. Wetter, D. W. & Young, T. B. (1994). The relation between cigarette smoking and sleep disturbance. *Preventive Medicine*, 23 (3), 328-334.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

OKUL SPOR MÜSABAKALARINA KATILAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN KAYGI İLE ÖZGÜVEN ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Sermet Toktaş, Mustafa Baş

Özet

Bu araştırmanın amacı, ortaöğretim öğrencilerinin durumluk, sürekli kaygıları ile özgüvendüzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu çalışmanın diğer amacı ise; durumluk, sürekli kaygıları ile özgüven düzeyleri ile çeşitli demografik değişkenler (cinsiyet, lise türü, spor yaşı, spor branşı ve spor kategorisi) arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmada, betimsel araştırma yöntemi içerisinde sıklıkla kullanılan nicel araştırma desenlerinden tarama (survey) modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini 2015-2016 eğitim öğretim yılında Adıyaman ili merkezinde bulunan liselerde okuyan ve liselerarası spor müsabakalarına katılan öğrenciler, örneklemini ise araştırmaya dâhil edilen % 39'u kız (334), % 61'i erkek (522) olmak üzere toplam 856 sporcu öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında, kişisel bilgi formu, Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilen ve Le Compte ve Necla Öner (1983) tarafından Türkçeye uyarlanan "Sürekli ve Durumluk kaygı Envanteri" ve Akın (2007)' de tarafından geliştirilen Özgüven Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 21.00 paket programı kullanılmıştır. Araştırmanın nicel aşamasındaki anket verilerinin çözümlemesinde istatistiksel yöntem olarak, Çoklu Regresyon analizi, Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı tekniği, bağımsız t testi ve tek yönlü varyans analizi yapılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre durumluk, sürekli kaygı ile özgüven negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Durumluk Kaygı ile Sürekli Kaygının cinsiyet, lise türü, spor yaşı, spor branşı, karşılaştırıldığında yalnızca Sürekli Kaygı ile cinsiyet arasında bir farklılığın olduğu görülmektedir. Özgüven ile cinsiyet, spor branşı arasında istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlardan hareketle, ortaöğretim öğrencilerinin özgüven, durumluk, sürekli kaygılarının olumlu yönde etkili olabilecek bazı unsurlara sahip olabilmeleri açısından, spor müsabakalarına katılmaları önerilir.

Anahtar Kelimeler: Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı, Özgüven.

GİRİŞ

Çağdaş eğitimin en temel ilkeleri arasında bireyleri hem fiziksel, hem zihinsel hem de duygusal olarak bütün yönleriyle yetiştirmektir (Aracı, 2006). Bilindiği gibi spor, kendine özgü içeriğinin bulunmasının yanı sıra fizyolojik, psikolojik ve biyolojik yönleriyle çok boyutlu toplumsal bir olgudur (Yaman ve Duman, 2004). Spor bireylere hem kendi yeteneklerini hem de başkalarının yeteneklerini tanımayı öğretmenin yanı sıra yardımlaşmayı, yenilgiyi kabul etmeyi, eşit koşullarda yarışmayı zamanı kullanmayı öğretmesi gibi birçok kazanım sağlamaktadır. Bu sebeple spor, bireyleri çağdaş eğitim sisteminin önemli bir aracı olarak hayata hazırlamayı amaçlamıştır (Erciş, 2012).

Müsabaka öncesinde ya da müsabaka esnasında çeşitli faktörlerden kaynaklanan kaygı, sporcunun performansı üzerinde çok önemli etki yapmaktadır. Ergenlik çağı içerisinde ya da gençler düzeyinde bulunan sporcular üzerinde bu etki çok daha yüksek olabilmektedir. Sporcular üzerinde çok etkili olduğu bilinen kaygının en önemli kaynağını ise sınav ve yarışmalar oluşturmaktadır (Çakır, 2015).

Bireyin yetenek, yargı, güç ve kararlarına inanması şeklinde tanımlanan özgüven okul yaşamında, kişisel ve sosyal yaşamda önemli olan bir özelliktir. Bireyin kendisini tanıma, sevmeye, kendine belirgin amaçlar koyma ve aktif düşünceyi içeren iç özgüven kavramı bireyin kendisinden hoşnut ve kendiyi sevecen olduğu üzerine inançları bu konu hakkında farkına vardıklarını gösterir. Kendini ifade edebilme, iletişim sağlayabilme, duygularını kontrol edebilme ise dış özgüven ile ilgilidir ve dışarıya karşı bireyin kendine karşı güvenli olduğu şeklinde verdiği görüntü ve izlenimlerdir (Bilgin, 2011).

Özgüven duygusunun, bireyde pozitif hayatlara sahip olması, kendi kabiliyetleri yönünde geliştirebilmesi ve olumlu taraflarını başarılı bir birey olma uğruna kullanabilmesi adına çok önemli bir faktör olduğu belirtilmiştir (Ekinci, 2013).

METOD

Bu araştırmada, ortaöğretim öğrencilerinin durumluk, sürekli kaygıları ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiler belirlenmeye çalışılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde, değişik gruplar arasındaki karşılaştırmaların yapılmasında ve elde edilen sonuçların genelleştirilmesinde nicel araştırmaların yapılması çok daha avantajlıdır (Büyüköztürk, 2008). Çalışmada nicel araştırma modellerinden olan ilişkisel tarama modeline yer verilmiştir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Karasar (2002) nicel araştırma modellerinden olan ilişkisel tarama modelini; iki ya da daha çok değişken arasında birlikte değişimin varlığını ya da derecesini betimlemeyi amaçlayan bir model olarak ifade etmiştir.

Bu çalışmanın evrenini 2015-2016 öğretim yılı, Adıyaman ili merkezde bulunan liselerde okuyan ve liselerarası spor müsabakalarına katılan toplam 2722 sporcu öğrenci, örneklemi iserandom yöntemiyle belirlenentoplam 856, % 39'u kız (334), % 61'i erkek (522) sporcu lise öğrencisi oluşturmaktadır.

Araştırmamızda; ortaöğretim öğrencilerine, araştırmacı tarafından ve alanda uzman kişilerin de görüşü alınarak geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu"; Spielberger (1966) tarafından geliştirilen, Le Compte ve Öner tarafından 1983'te Türkçeye uyarlanan "Sürekli ve Durumluk-kaygı Ölçeği" ve Akın tarafından 2007'de geliştirilen Özgüven Ölçeği uygulanmıştır.

Durumluk Kaygı Ölçeği maddelerinde ifade edilen ve yaşantılarda ortaya çıkan duygu ya da davranışların şiddet durumuna göre (1. Hiç, 2. Biraz, 3. Çok ve 4. En Çok), Sürekli kaygı maddelerinden ifade edilen duygu ya da davranışlar ise sıklık derecesine göre (1. Hemen Hiçbir Zaman, 2. Bazen, 3. Çoğu Zaman, 4. Hemen Her Zaman) 4'lü likert tipte ve 40 maddeden oluşmaktadır. Kuder-Richardson yirmi formülünün genelleştirilmiş bir formu olan alpha korelasyonları (alphacoefficients) ile saptanan güvenilirlik katsayılarının hesaplanmasında Sürekli kaygı ölçeği için 83 ile 87, Durumluk Kaygı Ölçeği için ise 94 ile 96 değerleri arasında olduğunu ortaya koymuştur. Öner (1983), değişik zaman ve uygulamalarda durumluk kaygı puanları arasındaki korelasyonların ortalama 0.62 civarında ve önemli seviyede olduğunu bulmuş ve bu şekilde ikinci kuramsal beklentinin de doğrulandığını ortaya koymuştur. Tüm bu veriler durumluk-sürekli kaygı ölçeğinin kuramsal yapı geçerliliğini kuvvetlendirici nitelikte olduğunu göstermektedir.

Özgüven ölçeği 33 madde, 5'li likert oluşmaktadır. Ölçek iç ve dış öz-güven olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin faktör yükleri 31 ile 75 arasında sıralanmaktadır. Ölçeğin iki faktörlü yapısının doğrulanması amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA=.044, NFI=.90, CFI=.96, IFI=.96, RFI=.89, GFI=.94, AGFI=.91 ve SRMR=.058 olarak bulunmuş ve Öz-güven Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için 83, iç öz-güven ve dış öz-güven alt ölçekleri için sırasıyla, .83 ve .85 olarak belirlemiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise ölçeğin bütünü için 94, iç öz-güven alt ölçeği için 97 ve dış özgüven için .87 olarak bulunmuştur.

Tablo 12. Öz-Güven Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bilgiler

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	Madde Numaraları
İç Öz-Güven	17 Madde	4, 25, 32, 17, 10, 30, 12, 3, 19, 5, 21, 27, 9, 23, 1, 7, 15
Dış Öz-Güven	16 Madde	6, 31, 20, 29, 16, 14, 22, 11, 18, 33, 2, 28, 26, 13, 8, 24

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Faktör	N	Ort	Ss	t	P
Durumluk kaygı	Erkek	522	39,02	8,74	1,032	,521
	Kadın	334	39,64	8,40		
Sürekli kaygı	Erkek	522	39,50	9,10	697	,033*
	Kadın	334	39,08	8,25		

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 2'e bakıldığında katılımcıların sürekli kaygı puanları ile cinsiyet değişkeni arasındaki t testi sonucuna göre $t = 697$, $p < .05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farkın hangi grubun lehine olduğunu tespit etmek için grupların puan ortalamalarına bakıldığında [erkek ($X = 39,50$) kadın ($X = 39,08$)] erkeklerin puanlarının bayanların puanlarından yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu ortaöğretim öğrencilerinin sürekli kaygıları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu gösterir. Ayrıca araştırma kapsamına alınan bireylerin durumluk kaygı boyutu puanları ile cinsiyet değişkeni arasındaki t testi sonucuna göre $t = 1,032$, $p > .05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Özgüven Alt Boyutlarına İlişkin t- Testi Sonuçları

Değişkenler	Faktör	N	Ortalama	Ss	t	P
İç özgüven	Erkek	522	64,50	13,19152	1,749	,020*
	Kadın	334	62,82	14,42199		
Dış özgüven	Erkek	522	60,56	12,75115	,777	,084
	Kadın	334	59,85	13,43331		

Tablo 3'e bakıldığında katılımcıların iç özgüven puanları ile cinsiyet değişkeni arasındaki t testi sonucuna göre $t = 1,749$, $p < .05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farkın hangi grubun lehine olduğunu tespit etmek için grupların puan ortalamalarına bakıldığında [erkek ($X = 64,50$) kadın ($X = 62,82$)] erkeklerin puanlarının bayanların puanlarından yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu ortaöğretim öğrencilerinin iç özgüvenleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu gösterir.

Tablo 4. Katılımcıların Lise Türü Değişkenine Göre Özgüvenlerine İlişkin Tek Yönlü Anova Sonuçları

Değişkenler	VARYANS KAYNAĞI	Kt	Sd	KO	F	P
İç özgüven	Gruplar arası	4055,089	9	450,565	2,43	,010*
	Gruplar içi	156442,470	846	184,920		
	Toplam	160497,560	855			
Dış özgüven	Gruplar arası	3559,684	9	395,520	2,36	,012*
	Gruplar içi	141344,044	846	167,073		
	Toplam	144903,728	855			

Tablo 4'da görüldüğü gibi katılımcıların lise türü değişkenine göre iç özgüven [$F(9/846) = 2,43; P < .05$] puanları ve dış özgüven [$F(9/846) = 2,36; P < .05$] puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur.

Tablo 5. Katılımcıların Spor Branşı Değişkenine Göre Özgüvenlerine İlişkin Tek Yönlü Anova Sonuçları

Değişkenler	VARYANS KAYNAĞI	Kt	Sd	KO	F	P
İç özgüven	Gruplar arası	6487,575	11	589,780	3,23	,000**
	Gruplar içi	154009,985	844	182,476		
	Toplam	160497,560	855			
Dış özgüven	Gruplar arası	5546,247	11	504,204	3,05	,001**
	Gruplar içi	139357,481	844	165,115		

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Toplam	144903,728	855
--------	------------	-----

Tablo 5’de görüldüğü gibi katılımcıların spor branşı değişkenine göre iç özgüven [$F(11/844)=3,23;P<.05$] puanları ve dış özgüven [$F(11/844)=3,05;P<.05$] puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur.

TARTIŞMA

Yapılan analiz sonucuna göre ortaöğretim öğrencilerinin sürekli kaygı puanları cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (Tablo 2). Bu sonuca göre bu farklılığın kaynağı, erkek ortaöğretim öğrencilerinin sürekli kaygı puan ortalamalarının kadın ortaöğretim öğrencilerinin sürekli kaygı puan ortalamalarından yüksek olmasıdır. Araştırma bulgularından yola çıkarak, kritik bir dönem olan ergenlik dönemi dikkate alındığında, değişen fiziksel yapı, çeşitli alışkanlıklar, kimlik bulma arayışı içinde olma, meslek seçimi, sınavlara hazırlık dönemi gibi etkilerin erkek ortaöğretim öğrencilerinde sürekli kaygı oluşturduğu görüşü savunulabilir. Ayrıca erkek ortaöğretim öğrencileri kendinde kaygı yaratacak müsabaka öncesi ortaya büyük hedefler koyma ve istenen performansa ulaşabilmesi için aşırı rekabet gücü ve başarıya ulaşmalarını engelleyen kazanma ve kaybetme korkusu kadın ortaöğretim öğrencilerinden fazla olduğu sürekli kaygı oluşumunu hızlandırdığı şeklinde yorumlanabilir.

Yapılan analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan ortaöğretim öğrencilerinin lise türü değişkenine göre özgüven alt boyutundan olan iç özgüven puanları ve dış özgüven puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur. Buna göre iç özgüven boyutunda, Endüstri meslek lisesi ortalama puanının Fen Lisesi, Spor Lisesi, Anadolu Lisesi, Ticaret Lisesi, Kız Meslek Lisesi, İmam Hatip Lisesi, Sağlık Meslek Lisesi, Özel Lise ve Diğer Lise, de okuyan öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Dış özgüven boyutunda ise, Endüstri meslek Lisesi’nde okuyan öğrencilerin ortalama puanının Fen lisesi, Spor Lisesi, Anadolu Lisesi, Ticaret Lisesi, Kız Meslek Lisesi, İmam Hatip Lisesi, Sağlık Meslek Lisesi, Özel Lise ve Diğer Lisede okuyan öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla spor müsabakalarında başarılı olan liselerin çevrelerinden aldıkları olumlu tepkiler hem kendinden memnun olma noktasında hem de bireyin kendisine ve çevresine olumlu tutumlar geliştirmesini sağlayarak özgüven seviyesinin artmasını sağlayabilir.

Yapılan analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan ortaöğretim öğrencilerinin spor branşı değişkenine göre özgüven alt boyutundan olan iç özgüven puanları ve dış özgüven puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur. Buna göre, İç özgüven boyutunda, futbol ortalama puanının basketbol, voleybol, satranç, masa tenisi, bocce, dart, futsal, tenis, atletizm, oryantiring spor müsabakalarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Dış özgüven boyutunda ise futbol ortalama puanının basketbol, voleybol satranç, masa tenisi, bocce, dart, futsal, tenis, atletizm, oryantiring spor müsabakalarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla iç özgüven ve dış özgüven boyutunda futbol branşının puanı diğer spor dallarına göre yüksek olmasının nedeni futbolun geniş kitlelerin ilgisini çekmesi ve sporcuların kapasitelerini gerçekleştirmeleri, daha zevk verici ve daha başarılı sonuçların çıkmasının etkili olduğu söylenilebilir.

Yapılan analiz sonucuna göre durumluk kaygı ile sürekli kaygı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre ortaöğretim öğrencilerinin durumluk kaygıları arttıkça sürekli kaygılarında artacağı sürekli kaygıları arttıkça durumluk kaygılarının artacağı söylenilebilir. Başaran (2008) yaptığı çalışmada sürekli kaygı puanı ile durumluk kaygı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit etmiştir. Dowthwaite ve Armstrong yaptıkları çalışmada, yapılacak karşılaşmanın önemini yüksekliği oranında, müsabaka öncesi durumluk kaygının yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Başaran, 2008).

Civan (2010) Bireysel sporlar ve takım sporları gruplarının durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir fark bularak sürekli kaygı puanı arttıkça, durumluk kaygı puanının da arttığını, müsabaka

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

sonrası sürekli kaygı düzeyi ile müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi arasında paralel bir ilişki olduğunu vurgulamıştır.

Durumluk kaygı ile özgüven ölçeğinin alt boyutlarından olan iç özgüven ve dış özgüven arasında negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre durumluk kaygı düştükçe iç özgüven ve dış özgüvenlerinin de düştüğü söylenilebilir. Amen (2008) Futbolcuların müsabaka öncesi kaygı düzeylerini incelediği araştırmada, bayan futbol oyuncularını, erkek futbol oyuncularına göre daha az kendine güvenli, daha fazla kaygılı, Erkek oyuncular da bayanlara göre daha fazla kendine güvenli daha az kaygılı olduklarını bulmuşlardır. Sürekli kaygı ile özgüven ölçeğinin alt boyutlarından olan iç özgüven ve dış özgüven arasında negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur

SONUÇLAR

Spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin durumluk, sürekli kaygıları ile özgüven arasındaki ilişkisinin lise öğrencilerinin kişisel bilgilerinden elde edilen bağımsız değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmanın sonuçları kısaca şu şekilde özetlenebilir.

1. Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.
2. Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin lise türü değişkenine göre durumluk kaygı puanları ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.
3. Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin spor yaşı değişkenine göre durumluk kaygı puanları ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.
4. Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin spor branşı değişkenine göre durumluk kaygı puanları ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.
5. Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin spor kategorisi değişkenine göre durumluk kaygı puanları ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.
6. Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre özgüven alt boyutlarından dış özgüven düzeylerinin istatistiksel açıdan farklılaşmadığı, iç özgüven alt boyutu arasında ise anlamlı farkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
7. Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin lise türü değişkenine göre özgüven alt boyutundan olan iç özgüven puanları ve dış özgüven puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur.
8. Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin spor yaşı değişkenine göre iç özgüven ve dış özgüven puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.
9. Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin spor branşı değişkenine göre özgüven alt boyutundan olan iç özgüven puanları ve dış özgüven puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur.
10. Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin spor kategorisi değişkenine göre iç özgüven ve dış özgüven puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Sonuç olarak, literatür ışığında durumluk, sürekli kaygı ve özgüven faktörlerinin spor müsabakalarına katılan lise öğrencileri üzerinde önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. Spor müsabakalarında sürekli kaygı ve durumluk kaygının öğrenciler üzerinde oldukça yaygın olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Dolayısıyla duyuşsal faktörlerden biri olan kaygı, öğrencinin müsabaka esnasında başarısını ve performansını, güdülenme ve özgüvenini etkileyen; antrenörlerin, ailelerin ve öğretmenlerin üzerinde dikkatle durması gereken bir değişkendir. Gerçekleştirilebilir hedefler belirlemek, rahat ve güvenli müsabakalar yaratmak, öğrencilere daha fazla spor müsabakalarına katılmaları için uygun fırsatlar sunmak ve teşvik etmek kaygıyı azaltan ve öğrencinin motivasyon ve özgüvenini arttırdığı söylenebilir.

Dolayısıyla spor müsabakalarının her aşamasında, spor branşlarındaki rollerini ve sahip oldukları becerileri belirlemek, müsabaka sonuçları doğrultusunda planlama süreçlerini biçimlendirmek

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

öğrencilerin akademik başarılarını olumlu bir şekilde etkilemek öğrencinin iç ve dış özgüveninin artmasında önemli olduğu görülmektedir.

KAYNAKÇA

- Amen, H. M. (2008). Futbolcuların müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin karşılaştırılması ve bazı değişkenlerin etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Aracı, H. (2006). *Okullarda beden eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Akın, A. (2007). Öz-güven ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 167-176.
- Başaran, H. M. (2008). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Bilgin, O. (2011). Ergenlerde özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Büyüköztürk, Ş. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A. ve Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 193-206.
- Çakır, G. (2015). Rize’de ortaokul ve liselerarası yarışmalara katılan öğrencilerin sınav ve müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin araştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Ekinci, H. (2013). Müzik öğretmeni adaylarının solo sahne performansına ilişkin özgüven algılarının bazı değişkenler bakımından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 52-64.
- Erciş, S. (2012). Türkiye’deki devlet ve vakıf üniversitelerinin spor müsabakalarındaki verimliliklerinin veri zarflama analizi (vza) ile göreceli olarak değerlendirilmesi ve karşılaştırılması. Yayınlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel yayın dağıtım.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (pp. 3-19). New York: Academic Press.
- Öner, N. ve A. L. Compte (1985). *Durumluk-sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Yaman, M. ve Duman, S. (2004). Türkiye 1. liglerinde mücadele eden takım sporcularının başarı motivasyonu ve sportif tecrübe farklılıklarının başarı üzerindeki etkileri. *Sakarya Üniversitesi Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 166-171.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

KOMPLEKS ANTRENMANLARIN MİLLİ WUSHU SPORCULARININ ÇEVİKLİK ÖZELLİKLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Yunus Emre ÜSTGÖRÜL, Muhsin DURAN, Yavuz ÖNTÜRK, Emrah ÖZDEMİR

ÖZET

Bu çalışma, kompleks antrenmanların milli wushu sporcularında çeviklik özelliklerine olan etkisini tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmamızda çalışma grubu (ÇG; n=16) ve kontrol grubu (KG; n=15) sporcuları tesadüfi yöntemle seçilen ve sporcu geçmişleri en az 3 yıl olan wushu sporcularından oluşturulmuştur. Araştırmada, ÇG sporcularına ısınmadan hemen sonra 4 hafta süresince haftada 5 gün yaklaşık 30 dakika olacak şekilde, kompleks antrenman programı kolaydan zora olacak şekilde uygulanırken, KG sporcuları geleneksel antrenman programlarını uygulamaya devam etmişlerdir. Önceden belirlenen program dahilinde çalışmaya katılan tüm sporcuların antrenman programına başlamadan önce ön testleri, 8 haftalık antrenman programı sonrasında ise son test ölçümleri alınmıştır. Ön ve son testler aynı kişiler tarafından aynı yerde yapılmıştır. Çeviklik ölçümleri için T-testi kullanılmıştır. Elde edilen veriler değerlendirildiğinde, ÇG sporcularının ön ve son testleri arasında çeviklik özelliklerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ($p<0,05$), KG sporcularında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$). İki grup karşılaştırıldığında ise ÇG sporcuları lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sonuç olarak kompleks antrenman programı uygulanan dövüş sporcularının çeviklik özelliklerinin olumlu yönde geliştiği tespit edilmiştir. Kompleks antrenman yönteminin klasik antrenman programlarının bir parçası olması ile birlikte, sporcuların kuvvet ve çeviklik özelliklerinin daha iyi gelişebileceği düşünülebilir.

Anahtar Kelimeler: Çeviklik, Kompleks Antrenman, Wushu, Antrenman

GİRİŞ

Dövüş sporları olarak kabul edilen branşların ilk izleri ilk çağlarda, Önyasya, Ortaasya, Nil ve Akdeniz havzaları ve Mezopotamya'da görülmektedir. Sümer, Hitit, Mısır, Çin, Hint ve Türk kültürlerinde de savaşlarda başarılı olabilmek adına dövüş sporlarının yapıldığı bilinmektedir. Ayrıca Antik Yunan'da da bu spora özel bir yer, özel bir anlam verilmiştir (Sunay, 2003; Atasoy ve ark., 2017). Dövüş sporları tüm çağlarda ve kültürlerde önemli olmuştur. Özellikle savunma amacı taşıyan dövüş sporları büyük önem taşımaktadır. Dövüş sporlarının geleceği de en az geçmişi kadar önemlidir. Tarihsel süreç incelendiğinde, spora benzeyen etkinliklerin belirli değişimlerden geçerek oyun ve yarışma halini aldığı görülmektedir (Rowe, 1996; Atasoy ve ark., 2017). Şimdi var olan bu kültür de sürekli geleceğe doğru aktarılabilmektedir.

Son yıllarda kick boks, boks gibi dövüş sporları dediğimiz sporların dünya genelinde olduğu gibi Türkiye'de de profesyonel olarak yapılmaya başlanması dövüş sporları adı altında benimsenebilecek tüm sporlara ilgiyi artırmıştır. Bu ilgi dövüş sporları ile ilgili yapılacak bilimsel çalışmaların sayısını da giderek artan şekilde etkilemektedir (Tekin ve ark., 2010).

Kombine antrenman türü, spor yapan bireylerin temel teknik-taktik ve biyomotorik özelliklerini birbirleriyle ilişkilendirerek yüklenme yoğunluklarına göre birim antrenman içinde orantısal olarak yaptırılan antrenman çeşididir (Kılınç, 2011; Karabulak, 2017). Spor dallarının çoğunda patlayıcı görev ve işleri başarılı bir şekilde yapabilme yeteneği güce ve dayanıklılığa bağlıdır (Fleck ve Kraemer, 2004; Karabulak, 2017). Sporcuların kas kuvvetlerini artırmaya yönelik uygulanan birçok antrenman yöntemi mevcuttur. Bu yöntemler yaygın şekilde ya dayanıklılık (ağırlık kaldırma) ya da pliometrik (sıçrama) antrenmanlarının bazı çeşitlerinden oluşur. Araştırmacılar da bu iki antrenman çeşidinin bireysel açıdan etkilerini ve 1 tekrarlı maksimumları, kalça eklemi ve gücü ve dikey sıçrama gibi faktörleri birleştirmek için çalışmışlardır. Bu iki antrenman şeklinin birleştirilmesi, birçok durumda tek başına olandan daha olumlu sonuçlar ortaya koyduğunu göstermiştir (Adams et al., 1992; Karabulak, 2017). Spor olarak birleşik antrenman, dayanıklılık ve pliometrik antrenmanlarının bileşimi olarak adlandırılır. Literatür incelendiğinde, birbirlerine paralel ve sürekli olarak hem pliometrik hem de dayanıklılık antrenmanı yapmanın tek başına dikey sıçrama biçiminde gücü arttırabileceğini, iki antrenmanın bileşimiyle ise en faydalı sonuçların alınabileceğini gözlenmiştir (Adams et al., 1992; Kotzaminidis et al., 2005). Farklı bir çalışmada ise, birleşik antrenman yapan kişiler tek başına dayanıklılık ve güç antrenmanı yapan kişilere

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

göre skuat sıçramalarını, 30 metre koşu sürelerini ve ters hareket sıçramalarını önemli ölçüde geliştirmişlerdir (Kotzaminidis et al., 2005; Karabulak, 2017).

Kompleks antrenman eğitim alternatifleri ile birlikte, pliometrik egzersizler, düşük ve yüksek yoğunluklu egzersizler veya patlayıcı çalışmalar içeren ve antrenman eğitimi içerisinde hepsi birlikte kullanılan bir antrenman eğitimi yöntemidir. İnsan vücudunda bu tip çalışmaları sinir sistemi aktivasyonunun transfer aktarımı desteklemektedir. Bu yöntemle birlikte kas kasılmalarında ve performansta artışı beraberinde getirir (Covaco, et al., 2014).

Kompleks antrenman eğitimi incelendiğinde pliometrik antrenman eğitimi yöntemleri ve ağırlık antrenman eğitimi yöntemlerini birleştirmek ve bu kombinasyonu geleneksel antrenmanlarla bütünleştirip genel bir eğitim ve uygulama olarak karşımıza çıkmaktadır (Ebben and Watts, 1998). Kompleks antrenman eğitimi biyomekanik ve bütünleşik hareketler birlikteliği ile örnek olarak balistik antrenmanlarda ağırlıklı atlama ve sıçramalar ile direnç egzersizlerinin uygulanmasını içerir (Thompson, et al., 2017).

Kompleks antrenman eğitiminde direnç egzersizleri ve kas biyomekaniği arasında seçilmiş olan direnç egzersizlerini tek bir egzersiz oturumunda toplayıp balistik ve pliometrik egzersiz protokolleri ile birlikte uygulanır. Kompleks antrenman eğitimleri geleneksel sabit direnç egzersizlerine kıyasla performansı geliştirmede ve iyileştirmede daha etkili olduğu görüşüne inanılmaktadır (Mihalik et al., 2008). Aynı zamanda kompleks antrenman eğitiminin içerisinde tek set ve çoklu set eğitim uygulamaları da vardır bu da kas gelişimini fonksiyonel olarak destekler (Candow and Burke, 2007).

Kompleks antrenman eğitiminde karşıt dirençli daha ağır ve daha hafif dirençler ile desteklenerek performansta kronik, dirence karşı koyarken ise akut bir artışa neden olur (Baker, 2012, 15-20). Kompleks antrenman eğitimi, pliometrik egzersizlerden önce tamamlayıcı direnç egzersizlerini beraberinde getirir. Örnekleme gerekirse sırt ve bacak kuvvetlendirme hareketlerinden sonra dikey sıçramalar ve derinlik sıçramaları gibi çalışmalar gösterilebilir. Sonuç olarak pliometrik ve direnç egzersizleri fiziksel aktivetelerde başarılı olma adına performans artırıcı etkisi oldukça yüksektir. Yapılan araştırmalarda da kompleks antrenman eğitimlerinin atletik performans üzerine önemli ölçüde faydalı olduğu görülmüştür (Jeffreys, 2008; Rajamohan, et al., 2010).

Yapılan araştırmalarda sporcuların patlayıcı gücünü, çabukluk-çeviklik ve performansını artırma adına seçilen kuvvet antrenmanları eğitimlerinin kompleks antrenman eğitimleri olduğu gözlemlenmiştir (Bevan, et al., 2009). Benzer görüşteki genç (15-16 yaş) Portekiz futbolcularına uygulanan bir çalışmada altı haftalık kompleks antrenman eğitimi sonrasında, geleneksel futbol antrenmanlarından bağımsız olarak hız ve dikey sıçramada aynı zamanda genel performansta artış gözlemlenmiştir (Maio, et al., 2010).

YÖNTEM

Araştırmamızda çalışma grubu (ÇG; n=16) ve kontrol grubu (KG; n=15) sporcuları tesadüfi yöntemle seçilen ve sporcu geçmişleri en az 3 yıl olan wushu sporcularından oluşturulmuştur. Araştırmada, ÇG sporcularına ısınmadan hemen sonra 4 hafta süresince haftada 5 gün yaklaşık 30 dakika olacak şekilde, kompleks antrenman programı kolaydan zora olacak şekilde uygulanırken, KG sporcuları geleneksel antrenman programlarını uygulamaya devam etmişlerdir. Önceden belirlenen program dahilinde çalışmaya katılan tüm sporcuların antrenman programına başlamadan önce ön testleri, 8 haftalık antrenman programı sonrasında ise son test ölçümleri alınmıştır. Ön ve son testler aynı kişiler tarafından aynı yerde yapılmıştır.

Boy ve Kilo Ölçümü

Futbolcuların boy uzunlukları mezura ile ayaklar çıplak, vücut dik pozisyonda ve baş karşıya bakacak şekilde alınmış olup sonuçlar cm cinsinden, vücut ağırlıkları ise hassaslık derecesi 0,1 kg olan dijital baskül ile kaydedilmiştir (Uluöz 2011).

Çeviklik Testi (T-Test)

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Sporcuların çeviklik motorik özelliklerini ölçmek üzere t-testi uygulanmıştır. 3 huni aralarında 4.57 metre mesafe olacak şekilde aynı hizaya yerleştirilmiştir. Hunilerin ortasından başlangıç noktası alınarak (T harfi şeklinde) 9,14 metrelik bir ileriye hızlı koşuyu, sola 4,57 metre yan adımı, sağa 9,14 metre yan adımı, sola 4,57 metre yan adımı, 9,14 metre geriye aşamalarını kapsamıştır. Sporcu başlangıç noktasında (0 metre) dizinin biri önde diğeri arkada doğrusal olarak statik ayakta bekleyecek şekilde duruş pozisyonu almıştır. Başlangıç noktasında koşuya başlamadan önce sporculara en az 3 saniyelik bir öne doğru eğilme duruşu almaları söylenmiştir. Hiçbir şekilde sallanmaya ve mutabık olacak hareketlere izin verilmemiştir. Sporcu bu pozisyonda en az 3 saniye bekledikten sonra maksimum hızda koşmaya başlamıştır. Her bir sporcu için 3 tane koşu hakkı verilmiştir. Her bir koşu arasında sporculara 3 dakika dinlenme sağlanmış olup, ölçüm sonuçları saniye cinsinden kaydedilmiştir. Üç denemede elde edilen en iyi zaman kaydedilmiştir (Okudur, 2010).

Verilerin Analizi

Yapılan araştırmada elde edilen veriler SPSS 21.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Shapiro-Wilk testi yapılmış ve normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Çalışma ve kontrol gruplarının antrenman öncesi ve sonrası değişimin belirlenmesinde Wilcoxon testi, iki grubun karşılaştırılmasında Man-Whitney U testi uygulanmıştır. İstatistik önem düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir ($p < 0,05$).

BULGULAR

Tablo 1. Çalışma ve Kontrol Grubu Betimleyici İstatistiği

Parametreler	N	Grup	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sap.	P
Vücut Ağırlığı	16	Çalışma	60.00	90.00	73.91	2.49	1.000
(kg)	15	Kontrol	70.00	71.60	77.16	1.27	
Boy	16	Çalışma	1.67	1.86	1.76	0.01	1.000
(cm)	15	Kontrol	1.74	1.87	1.79	0.01	

N = Katılımcı Sayısı, Min.= En Küçük Değer, Maks.= En Büyük Değer, Ort.= Ortalama, Std. Sap. = Standart Sapma, P = Farklılık

Çalışma ve kontrol grubu farklığı $p > 0,05$ olarak analiz edilmiştir. Anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 2. Çalışma Grubu Ön ve Son Test Analizi

Parametreler	N	Test	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sap	P
T-Test (sn)	16	Ön	11.45	13.83	12.86	0.22	.002*
		Son	9.23	10.87	10.07	0.14	

N = Katılımcı Sayısı, Min.= En Küçük Değer, Maks.= En Büyük Değer, Ort.= Ortalama, Std. Sap. = Standart Sapma, P = Farklılık* = $p < 0,01$

Çalışma grubunun ön ve son test verileri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,01$)

Tablo 3. Kontrol Grubu Ön ve Son Test Analizi

Parametreler	N	Test	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sap.	P
T- Test (sn)	15	Ön	11.35	14.46	12.43	0.25	.308
		Son	11.21	13.78	12.16	0.22	

N = Katılımcı Sayısı, Min.= En Küçük Değer, Maks.= En Büyük Değer, Ort.= Ortalama, Std. Sap. = Standart Sapma, P = Farklılık

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Kontrol grubunun ön ve son test verileri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4. Çalışma ve Kontrol Grubu Ön Test Karşılaştırma Analizi

Parametreler	N	Grup	Ort.	Std. Sap.	P
T-Test	16	Çalışma	12.86	0.22	.757
	15	Kontrol	12.43	0.25	

Ort.= Ortalama, Std. Sap. = Standart Sapma P = Farklılık

Çalışma ve kontrol grubunun ön test verileri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 5. Çalışma ve Kontrol Grubu Son Test Karşılaştırma Analizi

Parametreler	N	Grup	Ort.	Std. Sap.	P
T-Test	16	Çalışma	10.07	0.14	.003*
	15	Kontrol	12.16	0.22	

Ort.= Ortalama, Std. Sap. = Standart Sapma P = Farklılık

Çalışma ve kontrol grubunun son test verileri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.01$)

TARTIŞMA SONUÇ

Son dönemlerde spor bilimleri sporcuların performansını artırmanın birçok yöntemi araştırılıp geliştirmektedir. Özellikle teknolojik gelişmeler yakından takip edilmekte neredeyse sporcuların gün boyu harcadıkları enerji miktarları, egzersizde geçirdikleri zaman hatta ne zaman uyudukları bile bazı araç gereçlerle takip edilmektedir. Ayrıca spor sadece müsabakada geçen zaman dilimi olmamakla beraber saha içi ve dışındaki çalışmaların, düzenli yaşam alışkanlıkları ile bir bütün olarak değerlendirilmektedir.

Bilindiği üzere hemen hemen her branşın en önemli parametrelerinden olan denge çeviklik oldukça önemli bir kavramdır. Denge ve çeviklik çalışmaları sporcunun becerisinin geliştirdiği ve her ne kadar rehabilitasyon amacı ile kullanılsa da fonksiyonel performans üzerine etkilerinin olabileceğini ileri sürmektedir. Aynı zamanda çeviklik çalışmaları kuvvet kazanımı açısından pozitif yönde katkı sağlayacağı da bir gerçektir (Akın, 2014). Dolayısıyla çeviklik sporcu-performans açısından oldukça önemli bir konu haline geldiği söylenebilir.

Felsefeleri çok eski tarihlere kadar dayanan dövüş-savunma sporları popülerliğini her zaman korumuştur. Ancak son dönemlerde ekonomik açıdan birçok dövüş sporu profesyonel hayata geçince sporcu performansı en üst seviyeye çıkarma güdüsünü de beraberinde getirmiştir. Tüm branşlar açısından denge, kuvvet ve çeviklik bileşenlerinin önemi genel yapı itibarı ile kabul edilmektedir.

Araştırmada çalışma grubu (ÇG; n=16) ve kontrol grubu (KG, n=15) sporcuları minimum 3 yıllık spor geçmişine sahip, herhangi bir yaralanma geçirmemiş Wushu dövüş sporcularından oluşturulmuştur. Araştırmada çalışma ve kontrol grubu betimleyici istatistiksel açıdan (Tablo 1) incelenmiş olup, aralarında anlamlılık düzeyi olarak kabul edilen $p<0.05$ puan ortalamasına göre anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Çeviklikdeğerleri açısından çalışma grubuna yapılan istatistiksel ön-son test analiz sonucunda (Tablo 2) aralarında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Buna bağlı olarak yapılan, Çeviklik (T-test) puan ortalamasında pozitif bir artış olduğu tespit edilmiştir. Stanton ve Ark (2004) Yapmış oldukları çalışmalarında 6 haftalık stabilizasyon programında atletlere uygulanmış olup, çeviklik ve kuvvet parametrelerinde anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Buna göre sporcuların uygulanan 6 haftalık program ile bahsi geçen parametrelerde pozitif artışın olduğu görülmektedir. Çalışmaya bu açıdan

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

bakıldığında çalışmamızla bütünü ile paralellik göstermektedir. Yapılan programın tüm parametrelere pozitif yönde etkisi olduğunu görülmektedir.

Araştırmada kontrol grubunun ön-son test analizleri (Tablo 3) yapılmış olup aralarında anlamlılık düzeyi olarak kabul edilen $p < 0.05$ puan ortalamasına göre anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Kontrol grubunun araştırma programı dâhilinde kompleks antrenmanlara katılmadığı durumu açısından değerlendirildiğinde bu sonucun görülmesi oldukça olağan bir durum olarak açıklanabilir. Ancak yine de yapmış oldukları branş antrenmanlarının bile, çeviklik parametresine anlamlı farklılık teşkil etmeden az da olsa bir artış etkisi yaptığı puanlamalarda görülmektedir.

Araştırmada çalışma ve kontrol grubu ön test analizleri sonucunda aralarında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p < 0.05$). Ancak tablo 5 e göre çalışma ve kontrol grubunun son test karşılaştırması sonucunda anlamlı farklılıklar görülmüştür. Buna göre çalışmagrubunun antrenman programına göre tüm parametrelerde puan ortalamalarının pozitif yönde arttığı görülmektedir. Kompleks antrenmanların, çeviklik parametresine etkisinin tespit edilmesi amaçlanan çalışmada elde edilen veriler doğrultusunda sporcuların çeviklik parametresi kontrol ve çalışma grubu olarak grup içi ve gruplar arası olarak değerlendirilmiş ve aralarındaki ilişkiler incelenmiştir.

Sonuç olarak kompleks antrenman programlarının dövüş sporu yapan erkek sporcuların çeviklik motorik özelliğini geliştirdiği tespit edilmiştir.

Öneriler

Belirtilen bu sonucun araştırmanın örneklemini temsil ettiği unutulmamalı ve bu tür çalışmaların kontrol ve çalışma grubunun sayısı, niteliği, branş çeşitliliği ve uygulanacak egzersiz yöntemleri ile farklılıklar gösterebileceği düşünülmektedir.

Bu bağlamda örneklem sayısı çoğaltılıp branşlara özgü temel beceri programları ile birlikte yürütülen programlar oluşturulduğunda alana daha kesin sonuçlar vereceği düşünülmektedir.

Yine aynı konuyu içeren kontrol ve çalışma grubu sporcu sayısı homojen olacak şekilde arttırılır ise daha net sonuçlara alınacağı düşünülmektedir.

Ayrıca betimsel ve deneysel çalışmalarda kullanılan ölçme yöntemlerinin protokole uygun yapılması çalışmanın tamamını etkileyeceği düşünülürse tüm yapılanların etik kurallar çerçevesinde protokol ve kural esaslara uygun olarak yapılması gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Akın, M. (2014). Kadın Basketbolcularda Kangoo Jumps Ayakkabıları İle Antrenmanın Denge, Bacak Kuvveti ve Şut Atışı Oranına Etkisi. T.C. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Mersin.
- Atasoy, M., Dalkılıç, M., Uğraş, S., (2017). Yapay Sinir Ağları İle Dövüş Sporları Alanında Lisanslı Sporcu Sayılarının Tahmini, Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. Cilt:1 Sayı:1
- Bevan, H.R., Owen, N.J., Cunningham, D.J., Kingsley, M.I.C., Kilduff, L.P. (2009). Complex Training in Professional Rugby Players: Influence of Recovery Time on Upper-Body Power Output, Journal of Strength and Conditioning Research, Vol 23, Issue 6, p: 1780-1785.
- Candow, D.G., Burke, D.G. (2007). Effect of Short-Term Equal-Volume Resistance Training with Different Workout Frequency on Muscle Mass and Strength in Untrained Men and Women, Journal of Strength and Conditioning Research, Vol 21, Issue 1, p: 204-207.
- Covaco, B., Sousa, N., Reis, V.M., Garrido, N., Saavedra, F., Mendes, R., Alves, J.V. (2014). Short Term Effects of Complex Training on Agility with the Ball, Speed, Efficiency of Crossing and Shooting in Youth Soccer Players, Journal of Human Kinetics, Physical Activity, Sport & Health, Vol: 43, p: 105-112.
- Ebben, W.P., Watts, P.B., (1998). A Review of Combined Weight Training and Plyometric Training Modes: Complex Training, National Strength & Conditioning Association, Vol October, p: 18-27.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Karabulak, A., Kılınç, F., (2017). 12-14 Yaş Erkek Futbolculara Uygulanan Kombine Antrenmanların Kuvvet ve Bazı Fizyolojik Özelliklere Etkisi. *Journal of Strategic Research in Social Science*, 3 (2)
- Kotzamanidis C, Chatzopoulos D, Michailidis C, Papaakovou G, Patikas D. (2005). The Effects of a Combined High-Intensity Strength and Speed Training Program on the Running and Jumping Ability of Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(2):369–375
- Maio, A.J., Rebelo, A.N., Abrantes, C., Sampaio, J. (2010). Short-Term Effects of Complex and Contrast Training in Soccer Players Vertical Jump, Sprint, and Agility Abilities, *The Journal of Strength&Conditioning Research*, Vol 24, Issue 4, p: 936-941.
- Mihalik, J.P., Libby, J.J., Battaglini, C.L., McMurray, G. (2008). Comparing Short-Term Complex and Compound Training Programs on Vertical Jump Height and Power Output, *Journal of Strength and Conditioning Association*, Vol 22, Issue 1, p: 47-53.
- Okudur, A. (2010). 12 Yaş Tenisçilerde Denge İle Çeviklik İlişkisinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Rajamohan, G., Kanagasabai, P., Krishnaswamy, S., Balakrishnan, A. (2010). Effect of Complex and Contrast Resistance and Plyometric Training on Selected Strength and Power Parameters, *Journal of Experimental Sciences*, Vol 1, Issue 12, p: 1-12.
- Stanton, R., Reaburn, P.R., Humphries, B. (2004). The Effect of Short-Term Swiss Ball Training on Core Stability and Running Economy, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(3), 522-528.
- Tekin, G., Aykora, E., Bozacı, S., Eliöz, M. (2010). Dövüş ve Takım Sporcularının Yalnızlık Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi* Volume: 3, Sayı:2
- Thompson, T., Berning, J., Harris, C., Adams, K.J., Debeliso, M. (2017). The Effects of Complex Training in Male High School Athletes on Back Squat and Vertical Jump, *International Journal of Sports Science*, Vol 7, Issue 2, p: 50-55.
- Uluöz E. (2011). Elit Altı Bayan Voleybol Oyuncularının Fiziksel, Antropometrik ve Somatotip Özelliklerinin Oyun Mevkilerine Göre İncelenmesi. *E-Journal of New World Sciences Academy*, Volume:6, Number:4

Complex	Exercise	minute	Rest/Set
Complex 1	Squats	failure	60 seconds
	15 m. slalom crossing		
	15 m. zig zag high velocity run		
Complex 2	Şnav-disability jump double tabled skip to skip- 15 m. high velocity run	failure	60 seconds
Complex 3	Russian hamstring-bosu ball jumping-zig zag high velocity run	failure	60 seconds
Complex 4	Plank-jumping double-tabled skip to skip-15 m. high velocity run	failure	60 seconds

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

KIRGIZ SPORCULARININ SPORDAN BEKLENTİLERİ VE SPORA YÖNELTEN ETKENLER

Serdar CEYHUN

GİRİŞ:

Genel olarak değerlendirdiğimizde spor, toplumların göz ardı edemeyeceği, kesintiye uğratamayacağı ve vazgeçemeyeceği evrensel, bütünleştirici bir aktivitedir. Dünyada artık uygarlık ölçütü haline gelen spor olgusu, temelde sporun yoğun olarak yaygınlaştırılmasının gerekliliğini de beraberinde getirmiştir. Günümüzde gerek bilim ve teknolojiye gelişmeler, gerekse tıp alanındaki gelişmeler, ortalama yaş sınırını yükseltmiştir. Böylece spor yapmaya olan ihtiyaç da artmıştır (H.Sunay; 2002 s.263) . İnsanlığın tarihi gelişimi içinde ölüm-kalım mücadelelerinin barışçı benzetimi olarak ortaya çıkmış olan spor; daha sonraları da bireysel sporlar ve takım sporları olarak gündeme gelmiş olup yarışma ve müsabakalar halinde insanların üstün gelme arzularını sergileyebilecekleri bir hal almıştır. (Keten; 1993, s.4)

İşte bu gibi sebeplerden dolayı, spora yapılan yatırımlar her geçen gün artarak devam etmiş ve günümüzde medeni ve uygar bir ülke olmanın göstergesi olmuştur. Özellikle Orta Asya'nın yeni kurulan bir cumhuriyeti olan Kırgızistan'da bu durumun önemi daha da artmaktadır. Çünkü spor yoluyla yapılacak faaliyetlerde hem sosyal hareketlilik sağlanacak, hem de ülkenin ciddi anlamda tanıtımı yapılacaktır. Bu konuda Kırgızistan'daki en büyük katkıyı ise; şüphesiz Kırgız sporcular ve yeni yetişecek sporcu adayları yapacaktır. Yeni yetişen neslin sporu sevmesi ve özendirilmesi; ülke içinde rekabeti artırdığı gibi, uluslararası arenada sportif başarıyı da önemli ölçüde yukarılara taşıyacaktır. Genç Kırgızların sporu bir yaşam şekli olarak algılaması, ülkenin gelecek nesillerinin bedenlen sağlıklı olması açısından da önem arz etmektedir.

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.

(C.Açıkada ve E. Ergen, s.5)

İnsan yaşamı ile birbirinden ayrılmaz bir bütün haline gelen spor, insanın tüm yaşamı boyunca sağlıklı, başarılı mutlu olmasında ve moral gücü yüksek tutulmasında önemli bir rol oynamaktadır.(Yalçınkaya. M., Saracaloğlu, A. Varol R. 1993, s.13)

Spor yapmanın temel amacı; hareketsiz bir yaşantının neden olduğu organik, psikolojik ve fiziki bozuklukları önlemek veya yavaşlatmak beden sağlığının temeli olan fizyolojik kapasiteyi yükseltmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar muhafaza etmektir. Spora başlamak isteyen bütün insanlar; daha iyi sağlık düzeyine ulaşmak, kilo vermek, esneklik ve çeviklik kazanmak veya kas güçlerini artırmak için yola çıkmaktadırlar. İnsanları spor yapmaya iten sebeplerin bir kısmı su şekilde sıralanabilir;

- Belli sosyal ihtiyaçları karşılamak
- Sağlık, rehabilitasyon ve fiziksel uygunluk sağlamak
- Estetik ihtiyaçları doyurmak
- Duygusal gerilimden kurtulmak
- Spor yoluyla bilgece deneyimler kazanmak
- Sevinç, eğlence, haz, neşe gibi duyguları kazanmak
- Kendini gerçekleştirmek ve göstermek
- Yeni tecrübeler kazanmak
- Sosyal ilişkiler kurmak
- Maddi kazanç ve ayrıcalıklar elde etmek
- Zayıflama, mutlu olmak

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Güç, hız, dayanıklılık, çeviklik, koordinasyon yeteneği geliştirmek
- Sıkıntı ve hastalıklara karşı direnç kazanmak
- Gençlik, güzellik elde etmek ve benlik duygusunu geliştirmek
- Boş zamanı ortaklaşa, aktif ve verimli bir biçimde değerlendirmek
- Özsaygıyı artırmak (Zorba,2006, s.87).

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırma; Kırgız Sporcuların Spora yönelme durumları ve spordan beklentilerini karşılama düzeylerine ilişkin algılarını tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Sporcuların demografik özelliklerine göre, algı düzeyleri arasında anlamlı farklılık durumuna bakılmıştır. Bu bağlamda yapılan araştırma tarama modelindedir. Karasar (2007)'a göre tarama modeli geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır.

Katılımcılar

Tablo-1 Sporcuların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Özellikler	Kategoriler	f	%
Yaş	17 ve Altı	49	15,4
	18-22	183	57,4
	23 ve Üstü	87	27,3
Cinsiyet	Kadın	115	36,1
	Erkek	204	63,9
Mezun Olduğunuz/Olacağınız Okul	Klasik lise	119	37,3
	Spor lisesi	51	16,0
	Meslek lisesi	62	19,4
	Gymnasýum	43	13,5
	Yabancılar Ait Kolejler	44	13,8
Aile Gelir	3000 som	89	27,9
	5000 som	110	34,5
	10000 som	120	37,6
Baba Eğitim	İlkokul	179	56,1
	Ortaokul	98	30,7
	Lise	42	13,2
Anne Eğitim	İlkokul	104	32,6
	Ortaokul	177	55,5
	Lise	38	11,9
Ailedeki Kişi Sayısı	4 ve Altı	68	21,3
	5	65	20,4
	6	52	16,3
	7 ve Üstü	134	42,0
Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz	4 ve Altı	114	35,7
	5	79	24,8
	6	33	10,3
	7	45	14,1
	8 ve Üstü	48	15,0

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

	3	29	9,1
	2	25	7,8
Spor Dereceniz	1	99	31,0
	KMC	75	23,5
	Milli ve Uluslararası Milli	91	28,5
Toplam		319	100,0

Tablo-1'e bakıldığında Kırgız sporcuların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları incelenmiştir.

Veri Toplama Aracı

Sporcuların Spora Yönelme ve Spordan Beklentilerini Karşılama Düzeyleri Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Yöntem

Veriler, araştırmacı tarafından uyarlamak amacıyla "Sporcuların Spora Yönelme ve Spordan Beklentilerini Karşılama Düzeyleri Ölçeği" aracılığı ile toplanmıştır. Ölçekte yer alan maddelerin oluşturulmasında ilk 10 soruyu; N. Şelale Akça'nın "Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri Ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri" isimli Yüksek Lisans Tezinden geliştirdiği ölçek soruları oluşturmaktadır. Daha sonra sorulan 16 soruyu ise; Azize Bingöl'ün "Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Spordan Ve Spor Merkezlerinden Beklentilerinin Karşılanma Düzeyleri" isimli yüksek lisans tezinde kullandığı geçerliği ve güvenirliliği yapılmış anket soruları oluşturmaktadır. Araştırmada yer alan katılımcı sayısı 319 dur. Ölçeğin literatür destekli ve yararlanılan çalışmalardan yola çıkılarak geliştirilmiş olan iki faktörlü yapısı dikkate alınarak, tasarlanan 33 maddelik yapısı birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile incelenmiştir. DFA ile analiz edilen spor yapmaya yönelme derecesini oluşturan 7 madde ile spor branşından beklentilerini ölçen 26 madde ölçeğin 33 maddelik yapısını oluşturmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA), pek çok gözlenebilir değişkenin oluşturduğu faktörlerden (gizil değişkenlerden) oluşan faktöriyel bir modelin gerçek verilerle ne derece uyum gösterdiğini değerlendirmeyi amaçlar. İncelenecek model, ampirik bir çalışmanın verileri kullanılarak belirlenmiş ya da belirli bir kurama dayandırılarak kurgulanmış bir yapıyı tanımlayabilir (Sümer, 2000). DFA'da modelin geçerliliğini değerlendirmek için çok sayıda uyum indeksi kullanılmaktadır. Bunlar içinde en sık kullanılanları (Cole, 1987; Sümer, 2000); Ki-Kare Uyum Testi (Chi-Square Goodness, χ^2) dir, Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Error of Approximation, RMSEA), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit Index, CFI), Normlaştırılmamış Uyum İndeksi (Non-Normed Fit Index, NNFI), Normlaştırılmış Uyum İndeksi (Normed Fit Index, NFI), İyi Uyum İndeksi (Goodness of Fit Index, GFI). Ölçek modelinde gözlenen değerlerin $X^2/d < 3$; $0 < RMSEA < 0.05$; $0.97 \leq NNFI \leq 1$; $0.97 \leq CFI \leq 1$; $0.95 \leq GFI \leq 1$ ve $0.95 \leq NFI \leq 1$ aralıklarında olması mükemmel uyumu; $4 < X^2/d < 5$; $0,05 < RMSEA < 0.08$; $0.95 \leq NNFI \leq 0.97$; $0.95 \leq CFI \leq 0.97$; $0.90 \leq GFI \leq 0.95$ ve $0.90 \leq NFI \leq 0.95$ ise kabul edilebilir uyumu göstermektedir (Kline, 2005; Sümer, 2000). Ayrıca, ölçeğin güvenirliliğini belirlemek amacıyla Cronbach alfa iç tutarlılık anlamında güvenirlilik katsayısı hesaplanmıştır.

Geçerlik Çalışması

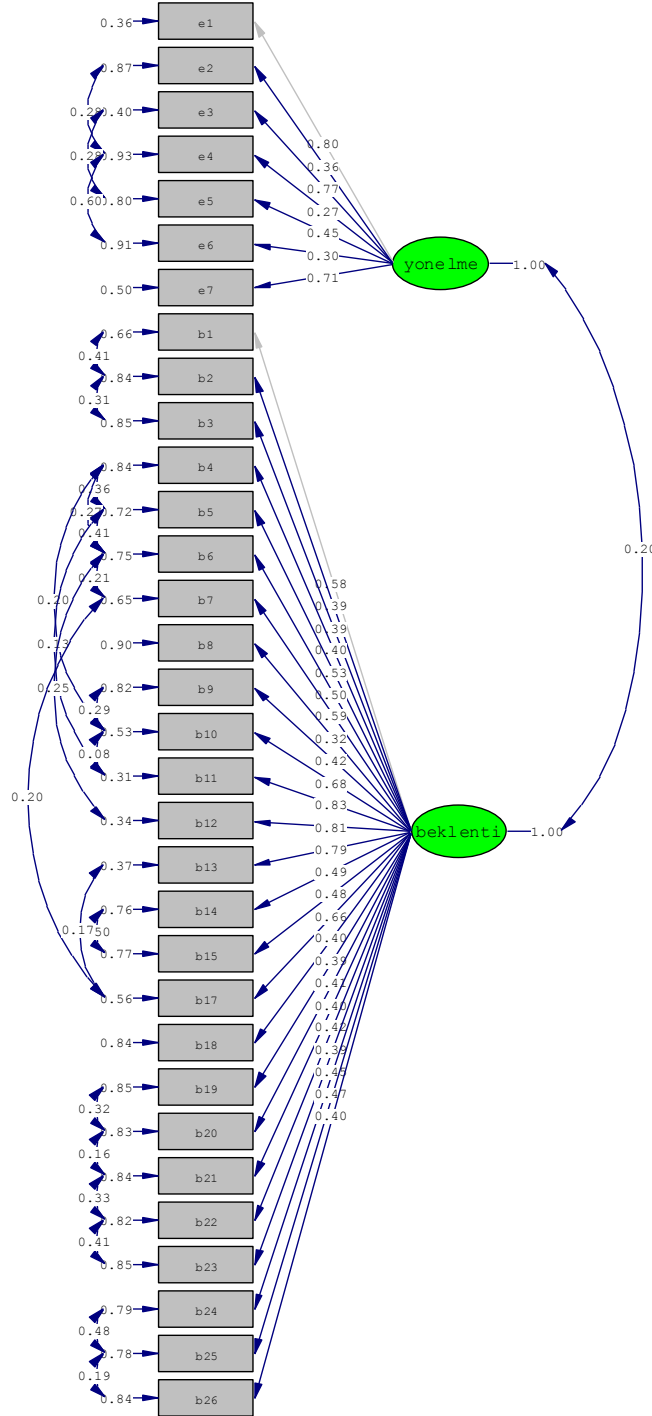
Ölçeğin geçerliğinin belirlenmesinde birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır.

Sporcuların Spora Yönelme ve Spordan Beklentilerini Karşılama Düzeyleri Ölçeği Faktör Yapısı

Bu bölümde, ölçeğin iki boyutuna ait 33 maddelik yapısının doğrulanıp doğrulanmadığını değerlendirmek amacıyla DFA uygulanmıştır. Uygulanan ilk DFA'da istatistiksel olarak anlamlı olmayan t değerine sahip maddeler incelenmiştir. Yapılan incelemeye göre spordan beklentilerini karşılama düzeyleri faktörünün 16. Maddesine ait t değerinin anlamlı olmaması sonucu çıkartılmıştır.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Kalan 32 madde ile analizler tekrar edilmiştir. Tekrar inceleme sonrası tüm maddeler ölçekteki yerini korumuştur. Path diagramı Şekil 1’de yer almaktadır.



Chi-Square=1141.39, df=440, P-value=0.00000, RMSEA=0.079

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Şekil 1. Ölçeğe ait Path Diagramı

Maddelere ait regresyon değerleri ve t değerlerine Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2. Ölçeğe ait Regresyon ve T Değerleri

Maddeler	Regresyon değerleri	t değerleri	Maddeler	Regresyon değerleri	t değerleri
e1	0,64	Sabit	b10	0,47	7,17
e2	0,13	4,56	b11	0,69	7,85
e3	0,60	12,78	b12	0,66	7,00
e4	0,072	3,32	b13	0,63	7,75
e5	0,20	6,38	b14	0,24	4,63
e6	0,091	3,95	b15	0,23	7,69
e7	0,50	10,29	b17	0,44	7,31
b1	0,34	Sabit	b18	0,16	5,74
b2	0,16	6,64	b19	0,15	5,19
b3	0,15	6,96	b20	0,17	5,92
b4	0,16	5,19	b21	0,16	3,96
b5	0,28	6,41	b22	0,18	4,18
b6	0,25	5,51	b23	0,15	4,17
b7	0,35	6,67	b24	0,21	4,62
b8	0,10	4,24	b25	0,22	4,80
b9	0,18	5,16	b26	0,16	3,77

Tablo 2 incelendiğinde spora yönelme alt faktöründe (e1-e7) en önemli maddenin yani faktöre en çok katkısı olan maddenin 0,64 ile e1 olduğu ve en önemsiz maddenin yani en az katkısı olan maddenin 0,072 ile e4 olduğu görülmektedir. Spordan beklentilerini karşılama alt faktöründe (b1-b26) en önemli maddenin yani faktöre en çok katkısı olan maddenin 0,69 ile b11 olduğu görülmektedir ve en önemsiz yani en az katkısı olan maddenin 0,10 ile b8 olduğu görülmektedir. Genel itibari ile ölçeğe en çok katkı sağlayan maddenin b11 olduğu ve en az katkı sağlayan maddenin e4 olduğu görülmektedir. Ölçeğin iki alt faktöründeki maddelere ait t uyum indeks değerlerine bakıldığında maddelerin bulundukları faktörler ile uyum gösterdiği sonucuna ulaşılmaktadır.

Güvenirlilik Çalışması

Tablo 3. Faktörlere Ait Alfa Güvenirlilik Katsayıları

	Spora Yönelme	Spordan Beklentilerini Karşılama
Madde Sayısı	7	25
Cronbach α	,80	91

Tablo-3’e göre, ölçeğin güvenirliğinin belirlenmesinde iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach alfa hesaplanmıştır. Birinci alt boyuta ait 7 maddenin alfa değeri 0.80 ve ikinci alt boyuta ait 25 maddenin alfa değeri 0,91 olarak hesaplanmıştır. Tezbaşaran (1997: 47), likert tipi bir ölçekte yeterli sayılabilecek bir güvenirlik katsayısının olabildiğince 1’e yakın olması gerektiğini ifade etmektedir. Bu sonuçlara göre araştırma için kullanılan ölçme aracının güvenirliğinin yüksek düzeyde olduğu söylenebilmektedir.

Verilerin Analizi

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Araştırmanın amacına uygun olarak Kırgız sporculardan toplanan veriler SPSS-21 paket programına işlenmiştir. Sporcuların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde analizlerine bakılmıştır. Sporculara uygulanan ölçeğin daha önceden literatür olarak tanımlanan iki faktörlü yapısının doğrulanmasında LISREL programı kullanılmıştır. Ölçeğin Doğrulayıcı faktör analizi sonucu uyum indeks değerleri incelenmiş ve ölçeğin son şekline ait iki faktörün güvenilirliklerine Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısına bakılmıştır. Sporcuların cinsiyet değişkenine göre ölçeğin alt faktörlerine ait algıları arasındaki farklılığa Independent-Sample (Bağımsız Örneklem) T-Testi analizi ile bakılmıştır. Sporcuların yaş, mezun olduğu/olacağı okul, aile gelir, baba eğitim, anne eğitim, ailedeki kişi sayıları, kaç yıldır spor yaptıkları, spor derecesi değişkenlerine göre ölçeğin alt faktörlerine ait algı düzeyleri arasındaki farklılığa One-Way ANOVA (Tek Yönlü Varyans) analizi ile bakılmıştır.

Bulgular ve Yorum

Birinci Alt Problem: Kırgız sporcularının cinsiyetlerine göre spora yönelme ve spordan beklentilerini karşılama düzeylerine yönelik algıları arasında farklılık var mıdır?

Tablo-4 Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Spora Yönelme ve Spordan Beklentilerini Karşılama Düzeylerine Yönelik Algı Düzeyleri Arasındaki Farklılığa İlişkin Independent-Sample T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	t	sd	p
Spora Yönelme	Kadın	115	23,90	3,90	1,39	317	,166
	Erkek	204	23,22	4,44			
Spordan Beklentilerini Karşılama	Kadın	115	103,59	8,33	2,86	317	,004*
	Erkek	204	99,42	14,31			

*p<,05

“Spordan Beklentilerini Karşılama” alt faktöründe kadın sporcuların algı düzeyleri ($\bar{X}$ =103,59) ile erkek sporcuların algı düzeyleri ($\bar{X}$ =99,42) arasında $t_{(317)}=2,86$, $p=,004<,05$ ’e göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık kadın sporcuların spordan beklentilerini karşılama algılarının, erkek sporcuların algılarından yüksek olduğunu göstermektedir.

İkinci Alt Problem: Kırgız sporcuların yaşlarına göre spora yönelme ve spordan beklentilerini karşılama düzeylerine yönelik algıları arasında farklılık var mıdır?

Tablo-5 Sporcuların Yaşlarına Göre Spora Yönelme ve Spordan Beklentilerini Karşılama Düzeylerine Yönelik Algı Düzeyleri Arasındaki Farklılığa İlişkin One-Way Sonuçları

	Yaş	N	$\bar{X}$	S	F (2/316)	p	Post Hoc (Tukey)
Spora Yönelme	17 ve Altı	49	21,65	3,93	5,38	,005*	1<2, 1<3
	18-22	183	23,78	4,01			
	23 ve Üstü	87	23,83	4,72			
Spordan Beklentilerini Karşılama	17 ve Altı	49	97,86	14,22	2,60	,076	
	18-22	183	102,18	11,81			
	23 ve Üstü	87	100,01	13,15			

*p<,05 Kategoriler: 17 ve Altı=1; 18-22=2; 23 ve Üstü=3

Tablo-5 bakıldığında Kırgız sporcuların yaşlarına göre spora yönelme algıları ve spordan beklentilerini karşılama algıları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir.

Üçüncü Alt Problem: Kırgız sporcularının mezun olduğunuz/olacağınız okul türüne göre spora yönelme ve spordan beklentilerini karşılama düzeylerine yönelik algıları arasında farklılık var mıdır?

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo-6 Sporcuların Mezun Oldukları/Olacakları Okul Türlerine Göre Spora Yönelme ve Spordan Beklentilerini Karşılama Düzeylerine Yönelik Algı Düzeyleri Arasındaki Farklılığa İlişkin One-Way Sonuçları

	Okul Türü	N	$\bar{X}$	S	F (4/314)	p
Spora Yönelme	Klasik lise	119	23,44	4,48	,42	,797
	Spor lisesi	51	23,82	4,74		
	Meslek lisesi	62	23,06	4,01		
	Gymnasýum	43	23,19	3,70		
	Yabancılar Ait Kolejler	44	23,95	4,04		
Spordan Beklentilerini Karşılama	Klasik lise	119	99,39	14,13	,76	,555
	Spor lisesi	51	101,20	15,21		
	Meslek lisesi	62	102,19	10,75		
	Gymnasýum	43	101,74	8,97		
	Yabancılar Ait Kolejler	44	102,18	10,48		

Tablo-6'ya bakıldığında Kırgız sporcuların mezun oldukları/olacakları okul türlerine göre spora yönelme ve spordan beklentilerini karşılama alt faktörlerine ilişkin algıları arasındaki anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

Dördüncü Alt Problem: Kırgız sporcularının aile gelir durumlarına göre spora yönelme ve spordan beklentilerini karşılama algıları arasında farklılık var mıdır?

Tablo-7 Sporcuların Aile Gelir Durumlarına Göre Spora Yönelme ve Spordan Beklentilerini Karşılama Algı Düzeyleri Arasındaki Farklılığa İlişkin One-Way Sonuçları

	Aile Gelir	N	$\bar{X}$	S	F (2/316)	p
Spora Yönelme	3000 som	89	23,72	3,79	,41	,665
	5000 som	110	23,55	4,38		
	10000 som	120	23,20	4,49		
Spordan Beklentilerini Karşılama	3000 som	89	103,52	9,93	2,77	,064
	5000 som	110	100,38	13,76		
	10000 som	120	99,50	13,16		

Tablo-7'ye bakıldığında Kırgız sporcuların aile gelir durumlarına göre spora yönelme ve spordan beklentilerini karşılama algıları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

Beşinci Alt Problem: Kırgız sporcularının baba eğitim durumuna göre spora yönelme ve spordan beklentilerini karşılama düzeylerine yönelik algıları arasında farklılık var mıdır?

Tablo-8 Sporcuların Baba Eğitim Durumlarına Göre Spora Yönelme ve Spordan Beklentilerini Karşılama Algı Düzeyleri Arasındaki Farklılığa İlişkin One-Way Sonuçları

	Baba Eğitim	N	$\bar{X}$	S	F (2/316)	p	Post Hoc (Tukey)
Spora Yönelme	İlkokul	179	23,77	4,23	3,75	,025*	1>3
	Ortaokul	98	23,62	4,35			
	Lise	42	21,81	3,88			
	İlkokul	179	101,92	11,64	5,71	,004*	1>3, 2>3

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Spordan	Ortaokul	98	101,70	11,70
Beklentilerini	Lise	42	94,88	16,84
Karşılama				

* $p < ,05$ Kategoriler: İlkokul=1; Ortaokul=2; Lise=3

Tablo-8'e bakıldığında Kırgız sporcuların baba eğitim durumlarına göre spora yönelme ve spordan beklentilerini karşılama alt faktörlerine yönelik algıları arasındaki farklılıklar incelenmiştir. "Spora Yönelme" alt faktöründe sporcuların baba eğitim durumlarına göre algı düzeyleri arasında $F_{(2-316)}=3,75$, $p=,025 < ,05$ 'e göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir.

Altıncı Alt Problem: Kırgız sporcularının anne eğitim durumlarına göre spora yönelme ve spordan beklentilerini karşılama düzeylerine yönelik algıları arasında farklılık var mıdır?

Tablo-9 Sporcuların Anne Eğitim Durumlarına Göre Spora Yönelme ve Spordan Beklentilerini Karşılama Düzeylerine Yönelik Algı Düzeyleri Arasındaki Farklılığa İlişkin One-Way Anova Sonuçları

	Anne Eğitim	N	$\bar{X}$	S	F (2/316)	p	Post Hoc (Tukey)
Spora Yönelme	İlkokul	104	22,55	3,49	16,11	,000*	1<3, 2<3
	Ortaokul	177	23,27	4,59			
	Lise	38	26,87	2,72			
Spordan Beklentilerini Karşılama	İlkokul	104	100,50	11,88	3,77	,024*	1<3, 2<3
	Ortaokul	177	100,06	13,84			
	Lise	38	106,13	6,06			

* $p < ,05$ Kriterler: İlkokul=1; Ortaokul=2; Lise=3

Tablo-9'a bakıldığında Kırgız sporcuların anne eğitim durumlarına göre spora yönelme ve spordan beklentilerini karşılama alt faktörlerine yönelik algıları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık, annesi lise mezunu olan sporcuların spora yönelme algılarının ($\bar{X}=26,87$), annesi ilkokul mezunu olan sporcuların spora yönelme algılarından ($\bar{X}=23,27$) ve annesi ortaokul mezunu olan sporcuların spora yönelme algılarından ($\bar{X}=22,55$) daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Annenin eğitim düzeyi arttıkça çocuğun spora yönelme algılarının artabileceği söylenebilir.

Yedinci Alt Problem: Kırgız sporcularının ailedeki kişi sayılarına göre spora yönelme ve spordan beklentilerini karşılama düzeylerine yönelik algıları arasında farklılık var mıdır?

Tablo-10 Sporcuların Ailedeki Kişi Sayılarına Göre Spora Yönelme ve Spordan Beklentilerini Karşılama Algı Düzeyleri Arasındaki Farklılığa İlişkin One-Way Sonuçları

	Ailedeki Kişi Sayısı	N	$\bar{X}$	S	F (3/315)	p
Spora Yönelme	4 ve Altı	68	23,15	5,05	,57	,637
	5	65	23,98	4,33		
	6	52	23,12	3,77		
	7 ve Üstü	134	23,51	3,98		
Spordan Beklentilerini Karşılama	4 ve Altı	68	98,00	15,73	2,04	,108
	5	65	101,03	10,60		
	6	52	100,35	10,97		

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

7 ve Üstü 134 102,58 12,23

Tablo-10'a bakıldığında Kırgız sporcuların ailelerindeki kişi sayılarına göre spora yönelme ve spordan beklentilerini karşılama algıları arasındaki farklılıklar incelenmiştir. "Spora Yönelme" ve "Spordan Beklentilerini Karşılama" alt faktörlerine göre anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sekizinci Alt Problem: Kırgız sporcularının kaç yıldır spor yapma durumlarına göre spora yönelme ve spordan beklentilerini karşılama düzeylerine yönelik algıları arasında farklılık var mıdır?

Tablo-11 Sporcuların Kaç Yıldır Spor Yapma Durumlarına Göre Spora Yönelme ve Spordan Beklentilerini Karşılama Algı Düzeyleri Arasındaki Farklılığa İlişkin One-Way Sonuçları

	Spor Yapma Süresi	N	$\bar{X}$	S	F (4/314)	p
Spora Yönelme	4 ve Altı	114	23,75	4,08	1,00	,409
	5	79	22,77	4,09		
	6	33	24,03	5,24		
	7	45	23,09	4,72		
	8 ve Üstü	48	23,88	3,74		
Spordan Beklentilerini Karşılama	4 ve Altı	114	99,46	13,50	1,14	,339
	5	79	100,90	11,73		
	6	33	104,58	7,17		
	7	45	101,84	13,24		
	8 ve Üstü	48	101,08	14,11		

Tablo-11'e bakıldığında Kırgız sporcuların kaç yıldır spor yapma durumlarına göre spora yönelme ve spordan beklentilerini karşılama algıları arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Dokuzuncu Alt Problem: Kırgız sporcularının spor derecelerine göre spora yönelme ve spordan beklentilerini karşılama düzeylerine yönelik algıları arasında farklılık var mıdır?

Tablo-12 Sporcuların Kaç Yıldır Spor Yapma Durumlarına Göre Spora Yönelme ve Spordan Beklentilerini Karşılama Algı Düzeyleri Arasındaki Farklılığa İlişkin One-Way Sonuçları

	Spor Derecelerine	N	$\bar{X}$	S	F (4/314)	p	Post Hoc (Tukey)
Spora Yönelme	3	29	22,10	4,45	3,04	,017*	4>1, 4>1, 4<3, 5>1, 5>2, 5>3
	2	25	22,12	5,60			
	1	99	22,82	4,27			
	KMC	75	23,59	4,13			
	Milli ve Uluslararası Milli	91	23,79	3,65			
Spordan Beklentilerini Karşılama	3	29	98,45	14,02	2,49	,043*	5>1, 5>2, 5>3, 5>4
	2	25	98,60	14,06			
	1	99	98,88	15,01			
	KMC	75	99,93	13,54			
	Milli ve Uluslararası Milli	91	103,62	8,36			

*p<,05 Kriterler: 3=1;2=2; 1=3; KMC=4; Uluslararası Milli=5

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo-12'ye bakıldığında Kırgız sporcuların spor derecelerine göre spora yönelme ve spordan beklentilerini karşılama algıları arasında anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir.

SONUÇ

Cinsiyete göre değerlendirme yapıldığında; kadın sporcuların spordan beklentilerinin karşılanma düzeylerinin erkek sporculardan yüksek olduğu görülmektedir. Spora yönelme düzeylerinde yaş arttıkça algı düzeyinin de yükseldiği görülmektedir.

Kırgız sporcularının babalarının eğitim durumuna göre spora yönelme ve spordan beklentilerinin karşılanma alt faktörlerine yönelik; algılar arasında eğitim seviyesi yükseldikçe algı düzeylerinin düştüğü görülmektedir. Bu durum spordan beklentilerinin karşılanma alt faktörüne göre de aynı şekilde sonuçları ortaya çıkarmaktadır. Annenin eğitim düzeyi arttıkça sporcu çocukların spora yönelme algılarının arttığı görülmektedir.

Kırgız sporcularının spor derecelerine göre spora yönelme algılarına bakıldığında; derece ile birlikte spora yönelme ve beklentilerinin karşılanma algı düzeyleri azalmaktadır.

KAYNAKÇA

- Cole, D. A. (1987). Utility Of Confirmatory Factor Analysis In Test Validation Research. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 55, 584-594.
- Karasar, N. (2007). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel
- Kline, R. B. (2005). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling (2nd Edition ed.)*. New York: The Guilford Press.
- Sümer, N. (2000). Yapısal Eşitlik Modelleri: Temel Kavramlar ve Örnek Uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.
- Tezbaşaran, A. (1997). *Likert Tipi Ölçek Geliştirme Kılavuzu*. (İkinci baskı), Türk Psikologlar Derneği Yayını, Ankara.
- H.Sunay, (2002). "Türkiye'de Sporun Yaygınlaştırılması Kapsamında Çağdaş Spor Yöneticilerinin Rolü ve Önemi", 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.
- C.Açıkada, E.Ergen (1990) Bilim ve Spor, Büro Tek Ofset Matbaacılık, Ankara.
- E.Zorba,(2006). Yaşam Boyu Spor, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım,
- M.Keten.(1993) Türkiyede Spor. Polat Ofset, İstanbul.
- M.Yalçinkaya, A.Saracaloğlu ve R.Varol. (1993). Üniversite Öğrencilerinin Spora İlişkin Görüşleri ve Beklentileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, Ankara.
- Bingöl, A., Doğan, A.A., (2010), Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Spordan Ve Spor Merkezlerinden Beklentilerinin Karşılanma Düzeyi, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 12 (3), ss. 199-203.
- Akça N.Ş., 2012. Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 8-17, Ankara.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

BEDEN EĞİTİMİ SPOR YÜKSEKOKULUNDA OKUYAN ÖĞRENCİLERİN SORUMLULUK DUYGUSU VE DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

Serdar Ceyhun¹, Nedim Malkoç²

¹Karabük Üniversitesi Hasan Doğan BESYO, Spor Yöneticiliği Bölümü, Karabük.

² Gebze Teknik Üniversitesi, İzmit.

ÖZET

Giriş-Amaç: Bu araştırmanın amacı Beden Eğitimi Spor Yüksekokullarında(BESYO) okuyan öğrencilerin sorumluluk duygusu ve davranışının incelenmesidir. Bu yönüyle araştırma betimsel bir çalışmadır. **Gereç-Yöntem:** Araştırma, 2017-2018 öğretim yılında 500’ü Kastamonu ve 500’ü de Karabük olmak üzere toplam 1000 Besyo öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Araştırmaya katılan öğrencilerin sorumluluk duygusu ve davranış düzeylerini belirlemek için Özen (2013) tarafından geliştirilen Sorumluluk Duygusu ve Davranış Ölçeği ve bazı bireysel bilgilere ulaşmak için araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. **Bulgular:** Analizler sonucunda, öğrencilerin sorumluluk duygusu ortalama puanı 58,16 (3,23), sorumluluk davranışı ortalama puanı ise 58,29 (3,24) olarak elde edilmiştir. Ölçeğin her iki boyutundan da elde edilen ortalama puanlar Besyo öğrencilerinin sorumluluk duygusu ve davranışlarının yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca bu iki alt boyut arasından elde edilen korelasyon değeri ($r=0,87$) öğrencilerin sorumluluk duygusu ve davranışları arasında yüksek düzeyde ilişki olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlara ek olarak kız öğrencilerin hem sorumluluk duygusu düzeyleri hem de davranış düzeyleri erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Benzer şekilde 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin hem sorumluluk duygusu düzeyleri hem de davranış düzeyleri 1. sınıflara göre daha yüksek olarak elde edilmiştir. Son olarak Besyo öğrencilerinin not ortalamaları arttıkça sorumluluk duygusu ve davranış düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir. **Sonuç:** Besyo öğrencilerinin sorumluluk duygusu düzeyleri ve davranışları yüksek olmasının yanında; bu durumun cinsiyet değişikliği, öğrenim gördükleri sınıf ve not ortalamaları gibi faktörlerle değiştiği söylenebilir. Araştırma farklı şehir ve üniversitelerde değişik bölümler üzerinde yapılarak daha kapsamlı sonuçlara ulaşılabilir.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri, Sorumluluk, Davranış,

ABSTRACT

Introduction: The aim of this study is to investigate the sense of responsibility and behaviour of the students studying in Physical Education Sports Schools (HSPES). This is a descriptive study. **Materials and Methods:** The research was carried out on 1000 Hspes students, 500 of whom were Kastamonu and 500 of them were Karabuk. In order to determine the levels of responsibility and behaviour of the students participating in the study, the Responsibility Emotion and Behaviour Scale developed by Özen (2013) and the Personal Information Form prepared by the researchers were applied to reach some individual information. SPSS package program was used to analyse the data. Results: As a result of the analyses, the mean score of students' sense of responsibility was 58,16 (3,23) and the mean score of responsibility behaviour was 58,29 (3,24). The mean scores obtained from both dimensions of the scale show that Hspes students have high levels of responsibility and behaviour. In addition, the correlation value ($r = 0.87$) obtained from these two sub-dimensions shows that there is a high level of relationship between the sense of responsibility and behaviour of the students. In addition to these results, both the sense of responsibility and the level of behaviour of the female students are significantly higher than the males. Similarly, both the level of responsibility and behaviour levels of the 3rd and 4th grade students were higher than those of the 1st grade. Finally, it is observed that Hspes students' sense of responsibility and behaviour increases as their grade point averages increase. **Conclusion:** Hspes students have high levels of responsibility and behaviour; It can be said that this situation changes with factors such as gender change, class and grade point average. The research can be done on different sections in different cities and universities and more comprehensive results can be obtained.

Key Words: Physical Education and Sports High School Students, Responsibility, Behaviour,

Giriş

Sorumluluk duygusu insana özgüdür ve insanın sosyal hayata dönük yönüdür (Taşdemir & Dağıstan, 2014). Sorumluluk duygusu insanın dünyaya gelmesiyle birlikte yavaş yavaş şekillenen bir olgudur. Sorumluluk; çocuğun doğduğu andan itibaren başlayan, ilk izlenimleri ile gelişen, kişinin kendini başkasıyla paylaşması ve kendinden bazı ödünler vermesidir.(Özen, 2015)

Sorumluluk hayatın her aşamasında bireyin üslenmesi gereken vazifesi ve bunun sonucunda da bireyin sorunlarını aşabilmesinde en önemli dayanağıdır (Sezer, 2008) Sorumluluğun birçok çağrışımı vardır. Güvenilir, emniyet edilir kimseler için “sorumluluk sahibi” deriz. “Sorumluluk” aynı zamanda yasal, parasal veya ahlaki sorumluluğu da ifade etmektedir.(Özen vd., 2002)

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Bir bireye sorumluluk duygusu çocuk yaşlarda kazandırılır, ergen olduklarında ve yetişkinlik dönemlerinde de devam eder. Bunun için anne babaların çocuklarda gelişim dönemleri hakkında bilgi sahibi olması gerekmektedir. Sorumluluk duygusu doğuştan gelmez ancak doğumdan başlayıp tüm hayat boyunca süren, öğrenilmesi ve kazanılması zorunlu olan bir davranış şeklidir. (Saygın, 2015)

YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Yapılan araştırma kapsamında BESYO öğrencilerinin sorumluluk duygu düzeyleri ve sorumluluk davranış düzeyleri ile bu değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amaçlandığından araştırmanın deseni korelasyonel araştırmadır. Korelasyonel araştırmalar, iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelendiği araştırmalardır (Büyüköztürk vd., 2014).

Araştırmanın evrenini Karabük ve Kastamonu Besyo'da beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve spor yönetimi bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır.

Örneklem grubunun demografik özelliklerine ait frekans ve yüzde dağılımları aşağıda Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Örneklem grubunun demografik özelliklerine ait frekans ve yüzde dağılımları

Değişkenler		f	%
İl	Kastamonu Üniversitesi	500	50,0
	Karabük Üniversitesi	500	50,0
Cinsiyet	Kız	384	38,4
	Erkek	616	61,6
Bölüm	Spor Yöneticiliği	475	47,5
	Beden Eğitimi Spor Öğretmenliği	525	52,5
Sınıf	1. sınıf	138	13,8
	2. sınıf	298	29,8
	3. sınıf	302	30,2
	4. sınıf	262	26,2
Not Ortalaması	2-2,50	161	16,1
	2,60-2,90	371	37,1
	3-3,40	369	36,9
	3,40 ve üstü	99	9,9
TOPLAM		1000	100,0

Tablo 1'de görüldüğü üzere araştırma kapsamındaki BESYO öğrencilerinin 500'ü (%50) Kastamonu üniversitesinde öğrenim görürken, 500'ü de Karabük üniversitesinde öğrenim görmektedir. Bu öğrencilerin 384'ü (%38,4) kız iken, 616'sı (%61,6) da erkektir. Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümler dikkate alındığında, 475 (%47,5) katılımcı spor yöneticiliği bölümünde okumakta iken, 525 (%52,5) katılımcı da beden eğitimi spor öğretmenliği bölümündedir. Araştırma kapsamındaki BESYO öğrencilerinin 138'i (%13,8) 1.sınıf ta iken, 298'i (%29,8) 2.sınıf, 302'si (%30,2) 3.sınıf ve 262'si (%26,2) de 4. sınıfta okumaktadır. Öğrencilerin not ortalaması dikkate alındığında, 161 (%16,1) öğrencinin not ortalaması 2-2,50 arasında iken, 371 (%37,1) öğrenci 2,60-2,90 arasında, 369 (%36,9) öğrenci 3-3,40 arasında ve 99 (%9,9) öğrenci de 3,40 ve üstünde not ortalamasına sahiptir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında verilerin toplanması aşamasında Özen (2013) tarafından geliştirilen "Sorumluluk Duygusu ve Davranış Ölçeği (SDDÖ)" kullanılmıştır. Ölçeğin cevaplanmasında 4 dereceli yanıt şıkları duygu düzeyi için "Her Zaman Sorumluluk Duyarımdan, "Hiç Bir Zaman Sorumluluk Duymama doğru giden şekilde olup, duyguya bağlı davranış düzeyi için; "Her Zaman Sorumlu Davranımdan, "Hiç Bir

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Zaman Sorumlu Davranmama” giden şekildedir. Birinci faktör varyansın %35,60’sını, ikinci faktör %21’ini açıklamaktadır. Maddelerin faktör yükleri .36 ile .82 arasında değişmektedir. Alpha güvenirlik katsayısı ölçeğin Duygu boyutu=0.85; davranış boyutu= 0.77 olarak bulunmuştur. SDDÖ’nin Cronbach Alpha ile hesaplanan güvenirlik katsayısı 0.82 bulunmuştur. Conrad ve Hedin’in geliştirdiği Kişisel ve Sosyal Sorumluluk Ölçeği ile SDDÖ arasında 0.69 korelasyon gözlenmiştir.

İşlem ve Veri Analizi

Yapılan bu araştırma ile katılımcılara sorumluluk duygu ve sorumluluk davranış ölçekleri uygulanmıştır. Araştırma kapsamında yer alan 1000 katılımcıdan elde edilen veriler SPSS-20 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Her bir katılımcıya sorumluluk duygu düzeyi ve sorumluluk davranış düzeyi olmak üzere iki puan hesaplanmıştır. Elde edilen puanların normal dağılım sergileyip sergilemediğinin belirlenmesi amacıyla her iki puan için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Ölçeklerden elde edilen puanların çarpıklık ve basıklık değerleri -1 ile +1 arasında değiştiği için, dağılımın normal olduğuna karar verilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen verilere ait dağılımlar normallik varsayımını sağladığından, bu ölçeklerle ilgili yapılan analizlerde parametrik yöntemler kullanılmıştır. Bu kapsamda, bağımsız değişkenin iki gruptan oluştuğu durumlarda “ilişkisiz örneklem t-testi” kullanılmışken, bağımsız değişkenin iki gruptan fazla olduğu durumlarda “Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” yöntemi kullanılmıştır. Tek yönlü ANOVA testinin anlamlı olduğu durumlarda gruplar arası farkın kaynağının belirlenebilmesi amacıyla gruplar arası çoklu karşılaştırma testlerinden LSD testi tercih edilmiştir. Araştırmada yapılan istatistiksel testlerden elde edilen sonuçların yorumlanmasında 0,05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

Yapılan araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen puanların güvenirliğine ait sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Ölçeklerden elde edilen puanların güvenirliğine ilişkin sonuçlar

Ölçek	N	Cronbach Alpha (α)	
		Sorumluluk Duygusu	Sorumluluk Davranışı
Sorumluluk Duygusu ve Davranış Ölçeği	18	0,85	0,86

Tablo 2’de görüldüğü üzere, sorumluluk duygusu ve davranış ölçeğinde 18 madde yer almaktadır. Sorumluluk duygusu ölçeğinden elde edilen puanlara ait Cronbach Alpha (α) güvenirlik katsayısı değerleri 0,85 iken sorumluluk davranış ölçeğinden elde edilen puanlara ait güvenirlik katsayısı 0,86 olarak elde edilmiştir. Elde edilen bu değerler ölçeklerden elde edilen puanların iyi düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir.

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, araştırma kapsamında incelenen değişkenlerle ilgili toplanan verilere ilişkin yapılan analiz sonuçları yer almaktadır.

Araştırma grubunda yer alan BESYO öğrencilerinin sorumluluk duygusu ve davranış ölçeklerinden aldıkları puanlar için hesaplanan betimsel istatistikler (Katılımcı sayısı (N), Minimum puan, Maksimum puan, Aritmetik ortalama ($\bar{X}$) ve Standart sapma (S_x) Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. Sorumluluk duygusu ve davranış ölçeğinden elde edilen puanlara ait betimsel istatistikler

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Ölçekler	N	Min.	Mak.	$\bar{X}$	Sx
Sorumluluk Duygusu	1000	27,00	84,00	58,16 (3,23)	7,97
Sorumluluk Davranışı	1000	33,00	72,00	58,29 (3,24)	7,83

Tablo 3'te örneklem grubunun sorumluluk duygusu ve sorumluluk davranışı ölçeklerinden aldıkları puanlara ait tanımlayıcı istatistikler verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, sorumluluk duygusu ölçeğinden elde edilen minimum puan 27 iken maksimum puan 84, ortalama puan $\bar{X}=58,16$ (3,23) olarak elde edilmiştir. Katılımcıların sorumluluk davranışı ölçeğinden aldıkları minimum puan 33 iken, maksimum puan 72 ve ortalama puan ise $\bar{X}=58,29$ 'dur (3,24). Araştırma kapsamında kullanılan ölçekler 4 likert olarak puanlandığı dikkate alındığında, elde edilen bulgular BESYO öğrencilerinin sorumluluk duygusu ve davranış düzeylerinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Araştırmada katılımcıların sorumluluk duygusu düzeyleri ve sorumluluk davranış düzeyleri arasındaki ilişkiye ait bulgular aşağıda Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. BESYO öğrencilerinin Sorumluluk Duygu ve Davranış düzeyleri arasındaki ilişkiye ait Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi sonuçları

Sorumluluk Davranışı	
Sorumluluk Duygusu	r
	0,88
	p
	0,000*

*p<0,05 Kriter: 0-0,30= Düşük; 0,40-0,60=orta; 0,70-1,00=yüksek

Tablo 4'te görüldüğü üzere, katılımcıların sorumluluk duygusu düzeyleri, sorumluluk davranış düzeyleri ile yüksek düzeyde anlamlı ilişki göstermiştir ($r=0,88$; $p=0,000 < 0,05$). Buna göre BESYO öğrencilerinin sorumluluk duygusu düzeyleri, sorumluluk davranış düzeylerinin yaklaşık %77'sini ($r^2=0,88 \times 0,88=0,77$) açıklamaktadır. Elde edilen bulgular öğrencilerin sorumluluk duygularının arttıkça sorumlu davranış düzeylerinin de arttığını göstermektedir.

Araştırma kapsamında, katılımcıların sorumluluk duygusu ve davranış düzeylerinin okudukları üniversitelere göre değişip değişmediğinin belirlenmesi amacıyla yapılan ilişkisiz örneklem t-testi sonuçları aşağıda Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. BESYO öğrencilerinin sorumluluk duygusu ve davranış düzeylerinin okudukları üniversitelere göre karşılaştırılmasına ait ilişkisiz örneklem t-testi sonuçları.

Sorumluluk Duygusu						Sorumluluk Davranışı				
Üniversite	N	$\bar{X}$	Sd	t	p	N	$\bar{X}$	Sd	t	p
Kastamonu Ün.	500	56,99	998	-4,67	0,000*	500	56,96	998	-5,43	0,000*
Karabük Ün.	500	59,32				500	59,61			
Toplam	1000	58,16				1000	58,29			

* p<0,05

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 5'te elde edilen bulgulara göre, Karabük Üniversitesinde okuyan BESYO öğrencilerinin sorumluluk duygu düzeyleri ($\bar{X} = 59,32$), Kastamonu Üniversitesinde okuyan BESYO öğrencilerine göre ($\bar{X} = 56,99$) daha yüksek olarak elde edilmiştir. Elde edilen bu farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($t_{998} = -4,67$; $p = 0,000 < 0,05$). Sonuçlar sorumluluk davranış düzeyleri içinde benzerdir. Buna göre, Karabük Üniversitesinde okuyan BESYO öğrencilerinin sorumluluk davranış düzeyleri ($\bar{X} = 59,61$), Kastamonu Üniversitesinde okuyan BESYO öğrencilerine göre ($\bar{X} = 56,96$) anlamlı olarak daha yüksektir ($t_{998} = -5,43$; $p = 0,000 < 0,05$).

Araştırma kapsamında, katılımcıların sorumluluk duygu ve davranış düzeylerinin cinsiyetlere göre değişip değişmediğinin belirlenmesi amacıyla yapılan ilişkisiz örneklem t-testi sonuçları aşağıda Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. BESYO öğrencilerinin sorumluluk duygu ve davranış düzeylerinin cinsiyetlerine göre karşılaştırılmasına ait ilişkisiz örneklem t-testi sonuçları.

Sorumluluk Duygusu						Sorumluluk Davranışı				
Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Sd	t	p	N	$\bar{X}$	Sd	t	p
Kız	384	59,11	998	2,99	0,003*	384	59,15	998	2,75	0,006*
Erkek	616	57,56				616	57,75			
Toplam	1000	58,16				1000	58,29			

* $p < 0,05$

Tablo 6'da görüldüğü üzere, Kız öğrencilerin sorumluluk duygu düzeyleri ($\bar{X} = 59,11$), Erkek öğrencilere göre ($\bar{X} = 57,56$) daha yüksek olarak elde edilmiştir. Elde edilen bu farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($t_{998} = 2,99$; $p = 0,003 < 0,05$). Sonuçlar sorumluluk davranış düzeyleri içinde benzerdir. Buna göre, Kız öğrencilerin sorumluluk davranış düzeyleri ($\bar{X} = 59,15$), Erkek öğrencilere göre ($\bar{X} = 57,75$) anlamlı olarak daha yüksektir ($t_{998} = 2,75$; $p = 0,006 < 0,05$). Her iki ölçek için de elde edilen bulgular BESYO da okuyan kız öğrencilerin hem sorumluluk duygu düzeylerinin hem de sorumluluk davranış düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Araştırma kapsamında, katılımcıların sorumluluk duygu ve davranış düzeylerinin cinsiyetlerine göre değişip değişmediğinin belirlenmesi amacıyla yapılan ilişkisiz örneklem t-testi sonuçları aşağıda Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. BESYO öğrencilerinin sorumluluk duygu ve davranış düzeylerinin öğrenim gördükleri bölümlere göre karşılaştırılmasına ait ilişkisiz örneklem t-testi sonuçları.

Sorumluluk Duygusu						Sorumluluk Davranışı				
Bölüm	N	$\bar{X}$	Sd	t	p	N	$\bar{X}$	Sd	t	p
Spor Yön.	475	57,73	998	-1,60	0,110	475	57,88	998	-1,56	0,120
Beden Eğt. Spor Öğrt.	525	58,54				525	58,66			
Toplam	1000	58,16				1000	58,29			

Tablo 7'de araştırma kapsamındaki BESYO öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümlere göre sorumluluk duygu ve davranış düzeylerinin değişip değişmediğine ait bulgular verilmiştir. Buna göre,

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

her ne kadar beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin sorumluluk duyguları ($\bar{X} = 58,54$) spor yönetimi bölümünde okuyan öğrencilere ($\bar{X} = 57,73$) göre daha yüksek olarak elde edilmiş olsa da elde edilen bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t_{998} = -1,60$; $p = 0,110 > 0,05$). Benzer şekilde beden eğitimi ve spor öğretimi okuyan öğrencilerin sorumluluk davranışı düzeyleri ($\bar{X} = 58,66$) ile spor yönetimi bölümünde okuyan öğrencilerin sorumluluk davranışı düzeyleri ($\bar{X} = 57,88$) arasında anlamlı farklılık yoktur ($t_{998} = -1,56$; $p = 0,120 > 0,05$). Elde edilen bulgular BESYO öğrencilerinin farklı bölümde olmalarının sorumluluk duyguları ve davranış düzeyleri üzerinde etkili bir faktör olmadığına işaret etmektedir.

Araştırma kapsamında, katılımcıların sorumluluk duyguları ve davranış düzeylerinin sınıf düzeylerine göre değişip değişmediğinin belirlenmesi amacıyla yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları aşağıda Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. BESYO öğrencilerinin sorumluluk duyguları ve davranış düzeylerinin sınıf düzeylerine göre karşılaştırılmasına ait tek yönlü ANOVA sonuçları.

Sorumluluk Duygusu							Sorumluluk Davranışı				
Sınıf	N	$\bar{X}$	Sd	F	p	Fark (LSD)	$\bar{X}$	Sd	F	p	Fark (LSD)
1.sınıf	138	57,29					56,94				
2.sınıf	298	57,32					57,57				3>1
3.sınıf	302	58,96	3-996	2,99	0,03*	3>1 3>2	58,97	3-996	3,80	0,010*	3>2 4>1 4>2
4.sınıf	262	58,62					59,04				
Toplam	1000	58,16					58,29				

* $p < 0,05$

Tablo 8’de görüldüğü üzere, BESYO öğrencilerinin sorumluluk duyguları 3. sınıf ($\bar{X} = 58,96$), 4.sınıf ($\bar{X} = 58,62$), 2. Sınıf ($\bar{X} = 57,32$) ve 1.sınıf ($\bar{X} = 57,29$) olarak sıralanmaktadır. Elde edilen bu farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(3-996)} = 2,99$; $p = 0,030 < 0,05$). Farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla gruplar arası çoklu karşılaştırmalar (Post-hoc) için LSD testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, 3. sınıfta okuyan BESYO öğrencilerinin sorumluluk duyguları 1. ve 2. sınıfta okuyan BESYO öğrencilerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olarak elde edilmiştir ($p < 0,05$).

BESYO öğrencilerinin sorumluluk davranış düzeyleri dikkate alındığında, sınıf düzeyi arttıkça sorumluluk davranış düzeylerinin arttığı görülmektedir. En yüksek sorumluluk davranış düzeyine sahip öğrenciler 4. sınıfta ($\bar{X} = 59,04$) okumakta iken, en düşük sorumluluk davranış düzeyine sahip olanlar 1. sınıf ($\bar{X} = 56,94$) öğrencileridir. Sınıflar arasında elde edilen bu farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(3-996)} = 3,80$; $p = 0,010 < 0,05$). Farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla yapılan LSD çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre, 3. sınıf ve 4. sınıf ta öğrenim gören BESYO öğrencilerinin sorumluluk davranış düzeyleri 1. sınıf ve 2. sınıf ta okuyan BESYO öğrencilerinden anlamlı şekilde daha yüksektir ($p < 0,05$).

Araştırma kapsamında, katılımcıların sorumluluk duyguları ve davranış düzeylerinin not ortalamalarına göre değişip değişmediğinin belirlenmesi amacıyla yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları aşağıda Tablo 9’da verilmiştir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 9. BESYO öğrencilerinin sorumluluk duygu ve davranış düzeylerinin sınıf düzeylerine göre karşılaştırılmasına ait tek yönlü ANOVA sonuçları.

Sorumluluk Duygusu							Sorumluluk Davranışı				
Not Ort.	N	$\bar{X}$	Sd	F	p	Fark LSD	$\bar{X}$	Sd	F	p	Fark
2-2,50	16	56,88					57,01				
2,60-2,90	37	57,81					57,84				3>1
3-3,40	36	58,69	3-996	3,12	0.025*	3>1 4>1	58,95	3-996	3,71	0.011*	4>1 4>2
3,40 ve üstü	99	59,51					59,66				
Toplam	100	58,16					58,29				

* p<0,05

Tablo 9'da görüldüğü üzere, BESYO öğrencilerinin sorumluluk duygu düzeyleri not ortalamaları arttıkça artmaktadır. Buna göre en yüksek sorumluluk duygu düzeyine sahip öğrenciler not ortalaması 3,40 ve üstünde olanlar iken ($\bar{X} = 59,51$), en düşük sorumluluk duygu düzeyine sahip öğrenciler not ortalaması 2-2,50 arasında olanlardır ($\bar{X} = 56,88$). Elde edilen bu farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(3-996)}=3,12$; $p=0,025<0,05$). Farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla gruplar arası LSD çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, not ortalaması 3-3,40 aralığında olan öğrenciler ile not ortalaması 3,40 ve üstünde olan öğrencilerin sorumluluk duygu düzeyleri not ortalaması 2-2,50 aralığında olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksektir ($p<0,05$).

BESYO öğrencilerinin sorumluluk davranış düzeyleri dikkate alındığında, sorumluluk davranış düzeyleri not ortalamaları arttıkça artmaktadır. Buna göre en yüksek sorumluluk davranış düzeyine sahip öğrenciler not ortalaması 3,40 ve üstünde olanlar iken ($\bar{X} = 59,66$), en düşük sorumluluk davranış düzeyine sahip öğrenciler not ortalaması 2-2,50 arasında olanlardır ($\bar{X} = 57,01$). Elde edilen bu farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(3-996)}=3,71$; $p=0,011<0,05$). Farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla gruplar arası LSD çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, not ortalaması 3-3,40 aralığında olan öğrenciler ile not ortalaması 3,40 ve üstünde olan öğrencilerin sorumluluk davranış düzeyleri not ortalaması 2-2,50 aralığında olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksektir ($p<0,05$). Elde edilen bu sonuçlara ek olarak not ortalaması 3,40 ve üstünde olan katılımcıların sorumluluk davranış düzeyleri not ortalaması 2,60-2,90 arasında olan katılımcılardan da anlamlı şekilde daha yüksek olarak elde edilmiştir ($p<0,05$).

SONUÇ

Her iki ölçek için de elde edilen bulgular BESYO da okuyan kız öğrencilerin hem sorumluluk duygu düzeylerinin hem de sorumluluk davranış düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Benzer sonuçlar sorumluluk algısı açısından öğretmen adayları üzerinde (Ekici, 2013) yapılan bir başka çalışmada da elde edilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda; BESYO öğrencilerinin farklı bölümde olmalarının sorumluluk duygu ve davranış düzeyleri üzerinde etkili bir faktör olmadığını söyleyebiliriz. Öğrencilerin sorumluluk davranış düzeyleri dikkate alındığında, sınıf düzeyi arttıkça sorumluluk davranış düzeylerinin de doğru orantılı olarak arttığı görülmektedir. Aynı şekilde sorumluluk duygu düzeyleri 3. sınıfa kadar artmakta ancak 4.sınıfta düşüş göstermektedir. BESYO öğrencilerinin sorumluluk duygu ve davranış düzeyleri not ortalaması ile birlikte artmaktadır.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

KAYNAKLAR

- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.
- Özen, Y. (2013). Sorumluluk Duygusu ve Davranışı Ölçeğinin Geliştirilmesi Güvenirliği Ve Geçerliliği. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Elektronik Dergisi*, 4(7),343-357.
- Özen Y, Gülaçtı F, Çıkılı Y.(2002). İlköğretim Öğrencilerinin Sorumluluk Duygusu ve Davranış Düzeyleri İle İç-Denetimsel Sorumluluk İle Dış-Denetimsel Sorumluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4-2,46.
- Taşdemir, M., & Dağıstan, G. (2014). "Çocuklara Sorumluluk Duygusu Kazandırmada Ebeveynlerin Bhgt Yaklaşımını Uygulama Durumları :Bir Durum Çalışması". *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*(Volume 9 Issue 8), s.47-71.
- Sezer, T. (2008). "İlköğretim 6. Sınıf Sosyal Bilgiler Dersinde Sorumluluk Değerinin Öğretimine İlişkin Öğretmen Görüşleri". Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü İlköğretim Ana Bilim Dalı Sosyal Bilgiler Öğretmenliği Bilim Dalı, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, s.2.
- Ekici, G. (2013). Öğretmen Adaylarının Öğrenci Başarısından Sorumluluk Algılarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Eğitim ve Bilim*, Cilt 38, Sayı 169, 269.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Sedanterlerde Submaksimal Aerobik Egzersizin Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisi

Önder DAĞLIOĞLU¹, İbrahim ERDEMİR²

¹Gaziantep Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gaziantep/TÜRKİYE

²Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir/TÜRKİYE

ÖZET

Son zamanlarda teknolojik cihazların artması ile sedanter yaşam tarzı oluşmakta ve bu obeziteyi ortaya çıkarmaktadır. Hareketsizlik yaşam kalitesini düşürerek önemli sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Bu çalışmanın amacı, sedanter kadınlarda 8 haftalık submaksimal aerobik egzersizin fiziksel uygunluk parametrelerine etkisini incelemektir. Araştırmaya 25-30 yaş arası 16 sağlıklı sedanter kadın gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma grubuna haftada 3 gün 20 dakika submaksimal aerobik egzersiz programı uygulanmıştır. Submaksimal aerobik egzersiz şiddeti Karvonen metoduna göre %70 olarak belirlenmiştir. Egzersiz öncesi ve egzersiz sonrası vücut ağırlığı (VA), vücut kitle indeksi (VKİ), istirahat kalp atım sayısı (İKAS), vücut yağ yüzdesi (VYY) ve aerobik güç (VO₂max) parametrelerinin ölçümleri yapılmıştır. İstatistiksel analiz için SPSS programında Paired Samples t-testi ile yapılmıştır. Çalışma grubunun ön ve son test VA, VKİ, İKAS ve VYY değerlerinde anlamlı bir azalma ($p<0.05$), VO₂max değerlerinde ise anlamlı bir artış bulunmuştur ($p<0.05$). Sonuç olarak, sedanterlere uygulanan düzenli olarak yapılan submaksimal aerobik egzersizin fiziksel uygunluk parametrelerine olumlu yönde etkisi olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Sedanter, Aerobik egzersiz, Fiziksel uygunluk

The Effect of Submaximal Aerobic Exercise on Fitness Parameters in Sedantery

Önder DAĞLIOĞLU¹, İbrahim ERDEMİR²

¹Gaziantep Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gaziantep/TÜRKİYE

²Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir/TÜRKİYE

ABSTRACT

Recently, sedentary lifestyle along with the development of technological devices has formed and it raises obesity. Inactivity decreases the quality of life and causes significant health problems. The aim of this study was to investigate the effect of 8 weeks submaximal aerobic exercise on physical fitness parameters in sedentary women. 16 healthy sedentary women aged between 25-30 participated in the study voluntarily. A submaximal aerobic exercise program was applied to the study group 3 times a week for 20 minutes. Submaximal aerobic exercise intensity was determined as 70% according to Karvonen method. Body weight (VA), body mass index (BMI), resting heart rate (RHR), body fat percentage (BF%) and aerobic power (VO₂max) parameters were measured before and after exercise. Statistical analysis was performed using Paired Samples t-test in SPSS program. There was a significant decrease ($p<0.05$) in the pre- and post-test VA, BMI, HRAS and BF% values of the study group and a significant increase in the VO₂max values ($p<0.05$). As a result, it can be said that the regular submaximal aerobic exercise applied to sedentaries has a positive effect on the physical fitness parameters.

Keywords: Sedentary, Submaximal Aerobic exercise, Fitness

GİRİŞ

Son yıllarda tüm dünyada önemli bir halk sağlığı sorunu olan obezitenin hem çocuk ve gençlerde görülme sıklığının arttığı bildirilmektedir. Teknolojinin gelişimi ile birlikte hareketsiz yaşam tarzı obeziteye neden olmaktadır. Fiziksel aktivite azlığı yaşam kalitesini düşürmekte ve ciddi sağlık sorunlarına neden olmaktadır (1). Dünya Sağlık Örgütü tarafından yağ dokularında sağlığı bozacak ölçüde anormal ve aşırı derecede yağ birikmesi şeklinde tanımlanan obezite, başta gelişmiş ülkeler olmak üzere tüm dünyada giderek artan önemli bir halk sağlığı sorunudur (2). Vücut yağ yüzdesindeki artış ile beliren obezite, yaşam kalitesini ve süresini azaltan, organ ve sistemlerde çeşitli bozukluklara yol açan ve tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır. Obez bireylerde diyabet, hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıklar görülme oranları önemli derecede arttığı bildirilmiştir Obezite, yağ oranının yüksekliği ile karakterizedir. Özellikle vücut ağırlığının normal sınırları aşması durumunda birçok ciddi sağlık probleminin yanı sıra fiziksel iş kapasitesinde de azalma görülebilmektedir (3).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Egzersizle sağlıklı bir yaşam, ancak egzersiz programlarının amaca uygun bir şekilde yapılmasıyla mümkündür. Bu anlamda, egzersizin şiddet, süre ve sıklığı değişik yaş gruplarına göre planlanmalıdır. Yetişkin bireylerin haftanın çoğu gününde, en az 30 dk orta şiddette fiziksel aktivite yapması gerekliliği öngörülmektedir (4). Hareketsizlik ve sedanter yaşamın tetiklediği obezite için alınacak önlemlerin başında vücut kompozisyonlarının değerlendirilmesi gelmektedir. Obezite tanısında vücut kitle indeksi (VKİ) sık olarak kullanılan bir yöntemdir. VKİ'nin ergenlik döneminde obezitenin klinik olarak değerlendirilmesinde etkin olabileceği ileri sürülmüştür (5). Aerobik dayanıklılık antrenmanlarının vücut kompozisyonları üzerinde etkisini inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır (6). Bu çalışmanın amacı, sedanter kadınlarda 8 haftalık submaksimal aerobik egzersizin fiziksel uygunluk parametrelerine etkisini incelemektir.

MATERYAL VE METOT

Denekler ve Egzersiz Protokolü

Çalışmamıza 25-30 yaş arası 16 sağlıklı sedanter kadın gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma grubuna haftada 3 gün 20 dakika submaksimal aerobik egzersiz programı uygulanmıştır. Araştırma grubuna 8 hafta haftada 3 gün 20 dakika (20/30 dk: 5 dk Isınma, 10 dk koşu bandı, 10 dk bisiklet, 5 dk soğuma+germe) submaksimal aerobik egzersiz programı uygulanmıştır. Submaksimal aerobik egzersiz şiddeti Karvonen metoduna göre %70 olarak belirlenmiştir. Egzersiz öncesi ve egzersiz sonrası VA, VKİ, İKAS, VYY ve VO₂max parametrelerinin ölçümleri yapılmıştır.

Verilerin Toplanması

Boy ve Vücut Ağırlığı: Deneklerin vücut ağırlıkları ve boyları 0.01 kg. hassasiyetinde NAN marka antropometrik sette çıplak ayak, tişört ve şort ile boyları ise ölçülmüştür.

Kalp Atım Sayısı: İstirahat kalp atım sayısı, deneklerin 10 dakika sırt üstü pozisyonda dinlenmeleri sağlandıktan sonra boyundaki atardamardan dokunma metodu ile belirlenmiştir.

VO₂ max Ölçümü

Bireylerin maksimal oksijen tüketim kapasiteleri (VO₂ max) indirekt olarak Robert Bruce testi metoduyla ölçülmüştür. Protokol düşük kuvvet seviyesinde başlar ve böylece kardiavasküler adaptasyon ve ısınmaya izin verilmiş olur. Koşu hızı ve eğimi her 3 dakikada bir artırılır (7).

Vücut Yağ Yüzdesi Ölçümü: Araştırma grubunun deri kıvrım kalınlıkları skinfold kaliper kullanarak ölçülmüş ve yuhasz formülüyle hesaplanmıştır.

İstatistiksel Analiz

Ölçümler sonucu elde edilen veriler her ölçüm sonrası anında kaydedilmiştir. Tüm verilerin aritmetik ortalamaları, standart sapmaları hesaplanmıştır. İstatistiksel sonuçlar %95 güven aralığında ve p<0.05 anlamlılık düzeylerinde değerlendirilmiştir. Tanımlayıcı veri olarak ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri kullanılmıştır. Araştırma grubunun ön ve son testlerini karşılaştırmak için Paired Samples T Testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Çalışma grubunun ön test ve son test verilerinin karşılaştırılması

Değişken	Ön Test	Son Test	df	t	p
	Ort ± SS	Ort ± SS			
Yaş (yıl)	28,30± 2,14	28,30± 2,14	15	-	-
Boy (cm)	1,57±0,09	1,57±0,09	15	-	-
Ağırlık (kg)	74,14± 6,96	72,60± 4,51	15	3,216	0.001*
VO ₂ max (L/dk)	2,30±0,69	2,97±0,27	15	-1,227	0,032*
VKİ (kg/m ²)	32,77± 3,07	31,41±2,52	15	4,227	0.001*
% VYY	25,47±3,78	23,74±3,15	15	2,781	0.022*

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 1’de çalışma grubunun ön test ve son test ölçüm sonuçlarının karşılaştırması verilmiştir. Çalışma grubunun ön ve son test VA, VKİ, İKAS ve VYY değerlerinde anlamlı bir azalma ($p<0.05$), $VO_2\max$ değerlerinde ise anlamlı bir artış tespit edilmiştir ($p<0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Egzersiz insan sağlığı üzerine olan olumlu etkileri her geçen gün kabul görmekte ve sporun günlük hayatımıza yerleştirilmesinin artmaktadır. Son yıllarda vücut kompozisyonunun değerlendirmesinde etkin yöntemler geliştirilmiştir (8). Uzun süreli ve yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler sırasında $VO_2\max$ ’ın önemli yeri vardır (9).

Bu çalışmada sedanter kadınlara uygulanan sekiz haftalık aerobik egzersiz programı sonucu VA, VKİ, İKAS ve VYY değerlerinde anlamlı bir azalma ($p<0.05$), $VO_2\max$ değerlerinde ise anlamlı bir artış tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Saavedra ve arkadaşları su aerobiği egzersiz programı kullanarak yapmış oldukları çalışmada ağırlık ve VYY değerlerinde son test lehine anlamlılık elde etmişlerdir (10). Yapılan başka bir çalışmada 131 bay-bayan birey egzersiz ve kontrol grubu olmak üzere ikiye ayrılmış ve 16 aylık egzersiz programının ardından VA, BKİ ve VYO değerlerinde egzersiz grubunda anlamlı fark olduğunu rapor etmişlerdir (11). Yapılan bir çalışmada 8 haftalık yüzme antrenmanı ile deney grubunda İKAS değerlerinde ön test 83.10 ± 6.70 atım/dk iken son testte 74.70 ± 4.30 atım/dk’lık bir düşüş elde edilmiştir (12). Sporcular üzerinde yapılan bir çalışmada $VO_2\max$ değerini bayanlarda 50.3 ml/kg/dk., erkeklerde 61.8 ml/kg/dk. olarak rapor edilmiştir (13). Egzersize bağlı kilo kaybı ve aerobik kapasitenin gelişimi ile ilgili pek çok çalışma bulunmaktadır ve bu çalışma bulguları bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Sonuç olarak, sedanterlere uygulanan düzenli olarak yapılan 8 haftalık submaksimal aerobik egzersizin fiziksel uygunluk parametrelerine olumlu yönde etkisi olduğu söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. Livingstone B. Epidemiology of childhood obesity in Europe. Eur J Pediatr 2000; 159:14-34.
2. Obesity: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO consultation. WHO technical report series; 894. Geneva: WHO, 1999
3. Pi-Sunyer FX. Medical hazards of obesity. Ann Intern Med 1993; 119: 655-660.
4. Bauman AE. Updating the Evidence that Physical Activity is Good for Health: An Epidemiological Review 2000-2003. Journal of Science and Medicine in Sport 2004;7:6-19.
5. Himes JH, Dietz WH. Guidelines for overweight in adolescent preventive services: recommendations from an expert committee. Am J Clin Nutr 1994; 59: 307-316.
6. Galliven E A, Singh A, Michelson D. Hormonal and metabolic responses to exercise across time of day and menstrual cycle phase. J Appl Physiol 1997;85:1822-1831.
7. Noonan, V., Dean, E. Submaximal Exercise Testing: Clinical Application and Interpretation, Physical Therapy, 80: 782-807, 2000.
8. Laaksonen DE, Laka HM, Salonen JT, Niskanen LK, Rauramam R, Lakka TA. Low levels of leisure-time physical activity and cardiorespiratory fitness predict development of the metabolic syndrome, Diabetes Care. 25:1612-1618, 2002
9. Saltin B. *Exercise physiology Energy, Nutrition & Human Performance 6th ed. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins; 2007; 469-508.*
10. Saavedra JM, De La Cruz E, Escalante Y, Rodriguez AF. Influence of a medium-impact aquaerobic program on health-related quality of life and fitness level in healthy adult females. J Sports Med Phys Fitness, 47(10): 468-474, 2007

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

11. Donelley JE, Hill JO, Jacobsen DJ, Jeffrey P, Debra SK, Susan JL, et al. Effects of a 16-month randomized controlled exercise trial on body weight and composition in young, overweight men and women: the Midwest Exercise Trial. *Arch Intern Med*, 163(10): 1343-1350, 2003
12. Gökhan İ, Kürkçü R, Devocioğlu S, Aysan HA. Yüzme egzersizinin solunum fonksiyonları, kan basıncı ve vücut kompozisyonu üzerine etkisi. *Klinik ve Deneysel Araştırmalar Dergisi*, 2011;2(1):35-41
13. Faude O, Meyer T, Rosenberger F, Fries M, Huber G, Kindermann W, *European j. Applied Physiology*. 2007;100:4, 479-485.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Yüzücülerde Akut Egzersizin Oksijen Saturasyonuna Etkisi

Önder DAĞLIOĞLU¹, İbrahim ERDEMİR²

¹Gaziantep Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gaziantep/TÜRKİYE

²Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir, TÜRKİYE

ÖZET

Kandaki oksijenin hemoglobine bağlı olarak taşınan miktarına oksijen saturasyonu (SpO₂) denir. Bu çalışmadaki amaç, yüzücülerde kısa süreli akut egzersizin oksijen saturasyonuna etkisini incelemektir. Bu çalışmaya 18-23 yaş arası yüzücü (n:7) ve sağlıklı sedanter (n:7) olmak üzere toplam 14 erkek gönüllü olarak katılmıştır. Deney ve kontrol grubuna kısa süreli akut egzersiz olarak Wingate protokolü uygulanmıştır. Test öncesinde ve hemen sonrasında SpO₂ ölçümleri yapılmıştır. SpO₂ ölçümleri pulse oksimetre cihazıyla ölçülmüştür. Ayrıca grupların yaş, boy, vücut ağırlığı (VA), istirahat kalp atım sayısı (İKAS) ölçüm değerleri alınmıştır. İstatistiksel analizden önce, verilerin normal dağılım ve homojen olup olmadığı incelenmiştir. Grup içi karşılaştırma için Paired Samples T, grupların karşılaştırılması için Independent Samples T testleri kullanılmıştır. Araştırmaya katılan yüzücülerin ve sedanterlerin ön ve son test SpO₂ verileri karşılaştırıldığında yüzücü grubundaki azalma anlamlı bulunmuştur (p<0.05). Sedanter grubundaki düşüş ise anlamlı bulunmamıştır (p>0.05). Sonuç olarak yüzücü ve sedanterlere uygulanan kısa süreli akut egzersizin SpO₂ değerlerini düşürdüğü söylenebilir. SpO₂ düşüşün akut egzersiz sonucu kaslarda meydana gelen oksijen ihtiyacından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yüzme, kısa süreli egzersiz, SpO₂

The Effect of Acute Exercise on Oxygen Saturation in Swimmers

Önder DAĞLIOĞLU¹, İbrahim ERDEMİR²

¹Gaziantep University, School of Physical Education and Sports, Gaziantep/TURKEY

²Balıkesir University, School of Physical Education and Sports, Balıkesir/TURKEY

ABSTRACT

Oxygen saturation of oxygen in the blood is called oxygen saturation (SpO₂). The aim of this study was to investigate the effect of short term acute exercise on oxygen saturation in swimmers. A total of 14 male volunteers, 18-23 years old (n: 7) and healthy sedentary (n: 7), participated in this study. Wingate protocol was applied to the experimental and control groups as a short-term acute exercise. SpO₂ measurements were performed before and immediately after the test. SpO₂ measurements were measured by pulse oximetry. In addition, age, height, body weight (VA), resting heart rate (RHR) were measured. Before the statistical analysis, it was investigated whether the data were normal and homogeneous. Paired Samples T and Independent Samples T tests were used for comparison of groups. When the pre- and post-test SpO₂ data of the swimmers and sedans were compared, the decrease in the swimmer group was significant (p<0.05). The decrease in the sedentary group was not significant (p>0.05). As a result, it can be said that the short term acute exercise applied to swimmers and sedentaries decreases SpO₂ values. SpO₂ decline is thought to be caused by the need for oxygen in muscles resulting from acute exercise.

Keywords: Swimming, short-term exercise, SpO₂

GİRİŞ

Yüzme, dünyanın her yerindeki önemli sporlardan biridir. İnsan vücudunda yüzmenin sağlıklı etkileri bugüne kadar birçok bilimsel rapor tarafından rapor edilmiştir (1). Düzenli ve giderek artan kontrollü antrenmanlarla kişinin maksimal O₂ alımı belirgin bir şekilde artar. Oksijen saturasyonunun değerlendirilmesinde pulse oksimetrenin kullanılması, bireye invaziv bir girişim yapılmadan saturasyon ve nabızın her ikisinin birden sürekli non-invaziv ölçümünü sağlamaktadır (2). Kandaki oksijenin hemoglobine bağlı olarak taşınan miktarına oksijen saturasyonu (SpO₂) denir. SpO₂ hücrelere oksijenin taşınmasındaki ana mekanizmayı oluşturur. Kanda oksijen büyük oranda hemoglobine bağlı olarak taşınmaktadır. Oksijen saturasyonu ölçümü hipoksi hakkında bilgi verir (3). Oksijen saturasyonu ölçümlerinde arter kan gazı ölçümü ve alternatif olarak pulse oksimetre kullanılmaktadır. Her iki yönteminde birbirine üstünlükleri ve tercih nedenleri vardır. Önemli olan pulse oksimetre ile tespit

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

edilen oksijen saturasyon değerinin doğruluğudur (4). Çalışmamızda pulse oksimetre cihazı kullanılmıştır. Bu çalışmadaki amaç, yüzücülerde kısa süreli akut egzersizin oksijen saturasyonuna etkisini incelemektir.

MATERYAL ve METOD

Denekler

Bu araştırmaya Gaziantep ilindeki lisanslı olarak spor yapmakta olan 18-23 yaş arası yüzücü (n:7) ve sağlıklı sedanter (n:7) olmak üzere toplam 14 erkek gönüllü olarak katılmıştır.

Kısa Süreli Egzersiz Modeli: Deney ve kontrol grubuna kısa süreli akut egzersiz olarak Wingate protokolü uygulanmıştır. Wingate testi Monark Ergomedic 894E model bisiklet ergometresinde yapılmıştır. Vücut ağırlığının kilogramı başına 75 gram direnç uygulanmıştır. Bisikletin sele yüksekliği her deneğin boyuna göre ayarlanmış ve deneklerin ısınması için yüksüz pedal çevirmesi ve hızını giderek artırması istenmiştir (5). Egzersiz testi öncesi ve test bittikten hemen sonra SpO₂ ölçümleri alınmıştır.

Verilerin Toplanması

Pulse Oksimetre Ölçümü (SpO₂): Oksijen saturasyonu ölçümleri kısa süreli egzersize başlamadan önce ve testten hemen sonra işaret parmağından alınmıştır. İşlemlere başlamadan önce deneğe amaç ve ne ölçüldüğü anlatılmıştır.

Boy ve Vücut Ağırlığı Ölçümü: Ağırlık 0.1 kg hassaslıkta bir kantar ve bu kantardaki metal bir çubuk vasıtasıyla ölçülürken, boy 0.01 cm hassaslıkta dijital boy ölçer aletiyle ölçülmüştür (6).

İKAS Ölçümü: İKAS test öncesi Pulse oksimetre cihazı ile ölçülmüştür.

İstatistiksel Yöntem: İstatistiksel işlemlere geçmeden verilerin normal dağılıp dağılmadıklarına ve homojen olup olmadıklarına bakılmış ve buna uygun istatistiksel teknikler kullanılmıştır. Grup içi karşılaştırma için Paired Samples T, grupların karşılaştırılması için Independent Samples T testleri kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Grupların ön test son test SpO₂ parametrelerinin analizi

SpO ₂	n	Ön Test		Son Test		t	p
		Ort ± SS	Min - Max	Ort ± SS	Min - Max		
Yüzücü	7	99.17 ± 1.15	98 – 99	97.62 ± 1.85	95 - 98	2.356	0.012*
Sedanter	7	98.12 ± 1.42	97 – 99	97.81 ± 1.74	97 – 98	2.085	0.245

Tablo 1’de gruplara uygulanan kısa süreli egzersiz sonrasında alınan SpO₂ parametrelerine ilişkin ön test ve son test ölçüm sonuçlarının karşılaştırması verilmiştir. Yüzücü grubunun SpO₂ değerindeki düşüş anlamlılık bulunmuştur (p<0.05). Sedanter grubun SpO₂ verilerinde herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır (p>0.05).

Tablo 2. Grupların karşılaştırılması

Değişken	Yüzücü (n:7)	Sedanter (n:7)	t	p
	Ort ± SS	Ort ± SS		
Yaş (yıl)	21.52 ± 2.74	22.12 ± 2.56	2.785	0.278
Boy (cm)	1.80 ± 1.74	1.74 ± 1.12	2.246	0.185
Ağırlık (kg)	78.74 ± 2.85	77.54 ± 3.78	0.312	0.341
İKAS (atım/dk)	66.78 ± 3.32	71.45 ± 3.45	-0.141	0.215
SpO₂ (%) (ön-son test fark)	1.55 ± 1.17	0.31 ± 1.06	1.119	0.018*

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 2’de Gruplar arası karşılaştırmada SpO₂ verilerinde yüzücüler lehine anlamlılık bulundu ($p<0.05$). Diğer verilerde herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Sporcuların arter kanında, performansı için istenilen oksijen düzeyinin ağır egzersizler sırasında korunamaması sporcuların kapasitelerini kısıtlamaktadır. Arter kanı oksijen içeriğinin aerobik kapasite üzerinde doğrudan belirleyici olmasından dolayı vücudun oksijenlenmesine etki eden kriterler spor bilimcileri tarafından farklı bir konu haline gelmiştir (7). Barcroft egzersiz sırasında arteriyel kandaki oksijen saturasyonunda düşüş olduğunu belirtmiştir (8). Başka bir çalışmada egzersizle oksijen saturasyonunda düşüş tespit edilmiştir (9). Bizim araştırmamızda yüzücü grubunun SpO₂ ön ve son testleri karşılaştırıldığında $p<0.05$ düzeyinde anlamlılık bulunmuştur. Sedanter grupta ise anlamlılık bulunmamıştır. Ancak her iki grupta da düşüşe rastlanılmıştır. Bu düşüşün uygulanan akut egzersiz sonucunda periferde meydana gelen kas oksijen ihtiyacının sonucu olduğu düşünülmektedir. Sonuç olarak, yüzücü ve sedanterlere uygulanan akut egzersizin oksijen saturasyonu değerlerini düşürdüğü söylenebilir.

Kaynaklar

1. Fernandes, R.J., Vilas-Boas., J.P., *A Review. J Hum Kinet.* 2012; 32: 121–134.
2. Woodrow, P., 1999. Pulse oximetry. *Nursing Standard*, 13(42): 42-47.
3. Hakemi, A., J.A. Bender, 2005. Understanding pulse oximetry advantages and limitations. *Home HealthCare Management and Practice*, 17: 416-418.
4. Van de Louw, A., C. Cracco, C. Cerf, *et al.*, 2001. *Accuracy of pulse oximetry in the intensive care unit.* *Intensive Care Med.*, 27: 1606-1613.
5. Bar-Or, O., 1987. The Wingate anaerobic test, An update on methodology, reliability and validity. *Sports Med.*, 4: 381-394.
6. Tamer, K., 2000. Sporda Fiziksel – Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Bağirgan Yayınevi, Ankara.
7. Kurdak, S.S., 2012. Solunum sistemi maksimal egzersiz kapasitesini sinirlar mi? *Solunum*, 14: 12-20.
8. Barcroft, J., 1975. *The Respiratory Function of the Blood: Part I. Lessons from High Altitudes.* London, Cambridge University Press, pp: 137.
9. Penaloza, D., F. Sime, N. Bancho and R. Gamboa, 1962. Pulmonary hypertension in healthy man born and living at high altitudes. *Med Thorac.*, 19: 449.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Hentbol Oyuncularında Pliometrik Antrenmanın Dinamik Dengeye Etkisi

İbrahim ERDEMİR¹, Önder DAĞLIOĞLU²

¹Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir/TÜRKİYE

²Gaziantep Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gaziantep/TÜRKİYE

ÖZET

Kuvvet ve hareketin hızını birleştirmeyi amaçlayan egzersizlere pliometrik alıştırmalar adı verilir. Bu çalışmanın amacı, pliometrik antrenmanın hentbol oyuncularında dinamik denge yetenekleri üzerine etkisini incelemektir. Araştırmaya düzenli hentbol antrenmanı yapan 18-23 yaş arasında toplam 14 erkek hentbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar deney grubu (n=7) ve kontrol grubu (n=7) olarak iki gruba ayrılmıştır. Deney grubuna 5 hafta boyunca haftada 3 gün pliometrik antrenman programı uygulanmıştır. Her iki grup hentbol antrenmanlarına devam etmiştir. Pliometrik antrenmana başlamadan önce ve antrenman bittikten sonra dinamik denge testi yapılmıştır. Dinamik denge testi için Biodex Balance SD İzokinetik Denge Test sistemi kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi için grup içi karşılaştırmalarda Paired Sample t test, gruplar arası karşılaştırmalar için Independent Sample t testi kullanılmıştır. Deney grubunun ön test ve son test ölçümleri karşılaştırıldığında dinamik denge skorlarında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmuştur ($p<0.05$). Kontrol grubunun verilerde ise herhangi bir anlamlılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Grupların ön test ve son test verileri karşılaştırıldığında deney grubu lehine anlamlılık bulunmuştur ($p<0.05$). Sonuç olarak hentbol oyuncularına uygulanan pliometrik antrenman programının dinamik denge skorları üzerinde olumlu etkisi olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Hentbol, Pliometrik antrenman, Denge.

The Effect of Plyometric Training on Dynamic Balance in Handball Players

İbrahim ERDEMİR¹, Önder DAĞLIOĞLU²

¹Balıkesir University, School of Physical Education and Sports, Balıkesir/TURKEY

²Gaziantep University, School of Physical Education and Sports, Gaziantep/TURKEY

ABSTRACT

Exercises that improve strength and movement speed are called plyometric exercise. The aim of this study is to investigate the effect of plyometric training on the dynamic balance abilities in handball players. A total of 14 male handball players participated in the study between 18-23 years of age who regularly participated in handball training. The participants were divided into two groups as the experimental group (n=7) and the control group (n=7). Plyometric training program was applied to the experimental group for 3 weeks. Both groups continued their handball training. Dynamic balance testing was performed before and after training. Biodex Balance SD Isokinetic Balance Test system was used for dynamic balance test. Paired Sample t test was used for in-group comparisons for statistical analysis of data and Independent Sample t test was used for intergroup comparisons. When the pretest and posttest measurements of the experimental group were compared, a statistically significant difference was found in the dynamic balance scores ($p<0.05$). The data of the control group did not show any significance ($p>0.05$). When the pre-test and post-test data of the groups were compared, there was a significant difference in favor of the experimental group ($p<0.05$). As a result, it can be said that the plyometric training program applied to handball players has a positive effect on the dynamic balance scores.

Keywords: Handball, Plyometric training, Balance.

GİRİŞ

Spor branşlarının temel amacı, o sporun gereği olan fiziksel özelliklerin geliştirilmesi ve sporcuların performansını artırmaktır. Kuvvet ve hareketin hızını birleştirmeyi amaçlayan egzersizlere pliometrik alıştırmalar adı verilir (1).

Birçok fiziksel veya sportif hareketin ortaya konulmasını; durma, yön değiştirme, hareket etme, spor aletlerini hareket ettirebilme ve vücudun sabit bir pozisyonda sürekliliğe sahip olmasını sağlayan unsur dengedir. Hentbol oyununda, savunma ve hücum iki önemli bileşendir (2). Hentbol oyuncuları düşerek, dönerek düşerek, kanatlar bükülü, oyun kurucular sıçrayarak atış tekniklerini sıklıkla uygularlar (3).

Proprioseptif duylara da vücudun dengesinin sağlanması ve korunmasında önemli bir görev düşer. Propriosepsiyon; eklem hareket duyusu ve eklem pozisyon hissini içine alan özel bir yetidir (4).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Pozisyonun birey tarafından hissedilmesi statik propriosepsiyon, yapılan hareketin hissedilmesi ise dinamik propriosepsiyon olarak geçmektedir. Prioseptif duyuları gelişmiş olan sporcuların tekrar sakatlanma risklerinin daha az olduğu görülmektedir (5).

Bu çalışmanın amacı, pliometrik antrenmanın hentbol oyuncularında dinamik denge yetenekleri üzerine etkisini incelemektir.

MATERYAL VE METOT

Denekler

Araştırmaya düzenli hentbol antrenmanı yapan 18-23 yaş arasında toplam 14 erkek hentbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar deney grubu (n=7) ve kontrol grubu (n=7) olarak iki gruba ayrılmıştır. Deney grubuna 5 hafta boyunca haftada 3 gün pliometrik antrenman programı uygulanmıştır. Her iki grup hentbol antrenmanlarına devam etmiştir.

Pliometrik Antrenman Modeli

Pliometrik egzersizler ilk 3 hafta orta şiddette (2 set, 10 tekrar ve 1dk dinlenme) ve son 2 hafta yüksek şiddette (3 set, 10 tekrar ve 1dk dinlenme) yapılmıştır. Çift ayak sıçrama, tek ayak sıçrama, squat sıçrama, diz çekme, derinlik sıçraması ve Pliometrik sınav olarak bilinen egzersiz hareketleri yaptırılmıştır.

Dinamik Denge Testi

Denge ölçümü Biodex Balance System cihazıyla ölçülmüştür. Çalışmamızda Genel (overall) indeks denge yeteneği skorları kullanılmıştır. Genel denge indeksinin yüksek olması denge kaybının çok olduğunun göstergesidir. 0 dereceye yakın olan denge skorları en iyi dengeyi gösterir. Çalışmamızda dinamik test, sırasıyla sağ bacak ve sol bacak üzerinde duruş pozisyonlarında gerçekleştirilmiştir. Testler süresi 20 sn ve dinlenme araları 10 sn olacak şekilde 3 tekrar yaptırılmış ve skorlar kaydedilmiştir.

İstatistiksel Analiz

Ölçümler sonucu elde edilen veriler her ölçüm sonrası anında kaydedilmiştir. Tüm verilerin aritmetik ortalamaları, standart sapmaları hesaplanmıştır. İstatistiksel sonuçlar %95 güven aralığında ve $p < 0.05$ anlamlılık düzeylerinde değerlendirilmiştir. Araştırma grubunun ön ve son testlerini karşılaştırmak için Paired Samples T Testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Deney ve Kontrol Grubu Yaş, Boy, Ağırlık Ortalamaları

Değişken	Deney Grubu	Kontrol Grubu
	Ort $\pm$ SS	Ort $\pm$ SS
Yaş (yıl)	21.14 $\pm$ 1.52	20.45 $\pm$ 1.63
Boy (cm)	178.12 $\pm$ 3.12	176.52 $\pm$ 2.85
Ağırlık (kg)	78.52 $\pm$ 2.89	77.89 $\pm$ 2.96

* $p < 0.05$

Tablo 2. Deney grubunun ön test-son test dinamik denge skorlarının analizi

Değişken	Ön Test	Son Test	df	t	p
	Ort $\pm$ SS	Ort $\pm$ SS			
Sağ Ayak Genel Dinamik Denge Skoru	0.92 $\pm$ 0.72	0.66 $\pm$ 0.18	6	2.123	0.016*
Sol Ayak Genel Dinamik Denge Skoru	0.87 $\pm$ 0.22	0.73 $\pm$ 0.06	6	3.586	0.001*

* $p < 0.05$

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo2.'de deney grubuna uygulanan pliometrik antrenman programı sonrasında alınan parametrelere ilişkin ön test ve son test ölçüm sonuçlarının karşılaştırması verilmiştir. Deney grubunun dinamik denge skorlarında anlamlılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 3. Kontrol grubunun ön test-son test dinamik denge skorlarının analizi

Değişken	Ön Test	Son Test	df	t	p
	Ort $\pm$ SS	Ort $\pm$ SS			
Sağ Ayak Genel Dinamik Denge Skoru	0.93 $\pm$ 0.47	0.90 $\pm$ 0.42	6	1.589	0.123
Sol Ayak Genel Dinamik Denge Skoru	0.90 $\pm$ 0.17	0.89 $\pm$ 0.74	6	1.176	0.256

* $p<0.05$

Kontrol grubunun verilerde herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Birçok fiziksel veya sportif hareketin ortaya konulmasını; durma, yön değiştirme, hareket etme, spor aletlerini hareket ettirebilme ve vücudun sabit bir pozisyonda sürekliliğe sahip olmasını sağlayan unsur dengedir. Hentbol oyuncularının antrenman ya da maç esnasında sıçrayıp yere düşüş esnasında genel denge verileri önem arz etmektedir.

Yapılan çalışmalarda düzenli olarak yapılan pliometrik çalışmalar kuvvetin ön plana çıktığı branşlarda judo, güreş, basketbol, hentbol, halter v.s. performansı pozitif yönde etkilediği gösterilmiştir.

Günlük etkinliklerin çoğu dinamik olarak gerçekleştirir, dolayısıyla dinamik denge, fiziksel aktivitelerin ve spor becerilerinin gerçekleştirilmesinde son derece önemlidir (6, 7).

Yapılan bir çalışmada pilates egzersizleri sonrası denge skorları olumlu yönde artış göstermiş, dinamik denge sonuçlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (8).

Başka bir çalışmada 8 hafta boyunca haftada 3 gün olmak üzere, diğer bir grup sporcuya ise haftada sadece bir gün olmak üzere pliometrik antrenman uygulamış ve denge skorlarında anlamlılık bulunmamıştır (9).

Bizim çalışmamızdaki dinamik denge ölçümlerindeki deney grubunun sağ ve sol ayak genel dinamik denge skorlarındaki anlamlı farkın sporcuların hentbol antrenmanları ile birlikte yaptığı pliometrik antrenmanlarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak hentbol oyuncularına uygulanan 5 haftalık pliometrik antrenman programının dinamik denge skorları üzerinde olumlu etkisi olduğu söylenebilir. Hentbol branşında denge yetisinin gelişimi için antrenman programlarında pliometrik çalışmalarına önemli ölçüde yer verilmesi önerilebilir.

KAYNAKLAR

1. Adams, K., O'Shea, J.P., O'Shea, K.L., Climstein, M., (1992) The effects of six weeks of squat, plyometric and squat plyometric training on power production, Journal of Applied Sport Science Research, 6, 36-41
2. Oğuz, Ş. (1993) Üst Düzey Hentbolcülerde Bazı Kondisyonel Değerlerin Ölçümü Ve Değerlendirilmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
3. Cercel, P, (1980) Handball Training, Sportverlag Berlin, Berlin.
4. Lephart, S.M., Princivero, D.M., Giraldo, J.L., &Fu, F.H. (1997). The Role of Proprioception in The Management and Rehabilitation of Athletic Injuries. *The American Journal of Sports Medicine*, 25, 130-137.
5. Çevik B. Voleybolcularda Farklı Zemin Üzerindeki Dinamik Denge Antrenmanlarının Proprioepsiyon Üzerine Etkisi. 2014, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 80 sayfa, İzmir

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

6. Ali Abbasi Dynamic Balance In Inactive Elder Maleschanges After Eight Weeks Functional and Core Stabilization Training, Middle-East Journal Of Scientific Research 2012;11 (3): 304-310.
7. Arazi H. Asadi A. The Effect of Aquatic and Land Plyometric Training on Strength, Sprint, and Balance in Young Basketball Players. 2011, Journal of Human Sport & Exercise, Volume 6, Issue 1.
8. Öztürk N.L. Aerobik-Step ve Pilates Egzersizlerinin Kuvvet, Esneklik, Anaerobik Güç, Denge ve Vücut Kompozisyonuna Etkisi. 2008, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
9. Sağıroğlu İ. Genç Basketbolcularda Plyometrik Antrenmanların Anaerobik Performans ve Dikey Sıçrama Yüksekliğine Etkisi. 2008, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Fizyoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Judocularda 6 haftalık Pliometrik Antrenman programının Anaerobik Güce Etkisi

İbrahim ERDEMİR¹, Önder DAĞLIOĞLU²

¹Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir/TÜRKİYE

²Gaziantep Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gaziantep/TÜRKİYE

ÖZET

Bu çalışmada amaç, Judocularda 6 haftalık pliometrik antrenman programının anaerobik güç parametresine etkisini incelemektir. Araştırmaya düzenli olarak judo antrenmanı yapan 18-22 yaş arası gönüllü 16 erkek judocu katılmıştır. Katılımcılar deney ve kontrol grubu olarak iki farklı gruba ayrılmıştır. Deney grubuna 6 hafta boyunca haftada 3 gün pliometrik antrenman programı uygulanmıştır. Her iki grup normal judo antrenmanlarına devam etmiştir. Pliometrik antrenmana başlamadan önce ve antrenman bittikten sonra anaerobik güç değerleri ölçülmüştür. Pliometrik antrenman grubuna drop jump, box jump, squat jump ve pliometrik sınav olarak bilinen egzersizler uygulanmıştır. Egzersizler 4 set 10 tekrar şeklinde yapılmıştır. İstatistiksel analiz için SPSS programında grup içi karşılaştırma için Paired Samples t-testi, grupların karşılaştırılması için Independent Samples t-testi testleri kullanılmıştır. Yapılan istatistiksel analiz sonucu Deney ve kontrol grubunun anaerobik güç skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p<0.05$). Sonuç olarak, judocularda uygulanan 6 haftalık pliometrik antrenmanın anaerobik güç parametreleri üzerinde olumlu etkisi olduğu düşünülmektedir. Düzenli olarak yapılan pliometrik antrenmanların anaerobik gücü pozitif yönde artıracakları söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Judo, Pliometrik, Anaerobik güç.

Effect of 6-week Plyometric Training Program on Anaerobic Power in Judokas

İbrahim ERDEMİR¹, Önder DAĞLIOĞLU²

¹Balıkesir University, School of Physical Education and Sports, Balıkesir/TURKEY

²Gaziantep University, School of Physical Education and Sports, Gaziantep/TURKEY

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the effect of 6 week plyometric training program on anaerobic power in Judokas. 16 male judoist volunteers between the ages of 18-22 participated in the judo training regularly. The participants were divided into two groups as experimental and control groups. Plyometric training program was applied to the experimental group 3 days a week for 6 weeks. Both groups continued their regular judo training. Anaerobic power values were measured before starting plyometric training and after the end of training. Plyometric training group has been applied exercises known as drop jump, box jump, squat jump and plyometric push-ups. Exercises were made in 4 sets of 10 repetitions. For statistical analysis, Paired Samples t-test was used for intra-group comparison in SPSS program and Independent Samples t-test tests were used for comparison of groups. Statistical analysis revealed a statistically significant difference between the experimental and control groups' anaerobic power scores ($p<0.05$). As a result, 6-week plyometric exercise applied to judoists has a positive effect on anaerobic power parameters. It can be said that regular plyometric training will increase the anaerobic power positively.

Key Words: Judo, Plyometric, Anaerobic power.

Giriş

Spor bilimciler performans gelişimi için önemli olan kriterleri belirlemek adına fiziksel, fizyolojik ve psikolojik açıdan elit sporcular üzerinde araştırmalar yapmaktadır (1).

Judocuların yüksek düzeyde bir performansı için psikolojik, teknik, taktik, antropometrik ve fizyolojik parametrelerin etkisi önemlidir (2, 3). Savunma sporları günümüzde popüler bir spor branşı olarak araştırmacılar tarafından ilgi görmüştür. Savunma sporları çocuk veya yetişkin tarafından kendini savunma, vücut gelişimi, kondisyon ve disiplin kazanma amacıyla uygulanmaktadır (4). Kuvveti, hareketin hızını ve patlayıcı kuvveti bir araya getirmeyi hedef alan çalışmalar pliometrik egzersizler olarak tanımlanır (5). Pliometrik antrenmanın hedefi; sıçrarken ya da hareket halindeyken zemin ile temas süresini mümkün olduğunca az tutmaktır. Hareket esnasında tendonlarda ve bağ dokularda bir gerilme olayı ortaya çıkar. Bu durum potansiyel elastik enerjinin ortaya çıkmasını sağlar. Oluşan bu

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

enerji, eksantrik kasılmada depo edilir ve konsantrik kasılma sırasında yerçekiminin etkisiyle açığa büyük bir güç çıkar (6). Bu çalışmada amaç, Judoculara 6 haftalık pliometrik antrenman programının anaerobik güç parametresine etkisini incelemektir.

MATERYAL VE METOT

Denekler

Araştırmaya düzenli olarak judo antrenmanı yapan 18-22 yaş arası gönüllü 16 erkek judocu katılmıştır. Katılımcılar deney ve kontrol grubu olarak iki farklı gruba ayrılmıştır. Deney grubuna 6 hafta boyunca haftada 3 gün pliometrik antrenman programı uygulanmıştır.

Pliometrik Antrenman

Deney grubu Judo antrenmanlarının yanı sıra haftada 3 gün (4 set x 10 tekrar ve 90 saniye dinlenme) toplam 6 hafta pliometrik antrenman programı uygulanmıştır. Katılımcılara her egzersiz hareketinin maksimal düzeyde yapılması ve sıçrama sonrası yere yumuşak şekilde inilmesi gerektiği söylenmiştir. Pliometrik antrenman grubuna drop jump, box jump, squat jump ve pliometrik şınav olarak bilinen egzersizler uygulanmıştır.

Anaerobik Güç Testi

Çalışma grubunun anaerobik güç değerleri; dikey sıçramak vücut ağırlığı değerlerinden yararlanılarak Lewis namogramı ile belirlenmiştir (7).

$$P = \sqrt{4.9 \text{ (Ağırlık)}} \sqrt{D}$$

D= Dikey sıçrama mesafesi

İstatistiksel Analiz

İstatistiksel işlemlere geçmeden verilerin normal dağılıp dağılmadıklarına ve homojen olup olmadıklarına bakılmış ve buna uygun istatistiksel teknikler kullanılmıştır. Grup içi karşılaştırma için Paired Samples T kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Deney grubunun ön test-son test analizi

Değişken	Ön Test	Son Test	df	t	p
	Ort ± SS	Ort ± SS			
Yaş (yıl)	21.45 ± 2.42	21.45 ± 2.42	7	-	-
Boy (cm)	177.12 ± 3.78	177.12 ± 3.78	7	-	-
Ağırlık (kg)	77.41 ± 3.74	76.45 ± 2.41	7	1.45	0.145
Anaerobik Güç (kg-m/sn)	122.74±7,45	130.52±6,83	7	-3.287	0.001*

*p<0.05

Tablo 1’de deney grubuna uygulanan Pliometrik Antrenman programı sonrasında alınan parametrelere ilişkin ön test ve son test ölçüm sonuçlarının karşılaştırması verilmiştir. Deney anaerobik güç skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gözlenmiştir (p<0.05).

Tablo 2. Kontrol grubunun ön test-son test analizi

Değişken	Ön Test	Son Test	df	t	p
	Ort ± SS	Ort ± SS			
Yaş (yıl)	20.52± 2.06	20.52± 2.06	7	-	-
Boy (cm)	173,74 ± 2,41	173,74 ± 2,41	7	-	-
Ağırlık (kg)	74.52 ± 1.19	74.27±1.74	7	1.385	0.275
Anaerobik Güç (kg-m/sn)	120.96±5,27	121.74±5.38	7	-1.675	0.254

*p<0.05

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 2’de kontrol grubunun ön test ve son test ölçüm sonuçlarının karşılaştırması verilmiştir. Kontrol grubunun verilerinde herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bireysel sporlarda kas gücü performansın belirleyicisidir. Literatürde kuvvet, güç ve yarışma performansını geliştiren pliometrik antrenmanlarla ilgili araştırmaların sayısı artmaktadır.

Çalışmamızda deney grubuna uygulanan Pliometrik Antrenman programı anaerobik güç skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p<0.05$). Kontrol grubunun verilerinde herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Pliometrik egzersizlerle ilgili yapılan çalışmalar farklı tip ve şiddette yapılan pliometrik egzersizlerin sıçrama performansını anlamlı şekilde geliştirdiğini göstermiştir. Brown ve arkadaşlarının 26 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada deneklerin ortalama anaerobik güç değerlerine 49.4 ile 60.4 kgm/sn arasında olduğunu belirtmişlerdir (8). Başka bir çalışmada 19-25 yaşları arasındaki üst düzey sporcularda yapılan pliometrik antrenman sonunda deneklerin anaerobik güç değerlerinde anlamlı bir artış tespit edilmiştir (9). Çalışmamızda bulunan değerler literatürde verilen bilgilerle paralellik göstermektedir. Çalışmamızda deney grubunun anaerobik gücünün gelişmesi yapmış oldukları pliometrik antrenmanlarda sıçramaların kısa çok kısa sürelerde patlayıcı olarak yapılmasından ve buna bağlı olarak kas kuvvetinin artmasıyla patlayıcı gücün gelişmesinden kaynaklandığı söylenebilir. Sonuç olarak judoculara uygulanan 6 haftalık pliometrik antrenmanın anaerobik güç parametreleri üzerinde olumlu etkisi olduğu düşünülmektedir. Düzenli olarak yapılan pliometrik antrenmanların anaerobik gücü pozitif yönde artıracığı söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. Tamer K. Sporda Fiziksel–Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Ankara: Türkerler Kitabevi, 1995.
2. Claessens, A., Bennen, G., Wellens, R., Geldof, G. Somatotype and body structure of World top judoists, J. Sports Med, 1987; 27 : 105- 112.
3. Grosser, M., St. Starischka Kondirions Test Theorie and Praxis Aller Sportarten. München. Blw Sportwissen, 1981.
4. Cox, J.C. Traditional Asian martial arts training. West, 1993; 45, 3, 366-388.
5. Chu DA., Jumping into Plyometrics. Illinois: Leisure Press Champing. 1992.
6. Piirainen JM, Cronin NJ, Avela J, Linnamo V 2014. Effects of plyometric and pneumatic explosive strength training on neuromuscular function and dynamic balance control in 60-70 year old males. Italian Journal of Anatomy and Embryology, 119(1): 10-19.
7. Tamer, K., Sporda Fiziksel–Fizyolojik Performansının ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Türkerler Kitabevi, Ankara, 1995.)
8. Brown, M.A., Mayliew, J.L. Boleach, M.A., Effect of plyometric training on vertical jump performance in high school basketball players, J. Sports Med. Phys. Fitness, (1986): 26:1-4.
9. Günay, M., Sevim, Y., Savaş, S., Erol, A.E. Pliometrik çalışmaların sporcularda vücut yapısı ve sıçrama özelliklerine etkisi. 1994 H.Ü. Spor Bilimleri Dergisi, Cilt: 4, Sayı: 2, 38-4.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

SINIF ÖĞRETMENLERİNİN OYUN VE FİZİKİ ETKİNLİKLER DERSİNİN ÖĞRETİM SÜRECİYLE İLGİLİ GÖRÜŞLERİ (Rize İli Örneği)

Ayşe ÖZKAN NAVDAR¹, Cengiz BAYRAKTAR²

¹MEB. Seslikaya Ziya Okutan İlkokulu Sınıf Öğretmeni Rize. ayseozkannavdar@gmail.com

²Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi. BESYO cengiz.bayraktar@erdogan.edu.tr

ÖZET

Bu araştırmada sınıf öğretmenlerinin oyun ve fiziki etkinlikler dersinin öğretim süreciyle ilgili görüşlerini belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda ilkokulda görev yapan sınıf öğretmenlerine, oyun ve fiziki etkinlikler ders sürecini etkileyen unsurlar, oyun ve fiziki etkinlikler dersi öğretim programına yönelik dersi etkileyen unsurlar ve oyun ve fiziki etkinlikler dersi ile ilgili genel düşünceleri ve önerileri; açık uçlu sorular sorularak görüşme tekniği ile incelenmiştir.

Araştırmanın evrenini 2016-2017 eğitim öğretim yılında Rize ilinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ilkokullarda görev yapan sınıf öğretmenleri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini farklı mesleki deneyim düzeyinde bulunan 9 sınıf öğretmeni oluşturmaktadır.

Araştırma sonucunda oyun ve fiziki etkinlikler dersi oyun kitapçığının yetersiz olduğu, okullarda yeterli oyun alanının ve oyun malzemelerinin olmadığı, oyun ve fiziki etkinlikler dersine okul yönetiminin ve velilerin gerekli değeri vermediği sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu sebeplerden dolayı öğretmenlerin oyunun önemini, çocuğun bütüncül gelişimine olumlu katkılar sağladığını bilmelerine rağmen çeşitli gerekçelerle bu dersi işlemedikleri, uygulamalarında sadece bildikleri oyunları oynattıkları görülmüştür. Öğretmenlerin oyun ve fiziki etkinlikler dersi ile ilgili herhangi bir seminer veya hizmet içi eğitim almadıkları bu sebeple de kendilerini yeterli görmedikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Oyun ve fiziki etkinlikler, oyun öğretimi, öğretmen yeterliği.

OPINIONS OF THE CLASSROOM TEACHERS RELATED TO TEACHING PROCESS IN THE GAME AND PHYSICAL ACTIVITIES LESSON (THE EXAMPLE OF RIZE PROVINCE)

Ayşe ÖZKAN NAVDAR¹, Cengiz BAYRAKTAR²

¹MEB. Seslikaya Ziya Okutan İlkokulu Sınıf Öğretmeni Rize. ayseozkannavdar@gmail.com

²Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi. BESYO cengiz.bayraktar@erdogan.edu.tr

ABSTRACT

In this study, it is aimed to determine teachers' opinions about teaching process in the game and physical activities lesson. For this purpose, some open-ended questions were asked to the classroom teachers who work at primary schools. Accordingly, factors that affect process of the game and physical activities lesson, elements that affect this lesson for education program and their general thoughts and suggestions about the game and physical activities lesson were examined through interviews by asking open-ended questions.

The population of the study is consisted of the classroom teachers working at the primary schools affiliated with the Ministry of National Education in Rize in the academic year of 2016-2017. The sample of the study consists of 9 classroom teachers who are in different professional experience levels.

At the end of the study, it was found that the game book used in the game and physical activities lesson is insufficient, there are not enough play fields and materials at schools and school management and parents do not appreciate the lesson. For these reasons, it is seen that although teachers know the importance of games and their positive contributions to children's overall development, they do not teach this lesson making some excuses and just play the games they know. It was revealed that teachers have not received any seminars or in-service training related to the game and physical activity lesson, so they feel incompetent.

Key Words: Games and physical activities, game teaching, teacher competence.

GİRİŞ

Eğitim sistemi, toplumsal gelişme için ilk ve en temel koşuldur. İnsanların bireysel aynı zamanda da toplumsal davranışlarında eğitim yol gösterici bir ışıktır

(Yıldırım, 2004, s.150).

Günümüzde çocuğa ve çocukluk sürecine verilen önem artmıştır. Bu durumdan en çok etkilenen alanlardan ilk sırayı çocuğun en çok vakit geçirdiği eğitim kurumları almaktadır. Eğitim kurumlarının

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

hedefi dünyadaki bilimsel, teknolojik ve toplumsal değişimlere uyum sağlayabilen ve zihinsel, duyuşsal, kinestetik ve toplumsal yönlerden kendini geliştirmiş bireyler yetiştirmektir (Kazu ve Aslan, 2014).

Çocukların, gelişimsel yönden sağlıklı olabilmeleri için beslenmeleri, uykuları vb. ihtiyaçları kadar oyunlara da gereksinim duyulmaktadır. Bu ana ihtiyaçların giderilmemesi veya eksik kalması, toplumun temelini oluşturan çocukların sağlıklı ve ya eksik bir şekilde gelişmelerine sebep olur (Kandır, 2000; Kandır, 2001; İnan, 2011). Oyunun çocuğun psikomotor becerilerini, toplumsal ve zihinsel yeteneklerini geliştirmede, psikolojik durumunu anlamada, benliğinin pozitif yönde geliştirilmesinde etkili bir görevi bulunmaktadır.

Günümüzde çocukların oyun sayesinde öğrendiği ve kendini geliştirdiği, öğrenmenin artması için oyun alanlarını düzenlemenin yetişkinlerin en önemli görevleri arasında olduğu çocuk eğitiminde önemsenen ana ilkelerdendir (Erşan, 2006). İlkokullarda öğretmenler ve evde anneler, babalar oyunu aktif bir şekilde kullanıp, çocuğun tüm gelişim ve öğrenme alanlarına etkili bir katkı oluşturabilirler. Çünkü oyunlar, çocukların gelişimi ve sonrası için bir merhem gibidir (Dönmez, 2000; Ulutaş, 2011).

Oyun eğitim için önemli bir araçtır. Temel eğitimde çocuk dinleyerek öğrenmekten daha çok yaparak yaşayarak öğrenir. Yaşanılan olaylardan alınan örnekler, çocukların yaşamları boyunca ne yapmaları gerektiğini kılavuzluk eden bir eğitim yoldur (Akandere, 2003, s.15).

Öğretmenlerin ders içinde oyun etkinliklerini etkili kullanmaları öğrencilerin ders içinde etkin duruma gelmelerini ve gerçek öğrenmeyi sağlamalarına yardımcı olacaktır.

Bilindiği üzere 2012 den itibaren 4+4+4 kesintisiz eğitime geçişle beraber ilköğretim programında da değişiklikler yaşanmıştır. Bunlardan birisi de “oyun ve fiziki etkinlikler” adındaki yeni dersin konulmasıdır.

Bu ders ilköğretim 1. 2. ve 3. sınıflarda her gün 2’şer saat olmak üzere haftada 5 saat olarak, 4. sınıflarda ise haftada 2 saat olarak düzenlenmiştir.

Oyun ve fiziki etkinlikler dersi öğretim programı dikkatle incelendiğinde dersin içeriğinin ve kapsamının çok önemli ve ciddi bir alan bilgi ve becerisi gerektirdiği görülmektedir.

Aynı zamanda bu dersin 6-9 yaş çocuklara göre de gerçekleştirileceği için bu dersi vermek zorunda olan sınıf öğretmenin yeterli becerisinin olması şarttır.

Bu sebeplerden dolayı oyun ve fiziki etkinlikler dersi oyunlarının ve dersin işlenişinin öğretmen görüşlerine göre değerlendirilmesinin fayda sağlayacağını düşünülmektedir.

ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmada 4+4+4 eğitim sistemiyle birlikte öğretim programına giren Oyun ve Fiziki Etkinlikler dersini yürüten sınıf öğretmenlerinin “Oyun ve Fiziki Etkinlikler dersi oyun öğretimi yeterliliklerini” belirlemek amaçlanmıştır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın Modeli; İlkokulda görev yapan sınıf öğretmenlerinin Oyun ve Fiziki Etkinlikler dersindeki oyun öğretimi konusunda öğretmen yeterliklerini incelemeyi hedefleyen bu çalışmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nitel olarak yapılan bu çalışmada durum çalışması benimsenmiştir.

Araştırmanın evreni; 2016-2017 eğitim öğretim yılında Rize ilinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ilkokullarda görev yapan sınıf öğretmenleri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini farklı mesleki deneyim düzeyinde bulunan 9 sınıf öğretmeni oluşturmaktadır.

ÖRNEKLEM GRUBU				
Öğretmenlerin Kişisel Özellikleri				
Katılımcı	Cinsiyet	Mesleki Deneyim	Okuttuğu Sınıf	Mezun Olunan Bölüm
Ö1	Erkek	5-10 yıl	2	Sınıf öğretmenliği
Ö2	Erkek	5-10 yıl	1	Sınıf öğretmenliği
Ö3	Kadın	1-5 yıl	2	Sınıf öğretmenliği

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Ö4	Kadın	10-20 yıl	4	Sınıf öğretmenliği
Ö5	Erkek	20- üstü yıl	1	Sınıf öğretmenliği
Ö6	Kadın	10-20 yıl	3	Sınıf öğretmenliği
Ö7	Erkek	5-10 yıl	3	Sınıf öğretmenliği
Ö8	Kadın	20- üstü yıl	4	Almanca
Ö9	Erkek	5-10 yıl	4	Sınıf öğretmenliği

Tablo:1. Öğretmenlerin Kişisel Özellikleri

Sınırlılıklar; Araştırma 2016-2017 öğretim yılında, Rize ili Ardeşen ilçesindeki ilkokullardan toplanan verilerle sınırlıdır. Araştırma sınıf öğretmenlerinin görüşleri ile sınırlıdır. Veri toplama aracı olarak; nitel araştırma tekniklerinden görüşme tekniği ile sınırlıdır.

Verilerin Analizi: Toplanan veriler betimsel olarak analiz edilmiştir. Öğretmenlerin sorulara ilişkin ifade ettikleri görüşlerini en iyi yansıttığı düşünülen sözcük grubundan yararlanarak kodlar oluşturulmuş. Kodlama işleminden sonra verilerin eşleştirilmesi işlemine geçilmiş. Bu işlemde kodlar birleştirilerek alt temalar oluşturulmuş ve her bir alt tema, temaların altına yerleştirilmiştir. Alt temalar ve kodlar oluşturulurken öğretmen görüşleri sürekli birbiriyle karşılaştırılmıştır. Bu işlemden sonra temalar, alt temalar ve kodlar tekrar gözden geçirilmiş ve verilere son biçimi verilmiştir.

BULGULAR

Bulgular bölümünde temalar, alt temalar ve kodlar, araştırma sorularından oluşan başlıklar altında sunulmuş; kodlar açıklanırken öğretmenlerden doğrudan aktarmalar ve alıntılar yapılarak, öğretmenlerin bir kısmının örnek görüşlerine yer verilmiştir. Araştırma sorularına dayalı olarak oluşturulan kategoriler ve temalar aşağıda verilmiştir.

Oyun ve fiziki etkinlikler dersi öğretim sürecini etkilen unsurlar	Oyun ve fiziki etkinlikler dersi öğretim programı	Oyun ve fiziki etkinlikler dersinin önemi ve öneriler
- Planlama - Süre - Yöntem - Oyun kitabı ve etkinlik - Ölçme ve değerlendirme	- Öğrenci - Okul yönetimi - Veli - Mesleki yeterlik - Ortam - Materyal	- Gelişime olan etkisi - Öneriler

Tablo:2. Görüşme Sorularına Dayalı Kategoriler ve Temalar

1. Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersinin Öğretim Sürecini Etkileyen Unsurlara İlişkin Bulgular

Sınıf öğretmenlerinin oyun ve fiziki etkinlikler dersinin öğretim programına yönelik görüşlerine ilişkin bulgular “planlama”, “süre”, “yöntem”, “oyun kitabı ve etkinlikler” ve “ölçme ve değerlendirme” olmak üzere 5 temadan oluşmaktadır.

1.1. Planlama Temasına İlişkin Bulgular

Sınıf öğretmenlerine “*Oyun ve Fiziki Etkinlikleri planlarken dikkate aldığınız unsurlar nelerdir?*” Sorusuna yönelik planlama teması oluşturuldu.

Tablo 13 Planlama Temasına İlişkin Bulgular

Planlama	Katılımcılar
Okulun fiziki şartları	Ö1, Ö2, Ö3, Ö4, Ö6
Öğrenci istekleri	Ö1, Ö5, Ö6, Ö7, Ö9
Hava şartları	Ö3, Ö6
Kazanımlar	Ö3, Ö8

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 3'e bakıldığında zaman öğretmenlerin dersin planlanmasını yaparken daha çok okulun fiziki imkanları ve öğrencilerin hazırbulunuşluklarını göz önüne alarak yaptıkları anlaşılmaktadır. Öğretmenlerin programda yazılan kazanımlardan ziyade kendi becerilerine ve mevcut araç- gereç, malzeme imkanlarına bağlı kalınarak planlamalar yaptıkları anlaşılmaktadır. Özetle, sınıf öğretmenlerinin Oyun ve fiziki etkinlikleri planlanmasını yaparken daha çok okulun fiziki imkânları ve öğrencilerin isteklerini göz önünde bulundurmakla birlikte programda yazılan kazanımlara ve hava şartlarına bağlı olarak da planlama yaptıkları anlaşılmaktadır.

1. 2. Süre Temasına İlişkin Bulgular

Sınıf öğretmenlerine, *oyun ve fiziki etkinlikler dersinin ders saatlerini uygun görüp görmedikleri* sorulmuştur.

Tablo 14 Süre Temasına İlişkin Bulgular

Süre	Katılımcılar
Yeterli	Ö1, Ö2, Ö3, Ö5, Ö6, Ö9
Artırılmalı	Ö4, Ö8

Tablo 4'e göre öğretmenlerin büyük çoğunluğu oyun ve fiziki etkinlikler ders saatlerini uygun görürken, bir kısmı da ders saatinin artırılması gerektiğini ifade etmişlerdir. Ders saatini uygun gören öğretmenler oyun ve fiziki etkinlikler ders saatinin ilk üç sınıfta (1.2.3. sınıflarda) haftada 5 saat olmasının doğru bir karar olduğu ifade edilmiştir. Ancak; 4.sınıfta az olan (haftada 2 saat) ders saatinin artırılması gerektiği düşüncesine sahip oldukları görülmektedir.

Özet olarak öğretmenlerin çocukların oyun çağında olması, okula uyumlarını kolaylaştırması, okulu sevmelerini sağlaması ve bütün bir şekilde gelişimlerine katkı sağlamasından dolayı oyun ve fiziki etkinlikler ders saatinin uygun olduğunu düşünmektedirler.

1. 3. Yöntem Temasına İlişkin Bulgular

Sınıf öğretmenlerine yöneltilen *“Oyunların öğretiminde takip ettiğiniz aşamalar nelerdir?”* sorusuna yönelik alınan yanıtlardan “yöntem” teması oluşturulmuştur.

Tablo 15 Yöntem Temasına İlişkin Bulgular

Yöntem	Katılımcılar
Açıklama	Ö2, Ö3, Ö4, Ö5, Ö6, Ö7, Ö8, Ö9
Gösterip yaptırma	Ö1, Ö3, Ö4, Ö6, Ö8

Tablo 5'te görüldüğüne üzere Öğretmenlerin oyun öğretiminde bir sıkıntı yaşamadıkları, rahatlıkla oyunu öğretebildikleri görülmektedir. Öğretim yöntemi olarak daha çok açıklama ve gösterip yaptırma (demonstrasyon) yöntemini kullandıkları anlaşılmakta, diğer öğretim yöntemleri ise kullanmadıkları anlaşılmaktadır.

1. 4. Oyun Kitabı ve Etkinlik Temasına İlişkin Bulgular

Sınıf öğretmenlerine yöneltilen *“Oyun ve fiziki etkinlikler dersi öğretim programında tavsiye edilen; oyunlar ile ilgili görüşleriniz nelerdir? Derste bunları uygulama (gerçekleştirme) düzeyiniz nedir?”* sorusu yönelik alınan yanıtlardan “oyun kitabı ve etkinlik” teması oluşturuldu

Tablo 16 Oyun Kitabı Ve Etkinlik Temasına İlişkin Bulgular

Oyun kitabı ve etkinlik	Katılımcılar
Oyun kitabı ve etkinlikler karışık-yetersiz	Ö1, Ö5, Ö6, Ö9
Oyun kitabı ve etkinlikler yeterli	Ö2, Ö3, Ö4, Ö7, Ö8
Uygulayamıyorum.	Ö1, Ö2, Ö3, Ö4, Ö5, Ö6, Ö7, Ö8, Ö9

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 6'ya bakıldığında zaman öğretmenlerin çoğunun oyun kitabını yeterli buldukları anlaşılmaktadır. Sınıf öğretmenleri Kılavuz Oyun Kitabındaki oyunların sayısının fazla olması nedeniyle kitapçıları yeterli bulurken, oyunlarda bir sıra ve düzen olmaması sebebiyle de kullanışsız bulmaktadırlar. Bu nedenle oyun kitapçısına ve ya fiziksel etkinlik kartlarına bakmadıklarını ve bildikleri geleneksel oyunları oynattıklarını belirtmişlerdir.

1. 5. Ölçme ve Değerlendirme Temasına İlişkin Bulgular

Sınıf öğretmenlerine yöneltilen *“Oyun ve fiziki etkinlikler dersinin değerlendirmesini nasıl yapıyorsunuz?”* sorusuna yönelik alınan yanıtlardan “ölçme ve değerlendirme” teması oluşturulmuştur.

Tablo 7 Ölçme ve Değerlendirme Temasına İlişkin Bulgular

Ölçme ve değerlendirme	Katılımcılar
Gözlem yolu	Ö1, Ö2, Ö3, Ö5, Ö6, Ö7
Değerlendirme formu	Ö2, Ö4, Ö6
Değerlendirme yapmıyorum.	Ö4, Ö8, Ö9

Tablo 7'ye bakıldığında öğretmenlerin çoğunlukla gözlem yoluyla çocukları ölçtüğü anlaşılmaktadır. Sonuç olarak sınıf öğretmenlerin ölçme ve değerlendirme kriterinin genellikle öğrencinin aktif ve istekli olması olarak belirlendiği görülmektedir. Öğretmenler bu derste not verilmesini uygun bulmamakta, bu nedenle de ölçme değerlendirme yapmayıp yüksek notlar vermektedirler.

2. Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersi Öğretim Programına Yönelik Unsurlara İlişkin Bulgular

Sınıf öğretmenlerinin Oyun ve Fiziki Etkinlikler dersinin öğretim sürecini etkileyen unsurlara yönelik görüşlerine ilişkin bulgular *“öğrenci”*, *“okul yönetimi”*, *“veli”*, *“mesleki yeterlik”* *“ortam”* ve *“materyal”* olmak üzere 6 temadan oluşmaktadır.

2. 1. Öğrenci Temasına İlişkin Bulgular

Sınıf öğretmenlerine yöneltilen *“Uygulamadaki oyun ve fiziki etkinlikleri öğrencilerinizin seviyesi açısından değerlendiriniz”*, sorusuna yönelik alınan yanıtlardan “öğrenci” teması oluşturuldu.

Tablo 8 Öğrenci Temasına İlişkin Bulgular

Öğrenci	Katılımcılar
Uygundur.	Ö1, Ö2, Ö3, Ö4, Ö5, Ö6, Ö7, Ö8, Ö9
Öğrencilerin ilgi ve isteğine göre seçiyorum.	Ö3, Ö4, Ö5, Ö6, Ö7
Küçük yaşa gruplarına uygun.	Ö4, Ö5, Ö9
Sınıf mevcudu az olan gruplara yönelik oyunlar artırılmalı.	Ö2, Ö4

Tablo 8'e göre öğretmenlerin oyunları öğrenci seviyesine uygun buldukları, bazı öğretmenler de uygun bulmakla beraber küçük gruplarla oynanabilecek oyunların sayısının yetersiz olduğunu ifade etmişlerdir. Özetle öğretmenlerin ifadelerine bakıldığında, oyunların genelinin öğrenci seviyesine uygun olduğu anlaşılmaktadır.

2. 2. Okul Yönetimi Temasına İlişkin Bulgular

Sınıf öğretmenlerine yöneltilen *“Oyun ve fiziki etkinliklere okul yönetiminin yaklaşımı nasıldır?”* sorusuna yönelik alınan yanıtlardan *“okul yönetimi”* teması oluşturulmuştur.

Tablo 9 Okul Yönetimi Temasına İlişkin Bulgular

Okul Yönetimi	Katılımcılar
İlgili	Ö5, Ö8, Ö9
İlgisiz	Ö1, Ö2, Ö3, Ö4, Ö6, Ö7

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 9'a göre bu derse yönelik okul yönetiminin yeterli ilgiyi göstermedikleri görülmektedir. Öğretmenlerin ifadelerine bakıldığında öğretmen üzerinde baskının olduğu görülmektedir. öğretmenlerin bu ders yerine diğer dersleri destekleyen ve akademik başarıyı yükselten çalışmalar yaptıkları anlaşılmaktadır. Bu sebeple de öğretmenler oyun ve fiziki etkinlikler dersi gerçek amacından saptığı düşünmektedirler.

2. 3. Veli Temasına İlişkin Bulgular

Sınıf öğretmenlerine yöneltilen *“Oyun ve fiziki etkinliklerine velini yaklaşımı nasıldır?”* sorusuna yönelik alınan yanıtlardan “veli” teması oluşturuldu.

Tablo 10 Veli Temasına İlişkin Bulgular

Veli	Katılımcılar
İlgili	Ö8, Ö9
İlgisiz	Ö1, Ö2, Ö3, Ö4, Ö5, Ö6, Ö7

Tablo 7'ye göre çoğu velinin bu derse karşı ilgisiz oldukları görülmektedir. İfadelere bakıldığında velilerin oyun ve fiziki etkinlikler dersi ile ilgili hiçbir fikrinin ya da merakının olmadığı görülmektedir. Sadece oyun materyallerinin karşılanması ve temin edilmesi konusunda maddi olarak destek sağladıkları, onun dışında hiçbir etkileri olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak velilerin oyun ve fiziki etkinlikler içeriği ve amacıyla ilgili bilgilerinin eksikliği sebebiyle bu dersin sadece eğlenme amaçlı olduğunu düşünmekte, hatta velilerin büyük bir kısmının bu dersi gereksiz bir oyun dersi olarak gördükleri anlaşılmaktadır.

2. 4. Mesleki Yeterlik Temasına İlişkin Bulgular

Sınıf öğretmenlerine yöneltilen *“Oyun ve fiziki etkinlikler dersi ile ilgili herhangi bir hizmet içi eğitim ya da seminere katıldınız mı? Oyun ve fiziki etkinlikleri mesleki yeterliliğiniz açısından değerlendiriniz?”* sorusuna yönelik alınan yanıtlardan “mesleki yeterlik” teması oluşturuldu.

Tablo 11 Mesleki Yeterlik Temasına İlişkin Bulgular

Mesleki Yeterlik	Katılımcılar
Hizmet içi eğitim veya seminer almadım.	Ö1, Ö2, Ö3, Ö4, Ö5, Ö6, Ö7, Ö8, Ö9
Yeterli olduğumu düşünüyorum.	Ö3, Ö7, Ö9
Yeterli olduğumu düşünmüyorum.	Ö1, Ö2, Ö4, Ö5, Ö6, Ö8

Tablodan 11 de görüldüğü üzere öğretmenlerin oyun ve fiziki etkinliklerdeki oyunlar ile ilgili olarak bir seminer veya hizmet içi eğitime katılmadıkları ve çoğunun kendini yeterli bulmadığı görülmektedir. Kendini yeterli gören bir kısım öğretmen ise; Oyun fiziki etkinlikler dersine bir branş (dal) öğretmenin (beden eğitimi öğretmenin) girmesinin uygun olacağını belirtmişlerdir. Öğretmenler kendilerini yetersiz bulduklarını ancak, bunun sebebinin sadece kendi yetersizlikleri değil, ortam, malzeme ve bu dersi somut, uygulamalı bir şekilde görmediklerinden de kaynaklandığını ifade etmişlerdir. Bu nedenle de öğretmenler, bu dersle ilgili seminer veya hizmet içi eğitimin uygulamalı bir şekilde yapılması gerektiğini belirtmektedirler.

2. 5. Ortam Temasına İlişkin Bulgular

Sınıf öğretmenlerine yöneltilen *“Oyun ve fiziki etkinlikler dersinizi uygulama ortamlarınız açısından nasıl değerlendiriyorsunuz?”* sorusuna yönelik alınan yanıtlardan “ortam” teması oluşturulmuştur.

Tablo 12 Ortam Temasına İlişkin Bulgular

Ortam	Katılımcılar
Kapalı oyun alanı yok.	Ö2, Ö3, Ö4, Ö5, Ö6, Ö7, Ö8, Ö9
Bahçe yetersiz kalıyor.	Ö1, Ö5, Ö6, Ö8

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Sınıf içi uygun oyun yetersiz.

Ö1, Ö2, Ö3, Ö5, Ö6

Tablo 12’de öğretmenlerin oyun uygulamaları için uygun yeterli alanlarının olmadığını ifade ettikleri görülmektedir. Öğretmenlerin okullarında oyun oynayabilecekleri kapalı alanları olmadığı gibi okul bahçesinin de kalabalık okullarda yetersiz kalması sebebiyle oyun ve fiziki etkinlikler dersini yapamadıkları anlaşılmaktadır.

2. 6. Materyal Temasına İlişkin Bulgular

Sınıf öğretmenlerine yöneltilen **“Oyun ve Fiziki Etkinlikleri kullanan materyal açısından değerlendiriniz?”** sorusuna yönelik alınan yanıtlardan “materyal” teması oluşturulmuştur.

Tablo 13 Materyal Temasına İlişkin Bulgular

Materyal	Katılımcılar
Yetersiz	Ö1, Ö2, Ö3, Ö4, Ö5, Ö6, Ö7, Ö8, Ö9
Bulunması zor oyun araç-gereçleri	Ö3, Ö5, Ö9

Tablo 13’e bakıldığı zaman öğretmenlerin materyal eksikliğinin bütün okullarda yaşandığı ve oyunlar için kullanılacak olan malzemenin de zor bulunduğunu düşündükleri görülmektedir. Ayrıca öğretmenler kendilerince malzemeleri tamamlamaya çalışsa da temin edilmesi zor malzemeler olduğundan bu büyük eksikliği gideremediklerini belirtmektedir.

3. Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersinin Öneme Yönelik Düşünceleriyle İlgili Bulgular

Sınıf Öğretmenlerinin Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersinin Öneme Yönelik Düşünceleriyle İlgili Bulgular **“gelişime olan etkisi”** ve **“öneriler”** olarak 2 temadan oluşmaktadır.

3. 1. Gelişime İlişkin Bulgular

Sınıf öğretmenlerinin “Oyun ve Fiziki Etkinlikler dersinin önemi hakkındaki görüşlerine ilişkin bulgulara yönelik **“gelişime olan etkisi”** teması oluşturuldu. Gelişime olan etkisi temasından da gelişim özelliklerine göre **“Psiko-motor Gelişime olan Etkisi”**, **“Sosyal-Duyuşsal Gelişime Olan Etkisi”** ve **“Bilişsel Gelişime Olan Etkisi”** üç alt tema oluşturuldu.

3. 1. 1. Psiko-motor Gelişime Olan Etkisine İlişkin Bulgular

Sınıf öğretmenlerine yöneltilen **“Oyun ve fiziki etkinliklerin öğrencilerinizin hareket yetkinliğini kazandırması açısından nasıl değerlendiriyorsunuz?”** sorusuna yönelik alınan yanıtlardan “psikomotor gelişime olan etkisi” alt teması oluşturulmuştur.

Tablo 14 Psikomotor Gelişime Olan Etkisine İlişkin Bulgular

Psikomotor Gelişime Olan Etkisi	Katılımcılar
Fiziksel gelişime katkı sağlama	Ö1, Ö2, Ö3, Ö4, Ö5, Ö6, Ö7, Ö8, Ö9
Hareket yetkinliği sağlama	Ö1, Ö2, Ö3, Ö4, Ö8, Ö9

Tablo 14’e bakıldığı zaman oyun ve fiziki etkinlikler dersinin öğrencilerin psiko-motor gelişim açısından değerlendirildiğinde küçük yaşta öğrencilerin fiziksel gelişimlerine katkı sağladığı görülmektedir. Bununla beraber temel hareket becerilerini de kazandırdığını ifade etmişlerdir.

Özetle sınıf öğretmenlerinin oyun ve fiziki etkinlikler dersinin öğrencilerin fiziksel gelişimleri ve hareket yetkinliği sağlama açısından önemini bildikleri ve gördükleri, ancak bu gelişimi profesyonel bir şekilde gerçekleştirmekten ziyade gelişimin kendiliğinden olduğu kanaatinde oldukları görülmüştür.

3. 1. 2. Sosyal-Duyuşsal Gelişime Olan Etkisine İlişkin Bulgular

Sınıf öğretmenlerine yöneltilen **“Oyun ve fiziki etkinliklerin öğrencilerinizin kişisel ve sosyal becerilerini nasıl geliştirdiğini düşünüyorsunuz?”** sorusuna yönelik alınan yanıtlardan sosyal-duyuşsal gelişime olan etkisi alt teması oluşturulmuştur.

Tablo 15 Sosyal- Duyuşsal Gelişime Olan Etkisine İlişkin Bulgular

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

<i>Sosyal-Duyuşsal Gelişim</i>	<i>Katılımcılar</i>
Ahlaki değer kazandırma	Ö1, Ö2, Ö6
Derse motivasyonu artırma	Ö3, Ö7
İletişim becerisini geliştirme	Ö4, Ö6, Ö7, Ö8, Ö9
Birlikte hareket etmeyi sağlama	Ö2, Ö3, Ö4
Özgüven oluşturma	Ö5

Tablo 15 te göre, öğretmenler dersin tam anlamıyla uygulandığı takdirde; oyun ve fizikli etkinlikler dersinin çocukların çevresiyle iletişim kurmasına, dil becerilerini artırmalarına, sosyalleşmelerine, özgüven kazanmalarına olumlu katkıları olduğu için öğrencilerin kişisel ve sosyal becerilerini geliştirdiğini düşünmektedirler.

3. 1. 3. Bilişsel Gelişime Olan Etkisine İlişkin Bulgular

Sınıf öğretmenlerine yöneltilen “*Oyun ve fiziki etkinliklerin öğrencilerinizin düşünme becerilerini nasıl geliştirdiğini düşünüyorsunuz?*” sorusuna yönelik alınan yanıtlardan “bilişsel gelişime olan etkisi” alt teması oluşturulmuştur.

Tablo 16 Bilişsel Gelişime Olan Etkisine İlişkin Bulgular

<i>Bilişsel Gelişime Olan Etkisi</i>	<i>Katılımcılar</i>
Taktik geliştirme	Ö1, Ö3, Ö9
Hızlı problem çözme	Ö3, Ö8
Zihinsel beceri	Ö7, Ö8
Plan ve strateji yapma	Ö1, Ö2, Ö3, Ö9
Konuşma yeteneği ve hayal gücünü geliştirme	Ö5, Ö6

Tablo 16 bakıldığında öğretmenlerin görüşleri analiz edildiğinde bilişsel gelişim açısından oyunların oldukça etkili olduğu, sadece bu derste kazandırmaları değil diğer derslerdeki kazanımların kazandırılması için bile çok etkili olduğu gözlenmiştir. Sonuç olarak öğretmenler oyunların hem eğlendirici hem de öğretici yanının olduğunu, çocukların kısa sürede isabetli karar vermelerine, eğlenerek kalıcı bilgiler sağlamalarına, plan yapma, problem çözme gibi bilişsel gelişimlerine olumlu katkıları olduğunu belirtmişlerdir.

3.2. Öneriler Temasına İlişkin Bulgular

Sınıf öğretmenlerine yöneltilen “*Oyun ve fiziki etkinlikler dersi ile ilgili neler önerirsiniz?*” sorusuna yönelik alınan yanıtlardan “öneriler” teması oluşturuldu.

Tablo 17 Öneriler Temasına İlişkin Bulgular

<i>Öneriler</i>	<i>Katılımcılar</i>
Oyun alanı yapılmalı	Ö1, Ö2, Ö4, Ö5, Ö6, Ö9
Malzeme eksikliği giderilmeli	Ö1, Ö2, Ö3, Ö4, Ö6, Ö9
Uygulamalı hizmet içi eğitim ve seminer verilmeli	Ö1, Ö4, Ö6, Ö7, Ö9
Açık ve pratik kılavuz kitap hazırlanmalı	Ö1, Ö2, Ö3, Ö5, Ö7, Ö8, Ö9
Branş (dal) öğretmenleri girmeli	Ö6, Ö7
Yöneticilerin derse gereken önemi vermesi	Ö3, Ö6
Turnuvalar düzenlenmeli ve katılım sağlanmalı	Ö9

Tabloya 17' ye göre öğretmenlerin oyun alanı ve materyal konusunda ciddi sıkıntı yaşadıkları için bu eksikliğin giderilmesi, uygulamalı bir eğitime katılmak istedikleri ve açık, net anlaşılır bir kılavuz kitap

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

istedikleri görülmektedir. Özetle öğretmenler öncelikle okullarda yeterli kapalı ve açık oyun alanlarının olması gerektiğini ve oyunlar için gerekli malzemenin bulunması gerektiğini belirtmektedirler. Bunların yanında öğretmenler bütün sınıf öğretmenlerine uygulamalı hizmet içi eğitimlerin verilmesinin faydalı olacağını düşünmektedirler.

İlkokulda okutulan diğer derslerin kılavuz kitaplarına benzer açık ve kullanışlı bir kılavuzun hazırlanmasının uygun olacağını düşünmektedirler. Aynı zamanda bütün idari birim ve yöneticilerin oyun ve fiziksel etkinlikler dersine gereken önemi vermelerinin bu derse olumlu katkısının olacağı kanaatindedirler.

TARTIŞMA VE YORUM

Tartışma ve yorum bölümüne İlkokul müfredatında haftada 5 saat okutulan oyun ve fiziki etkinlik dersinin, öğretim sürecine ilişkin bulguların tartışma ve yorumuna yer verilmiştir. Bulgulara yönelik tartışma ve yorum yapılırken öğretmenlerle yapılan görüşme sonuçlarından elde edilen bulgular ayrı ayrı ele alınıp tartışılmıştır.

1. Sınıf Öğretmenlerinin Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersinin Öğretim Programına Yönelik Unsurlara İlişkin Bulguların Tartışılması

1.1. Planlama Temasına İlişkin Bulguların Tartışılması; Dersin planlanmasında kazanımlardan daha çok hava şartları, öğrencilerin hazırbulunuşlukları ve öğrenciye görelilik ilkesi göz önüne alınarak yapılmaktadır. Oysaki amaçsız yapılan bir dersin hedefine ulaşmayacağı; yapıldığı takdirde verimli olmayacağı; sadece boş vakti değerlendirme, saatini doldurma gibi bir durum olmuş olacağı; her ne kadar öğrenci mutlu olsun diye düşünülse de mutluluğunu destekleyen bir amacın da olması gerektiği yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur (Dağdelen, 2015).

1.2. Süre Temasına İlişkin Bulguların Tartışılması; Süre açısından ders saatinin ilk üç sınıfta 5 saat olmasının doğru bir karar olduğunu göstermektedir. Çocukların oyun çağında olması, okula uyumlarını kolaylaştırması, okulu sevmelerini sağlaması ve bütün bir şekilde gelişimlerine katkı sağlamasından dolayı ders saatinin uygunluğu belirtilmiştir. Cerit, Akgün, Yıldız ve Soysal (2014), yaptıkları araştırmada, oyun ve fiziki etkinlikler dersinin ders saatlerinin artırılarak ders programına konulmasını öğretmenlerin olumlu bulduğunu tespit etmişlerdir. Bu bulgu bu araştırmayı desteklemektedir.

1.3. Yöntem Temasına İlişkin Bulguların Tartışılması; Oyun öğretiminde takip edilen aşamaları bildikleri ve uyguladıkları görülmektedir. Öğretmenlerin daha çok kullandıkları yöntemin de açıklama ve gösterip yaptırma olduğu görülmektedir. Fakat problem çözme gibi üst düzey gelişimi sağlayan yöntemleri çok da kullanmadıkları açıktır. Şentürk ve arkadaşları (2010) da yaptıkları çalışmada öğretmenlerin çoğunun bu yöntemleri kullandıklarını görmüşlerdir.

1.4. Oyun Kitabı ve Etkinlik Temasına İlişkin Bulguların Tartışılması; Oyun ve Fiziki Etkinlikler kitapçık ve kartlarını karışık buldukları anlaşılmaktadır. Bu nedenle kitapçığa pek bakmadıklarını, uymadıklarını, daha çok kendi bildikleri oyunları oynattıkları görülmektedir. Aynı zamanda okuldaki oyun alanı ve malzemenin eksikliği de öğretmenlerin bu oyunları oynatmalarına engel olduğu belirtilmiştir. Kazu ve Aslan'ın (2014) çalışmasında da benzer durumlar tespit edilmiştir.

1.5. Ölçme ve Değerlendirme Temasına İlişkin Bulguların Tartışılması; Öğretmenler çocukları bahçede ya da salonda oyun oynarken izlemekte ve daha çok çocukların arkadaşlarıyla ilişkisine bakarak gözlem yoluyla ölçmektedir. Kazu ve Aslan'ın (2014) yaptığı çalışmada bu araştırmayı desteklemektedir. Oyun ve fiziki etkinlikler dersinde kullanılan ölçme-değerlendirme araçları ile ilgili görüşler, öğretmenlerin büyük bir kısmının bu derste gözlem formlarını kullandıkları anlaşılmaktadır.

2. Sınıf Öğretmenlerinin Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersi Öğretim Sürecini Etkileyen Unsurlara İlişkin Bulguların Tartışılması

2.1. Öğrenci Temasına İlişkin Bulguların Tartışılması; Öğretmenler oyunların öğrenci seviyesine uygun olduğunu söylemişlerdir. Ancak oyunları oynatırken oyun kitapçığındaki oyunlara, oyunların seviyelerine bakmak yerine öğrenci sayısının ve öğrenci isteklerinin göz önüne alındığını belirtmişlerdir. Hazırlanan planlarla öğretmenlerin uyguladığı etkinliklerin öğrenmeye etkisi daha fazla

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

olmaktadır. Çünkü planlanmamış bir ders amaçsız, yetersiz ve verimsiz öğrenmeye sebep olabilir (Yıldırım ve Öztürk, 2002).

2.2. Okul Yönetimi Temasına İlişkin Bulguların Tartışılması; Öğretmenlerin görüşlerinde özellikle belirttiği üzere okul yönetiminin öğretmenler üzerindeki baskısı olduğu açıkça görülmektedir. MEB bu derse yeterli önemi vermemektedir. Güven ve Yıldız'ın (2014), yaptığı çalışmada bu araştırmayı desteklemektedir. Sınıf öğretmenleri oyun ve fiziki etkinlik dersi ile ilgili sorunu en çok idarenin desteğini görememe konusunda yaşamaktadır. Şentürk ve arkadaşları'nın (2010), yaptığı çalışmada bu durumu kanıtlar durumdadır.

2.3. Veli Temasına İlişkin Bulguların Tartışılması; Velilerin oyun ve fiziki etkinlikler dersi ile ilgili hiçbir fikri ya da merakı bulunmamaktadır. Onlar için oyunun sadece eğlendirme amacı bulunmaktadır. Oyun ve fiziki etkinliklere etkin katılımın, akademik başarıya olumlu etkileri olduğu yönünde bilimsel sonuçlar bulunmasına rağmen, gerekli bilgilendirmenin yapılmaması ve eğitim sisteminin akademik ve spor yaşamının beraber yürütülmesine yeteri kadar müsait olmaması, oyun ve fizikî etkinlikler dersinin amacına ulaşamamasına neden olmaktadır (Güven ve Yıldız, 2014).

2.4. Mesleki Yeterlik Temasına İlişkin Bulguların Tartışılması; Öğretmenlerin böyle bir seminer ve ya hizmet içi eğitim olmadığı için katılmadıkları anlaşılmaktadır. Dağdelen'in (2015), yaptığı araştırmada da öğretmenlerin oyun bilgisi yönünden kendilerini yetersiz gördükleri izlenmiştir. Oyun çağındaki çocukların sınıf öğretmenlerinin, oyun bilgisi yönünden kendilerini yetersiz görmeleri önemli bir eksiklik olarak ifade edilebilir. Öğretmenlerin mezun olup aldıkları öğretmenlik diploma ve sertifikaları, onların iyi bir öğretmen olmalarını garanti etmemektedir (Şişman, 2009). Öğretmenler, görevlerini yürütürken sürekli kendini yenilemeli, değişen ve gelişen çağın gerisinde kalmamalıdır. Ertürk (2009), sınıf öğretmenlerinin ve öğretmen adaylarının kendini geliştirme isteklerini araştırdığı çalışmada, öğretmenlerin kendilerini geliştirmek istediklerini ancak öğretmenler açısından bunun genel olarak sadece istemekle kaldığını tespit etmiştir.

2.5. Ortam Temasına İlişkin Bulguların Tartışılması; Öğretmenler kalabalık olan okullarda bahçenin de küçük olması sonucunda aynı anda 3-4 sınıfın oyun dersinin olması sonucu bahçenin kimseye yetmediğini belirtmişlerdir. Okullardaki spor salonu, geniş bahçe, oyun alanı gibi ortamların yetersiz olduğu anlaşılmaktadır. Bununla beraber hava şartlarının etkisiyle genellikle sınıfta geçen dersler serbest zaman ya da diğer derslerin telafisi olarak kullanıldığı açıkça ortadadır. Öğretmenlerin oyun ve fiziki etkinlikler dersini düzenli uygulayamadıkları, bu derste başka dersleri işledikleri (Aydın, 2011), geri kaldıkları ya da anlaşılmayan konuları tekrar ettikleri görülmektedir.

2.6. Materyal Temasına İlişkin Bulguların Tartışılması; Materyal eksikliğinin bütün okullarda yaşanması ve öğretmenlerin kendilerince tamamlamaya çalışmaları bu büyük eksikliği gideremediği için oyunların amacına ulaşması beklenemez. Dağdelen'in (2015), yaptığı çalışmada öğretmenlerin birçok olumsuzluklarla karşılaştıkları görülmektedir. Bunların başında araç-gereç ve salon eksikliği gelmektedir. Çalışmada elde edilen bu bulgular ilgili literatürle de örtüşmektedir.

3. Sınıf Öğretmenlerinin Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersinin Önemine Yönelik Düşünceleriyle İlgili Bulguların Tartışılması

3.1. Gelişime Olan Etkisi Temasına İlişkin Bulguların Tartışılması; Öğretmenler gelişim teması hakkındaki görüşlerini psikomotor, sosyal-duyuşsal ve bilişsel gelişim açısından belirtmişlerdir. Dağdelen ve Kösterelioğlu'nun (2015), çalışmada katılımcılar derste oyunlar yoluyla öğrencilerinde dengede durma, nesne kontrolü gibi becerileri geliştirdiklerini de ifade etmişlerdir. Benzer durum Sevin'in (2014), çalışmada da tespit edilmiştir. Bilir (2005), bir şeyi öğrenmeye hazır olmayan çocuğa, onu öğretmeye kalkmanın sadece verimsiz olmakla kalmayacağını; aynı zamanda çocukta başarısızlığa, hayal kırıklığına ve aşağılık duygusunun oluşmasına sebep olacağını vurgulamıştır. Oyun sırasında çocuğun yaşı ilerledikçe doğal bir şekilde arkadaşlarıyla daha olumlu iletişim içine girer (Poyraz, 2012). Bu da duygusal gelişim için önemli bir artıdır (Akbel, 2011). Araştırmalarında benzer bir şekilde Altunay (2004), Çankaya (2007), Özenç (2007) ve Özdenk (2007) oyunların öğrencilere olumlu etkisi olduğunu açıklamışlardır.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

3.2. Öneriler Temasına İlişkin Bulguların Tartışılması; Öneriler kısmına bakıldığında öğretmenlerin öncelikler öğretim programının sınıf sınıf ayrılması ve ayrıntılı olması, karışıklıktan kurtarılması önerilmektedir. Oyun kitabındaki oyunlar kazanım kazanım ayrılmalıdır. Okullardaki oyun alanı, kapalı salon, okul bahçesi bu dersin gereklerine uygun bir şekilde yapılmalıdır. Gerekli araç-gereç ve materyaller okullarda olmalıdır. Yöneticiler bu derse gereken önemi vermeli, öğretmen üzerinde baskı kurmamalı, öğretmeni desteklemelidir. Öğretmenler oyun ve fiziki etkinlikler dersi ile ilgili uygulamalı hizmet içi eğitime alınması önerilmektedir.

Öneriler

Sınıf öğretmenlerinin oyun ve fiziki etkinlikler dersinin öğretim süreciyle ilgili görüşlerini incelediğimiz çalışmanın sonucunda şu önerilerde bulunabiliriz;

1. Okullarda oyun ve fiziki etkinlikler dersi ile ilgili uygun fiziki ortam ve materyaller sağlanmalıdır.
2. Oyun ve fiziki etkinlikler dersinin işleniş ile ilgili düzenli ve uygulamalı hizmet içi eğitimler verilmelidir.
3. Öğretim programına uygun işlevsel bir “oyun ve fiziki etkinlikler dersi” ile ilgili kılavuz kitap hazırlanmalıdır. Bu kılavuz kitap diğer derslere ait kılavuz kitaplarda olduğu gibi günlük planlarda neler yapılacağı, etkinlikler ve oyunlar detaylarıyla yazılmalıdır.
4. Oyun ve fiziki etkinlikler dersi oyun kitapçığında sınıf içi oyunların çeşitliliği artırılarak elverişsiz iklim koşulları ve fiziki imkanlar vb. olumsuz şartlarda derslerin sınıf içinde de yapılması sağlanmalıdır.
5. Okul sporları federasyonunun, okul müdürlüklerinin ve yerel yönetimlerin düzenlediği oyun turnuvalarına öğrencilerin katılımları sağlanarak oyun ve fiziki etkinlikler dersinin önemi artırılmalıdır.
6. Oyun ve fiziki etkinlikler dersi oyun kitapçığında sınıf içi oyunların çeşitliliği artırılarak elverişsiz iklim koşulları ve fiziki imkanlar vb. olumsuz şartlarda derslerin sınıf içinde de yapılması sağlanmalıdır.
7. Eğitim fakültelerinin Sınıf Eğitimi Programında ‘Oyun ve Fiziki Etkinlik Dersinin Öğretimi’ ile ilgili müfredat programı oluşturulmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Akandere, M. (2003). *Eğitici Okul Oyunları*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
2. Altunay, D. (2004). *Oyunla Desteklenmiş Matematik Öğretiminin Öğrenci Erişimine ve Kalıcılığa Etkisi* (Yüksek Lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir
3. Aral, N., Kandır, A., Can Yaşar, İnan, M. (2001). *Okul Öncesi Eğitim II*. İstanbul: Ya-Pa Yayınları.
4. Dağdelen, E. (2003). *Eğitime Yeni Bakışlar*, Ankara: Mikro Yayınları.
5. Bilir, A. (2015). İlköğretim 1. Sınıf Öğrencilerinin Özellikleri ve İlk Okuma Yazma Öğretimi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(1): 87-100.
6. Çankaya, S. (2007). *Oran-Orantı Konusunda Geliştirilen Bilgisayar Oyunlarının Öğrencilerin Matematik Dersi ve Eğitsel Bilgisayar Oyunları Hakkındaki Düşüncelerine Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
7. Dağdelen, O. ve Kösterelioğlu, İ. (2015). İlkokullardaki Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersinin Öğretmen Görüşlerine Göre Değerlendirilmesi. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/adyusbd/article/view/5000076850> adresinden 05.09.2016 tarihinde edinilmiştir.
8. Güven, Ö. ve Yıldız, Ö. (2014). “Sınıf Öğretmenlerinin Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersinden Beklentileri (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
9. Kazu, H. ve Aslan, S. (2014). Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersinin 1. Sınıf Öğretmenlerinin Görüşlerine Göre Değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24: 49-63.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

10. İnan, M. ve Dervent, F. (2012, Eylül). *Beden Eğitimi ve Sınıf Öğretmeni Adaylarının Demokratik Eğilimleri ile Sınıf Yönetimi Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. 21. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi.
11. M.E.B. (2012). *Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersi Öğretim Programı*. Ankara: Milli Eğitim Yayınları
12. Poyraz, H. (2012). *Okul Öncesinde Oyun ve Oyun Örnekleri* (4. Basım). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
13. Sevin, Y. (2014, Mayıs). *İlköğretim 3. Sınıf Öğrencilerinde Psikomotor Gelişmelerde Oyunun Etkisi*. 7. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi.
14. Şentürk, U. Arakoç, B. Demir, E. Koyuncuoğlu, K. Bektaş, Ü. (2012). İlkokullarda Görev Yapan Sınıf Öğretmenlerinin Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersi İle İlgili Görüş ve Uygulamaları. <http://aves.comu.edu.tr/YayinGoster.aspx?ID=1051&NO=5> adresinden 19.09.2016 tarihinde edinilmiştir.
15. Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araşt. Yönt.* Ankara: Seçkin Yayıncılık.
16. Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2004). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (4. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

KUVVET VE DAYANIKLILIK TEMELLİ 22 HAFTALIK BEDEN EĞİTİMİ PROGRAMININ ÖĞRENCİLERİNİN GELİŞİMLERİNE ETKİSİ

Fatih ŞENDURAN, Serdar MUTLU, Alper AKYOL, Alper NAKIŞ

*Milli Savunma Üniversitesi, Balıkesir Astsubay MYO

Özet

Bu çalışmada, kuvvet ve dayanıklılık gelişimini hedefleyen; Halata tırmanma, barfıkste kol çekme, engelli koşu parkuru, 3000 m koşu ve kickboks çalışmalarının ana konu olduğu 22 haftalık beden eğitimi programının, öğrencilerin gelişimine etkisi araştırılmıştır.

Çalışmaya, 19-21 yaşları arasında ($X = 20.1 \pm 0.8$) bulunan 477 meslek yüksek okulu öğrencisi katılmıştır. Çalışmada, 22 hafta boyunca öğrencilere kuvvet ve dayanıklılık temelli yoğun beden eğitimi programı uygulanmıştır. Öğrencilerin gelişimlerini değerlendirebilmek amacıyla sırasıyla; Kilo ölçümü ve El Kavrama, Bükülü Kol Tutunma, Şınav, Mekik, Çeviklik, 20 m Mekik Koşu testleri 22 haftalık programın başında (öntest) ve sonunda (sontest) uygulanmıştır. Testler iki günde tamamlanmıştır. 20 m Mekik Koşu testleri 2'inci günde yapılmıştır. Elde edilen veriler paired sample testi ile sınanmıştır.

Öntest ve Sontest Ortalama Puanlarının sonuçlarına göre; öğrencilerin öntest ($X=68,42$, $SD=6.85$) ve sontest ($X=69,19$, $SD=6.93$) kilolarında % 1,12 oranında değişim olmuştur ($p<.001$). Şınav çekme tekrarlarına göre; öğrencilerin öntest ($X=29,12$, $SD=9,11$) ve sontest ($X=42,69$, $SD=8,22$) şınav tekrarlarında % 46,6 oranında değişim olmuştur ($p<.001$). Mekik çekme tekrarlarına göre; öğrencilerin öntest ($X=38,36$, $SD=,26$) ve sontest ($X=41,92$, $SD=,244$) mekik tekrarlarında % 9,28 oranında değişim olmuştur ($p<.001$). Öğrencilerin Bükülü kol ile tutunma süreleri bulgularına göre; öntest ($X=35,38$, $SD= 13,27$) ve sontest ($X=41,49$, $SD= 14,97$) tutunma sürelerinde % 10,06 oranında değişim olmuştur ($p<.001$). El kavrama ölçümüne göre, öğrencilerin öntest ($X=46,78$, $SD= 7,12$) ve sontest ($X=50,02$, $SD= 6,58$) kavrama kuvvetlerinde % 6,92 oranında değişim olmuştur ($p<.001$). Çeviklik testinde, öğrencilerin öntest ($X=19,10$, $SD= 1,25$) ve sontest ($X=16,41$, $SD= 1,08$) sürelerinde % - 14,08 oranında değişim olmuştur ($p<.001$). 20 m mekik koşusunda, öğrencilerin öntest ($X=64,29$, $SD= 13,68$) ve sontest ($X=67,61$, $SD= 13,11$) sürelerinde % 5,16 oranında değişim olmuştur ($p<.001$).

Kuvvet ve dayanıklılık temelli 22 hafta boyunca düzenli olarak uygulanan beden eğitimi programı öğrencilerin kuvvet ve dayanıklılık niteliklerinin gelişmesine anlamlı katkı sağlamıştır. Özellikle kol kuvveti gerektiren şınav ve bükülü kol ile barfıkste tutunma derecelerindeki artış oranı diğer parametrelere göre daha yüksek gerçekleşmiştir. Benzer şekilde her ders sonunda uygulanan mekik çekme hareketinin, mekik tekrar sayısının % 9,2 oranında gelişmesine katkı sağlamıştır. Engelli koşu parkurunda bulunan 20 farklı engel, öğrencilerin beceri, kardiovasküler dayanıklılık ve çevikliklerinin gelişmesine olumlu katkı sağlamaktadır. Diğer taraftan düzenli yapılan kickboks çalışmalarının kardiovasküler dayanıklılığın ve çevikliğin gelişmesine katkı sağladığı söylenebilir. Düzenli yapılan 3 km ve 5 km koşu çalışmalarının (tepe, aralıklı) oksijen kullanma kapasitelerinin artmasına ve kardiovasküler dayanıklılığın ($Vo2Max$), katkı sağladığı söylenebilir. Özellikle özel amaçları olan eğitim-öğretim kurumların (Asker, polis vb.) beden eğitimi programlarının çeşitlendirmesinin ve fiziksel aktivite sürelerinin artırılmasının, arzu edilen neticelere ulaşılmasına katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi, Kuvvet, Dayanıklılık, Çeviklik

Tablo 1. Uygulanan Test Yöntemi

Yöntem	Ölçülen
El Kavrama	Statik kol kuvveti
Bükülü Kol Tutunma	İşlevsel Kuvvet (Kol ve Omuz Kas Dayanıklılığı)
Şınav	Gövde Üst Kuvveti
Mekik,	Gövde Kuvveti (Abdominal Kas Dayanıklılığı)
20 m Mekik Koşu	Kardiyorespiratör Dayanıklılık
Illinois Çeviklik	Koşu Sürati ve Çeviklik

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

BULGULAR

Araştırma sonucunda, öğrencilerin eğitim dönemi başında alınan öntest sonuçları ve 22 hafta sonra alınan sontest sonuçları arasındaki yüzdelik fark ve istatistiksel önem seviyeleri ile Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2: *Öntest ve Sontest Ortalama Puanlarının t-Testi Sonuçları*

Ölçüm Değişken n=(477)	Öntest		Sontest		Fark (%)	t
	X	SS	X	SS		
Kilo	68,42	6,85	69,19	6,93	1,12*	-5,053
Şınav	29,12	9,11	42,69	8,22	46,6*	4,89
Mekik	38,36	,26	41,92	,244	9,28*	-12,87
Bükülü Kol Tutunma	35,38	13,27	41,49	14,97	10,06*	-10,31
El Kavrama	46,78	7,12	50,02	6,58	6,92*	-12,99
Çeviklik	19,10	1,25	16,41	1,08	- 14,08*	48,86
20 m Mekik Koşu	64,29	13,68	67,61	13,11	5,16*	-4,98

* p < .001.

Öntest ve Sontest Ortalama Puanlarının sonuçlarına göre; öğrencilerin öntest (X=68,42, SD=6.85) ve sontest (X=69,19, SD=6.93) kilolarında % 1,12 oranında değişim olmuştur (p<.001). Şınav çekme tekrarlarına göre; öğrencilerin öntest (X=29,12, SD=9,11) ve sontest (X=42,69, SD=8,22) şınav tekrarlarında % 46,6 oranında değişim olmuştur (p<.001). Mekik çekme tekrarlarına göre; öğrencilerin öntest (X=38,36, SD= ,26) ve sontest (X=41,92, SD=,244) mekik tekrarlarında % 9,28 oranında değişim olmuştur (p<.001). Öğrencilerin Bükülü kol ile tutunma süreleri bulgularına göre; öntest (X=35,38, SD= 13,27) ve sontest (X=41,49, SD= 14,97) tutunma sürelerinde % 10,06 oranında değişim olmuştur (p<.001). El kavrama ölçümüne göre, öğrencilerin öntest (X=46,78, SD= 7,12) ve sontest (X=50,02, S D= 6,58) kavrama kuvvetlerinde % 6,92 oranında değişim olmuştur (p<.001). Çeviklik testinde, öğrencilerin öntest (X=19,10, SD= 1,25) ve sontest (X=16,41, S D= 1,08) sürelerinde % - 14,08 oranında değişim olmuştur (p<.001). 20 m mekik koşusunda, öğrencilerin öntest (X=64,29, SD= 13,68) ve sontest (X=67,61, S D= 13,11) sürelerinde % 5,16 oranında değişim olmuştur (p<.001).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

ÖZEL YETENEK SINAVINA KATILAN ADAY ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Arslan KALKAVAN*, Recep Fatih KAYHAN*, Halil İbrahim ÇAKIR*, Abdullah Bora ÖZKARA**

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,
Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,

Amaç: Bu çalışmanın amacı Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi özel yetenek sınavına başvuru yapan aday öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerini cinsiyet, yaş ve beden kitle indekslerine göre incelemektir.

Materyal ve Yöntem: Çalışmanın örneklemini 2017 yılında özel yetenek sınavına katılan 289 öğrenci (226 erkek ve 63 kadın) oluşturmuştur. Verilerin toplanması için "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi" (kısa form) kullanılmıştır. Verilerin analizinde öncelikli olarak tanımlayıcı istatistik (Descriptive Statistic) ve normallik testi (Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk Test) yapılmıştır. İkili karşılaştırmalar için Mann Whitney U Test, üç ve üzeri grupların karşılaştırılmasında ise Kruskal-Wallis testleri uygulanmıştır. Anlamlı bulunan grupların saptanması için ise ikinci seviye testlerinden Tamhane kullanılmıştır.

Bulgular: Cinsiyet ($U = 6320,500$ $p > 0.05$), Yaş ($X^2 = 3,540$ $p > 0.05$) ve Beden Kitle İndeksine (BKI) ($X^2 = 4,151$ $p > 0.05$) göre aday öğrencilerin toplam fiziksel aktivite yapma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamazken BKI Aşırı Düzeyde Fiziksel Aktivite (AFA) ($X^2 = 6,459$ $p < 0.05$) düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Sonuçlar: Sonuç olarak özel yetenek sınavına katılan kadın adayların erkek adaylara göre daha fazla fiziksel aktivitede bulunduğu, yaş ilerledikçe fiziksel aktivite yapma sıklığının kısmen arttığı ve normal beden kitle indeksine sahip adayların zayıf ve aşırı kilolu adaylara göre daha fazla fiziksel aktivitede bulunduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Özel Yetenek, Spor, Fiziksel Uygunluk

INVESTIGATION OF THE PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF CANDIDATES ATTENDING THE SPECIAL ABILITY EXAM

Aim: The aim of this study is to examine the physical activity level of participation of candidates who apply for special ability exam in Recep Tayyip Erdoğan University according to gender, age and body mass index.

Material & Methods: The sample of the study consisted of 289 students (226 males and 63 females) who participated in the special talent exam in 2017. The International Physical Activity Questionnaire (short form) was used for data collection. Primarily Descriptive statistic and normality test (Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk Test) were performed to the analysis of the data. Mann-Whitney U Test was used for pairwise comparisons, and Kruskal-Wallis tests were used for comparison of groups of three and more. Tamhane was used to determine the meaningful groups as the second level tests.

Results: While Candidate Students not find a significant difference between the levels of total physical activity according to gender ($U = 6320,500$ $p > 0.05$), age ($X^2 = 3,540$ $p > 0.05$), Body Mass Index (BMI) ($X^2 = 4,151$ $p > 0.05$), its found a significant difference between the levels of excessive physical activity according to Body Mass Index.

Conclusion: As a results, it was determined female candidates who participated in the special talent examination had more physical activity than male candidates, partly increased frequency of physical activity as age progresses, candidates with normal body mass index had more physical activity than weak and overweight candidates.

Keywords: Physical Activity, Special Ability, Sport, Physical Fitness

Giriş

Toplunun büyük bir çoğunluğunda fiziksel aktiviteyi, spor ve egzersiz kelimeleri ile eşanlamlı olarak algılanmaktadır. Oysa fiziksel aktivite, spor ve egzersiz kavramları farklı anlamlar ifade etmektedir. Ancak bu kavramlar çoğu zaman birbirinin yerine kullanılmaktadır (Caspersen ve ark, 2000: Fişne, 2009).

Spor; kişinin kendi kendisini ya da rakibini aşmasını hedefleyen, rekabet içeren, belirli kurallarla sınırlanan, bireysel veya takım olarak yapılan kurallarla yönetilen fiziksel aktivitelerdir (Haskell ve Kiernan, 2000). Spor, Kuzey Amerika'da sadece yarışmayı içerirken, Avrupa'da da yarışma ile birlikte yürüyüş ve dağcılık gibi rekreasyonel aktiviteleri de içermektedir (Zorba, 2005).

Rowland ve Freedson'a (1994) göre ise fiziksel aktivite, iskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareketi sonucunda enerji harcamasıdır, bireyin günlük olarak yaptığı hareket miktarıdır. Özer'e göre fiziksel aktivite ise; iskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketler olarak tanımlanmaktadır (Özer, 2001). Zorba' da fiziksel aktiviteyi,

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

iskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareketi sonucunda enerji harcamasıdır şeklinde tanımlamıştır (Zorba, 2009).

Fiziksel aktivite genel olarak; zinde ve aktif günlük yaşam, bedeni hastalıklara karşı koruma, alınan fazla enerjinin doğal bir şekilde harcanıp obezitenin önlenmesi, yaşlanma ve buna bağlı ortaya çıkan organik gerilemenin yavaşlatılması, solunum-dolaşım sistemlerinin iyileştirilmesi, kas-iskelet sisteminin sağlık ve fonksiyonelliğinin korunması, sosyal kaynaşmanın sağlanması, gerginliklerin azaltılması ve fonksiyonel bozukluklarının önlenmesinde rol oynayan beden hareketleri olarak tanımlanabilir (Erdoğan ve ark, 2011).

Fiziksel aktivite yetersizliği günümüzde genç popülasyonda yaygın olarak görülmektedir. İnsanların fiziksel aktivite yapmamalarının veya sınırlı düzeyde yapmalarının psikolojik, davranışsal ve fizyolojik pek çok nedeni bulunmaktadır (Bulut, 2013). Günümüzde yükselen yaşam standartları, iş hayatındaki rekabet ve stresten kaynaklanan sorunlar insanların sosyal ve fiziksel ihtiyaçlarını artırmıştır. Fakat insanlarda iş hayatının getirdiği sorumluluklar çoğunlukla bireylerin sosyal ve fiziksel ihtiyaçlarının önüne geçmiştir (Arslan ve ark, 2003).

Literatür incelendiğinde, genç bireyler üzerinde yapılan bir çok araştırmada hareketsiz yaşamdan kaynaklı sağlık ve obezite sorunları ortaya konulmuştur. Bu bağlamda genç bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini tespit ederek ortaya koymak çalışmamızı önemli kılmaktadır.

Metot

Evren - Örneklem

Araştırmanın evrenini 2017 yılında Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu özel yetenek sınavına katılan toplam 450 aday öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise tesadüfi yönteme göre seçilmiş 63 kadın 226 erkek olmak üzere toplam 289 gönüllü aday oluşturmıştır.

Veri Toplama Araçları

Boy ve Vücut Ağırlığı: Denekler hassas bir kantarda (Angel marka) çıplak ayak ve sadece spor kıyafetleriyle (şort-tişört) tartıldı. Uzunluk (boy) ölçümleri Holtain marka kayan kaliper ile denekler ayakta dik pozisyonda dururken skalanın üzerinde kayan kaliper başlarının üzerine dokunacak şekilde ayarlandı ve uzunluk 1mm hassasiyetle okundu.

Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (IPAQ): Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (IPAQ) 15-65 yaş aralığındaki katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir (Craig ve ark, 2003).

Türkiye’de Öztürk tarafından 2005 yılında üniversitelerde eğitim-öğretim gören öğrencilerde ayrıca Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Tarafından 2007 yılında IPAQ anketinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Karaca ve Turnagöl, 2007).

Fiziksel aktivite düzeyini belirleme ölçeği kısa formu 7 sorudan oluşmakta ve fiziksel aktivite yapma düzeyi MET yöntemiyle hesaplanmaktadır. MET=3,5 ml/kg/dk. İstirahat halinde iken her kişi bir kg başına bir dakikada 3,5 ml oksijen tüketmektedir.

IPAQ’ta, AFA (Aşırı Düzeyde Fiziksel Aktivite) = 8.0 MET, OFA (Orta Düzeyde Fiziksel Aktivite) = 4.0 MET, Y (Yürüme) = 3.3 MET olarak harcadığını kabul edilmektedir. Her bir kişinin haftada kaç gün ve ne kadar süre ile AFA, OFA ve Y yaptığını tespit ederek bu üç farklı fiziksel aktiviteden harcanan toplam MET miktarı ve bunun yanında bireylerin haftalık oturma saatleri hesaplanmaktadır.

Fiziksel Aktivite düzeyi 3 kategoride incelenmektedir. 1. Kategori inaktif olanlar (<600 MET-dk/hafta), 2. Kategori minimum aktif olanlar (>600 - 3000 MET-dk/hafta), 3. Kategori ise HEPA aktif olanlar (<3000 MET-dk/hafta) şeklinde belirtilmektedir (Karaca ve ark, 2000)

İstatistik Yöntem

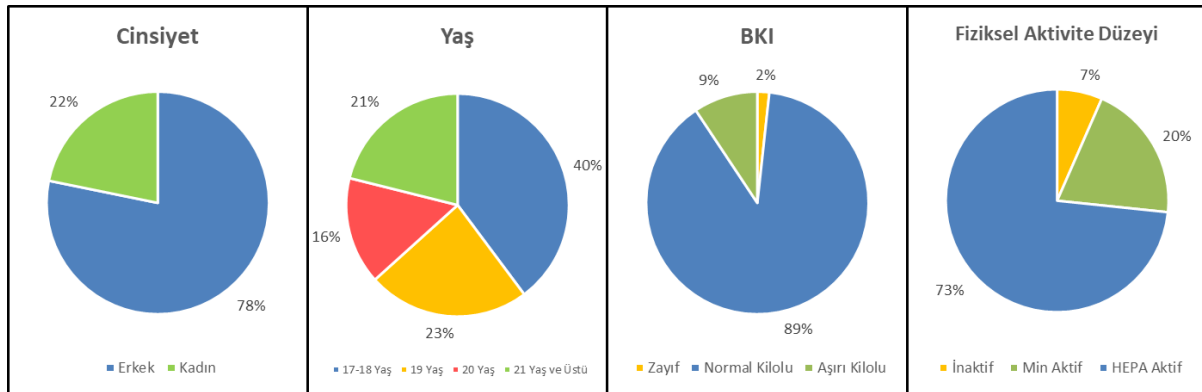
Aday öğrencilerin yüzde dağılım ve frekansları tanımlayıcı istatistik (Descriptive Statistic) ile belirlendi. Verilerin nasıl bir dağılıma sahip olduğunu belirlemek için normallik testi (Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk) yapıldı. İkili karşılaştırmalar için (Cinsiyet) Mann Whitney U Test, üç ve üzeri grupların

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

karşılaştırılmasında (Yaş ve BKİ) Kruskal-Wallis testleri uygulandı. Anlamlı bulunan grupların belirlenmesi için ise ikinci seviye testlerinden Tamhane kullanıldı.

Bulgular

Aday Öğrencilerin Cinsiyet, Yaş, BKİ ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Dağılımları

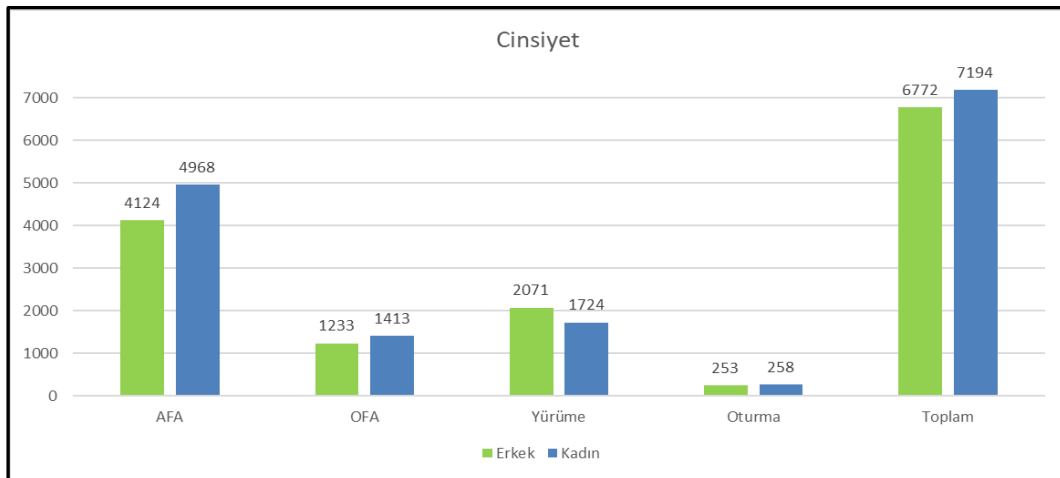


Grafik 1: Aday Öğrencilerin Dağılımları

Araştırmaya katılan aday öğrencilerin dağılımları incelendiğinde cinsiyete göre %78'inin erkek, %22'sinin kadın, yaşa göre %40'ının 17-18 yaş, %23'ünün 19 yaş, %16'sının 20 yaş, %21'inin ise 21 yaş ve üstü, beden kitle indeksine göre %5'inin zayıf, %85'inin normal kilolu, %10'unun aşırı kilolu fiziksel aktivite düzeyine göre ise %7'sinin inaktif, %20'sinin minimum aktif ve %73'ünün HEPA aktif olduğu görülmektedir.

Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite Düzeyi Bulguları

Cinsiyete bağlı olarak aday öğrencilerin AFA, OFA, Yürüme, Oturma ve Toplam Fiziksel Aktivite düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Mann Whitney U testi uygulandı.



Grafik 2: Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite Puanları

*AFA: Aşırı Düzeyde Fiziksel Aktivite, *OFA: Orta Düzeyde Fiziksel Aktivite,

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

AFA: Test sonuçları cinsiyete bağlı olarak adayların AFA düzeyleri arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($U = 5054,000$ $p>0.05$). Kadın adayların AFA düzeyleri (4967.55 ± 4840.121) erkek (4124.02 ± 3369.664) adaylardan anlamsız bir şekilde daha yüksek bulundu.

OFA: Test sonuçları cinsiyete bağlı olarak adayların OFA düzeyleri arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($U = 4066,500$ $p>0.05$). Kadın adayların OFA düzeyleri (1413.46 ± 1576.716) Erkek adaylardan (1233.41 ± 1742.167) anlamsız bir şekilde daha yüksek bulundu.

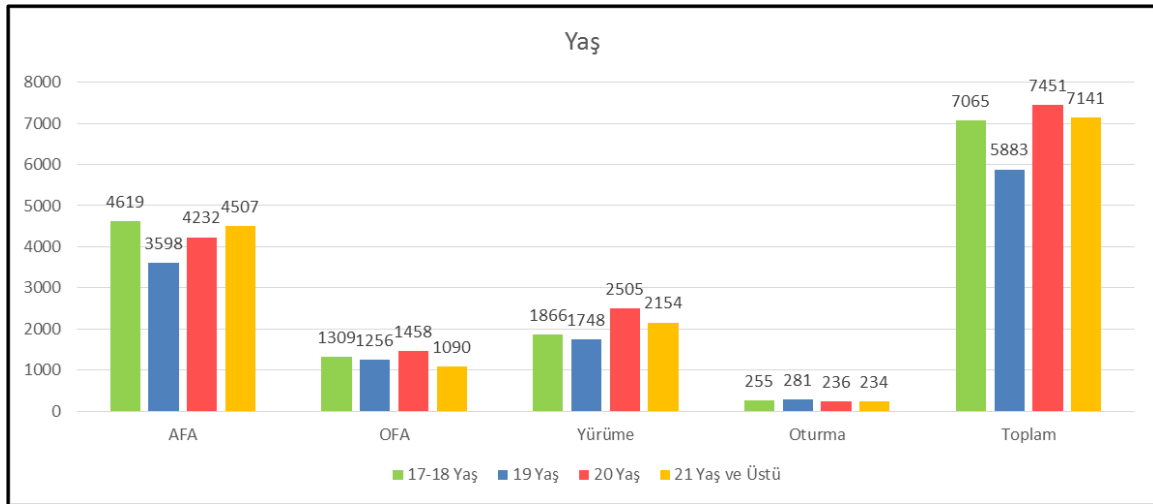
Yürüme: Test sonuçları cinsiyete bağlı olarak adayların Yürüme düzeyleri arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($U = 4914,500$ $p>0.05$). Erkek adayların Yürüme düzeyleri (2071.44 ± 2208.033) Kadın adaylardan (1724.40 ± 1506.923) anlamsız bir şekilde daha yüksek bulundu.

Oturma: Test sonuçları cinsiyete bağlı olarak adayların Oturma düzeyleri arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($U = 3430,500$ $p>0.05$). Kadın adayların Oturma düzeyleri (258.41 ± 139.849) Erkek adaylardan (253.02 ± 163.685) anlamsız bir şekilde daha yüksek bulundu.

Toplam Fiziksel Aktivite: Test sonuçları cinsiyete bağlı olarak adayların Toplam Fiziksel Aktivite düzeyleri arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($U = 6320,500$ $p>0.05$). Kadın adayların Toplam Fiziksel Aktivite düzeyleri (7193.70 ± 6126.060) Erkek adaylardan (6771.99 ± 5063.953) anlamsız bir şekilde daha yüksek bulundu.

Yaşa Göre Fiziksel Aktivite Düzeyi Bulguları

Yaşa bağlı olarak aday öğrencilerin AFA, OFA, Yürüme, Oturma ve Toplam Fiziksel Aktivite düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha = 0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis testi uygulandı.



Grafik 3: Yaşa Göre Fiziksel Aktivite Puanları

*AFA: Aşırı Düzeyde Fiziksel Aktivite, *OFA: Orta Düzeyde Fiziksel Aktivite,

AFA: Test sonuçları yaşa bağlı olarak adayların AFA düzeyleri arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($X^2 = 3,804$ $p>0.05$). 17-18 yaş grubu adayların AFA düzeyleri (4618.82 ± 3825.185) sırasıyla 21 yaş ve üstü (4506.67 ± 4562.661), 20 yaş (4231.58 ± 3208.033) ve 19 yaş grubu (3597.93 ± 2940.289) adaylardan anlamsız bir şekilde daha yüksek bulundu.

OFA: Test sonuçları yaşa bağlı olarak adayların OFA düzeyleri arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($X^2 = 2,595$ $p>0.05$). 20 yaş grubu adayların OFA düzeyleri (1457.65 ± 1742.758) sırasıyla 17-18 yaş (1309.41 ± 1592.661), 19 yaş (1256.47 ± 1720.752) ve 21 yaş ve üstü (1089.60 ± 1911.884) adaylardan anlamsız bir şekilde daha yüksek bulundu.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

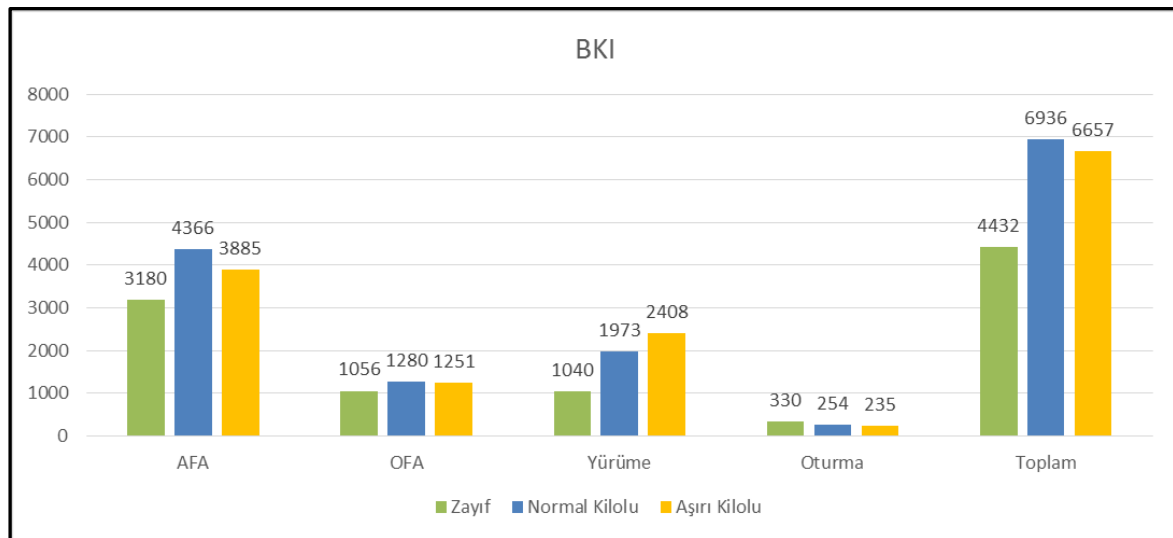
Yürüme: Test sonuçları yaşa bağlı olarak adayların Yürüme düzeyleri arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($X^2 = 1,775$ $p>0.05$). 20 yaş grubu adayların Yürüme düzeyleri (2504.70 ± 2522.707) sırasıyla 21 yaş ve üstü (2154.17 ± 2388.144), 17-18 yaş (1865.66 ± 1872.437) ve 19 yaş grubu (1747.53 ± 1747.234) adaylardan anlamsız bir şekilde daha yüksek bulundu.

Oturma: Test sonuçları yaşa bağlı olarak adayların Oturma düzeyleri arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($X^2 = 2,049$ $p>0.05$). 19 yaş grubu adayların Oturma düzeyleri (281.25 ± 169.754) sırasıyla 17-18 yaş (255.18 ± 166.350), 20 yaş (235.50 ± 130.360) ve 21 yaş ve üstü grubu (233.80 ± 148.343) adaylardan anlamsız bir şekilde daha yüksek bulundu.

Toplam Fiziksel Aktivite: Test sonuçları yaşa bağlı olarak adayların Toplam Fiziksel Aktivite düzeyleri arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($X^2 = 3,540$ $p>0.05$). 20 yaş grubu adayların Toplam Fiziksel Aktivite düzeyleri (7450.61 ± 5436.932) sırasıyla 21 yaş ve üstü (7140.78 ± 5955.591), 17-18 yaş (7064.69 ± 5489.380) ve 19 yaş grubu (5882.88 ± 4127.439) adaylardan anlamsız bir şekilde daha yüksek bulundu.

BKI'ye Göre Fiziksel Aktivite Düzeyi Bulguları

BKI'ye bağlı olarak aday öğrencilerin AFA, OFA, Yürüme, Oturma ve Toplam Fiziksel Aktivite düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis testi uygulandı.



Grafik 4: Beden Kitle İndeksine Göre Fiziksel Aktivite Puanları

*AFA: Aşırı Düzeyde Fiziksel Aktivite, *OFA: Orta Düzeyde Fiziksel Aktivite,

AFA: Test sonuçları BKİ'ye bağlı olarak adayların AFA düzeyleri arasındaki farkın önemli olduğunu gösterdi ($X^2 = 6,459$ $p>0.05$). Anlamlı bulunan farklılıkları ortaya çıkarma adına ikinci seviye testlerinden non-parametrik veriler için Tamhane testi kullanıldı. Normal kilolu adayların AFA düzeyleri (4366.07 ± 3457.026), zayıf (3180.00 ± 360.000) adaylardan anlamlı, aşırı kilolu (3885.00 ± 5973.103) adaylardan ise anlamsız bir şekilde daha yüksek bulundu.

OFA: Test sonuçları BKİ'ye bağlı olarak adayların OFA düzeyleri arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($X^2 = 0,217$ $p>0.05$). Normal kilolu adayların OFA düzeyleri (1280.09 ± 1692.431) sırasıyla aşırı kilolu (1251.00 ± 2049.385) ve zayıf (1056.00 ± 731.902) adaylardan anlamsız bir şekilde daha yüksek bulundu.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Yürüme: Test sonuçları BKI'ye bağlı olarak adayların Yürüme düzeyleri arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($X^2 = 0,932$ $p>0.05$). Aşırı kilolu adayların Yürüme düzeyleri (2408.18 ± 2833.576) sırasıyla normal kilolu (1973.28 ± 2008.926), ve zayıf (1039.50 ± 734.204) adaylardan anlamsız bir şekilde daha yüksek bulundu.

Oturma: Test sonuçları BKI'ye bağlı olarak adayların Oturma düzeyleri arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($X^2 = 1,908$ $p>0.05$). Zayıf adayların Oturma düzeyleri (330.00 ± 103.923) sırasıyla normal kilolu (254.37 ± 160.185) ve aşırı kilolu (235.00 ± 154.091) adaylardan anlamsız bir şekilde daha yüksek bulundu.

Toplam Fiziksel Aktivite: Test sonuçları BKI'ye bağlı olarak adayların Toplam Fiziksel Aktivite düzeyleri arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($X^2 = 4,151$ $p>0.05$). Normal kilolu adayların Toplam Fiziksel Aktivite düzeyleri (6936.11 ± 5031.135) sırasıyla aşırı kilolu (6656.94 ± 7896.618), ve zayıf (4431.60 ± 1107.052) adaylardan anlamsız bir şekilde daha yüksek bulundu.

Tartışma

Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında araştırmaya kayıplan aday öğrencilerin büyük bir kısmı beklendiği üzere HEPA aktif fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Makar (2016) spor eğitimi alan öğrenciler üzerine yaptığı araştırmada tüm erkek ve kadın öğrencilerin HEPA aktif seviyede fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğunu tespit etmiştir. Arabacı ve Çankaya (2007) beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri üzerine yaptığı araştırmada grubun büyük kısmının inaktif ve minimum aktif düzeyde fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğunu saptamıştır. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde örneklem grubuna göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında farklılıklar olduğu görülmektedir (Vatansever ve ark, 2015; Ölçücü ve ark, 2015; Şanlı ve Güzel, 2009).

Cinsiyet göre erkek adayların Yürüme düzeyleri kadın adaylara göre daha yüksek olduğu görülürken, AFA, OFA, Oturma ve Toplam Fiziksel Aktivite düzeylerinde kadın adayların daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kadınların oturma puanlarının erkeklerden daha yüksek olması AFA ve OFA yapmalarından ötürü daha fazla dinlenmeye ihtiyaç duymalarından kaynaklı olabileceği söylenebilir.

Literatür incelendiğinde, üniversite öğrencileri üzerine yapılan araştırmalarda erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Cengiz ve ark. 2009; Ölçücü ve ark. 2015; Alemdağ ve Öncü 2015; Vassigh 2012). Şanlıer'in (2005) gençler üzerine yaptığı araştırmada erkeklerin kadınlara oranla daha fazla fiziksel aktivite yaptığını, kadınların ise günlük oturma sürelerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu sonuçlar genel anlamda çalışmamızla benzerlik göstermemektedir. Ancak literatürde cinsiyet farklılığından kaynaklı olarak benzer sonuçlar ortaya koyan çalışmalarda mevcuttur. Kalkavan ve ark. (2016) akademisyenler üzerinde yaptığı araştırmada kadın akademisyenlerin erkek akademisyenlere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Bayan adayların genel anlamda daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olmaları özel yetenek sınavı öncesi erkek adaylara oranla daha ciddi ve daha kapsamlı bir hazırlık içerisine girmelerinden kaynaklı olabileceği düşünülebilir.

Yaşa göre fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde, 20 yaş ve 21 yaş üstü grubunun oturma puanının en düşük, toplam fiziksel aktivite puanının ise diğer gruplar arasında en yüksek değerde olduğu tespit edilmiştir.

Kalkavan ve ark. (2016) araştırmalarında yaş artış gösterdikçe fiziksel aktivite düzeyinin azaldığını saptamıştır. Aynı şekilde Haskell ve ark. (2007) Amerikalı yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeylerini inceledikleri araştırmada yaşla birlikte fiziksel aktivite oranında düşüş olduğunu saptamış, fiziksel aktivite yapmanın bireylerin kendilerini iyi hissetmelerine olumlu yönde etkisinin olduğunu vurgulamıştır. Bu çalışmada ise aday öğrencilerin yaşla birlikte fiziksel aktivite düzeylerindeki artış,

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

artık sporu hayatlarının bir parçası olarak görme ve onu meslek olarak benimseme eğilimlerinden kaynaklı olabileceği düşünülebilir.

BKİ'ne göre fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde, normal kilolu adayların zayıf ve aşırı kilolu adaylara göre daha fazla AFA düzeyine sahip olduğu, diğer yandan aşırı kilolu aday öğrencilerin oturma düzeylerinin en yüksek seviyede olduğu görüldü. Toplam fiziksel aktivite puanlarında ise normal kilolu aday öğrencilerin diğerlerinden daha yüksek düzeyde fiziksel aktivite yaptıkları tespit edildi.

Savcı ve ark. (2006), üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini araştırdıkları çalışmalarında aşırı kiloluların normal kilolulara göre daha fazla fiziksel aktivite yaptıklarını ancak oturma sürelerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Andersen ve ark. (2000) yaptıkları araştırmada fiziksel aktivite zamanının BKİ'ndeki zayıflık oranıyla doğru orantıda geliştiğini saptamıştır. Aday öğrencilerin BKİ sınıflamaları tek başına fiziksel aktivite ile açıklanamayacağı bireylerin oturma ve beslenme alışkanlıklarında uygun BKİ'ne sahip olamada etkili olabileceği söylenebilir.

Sonuç

Sonuç olarak özel yetenek sınavına katılan kadın adayların erkek adaylara göre daha fazla fiziksel aktivitede bulunduğu, yaş ilerledikçe fiziksel aktivite yapma sıklığının kısmen arttığı, normal beden kitle indeksine sahip adayların zayıf ve aşırı kilolu adaylara göre daha fazla fiziksel aktivitede bulunduğu ve aşırı kiloluların zayıf ve normal kilolulardan daha fazla yürümelerine rağmen daha fazla oturdukları saptanmıştır.

Kaynaklar

- Alemdağ, S., Öncü, E. (2015). Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*. Special Issue 3: 287-300
- Andersen, L.B., Schnohr, P., Schroll, M., Hein, H.O. (2000). All-Cause Mortality Associated With Physical Activity During Leisure Time, Work, Sports, and Cycling to Work. *Arch Intern Med*. 160: 1621-1628
- Arslan, C., Koz, M., Gür, E., Mendeş, B. (2003). Üniversite öğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlık sorunları arasındaki ilişkinin araştırılması. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(4): 249-258.
- Atenz, A.A. (2001). A Review Of Empirically Based Physical Activity Program Formiddle Aged Toolder Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*. 9(1): 38-55.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta Sosyal Bir Belirleyici; Fiziksel Aktivite. *Türk Hij Den Biyol Derg*, 70(4): 205-14.
- Caspersen, J.C., Pereira, M.A., Curran, K.M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 32(9): 1601-1609
- Cengiz, C., İnce, M.L., Çiçek, Ş. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel Aktivite Tercihleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 14(2): 23-32
- Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjöström, M., Bauman, A.E., Booth, M.L., Ainsworth, B.E., ... Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8): 1381-1395.
- Erdoğan, M., Certel, Z., Güvenç, A. (2011). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi: Obezite Ve Diğer Özelliklere Göre İncelenmesi (Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Örneği). *Spor Hekimliği Dergisi*. 46: 97-107.
- Fişne, M. (2009). Fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin, üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, iletişim becerileri ve yaşam tatminleri üzerine etkilerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Kayseri

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Haskell, W.L., Kiernan, M. (2000). Methodological issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 72: 541-550.
- Haskell, W.L., Lee, I.M., Pate, R.R., Powell, K.E., Blair, S.N., ... Bauman, A. (2007). Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 39(8): 1423-1434
- Kalkavan, A., Özkara, A.B., Alemdağ, C., Çavdar, S. (2016). Akademisyenlerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeyleri ve Obezite Durumlarının İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*. 4(Special Issue 1): 329-339
- Karaca, A., Turnagöl, H.H. (2007). Çalışan Bireylerde Üç Farklı Fiziksel Aktivite Anketinin Güvenirliği ve Geçerliliği. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*. 18(2): 68-84
- Makar, E. (2016). Spor Eğitimi Gören Öğrencilerin, Sosyal Beceri, Fiziksel Benlik Algısı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bartın
- Ölçücü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G., Çelik, A., Paktaş, Y. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Depresyon ve Anksiyete İlişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2015(4): 294-303.
- Özer, K. (2001). Fiziksel Uygunluk. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Rowland, P.W., Freedson, P. (1994). Physical activity, fitness and health in children: *A close Look. Pediatrics*. 93(4): 669-672.
- Şanlı, E., Güzel, N.A. (2009). Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi-Yaş, Cinsiyet ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 14(3): 23-32
- Şanlıer, N. (2005). Gençlerde Biyokimyasal Bulgular, Antropometrik Ölçümler, Vücut Bileşimi, Beslenme ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Değerlendirilmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 25(3): 47-73
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnce, D.İ., Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri. *Türk Kardiyol Dern Arş*. 34(3): 166-172
- Vassigh, G. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumları İle Sağlıklı Beslenme İndekslerinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara
- Vatansever, Ş., Ölçücü, B., Özcan, G., Çelik, A. (2015). Orta Yaşlılarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2(2): 63-73
- Zorba, E. (2009). Herkes İçin Yaşam Boyu Spor. Türkiye HİS Yayınları, Ankara.
- Zorba, E. (2010). Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk ders notları.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

8-14 YAŞ KIZLARDA TAEKWONDO ANTRENMANLARININ MOTORİK PERFORMANS ÖZELLİKLERİNE ETKİSİ

Selami YÜKSEK¹, Vedat AYAN¹, Cengiz ÖLMEZ¹

¹Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Özet

Bu araştırma; 12 haftalık taekwondo antrenmanlarının, 8-14 yaş kız taekwondocuların motorik performans özelliklerine etkilerini incelemek amacıyla yapıldı.

Araştırma, 37 kız taekwondo sporcusunun (yaş 11,08±2,09 yıl, boy 142,57±14,70 cm, vücut ağırlığı 37,93±12,66 kg) gönüllü katılımı ile yapıldı. Araştırmanın ön-test ve son-test aşamalarında; motorik performansların tespit edilmesi amacıyla Illinois çabukluk testi, flamingo denge testi, 20 metre sürat testi, 30 saniye mekik testi, 30 saniye sınav testi, dikey sıçrama testi, yatay sıçrama testi, otur uzan esneklik testi ve mekik koşusu aerobik güç testi kullanıldı. Sporcuların anaerobik güçleri ise, vücut ağırlığı ve dikey sıçrama değerleri ile formülize edilen lewis nomogramı ile tespit edildi. Araştırma sonunda verilerin istatistiksel analizi için SPSS 25.0 istatistik programı kullanıldı ve anlamlılık düzeyi olarak p<0,05 değeri alındı.

Araştırmada; 12 haftalık taekwondo antrenmanları sonunda, ön test ve son test Illinois çabukluk, flamingo denge, 20 metre sürat, 30 saniye mekik ve sınav, dikey ve yatay sıçrama, otur uzan esneklik ve aerobik-anaerobik güç değerleri arasındaki farkların anlamlı olduğu tespit edildi (p<0,05).

Sonuç olarak; çocuklarda uygulanan taekwondo antrenmanları, doğası gereği içerisinde kuvvet, sürat, dayanıklılık, çabukluk, denge, esneklik ve güç gibi motorik becerileri barındırmasından dolayı, onların temel motorik özellikler ile ilgili gelişimlerini olumlu yönde etkileyebilmektedir. Dolayısıyla çocukların, özellikle küçük yaşlardan itibaren taekwondo sporuna yönlendirilmesinin, taekwondonun çok yönlü motorik gelişimlerine olan katkılarından dolayı gelişimleri için faydalı olacağı kanaatindeyiz.

Anahtar Kelimeler: Taekwondo, çocuk, performans

THE EFFECT OF TAEKWONDO TRAININGS ON MOTORIC PERFORMANCE CHARACTERISTICS OF 8-14 AGES GIRLS

Abstract

This study was conducted to examine the effects of 12 weeks taekwondo trainings on motoric performance characteristics of 8-14 age girl taekwondo players.

The study was conducted with 37 girl taekwondo players (age 11,08±2,09 years, height 142,57±14,70 cm, body weight 37,93±12,66 kg) voluntarily. Pre-test and post-test periods of study; illinois agility test, flamingo balance test, 20-meter speed test, 30 second sit-up test, 30 second push-up test, vertical jump test, horizontal jump test, sit and reach flexibility test and multistage shuttle run aerobic power test was used to determine the motoric performance of the athletes. Lewis nomogram that formulize with body weight and vertical jump was also used to determine anaerobic power of the athletes. SPSS 25.0 statistical software was used for statistical analysis of the data at the end of the study and the threshold for significance level was p<0.05. In the study, the significant differences were determined on pre-test and post-test illinois agility, flamingo balance, 20-meter speed, 30 second sit-up and push-up, vertical and horizontal jump, sit and reach flexibility and aerobic-anaerobic power at the end of 12 weeks taekwondo trainings (p<0,05).

As a result, because of taekwondo trainings used in children contain in itself motoric skills like strength, velocity, agility, endurance, balance, flexibility and power, it can affect development of fundamental motoric characteristic of them positively. So, we are opinion that, if the children are canalized to taekwondo especially at young ages, they can benefit from taekwondo because of contribute to multiple motoric development of them.

Keywords: Taekwondo, child, performance

GİRİŞ

Günümüz sporunda göze çarpan ilk özellik, spora başlama yaşının giderek düşmesidir. Ailelerin ve dolayısıyla toplumun teknolojinin olumsuz etkileri, hareketsizliğe bağlı obezite ve bunlara paralel gelişen çok sayıda hastalık hakkında bilinçlenmeleri sonucu, spor kavramı eskiye nazaran daha önemli görülmektedir (Çelik & Şahin, 2013). Hareketsizliğin olumsuz etkilerini engellemek için kuvvet, sürat, dayanıklılık, çabukluk ve denge gibi temel motorik özelliklerin çalıştırılması gerekmektedir.

Ayrıca tüm spor dallarının temelinde bulunan, spora özgü becerilerin kalitesini ve dolayısıyla başarıyı doğrudan etkileyen temel motorik özellikler, yetenek seçiminde ve kişinin doğru spora yönlendirilmesinde kilit roledir. Yetenek seçimi bu yüzden gerekli normlar kullanılarak küçük yaşlarda başlamalı, elde edilen sonuçlara göre doğru spor dalına erken dönemlerde yönlendirmeler yapılmalıdır.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Taekwondo; kuvvet, sürat, dayanıklılık, çabukluk ve hareketlilik gibi özelliklerin üst düzeyde talep edildiği olimpik bir spordur (Ölmez, 2017). Bu durum, taekwondonun, çocukların gelişimine olan etkilerini her kategoride ortaya koymayı, gerekli normları oluşturmayı ve performans talebini tespit etmeyi gerektirmektedir.

Dolayısıyla bu çalışma, 12 haftalık taekwondo antrenmanlarının, 8-14 yaş kız taekwondocuların motorik performans özelliklerine etkilerini incelemek amacıyla yapıldı.

YÖNTEM

Çalışma grubu

Çalışma, Trabzon İli Akçaabat İlçesinde taekwondo sporu ile ilgilenen toplam 37 kız sporcunun gönüllü katılımı, velilerinin yazılı izin onayları ve Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun olarak gerçekleştirildi (World Medical Association, 2008). Sporcuların fiziksel ve demografik özelliklerine ilişkin bilgileri sporcu karteksine kayıt edildi.

Veri Toplama: Çalışmaya ait tüm ölçümler, herhangi bir yarışmanın olmadığı hazırlık döneminde ve 9.00-13.00 saatleri arasında yapıldı. Sporcuların boy uzunlukları; düz bir zemin ve duvardan faydalanılarak çelik metre, vücut ağırlıkları ise; üzerlerinde ağırlık yapmayacak giysi ile 0,1 kilogram hassasiyetli elektronik baskül kullanılarak ölçüldü. Vücut Kitle İndeksleri (VKİ); vücut ağırlığının kilogram cinsinden, boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesi yöntemiyle hesaplandı (James, Allen, James and Dale, 2005). Tüm sporculara motorik test ölçümlerine başlamadan önce 5-7 dk. jog düzeyinde koşu ve stretching çalışmalarını içeren standart bir ısınma protokolü uygulandı. Sporcular, testler öncesi her test hakkında sözlü ve uygulamalı olarak bilgilendirildi. Sporculardan maksimum verim alınabilmesi için ölçümler esnasında motive edici dönütler verildi.

Sporcuların çabukluk performanslarının tespit edilmesi amacıyla illinois çabukluk testi kullanıldı. Eni 5 m, boyu 10 m ve orta bölümünde 3,3 m aralıklarla düz bir hat üzerine dizilmiş üç koniden oluşan bir test parkuru kuruldu. Test, her 10 m’de bir 180° dönüşler içeren ve 40 m’si düz, 20 m’si ise koniler arasında gerçekleşen slalom koşusundan oluşmaktadır. Test öncesinde sporculara parkurun tanıtımı ve gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra düşük tempoda 3-4 deneme yapmalarına izin verildi. Sporculardan test parkurunun başlangıç çizgisinde, yüzüstü yatar pozisyonda ve eller omuz hizasında yerle temas halindeyken çıkış yapmaları istendi. Tam dinlenme ile test 2 kez tekrarlandı ve en iyi değer sn. cinsinden kaydedildi (Reilly and Williams, 2003). Sporcuların denge becerilerini tespit etmek için flamingo denge testi kullanıldı. Test için, 50 santimetre uzunluğunda, 5 santimetre yüksekliğinde ve 3 santimetre genişliğinde düz ve esnek olmayan metal kiriş kullanıldı. Bu kiriş 15 santimetre uzunluğunda ve 4 santimetre genişliğinde iki ahşap destek ile sabitlendi. Her bir katılımcıdan, dengesini sağlamak amacıyla yardımcının elini tutup, baskın ayağı ile tek ayağı üzerinde durması ve boşta kalan diğer ayağını dizinden arkaya doğru bükerek, aynı yöndeki eli ile tutması istendi. Sporcu hazır olduğunda yardımcının elini bıraktı ve aynı anda kronometre çalıştırıldı. Sporcu her dengesini kaybedişinde (yerle temas etme, ayağını bırakma) kronometre durduruldu ve sporcu hazır olduğunda tekrar başlatıldı. 60 sn. süre içindeki toplam denge kaybetme sayısı kaydedildi (Wood, 2008a). Test, sporcular tam dinlenik durumda iken uygulandı.

Sporcuların sürat performanslarının belirlenebilmesi için 20 metre sürat testi kullanıldı. Sporculardan, belirlenmiş olan 20 metre uzunluğundaki düz bir koşu alanı üzerinde, verilecek olan uyarı komutu ile birlikte, maksimum kapasitelerini kullanarak koşmaları istendi. Test her sporcu için iki defa tekrar edildi ve en iyi sonuç saniye olarak kaydedildi. Denemeler arasında tam dinlenme ilkesine dikkat edildi.

Sporcuların abdominal ve kalça-fleksör kaslarının dayanıklılığını tespit etmek amacıyla mekik testi uygulandı. Her bir katılımcıdan, sırt üstü pozisyonda yatmaları ve ellerini ensede birbirine kenetlemesi istendi. Sporcunun ayak tabanlarının yerde olması ve dizlerinin 90° bükülü olması sağlandıktan sonra, katılımcıdan 30 sn. boyunca mekik hareketi yapması istendi ve toplam yapılan mekik sayısı kaydedildi (Tamer, 2000). Test sırasında sporcular yere yattıklarında omuzları yere, kalkış pozisyonunda ise dirseklerinin dizlere değmesine dikkat edildi.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Sporcuların üst gövde kuvvet ve dayanıklılıklarını tespit etmek amacıyla şınav testi uygulandı. Her bir katılımcıdan yere sabitlenmiş cimmastik minderi üzerinde yüzüstü pozisyonda yatması ve verilen “hazır” komutu ile ayak parmakları üzerinde, eller omuz genişliğinde açık ve kollar gergin bir şekilde pozisyon alması ve daha sonra verilen “başla” komutu ile 30 sn. boyunca yapabildiği kadar şınav hareketi yapması istendi. Yapılan maksimum şınav sayısı kaydedildi (Wood, 2008b). Sporcuların sıçrama kuvvetinin tespit edilmesi amacıyla dikey sıçrama testi kullanıldı. Test öncesi, öğrencinin test yapılacak platform önünde, tek kolu ile uzanabildiği maksimum yükseklik belirlendi. Öğrencinin sabit noktada uzanabildiği nokta ile sıçrayarak uzanabildiği en yüksek nokta arasındaki fark belirlenip, yükseklik cm cinsinden kaydedildi (James ve diğ., 2005). Tüm sporcular için test iki defa tekrar edildi ve en iyi sonuç kaydedildi. Sporcuların denge ve koordinasyon ile birlikte dikey ve yatay ekseninde alt ekstremite güçlerini tespit etmek amacıyla çift ayak yatay sıçrama testi uygulandı. Sporcu düz bir zeminde ayak parmak uçları çizgi üzerinde, kollar geride, dizler hafif fleksiyonda ve gövde hafif öne eğilmiş bir pozisyonda iken ileriye doğru mümkün olan en uzak mesafeye sıçradı ve ayak topuğunun başlangıç çizgisine olan mesafesi ölçüldü. Test her sporcu için iki defa tekrar edildi ve en iyi sonuç sporcunun performans değeri olarak cm cinsinden kaydedildi (Maulder and Cronin, 2005).

Sporcuların alt bacak ve hamstring kas esnekliklerini tespit etmek amacıyla otur uzan esneklik testi kullanıldı. Katılımcıdan yerde, ayak parmak uçları yukarıda ve topuklar yere basacak bir pozisyonda oturması istendi. Sporcunun topuklarının yere temas ettiği iki nokta üzerinden düz bir hat çekildi ve sıfır noktası kabul edildi. Katılımcıdan dizlerinde bükülme olmaksızın uzanabildiği son noktaya kadar uzanması istendi (Wood, 2008c). Her bir sporcu için test ikişer defa tekrar edildi ve en iyi sonuç (+) ya da (-) olarak cm cinsinden kaydedildi.

Sporcuların aerobik güçlerinin tespit edilmesi amacıyla multistage shuttle run aerobik güç testi kullanıldı. Koşu alanı için 20 metre uzunluğunda düz bir zemin kullanıldı. Sporculara, her bir sinyal aralığı dakikada 0,5 km/s artan özel shuttle run sinyalleri ile birlikte 20 metre çizgisine ulaşmak zorunda oldukları bildirildi. Sinyal verildiğinde 20 m’yi belirleyen çizgilerin bir metre önündeki iç çizgilere iki kez üst üste ulaşamayan sporcu için test sonlandırıldı ve koştukları toplam mesafe metre cinsinden kaydedildi (Leger and Lambert, 1982).

Dikey sıçrama testinden elde edilen sonuçlarla, lewis formülü kullanılarak sporcuların anaerobik güç değerleri hesaplandı ve sonuç watts cinsinden kaydedildi (Harman, Rosenstein, Frykman, Rosenstein ve Kraemer, 1991). Sporcuların anaerobik güç değerleri; $P = [\sqrt{4,9(\text{vücut ağırlığı kg})}] \times \sqrt{\text{dikey sıçrama mesafesi (m.)}} \times 9,81$ formülü ile hesaplandı.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinin yapılmasında SPSS 25.0 istatistik programı kullanıldı. Öncelikle tüm verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Shapiro – Wilk normallik testi ile kontrol edildi ve parametrik veriler için Paired Samples T-Test, non-parametrik veriler için Wilcoxon Test kullanıldı. Tüm sporcuların ölçülen parametrelerinin ortalama değerleri, standart sapmaları, minimum ve maksimum değerleri hesaplandı.

BULGULAR

Bu bölümde; çalışmaya katılan 8-14 yaş grubu 37 sporcunun; demografik bilgileri ve motorik test ölçüm sonuçlarına ait bulgular yer almaktadır.

Tablo 1. Sporcuların Fiziksel ve Demografik Özelliklerine Ait Bulgular

n=37	X	Sd.	Min.	Max.
Yaş	11,08	2,09	8	14
Vücut Ağırlığı (kg)	37,93	12,66	19,4	62,7
Boy Uzunluğu (cm)	142,57	14,7	116	164
Vki (kg/m2)	18,14	3,44	12,89	25,12

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Yapılan istatistiksel değerlendirmede; sporcuların yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve vücut kitle indeksi verilerine ait aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri tespit edildi (Tablo 1).

Tablo 2. Katılımcılarının ön test – son test motorik performans özelliklerine ait bulgular

n=37		X	Sd.	Min.	Max.	p
Çabukluk (sn.)	ÖT	21,18	2,72	17,56	28,09	0,024*
	ST	20,72	1,95	17,39	25,75	
Denge (adet)	ÖT	8,57	5,55	1	23	0,006*
	ST	6,73	3,98	0	19	
Sürat (sn.)	ÖT	4,43	0,79	3,5	6,19	0,000*
	ST	4,25	0,8	3,12	5,91	
Mekik (adet)	ÖT	15,51	5,22	0	25	0,000*
	ST	18,84	5,05	6	30	
Şınav (adet)	ÖT	9,46	6,62	0	25	0,024*
	ST	11,54	8,64	0	35	
Dikey Sıçrama (cm)	ÖT	19,51	6,93	6	34	0,000*
	ST	25,12	5,86	11	37	
Yatay Sıçrama (cm)	ÖT	134,95	21,86	90	200	0,000*
	ST	143,35	25,9	102	205	
Otur-uzan (cm)	ÖT	6,41	5,76	-2	18	0,000*
	ST	11,7	7,34	-3	34	
Aerobik Güç (ml/kg/min.)	ÖT	25,14	4,48	19,14	37,8	0,007*
	ST	27,3	5,76	18,42	42,4	
Anaerobik Güç (watt)	ÖT	362,49	150,99	131,23	629,45	0,000*
	ST	419,94	166,69	153,88	738,31	

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

Yapılan istatistiksel değerlendirmede; sporcuların ölçülen tüm parametrelerine ait aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri ile ön test-son test motorik test ölçüm sonuçlarına ait farklar tespit edildi (Tablo 2).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan çalışmada, taekwondonun 8-14 yaş grubu kız çocuklarının hareket gelişimlerini doğrudan etkileyen motorik becerilerine etkileri incelendi.

Taekwondo müsabakaları; sporcuların boy uzunlukları herhangi bir değerlendirilemeye alınmadan sadece vücut ağırlıklarına göre kategorize edilmektedir. Bu durum sporcuların vücut kitle indeksi değerlerini önemli kılmaktadır. Dünya Sağlık Örgütüne (WHO) göre, ideal vücut ağırlığı ve boy uzunluğu dengesine sahip bir bireyin vücut kitle indeksi değeri 18,5 ve 24,9 kg/m² değerleri arasında olmalıdır (WHO, 1995). Yapılan incelemede, çalışmamıza katılan sporcuların ortalama vücut kitle indeksi değerinin 18,14 ± 3,44 kg/m² olduğu tespit edildi. Sporcuların vücut kitle indeksi değerleri, literatürle benzer niteliktedir (Revan, Arian, Şahin, & Balci, 2017; Kazemi, Waalen, Morgan and White, 2006; Fritzsche and Raschka, 2008; Göksu, Yüksek ve Ölmez, 2018).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Yapılan çalışmada sporcuların ön test- son test çabukluk, denge, sürat, mekik, şınav, dikey sıçrama, yatay sıçrama, esneklik ve aerobik-anaerobik güç değerleri arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edildi ($p<0,05$).

Ölmez (2017), 8 yaş grubu 13'ü deney ve 15'i kontrol grubu toplam 28 taekwondo sporcusu ile yaptığı çalışmada, 12 haftalık süreç sonunda sporcuların motorik becerilerinde anlamlı bir fark tespit etmiştir.

Singh ve diğerleri (2015), ortalama yaşları 22 olan 30 elit erkek taekwondo sporcusu ile yaptıkları çalışmada, 6 haftalık süreç sonunda sporcuların Illinois çabukluk ve sıçrama performanslarında anlamlı bir artış olduğunu bildirmişlerdir.

Sevinç ve diğerleri (2015), 9-12 yaş grubu 60 lisanslı taekwondo sporcusu ile yapmış oldukları çalışmada, performans sporcularının ($n=31$) flamingo denge testi puanlarının, rekreasyon amaçlı taekwondo antrenmanları yapan sporculardan önemli derecede büyük olduğunu rapor etmektedirler.

Şahin ve diğerleri (2012) ise, 7 ve 8 yaş grubundaki 35 taekwondo sporcusu ile yapmış oldukları 10 haftalık çalışma sonunda, sporcuların sürat, sıçrama ve esneklik performanslarında anlamlı bir gelişme olduğunu rapor etmişlerdir.

Ağaoğlu ve diğerleri (2008), 8-10 yaş aralığında 20 taekwondo sporcusu ile yaptıkları çalışmalarında, erkek ($n=13$) ve kız ($n=7$) sporcuların dayanıklılık ve esneklik testi ön test ve son test ölçüm sonuçları arasında anlamlı bir gelişme olduğunu rapor etmişlerdir.

Savaş ve Uğraş (2004), 20 yaş grubu 18 elit taekwondo sporcusu ile yaptıkları 8 hafta süreli araştırmada, sporcuların esneklik ve dayanıklılık ön test ve son test ölçüm sonuçları arasında anlamlı bir gelişme olduğunu rapor etmişlerdir.

Literatürde incelenen çalışmalar, bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Kuvvet, sürat, dayanıklılık, çabukluk, esneklik ve denge parametreleri tüm spor dallarının bünyesinde bulundurduğu temel motorik özelliklerdir. Bu özelliklerin genel ve branşa özgü olarak mükemmelleştirilebilmesi sporculara elitlik katar. Çocuklarda uygulanan taekwondo antrenmanları, doğası gereği içerisinde tüm bu motorik becerileri barındırmasından dolayı, onların temel motorik özellikler ile ilgili gelişimlerini olumlu yönde etkileyebilmektedir. Dolayısıyla çocukların, özellikle küçük yaşlardan itibaren taekwondo sporuna yönlendirilmesinin, taekwondonun çok yönlü motorik gelişimlerine olan katkılarından dolayı, gelişimleri için faydalı olacağı kanaatindeyiz.

KAYNAKÇA

- Ağaoğlu, S. A., Taşmektepligil, Y., Aksoy, Y. ve Hazar, F. (2008). Yaz spor okullarına katılan gençlerin yaş gruplarına göre fiziksel ve teknik gelişimlerinin analizi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 159-166.
- Çelik, A., & Şahin, M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi. *The Journal of Academic Social Science Studies JASSS-International Journal of Social Science*, 6(1), 467-478.
- Fritzsche, J., & Raschka, C. (2008). Body Composition And The Somatotype Of German Top Taekwondo Practitioners. *Papers On Anthropology*, 17, 58-71.
- Göksu, Ö. C., 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 Studies*, 6(2), 10-17.
- Harman, E. A., Rosenstein, M. T., Frykman, P. N., Rosenstein, R. M. And Kraemer, W. J. (1991). Estimation Of Human Power Output From Vertical Jump. *The Journal Of Strength And Conditioning Research*, 5(3), 116-120.
- James, R. M., Allen, W. J., James, G. D. And Dale, P. M. (2005). Measurement And Evaluation In Human Performance. USA: Human Kinetics.
- Kazemi, M., Waalen, J., Morgan, C., & White, A. R. (2006). A Profile Of Olympic Taekwondo Competitors. *Journal Of Sports Science & Medicine*, 5(CSSI), 114.
- Leger, L. And Lambert, J. (1982). A Maximal Multistage 20 M Shuttle Run Test To Predict VO2 Max. *European Journal Of Applied Physiology And Occupational Physiology*, 49(1), 1-12.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Maulder, P. And Cronin, J. (2005). Horizontal And Vertical Jump Assessment: Reliability, Symmetry, Discriminative And Predictive Ability. *Physical Therapy İn Sport*, 6(2), 74-82.
- Ölmez, C. (2017). Müzikli Ritim Çalışmaları İle Yapılan Taekwondo Eğitiminin Çocukların Teknik ve Motorik Gelişimlerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Reilly, T And Williams, M. *Science And Soccer*. New York: Routledge USA, 2003. Pp. 39-40
- Revan, S., Arikan, Ş., Şahin, M., & Balci, Ş. S. (2017). Comparison Of The Body Composition And Somatotype Of Turkish And Foreign Country National Team Taekwondo Athletes. *European Journal Of Physical Education And Sport Science*, 3(12), 287-295.
- Savaş, S. ve Uğraş, A. (2004). Sekiz haftalık sezon öncesi antrenman programının üniversiteli erkek boks, taekwondo ve karate sporcularının fiziksel ve fizyolojik özellikleri üzerine olan etkileri. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(3), 257-274.
- Sevinç, D., Çolak, M. and Yılmaz, V. (2015). A study on some motoric and anthropometric attributes of competitive and non-competitive taekwondo athletes between the age group 9-12 years. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(4), 112-122.
- Singh, A., Boyat, A. K. and Sandhu, J. S. (2015). Effect of a 6 week plyometric training program on agility, vertical jump height and peak torque ratio of indian taekwondo players. *Sports and Exercise Medicine Open Journal*, 1(2), 42-46.
- Şahin, M., Saraç, H., Çoban, O. ve Coşkun, Z. (2012). Taekwondo antrenmanlarının çocukların motor gelişim düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 5-14.
- Tamer, K. (2000). Sporda Fiziksel Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- WHO. Physical Status: The Use And Interpretation Of Anthropometry. Report Of A WHO Expert Committee. WHO Technical Report Series 854. Geneva: World Health Organization, 1995.
- Wood, R. (2008a). Flamingo Balance Test. Topend Sports: <http://www.topendsports.com/testing/tests/balance-flamingo.htm> adresinden 11/04/2017 tarihinde erişilmiştir.
- Wood, R. (2008b). Push-Up Test / Press Up Test. Topend Sports: <https://www.topendsports.com/testing/tests/push-up.htm> adresinden 09.07.2018 tarihinde erişilmiştir.
- Wood, R. (2008c). V-Sit Reach Flexibility Test. Topend Sports: <http://www.topendsports.com/testing/tests/v-sit.htm> adresinden 11/04/2017 tarihinde erişilmiştir.
- 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-involvinghuman-subjects>

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Karate Antrenmanlarının 8-11 Yaş Grubu Kızlarda Temel Motorik Özelliklere Etkisi

Selami YÜKSEK¹, Vedat AYAN¹, Cengiz ÖLMEZ¹

¹Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Özet

Bu araştırmanın amacı; 12 haftalık karate antrenmanlarının, 8-11 yaş grubu kız karateçilerin temel motorik özelliklerine etkilerini incelemektir. Araştırma; kontrol gruplu, ön test ve son test desenli deneysel araştırma yöntemi ile yürütüldü. Araştırmaya 8'i deney (yaş 9,25±1,16 yıl, boy 135,50±5,68 cm, vücut ağırlığı 35,51±6,76 kg) ve 11'i kontrol (yaş 9,73±1,19 yıl, boy 135,45±5,48 cm, vücut ağırlığı 28,09±6,04 kg) grubu olmak üzere 19 öğrencinin gönüllü katılımı sağlandı. Araştırmanın ön-test ve son-test aşamalarında gruplara, motorik performans seviyelerinin tespit edilmesi amacıyla 30 saniye mekik ve 30 saniye şınav testi, 20 metre sürat testi, illinois çabukluk testi, multistage shuttle run aerobik güç testi, flamingo denge testi, dikey ve yatay sıçrama testi, otur uzan esneklik testi ve dikey sıçrama ile vücut ağırlığı değerlerinin kullanıldığı lewis Nomogramı ile anaerobik güç testi uygulandı. Araştırma sonunda verilerin istatistiksel analizi için SPSS 25.0 istatistik programı kullanıldı ve anlamlılık düzeyi olarak $p<0,05$ değeri alındı. 12 haftalık karate antrenmanları sonunda; 30 saniye mekik, 30 saniye şınav, 20 metre sürat, illinois çabukluk, multistage shuttle run aerobik güç, flamingo denge, yatay sıçrama ve otur uzan esneklik testi değerleri arasındaki farkların anlamlı olduğu tespit edildi ($p<0,05$). Bir mücadele sporu olarak karate, çocukların çok yönlü hareket gelişimi için önemli olan kuvvet, sürat, çabukluk, dayanıklılık, denge, esneklik ve güç gibi tüm motorik performans öğelerini içerisinde barındırmaktadır. Bu özelliğinden dolayı çocukların, özellikle küçük yaşlardan itibaren karateye yönlendirilmelerinin, hareket gelişimlerine olan katkılarından dolayı çocukların gelişimi için faydalı olacağı kanaatindeyiz.

Anahtar Kelimeler: Karate, çocuk, performans

The Effect of Karate Trainings on Fundamental Motoric Characteristics of 8-11 Age Girls Group

Abstract

The aim of this study was to investigate the effects of 12 weeks karate trainings on fundamental motoric characteristics of 8-11 age group girl karate players. The study was conducted with pre-test and post-test experimental design with a control group. An experimental group who composed of 8 students (age 9,25±1,16 years, height 135,50±5,68 cm, body weight 35,51±6,76 kg) and a control group who composed of 11 students (age 9,73±1,19 years, height 135,45±5,48 cm, body weight 28,09±6,04 kg) totally 19 students were participated in this study voluntarily. Pre-test and post-test periods of study; 30 second crunch and 30 second push-up tests, 20-meter speed test, illinois agility test, multistage shuttle run aerobic power test, flamingo balance test, vertical and horizontal jump tests, sit and reach flexibility test and lewis nomogram for anaerobic power that use the body weight and vertical jump values was used to determine the motoric performance of the athletes. SPSS 25.0 statistical software was used for statistical analysis of the data at the end of the study and the threshold for significance level was $p<0.05$. The significant differences were determined in 30 second crunch, 30 second push-up, 20-meter speed, illinois agility, multistage shuttle run aerobic power, flamingo balance, horizontal jump and sit and reach flexibility test values at the end of the 12 weeks karate trainings ($p<0,05$). Karate as a martial art contain in itself all motoric performance characteristics like strength, velocity, agility, endurance, balance, flexibility and power that these are so importable for multiple movement development of children. Because of this characteristic of karate, if the children are canalized to karate especially at young ages, they can benefit from karate because of contribute to multiple motoric development of them.

Keywords: Karate, child, performance

GİRİŞ

Çocukların bilişsel, duyuşsal ve psikomotor özelliklerinin gelişiminde sportif etkinliklerin olumlu etkileri olduğu bildirilmektedir (Lapointe, 2016; Bozkurt ve ark., 2016; Saygılı ve ark., 2015; Yin ve Moore, 2004; Hürmeriç, 2003). Kuvvet, sürat, çabukluk, dayanıklılık, esneklik ve denge gibi temel motorik özellikler, hareket gelişiminin sağlıklı ve etkili sağlanabilmesi için düzenli antrene edilmesi gereken parametrelerdir. Obezite ile mücadele, dinamik bir gençliğin oluşumu ve bağımsız bir yaşlılık için, bu becerilerin sürekli çalıştırılması önemlidir.

Ayrıca tüm spor dallarının temelinde bulunan, spora özgü becerilerin kalitesini ve dolayısıyla başarıyı doğrudan etkileyen temel motorik özellikler, yetenek seçiminde ve kişinin doğru spora yönlendirilmesinde kilit roledir. Kişinin doğru sporu yapması ya da spora doğru kişinin seçilmesi,

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

bilimsel metotların kullanılarak ayrıntılarla analiz edilmesi gereken bir konudur. Yetenek seçimi bu yüzden küçük yaşlarda başlamalı, erken dönemlerde çocuklar için gereken yönlendirmeler yapılmalıdır. Dolayısıyla bu çalışma, 12 haftalık karate antrenmanlarının, 8-11 yaş grubu kız karatecilerin temel motorik özelliklerine etkilerini incelemek amacıyla yapıldı.

YÖNTEM

Çalışma grubu

Çalışma, 8'i deney ve 11'i kontrol grubu toplam 19 kız katılımcının gönüllü katılımı, velilerinin yazılı izin onayları ve Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun olarak gerçekleştirildi (World Medical Association, 2008). Sporcuların fiziksel ve demografik özelliklerine ilişkin bilgileri sporcu karteksine kayıt edildi.

Veri Toplama

Çalışmaya ait tüm ölçümler, herhangi bir yarışmanın olmadığı hazırlık döneminde ve 9-14 saatleri arasında yapıldı.

Sporcuların boy uzunlukları; düz bir zemin ve duvardan faydalanılarak çelik metre, vücut ağırlıkları ise; üzerlerinde ağırlık yapmayacak giysi ile 0,1 kilogram hassasiyetli elektronik baskül kullanılarak ölçüldü. Vücut Kitle İndeksleri (VKİ); vücut ağırlığının kilogram cinsinden, boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesi yöntemiyle hesaplandı (James, Allen, James and Dale, 2005).

Tüm sporculara motorik test ölçümlerine başlamadan önce 5-7 dk. jog düzeyinde koşu ve stretching çalışmalarını içeren standart bir ısınma protokolü uygulandı. Sporcular, testler öncesi her test hakkında sözlü ve uygulamalı olarak bilgilendirildi. Sporculardan maksimum verim alınabilmesi için ölçümler esnasında motive edici dönütler verildi.

Sporcuların abdominal ve kalça-fleksör kaslarının dayanıklılığını tespit etmek amacıyla, yüksek güvenilirlik katsayısına sahip ($r_{xy}=0,93$) 30 sn. mekik testi uygulandı (James ve diğ., 2005). Her bir katılımcıdan, sırt üstü pozisyonda yatmaları ve ellerini ensede birbirine kenetlemesi istendi. Sporcunun ayak tabanlarının yerde olması ve dizlerinin 90° bükülü olması sağlandıktan sonra, katılımcıdan 30 sn. boyunca mekik hareketi yapması istendi ve toplam yapılan mekik sayısı kaydedildi (Tamer, 2000). Test sırasında sporcular yere yattıklarında omuzları yere, kalkış pozisyonunda ise dirseklerinin dizlere değmesine dikkat edildi.

Sporcuların üst gövde kuvvet ve dayanıklılıklarını tespit etmek amacıyla yüksek güvenilirlik katsayısına sahip ($r_{xy}=0,93$) 30 sn. süreli şınav testi uygulandı (James ve diğ., 2005). Her bir katılımcıdan yere sabitlenmiş cimnastik minderi üzerinde yüzüstü pozisyonda yatması ve verilen "hazır" komutu ile ayak parmakları üzerinde, eller omuz genişliğinde açık ve kollar gergin bir şekilde pozisyon alması ve daha sonra verilen "başla" komutu ile 30 sn. boyunca yapabildiği kadar şınav hareketi yapması istendi. Yapılan maksimum şınav sayısı kaydedildi (Wood, 2008a).

Sporcuların sürat performanslarının belirlenebilmesi için "Brove" marka, çoklu sürat ölçümlerine olanak sağlayan fotosel kullanılarak, 20 metre testi uygulandı. Bu test, sporcunun anaerobik gücü, patlayıcı gücü, çabuk kuvveti ve ivmelenme yeteneği hakkında bilgi verir (Wood, 2008b). Sporculardan, belirlenmiş olan 20 metre uzunluğundaki düz bir koşu alanı üzerinde, verilecek olan uyarı komutu ile birlikte, maksimum kapasitelerini kullanarak koşmaları istendi. Test her sporcu için iki defa tekrar edildi ve en iyi sonuç saniye olarak kaydedildi. Denemeler arasında tam dinlenme ilkesine dikkat edildi.

Sporcuların çabukluk performanslarının tespit edilmesi amacıyla illinois çabukluk testi kullanıldı. Eni 5 m, boyu 10 m ve orta bölümünde 3,3 m aralıklarla düz bir hat üzerine dizilmiş üç koniden oluşan bir test parkuru kuruldu. Test, her 10 m'de bir 180° dönüşler içeren ve 40 m'si düz, 20 m'si ise koniler arasında gerçekleşen slalom koşusundan oluşmaktadır. Test öncesinde sporculara parkurun tanıtımı ve gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra düşük tempoda 3-4 deneme yapmalarına izin verildi. Sporculardan test parkurunun başlangıç çizgisinde, yüzüstü yatar pozisyonda ve eller omuz hizasında yerle temas halindeyken çıkış yapmaları istendi. Tam dinlenme ile test 2 kez tekrarlandı ve en iyi değer sn. cinsinden kaydedildi (Reilly and Williams, 2003).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Sporcuların aerobik güçlerinin tespit edilmesi amacıyla yüksek güvenilirlik katsayısına sahip ($r_{xy}=0,77$) multistage shuttle run testi uygulandı (Dardouri et al., 2014). Koşu alanı için 20 metre uzunluğunda düz bir zemin kullanıldı. Sporculara, her bir sinyal aralığı dakikada 0,5 km/s artan özel shuttle run sinyalleri ile birlikte 20 metre çizgisine ulaşmak zorunda oldukları bildirildi. Sinyal verildiğinde 20 m'yi belirleyen çizgilerin bir metre önündeki iç çizgilere iki kez üst üste ulaşamayan sporcu için test sonlandırıldı ve koştukları toplam mesafe metre cinsinden kaydedildi (Leger and Lambert, 1982).

Sporcuların denge kabiliyetlerini belirlemek amacıyla, yüksek güvenilirlik katsayısına sahip ($r_{xy}=0,73$) flamingo denge testi uygulandı (Tsigilis, Douda and Tokmakidis, 2002). Test için, 50 santimetre uzunluğunda, 5 santimetre yüksekliğinde ve 3 santimetre genişliğinde düz ve esnek olmayan metal kiriş kullanıldı. Bu kiriş 15 santimetre uzunluğunda ve 4 santimetre genişliğinde iki ahşap destek ile sabitlendi. Her bir katılımcıdan, dengesini sağlamak amacıyla yardımcının elini tutup, baskın ayağı ile tek ayağı üzerinde durması ve boşta kalan diğer ayağını dizinden arkaya doğru bükerek, aynı yöndeki eli ile tutması istendi. Sporcu hazır olduğunda yardımcının elini bıraktı ve aynı anda kronometre çalıştırıldı. Sporcu her dengesini kaybedişinde (yerle temas etme, ayağını bırakma) kronometre durduruldu ve sporcu hazır olduğunda tekrar başlatıldı. 60 sn. süre içindeki toplam denge kaybetme sayısı kaydedildi (Wood, 2008c). Test, sporcular tam dinlenik durumda iken uygulandı.

Sporcunun sıçrama kuvvetinin tespit edilmesi amacıyla dikey sıçrama testi ($r_{xy} =0,97$) kullanıldı (Aragon, 2000). Test öncesi, öğrencinin test yapılacak platform önünde, tek kolu ile uzanabildiği maksimum yükseklik belirlendi. Öğrencinin sabit noktada uzanabildiği nokta ile sıçrayarak uzanabildiği en yüksek nokta arasındaki fark belirlenip, yükseklik cm cinsinden kaydedildi (James ve diğ., 2005). Tüm sporcular için test iki defa tekrar edildi ve en iyi sonuç kaydedildi.

Sporcuların denge ve koordinasyon ile birlikte dikey ve yatay eksende alt ekstremitte güçlerini tespit etmek amacıyla çift ayak yatay sıçrama testi uygulandı. Sporcu düz bir zeminde ayak parmak uçları çizgi üzerinde, kollar geride, dizler hafif fleksiyonda ve gövde hafif öne eğilmiş bir pozisyonda iken ileriye doğru mümkün olan en uzak mesafeye sıçradı ve ayak topuğunun başlangıç çizgisine olan mesafesi ölçüldü. Test her sporcu için iki defa tekrar edildi ve en iyi sonuç sporcunun performans değeri olarak cm cinsinden kaydedildi (Maulder and Cronin, 2005).

Sporcuların alt bacak ve hamstring kas esnekliklerini tespit etmek için, otur-uzan esneklik testi kullanıldı. Katılımcıdan, ayak parmak uçları yukarıda, topuklar yere basacak bir pozisyonda esneklik sehpa önünde oturması ve dizlerinde bükülme olmaksızın uzanabildiği son noktaya kadar uzanıp, sehpa üzerindeki aparatı itmesi istendi (Wells and Dillon, 1952). Her bir sporcu için test ikişer defa tekrar edildi ve en iyi sonuç cm cinsinden kaydedildi.

Dikey sıçrama testinden elde edilen sonuçlarla, lewis formülü ($r_{xy}=0,83$) kullanılarak sporcuların anaerobik güç değerleri hesaplandı ve sonuç watts cinsinden kaydedildi (Harman, Rosenstein, Frykman, Rosenstein ve Kraemer, 1991). Sporcuların anaerobik güç değerleri; $P= [\sqrt{4,9}(\text{vücut ağırlığı kg})] \times \sqrt{\text{dikey sıçrama mesafesi (m.)} \times 9,81}$ formülü ile hesaplandı.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinin yapılmasında SPSS 25.0 istatistik programı kullanıldı. Grupların genel özelliklerini tespit etmek amacıyla tanımlayıcı istatistik kullanıldı. Motorik testlere ait analizlere geçmeden önce tüm verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Shapiro – Wilk normallik testi ile kontrol edildi. Grupların ön test-son test sonuçlarının karşılaştırılmasında normal dağılım gösteren veriler için Paired Samples T-Test, normal dağılıma sahip olmayan veriler için Wilcoxon test; Gruplar arası karşılaştırmalarda ise, normal dağılım gösteren veriler için Independent samples T-Test, normal dağılıma sahip olmayan veriler için Mann Whitney U Testi kullanıldı. Tüm katılımcıların ölçülen parametrelerinin ortalama, standart sapmaları, minimum ve maksimum değerleri hesaplandı.

BULGULAR

Bu bölümde; çalışmaya katılan 8-11 yaş grubu 19 katılımcının demografik bilgileri, motorik test ölçüm sonuçları ve grup içi - gruplar arası karşılaştırmalara ait bulgular yer almaktadır.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 1. Sporcuların Fiziksel ve Demografik Özelliklerine Ait Bulgular

	Deney Grubu n=8				Kontrol Grubu n=11			
	X	Sd.	Min.	Max.	X	Sd.	Min.	Max.
Yaş	9,25	1,16	8	11	9,73	1,19	8	11
Vücut Ağırlığı (kg)	35,51	6,76	28,8	45,4	28,09	6,04	20	35
Boy Uzunluğu (cm)	136,5	5,68	128	144	135,45	5,48	127	143
Vki (kg/m2)	18,94	2,65	15,8	23,8	15,17	2,26	11,8	18,1

Yapılan istatistiksel değerlendirmede; katılımcıların yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve vücut kitle indeksi verilerine ait aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri tespit edildi (Tablo 1).

Tablo 2. Sporcuların ön test – son test motorik performans özelliklerine ait bulgular

Değişkenler		Deney Grubu n=8				Kontrol Grubu n=11			
		X	Sd.	p	% Fark	X	Sd.	p	% Fark
Mekik (adet)	ÖT	14,13	4,39	0,002**	39,82	7,36	5,75	0,007*	19,78
	ST	19,75	4,74			8,82	5,38		
Şınav (adet)	ÖT	13,38	8,55	0,000**	98,13	5,27	4,52	0,23	27,59
	ST	26,5	7,73			6,73	4,71		
Sürat (sn.)	ÖT	4,85	0,32	0,000**	-17,04	4,42	0,39	0,1	-1,15
	ST	4,02	0,29			4,37	0,37		
Çabukluk (sn.)	ÖT	22,98	1,41	0,000**	-10,94	24,23	1,79	0,063	-0,39
	ST	20,47	1,26			24,14	1,78		
Aerobik Güç (ml/kg/min.)	ÖT	25,23	2,22	0,000**	23,49	24,05	2,71	0,064	2,18
	ST	31,15	3,54			24,58	3,01		
Denge (adet)	ÖT	14,25	5,18	0,049*	-28,95	15,27	4,9	0,153	-14,88
	ST	10,13	5,89			13	6,77		
Dikey Sıçrama (cm)	ÖT	20,5	6,21	0,003*	19,51	19,36	3,01	0,067	3,31
	ST	24,5	5,76			20	3,13		
Yatay Sıçrama (cm)	ÖT	132,13	23,16	0,014*	13,91	123,82	10,7	0,108	0,67
	ST	150,5	23,47			124,64	10,06		
Otur-uzan (cm)	ÖT	3,06	2,46	0,000**	83,84	4,09	3,48	0,356	17,78
	ST	5,63	2,26			4,82	3,4		
Anaerobik Güç (watt)	ÖT	231,93	43,54	0,008**	10,24	235,84	41,05	0,785	1,82
	ST	255,67	48,71			240,13	35,91		

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

Yapılan istatistiksel değerlendirmede; grupların motorik performanslarına ait ön test-son test karşılaştırma sonuçları tespit edildi (Tablo 2).

Tablo 3. Deney ve kontrol gruplarının ön test motorik performans özelliklerinin karşılaştırılmasına ait bulgular

Değişkenler		n	X	Sd.	Min.	Max.	p
Mekik (adet)	DG	8	14,13	4,39	5	19	0,013*
	KG	11	7,36	5,75	0	16	
Şınav (adet)	DG	8	13,38	8,55	0	28	0,016*
	KG	11	5,27	4,52	1	14	

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Sürat (sn.)	DG	8	4,85	0,32	4,4	5,3	0,020*
	KG	11	4,42	0,39	3,61	5,05	
Çabukluk (sn.)	DG	8	22,98	1,41	20,4	24,6	0,119
	KG	11	24,23	1,79	20,86	27,52	
Aerobik Güç (ml/kg/min.)	DG	8	25,23	2,22	21,8	29,5	0,332
	KG	11	24,05	2,71	19,6	27,6	
Denge (adet)	DG	8	14,25	5,18	9	26	0,666
	KG	11	15,27	4,9	8	21	
Dikey Sıçrama (cm)	DG	8	20,5	6,21	13	32	0,643
	KG	11	19,36	3,01	16	25	
Yatay Sıçrama (cm)	DG	8	132,13	23,16	94	164	0,369
	KG	11	123,82	10,7	101	137	
Otur-uzan (cm)	DG	8	3,06	2,46	-1	7,5	0,485
	KG	11	4,09	3,48	-1	13	
Anaerobik Güç (watt)	DG	8	231,93	43,54	179,69	296,33	0,844
	KG	11	235,84	41,05	170,16	323,03	

* p<0,05

Yapılan istatistiksel değerlendirmede; grupların ön test motorik performans özelliklerine ait karşılaştırma sonuçları tespit edildi (Tablo 3).

Tablo 4. Deney ve kontrol gruplarının son test motorik performans özelliklerinin karşılaştırılmasına ait bulgular

Değişkenler		n	X	Sd.	Min.	Max.	p
Mekik (adet)	DG	8	19,75	4,74	13	19	0,000**
	KG	11	8,82	5,38	2	16	
Şınav (adet)	DG	8	26,5	7,73	15	36	0,000**
	KG	11	6,73	4,71	1	14	
Sürat (sn.)	DG	8	4,02	0,29	3,53	4,38	0,043*
	KG	11	4,37	0,37	3,6	5	
Çabukluk (sn.)	DG	8	20,47	1,26	19,05	22,68	0,000**
	KG	11	24,14	1,78	20,86	27,4	
Aerobik Güç (ml/kg/min.)	DG	8	31,15	3,54	26,4	34,4	0,000**
	KG	11	24,58	3,01	20	27,6	
Denge (adet)	DG	8	10,13	5,89	5	20	0,349
	KG	11	13	6,77	5	24	
Dikey Sıçrama (cm)	DG	8	24,5	5,76	17	35	0,042*
	KG	11	20	3,13	17	26	
Yatay Sıçrama (cm)	DG	8	150,5	23,47	110	178	0,017*
	KG	11	124,64	10,06	105	138	
Otur-uzan Esneklik (cm)	DG	8	5,63	2,26	3	10	0,568
	KG	11	4,82	3,4	0	12	
Anaerobik Güç (watt)	DG	8	255,67	48,71	191,29	331,3	0,443
	KG	11	240,13	35,91	176,1	287,26	

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

Yapılan istatistiksel değerlendirmede; grupların son test motorik performans özelliklerine ait karşılaştırma sonuçları tespit edildi (Tablo 4).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan çalışmada; karate antrenmanlarının, çocukların hareket gelişimlerinde ve gelecek yıllarında ilgilenecekleri tüm sportif etkinliklerde çok önemli bir alt yapı oluşturacak olan temel motorik özelliklere olan etkileri deneysel bir yöntemle incelendi.

Karate, sporcuların vücut ağırlıklarına göre kategorize edilmiş müsabaka sistemini içerisinde barındıran bir mücadele sporudur. Dolayısıyla sporcuların boy uzunlukları ve vücut ağırlıklarının ideal bir oranda tutulması önem arz etmektedir. Vücut kitle indeksi bu oranı tespit etmek için kullanışlı bir formüldür. Dünya Sağlık Örgütüne (WHO) göre, ideal vücut ağırlığı ve boy uzunluğu dengesine sahip bir bireyin vücut kitle indeksi değeri 18,5 ve 24,9 kg/m² değerleri arasında olmalıdır (WHO, 1995). Çalışmaya katılan sporcuların vücut kitle indekslerinin $18,94 \pm 2,65$ kg/m², kontrol grubu katılımcılarının vücut kitle indekslerinin ise, $15,17 \pm 2,26$ kg/m² olduğu tespit edildi (Tablo 1). Sporcuların vücut kitle indeksi değerleri literatürle benzer niteliktedir (Boguszewski, Jakubowska, Adamczyk, & Białoszewski, 2015; Alesi et al. 2014).

Yapılan çalışmada; temel motorik özelliklere ait ön test-son test parametreleri arasındaki farkların, deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edildi ($p < 0,05$). Ayrıca katılımcıların ortalamalar bazında gelişim yüzdeleri incelendiğinde, deney grubu katılımcılarının tüm değişkenlerde daha yüksek bir gelişim gösterdiği saptandı (Tablo 2).

Deney ve kontrol grubu katılımcıların ön test motorik performans özelliklerinin karşılaştırıldığı çalışmada; mekik, sınav ve sürat dışındaki tüm değişkenlerin her iki grupta da benzer olduğu, aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edildi ($p > 0,05$; Tablo 3). Son test motorik performans özelliklerinin karşılaştırıldığı analizde ise, kuvvet, sürat, çabukluk, dayanıklılık ve sıçrama becerileri ölçen motorik test sonuçlarında deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edildi ($p < 0,05$; Tablo 4). Ayrıca 12 haftalık çalışma sonunda, deney grubu katılımcıların tüm parametrelerde, ortalamalar bazında daha yüksek bir gelişim gösterdiği saptandı (Tablo 2).

Alesi ve ark. (2014), ortalama yaşları 9 olan 19'u karate sporcusu ve 20'si sedanter toplam 39 çocuk ile yaptıkları çalışmada, karate sporcusu çocukların sürat, çabukluk ve sıçrama becerilerinin daha yüksek değerlerde olduğunu rapor etmişlerdir.

Ma ve Qu (2017), 8-12 yaş grubu 46 çocuk ile yaptıkları çalışmada, 12 hafta süreli karate egzersizleri yapan çocukların temel motor becerilerinin yapmayanlara göre daha yüksek bir gelişim gösterdiğini bildirmişlerdir.

Simonović ve ark. (2011), 11-12 yaş grubu 24'ü beden eğitimi dersleri yanında karate eğitimi alan ve 28'i sadece beden eğitimi derslerine dahil olan toplam 52 çocuk ile yaptıkları çalışmada, karate eğiti alan çocukların sadece beden eğitimi derslerine dahil olanlara göre motor becerilerinde daha yüksek gelişimler gösterdiklerini rapor etmişlerdir.

Literatürdeki karate eğitimlerinin motorik beceriler üzerindeki etkilerinin araştırıldığı çalışma sonuçları ile bizim çalışmamıza ait sonuçlar benzerlik göstermektedir.

Bir mücadele sporu olarak karate, çocukların çok yönlü hareket gelişimi için önemli olan kuvvet, sürat, çabukluk, dayanıklılık, denge, esneklik ve güç gibi tüm motorik performans öğelerini içerisinde barındırmaktadır. Bu özelliğinden dolayı çocukların, özellikle küçük yaşlardan itibaren karateye yönlendirilmelerinin, hareket gelişimlerine olan katkılarından dolayı çocukların gelişimi için faydalı olacağı kanaatindeyiz.

KAYNAKÇA

- Alesi, M., Bianco, A., Padulo, J., Vella, F. P., Petrucci, M., Paoli, A., ... & Pepi, A. (2014). Motor and cognitive development: the role of karate. *Muscles, ligaments and tendons journal*, 4(2), 114.
- Aragón, L. F. (2000). Evaluation Of Four Vertical Jump Tests: Methodology, Reliability, Validity, And Accuracy. *Measurement In Physical Education And Exercise Science*, 4(4), 215-228.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Boguszewski, D., Jakubowska, K. J., Adamczyk, J. G., & Białoszewski, D. (2015). The assessment of movement patterns of children practicing karate using the Functional Movement Screen test. *J Combat Sports Martial Arts*, 6(1), 21-26.
- Bozkurt, S., Bal, M., Kırbayır, B., Erkut, O. (2016) Fiziksel Etkinlik Kartlarının Yer Değiştirme ve Dengeleme Hareketleri Gelişimine Etkisi (Beykoz ilçesi pilot ilköğretim uygulaması) Bildiri Kitabı. 14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Antalya.
- Dardouri, W., Gharbi, Z., Selmi, M. A., Sassi, R. H., Moalla, W., Chamari, K., Souissi, N. (2014). Reliability And Validity Of A New Maximal Anaerobic Shuttle Running Test. *International Journal Of Sports Medicine*, 35(04), 310-315.
- Harman, E. A., Rosenstein, M. T., Frykman, P. N., Rosenstein, R. M. And Kraemer, W. J. (1991). Estimation Of Human Power Output From Vertical Jump. *The Journal Of Strength And Conditioning Research*, 5(3), 116-120.
- James, R. M., Allen, W. J., James, G. D. And Dale, P. M. (2005). *Measurement And Evaluation In Human Performance*. USA: Human Kinetics.
- Lapointe, T., Brassard, P., Rattray, B., Lachance, P. E. (2016) Physical Activity Counteracts The Influence of Mental Work on Blood Pressure in Healthy Children. *Physiology & Behavior* 164:102–106.
- Leger, L. And Lambert, J. (1982). A Maximal Multistage 20 M Shuttle Run Test To Predict VO₂ Max. *European Journal Of Applied Physiology And Occupational Physiology*, 49(1), 1-12.
- Ma, A. W. W., & Qu, L. H. (2017). Effects of Karate Training on Basic Motor Abilities of Primary School Children. *Advances in Physical Education*, 7(02), 130-139.
- Maulder, P. And Cronin, J. (2005). Horizontal And Vertical Jump Assessment: Reliability, Symmetry, Discriminative And Predictive Ability. *Physical Therapy In Sport*, 6(2), 74-82.
- Reilly, T And Williams, M. *Science And Soccer*. New York: Routledge USA, 2003. Pp. 39–40.
- Saygılı, G., Atay, E., Eraslan, M. & Hekim, M. (2015) Düzenli Olarak Spor Yapan Ve Yapmayan Öğrencilerin Kişilik Özellikleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, Ocak: 2015, Cilt:23, No:1, 161-170.
- Simonović, Z., Bubanj, S., Projović, A., Kozomara, G., & Bubanj, R. (2011). Differences in motor abilities between karate athletes and nonathletes. *Sport Scientific & Practical Aspects*, 8(1), 15-19.
- Tamer, K. (2000). *Sporda Fiziksel Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi*. Ankara: Bağırman Yayınevi.
- Tsigilis, N., Douda, H. And Tokmakidis, S. P. (2002). Test-Retest Reliability Of The Eurofit Test Battery Administered To University Students. *Perceptual And Motor Skills*, 95(3), 1295-1300.
- Wells, K.F. & Dillon, E.K. (1952). The sit and reach. A test of back and leg flexibility. *Research Quarterly*, 23. 115-118.
- WHO. *Physical Status: The Use And Interpretation Of Anthropometry*. Report Of A WHO Expert Committee. WHO Technical Report Series 854. Geneva: World Health Organization, 1995.
- Wood, R. (2008a). Push-Up Test / Press Up Test. *Topend Sports*: <https://www.topendsports.com/testing/tests/push-up.htm> adresinden 09.07.2018 tarihinde erişilmiştir.
- Wood, R. (2008b). Speed or Sprint Testing. *Topend Sports*: <http://www.topendsports.com/testing/tests/sprint.htm> adresinden 11/04/2017 tarihinde erişilmiştir.
- Wood, R. (2008c). Flamingo Balance Test. *Topend Sports*: <http://www.topendsports.com/testing/tests/balance-flamingo.htm> adresinden 11/04/2017 tarihinde erişilmiştir.
- 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>
- Yin Z, Moore JB. (2004). Re-Examining the Role of Interscholastic Sport Participation in Education. *Psychological Reports*, 94(3), 1447-1454.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

TAEKWONDO ANTRENMANLARININ 11-14 YAŞ KIZ TAEKWONDULARIN SOMATOTİP YAPILARINA ETKİSİ

Selami YÜKSEK¹, Vedat AYAN¹, Cengiz ÖLMEZ¹

¹ Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon

Özet

Bu araştırma; 10 haftalık taekwondo antrenmanlarının, 11-14 yaş kız taekwondocuların somatotip yapılarına etkilerini incelemek amacıyla yapıldı. Araştırma, Trabzon-Akçaabat'ta taekwondo sporu ile ilgilenen toplam 19 kız sporcunun (yaş $12,42 \pm 1,07$ yıl, boy $149,79 \pm 7,51$ cm, vücut ağırlığı $43,97 \pm 9,64$ kg) gönüllü katılımıyla, yarı deneysel ön-test ve son-test desenli araştırma yöntemi ile yapıldı. Araştırmanın ön-test ve son-test aşamalarında; sporcuların somatotip yapılarının tespit edilmesi amacıyla Heath-Carter yöntemi kullanıldı. Araştırma sonunda verilerin istatistiksel analizi için SPSS 25.0 istatistik programı kullanıldı ve anlamlılık düzeyi olarak $p < 0,05$ değeri alındı. Araştırmanın ön-test ve son-test aşamalarında, sporcuların somatotip yapıları arasındaki farklar, veriler normal dağılım gösterdiği için Paired Samples t-test tespit edildi. Araştırmada; 10 haftalık taekwondo antrenmanları sonunda, sporcuların mezomorf ve ektomorf yapılarındaki değişim değerleri arasındaki farkların, sporcular lehine anlamlı olduğu tespit edildi ($p < 0,05$). Sonuç olarak; taekwondo, çocukların hareket gelişimi için önemli olan tüm motor becerileri ve fiziksel etkinlikleri doğal olarak bünyesinde barındırdığı için, onların vücut kompozisyonunu ve somatotip yapılarını olumlu yönde etkileyebilmektedir. Dolayısıyla; çocukların, özellikle küçük yaşlardan itibaren taekwondo sporuna yönlendirilmesinin, çağımızın en büyük sorunlarından olan obezite ile mücadelede çocuklara fayda sağlayacağı kanaatindeyiz.

Anahtar Kelimeler: Taekwondo, Somatotip, Obezite, Çocuk

THE EFFECT OF TAEKWONDO TRAININGS ON SOMATOTYPE STRUCTURES OF 11-14 AGE FEMALE TAEKWONDO PLAYERS

Abstract

This study was conducted to examine the effects of 10 weeks taekwondo trainings on somatotype structures of 11-14 age female taekwondo players. The study was conducted with quasi-experimental design and voluntarily participating totally 19 female taekwondo players (age $12,42 \pm 1,07$ years, height $149,79 \pm 7,51$ cm, body weight $43,97 \pm 9,64$ kg) who interested taekwondo in Trabzon-Akçaabat. Pre-test and post-test periods of study; Heath-Carter method was used to determine the somatotype characteristics of the athletes. SPSS 25.0 statistical software was used for statistical analysis of the data at the end of the study and the threshold for significance level was $p < 0.05$. Pre-test and post-test periods of study, Paired Samples t-test were used to determine the differences between somatotype structures of the athletes because the variables have normally distributed. In the study, the significant differences were determined on mesomorph and ectomorph structure changing values of the athletes in favour of athletes at the end of 10 weeks taekwondo trainings ($p < 0,05$). As a result, because the taekwondo contains in itself all motoric skills and physical activities for movement development of children naturally, it can affect body composition and somatotype structures of them positively. So, we believe that if children are canalized to taekwondo especially at young ages, that contribute to children for fighting against obesity that the top problem of the century.

Keywords: Taekwondo, Somatotype, Obesity, Child

GİRİŞ

Teknoloji bağımlılığı, hareketsiz ve durağan yaşam tarzı, aşırı kilo alımı ya da obezite ve bunlara bağlı çeşitli hastalıklar ile mücadele uzun yıllardır üzerinde durulan konulardır. Dünya sağlık örgütü (WHO) obezitenin artışı sonucu onu küresel bir epidemi olarak tanımlamıştır (World Health Organization 2000). Egzersiz yapan kişilerde akut ve kronik adaptasyonla birlikte, fiziksel ve fizyolojik değişikliklerin olması beklenir. Düzenli yapılan aerobik egzersizler ile koroner arter risk faktörlerinden olan obezite riskinin azaldığı yapılan çalışmalarda rapor edilmiştir (Akgün,1995; Fox, 1999; Lemura, 2000). Dolayısıyla günümüzde sportif egzersizler, sağlıklı bir yaşam için ön koşullardan biri olarak kabul edilmektedir. Fakat sportif etkinliklerin; amaca, yaş gruplarına ve cinsiyete göre planlanması gerekmektedir (Zorba, 1999).

Bu araştırma; 10 haftalık taekwondo antrenmanlarının, 11-14 yaş kız taekwondocuların somatotip yapılarına etkilerini incelemek amacıyla yapıldı.

YÖNTEM

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Çalışma grubu: Çalışma, Trabzon İli Akçaabat İlçesinde taekwondo sporu ile ilgilenen toplam 19 kız sporcunun gönüllü katılımı, velilerinin yazılı izin onayları ve Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun olarak gerçekleştirildi (World Medical Association, 2008). Sporcuların fiziksel ve demografik özelliklerine ilişkin bilgileri sporcu karteksine kayıt edildi.

Veri Toplama: Çalışmaya ait tüm ölçümler, Trabzon Üniversitesi Performans Laboratuvarında herhangi bir yarışmanın olmadığı hazırlık döneminde ve 9.00-12.00 saatleri arasında yapıldı.

Sporcuların boy uzunlukları; düz bir zemin ve duvardan faydalanılarak çelik metre, vücut ağırlıkları ise; üzerlerinde ağırlık yapmayacak giysi ile 0,1 kilogram hassasiyetli elektronik baskül kullanılarak ölçüldü. Vücut Kitle İndeksleri (VKİ); vücut ağırlığının kilogram cinsinden, boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesi yöntemiyle hesaplandı (James, Allen, James and Dale, 2005).

Sporcuların somatotip özelliklerini belirlemek amacıyla Heath-Carter yöntemi kullanıldı. Bu kapsamda sporcuların boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri yanında Holtain marka skinfold kaliper kullanılarak biceps, triceps, subscapula, suprailiac ve calf deri kıvrımı kalınlıkları; esnek olmayan mezura kullanılarak biceps ve calf çevre ölçümleri; Holtain marka kılavuzlu kumpas kullanılarak femur, humerus bikondiler çap ölçümleri alındı. Elde edilen veriler ile sporcuların endomorf, mezomorf ve ektomorf yapı değerleri tespit edildi (Carter and Heath, 1990). Antropometrik ölçümler vücudun sağından ve aynı kişi tarafından alındı.

Verilerin Analizi: Elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinin yapılmasında SPSS 25.0 istatistik programı kullanıldı. Öncelikle tüm verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Shapiro – Wilk normallik testi ile kontrol edildi ve parametrik veriler için Paired Samples T-Test, non-parametrik veriler için Wilcoxon Test kullanıldı. Tüm sporcuların ölçülen parametrelerinin ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri hesaplandı.

BULGULAR

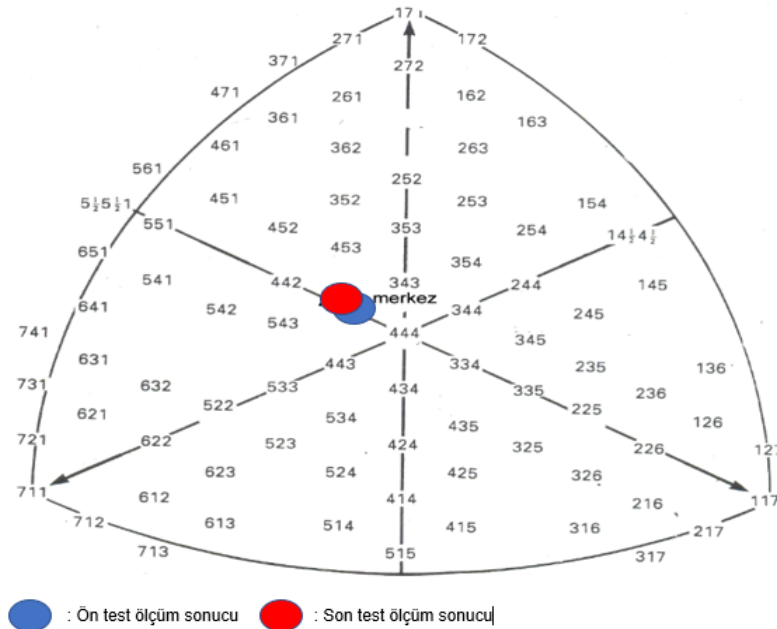
Bu bölümde; çalışmaya katılan 11-14 yaş grubu 19 sporcunun; demografik bilgileri ve somatotip yapılarına ait bulgular yer almaktadır.

Tablo 1. Sporcuların Fiziksel ve Demografik Özelliklerine Ait Bulgular

n=19	X	Sd.	Min.	Max.
Yaş	12,42	1,07	11,00	14,00
Vücut Ağırlığı (kg)	43,97	9,64	26,0	60,7
Boy Uzunluğu (cm)	149,79	7,51	131,0	163,0
Vki (kg/m2)	19,48	3,51	12,9	25,9

Yapılan istatistiksel değerlendirmede; sporcuların yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve vücut kitle indeksi verilerine ait aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri tespit edildi (Tablo 1).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress



Şekil 1. Sporcuların Ön Test-Son Test Somatotip Yapıları

Yapılan çalışmada, sporcuların somatotip yapı ortalamalarının somatokart üzerinde mezomorf noktasına doğru yaklaştığı tespit edildi.

Tablo 2. Sporcularının Ön Test- Son Test Somatotip Yapı Bileşenlerine Ait Bulgular

	n=19	X	Sd.	Min.	Max.	% Fark	p
Endomorf	ÖT	4,25	1,529	2	7	-1,22	0,600
	ST	4,20	1,522	2	7		
Mezomorf	ÖT	3,72	1,294	2	6	3,40	0,038*
	ST	3,85	1,359	2	6		
Ektomorf	ÖT	2,84	1,853	0	7	-0,81	0,001**
	ST	2,82	1,856	0	7		

*p<0,05; **p<0,01; ÖT: ön test; ST: son test

Yapılan istatistiksel değerlendirmede; sporcuların endomorf, mezomorf ve ektomorf değerlerine ait aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri ile ön test-son test ölçüm sonuçları arasındaki istatistiksel farklar tespit edildi (Tablo 2).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmamızda; taekwondonun, kız çocuklarının vücut kompozisyonu ve somatotip yapıları üzerindeki etkileri araştırılarak; obezite, hareketsiz bir yaşam tarzı, teknoloji bağımlılığı ve bunlara bağlı çeşitli hastalıklar için alternatif bir reçete olup olamayacağı hakkında bir yorum geliştirilmesi amaçlandı.

Yapılan çalışmada, sporcuların 12 haftalık taekwondo antrenmanları öncesindeki ve sonrasındaki somatotip yapılarının mezomorf-endomorf olduğu, fakat ön test-son test ölçüm sonuçları arasında her ne kadar istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmada da endomorf yapılarında %1,22'lik bir azalış, mezomorf yapılarında istatistiksel olarak anlamlı %3,40'lık bir artış ve ektomorf yapılarında yine istatistiksel olarak anlamlı %0,81'lik bir azalış olduğu tespit edildi.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

İncelenen literatürde çocuk yaşlarda kız taekwondocuların somatotip yapıları ile ilgili yapılmış çalışmaların kısıtlı olduğu görüldü.

Elit taekwondocuların somatotip yapılarının ise; ektomorfik-mezomorf (Ghorbanzadeh ve diğ. 2011; León, Viramontes and Veitia, 2009), mezomorf-ektomorf (Revan, Arikan, Şahin, ve Balci, 2017; Noh, Kim, and Kim, 2013; Pieter, 2008) ya da mezomorf-endomorf (Fritzsche and Raschka, 2008) olduğu, ayrıca rekreasyonel anlamda taekwondo ile ilgilenen sporcuların endomorf ve mezomorf değerlerinin daha yüksek, ektomorf değerlerinin daha düşük (Chan, Pieter ve Moloney, 2003; Çular et al., 2013; Fritzsche and Raschka, 2008) olduğu tespit edildi. Çalışmamıza katılan sporcuların yaş grubu ve antrenman düzeyleri göz önünde bulundurulursa, elit sporculardan farklı bir vücut tipine ya da performans seviyesine sahip olmaları beklenebilir.

Sonuç olarak; taekwondo, çocukların hareket gelişimi için önemli olan tüm motor becerileri ve fiziksel etkinlikleri doğal olarak bünyesinde barındırdığı için, onların vücut kompozisyonunu ve somatotip yapılarını olumlu yönde etkileyebilmektedir. Dolayısıyla; çocukların, özellikle küçük yaşlardan itibaren taekwondo sporuna yönlendirilmesinin, çağımızın en büyük sorunlarından olan obezite, teknoloji bağımlılığı, hareketsizlik ve sağlıksız yaşam ile mücadelede çocuklara fayda sağlayacağı kanaatindeyiz.

KAYNAKÇA

- Akgün, N. (1995). Şişmanlığın Tedavisinde Egzersizin Yeri, Spor Hekimliği Dergisi, 20(3):91-103.
- Carter JEL, Heath BH (1990). Somatotyping- Development and Applications, Cambridge University Press.
- Chan, K., Pieter, W., & Moloney, K. (2003). Kinanthropometric Profile Of Recreational Taekwondo Athletes. Biology Of Sport, 20(3), 175-179.
- Çular, D., Milić, M., Bilić-Pavlinović, A., Katić, R., Kuvačić, G., & Vrdoljak, J. (2013). Somatotype Of Young Taekwondo Competitors. Research In Physical Education, Sport And Health, 2(2), 27.
- Fox, Bowers, Foss, (1999). Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri, (Çeviri: Cerit, M.) Ankara: Bağırgan Yayınevi.
- Fritzsche, J., & Raschka, C. (2008). Body Composition And The Somatotype Of German Top Taekwondo Practitioners. Papers On Anthropology, 17, 58-71.
- Ghorbanzadeh, B., Mündroğlu, S., Akalan, C., Khodadadi, M. R., Kdrazci, S., & Şahin, M. (2011). Determination Of Taekwondo National Team Selection Criteria By Measuring Physical And Physiological Parameters. Annals Of Biological Research, 2(6), 184-197.
- James, R. M., Allen, W. J., James, G. D. And Dale, P. M. (2005). Measurement And Evaluation In Human Performance. USA: Human Kinetics.
- LeMura, L. M., von Duvillard, S. P., Andreacci, J., Klebez, J. M., Chelland, S. A., & Russo, J. (2000). Lipid and lipoprotein profiles, cardiovascular fitness, body composition, and diet during and after resistance, aerobic and combination training in young women. European journal of applied physiology, 82(5-6), 451-458.
- León, H., Viramontes, J., & Veitia, W. (2009). Anthropological Estimation Of The Body Shape Of Cuban Elite Combat Athletes From Olympic Sports. Antropo, 19, 23-32.
- Noh, J. W., Kim, J. H., & Kim, J. (2013). Somatotype Analysis Of Elite Taekwondo Athletes Compared To Non-Athletes For Sports Health Sciences. Toxicology And Environmental Health Sciences, 5(4), 189-196.
- Pieter, W. (2008). Body Build Of Elite Taekwondo Athletes. Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis, 13, 99-106.
- Revan, S., Arikan, Ş., Şahin, M., & Balci, Ş. S. (2017). Comparison Of The Body Composition And Somatotype Of Turkish And Foreign Country National Team Taekwondo Athletes. European Journal Of Physical Education And Sport Science, 3(12), 287-295.
- World Health Organization. (2000). Obesity: preventing and managing the global epidemic (No. 894). World Health Organization.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

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-involvinghuman-subjects>

Zorba, E. (1999). Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, Meyir Matbaası, Ankara.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

The Effect of the acute use of Melatonin on Plasma Levels of selected inflammatory markers after a single Session of severe exhaustive exercise in middle-aged male athletes

*Mahdi Rezagholizadeh **, Reza Behdari *, Mohammad Hussein Chegini Sobhani**.*

Corresponding author: Mahdi Rezagholizadeh

*Department of Physical Education and Sport Sciences, East Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

**Department of Physical Education and Sport Sciences, Zanjan, Islamic Azad University, Zanjan, Iran
mahdi_rezagholizadeh@yahoo.com

Abstract

Introduction: The aim of this study was to investigate the effect of the acute use of melatonin on selected inflammatory markers after a single Session of exhaustive exercise in middle-aged male athletes.

Methodology: 15 middle-aged male athlete firefighters (age: 32.44 ± 2.17 cm, weight 74.77 ± 3.32 , height 177.3 ± 23.3 , body mass index: 24.18 ± 2.17 and maximum oxygen consumption: 66.97 ± 79.18), in two stages, did a severe exhaustive exercise with placebo, and one week later, a severe exhaustive exercise activity with taking melatonin supplement. In these two intensive exercise sessions, the subjects conducted Bruce's protocol. Two hours before the first and second activity, 10 mg of placebo and melatonin were given to the subjects, respectively. Before and after severe exhaustive exercise in both stages, subjects' blood sample was collected and measured for measuring the inflammatory index of c-reactive protein and plasma interleukin-6 (IL-6) in subjects. To analyze changes in the measured indices, analysis of variance with repeated measurements and Tukey's post hoc test were used at the significant level ($p \leq 0.05$).

Results: The findings of the study showed that there was a significant difference between the amounts of c-reactive protein and plasma interleukin-6 at different times ($p < 0.05$), and the acute use of melatonin supplement before a severe exhaustive activity session compared with the use of the placebo significantly decreased the c-reactive protein and plasma interleukin-6 (IL-6) ($P < 0.05$).

Conclusion: It can be said that the use of melatonin supplement can reduce the inflammation and inflammatory markers caused by severe exhaustive exercises.

Key words: Melatonin supplement, Extreme Exhaustive Exercise, Inflammatory Markers, middle-aged men athletes

Introduction

How inflammatory responses regulation in different sports protocols and in different people with different physical fitness levels are unknown and severely depends on duration, type of activity and the physical fitness level of the person. Also, the rate of this inflammatory response in people who do regular exercise is significantly different from that of inactive people, but an acute and severe exercise or prolonged aerobic exercises may result in immune responses and ultimately leads to the person's vulnerability, acute and chronic inflammation. Extreme exercise with immunological changes include the release of inflammatory mediators, activity of subunits of white blood cells, acute phase protein activities, increased pre-inflammatory and anti-inflammatory cytokines, and changes in muscle damage indices. Some sports science researchers believe that prolonged and intense physical activities can damage cells and accelerate the aging process by increasing free radicals (1).

Cell damage caused by activity or increased production of oxygen species and reactive nitrogen (RONS) stimulates the production of cytokines (2). This increases the inflammatory cascade. Cytokines are peptides, or proteins that are produced and released by the immune system's cells and interfere with the production of immune responses. They are mediators of the production of immune responses. Initially, the pro-inflammatory cytokines, such as the tumor necrosis factor-alpha (tnf-a) and IL-1b-interleukin-1, are released. Releasing these cytokines begins inflammatory response and stimulates the release of anti-inflammatory cytokines such as IL-6 (Smith et al., 2000). Interleukin 6 (IL-6) is one of the indicators used to evaluate inflammation that helps to synthesize and release acute phase proteins, especially C-reactive protein (CRP) (3). Interleukin 6 (IL-6) has both inflammatory and anti-inflammatory effects in inflammatory processes. This cytokine is produced by single-nucleotide phagocytes, endothelial cells of the vessels, fibroblasts and other cells are produced in response to germs and other cytokines, in

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

particular IL-1 and TNF- α . This cytokine intrinsic immunity stimulates the production of acute phase proteins by liver cells and participates in the development of the systemic effect of inflammation called acute phase. This cytokine in intrinsic immunity stimulates the production of acute phase proteins by liver cells and participates in the development of the systemic effect of inflammation called acute phase. In acquired immunity, it also stimulates the growth of B-lymphocytes that are differentiated into antibody-producing cells (4). Interleukin 6 (IL-6) is produced more than any cytokine due to exercise. For example, the production of this cytokine after a marathon is more than 100 times greater than usual (5). On the other hand, C Reaction Protein (CRP) is an acute phase proteins (APP) that its production increases dramatically during infections, inflammation and tissue damage. It is often released through the liver in response to blood inflammatory mediators and in the bloodstream. Among APPs, CRP measurement is the best way to detect tissue lesions due to its rapid increase at the onset of tissue lesion and its rapid reduction as soon as it is recovered (6).

The production of pro-inflammatory cytokines is essential for the defense of the immune system, but excessive production of these cytokines may result in inflammation and subsequent skeletal muscle damage, weakness and an increased risk of infection (6), and sometimes extreme sports activities, like infection or damage, is associated with an increase in inflammatory and pre-inflammatory cytokines (7). Some studies have shown that the production of free radicals induced by exercise plays a role in regulating the inflammatory response of the acute phase (8). In other words, compounds (RONS) are common mediators in biochemical pathways, which can lead to the production of cytokines in a variety of cell types (9). Kosmidou et al. (2002) investigated the role of reactive oxygen species in Interleukin 6 (IL-6) production in skeletal muscles and showed that Interleukin 6 (IL-6) could be induced in a pathway dependent on ROS in muscle cells (9).

Since oxygen free radicals play a role in increasing some of the cytokines, it is possible that antioxidant supplements, while reducing oxidative stress, will affect the production of cytokines and immunity activation due to exercise (10). In this regard, Canon et al measured the effect of vitamin E supplements on the amount of released cytokines before, immediately, and twelve days after exercise in immature young men, and showed that an increase in IL-1 β in a group which used vitamin E supplement was reduced compared with the placebo group, and this difference remained for twelve days after the exercise (10).

Also, the production of IL-6 and after exercise in the group which used supplement was lower than group which used placebo (11). However, some researchers also reported the lack of effect of antioxidant supplements, for example, Mastaludis et al. (2004) examined the effect of six weeks of using antioxidant supplements on inflammation and peroxidation of lipids in 22 runners and showed that the use of antioxidant supplements from peroxidation Lipid inhibits exercise, but does not have an effect on inflammatory cytokines (TNF- α , IL-6) that increase exercise (12). In this regard, one of the antioxidant substances that have been recommended in the last two decades to reduce the effects of free radicals produced during intense exercise activities is melatonin. Melatonin is a derivative of tryptophan amino acid, which is made in the pineal gland, which is a small gland in the brain. Melatonin can affect the body's physiological responses, such as hormonal production, cell regeneration, and other components of the body.

Reducing melatonin is also associated with an increase in stenosis of the veins and eventually an increase in blood pressure and heart rate (13). Given that melatonin has a strong antioxidant property, it can possibly reduce acute inflammation through inactivation of free radicals, as well as it is considered as a beneficial factor in reducing oxidative stresses associated with muscle fatigue from exercise (13). In this regard, Kumar et al. (2002) conducted a single blind study to investigate the effect of supplement of melatonin on oxidative stress indices induced by severe exhaustive activity in healthy subjects. Their results showed that melatonin supplement before exhaustive activity in comparison with the activity with placebo resulted in significant reduction of malondialdehyde levels and a significant increase in total antioxidant capacity of plasma (14).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Considering the above and the lack of information on the effect of melatonin on inflammatory indicators of the body following extreme sports activities, this study intends to study the effect of the acute use of supplement on inflammatory markers following doing a session of exhaustive extreme sports activity in middle-aged male athletes.

Research methodology

Subjects: 15 firefighters of healthy middle-aged men were selected randomly from randomly selected firefighters in Tehran's 3th district. The selected individuals completed their informed written consent, which had been approved by the fire department's ethics committee. The subjects had no history of any chronic and acute illness and were completely examined for clinical trials and their hematological, biochemical and vital parameters were within the normal range and regularly had three sessions per week athletic activity and they did not take any medicine within 15 days before the study. The general and physiological characteristics of the subjects are presented in Table 1.

Table 1: General characteristics and physiological subjects (N = 9)

Variable	Average	Standard deviation
Age (years)	32.44	2.18
Weight (kg)	74.77	3.32
Height (cm)	177	32/2
Vo2max (ml.kg.min)	66.97	18.87
BMI (kg/m ²)	24.18	0.97

Research plan: The present study was conducted as a one-way blind clinical trial. The subjects performed two stages of extreme exhausting exercise at the International Fire Extinguisher Training Center of Tehran. At first two hours before intensive exercise, they were given cellulose tablets with water, but in the second activity, two hours before A 10-mg melatonin tablet was given with water, but the subjects were unaware of the nature of the pills (both at the first and second times). Blood samples were taken prior to both stages of exercise and then the exercise was performed on the treadmill according to the Bruce maximum probe protocol. Blood samples were taken again from the subjects immediately after exercise. It should also be noted that one week before the first stage of the study, the maximum oxygen consumption of the subjects was measured using Bruce's maximum treadmill test.

Diet control: To eliminate the effects of diet on the results of the research, during a briefing, the subjects were asked to record their diet by using a 24-hour dietary questionnaire, 24 hours prior to the activity with the placebo, and then asked them to repeat this registered diet within 24 hours before the activity with melatonin. It should be noted that after taking placebo in the first activity and after supplementation, the subjects did not use any nutrients in the second activity.

Blood Sampling: At each blood sampling, 5 ml of peripheral blood was taken from the right hand of the subjects. For isolation of the plasma, the antagonist tubes containing EDTA of 2% were used. For this purpose, the Falcon 15 tubes contain blood samples were centrifuged for 5 minutes at 2000 rpm and after sticking the specification label until the factors were measured, they were immediately transferred to the lab by a -20 ° C freezer and appropriate tests were carried out at the Tehran University of Technology's Pathobiology Lab. Plasma IL-6 levels of the subjects were measured using ELISA method and Roche Company's commercial kit (Made in Germany) and CRP plasma levels of subjects was measured using ELISA and commercial kit of Pars Azmoon company (Made in Iran).

Statistical Analysis: Descriptive statistics were used to summarize, categorize and introduce the distribution of data and Kolmogorov-Smirnov test was used to determine the distribution of data.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Regarding the normal distribution of variable data, in order to test the research hypotheses, analysis of variance analysis with repeated measurements and Tukey's post hoc test were used. Statistical analysis was performed at a significant level ($P \leq 0.05$) and SPSS V22 was used for computation.

Results

To study the effect of acute use of melatonin supplement on levels of Interleukin 6 (IL-6) and plasma CRP after one session of severe exhaustive exercise, the value of these two indexes were measured at the beginning and at the end of two separate activities, with placebo and complement, which the descriptive values of these two variables are shown in different measuring times in Figures 1 and 2.

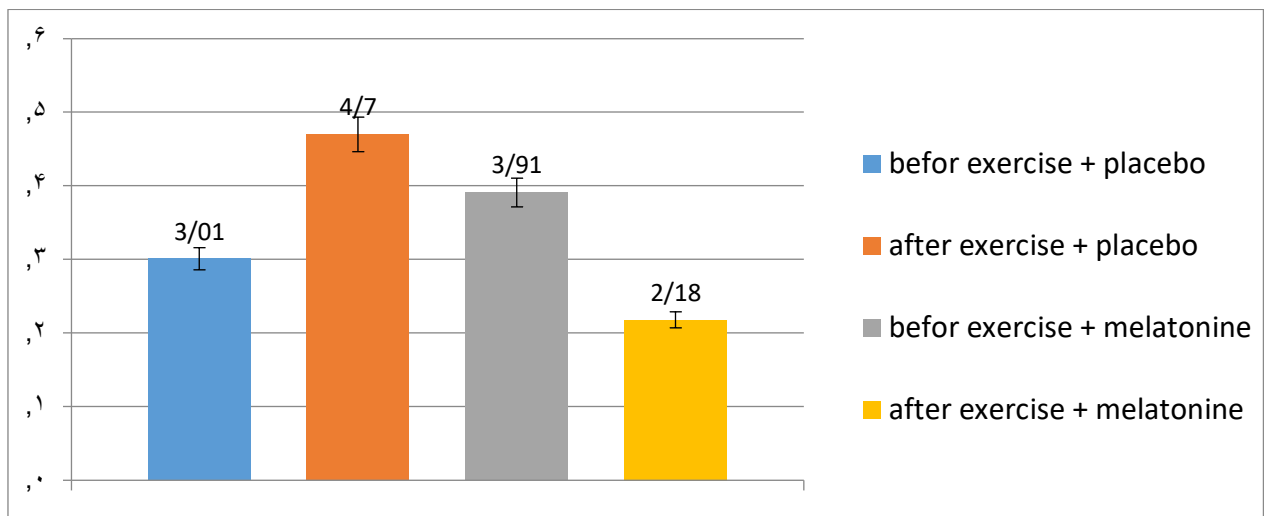


Figure 1- The values of Interleukin 6 (IL-6) at different measuring times in picograms per milliliter

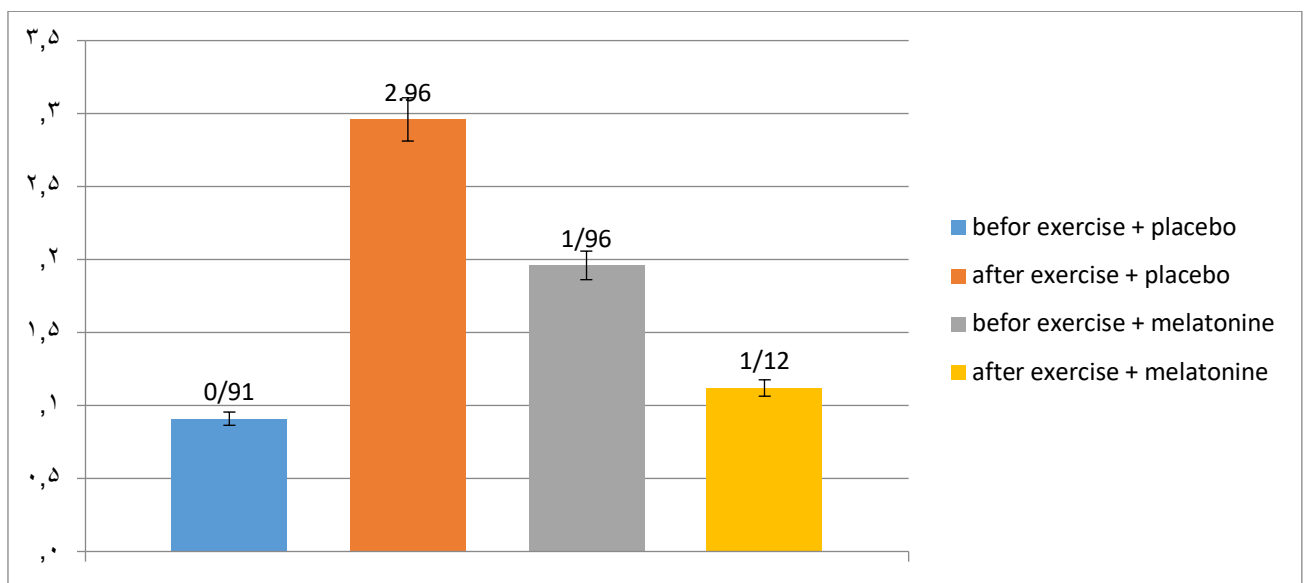


Figure 2- The values of Plasma CRP at different measuring times in picograms per milliliter

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

The results of repeated-measures analysis of variance showed that there was a significant difference between IL-6 and CRP values at four measured times (at significance level of 0.002 and 0.003, respectively). However, the results of Tukey's post hoc test showed that there was a significant increase in the levels of Interleukin 6 (IL-6) and plasma CRP in the comparison between pre-test and post-test activity with placebo (respectively at 0.30 and 0.001, respectively), it shows the effect of severe exhaustive exercise on elevated plasma levels of Interleukin 6 (IL-6) and plasma CRP, but on the other hand, in comparison with the pre-test and post-test activity with the addition of melatonin, the levels of Interleukin 6 (IL-6) and plasma CRP were significantly reduced (respectively There was a significant difference between the two variables (at significance level of $p = 0.039$ and 0.033). Also, there was a significant difference between the two variables in the post-tests (at a significant level of 0.000 and 0.000, respectively), which could indicate the effect of the acute use of melatonin prior to exhaustive exercise on reducing Interleukin 6 (IL-6) concentration and plasma CRP compared to placebo (Table 2).

Table 2: Results of Tukey's Post Hoc test in values of Interleukin 6 (IL-6) and plasma CRP (pg per ml)

P value CRP	P value Interleukin 6	times	Time
* 0.001	* 0.030	Post-test exercise with placebo	Pre-test exercise with placebo
* 0.024	0.206	Pre-test exercise with melatonin	
0.139	0.078	Post-test exercise with melatonin	
* 0.001	* 0.030	Pre-test exercise with placebo	Post-test exercise with placebo
* 0.009	0.310	Pre-test exercise with melatonin	
* 0.000	* 0.000	Post-test exercise with melatonin	
* 0.24	0.206	Pre-test exercise with placebo	Pre-test exercise with melatonin
* 0.009	0.310	Post-test exercise with placebo	
* 0.033	* 0.039	Post-test exercise with melatonin	
0.139	0.078	Pre-test exercise with placebo	Post-test activity with melatonin
* 0.000	* 0.000	Post-test exercise with placebo	
* 0.033	* 0.039	Pre-test exercise with melatonin	

* Significant at the level ($P \leq 0.05$)

Discussion

The first finding of the study showed that severe exhaustive exercise with placebo significantly increased the plasma levels of IL-6 and CRP in the post-test in comparison to the pretest of the same exercise (Table 2 and Figure 2), which in order to justify this issue, some sport science researchers believe that intense and prolonged physical activity can cause cell damage by increasing free radicals (15), and muscle damages from activity as well as increased production of these free radicals stimulate production of cytokines, in fact reactive oxygen species are conventional mediation of cell signal transmission paths and thereby are enable for the production of cytokines from different types of cells (2). This causes an increase in inflammatory cascade, and initially the tumor necrosis factor-alpha (tnf-a) and IL-1b-interleukin-1 are released, and the release of these cytokines triggers the inflammatory response, and simulates the release of interleukin- 6 (IL-6) and CRP (16). The emergence of these inflammatory indices (such as IL-6 and 1 and CRP) and muscle injury or creatine kinase (CK) indices, muscle swelling

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

and delayed onset muscle soreness (DOMS) have led researchers to conclude that physical activity causes inflammation, especially if it is intense or involves introverted contractions.

Another finding showed that the acute use of melatonin supplements during the two hours before intensive exhaustive exercise significantly decreased levels of IL-6 or plasma CRP in the post-test exercise compared to pre-test exercise and also compared with the exercise with placebo (Table 2). Research has shown that taking antioxidant supplements, the production of inflammatory cytokines is reduced by suppressing ROS (8) and the role of antioxidant supplements to adjust cytokines response is confirmed in several diseases such as burn injury, hemorrhagic shock and inflammatory bowel disease (17).

In this regard, several studies have also examined the effects of taking antioxidant supplements with exercise on inflammatory markers. Some studies have reported that the rate of inflammatory markers has decreased with the use of various antioxidant supplements along with intense exercise. Among them, Kazerouni et al. (2012) reported that the use of omega-3 supplement prior to severe anxiolytic activity reduced inflammatory indices in male rats (18). Also Azizi et al (2012) in the relationship between inflammatory (TNF, IL-6), oxidative markers (MDA) and muscle damage after severe swimming exercise and consumption of vitamin-mineral supplementations in elite swimmers, they concluded that levels of inflammatory cytokines in the group consuming mineral vitamin supplements decreased (19). Also, Blindton et al. (2015) reported the reduction of IL-6 inflammatory markers after taking wild blueberry supplements and extreme sports (20). Also, Aramfar et al. (2014) reported a decrease in inflammatory factors of IL-6 and CRP after the use of supplementations in assessing the effect of coenzyme Q10 on inflammation and lactate-induced exercise in runner mice (21). Atashk et al. (2013) reported that CRP values were significantly lower in the supplement group than in the control group in investigation of the effects of omega-3 supplement on inflammatory markers induced by acute resistance activity in young athletes reported 24 hours after the exercise (22), and Ochova et al. (2011) in a study reported that the reduction in TNF- α , IL-6, IL-1 α , and IL-1 β inflammatory markers after the use of melatonin supplements before a severe exhaustive exercise session in adult males (23).

In contrast, the results of some research were inconsistent with the results of this study. RahmaniNia et al. (2008) investigated the effect of acute vitamin C on muscle damage, fat peroxidation and inflammatory reactions following an intensive aerobic exercise session. The results showed the effect of vitamin C supplement with both high and moderate doses on muscle damage and lipid peroxidation and lack of its effect on inflammatory indices in men without exercise (24). Ophallon et al. (2010) evaluated the effect of cortisol supplement on muscle damage and musculoskeletal inflammation by resistance exercise. They showed that the use of this supplement with eccentric resistance exercise did not change any of the IL-6 and CRP inflammatory indices. In addition (25), Ali Zadeh et al. (2014) in a study examined the effect of acetylsitine on blood biomarkers following a sedative exercise session in mice and showed that CRP levels in any of the groups didn't change after the exhaustive exercise significantly (26). Also, Ismail Pour and Torabiyani (2010) reported the effects of honey supplement consumption on inflammatory markers of young male handball players following a physical exhaustion exercise and showed that there were no significant differences between serum IL-6 and ck concentrations in both sampling immediately and one hour after intense physical activity and base values (27).

Also, tartibian et al. (2011) evaluated the effect of olive oil supplementation inflammatory markers of TNF, IL-6, CRP and cortisol hormones following an exhaustive exercise in active daughter and reported that there was no significant change in inflammatory markers following the use of supplement and severe exhaustive exercise (28).

About possible mechanisms of anti-inflammatory effect approved in this study, we can note to two cases. The first is the anti-inflammatory effect of melatonin as an antioxidant. As melatonin as a combination of powerful antioxidant prevents proteins damage, DNA, lipid and cell membranes against the influx of oxygen species induced by extreme sports activities, so that melatonin can reach easily to all the

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

intracellular components (23) and, therefore, can protect cell walls damage, organelles and cells against free radicals and thus, prevents starting inflammatory responses and production of pro inflammatory cytokines, including Interleukin-6 and CRP by reducing the production of free radicals in the inflammatory response and the production of pre-inflammatory cytokines, (29). On the other hand, it has been shown that melatonin has anti-inflammatory effects, such as the common effects of nonsteroidal anti-inflammatory drugs such as ibuprofen, such as those prevents the enzyme cyclooxygenase-2 activity and the conversion of arachidonic acid to prostaglandins and other inflammatory compounds. While melatonin has no common side effects of these drugs, it does not affect the cyclooxygenase-1 enzyme (30). In this study, due to the reduction in inflammatory markers resulting from the exhaustive activity after melatonin supplement, it seems that the melatonin supplement due to its antioxidant and anti-inflammatory effects, reduces the inflammatory markers studied, namely interleukin-6 (IL-6) and CRP plasma.

Conclusion

In general, it can be said that the acute use of melatonin supplement can reduce the inflammatory markers caused by severe exhaustive exercise in middle aged male athletes, so that the inflammatory markers of interleukin-6 (IL-6) and plasma CRP decreased significantly after exercise with melatonin supplementation.

References

1. Petersen AM, Pedersen BK (2005). The anti-inflammatory effect of exercise. *Journal of applied physiology*. Apr 1; 98(4):1154-62.
2. Singh U, Devaraj S, Jialal I (2005). Vitamin E, oxidative stress, and inflammation. *Annu. Rev. Nutr.* Jul 11; 25:151-74.
3. Kasapis C, Thompson PD (2005). The effects of physical activity on serum C-reactive protein and inflammatory markers: a systematic review. *Journal of the American College of Cardiology*. May 17; 45(10):1563-9.
4. Tanaka T, Narazaki M, Kishimoto T (2014). IL-6 in inflammation, immunity, and disease. *Cold Spring Harbor perspectives in biology*. Oct 1; 6(10):a016295.
5. Hunter CA, Jones SA (2015). IL-6 as a keystone cytokine in health and disease. *Nature immunology*. May 1; 16(5):448-57.
6. Simopoulos AP (2006). Evolutionary aspects of diet, the omega-6/omega-3 ratio and genetic variation: nutritional implications for chronic diseases. *Biomedicine & pharmacotherapy*. Nov 30; 60(9):502-7.
7. Aggarwal BB, Shishodia S, Sandur SK, Pandey MK, Sethi G (2006). Inflammation and cancer: how hot is the link? *Biochemical pharmacology*. Nov 30; 72(11):1605-21.
8. Zhang H, Tsao R (2016). Dietary polyphenols, oxidative stress and antioxidant and anti-inflammatory effects. *Current Opinion in Food Science*. Apr 30; 8:33-42.
9. Kosmidou I, Vassilakopoulos T, Xagorari A, Zakynthinos S, Papapetropoulos A, Roussos C (2002). Production of interleukin-6 by skeletal myotubes: role of reactive oxygen species. *American journal of respiratory cell and molecular biology*. May 1; 26(5):587-93.
10. Peake JM, Suzuki K, Coombes JS (2007). The influence of antioxidant supplementation on markers of inflammation and the relationship to oxidative stress after exercise. *The Journal of nutritional biochemistry*. Jun 30; 18(6):357-71.
11. Mastaloudis A, Morrow JD, Hopkins DW, Devaraj S, Traber MG (2004). Antioxidant supplementation prevents exercise-induced lipid peroxidation, but not inflammation, in ultramarathon runners. *Free Radical Biology and Medicine*. May 15; 36(10):1329-41.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

12. Favero G, Franceschetti L, Buffoli B, Moghadasian MH, Reiter RJ, Rodella LF, Rezzani R (2017). Melatonin: Protection against age-related cardiac pathology. *Ageing research reviews*. May 31; 35:336-49.
13. Escames G, Ozturk G, BañoOtáloraB, PozoMJ, MadridJA, ReiterRJ, SerranoE, ConcepciónM, Acuña Castroviejo D (2012). Exercise and melatonin in humans: reciprocal benefits. *Journal of pineal research*. Jan 1; 52(1):1-1.
14. KumarK.VIJAY, naidu M.U.R (2012) Effect of oral melatonin on exercise-induced oxidant stress in healthy subjects .*Indian Journal of Pharmacology*; 34: 256-259
15. Powers SK, Radak Z, Ji LL (2016). Exercise induced oxidative stress: past, present and future. *The Journal of physiology*. Sep 15; 594(18):5081-92.
16. Hunter CA, Jones SA (2015). IL-6 as a keystone cytokine in health and disease. *Nature immunology*. May 1; 16(5):448-57.
17. Jiang Q (2014). Natural forms of vitamin E: metabolism, antioxidant, and anti-inflammatory activities and their role in disease prevention and therapy. *Free Radical Biology and Medicine*. Jul 31; 72:76-90.
18. Moattari Kazerooni M, Daryanoosh F, Mehrhban M (2012). The Effect of 8 Week intense Anaerobic Exercise and Omega-3 Supplement Consumption on the Inflammatory Indexes in Male rats. *Sport Physiology*, No 15. Pages: 97-108. (Persian).
19. Azizi M, Razmjoo S, Rajabi H (2012). Effect of vitamin supplementation on cytokine response and on muscle damage after strenuous exercise. *Sport Physiology*, No 13. Pages: 47-62. (Persian).
20. Bloedon T, Vendrame S, Bolton J, Lehnhard R, Riso P, Klimis-Zacas D (2015). The effect of wild blueberry (*Vaccinium angustifolium*) consumption on oxidative stress, inflammation, and DNA damage associated with exercise. *Comparative Exercise Physiology*. Sep 1; 11(3):173-81.
21. Armanfar M, Jafari A, Dehghan GR, Abdizadeh L (2015). Effect of coenzyme Q10 supplementation on exercise-induced response of inflammatory indicators and blood lactate in male runners. *Medical journal of the Islamic Republic of Iran*. 29:202.
22. Atashak S, Sharafi H, Azarbayjani MA, Stannard S, Goli M, Haghighi M (2013). Effect of omega-3 supplementation on the blood levels of oxidative stress, muscle damage and inflammation markers after acute resistance exercise in young athletes. *Kinesiology*. Jun 1; 45(1):22-9.
23. Ochoa JJ, Díaz-Castro J, Kajarabille N, García C, Guisado IM, De Teresa C (2011). Melatonin supplementation ameliorates oxidative stress and inflammatory signaling induced by strenuous exercise in adult human males. *Journal of Pineal Research*. [Online]; 51(4): 373–380. Available from: doi:10.1111/j.1600-079X.2011.
24. Rahmani nia f, Bohlouli SH, rouhi N B (2008). The effect of acute intake of vitamin C on lipid peroxidation and inflammation reactions after a single Session of severe aerobic exercise. Ph.D theses of Sport Physiology. Ghilan University. (Persian).
25. O'Fallon KS, Kaushik D, Michniak-Kohn B, Patrick Dunne C, Zambraski EJ, Clarkson PM (2012). Effects of quercetin supplementation on markers of muscle damage and inflammation after eccentric exercise. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 1; 22(6):430.
26. Aalizadeh A, Tarverdizadeh B, Movahed A, Mohebbi GH (2014). *Journal of Chemical and Pharmaceutical Research*. 6 (12): 785-791.
27. Tartibian B, Ismail P M H (2008). The effect of honey supplementation on inflammation markers of plasma after a single Session of intense exercise in young men handball players. Ph.D theses of Sport Physiology. Urmia University. (Persian).
28. Tartibian B, Parse R, Baghaiee B (2013). Effect of olive oil on IL-6, TNF- α and cortisol hormone levels in active girls after one session of an exhaustive exercise: a brief report. *Tehran University Medical Journal*, September, Vol. 71, No. 6: 404-409.(Persian)

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

29. Mauriz JL, Collado PS, Veneroso C, Reiter RJ, González Gallego J (2013). A review of the molecular aspects of melatonin's anti inflammatory actions: recent insights and new perspectives. Journal of pineal research. Jan 1; 54(1):1-4.
30. Mayo JC, Sainz RM, Tan DX (2005). Anti-inflammatory actions of melatonin and its metabolites, N1-acetyl-N2-formyl-5-methoxykynuramine (AFMK) and N1-acetyl-5-methoxykynuramine (AMK), in macrophages. J Neuroimmunol. Aug; 165(1-2):139-49.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

SPORDA VE SPORCU GELİŞİMİNDE ÇÖZÜM ODAKLI KISA SÜRELİ DANIŞMA

Mustafa ŞAHİN

Trabzon Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik Ve Psikolojik Danışma ABD,
mustafa61@ktu.edu.tr

Giriş:

Kısa süreli çözüm odaklı danışma danışma yaklaşımının kavramsal çerçevesine bakıldığında, danışma sürecinin amacı problemlere dikkat çekmek yerine daima çözümlere odaklanmak olmuştur. Bu şekilde danışanların seanslar ilerledikçe kendilerindeki ilerlemelere dönük farkındalıkları da artmaya başlamıştır. Bu modele göre sorun odaklı düşünce, bireyin sorunlarını çözerken, halen uyguladığı ve gelecekte de uygulayabileceği birtakım seçenekleri keşfetmesini engeller niteliktedir. Çözümün, genellikle sorunun ortaya çıkış nedeniyle ilişkili olmadığı ve etiyolojik etmenleri incelemenin “sorun üzerinde konuşmakla” ilgili olduğu, bundan kaçınılması gerektiği ileri sürülmektedir (Quick, 1996; Akt. Doğan, 1999). Fish (1996), çözümlerin problemlerle iç içe olması gerekmediğini hatta problemden uzak çözümlerin olabileceğini savunmaktadır. Kısa çözüm odaklı terapi diğer birçok terapide var olan ‘şimdi ve burada’ nın aksine gelecek üzerine odaklanmayı tercih eder ve tedavi aşamasında kullandığı en popüler yöntemi ‘mucize soru’ dur. De Shazer (1998), danışana yöneltilen bu soruyu şöyle ifade etmiştir: “Bir gece sen uyurken bir mucize olduğunu ve bu sorunun ortadan kalktığını farz et. Bunu nasıl değerlendirirdin ve senin için ne değiştirdi?” Berg ve Shazer problem etrafındaki bu konuşmaları (1993), ‘çözüm sohbeti’ olarak değerlendirmektedirler.

Dünya üzerindeki tüm terapi yöntemlerinin belli başlı kuralları ve alt yapıları vardır. Her terapi kendi içerisinde bir model inşa etmektedir. Bu model terapinin daha etkili ve uygulanabilir olmasını sağlar. deShazer (1987) ile Berg ve Miller (1992) danışmanların çözüm odaklı terapiyi kullanabilmeleri için üç temel kural önermişlerdir:

1. Bozulmamışsa tamir etme: Danışmanlar danışanların yaşamında yaratıcı çözümlere odaklanmalıdırlar. Danışanın gerçekten problemi yoksa müdahale edilecek bir sorun da ortada yok demektir. Bu durumda danışana müdahale gerekmez. Eğer danışan bir güçlük karşısına ise bu durumdan kurtulabilmek adına çözümler üretebilmelidir. Böyle bir durumu takip etmek de, danışmanın amaçlarının danışan tarafından ortaya koyulduğu anlamına gelmektedir. (Doğan, 1999).
2. İşleyen çözüm yollarına başvurmada ısrarcı ol: Çözüm odaklı terapide süre kısa olduğu için değişim hızlı elde edilmeye çalışılır. Bu nedenle danışmanlar yenilikler peşinde koşmaktansa danışanın bizzat önceden denediği, başardığı yollar ön plana çıkarılır. Önceden yapıp üstesinden gelinen yöntemler yeniden ev ödevi olarak danışana sunulursa başarının yeniden yaşanması için fırsat doğmuş demektir. Bu nedenle bu yaklaşımda başarılı olmanın yolu daha önce işlerliği ortaya koyulan yöntemi yeniden uygulamaktır.
3. Eğer çalışmıyorsa tekrar deneme: Eskiden kullandığımız ankesörlü telefonları bir düşünelim. Günümüz teknoloji çağını baz alacak olursak artık ankesörlü telefonların bir hükmü kalmamıştır. Ne kullanım ihtiyacımızı karşılayacak niteliktedir ne de işlevini yerine getirecek bir icattır. Milyonlarca daha fazla işlem yapabilecek çok daha hızlı aletler kullanmak varken ısrarla ankesörlü telefon kullanmanın mantığı da olmayacaktır. Tıpkı buradaki örnek gibi insanlar da zaman zaman etkili olmayan başa çıkma stratejilerini üst üste tekrar etme eğiliminde olurlar. (Walter ve Peller, 1992). İşe yaramayan şeyleri kullanmanın bir anlamı yoktur. “Sorunu çözmek açısından önemli olan nokta, işlemediği kanıtlanan çözüm yollarından farklı birtakım çözüm yöntemlerini devreye sokmaktır (Miller & Berg, 1995)”.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Sporculara Psikolojik Yardım Sürecinde Neden Çözüm Odaklı Kısa Süreli Danışma Yaklaşımı

Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulama alan yazına bakıldığında her bir kuramın felsefi boyutu, danışma süreci, kullandığı ilke ve teknik, problem ve çözüme bakış açısı, danışan-danışman ilişkisi, danışan ve danışmanın sorumluluğu ve danışma süresi gibi kendine özgü bir stratejik yapılandırılması olduğu görülmektedir. Bu bağlamda ÇOKSDY da hem kuramsal boyutuyla hem de danışma sürecine getirdiği yeni ve farklı bakış açısı ile dikkat çekmektedir. Özellikle danışma sürecinde odaklandığı boyut ve kullandığı süre açısından diğer kuramlardan farklı olması bazı alanlarda (okul, kariyer, spor) kullanımına ilişkin farklılık yaratmaktadır. Çünkü danışanın içinde bulunduğu an ve ortam açısından, onun kendi kaynaklarını kullanarak gelişmesine ve sorunların kasvetinden çok çözümün ferahlığına ulaşmasını sağladığını söyleyebiliriz. ÇOKSDY’nin, danışanı sorunlarının kasvetli atmosferinden alıp çözümler üreterek ferahlamasını sağlamasında aşağıda ele alınan özellikleri etkili olmaktadır. Bu özelliklerden bazıları şöyledir:

Danışanın problem ve çıkmazlarına odaklanmak yerine ÇOKSDY doğrudan çözümlere odaklanmaktadır.

Danışanın sorununu çözmek için doğru teşhis etmek gerekir yerine ÇOKSDY bir sorunun çözümü için onun nedenlerini bilmek gerekmez, sorun ile çözüm arasında bir ilişki yoktur.

Danışanın yaşadığı durumun değerlendirmek için geçmişine ulaşmak yerine, ÇOKSDY şimdi ve geleceği hedefler.

Danışanın başarısızlığı ve yetersizliği yerine, ÇOKSDY güçlü ve potansiyeli olan alanlarını merkeze alır.

Danışanın değişim için ilke ve teknikleri tam olarak uygulamak yerine ÇOKSDY danışanla ulaşmak istediğiniz amaçlara odaklan.

Danışanın değişimi için iç görü geliştirmesi önemlidir yerine ÇOKSDY eylemlere ve danışanın güçlü yönlerine odaklan.

Danışanın büyük sorunları için kapsamlı planlamalar yapmak yerine ÇOKSDY küçük değişiklikler büyük değişimlerin ortaya çıkmasını sağlar.

Danışma sürecinde mucize ve istisnalara yer yoktur yerine ÇOKSDY mucize soru ve istisnai durumların farkındalığı çözümlerin ortaya çıkmasını sağlar.

Terapist, değişimi sağlar yerine ÇOKSDY terapist, işbirliği yapan ortak/partner

“Terapi” kavramı yerine temel bakış açısının farklılığı yüzünden “danışma yaklaşımı” ya da “danışmanlık” olarak ifade edilmektedir.

Yukarıdaki bu özellikler ile ÇOKSDY diğer danışma yaklaşımları ya da terapilerden farklı olarak probleme değil, çözüme odaklanmaktadır. Bu bağlamda spor psikologları da ÇOKSDY ile zaman ve baskı ile sınırlandırılmış bir ortamda, sorunun olası nedenlerini bulmak için zaman ve çaba harcamak yerine o soruna çözüm bulmak ve sporcuyla güçlendirmektedir (Hoigaad ve Jorgensen, 2000). Bu açıdan ÇOKSDY gelişmeye, hedefe ve sonuca odaklanan sporcuların için uygun bir modeldir.

ÇOKSDY Temel Varsayımlarını Spor Psikoloğu/Psikolojik Performans Danışmanı Bakış Açısıyla Değerlendirmek

Her bir terapi/danışma yaklaşımının temel varsayımları, o yaklaşımın danışma sürecinde doğru uygulanmasını, danışman ve danışanlar tarafından özümsemesini sağlar. ÇOKSDY danışma sürecine sunduğu temel varsayımları benimseyen spor psikologları çalıştığı sporcu/ takım kültürü ile işbirliği yaparak yardım sürecinde bir kendi tarzını geliştirirler. ÇOKSDY da Berg ve Miller, (1992) ve Walter ve Peller (1992) tarafından geliştirilen ve aşağıda yer alan temel varsayımlar spor psikologları tarafından iyi anlaşılmalı ve uygulama sürecinde doğru kullanılmalıdır.

1. Sporcuların sorunlarının nedenlerine, etiolojisine, geçmişine değil, şimdi ve gelecekte ne yapmak istediklerine odaklan,
2. Sporunun/takımın bir sorununu ya da sorunlarını çözmek için, sorunların nedenlerini bilmek gerekmez,

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

3. Sporcunun/takımın yetersizliklerine ve Sorunlarına Odaklanma Yerine güçlü yönlerine ve Gelişimsel Çözümlere Odaklan,
4. Sporcunun/takımın hedeflerini belirleme sürecinde; neleri yapmak istemedikleri vb. gibi olumsuzluk ifade eden kural ve görüşlere odaklanmak yerine neleri yapmak istediklerini pozitif kural ve görüşlere odaklan,
5. Her bir sporcu kendine özgüdür ve sorunlarına çözümler üretebilme potansiyeline sahiptir.
6. Her bir takımın kendine özgü kültürü ve örgütsel işleyişi vardır ve sorunlarına çözümler üretebilme potansiyeline sahiptir,
7. Sporcunun/takımın her sorununu çözüme ulaştıracak istisnalar ya da sorunun yaşanmadığı anlar vardır, bu istisna ve anları tespit etmek önemlidir,
8. Sporcu ve takım yaşantısında meydana gelecek küçük değişikliklerin genişleyerek büyük sonuçlara neden olur.

ÇOKSDY Uygulayan Spor Psikologlarının Danışan Tutumlarına İlişkin Dikkat Etmeleri Gereken Hususlar

Spor psikoloğu olarak çalıştığınız sosyo-kültürel ortam (ülke, şehir, kulüp gibi), sporcu/sporcular ve teknik direktör ve/veya antrenör-koçların psikoloğa ve psikolojik danışma ya da terapi sürecine ne anlam verdiği, bu süreçten ne beklediği konusunda bir değerlendirme yapmanız önemlidir. Bazı sosyo-kültürel ortamlarda ya da bazı bireyler, psikoloğa “deli doktoru”, psikolojik yardıma alana da “deli” diye ifade etmektedir. Böyle bir ortamda bulunan ve/veya böyle düşünen bireylere yardım sürecine başlamadan psiko-eğitim verilmesi düşünülmelidir. Ayrıca sporcunun kültürel arka planı (ırk, etnik yapı, din, mezhep, cinsel tercih, özel birey vs) hakkında bilgi edinme ve bu konularda hassas davranılmalıdır. Özellikle çalıştığımız takımlarda kültürel farklılık gösteren sporcular varsa ya da farklı kültürel özelliği olan bir sporcu ile çalışıyorsanız, “Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışma” alanındaki bilgilerinizi gözden geçirmeniz çok önemlidir. Kısaca yardım sürecinin işleminde sosyo-kültürel ortamın, sporcuların ve danışmanların tutumlarının önemli olduğu ve göz ardı edilmemesi gerekir.

Yukarıda ifade edilmeye çalışılan durumlardan dolayı özellikle içinde yaşadığımız kültürde (Türkiye’de) sporcuların psikolojik yardım alma konusunda yeterli motivasyonlarının olmadığı gözlenmektedir. Bunun yanında dikkat edilmesi gereken diğer bir husus, sporcuların psikolojik yardım sürecine katılma şekli ve nedenleridir. Bu açıdan bakıldığında, spor psikoloğu ve sporcu arasında yaygın olarak bilinen üç ilişki tipi vardır. Bunlar; gönüllü, şikayetçi ve ziyaretçi türü danışanlardır (Hogaard ve Johansen, 2000). Danışanların bu tutumlarını tespit etmek, danışma sürecine doğru adımla başlamak ve süreci işlevsel yapılandırmak için çok önemlidir.

Gönüllü Danışan: Psikolojik yardım süreci hakkında belli bir boyutta bilgisi olan, işbirliğine açık, bireysel değişim ve gelişimi önemserler. En önemlisi kendi isteği ile size başvururlar. Bu özelliklere sahip sporcular ile ortak amaç belirlemek çok kısa zamanda gerçekleşir ve danışma süreci çok rahat ilerler. Psikolojik yardım alma konusunda gönüllü ve farkındalığı olan sporcuyla sıcak bir tutumla karşılayarak ve ÇOKSDY varsayımlarına ilişkin kısa bir bilgi vererek yardım sürecini başlatabilirsiniz.

Şikayetçi Danışan: Bu tür sporcular sorun ve çıkmaz olarak gördükleri yaşantıları olduğunda bunları şikayetçi bir dille ifade etmek için size başvururlar. İçinde kendisinin hiç sorumluluğu olmadığını ama bu olaydan zarar gördüğünü size kabullendirmeye çalışırlar. Bir anlamda yaşadığı sorunu onun gibi görmeyi ve ona hak vermenizi isterler. İşbirliğine açık değildirler ve sorunu sizin çözmenizi beklerler. Bu sporculara öncelikle “seçim ve sorumluluk” ve “farkındalık” konularında psiko-eğitsel bilgilendirme yapılabilir. Bu tür çalışmalar sonucunda sporcuların sorunu şikayet yolunu kullanarak çözme/çözdürmeye çalışmak yerine, sorumluluk üstlenerek soruna yönelik yaratıcı çözümlere ulaşmak için işbirliği yapması sağlanmalıdır.

Ziyaretçi Danışan: Teknik direktör (antrenör, koç), takım arkadaşı, menajer vs. ısrarı ya da baskısı ile spor psikoloğuna başvuran sporcular, kendilerinden kaynaklanan hiçbir sorunun olmadığı, sadece birileri istediği için geldiğini ya da gelmek zorunda kaldığını ifade ederler. Hatta kendisi yönlendirenlerin sorunlu olduğunu belirtirler. Eğer bu sporcular teknik direktör/antrenör/koç tarafından

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

psikolojik yardım almaları için zorla gönderildiklerini söylüyorlarsa, onları şartsız kabul edin ve onları anladığınıza ilişkin duygu ve içerik yansıtması yapın. Çünkü sizi otoritenin (teknik direktör/antrenör/koç) yönlendirdiği kanısına varabilir ve bunu arkadaşları ile paylaşarak mesleki pozisyonunuzu zedeleyebilirler. Bunun için bu danışanlara psikolojik yardımı dikte etme yerine yardım ve ego gelişimiyle ilgili “sanki sohbet ermiş gibi” psiko-eğitimsel çalışma ya da görüşmeler yapma konusunda işbirliği yapmaya davet edin. Bunun sonucunda, yaşanan durumu kendi sorunu olduğunu algıladığında ve çözüm için sorumluluk üstlendiğinde ÇOKSDY ile yardım sürecine devam edebilirsiniz.

Sonuç:

Kariyer ve okul danışmanlığında başarılı bir şekilde uygulanan çözüm odaklı kısa süreli danışmanın spor ve egzersiz psikolojisi alan yazınında yeterince yer bulmamasının ya da spor psikologlarının/psikolojik performans danışmanlarının ilgi alanına yeterince girmemesinin çok şaşırtıcı olduğunu vurgulamak gerekir. Çözüm odaklı danışmanlığın ana odağı, sorunun olası nedenlerini bulmak için zaman ve çaba harcamak değil, o soruna çözüm bulmak ve bireyi güçlendirmektir. Bu yaklaşım gelişim ve değişim için sürece odaklanan sporcular ve takım kültürü yaratmak isteyen spor takımları için uygun bulunmaktadır. Sporcularla çalışırken, değişim için hızlı ve basit stratejilere ihtiyaç duyulurken bunların aynı zamanda etkili olması beklenir. Bu bağlamda çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma ile sporcuların yetersizliklerine ve problemlerine odaklanmak yerine güçlü ve yeterliliklerini dikkate alarak, problemlerine ilişkin etkin çözümler üretmelerine rehberlik yaparak, kısa sürede (birkaç seans) sporcuların sorunlarının çözümlerine katkı sağlanabileceğini söyleyebiliriz. Bu çalışmada alan yazın taraması yapılarak, çözüm odaklı kısa süreli danışma ile sporcuların sorunlarının nedenlerine odaklanmaktansa, doğrudan çözüme ilişkin temel varsayımlar üzerinde durulmuştur.

Kaynakça

- Berg, I., & Miller, S. (1992). *Working with the problem drinker*. New York: Norton.
- Berg, I.K. & de Shazer, S. (1993). Making number talk: language in therapy. In S. Friedman (Ed.), *The new language of change: Constructive collaboration in psychotherapy* (pp.5-24). New York: The Guilford Press.
- de Shazer, S. (1987). Minimal elegance. *The Family Therapy Networker*, 59.
- De Shazer, S. (1997), “Some Thoughts on Language Use in Therapy”, *Contemporary Family Therapy*, 19(1), pp:133-141.
- de Shazer, S. (1985). *Keys To Solution In Brief Therapy*, New York: W.W. Norton & Company.
- Doğan, S. (1999). Çözüm odaklı kısa süreli terapi: Kuramsal bir inceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(12), 28-38.
- Fish, Jefferson M. (1996). ‘Prevention Solution Focused Therapy and the Illusion of Mental Disorders’. *Applied & Preventive Psychology*, 5; pp: 37-40.
- Miller, S.D. & Berg, I.K. (1995). *The Miracle Method: A Radically New Approach to Problem Drinking*, New York: W.W. Norton & Company.
- Walter, J.L., & Peller, J.E. (1992). *Becoming solution-focused in brief therapy*: New York: Brunner/Mazel.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

2012-2016 Yılları Arasında Balkan Ülkelerinin Doping Kullanımının Atletizm Başarıları Üzerine Etkilerinin İncelenmesi

Kamil ERDEM, Kadir AÇIKGÖZ, Tuba KIZILET BOZDOĞAN

Amaç: Balkan ülkelerinin doping kullanımının atletizm başarıları üzerine etkilerinin incelenmesini konu alan bu çalışmada başarı elde etmek ve bunu sürdürebilmek için sporcuların doping kullanımının katıldıkları yarışmalarda elde ettikleri başarı üzerine olumlu/olumsuz etkisinin olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Yöntem: Araştırma 2012-2016 yılları arasında yapılan Balkan Atletizm Şampiyonalarına katılan Balkan ülkelerindeki atletizm branşındaki sporcuların başarılarının incelenmesi üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada, atletlerin doping kullanımının ülke puanlarına etkileri incelenmiştir. Puanlama sistemi IAAF'in puan tablosuna göre oluşturulmuştur. Doping kullanan ve ceza alan sporcular WADA 'nın listesinden elde edilmiştir.

Bulgular: Türkiye 2012-2016 yılları arasında katılmış olduğu Atletizm Erkek Yarışmalarında kendi içinde en yüksek ülke puanını 2012 ve 2016 yıllarında elde etmiştir. Türkiye bu yıllarda doping kullanan sporcu sayısı 2012-2016 yıllarında Türkiye önceki yıllara oranla daha az dopingli sporcu sayısına sahip olduğu görülmektedir. Aynı durum Kadın sporcularda da göze çarpmaktadır ve bu yıllarda en yüksek ülke puanları elde edilmiştir. Türkiye'nin kendi içinde en düşük ülke puanına sahip olduğu 2014 yılında toplamda 48 dopingli sporcuya sahip olması nedeniyle bu puanı elde etmiş olma ihtimalinin çok yüksek olduğu söylenebilir. Şöyle ki; belirtilen yıllara bakıldığında Türkiye'nin dopingli sporcu sayısı diğer ülkelerin toplam dopingli sporcu sayısından 2 kat fazla olduğu görülmektedir. Bir diğer verilere bakıldığında aynı durumun Romanya içinde Erkek ve Kadın sporcularda geçerli olduğu görülmektedir. Romanya 2012-2016 yılları arasında en çok doping kullanan sporcu sayısına 2016 yılında sahiptir ve yine 2012-2016 yılları arasında ülke puanları incelendiğinde en düşük ülke puanına, en çok dopingli sporcusunun olduğu 2016 yılında elde etmiştir. Toplam ülke puanlarında en yüksek ülke puanına sahip Yunanistan'ın da gerek 2012-2016 yılları arasında kendi ülke puanlarında, gerekse 2012-2016 yılları arasında Erkek ve Kadın sporcularda diğer ülkelere oranla aldıkları ülke puanlarına o yıllarda en az dopingli sporcuların olduğu zamanlarda sahip olduğu görülmektedir.

Sonuçlar: Balkan ülkelerinin doping kullanımının atletizm başarıları üzerine etkilerinin tespit edilmesi amaçlanan bu çalışmanın sonucuna göre; yasaklı madde (doping) kullanımı Balkan ülkelerinin atletizm başarıları üzerinde olumsuz etkilerinin yanı sıra; bireysel olarak sporcuların da kariyerlerini olumsuz olarak etkilediği göz önüne serilmiştir. Erkek ve Kadın sporcuların gerek ülkelerinin 2012-2016 yıllarında kendi ülke puanlarının başarısında, gerekse bu yıllar arasında diğer ülkelere oranla ülke başarı puanlarının negatif-pozitif etkilenme süreci o yıllarda ülkelerin doping kullanan sporcu sayısı ile ilişkili olduğu bulgularda yer almaktadır. Özellikle Ülkemiz Türkiye'nin 2014 ve 2015 yıllarında diğer ülkelerin toplam dopingli sporcu sayısının 2 katından fazla sporcusunun dopingli olması (2014 Türkiye:48, diğer ülkeler:20, 2015 Türkiye: 41, diğer ülkeler:16) ülke başarı puanlarının olması gerekenin üzerine çıkması anlamında toplamda 89 sporcunun derecelerinin dikkate alınmaması doping kullanımının bu noktada olumsuz etkilerini göz önüne sermektedir.

GİRİŞ

Spor, İletişim ve bilgi çağı olan günümüzde insanların iyi vakit geçirmek ve sağlıklı bir yaşam sürdürmek amacıyla yaptıkları bir uğraş olmakla birlikte, aynı zamanda bazı insanların tam zamanını alacak şekilde meslekleştirilerek yaptıkları ve bundan maddi kazanç elde ettikleri bir faaliyet olmuştur. Sporun bu kadar geniş bir kitleyi içine alması ve buna bir de maddi kazanç eklenmesi başarılı olmayı kaçınılmaz kılmıştır. Bu nedenle, kazanmanın büyük bir amaç olduğu sportif yarışmalarda, sporcular antrenmanla kazandıkları performansın ötesinde yarışmanın sonucunu etkileyecek bir takım madde, malzeme ve uygulamaların kullanımına yönelmişlerdir (Şenel Ö. ve ark., 2004).

İnsanlar, ilk çağlardan itibaren tarihin her döneminde, güçlerini yapay yollarla arttırmak için birçok bitkisel formül denemişlerdir (Ertaş Ş, 2005). Doping Dünya'daki spor yarışmalarında uzun yıllardır süregelen bir problem niteliğindedir (Barroso O, 2008). Doping sözcüğü “dop” kelimesinden türeyen ve 18. yüzyılda Güney Afrika'da kabilelerin seremonilerde uyarıcı olarak kullandıkları bir içecekten gelmektedir. Doping literatüre ise ilk olarak 1889 yılında, yarış atlarında performans arttırma amaçlı kullanılan narkotik ilaç olarak girmiştir (Lippi G, ve ark., 2008).

Avrupa Konseyi'nin düzenlediği toplantılarda doping çok geniş bir anlamda tanımlanmış, çeşitli nedenler hatta psikoloji bir takım prosedürler (hipnoz gibi) bile dopingin tanımı içine

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

alınmıştır. Avrupa konseyi dopingi “organizmaya yabancı bir ajanın hangi yoldan olursa olsun veya fizyolojik maddelerin anormal miktarlarda ya da anormal bir yolla bir bireysel yarışma esnasında performansı yapay olarak ve kural dışı bir şekilde arttırmak amacı ile verilmesi veya o şahıs tarafından kullanılmasıdır” şeklinde tarif etmiştir (Akgün N, 1993).

İlk resmi doping tanımı 1963’te “sporcu ya da oyuncuların yarışma sırasında veya ona hazırlanırken spor ahlakına yakışmayacak şekilde performanslarını yapay olarak arttıracak ve sporcunun fiziksel ve psikolojik sağlığına zarar verecek, madde veya başka olası yöntemleri kullanması şeklinde yapılmıştır (Tübitak, 2008).

Dopinge ilişkin son tanım 1 Ocak 2004 yılında uygulamaya giren Dünya Anti Doping Ajansı (WADA) tarafından yapılmıştır. Bu tanıma göre doping, bir sporcunun vücuduna ait örnekte; sportif performansı artırma potansiyeli bulunan veya sağlığı gereksiz yere tehdit eden ya da spor ruhuna aykırı olan bir madde veya yöntemin bulunması ya da kullanılması veya kullanıldığına dair bir kanıtın bulunması şeklindedir (Yücesir İ, 2004).

Sporda fair play ve fairnes olguları esastır. Oysa zirve sporunun bir neticesi olan doping sorunu bu ilkeleri zedelemektedir. Doping birçok problemleri beraberinde getirmiş ve hatta çok sayıda sporcunun ölmesine neden olmuştur. Oysa dünya sağlık kuruluşlarının, fiziksel ve ruhsal bakımdan rahatsızlığı olmayı ve aynı zamanda ekonomik sıkıntıda bulunmayı ancak sağlıklı saydığı tespit edilmektedir. Bu manada, sporun hem bedensel sağlığı hem de ruhsal sağlığı geliştirmesinden yola çıkacak olursak, günümüzdeki elit spor branşlarına mensup profesyonel sporcuların aşırı yöndeki başarıya teşvikleri ve kazanmak için bazı ergojenik yardımcılarını kullanarak ölümü göze almaları, onların hem sporcu kimliğinden hem de sporun temel amaç ve hedeflerinden uzaklaştıklarını göstermektedir (Baysaling Ö, 2000). Sporda son çeyrek asrın belki de en büyük sorunlarından biri de elbette doping denilen bir insanlık suçudur (Bayatlı T, 2004).

Hemen hemen tüm spor dallarında kullanımı yaygın olan doping maddelerinin kısa sürede bir takım motorik özellikleri olumlu şekilde etkilediği bilinmekle beraber, uzun süre ve yüksek dozlarda kullanıldıkları zaman geriye dönüşü olmayan karaciğer bozuklukları, tümörler, deri dökülmeleri, bayanlarda kılınma ve psikoza kadar giden psikolojik kişilik bozuklukları gibi yan etkilerine de rastlanmaktadır (Ertuş Ş, 2005).

Dünyada Atletizm

Atletizm özellikle 19. Yy da beğeni ile karşılanan profesyonel koşullar dışında İngiliz kolejlerinde amatörler arasında gelişti. Oxford ve Cambridge Üniversiteleri amatör atletizmin ilerlemesinde önemli rol oynadılar (1924 Paris Olimpiyatlarında yarışan İngiliz atletizm takımı oyuncularının çoğu bu iki üniversite öğrencilerinden oluşmuştu). 1861’de ilk atletizm kulübü kuruldu, 1866’da ilk atletizm yarışmaları düzenlendi. 1877’de İngiltere ve İrlanda ilk uluslararası karşılaşmayı yaptılar. Aynı zamanda ABD, Kanada, Fransa ve diğer ülkelerde atletizm sporu sevildi yayıldı (Duygulu A, 2009)

M.Ö. 776- M.S. 393 eski olimpiyatlarda çok sayıda insanın katılmasını sağlamak için eski Yunan,da; oyunlarda üç ay önce başlayıp beş gün sonra biten silah bırakılması yapıldı. Ekecheiria (Olimpiyat Barışı) kelimesi de bunu ifade emektedir (Keten A, 2009:).

“Olimpiyat ilkelerini yayarak uluslararası anlayış ve barış gerçekleştirmek” düşüncesinin, Birleşmiş Milletler’in genel amaçları içerisinde yer alması da bunu gösterir (Keten A, 2009).

İlk atletizm oyunları M.Ö. 1453 yılında Yunanistan’da yapılmıştır. Bunlar olimpiyat oyunlarının öncüleri olmuştur. Yapılan kazılarda Çin, Hindistan, Mısır, Girit ve

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Mezopotamya’da atletizm ile ilgili çalışmaların yapıldığı kazılarda öğrenilmektedir (Tekil N, 2004).

Spor tarihleri Eski Olimpiyatların milattan 776 yıl önce Isparta Kralı Likorgos’un istediği üzerine Yunanistan’ın Olimpe şehrinde Tanrıların babası Zeus şerefine Kral İfitos (İphitos) tarafından tertiplendiğini yazar. Tarih bunu böyle kabul etmiştir. Ancak tarihin kabul ettiği bir başka gerçek daha var ki bunun üzerinde de önemle durmak gerekir (Kocaöz V, 2001).

Bu gerçek olimpiyat oyunlarının ilk kez Anadolu yarımadasının batı sahillerinde yapıldığıdır. Bugün elde mevcut bir takım belgelerden eski olimpiyat oyunlarının Anadolu’da doğduğu ve yüzyıllar sonucu Peleponnez’e aktarıldığı anlaşılmaktadır. Yunan topraklarında mevcut bir Olimpiya’ya karşılık Anadolu toprakları üzerinde yirmiye yakın olimpiya dağıının bulunması da bu ihtimali güçlendiren bir durumdur (Kocaöz V, 2001).

Türkiye’de Atletizm

Antik olimpiyatlar ilk olarak M.Ö.776 yılında itibaren Yunanistan’da yapıldığı kesin olarak bilinmektedir. Ancak Yunanlıların ilk olimpiyatlar düzenlemelerinde esas olacak etkilenmeyi, Orta Asya Türklerinden sağladıklarını da bazı tarihçiler ortaya koymaktadır. Uygurluların beşiği olan Orta Asya’da her yıl tek tanrılı dinler için belli zamanlarda dini törenler yayılıp, spor şölenlerini düzenlenirdi (San H, 2004). M.Ö. 8.yy’da her biri aynı ırka mensup ayrı ayrı idari usullerle yönetilen değişik adet, örf ve gelenekleri olan 20 Yunan site devletinin birbiriyle savaşmalarının önüne geçmek isteyen Elik Kralı 1500 yılından beri Anadolu’da yapılmakta olan dinsel kökenli spor şölenleri örnek olarak her dört yılda bir tertiplemek kaydıyla, olimpiyat oyunlarının organizasyonuna öncülük etmiştir (San H, 2004).

Bugünkü, Antalya-Fenike arsında yeni ismi Çıralı, eski isimli Olimpos olduğu bilen bir volkanik dağ vardır. Bu dağın çevresinde Yunanlılarda Olimpiyatların başladığı tarih olan M.Ö. 776’dan çok önce spor şölenlerinde düzenlenirdi. Türkiye’de 1964 yılında hayat mecmuasında yayınlanan (İlgi çekici bir hakikat) başlıklı makalede olimpiyat oyunlarının ilk meşalesinin “Yanartaş” bölgesinde yakıldığı belirtilmektedir (Kanat 2000)

Balkan oyunları

Balkan ülkeleri arasında düzenlenen bölgesel ve ulusal düzeydeki spor karşılaşmaları. 1929’da başlayan Balkan Oyunları’nda önceleri, başta atletizm olmak üzere futbol, eskrim, güreş, tenis gibi dallar yer alıyordu. 1936’dan sonra atletizm ve futbol dışındaki spor karşılaşmaları genel olarak Balkan Şampiyonası adıyla birleştirildi. 1940-53 arasında II. Dünya Savaşı ve başka siyasal nedenlerle yapılamadı. Arnavutluk başlangıçtan beri hiç şampiyona düzenlemedi, karşılaşmalara da en az katılan ülke oldu (Eröz M. F, 2007).

Her Balkan Şampiyonası’nda, bir sonraki şampiyonanın hangi ülkede düzenleneceği saptanır. Gelecek şampiyonanın yapılacağı ülkenin ilgili federasyon başkanı, Balkan Şampiyonası Organizasyon Komitesi başkanı olur. Sıranın dikkate alınmasına karşın, şampiyonayı düzenlemek ya da katılıp katılmamakta ülkeler serbesttir. Balkan oyunlarının temeli, 1928 Amsterdam Olimpiyat oyunları sırasında atıldı. Kurucuları Burhan Felek (Türkiye), Rinopulos (Yunanistan), Borescu (Romanya), Dobrin (Yugoslavya) ve Kaçev’dir (Bulgaristan). Amsterdam’da varılan anlaşma ve karar gereğince, 1929 yılında Yunanlılar Atina’da deneme olarak bir organizasyon yaptılar, 1930 yılından itibaren de Türkiye’nin katılımıyla bu oyunlar resmen başladı. Balkan oyunları her yıl ayrı bir Balkan ülkesinde düzenlenir. (Balkaniade), Milletlerarası Olimpiyat komitesinin teşebbüsü ile Olimpiyat oyunları örneğine uyularak Balkan milletleri arasında aynı düşünüş ve amaçla yılda bir tertip edilen türlü sportif yarışmalar. Balkan Oyunlarına ilk defa 1930 yılında yalnız atletizm

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

yarışlarının yapılması ile başlanmış, zamanla programına güreş, bisiklet, futbol gibi sporların yarışmaları da eklenmişse de devamlı olarak yalnız atletizm yarışmaları yapılabilmiş, diğeri spor yarışmaları ancak bir veya bir kaç defa tekrarlanmıştır. 1940 yılına kadar on bir defa tertip edilen Balkan Oyunlarına muhtelif yıllarda. Türkiye, Yunanistan Yugoslavya, Romanya. Bulgaristan ve Arnavutluk katılmışlardır. Türk atletizm takımı her yıl aralıksız olarak katıldığı atletizm yarışmalarında birlikte yarıştığı milletler arasında ilk üç yılda beşinci, altı yıl üst üste dördüncü, 1939 da üçüncü, 1940 yılında da birinci olmuştur (Eröz M. F, 2007).

Doping

Fizyolojik gücün artırılması amacıyla vücuda çeşitli maddelerin alınması anlamına gelen doping, kullanılan maddelerin çeşit ve miktarı oranında sağığına zarar vermektedir. Aynı zamanda eşitliğı bozması nedeniyle de spor ahlakına aykırıdır.

Besinsel olmayan bir maddenin veya maddelerin, sporcunun fiziksel ve/veya mental performansını yapay olarak yükseltmek amacıyla bilinçli olarak alınması sporda doping sayılmaktadır (Akgün N, 1991). Yasaklanmış madde veya yöntemlerin sporcusu tarafından bilinçli veya bilinçsiz olarak kullanımı” Uluslararası Olimpiyat Komitesince (IOC) doping kabul edilmektedir. Dopingün bir başka tanımı ise; güç verimini geçici olarak arttırmaya yönelik tehlikeli yan etkileri olan, doğıal ve sentetik maddelerin organizmaya verililişi olarak yapılmaktadır (Acarbay ř, 1986).

Antrenmansız kişi, kapasitenin %70’ini, antrenmanlı bir sporcusu ise; %90’ını kullanabilir. Normal şartlar altında kullanılamayan %10’luk potansiyel enerji ise; otonom enerji birikimidir ve vücutun hayati enerji rezervidir. Doping ilaçları kapasiteyi %100’lere çıkarırken bu enerjiyi de tüketmenin yolunu açmaktadır (Baysaling Ö, 2000).

MATERYAL ve YÖNTEM

Çalışmamız 2012-2016 yılları arasında yarışmalara katılan tüm Balkan Ülkelerinin müsabık atletizm sporcularını kapsamaktadır. Elde edilen verilerin değıerlendirilmesinde ve hesaplanmış değıerlerin bulunmasında istatistiki ve grafiksel yöntemler kullanılmıştır.

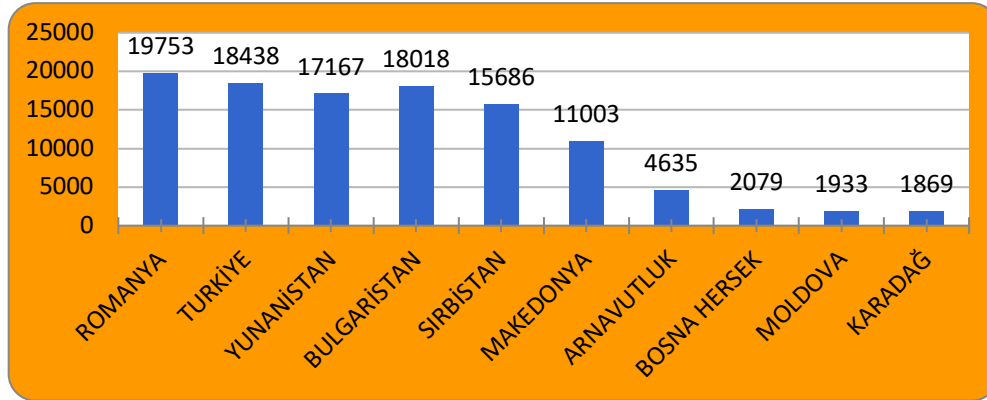
Bilimsel araştırma problemlere güvenilir çözümler aramak amacıyla planlı ve sistemli olarak verilerin toplanması, analizi, yorumlanarak değıerlendirilmesi ve rapor edilmesi sürecidir. Bu araştırma da model olarak betimsel yöntem kullanılmıştır. Bu yöntem bir konuda hali hazırdaki durumu belirlemek için kullanılır. Araştırmanın evrenini 2012-2016 yıllarında müsabık olan balkan ülkeleri sporcuları oluşturmaktadır. Verilerin toplanması için 2012-2016 yılları arasında yapılan müsabakalarda alınan başarılar araştırılmıştır. Elde edilen verilen sonrasında ortaya çıkan grafikler üzerinden sonuçlar değıerlendirilmiştir. Araştırmalar sonucunda elde edilen bulgular bilgisayar ortamında istatistiki olarak hesaplanarak değıerlendirmeye alınmıştır.

BULGULAR

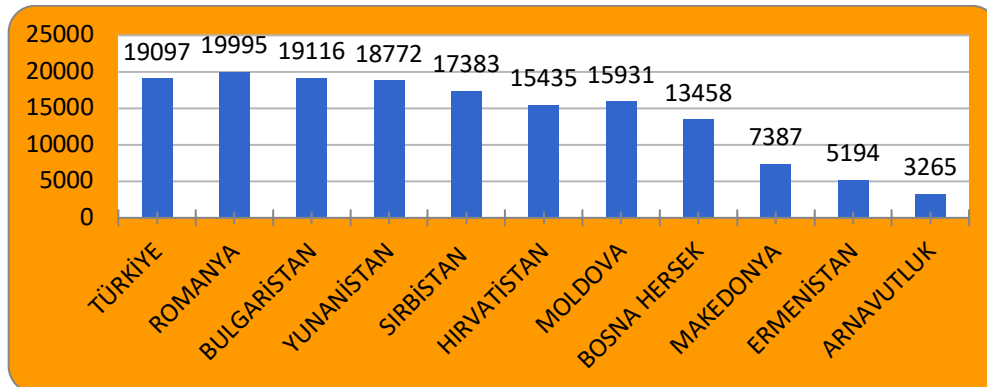
Araştırmanın bu bölümünde; Elde edilen verilerin değıerlendirilmesiyle ortaya çıkan sonuçlar grafiksel olarak verilmiştir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

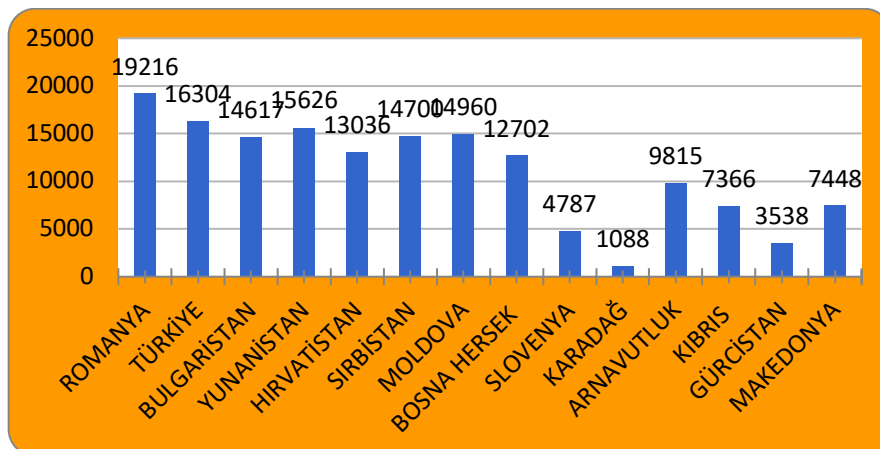
Grafik 1: 2012 Yarışlarında Balkan Erkek Sporcular tarafından elde edilen puanlar



Grafik 2: 2013 Yarışlarında Balkan Erkek Sporcular tarafından elde edilen puanlar

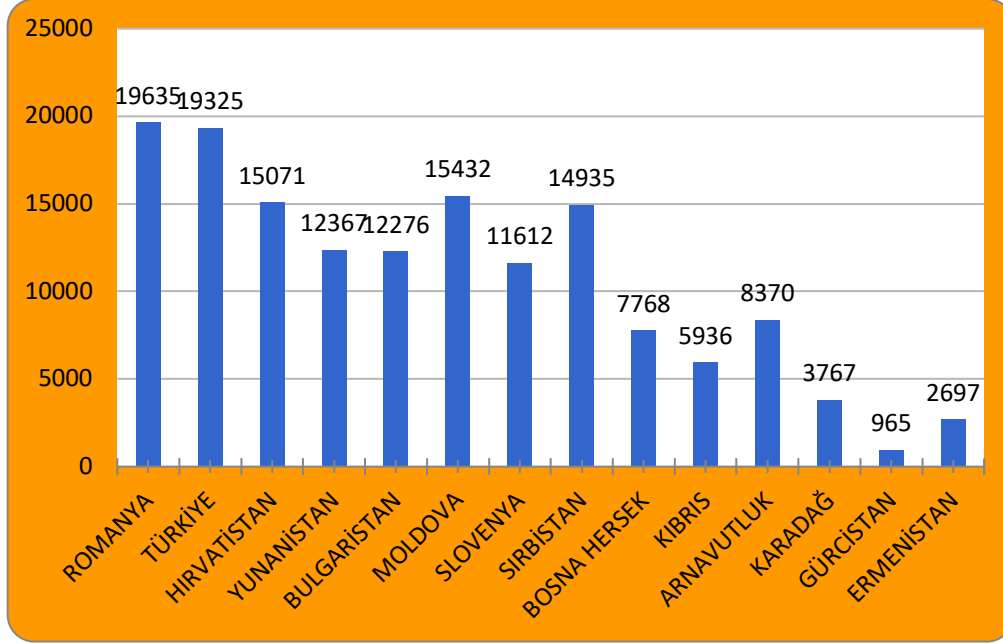


Grafik 3: 2014 Yarışlarında Balkan Erkek Sporcular tarafından elde edilen puanlar

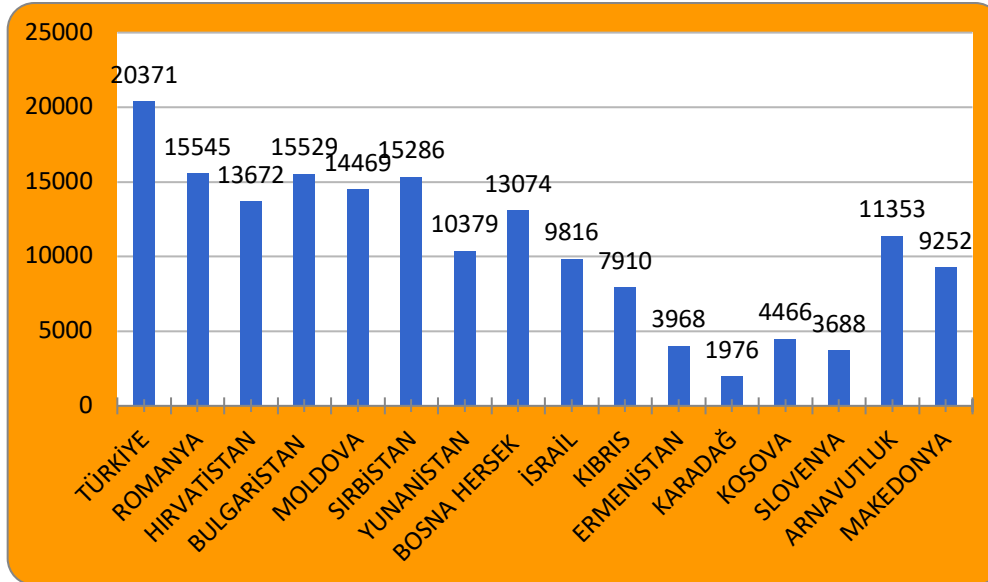


Grafik 4: 2015 Yarışlarında Balkan Erkek Sporcular tarafından elde edilen puanlar

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress



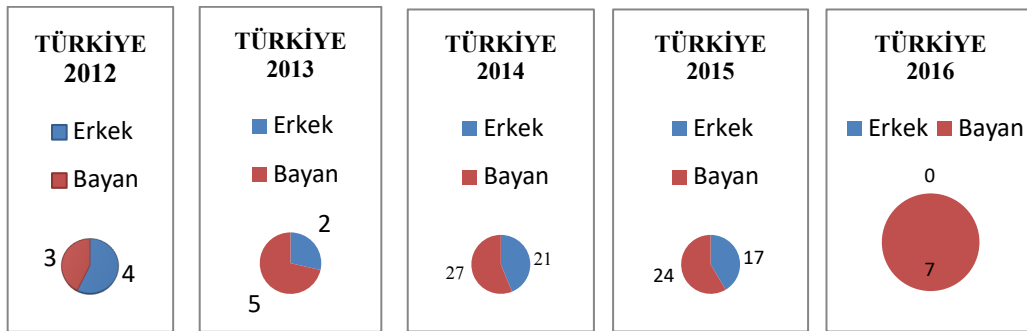
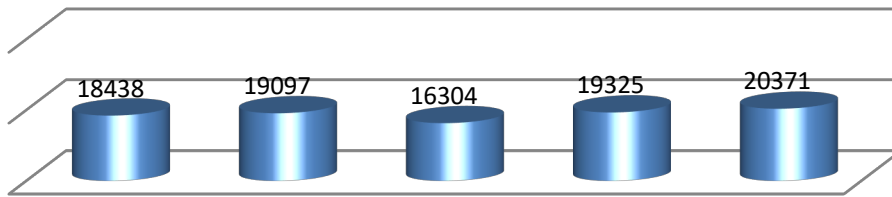
Grafik 5: 2016 Yarışlarında Balkan Erkek Sporcular tarafından elde edilen puanlar



Grafik 6: 2012-2016 Yılları Arası TÜRKİYE Erkekler Atletizm Başarı Puanları ve Doping Kullanan Sporcuların Yıllarına Göre Dağılımı

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

TÜRKİYE 2012-2016 YILLARI ARASI ERKEKLER ATLETİZM BAŞARI PUANLARI



TARTIŞMA VE SONUÇ

Sporcuların performanslarını arttırma arzusu kuvvetli bir arzudur ve sportif başarının gerek ekonomik gerek sosyal gereksinimleri, başarılı olma arzusunun ahlaki kurallarını olduğu kadar sağlık kurallarını da bozmasına neden olmaktadır (Akgün N, 1991). Spor dünyasında da bu etik ve sağlık karşıtı olgu karşımıza doping olarak çıkmaktadır.

Türkiye 2012-2016 yılları arasında katılmış olduğu Atletizm Erkek Yarışmalarında kendi içinde en yüksek ülke puanını 2012 ve 2016 yıllarında elde etmiştir. Türkiye bu yıllarda doping kullanan sporcu sayısı Grafik 43 ve Grafik 47'ye bakıldığında bu yıllarda Türkiye önceki yıllara oranla daha az dopingli sporcu sayısına sahip olduğu görülmektedir. Aynı durum Kadın sporcularda da göze çarpmaktadır ve bu yıllarda en yüksek ülke puanları elde edilmiştir. Türkiye'nin kendi içinde en düşük ülke puanına sahip olduğu 2014 yılında toplamda 48 dopingli sporcuya sahip olması nedeniyle bu puanı elde etmiş olma ihtimalinin çok yüksek olduğu söylenebilir. Şöyle ki; Grafik 45'e bakıldığında Türkiye'nin dopingli sporcu sayısı diğer ülkelerin toplam dopingli sporcu sayısından 2 kat fazla olduğu görülmektedir ki bu da hipotezimizin doğruluğunu destekler niteliktedir.

Gençtürk tarafından yapılan çalışmada antrenörlerin ve yöneticilerin doping konusunda yeterli bilgiye sahip olmadığı ayrıca, katılımcıların spor yaşlarına ve doping kullanımının sporcu sağlığı üzerine olumsuz etki yaratıp yaratmama durumuna ilişkin görüşleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir (Gençtürk G, 2009).

Doping amacıyla ilaçların kullanımı, performansı belki o yarışma için arttıran fakat kısa

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

veya uzun dönemde spor yaşamını arttıran fakat kısa veya uzun dönemde spor yaşamını öldüren, insan sağlığını bozan zararlı ve tehlikeli yöntemlerdir. Yalnız ve Gündüz'ün çalışmalarında da sporcuların büyük bir kısmının doping maddelerinin zararlı etkilerini bilerek ve bu zararlı etkilere maruz kaldıkları halde kullandıklarını belirtmişlerdir (Yalnız İ, Güngöz N, 2004).

Bir diğer verilere bakıldığında aynı durumun Romanya içinde Erkek ve Kadın sporcularda geçerli olduğu görülmektedir. Grafik 24'te de görüldüğü gibi Romanya 2012-2016 yılları arasında en çok doping kullanan sporcu sayısına 2016 yılında sahiptir ve yine 2012-2016 yılları arasında ülke puanları incelendiğinde en düşük ülke puanına, en çok dopingli sporcusunun olduğu 2016 yılında elde etmiştir. Bu durum yine hipotezimizi destekler nitelikte sonuçlardır.

Eröz'ün milli sporcular üzerine yaptığı çalışmada da sporcuların doping hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıkları konusuna katılımcıların %72.5'inin "kesinlikle katılmıyorum" dediği ortaya çıkmıştır. Çalışmada ankete katılanların %52.5'i üniversite eğitimi almış ve milli düzeyde sporcu olmalarına rağmen doping hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıkları anlaşılmıştır. Sporcuların %72.4'ünün bugüne kadar doping kontrolünden geçtiği fakat %27.6'sının hiç doping kontrolü yapılmadığı ortaya çıkmıştır. Bu sonuç müsabakalarda uygulanan doping kontrol mekanizmalarının yeterli derecede işlemediği ve daha iyi bir şekilde yapılması gerektiğini ortaya koymaktadır (Eröz M. F, 2007).

Toplam ülke puanlarında en yüksek ülke puanına sahip Yunanistan'ın da gerek 2012-2016 yılları arasında kendi ülke puanlarında, gerekse 2012-2016 yılları arasında Erkek ve Kadın sporcularda diğer ülkelere oranla aldıkları ülke puanlarına o yıllarda en az dopingli sporcuların olduğu zamanlarda sahip olduğu görülmektedir.

Günümüzde en büyük organizasyonlarda dahi dopinge ilgili skandallar yaşanması her zaman karşılaşılabileceğimiz olağan durum kabul edilmeye başlanmıştır. Bu durum doping konusunun hangi boyutlara ulaştığını gözler önüne sermektedir. Hatta durum daha da vahim düzeye ulaşmış ve dopingin serbest bırakılmasını isteyen grupların ortaya çıkma-sına neden olmuştur. Bu görüşte olan doktorlardan biri olan ve ABD'deki Wisconsin Üniversitesi'nde görev yapan Dr. Norman Fost "Steroidlerin zararlı etkilerinin olduğunun doğru olmadığını, birkaç basit yan etki dışında zararlı bir etki bırakmadığını iddia etmektedir. Dopingin serbest bırakılması konusu sadece tıp adamlarının değil sporla ilgili birçok kişinin de fikri haline gelmeye başlamıştır. Fransa'nın Olympique Marsilya takımının yöneticilerinden Robert Louis Dreyfus, "İkiyüzlülüğe son vermek gerektiğine inanıyorum. Uyuşturucunun serbest bırakılması gibi, gizli dopingi şarlatanların eline terk etmektense, dozajı ciddi doktorlar tarafından ayarlanan ve yönlendirilen güçlendirici ilaçları da hoş görmekte yarar var" demiştir. Doping konusunda bilim adamlarının verdiği savaş ilginç boyutlara taşınmaya başlamıştır. Anti Doping Kurumu'nun desteklediği doktorlar, doping sayılan ilaçların orta-ya çıkarılması için çaba gösterirken karşı taraftakiler silici adı verilen maddeler üzerinde yoğunlaşmaktadırlar. Korkulan odur ki, bu gelişmelerin sonucu olarak hiçbir biçimde tespit edilemeyen "gen dopingi" rekorları tartışılır hale getirecektir.

Uluslararası Olimpiyat Komitesi başta olmak üzere, ulusal ve uluslararası bütün spor

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

federasyonları da organizasyonlarına gölge düşmesi endişesi ile bu konuda önlem almada yetersiz kalmaktadır.

Balkan ülkelerinin doping kullanımının atletizm başarıları üzerine etkilerinin tespit edilmesi amaçlanan bu çalışmanın sonucuna göre; yasaklı madde (doping) kullanımı Balkan ülkelerinin atletizm başarıları üzerinde olumsuz etkilerinin yanı sıra; bireysel olarak sporcuların da kariyerlerini olumsuz olarak etkilediği göz önüne serilmiştir.

Erkek ve Kadın sporcuların gerek ülkelerinin 2012-2016 yıllarında kendi ülke puanlarının başarısında, gerekse bu yıllar arasında diğer ülkelere oranla ülke başarı puanlarının negatif-pozitif etkilenme süreci o yıllarda ülkelerin doping kullanan sporcu sayısı ile ilişkili olduğu bulgulara yer almaktadır. Özellikle Ülkemiz Türkiye'nin 2014 ve 2015 yıllarında diğer ülkelerin toplam dopingli sporcu sayısının 2 katından fazla sporcusunun dopingli olması (2014 Türkiye:48, diğer ülkeler:20, 2015 Türkiye: 41, diğer ülkeler:16) ülke başarı puanlarının olması gerekenin üzerine çıkması anlamında toplamda 89 sporcunun derecelerinin dikkate alınmaması doping kullanımının bu noktada olumsuz etkilerini göz önüne sermektedir.

KAYNAKÇA

1. Acarbay Ş. (1986). Sporcu ve Doping. Milli Eğitim Basımevi, Ankara.
2. Akgün N. (1993). Egzersiz Fizyolojisi. II. Cilt, No:114, İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi, s.121.
3. Akgün N. (1991) Doping (Steroidlere Karşı Mücadele Sürüyor). No:96, Ankara: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, s.10.
4. Barroso O., Mazzoni I., Rabin O. (2008). Hormone Abuse In Sport:The Antidoping Perspective. Asian Journal Of Andrology: 10(3):391-402.
5. Bayatlı T. (2004). Doping ve Futbolda Performans Arttırma Yöntemleri. Atasü, 3.baskı. İstanbul: Form Reklam Hizmetleri, s.13.
6. Baysaling Ö. (2000). Spor'da Her Yönüyle Doping Zararları, Doping ve Kürler, Dopingli Mücadele. İstanbul: İpress Basım ve Yayın San. ve Tic. Ltd. Şti, s.56.
7. Duygulu A. (2009). Atletizm-Beden Eğitimi ve Spor Ders Kitabı. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi. 1 Baskı.
8. Eröz, M., F. (2007). Milli Düzeyde, Atletizm, Güreş, Judo ve Halter Yapan Sporcuların Doping ve Ergojenik Yardım Hakkındaki Görüşlerinin ve Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
9. Ertaş Ş, Petek H. (2005). Spor Hukuku. Ankara: Yetkim Yayınları, s.167.
10. Gençtürk ve ark. Elit Sporcularda Doping bilgi Düzeyinin Ölçülmesine Yönelik Bir Araştırma (Güreş Örneği), Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, cilt 3,sayı: 3,2009
11. Keten A. (2009). Atletizm'de Yönetim ve Organizasyon. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
12. Kocaöz V. (2001). Atletizm'de Atlama Branşlarının Özellikleri ve Gelişimi Üzerine Çalışmalar. (Yüksek lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.
13. Lippi G., Franchini M., Guidi C.G. (2008). Doping In Competition or Doping In Sport. British Medical Bulletin; 86:95-107.
14. San H. (2004). Olimpiizm Nedir? . Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Dergisi.
15. Tekil N. (2004). Atletizm. İstanbul: Adam Yayınları.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

16. TÜBİTAK. (2008). Doping. Bilim ve Teknik Dergisi (Yıldız Takımı). Sayı:4, Ankara, Eylül, s.18.
17. Şenel Ö., Güler D., Kaya İ., Ersoy A., Kürkçü R. (2004). Farklı Ferdi Branşlardaki Üst Düzey Türk Sporcuların Ergojenik Yardımcılara Yönelik Bilgi ve Yararlanma Düzeyleri. Spormetre. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:II, Sayı:2, Ankara, s.41.
18. Yalnız, İ., Gündüz, N. (2004)Ankara İlinde Vücut Geliştirme Branşında Faaliyet Gösteren Sporcuların Ergojenin Yardımcılar Konusunda Bilgi ve Uygulama Düzeyleri. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:9, Sayı:2, Ankara, s.21-23.
19. Yücesir İ. (2004). Doping Suçu; Doping Madde ve Yöntemleri. Doping ve Futbolda Performans Arttırma Yöntemleri. Atasü, T. İstanbul:Form Reklam Hizmetleri, s.41-42.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Sedanter Kadınlarda 12 Haftalık Yüzme Egzersiz Programının Fiziksel ve Kardiyak Etkilerinin İncelenmesi

Seda Çağlar, Erkut Tutkun

Faculty of Sport Sciences, Uludag University, Bursa, Turkey

Amaç: Bu çalışmada, sedanter kadınlarda 12 haftalık yüzme egzersiz programının bazı fiziksel ve kardiyak etkilerinin araştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmaya, aktif spor yapmayan yürürken ve hareket ederken destek olarak yürüyen (baston, walker) 60 yaş üstü, sedanter 15 kadın gönüllü olarak katıldı. Sedanter kadınların 12 haftalık yüzme egzersiz programı gelişim düzeylerinin belirlenebilmesi için; uygulanan 12 haftalık yüzme egzersiz programı öncesi ve sonrası; bazı fiziksel (boy, kilo, vücut yağ ve kas yüzdesi), fizyolojik testler (kan basıncı, dinlenik nabız, egzersiz sonrası nabız), Tinetti (yürüme ve denge) Testi, Kardiyak etkileri saptamak için ekokardiyografi ölçümleri uygulanmıştır. Uygulanılan testlerin ilk ve son ölçümleri arasındaki farklılıklarına Bağımsız t- Testi ile bakıldı. Sonuçlar $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirildi.

Bulgular: Çalışmada, sedanter kadınların ilk test ölçümleri; vücut ağırlığı ortalaması $87,26 \pm 6,60$ kg, vücut yağ yüzdesi $41,10 \pm 3,05$, vücut kas yüzdesi $22,66 \pm 2,56$, Sol atriyum $36,93 \pm 3,65$ mm, Aort kökü $25,33 \pm 2,66$ mm, Sağ atriyum $35,26 \pm 4,14$ mm, Sağ ventrikul $33,40 \pm 3,13$ mm, Tinetti Testi $20,93 \pm 1,22$, Fizyolojik ölçümleri; sistolik $141 \pm 12,74$ atım/dk, diastolik $80 \pm 6,65$ atım/dk, dinlenik nabız $73 \pm 7,16$ atım/dk egzersiz sonrası nabız $86 \pm 7,79$ atım/dk, Son test ölçümleri; vücut ağırlığı ort. $82,60 \pm 5,76$ kg, vücut yağ yüzdesi $30,51 \pm 3,00$, vücut kas yüzdesi $32,91 \pm 2,97$, Sol atriyum $37,93 \pm 3,88$ mm, Aort kökü $26,33 \pm 2,25$ mm, Sağ atriyum $35,46 \pm 3,87$ mm, Sağ ventrikul $33,80 \pm 3,25$ mm, Tinetti Testi $23,73 \pm 0,45$, sistolik $140 \pm 8,81$ atım/dk, diastolik $81,2 \pm 8,14$ atım/dk, dinlenik nabız $70 \pm 5,16$ atım/dk, egzersiz sonrası nabız $76 \pm 7,53$ atım/dk olarak saptandı. Sedanter kadınların ilk ve son test ölçümlerinde sol atriyum, aort kökü, egzersiz sonrası nabız, tinetti testi ve vücut yağ parametrelerinde anlamlı bir fark saptanmıştır $p < 0.05$.

Sonuç: 60 yaş üstü sedanter kadınlara yaptırılan 12 haftalık yüzme egzersiz programı ekokardiyografik ve bazı fiziksel açıdan tanımlanabilen değişikliklere neden olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: yüzme egzersizi, fiziksel aktivite, ekokardiyografi, sedanter kadın

Physical and Cardiac Effects of 12-Week Swimming Exercise Program on Sedanter Women

Aim: The aim of this study is to investigate the physical and cardiac effects of a 12-week swimming exercise program on sedentary women.

Material & Methods: Fifteen female volunteers participated in the study as a sedentary who did not participate in active sports over 60 years of age and walking (walking, walker) with support while walking. In order to determine the development levels of 12-week swimming exercise program for sedan women, before and after the 12-week swimming exercise program; some physical (height, weight, body fat and muscle percentage), physiological tests (blood pressure, resting heart rate pulse), Tinetti (walking and balance) test, echocardiography measurements to detect cardiac effects. Differences between the initial and final measurements of the tested tests were assessed with the Independent t-Test. The results were evaluated at the level of $p < 0.05$ significance.

Findings: Initial test measurements of sedentary women in the study; body weight average, body weight percentage, body fat percentage, body fat percentage, body fat percentage, body fat percentage, $33 \pm 2,66$ mm, right atrium $35,26 \pm 4,14$ mm, right ventricle $33,40 \pm 3,13$ mm, Tinetti test $20,93 \pm 1,22$, physiological measurements systolic $141 \pm 12,74$ beats / min , diastolic $80 \pm 6,65$ beats / min, resting pulse $73 \pm 7,16$ beats / min after exercise pulse $86 \pm 7,79$ beats / min, Post-test measurements; body weight averages $82,60 \pm 5,76$ kg, body fat percentage $30,51 \pm 3,00$, body muscle percentage $32,91 \pm 2,97$, left atrium $37,93 \pm 3,88$ mm, aortic root $26,33 \pm 2,25$ mm, right atrium $35,46 \pm 3,87$ mm, right ventricle $33,80 \pm 3,25$ mm, tinnitus test $23,73 \pm 0,45$, physiological measurements; systolic $140 \pm 8,81$ beats / min, diastolic $81,2 \pm 8,14$ beats / min, resting pulse rate $70 \pm 5,16$ beats / min and post-exercise pulse rate $76 \pm 7,53$ beats / min. In the first and last test measurements of sedentary women, a significant difference was found in left atrium, aortic root, post-exercise pulse, tinnitus test and body fat parameters $p < 0.05$.

Conclusion: 12-week swimming exercise program for sedentary women over 60 years caused echocardiographic and some physical identifiable changes.

Key words: swimming exercise, physical activity, echocardiography, sedanter women

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

GİRİŞ

Egzersiz bireyde hem akut hem de kronik birtakım değişiklikler meydana getirmektedir(Cerit,1999) Bu değişikliklerden biride kalp yapısında meydana gelen değişikliklerdir. Uzun süreli egzersiz kalbin daha ekonomik çalışmasını sağlayan birtakım adaptasyonlar meydana getirir (Günay,1998)

Yüzme egzersizi diğer spor dallarından birçok yönüyle farklıdır. Yüzme sporunun en belirgin farkı, suyun üzerinde kalmak için kolların ve bacakların aynı anda ve ayrı ayrı kullanılmasıyla yatay hareketin sağlanması için enerji harcanmasıdır. Diğer farklar, suyun içinde harekete engel olan sürtünmeyi yenmek veya en aza indirmek için gereken etkenlerdir. Ayrıca, suyun solunum üzerinde nefes alıp vermeyi zorlaştıran baskı etkisi vardır. Bu nedenle “bir mesafeyi yüzmek için gereken enerji aynı mesafeyi koşmak için gereken enerjinin dört katıdır” denebilir (Güler,2000).Yüzme diğer spor disiplinlerine göre normal olmayan bir ortamda, su içinde ve normal olmayan bir pozisyonda, horizontal pozisyonda yapılan bir spor olma özelliğine sahiptir. Suyun solunum üzerinde bir baskı etkisi vardır. Bu etki solunumu kolaylaştıran değil zorlaştıran bir etkidir. Diğer taraftan suyun kaldırma kuvveti yer çekimi kuvvetini karşılar. Su içindeki harekette hava içinde yapılabilecek oranla daha fazla bir dirençle karşı karşıya kalınır ve inspirasyon ve ekspirasyonun kulaçlara uydurulması gerekir (Akgün,1996).

Düzenli egzersizler, yaşlılarda tüm sağlığı (kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon, diyabet, depresyon ve anksiyete gibi hastalıkların önlenmesi ve tedavisi) ve fiziksel uygunluğu (aerobik güç ve kapasite, kuvvet, propriosepsiyon ve esnekliğin azalmasında yavaşlama veya geriye döndürme etkisiyle) iyileştirerek, sosyal ilişkileri arttırarak, beyin fonksiyonlarında kazanımlar, düşük ölüm oranları ve ileri yaşlarda daha az yetersizlik sağlayarak yararlı olurlar. İleri yaşlarda egzersizin en önemli hedefi, yaşlının bağımsızlığının ve hareketliliğinin korunmasıdır (İşleğen,2015)

Giderek daha hareketsiz yaşamaya alışan yaşlılarda, duruş bozuklukları nedeniyle, göğüs kafesinin daralmaya başlaması solunum fonksiyonunu yavaşlatır. Organizmanın oksijen kapasitesi daralır, dayanıklılık kayıplarının yanı sıra, kalbin ve merkezi sinir sisteminin oksijen yetersizliğine bağlı gerilemeleri hızlanır. Kalbin, pompa gücünü kaybetmesi ise, kalp pompasından uzaklarda kalan bacaklarda ve bir ölçüde de kollarda dolaşım yetersizliklerine neden olur. Kol ve bacaklardaki kas kitleleri iyi beslenemezler ve yapı, ton ve kuvvet kayıpları ile gerilirler.

Bu çalışma ile sedanter kadınlarda 12 haftalık yüzme egzersiz programının bazı fiziksel ve kardiyak etkilerinin ileri yaşlarda daha iyi yaşamaya temel oluşturan fizyolojik kaynaklarını, olumlu etkilerini geliştirmeyi amaçlamıştır.

Gereç ve Yöntem

15 sedanter kadının Tinetti (yürüme ve denge) Testi çalışmanın 1. ve 12. haftalarında tekrarlandı ve kaydedildi.Sedanter kadınları Kardiyak etkileri saptamak için ekokardiyografi ölçümleri uzman doktor eşliğinde hastanede gerçekleştirildi ve elde edilen veriler kaydedildi.Sedanter 15 kadın gönüllünün fiziksel,fizyolojik,tinetti testi,kardiyak ölçümleri egzersiz başlangıcının ilk haftasında ve 12. son haftasında tekrarlanarak kaydedildi.

Belirtilen ölçümler yapıldıktan hemen sonra yüzme bilmeyen 15 kadına yüzme egzersiz programı haftanın 3 günü Pazartesi,çarşamba ve cuma günü olarak uygulandı.Yüzme egzersizi esnasında alıştırma yüklenme dozları bireylerin kapasitelerine uygun belirlendi. Yüzme eğitimi esnasında yüklenme nabızı Karvonen'e göre hesaplanıp, yüklenmeler haftada 3 kez, %50-80 şiddetinde ve 30-50 dakika sürelerle yüzme egzersizi biçiminde yapıldı.12 haftalık egzersiz sürecinde sedanter kadınlara her hangi bir özel egzersiz programı uygulanmadı.

Çalışmamızı Trabzon ilinde yaşayan doktor tarafından fizik tedavi amacıyla hareket etmeye yönlendirilmiş destek yardımı ile yürüyen(baston,walker) 52 kadın oluşturmuştur.52 kadın çalışmaya katılma kriterine göre yüzme bilmeyen,her hangi bir kalp ameliyatı geçirmeyen ve ilaç kullanmayan,duyuşsal ve bilişsel rahatsızlığı olmayan,daha önceki hayatlarında gündelik fiziksel aktivitelerini dışında her hangi bir spor egzersizi yapmamış 15 gönüllü 60 yaş üstün sedanter kadın oluşturmuştur.15 gönüllü sedanter kadına uygulanan 12 haftalık yüzme egzersiz programı öncesi ve

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

sonrası; bazı fiziksel (boy, kilo, vücut yağ ve kas yüzdesi), fiziksel ölçümleri Tspoint Spor kompleksinde(BMI-model) tanita cihazı kullanılarak ölçüldü. Fizyolojik ölçümler (kan basıncı, dinlenik nabız, egzersiz sonrası nabız), 15 sedanter kadının egzersiz öncesi nabızları ölçülürken sırt üstü yatar pozisyonda kalkmadan, konuşmadan ve çevrenden gelecek her hangi bir uyarıcıdan etkilemeyecek şekilde 15 dakika yatar pozisyonda dinlendirildi. 15 dakika sonunda Beurer PO 30 Oksimetre Nabız Ölçer ile 1 dakika boyunca ölçüldü. Ölçüm 3 kez tekrarlandıktan sonra belirlenen 3 ölçümü ortalaması alındı. Hastaların tansiyonu egzersiz sonunda ve başında 15 dakika dinlendirildikten omron r6 hem-6000-e dijital tansiyon aleti bilekten ölçerle ölçülerek kaydedildi.

BULGULAR

Tablo 1 de sedanter 15 kadının kilo, vücut yağ ve kas oranları verilmiştir. Bu doğrultta 12 haftalık yüzme egzersizinin kadınların vücut yağ oranlarını ve kas yüzdelerini olumlu yönde etkilemiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Sedanter Kadınların kilo, vücut yağ oranı, kas yüzdesi parametreleri

Değişken	İlk Test	Son Test	p
Kilo(kg)	87,26±6,60	82,60±5,76	0,000*
Vücut yağ(%)	41,10±3,05	30,51±3,00	0,003*
Kas yüzdesi(%)	22,66±2,56	32,91±2,97	0,023

*p<0,05

12 haftalık yüzme egzersiz programı öncesi ve sonrası sedanter kadınların kilo ve vücut yağ yüzdesi p<0.05 anlamlı fark saptanmıştır.

Tablo 2. Sedanter Kadınların Ekokardiyografi parametreleri

Değişken	İlk Test	Son Test	p
Sol Atriyum(mm)	36,93±3,65	37,93±3,88	0,002*
Aort kökü(mm)	25,33±2,66	26,33±2,25	0,001*
Sağ atriyum(mm)	35,26±4,14	35,46±3,87	0,550
Sağ ventrikul(mm)	33,40±3,13	33,80±3,25	0,28

*p<0,05

12 haftalık yüzme egzersizi yaptırılan kadınlarda Sol Atriyum çapı, Aort kökünde genişleme meydana gelmiştir. p<0.05 anlamlı fark bir fark saptanmıştır (Tablo 2). Diğer değişkenler incelendiğinde anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Tablo 3. Sedanter Kadınların fizyolojik parametreleri

Değişken	İlk Test	Son Test	p
Sistolik	141±12,74	140±8,81	0,025
Diastolik	80±6,65	81,2±8,14	0,125
Dinlenik nabız	73±7,16	70±5,16	0,018
Egzersiz sonrası nabız	86±7,79	76±7,53	0,000

*p<0,05

12 haftalık yüzme egzersizi yaptırılan sedanter kadınların fizyolojik parametreleri de egzersiz sonrası nabız ilk ve son test arasındaki ilişki p<0,05 anlamlı bulunmuştur (Tablo 3).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 4. Sedater Kadınlara uygulanan Tinetti (Yürüme ve Denge) testi parametreler

Değişken	İlk Test	Son Test	p
Tinetti	20,95±1,22	23,73±0,45	0,003*

*p<0,05

Tinetti (Yürüme ve Denge) testi 12 haftalık yüzme egzersizi ilk ve son hafta ölçümleri p<0,05 anlamlı olarak saptanmıştır (Tablo 4).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmamız sonucunda 60 yaş üstü sedanter kadınlarda bireylerde 12 haftalık yüzme egzersizine bağlı olarak denge ve yürüme, kas kuvveti, ve fonksiyonel egzersiz kapasitesinin birbirleriyle ilişkili olduğu sonucuna varıldı. Bu sonuçlar doğrultusunda özellikle yaşlı popülasyonda değerlendirme ve rehabilitasyon planlamalarında bu ilişkilerin göz önünde bulundurularak denge ve kas kuvvetlendirme eğitimlerini içeren çok yönlü egzersiz programlarının uygulanması önerilmektedir. 60 yaş üstü sedanter kadınlara yaptırılan 12 haftalık yüzme egzersiz programı ekokardiyografik ve bazı fiziksel açıdan tanımlanabilen değişikliklere neden olduğu saptanmıştır.

Çalışmamızın sonucunda yaşlı bireylerde denge, fonksiyonel egzersiz kapasite arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Task içeren mobilite ve dengenin değerlendirildiği modifiye zamanlı kalk ve yürü testinin yaşlı bireylerde diz ekstansiyon kuvveti ile korele olduğu bildirilmiştir (Giné-Garriga ve ark.,2010).

Kronik kalp yetmezliği ve solunum problemleri olan yaşlı bireylerde yapılan bir başka çalışmada da kötü denge performansı düşük egzersiz kapasitesi ile ilişkilendirilmiştir (Arizono& Uchiyama,2009). Araştırmamız Birçok çalışmada kalp yapısındaki değişikliklerin endürans spor dallarında daha fazla görüldüğü belirtilmiştir. Bunun yanı sıra anaerobik spor dallarında da bu değişim gözlenmektedir. Düzenli ve yoğun egzersizler sol ventriküler duvar hacminde büyümeye neden olur. Egzersizin sol ventriküler kalınlığı 16 mm'ye kadar çıkardığı belirlenmiştir. Sporda görülen ani ölümlerde sol ventriküler duvar kalınlığının 20 mm ve üzerinde olduğu ve bunun da kalpte aritmiye neden olduğu tespit edilmiştir. Sol ventrikül hipertrofisi hem fizyolojik hem de patolojik olabilmektedir (Olgun&Özer,2006) Araştırmamızda sağ ve sol ventrikülerde her hangi bir anlamlı değişime rastlanamıştır.

litaretürle uyumlu olmakla birlikte 12 haftalık yüzme egzersizi sonunda Sol Atriyum ve Aort kökünde pozitif yönde değişim meydana gelirken,Tinetti (Yürüme ve Denge)testi pozitif yönde anlamlı bulunmuştur. Bunların yanında Mkacher ve arkadaşları 58 yaşlı KOAH'lı hastada 6 DYT mesafesi ile zamanlı kalk ve yürü testi, Tinetti ve berg denge ölçeği sonuçlarını anlamlı şekilde ilişki bulmuştur (Mkacher ve ark.,2015)

KAYNAKLAR

- Acet, M.(1999).“Yaşlılık İle Birlikte Organizmada Meydana Gelen Değişimler Ve Yaşlılık Egzersiz İlişkisi“ *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* Sayı:2 Haziran.
- Akgün, N.(1996).“Egzersiz ve Spor Fizyolojisi”. VI. Baskı, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.
- Arizono S, Uchiyama Y.(2009).[Relationship between exercise capacity and physical fitness in elderly people with chronic heart failure and chronic respiratory failure]. *Nihon Ronen Igakkai zasshi Japanese journal of geriatrics*. 46(4): 341-7.
- Güler, Ç.(2000).“9-12 Yaş Grubu Yarışmacı Yüzücülerde Eklem Hareket Genişliğinin ve Antropometrik Parametrelerin Yüzme Performansı İle İlişkisi ve Bunu Temel Alan Yeni Bir Esneklik Programının Düzenlenmesi”. Doktora Tezi, İstanbul.
- Günay, M.(1998). Egzersiz Fizyolojisi, Birinci Baskı: 152-166, Bağırçan Yayınevi, Ankara.
- Giné-Garriga M, Guerra M, Manini TM, Mari-Dell'Olmo M, Pagès E, Unnithan VB.(2010). Measuring balance, lower extremity strength and gait in the elderly: Construct validation of an instrument. *Archives of gerontology and geriatrics*. 51(2): 199-204.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Fox, Bowers, Foss(1999). *Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri*, (Çeviri: Cerit, M.,)
Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- İşleğen, Ç.(1999). “Yaşlılarda fizik aktivite ve hastalıklara etkisi – II “.
Ege Tıp Dergisi / Ege Journal of Medicine 54: Ek Sayı / Supplement 29-34.
- Mkacher W, Tabka Z, Trabelsi Y.(2015). Relationship between postural balance, lung function, nutritional status and functional capacity in patients with chronic obstructive pulmonary disease.*Science & Sports*.
- Olgun H, Özer S.(2006).Genç sporcularda aritmi ve ani ölüm. *Hacettepe Tıp Dergisi* 37: 132-141.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

8-10 Yaş Grubu Badmintoncularda Vücut Yağ Yüzdesinin Çeviklik Performansı ve Oksijen Tüketim Kapasitesi İle İlişkisinin Değerlendirilmesi

Sezen Çimen Polat

Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Ankara/Türkiye

Özet

Çalışmanın amacı 2 yıldır düzenli badminton antrenmanı yapan 8-10 yaş aralığındaki çocukların çeviklik performansları ve oksijen tüketim kapasiteleri ile vücut yağ yüzdelerinin ilişkilendirilmesidir. Araştırma yaş ortalamaları 9.5 ± 0.39 yıl, boy uzunlukları 133.1 ± 1.85 cm, vücut ağırlıkları 29.3 ± 1.61 kg ve beden kitle indeksleri 16.4 ± 0.77 kg/m² olan 10 erkek sporcu üzerinde yapılmıştır. Badmintoncuların vücut yağ yüzdeleri, çeviklik değerleri ve MaxVo₂ değerleri belirlenmiştir. Vücut yağ yüzdesi parametresi çeviklik performansı ve oksijen tüketim kapasitesi ile ilişkilendirilmiştir. İstatistiksel analiz kapsamında öncelikli olarak tanımlayıcı istatistikler yapılmış ve sonrasında parametreler arasında ilişki olup olmadığını tespit etmek için Spearman Korelasyon testi uygulanmıştır. İstatistiksel olarak anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Çalışma sonucunda vücut yağ yüzdesi ile çeviklik performansı arasında anlamlı bir ilişki gözlenmezken, vücut yağ yüzdesi ile MaxVo₂ değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Sonuç olarak vücut yağ yüzdesi parametresinin daha çok aerobik kapasite üzerinde etkili olabileceği söylenebilir.

Anahtar kelimeler: badminton, maxVo₂, çeviklik, vücut yağ yüzdesi

Relationship Between Agility Performance and Oxygen Consumption Capacity of Body Fat Percentage of 8-10 Age Groups in Badminton Players

Abstract

The aim of the study is to correlate the agility performances and oxygen consumption capacities and body fat percentages of children aged 8-10 who regularly play badminton for 2 years. 10 male athletes participated in this study. Athletes have the mean age 9.5 ± 0.39 years, height lengths, 133.1 ± 1.85 cm, body weights 29.3 ± 1.61 kg, body mass indexes 16.4 ± 0.77 kg / m². Athletes body fat percentages (Tanita BC 418 Professional Body Analyzer), agility values t test (Newtest OY, Finland) and MaxVo₂ (20 m shuttle run) measurements. The Body Fat Percentage parameter is correlate with agility performance and oxygen consumption capacity. Descriptive statistics were made primarily in the context of statistical analysis and then Spearman Correlation test was applied to determine whether there is a relationship between the parameters. Statistically significant level of $p < 0.05$ was accepted. While there was no significant relationship between body fat percentage and agility performance, there was a statistically significant relationship between body fat percentage and MaxVo₂ values ($p < 0.05$). As a result of in this study; it can be concluded that the body fat percentage parameter may be more effective on aerobic capacity.

Key words: badminton, maxVo₂, agility, body fat percentage

Giriş

Badminton, Barcelona Olimpiyat Oyunlarından (1992) beri olimpik olan tüm yaş gruplarında rekabet ya da rekreasyon için kolayca oynanabilen popüler sporlardan biridir (Arabacı, 2007). Kısa, aralıklı yoğun çok yönlü aktivitelerle karakterize bir raket sporudur (Maloney, 2018). Hız ve çeviklik badminton performansı için hayati önem taşır. Sporcu oyun içinde hem hızla hareket etmelidir hem de oyunun doğası gereği oyunda hızlı yön değişiklikleri ve hızlı kol hareketleri sergilemelidir (Şenel, Atalay, Çolakoğlu, 1998). Bu tür spor dallarında hız, kuvvet, koordinasyon, tepki, algı, oyun becerileri ve tekniğin yanı sıra (Baştuğ, 2018) maç sırasındaki yüksek sıklık, yoğunluk maksimum ve minimum ortalama kalp hızı yarışma seviyesinde yüksek bireysel aerobik güç ve kapasite gerektirmektedir (Arabacı, 2007). Ayrıca bu sporda uluslararası düzeyde başarılı olabilmek gelişmiş teknik beceri, akıllı oyun taktikleri, fizyolojik uygunluk, ve kapsamlı psikolojik hazırlık gibi bir çok özellik gerekmektedir. Badmintoncuların bu özellikleri göz önünde bulundurularak yapılan çalışmanın amacı, 2 yıldır düzenli badminton antrenmanı yapan 8-10 yaş aralığındaki erkek çocukların çeviklik performansları ve oksijen tüketim kapasiteleri ile vücut yağ yüzdelerinin ilişkilendirilmesidir.

Materyal ve Metot

Araştırmaya yaş ortalamaları 9.5 ± 0.39 yıl, boy uzunlukları 133.1 ± 1.85 cm, vücut ağırlıkları 29.3 ± 1.61 kg, beden kitle indeksleri 16.4 ± 0.77 kg/m² olan 10 erkek sporcu katılmıştır. Sporculara çalışma

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

hakkında detaylı bilgi verilmiş ve katılım için gönüllü olan badmintoncular çalışmaya dahil edilmiştir. Ölçümler iki gün sürmüştür. Badmintoncular ölçümler öncesinde branşa özgü genel ısınmalarını uyguladıktan sonra testlere dahil edilmiştir. İlk gün katılımcıların vücut yağ yüzdesi Tanita BC 418 Profesyonel Vücut Analiz Cihazı ile (Kurşun, Suna, Alp, 2016) ve t test ile çeviklik değerleri Newtest OY, Finland (Jones, Bampouras, Marrin, 2009) kullanılarak belirlenmiştir. 2. Gün 20 m mekik koşusu ile $MaxVo_2$ değerleri belirlenmiştir. İstatistiksel analiz kapsamında öncelikli olarak tanımlayıcı istatistikler yapılmış ve sonrasında parametreler arasında ilişki olup olmadığını tespit etmek için Spearman Korelasyon testi uygulanmıştır. İstatistiksel olarak anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Boy uzunluğu, Vücut Ağırlığı, Beden Kitle İndeksi Değerleri

Parametreler	Ort.±SS
Yaş (yıl)	9.5±0.39
Boy Uzunluğu(cm)	133.1±1.85
Vücut Ağırlığı (kg)	29.3±1.61
Beden Kitle İndeksi (kg)	16.4±0.77

Tablo 2. T-çeviklik ve $MaxVo_2$ ile Vücut Yağ Yüzdesinin Karşılaştırılması

Parametreler	Ort.±SS		r	p
		Vücut Yağ % (kg)		
T-Çeviklik (sn)	13.1±0.43	20.9±1.19	0.11	0.75
Mekik (adet)	34.2±0.88		0.4*	0.02

Tablo 1’de tanımlayıcı istatistik olarak badmintoncuların yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve beden kitle indekslerinin değerleri verilmiştir. Tablo 2’de vücut yağ yüzdesi ile çeviklik performansı arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Vücut yağ yüzdesi ile $MaxVo_2$ değerleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tartışma ve Sonuç

Çalışmada 2 yıldır düzenli badminton antrenmanı yapan 8-10 yaş aralığındaki erkek badmintoncuların çeviklik performansları ve oksijen tüketim kapasiteleri ile vücut yağ yüzdesinin ilişkileri değerlendirilmiştir. Değerlendirme sonucunda, vücut yağ yüzdesi ile çeviklik performansı arasında anlamlı bir ilişki gözlenmezken, vücut yağ yüzdesi ile $MaxVo_2$ değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0.05$). Yapılan literatür taramasında badmintoncularda çeviklik ve yağ yüzdesi ile ilgili herhangi bir ilişkinin incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak badmintoncularda oyun; akıcılığı, hızı, hareketliliği ve estetiği kapsadığı için sporcu seçiminde, zayıf, uzun boylu ve ince kas yapısına sahip olanların tercih edilmesi gerektiği belirtilmektedir (Poyraz, Baş, Ocak, Yıldırım, Tortop, 2015). Vücut ölçüsünün badmintonda başarının temel belirleyici etkeni olmamasına rağmen, bireylerin vücut yağ yüzdesinin performansta önemli rol oynadığına değinilmiştir. Düşük yağ yüzdesine sahip sporcuların daha çevik ve hızlı hareket edebileceği ve oyun anlamında daha yüksek performans sergileyebileceği düşünülebilir. Badminton, aralıklı dinlenme dönemleri ile uzun süreli yüksek yoğunluklu egzersizlerle karakterize edilen bir spor aktivitesidir (Faccini & Dal

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Monte, 1996). Badminton diğer raket sporlarında olduğu gibi yüksek şiddetle seyrettiği için anaerobik, yaklaşık 30-45 dakika sürdüğü için de aerobik dayanıklılığı gerektiren bir spor dalıdır. Bu özelliklerinden dolayı badmintoncularda dayanıklılık parametrelerinden olan VO₂max değerinin daha yüksek olması beklenir (Yaprak& Aslan, 2008). Literatür taramasında badminton sporcularında vücut yağ yüzdesi ile MaxVo₂ arasında ilişkinin incelendiği çalışmalara rastlanmamakla birlikte, farklı branş sporcuları üzerinde yapılan çalışmalarda maksimal oksijen kapasitesi ile yağ yüzdesi arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya konmuştur (Sınırkavak, Dal, Çetinkaya, 2004). Faude ve arkadaşları, 12 milli badmintoncuda yaptıkları ölçümde VO₂max değerini kadınlarda 50.3 ml/kg/dk., erkeklerde 61.8 ml/kg/dk. olarak bulmuşlardır. Yaklaşık 45 dk. süren bir badminton maçında ralliler arasında veya şiddetli geçen oyunlarda hızlı toparlanma için iyi bir aerobik kapasitenin gerekli olduğu vurgulanmaktadır (Yaprak& Aslan, 2008). Şenel ve ark. (1998) çalışmalarında elit Türk genç badmintoncuların vücut yağ oranlarını, yüzme, kayak, atletizm, cimnastik, buz pateni sporcuları ile karşılaştırdıklarında daha düşük bulmuşlardır. Aynı çalışmada erkek badmintoncuları maxvO₂ değerleri 53.98±3.81 (ml.kg/dk) olarak literatürde yer alan sonuçların çok altında bulmuşlardır. Bu durumun antrenörlerin ya da sporcuların aerobik gücü artırıcı antrenmanlara yeterince önem vermediklerinden kaynaklanabileceğinden bahsedilmiştir. Yaş ortalamaları 9.5±0.39 yıl olan ve 10 erkek badminton sporcusu üzerinde yapılan çalışma sonucunda vücut yağ yüzdesi ile çeviklik performansı arasında anlamlı bir ilişki gözlenmezken, vücut yağ yüzdesi ile MaxVo₂ değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (p<0.05). Sonuç olarak vücut yağ yüzdesi parametresinin daha çok aerobik kapasite üzerinde etkili olabileceği söylenebilir.

Kaynaklar

- Arabacı R. (2007). 15 Yaş Altı Kız ve Erkek Badmintoncularının Fiziksel Uygunluklarının Karşılaştırılması. e-Journal of New World Sciences Academy. 3(1): 1-10.
- Baştuğ G. (2018). Investigation of Attention, Concentration and Mental Toughness Properties in Tennis, Table Tennis and Badminton Athletes. The Sport Journal.
- Faccini P, Dal Monte A. (1996) Physiologic Demands of Badminton Match Play. The American Journal of Sports Medicine, (24)6: 64-66. <https://doi.org/10.1177/036354659602406S19>
- Jones P, Bampouras T M, Marrin K (2009). An Investigation into the Physical Determinants of Change of Direction Speed. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 49(1): 97-104.
- Kurşun Ş, Suna G, Alp M. (2016). Düzenli Step-Aerobik Egzersizlerinin Yetişkin Sedanter Kadınlarda Vücut Yağ Değerlerine Etkisi. Journal of Human Sciences, 13(3): 4973-4979.
- Maloney S J. (2018). Review of the Badminton Lunge and Specific Training Considerations. Strength & Conditioning Journal, 40(4):7-17.
- Poyraz A, Baş O, Ocak Y, Yıldırım İ, Tortop Y. (2015). Avrupa Badminton Takım Şampiyonası'na Katılan Sporcuların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 6(2): 121-133.
- Sınırkavak G, Dal U, Çetinkaya Ö. 2004. Elit Sporcularda Vücut Kompozisyonu ile Maksimal Oksijen Kapasitesi Arasındaki İlişki. Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 26(4):171-176.
- Şenel Ö, Atalay N, Çolakoğlu N. (1998). Türk Milli Badminton Takımının Antropometrik, Vücut Kompozisyonu ve Bazı Performans Özellikleri. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(2) : 15 – 20.
- Yaprak Y, Aslan A. (2008) Üniversite Badminton Takımı Oyuncularının Kalp Debisi, Vo₂max Ve Solunum Fonksiyon Testlerinin Karşılaştırılması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(2): 69-74.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI

İmdat ÇAKIR¹, Arslan KALKAVAN¹, Nihal AKOĞUZ YAZICI¹, Halil İbrahim ÇAKIR¹, Melike ÇAKIR²

¹ Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,
²Çaykur Rize Spor Kulübü,

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesinde okuyan öğrencilerin öfke düzeylerinin araştırılması, öğrencilerin öfke ifade tarzlarına yönelik seviyelerinin çeşitli boyutlarıyla ortaya konması ve öğrencilerin bireysel/ailevi/eğitim/cinsiyet gibi özellikleri ile öfke ifade tarzı arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırmanın evrenini Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesinde okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise tesadüfi yöntemle seçilmiş Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi öğrencilerinden 72'si kadın 98'i erkek olmak üzere toplam 170 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin orijinali Spielberger (1983, The State Trait Anger Scale-STAS) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması ise Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçek dörtlü likert tipinde, dört alt boyutta (Sürekli Öfke, İç Yönelik Öfke, Dış Yönelik Öfke ve Öfke Kontrolü) toplam 34 maddeden oluşmaktadır. Sürekli öfke-öfke tarz ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 40'tır. Öğrencilerden elde edilen verilere öncelikli olarak normallik testi uygulandı ve verilerin normal dağılıma sahip olmadığı görüldü. Sonrasında $\alpha = 0.05$ anlamlılık düzeyinde ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney U, üç ve üzeri karşılaştırmalarda Kruskal Wallis Testi uygulandı.

ABSTRACT

The aim of this study is to research the anger levels of the students studying at Recep Tayyip Erdoğan University. For this purpose, it is aimed to determine the levels of student's anger expression styles in various dimensions and to determine the relationship between student's individual, family, educational, gender-based characteristics and anger expression style. The research universe of this study consists of the students studying at Recep Tayyip Erdoğan University. The sample of the study consisted of 170 students from Recep Tayyip Erdoğan University, 72 of whom were female and 98 were male. State-Trait Anger Expression Inventory (STAEI) scale was used for this study. The scale was developed by Spielberger (1983, under the of The State Trait Anger Scale-STAS) and the Turkish version was prepared by Özer (1994). The scale consists of a total of 34 items in four likert-types, four sub-dimensions (Anger, Internal Anger, Outward Anger and Anger Control). The lowest anger scoring scale is 8 and the highest score is 40. Firstly, normality test was applied to the data obtained from the students, but according to this test, it was found that the data were not have normal distribution. Then, Mann Whitney U Test was used for pairwise comparisons at a significance level of $\alpha = 0.05$ and Kruskal Wallis Test was applied for three and more comparisons.

GİRİŞ

Öğrenci; öğrenim görmek amacıyla ders alan, bir bilim veya sanat yetkilisinin gözetimi ve yol göstericiliği altında belli bir konuda çalışan kimseye denir. Üniversite; Bilimsel özerkliğe ve kamu tüzel kişiliğine sahip, yüksek düzeyde eğitim, öğretim, bilimsel araştırma ve yayın yapan fakülte, enstitü, yüksekokul vb. kuruluş ve birimlerden oluşan öğretim kurumuna denir. Üniversite yaşamı genelde kaygı ve stres üretecek bir ortamın niteliğini taşımaktadır. Üniversite öğrencisi ne yetişkindir ve ne de çocuktur. Çocukluktan yetişkinliğe geçme döneminin sıkıntılarını taşımaktadır. Yurt içinde ve yurt dışında yapılmış araştırmalar, üniversite düzeyinde, öğrencilerin zihin ve akademik gelişmelerine ağırlık verildiği, bunun aksine, beden gelişimi, sosyal gelişimi ve boş zamanlarını değerlendirme ve bireysel ihtiyaçlarını karşılama yönünden sağlanan imkanların sınırlı olduğu, öğrencilerin beden, sağlık, sosyal ve kişisel gelişmelerinin zihinsel ve akademik gelişmeye paralel olması gerektiğini vurgulamaktadırlar (Tan 1954), (Baynur 1954), (Özgüven 1974), (Köknel 1974), (Ekşi 1982), (Hiroşe 1985), (Özgüven 1988) Üniversiteye farklı bir şehirde başlayan öğrenciler, kendilerini aniden değişik bir akademik ve sosyal çevre içinde bulmaktadır. Bu yeni yaşam boyutu; eğitim yaşantıları, insan ilişkileri ve sosyal yaşam açısından geçmiş yaşantılara göre farklılık göstermektedir. Öğrenciler yabancı oldukları bu sosyal ortamda bütün bireysel yaşam sorumluluklarını da tek başına üstlenmek zorunda kalmaktadır. Öğrenciler aile ve yakın arkadaş desteğinin bir anda kesildiği bu yabancı çevreye en kısa zamanda ve bireysel potansiyellerini de en üst düzeyde kullanarak uyum sağlamak ve sürdürmek zorundadır (Karahana ve ark., 2005). Üniversite gençliği ve bu gençliğin karşılaştığı sorunlar üzerinde

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

durulması gereken önemli bir konudur. Üniversite öğrencilerinin sorunları değişik boyutlar içermektedir. Bedensel gelişimler ve cinsel konularda birçok sorulara cevap bulamama, sınav sorunları, aşırı çalışmanın getirdiği yorgunluk, kişilerarası ilişkilerde güçlük, özellikle kız-erkek arkadaşlığı kurmadaki güçlükler, nevrotik eğilimler, kaygı, depresyon, çevreye uyum sorunu, yurt sorunları, aileye ve memlekete duyulan özlem, anne-babaya aşırı bağımlılık, akademik ve mesleki sorunlar, sosyal uyum, üniversite gençlerinin bilinen ve çözüm bekleyen sorunları arasındadır (Kutlu, 2004).

Öfke, fizyolojik ve bilişsel faktörlerden etkilenen duygusal bir durumdur (Rose ve West, 1999). Öfkenin ifade edilme tarzı bireylere göre farklılık göstermektedir. Bu ifade tarzları içe yönelik, dışa yönelik ve öfke kontrolü şeklinde ölçülmektedir (Elkin ve Karadağlı, 2016). İçe yönelik öfke, öfke yaratan düşünce ve duyguları bastırma eğilimini; dışa yönelik öfke, çevredeki insanlara veya objelere yönelik saldırgan davranışlar gösterme eğilimini; öfke kontrolü ise, öfke yaşantısını veya öfkenin ifadesini kontrol edebilme yeteneğini yansıtmaktadır (Bridewell and Change, 1997). Birçok kişisel ve sosyal problemin temelinde uygun şekilde ifade edilemeyen öfke vardır (Certel ve Bahadır, 2012). Öfke uygun şekilde ifade edilmediğinde, insanların öfkelenen kişiden uzaklaşmasına neden olur. Bu durumda öfkelenen kişide olumsuz duygu durumlarının oluşmasına sebebiyet verebilir (Balcıoğlu ve ark. 2016). Bu noktada önemli olan bireyin, doğru kişiye, doğru derecede, doğru zamanda, doğru amaçla ve doğru yolla öfkesini ifade edebilmesidir (Esentaş ve ark. 2017). Bir üniversite öğrencisinin üniversitedeki eğitim öğretim hayatı boyunca duygularını kontrol edebilmesi bu süreci sağlıklı yürütebilmesi açısından öfke ve öfke ifade biçimi büyük öneme sahiptir. Hatta duygularını kontrol etmenin yanında karşısındakinin de duygularını kontrol altına almasına yardımcı olmalı bunun için en uygun davranışı sergilemelidir. Bu bağlamda, şiddetin önlenmesi yaşam kalitesinin sağlanması için insanların öfkelerini kontrol altına almayı öğrenmesi ve öfkenin ortaya çıkmasında etkili olan faktörleri iyi analiz etmesi gerekmektedir. Bu çalışma Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesinde okuyan öğrenciler öfke düzeylerinin araştırılması ve öfke tarzlarına yönelik seviyelerinin çeşitli boyutlarıyla ortaya konması amaçlanmıştır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Evren: Araştırmanın evrenini Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesinde okuyan öğrenciler oluşturmaktadır.

Örneklem : Araştırmanın örneklemini ise tesadüfi yöntemle seçilmiş Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi öğrencilerinden 72'si kadın 98'i erkek olmak üzere toplam 170 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı: Öğrencilerin kişisel bilgilerini elde etmek için araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılırken, öfke düzeylerini belirlemek için durumluluk ve süreklilik öfke ölçeği kullanılmıştır.

Süreklilik Öfke-Öfke Tarz Ölçeği-SÖÖTÖ: Ölçeğin orijinali Spielberger (1983, The State Trait Anger Scale-STAS) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması ise Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçek dörtlü likert tipinde, dört alt boyutta (Sürekli Öfke, İçe Yönelik Öfke, Dışa Yönelik Öfke ve Öfke Kontrolü) toplam 34 maddeden oluşmaktadır. Sürekli öfke-öfke tarz ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 40'tır. Sürekli Öfke Ölçeğinin güvenirlik katsayılarının .68 ile .84 arasında değiştiği görülmüştür. Alt ölçeklerin güvenirlik katsayıları ise Öfke-dışta .78, öfke-içte .62 ve öfke-kontrol .84 olarak hesaplanmıştır (Özer, 1994).

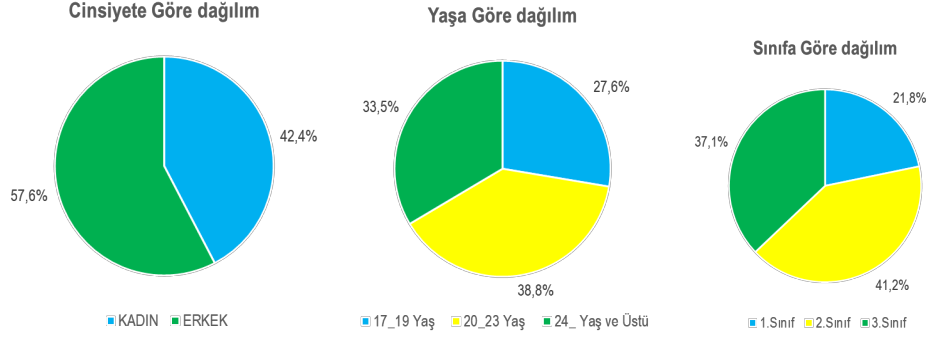
Protokol: Öncelikli olarak öğrencilerle görüşülerek çalışma hakkında bilgilendirme yapıldı. Sonrasında gönüllük esasına dayalı olarak ölçeklerin öğrenciler tarafından doldurulması istendi. Araştırmanın niteliğine uygun olarak doldurulmayan (eksik, yanlış, geliş güzel v.b.) ölçekler çıkartılarak toplamda 170 öğrenci araştırmaya dahil edildi.

İstatistik Yöntem: Öğrencilerden elde edilen verilere öncelikli olarak normallik testi uygulandı ve verilerin normal dağılıma sahip olmadığı görüldü. Sonrasında $\alpha = 0.05$ anlamlılık düzeyinde ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney U, üç ve üzeri karşılaştırmalarda Kruskal Wallis Testi uygulandı

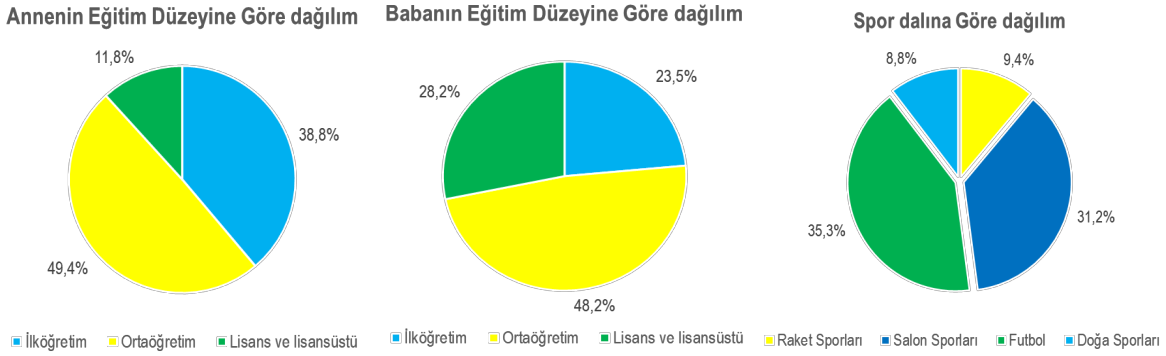
INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

BULGULAR

Genel Özellikler

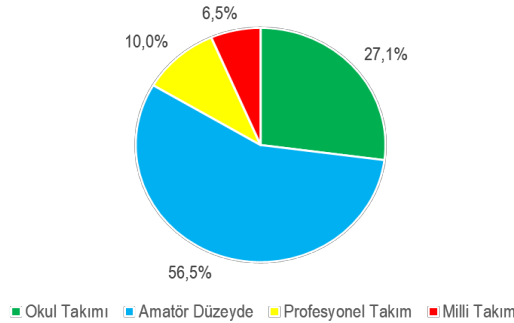


Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre dağılımları incelendiğinde %57,6'sının erkek, %42,4'ünün kadın olduğu, yaşa göre %27,6'sının 17-19 Yaş, %38,8'inin 20-23 Yaş, %33,5'inin 24 Yaş ve Üstü, Sınıfa göre %21,8'i 1.Sınıf, %41,2'si 2.sınıf, %37,1'i 3.sınıf olduğu görülmüştür.



Araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim düzeylerine göre dağılımları incelendiğinde %49,4'ünün Ortaöğretim, %38,8'inin İlköğretim, %11,8'inin Lisans ve Lisansüstü olduğu, baba eğitim düzeylerine göre %48,2'sinin Ortaöğretim, %28,2'sinin Lisans ve Lisansüstü, %23,5'inin İlköğretim olduğu, Spor dalına göre dağılımlarında %35,3'ünün Futbol, %31,2'sinin Salon Sporları, %9,4'ünün Raket Sporları, %8,8'inin Doğa Sporları olduğu görülmüştür.

Sporculuk Düzeyine Göre dağılım

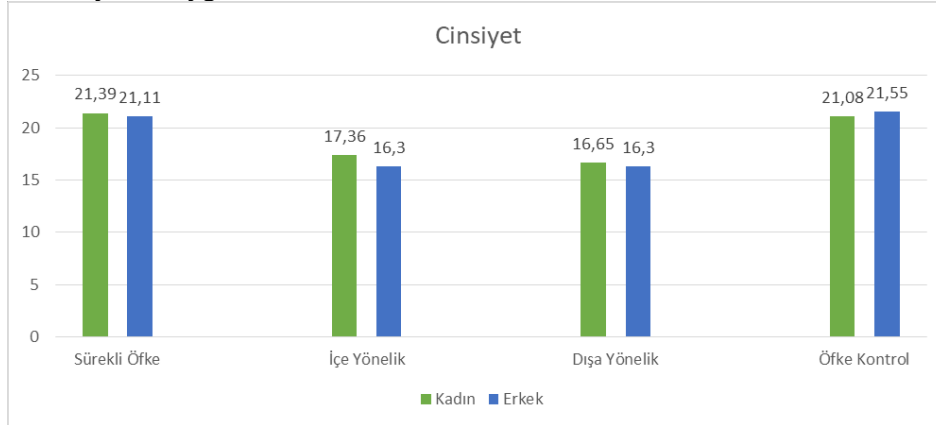


Araştırmaya katılan öğrencilerin sporculuk düzeylerine göre dağılımları incelendiğinde %56,5'inin Amatör, %27,1'inin Okul Takımı, %10,0'ının Profesyonel takım, %6,5'inin Milli Takım düzeyinde olduğu görülmüştür.

Genel Bulgular (Cinsiyet)

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Cinsiyete bağlı olarak öğrencilerin Sürekli Öfke, İçe Yönelik Öfke, Dışa Yönelik Öfke ve Öfke Kontrol puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Mann-Whitney testi uygulandı.



Sürekli Öfke:

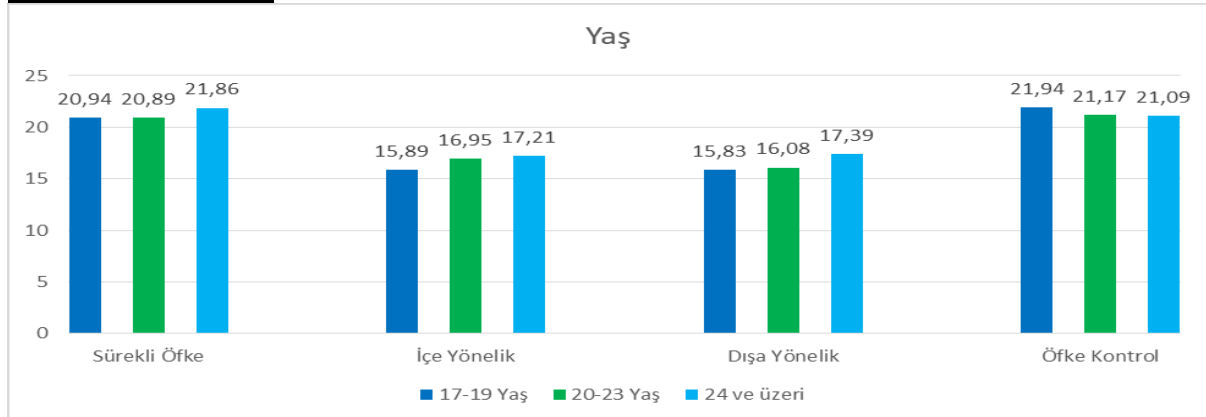
Test sonuçları cinsiyete bağlı olarak öğrencilerin sürekli öfke puanları arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($Z_{0,05}; -0,035$; $P>0.05$). Kadın öğrencilerin sürekli öfke puanları ($21.39 \pm 6,490$) erkek öğrencilerden ($21.11 \pm 5,347$) daha yüksek olmasına rağmen bu fark istatistiki olarak manidar bulunmadı.

İçe Yönelik Öfke: Test sonuçları cinsiyete bağlı olarak öğrencilerin içe yönelik öfke puanları arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($Z_{0,05}; -1.843$; $P>0.05$). Kadın öğrencilerin içe yönelik öfke puanları ($17.36 \pm 3,632$) erkek öğrencilerden (16.30 ± 3.500) daha yüksek olmasına rağmen bu fark istatistiki olarak manidar bulunmadı.

Dışa Yönelik Öfke: Test sonuçları cinsiyete bağlı olarak öğrencilerin dışa yönelik öfke puanları arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($Z_{0,05}; -0,591$; $P>0.05$). Kadın öğrencilerin dışa yönelik öfke puanları (16.65 ± 3.639) erkek hakemlerden (16.30 ± 3.237) daha yüksek olmasına rağmen bu fark istatistiki olarak manidar bulunmadı.

Öfke Kontrolü: Test sonuçları cinsiyete bağlı olarak öğrencilerin öfke kontrol puanları arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($Z_{0,05}; -1,110$; $P>0.05$). Erkek öğrencilerin öfke kontrol puanları (21.55 ± 4.300) kadın öğrencilerin öfke kontrolü puanları (21.08 ± 4.969) daha yüksek olmasına rağmen bu fark istatistiki olarak manidar bulunmadı.

Genel Bulgular (Yaş)



Yaşa bağlı olarak öğrencilerin Sürekli Öfke, İçe Yönelik Öfke, Dışa Yönelik Öfke ve Öfke Kontrol puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi uygulandı.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

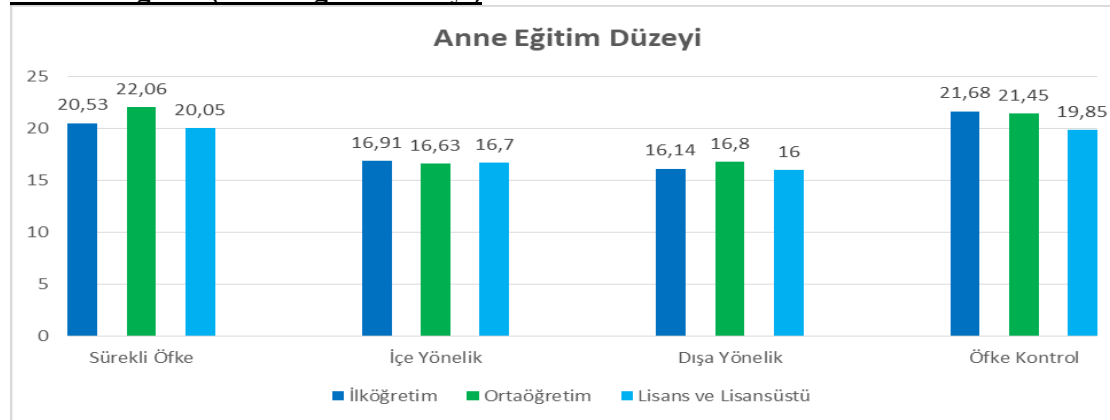
Sürekli Öfke: Test sonuçları yaşa bağlı olarak öğrencilerin sürekli öfke puanları arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi. (X^2 (2), $n=170$, $0,346$ $p>0,05$). Buna göre 24 yaş ve üstü (21.86 ± 7.202) öğrencilerin sürekli öfke puanları sırasıyla 17_19 yaş aralığındaki (20.94 ± 5.358) öğrencilerden ve 20_23 yaş aralığındaki (20.89 ± 4.817) öğrencilerden daha yüksek olmasına rağmen bu farklar istatistiki olarak manidar bulunmadı.

İçe Yönelik Öfke: Test sonuçları yaşa bağlı olarak öğrencilerin içe yönelik öfke puanları arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi (X^2 (2), $n=170$, 5.150 $p>0,05$). 24 yaş ve üstü (17.21 ± 3.410) öğrencilerin içe yönelik öfke puanları sırasıyla 20_23 yaş aralığındaki (16.95 ± 3.876) öğrencilerden ve 17_19 yaş aralığındaki (15.89 ± 3.278) öğrencilerden daha yüksek olmasına rağmen bu farklar istatistiki olarak manidar bulunmadı.

Dışa Yönelik Öfke: Test sonuçları yaşa bağlı olarak öğrencilerin dışa yönelik öfke kontrolü puanları arasındaki farkın önemli olduğunu gösterdi (X^2 (2), $n=170$, 0.369 $p>0,05$). Önemli farklılığı saptamak için Tukey HSD testi uygulandı. Buna göre 24 yaş ve üstü (17.39 ± 3.400) öğrencilerin içe yönelik öfke puanları sırasıyla 20_23 yaş aralığındaki (16.08 ± 3.144) öğrencilerden ve 17_19 yaş aralığındaki (15.83 ± 3.595) öğrencilerden anlamlı bir şekilde daha yüksek bulundu.

Öfke Kontrolü: Test sonuçları yaşa bağlı olarak öğrencilerin yönelik öfke kontrolü puanları arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi (X^2 (2), $n=170$, 0.369 $p>0,05$). 17_19 yaş aralığındaki (21.94 ± 5.447) öğrencilerin içe yönelik öfke puanları sırasıyla 20_23 yaş aralığındaki (21.17 ± 4.167) öğrencilerden ve 24 yaş ve üstü (21.09 ± 4.310) öğrencilerden daha yüksek olmasına rağmen bu farklar istatistiki olarak manidar bulunmadı.

Genel Bulgular (Anne Eğitim Düzeyi)



Anne Eğitim düzeyine göre öğrencilerin Sürekli Öfke, İçe Yönelik Öfke, Dışa Yönelik Öfke ve Öfke Kontrol puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal- Wallis testi uygulandı.

Sürekli Öfke: Test sonuçları anne eğitim düzeyine bağlı olarak öğrencilerin sürekli öfke puanları arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi (X^2 (2), $n=170$, 5.168 $p>0,05$). Öğrencilerin annelerinin ortaöğretim mezunu (22.06 ± 5.582) olanların sürekli öfke puanları sırasıyla ilköğretim (20.53 ± 6.383), ve lisans ve lisansüstü (20.05 ± 4.673), mezunu olanlardan yüksek olmasına rağmen bu farklar istatistiki olarak manidar bulunmadı.

İçe Yönelik Öfke: Test sonuçları anne eğitim düzeyine bağlı olarak öğrencilerin içe yönelik öfke puanları arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi (X^2 (2), $n=170$, 0.280 $p>0,05$). Öğrencilerin annelerinin ilköğretim mezunu (16.91 ± 3.732) olanların sürekli öfke puanları sırasıyla lisans ve lisansüstü (16.70 ± 3.180), ve ortaöğretim (16.63 ± 3.593), mezunu olanlardan yüksek olmasına rağmen bu farklar istatistiki olarak manidar bulunmadı.

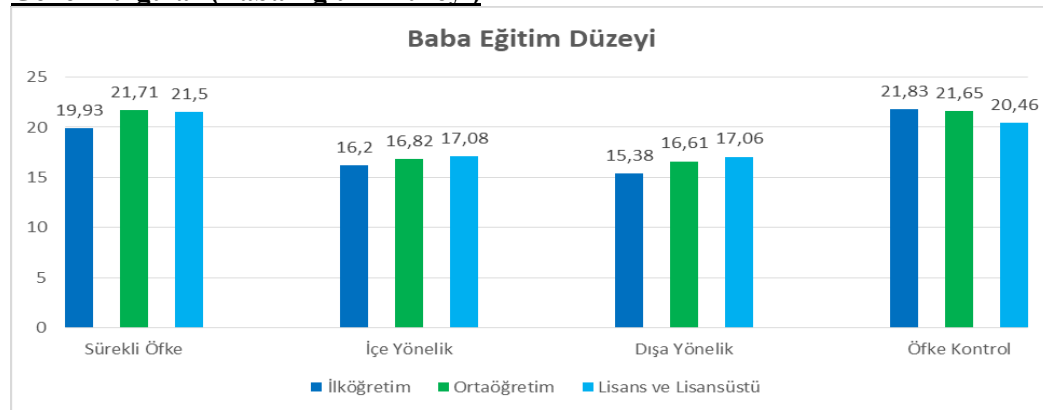
Dışa Yönelik Öfke: Test sonuçları anne eğitim düzeyine bağlı olarak öğrencilerin dışa yönelik öfke puanları arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi (X^2 (2), $n=170$, 2.010 $p>0,05$). Öğrencilerin

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

annelerinin ortaöğretim mezunu (16.80 ± 3.616) olanların sürekli öfke puanları sırasıyla ilköğretim (16.14 ± 3.002), ve lisans ve lisansüstü (16.00 ± 3.769), mezunu olanlardan yüksek olmasına rağmen bu farklar istatistiki olarak manidar bulunmadı.

Öfke Kontrolü: Test sonuçları anne eğitim düzeyine bağlı olarak öğrencilerin öfke kontrolü puanları arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($X^2 (2), n=170, 3.498 p>0,05$). Öğrencilerin annelerinin ilköğretim mezunu (21.68 ± 4.343) olanların sürekli öfke puanları sırasıyla ortaöğretim (21.45 ± 4.699), ve lisans ve lisansüstü (19.85 ± 4.837), mezunu olanlardan yüksek olmasına rağmen bu farklar istatistiki olarak manidar bulunmadı.

Genel Bulgular (Baba Eğitim Düzeyi)



Baba Eğitim düzeyine göre öğrencilerin Sürekli Öfke, İçe Yönelik Öfke, Dışa Yönelik Öfke ve Öfke Kontrol puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal- Wallis testi uygulandı.

Sürekli Öfke: Test sonuçları baba eğitim düzeyine bağlı olarak öğrencilerin sürekli öfke puanları arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($X^2 (2), n=170, 1.810 p>0,05$). Öğrencilerin babalarının ortaöğretim mezunu (21.71 ± 7.352) olanların sürekli öfke puanları sırasıyla lisans ve lisansüstü (21.50 ± 4.327), ve ilköğretim (19.93 ± 3.276), mezunu olanlardan yüksek olmasına rağmen bu farklar istatistiki olarak manidar bulunmadı.

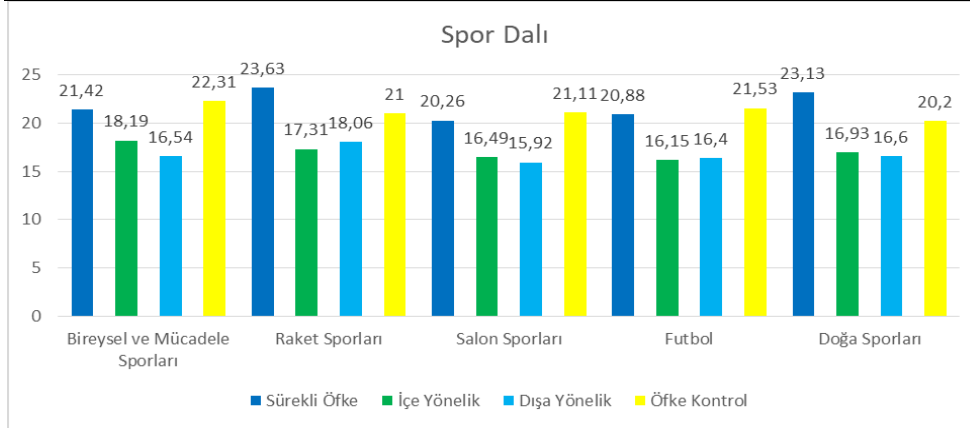
İçe Yönelik Öfke: Test sonuçları baba eğitim düzeyine bağlı olarak öğrencilerin içe yönelik öfke puanları arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($X^2 (2), n=170, 1.645 p>0,05$). Öğrencilerin babalarının lisans ve lisansüstü mezunu (17.08 ± 3.154) olanların sürekli öfke puanları sırasıyla ortaöğretim (16.82 ± 3.839), ve ilköğretim (16.20 ± 3.555), mezunu olanlardan yüksek olmasına rağmen bu farklar istatistiki olarak manidar bulunmadı.

Dışa Yönelik Öfke: Test sonuçları baba eğitim düzeyine bağlı olarak öğrencilerin dışa yönelik öfke puanları arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($X^2 (2), n=170, 5.401 p>0,05$). Öğrencilerin annelerinin lisans ve lisansüstü mezunu (17.06 ± 3.198) olanların dışa yönelik öfke puanları sırasıyla ilköğretim (16.61 ± 3.568), ve ilköğretim (15.38 ± 3.135), mezunu olanlardan yüksek olmasına rağmen bu farklar istatistiki olarak manidar bulunmadı.

Öfke Kontrolü: Test sonuçları baba eğitim düzeyine bağlı olarak öğrencilerin öfke kontrolü puanları arasındaki farkın önemli olduğunu gösterdi ($X^2 (2), n=170, 8.307 p>0,05$). Önemli farklılığı saptamak için Tukey HSD testi uygulandı. Buna göre öğrencilerin babalarının ilköğretim mezunu (21.83 ± 4.522) olanların öfke kontrolü puanları sırasıyla ortaöğretim (21.65 ± 4.007), ve lisans ve lisansüstü (20.46 ± 5.465) mezunu olanlardan anlamlı bir şekilde daha yüksek bulundu.

Genel Bulgular (Spor Dalı)

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress



Spor dalına bağlı olarak öğrencilerin Süreklî Öfke, İçe Yönelik Öfke, Dışa Yönelik Öfke ve Öfke Kontrol puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal- Wallis testi uygulandı.

Süreklî Öfke: Test sonuçları spor dalına bağlı olarak öğrencilerin süreklî öfke puanları arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($X^2(4, n=170, 5.898 p>0,05)$). Raket sporları (23.63 ± 10.898) ile uğraşan öğrencilerin süreklî öfke puanları sırasıyla doğa sporları (23.13 ± 6.978), bireysel ve mücadele sporları (21.42 ± 3.796), futbol (20.88 ± 5.059) ve salon sporları (20.26 ± 4.864) ile uğraşan öğrencilerden daha yüksek olmasına rağmen bu farklar istatistiki olarak manidar bulunmadı.

İçe Yönelik Öfke: Test sonuçları spor dalına bağlı olarak öğrencilerin içe yönelik öfke puanları arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($X^2(4, n=170, 7.599 p>0,05)$). Bireysel ve mücadele sporları (18.19 ± 3.394) ile uğraşan öğrencilerin içe yönelik öfke puanları sırasıyla raket sporları (17.31 ± 3.156), doğa sporları (16.93 ± 3.473), salon sporları (16.49 ± 3.800) ve futbol (16.15 ± 3.516) ile uğraşan öğrencilerden daha yüksek olmasına rağmen bu farklar istatistiki olarak manidar bulunmadı.

Dışa Yönelik Öfke: Test sonuçları spor dalına bağlı olarak öğrencilerin dışa yönelik öfke puanları arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($X^2(4, n=170, 5.004 p>0,05)$). Raket sporları (18.06 ± 3.641) ile uğraşan öğrencilerin dışa yönelik öfke puanları sırasıyla doğa sporları (16.60 ± 3.660), bireysel ve mücadele sporları (16.54 ± 3.215), futbol (16.40 ± 3.400) ve salon sporları (15.92 ± 3.333) ile uğraşan öğrencilerden daha yüksek olmasına rağmen bu farklar istatistiki olarak manidar bulunmadı.

Öfke Kontrolü: Test sonuçları spor dalına bağlı olarak öğrencilerin öfke kontrolü puanları arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($X^2(4, n=170, 2.700 p>0,05)$). Bireysel ve mücadele sporları (22.31 ± 5.788) ile uğraşan öğrencilerin öfke kontrolü puanları sırasıyla futbol (21.53 ± 4.220), salon sporları (21.11 ± 4.721), raket sporları (21.00 ± 3.812) ve doğa sporları (20.20 ± 4.143) ile uğraşan öğrencilerden daha yüksek olmasına rağmen bu farklar istatistiki olarak manidar bulunmadı.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Cinsiyet: Canbaz ve ark. (2015) büyükler taekwondo milli takım seçmelerine katılan sporcuların öfke düzeylerini araştırdığı çalışmada süreklî öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrol düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Spor yapan ve yapmayan bireylerin öfke kontrol tarzlarına yönelik yapılan bir araştırmada ise cinsiyete bağlı olarak öfke alt boyutları arasında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (Üzüm ve ark. 2016). Sezan (2016) ise spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmada erkeklerin dışa yönelik öfke puanlarının kadınlardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu saptamıştır. Esfahani ve Soflu (2010). bayan voleybolcuların öfke düzeylerinin erkek voleybolculardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Elkin ve Karadağlı (2016) üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzları ve ilişkili faktörler adlı çalışmalarında erkeklerin içe yönelik ve dışa yönelik öfke düzeylerinin kadınlardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu saptamıştır. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında cinsiyete göre öfke

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

düzeylerinin farklı şekillerde olabildiği görülmüştür. Bu çalışmada ise öğrencilerin öfke düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmasa da kadınların sürekli öfke, içe yönelik ve dışa yönelik öfke düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu saptandı. Ancak Erkeklerin ise kadınlara göre öfkelerini kontrol etmede daha başarılı oldukları görüldü. Bununda cinsiyete bağlı kültürel ve sosyal farklılıklardan kaynaklı olduğu düşünülebilir.

Yaş: Esentaş ve ark. (2017) erkek güreş hakemleri üzerine yaptığı araştırmada yaştan öfke ve kızgınlık üzerinde bir etkisinin olmadığını belirtmiştir. Sporcuların öfke ifade tarzlarının araştırıldığı bir çalışmada yaştan sporcuların öfke alt boyutları üzerinde etkili olmadığı bulunmuştur (Demir ve ark. (2017). Çivilidağ ve Cooper'ın (2013) ergenlere yönelik yaptığı araştırmada öfkenin yaşa bağlı olarak farklılaşmadığını tespit etmiştir. Ergen öğrencilere yapılan bir araştırmada yaştan sürekli öfke düzeylerini, içe yönelik ve dışa yönelik öfkeyi istatistiksel düzeyde anlamlı biçimde etkilemediği, öfke kontrol düzeylerini ise etkilediği gözlenmiştir. Bu durumun ergenlik dönemi boyunca beyindeki yapısal değişimlere bağlı olarak öfkeyi yaşama ve ifade etme açısından farklılık olması beklentisiyle çeliştiği belirtilmiştir (Özmen ve ark. 2016). Nas ve ark. (2016) futsalcıların yaşa bağlı olarak öfke tarzlarının içe ve dışa yönelik olarak farklılaştığını ancak sürekli öfke ve öfke kontrollerinin ise farklılaşmadığını tespit etmiştir. Farklılaşan öfke boyutlarında da yaş artışının etkili olduğunu belirtmiştir. Üniversite öğrencilerinin yaşa bağlı olarak içe ve dışa yönelik öfke durumlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yaş gruplarına bakıldığında 18- 21 yaş aralığında öfke düzeyleri en düşük seviyede 22-24 yaş aralığında en üst seviyeye çıktığı buna rağmen 25 yaş üstünde tekrar düştüğü görülmüştür. Bu araştırmadaki bulgular incelendiğinde 24 yaş ve üzeri üniversite öğrencilerinin dışa yönelik öfke puanlarının 20-23 ve 17-19 yaş gruplarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununda üniversite çağındaki bireylerin gelişimsel özelliklerinden kaynaklı olabileceği düşünülebilir. Yani yaş ve tecrübeye bağlı olarak bireylerde daha olgun davranışlar olması beklenirken, üniversite çağındaki bireylerin çocuklukla yetişkinlik arası dönemde bulunmalarından kaynaklı farklı sonuçlar gösterdiği söylenebilir.

Anne-Baba Eğitim Düzeyi: Erkek güreş hakemleri üzerine yapılan bir araştırmada eğitim düzeyinin öfke ve kızgınlık üzerinde bir etkisinin olmadığını tespit edilmiştir (Esentaş ve ark. 2017). Sülün (2013) futbol hakemlerinin eğitim düzeyine bağlı olarak öfke puanları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır. 2007-2008 sezonunda farklı liglerde oynayan futbolcuların kişilik tipleri ve öfke ifade tarzlarının incelendiği bir araştırmada eğitim durumunun futbolcuların öfke ifade tarzlarını farklılaştırmadığı görülmüştür (Yıldız ve ark. 2008). Bu araştırmanın bulguları incelendiğinde Anne Eğitim durumu arttıkça sürekli öfke, içe yönelik ve dışa yönelik öfke düzeyinin olumlu yönde geliştiği ancak öfke kontrolün ise bunun tam tersi olarak ortaya çıktığı görülmektedir. Baba Eğitim durumuna göre bulgular incelendiğinde Babanın Eğitim Durumunun artması çocuklarının öfke kontrol düzeylerini de olumlu anlamda geliştirdiğini göstermiş ancak sürekli öfke, içe yönelik ve dışa yönelik öfke düzeylerini ise olumsuz anlamda etkilemiştir. Bu durumda, Anne Baba eğitiminin öğrenciler üzerinde öfke ve öfke kontrolü açısından değişkenlik gösterdiği söylenebilir.

Spor Dalı: Ziaee ve ark. (2012) yüzme ve karate sporu yapanların öfke düzeylerinin judo ve spor yapmayanlardan daha düşük olduğunu saptamış, karate antrenmanlarının öfkeyi kontrol altına almada yararlı olduğunu ancak judo antrenmanlarının öfke kontrolünü etkilemediğini belirtmiştir. Demir ve ark. (2017) bireysel ve takım sporu yapanların öfke durumlarını araştırdığı çalışmada takım sporu yapanların öfke kontrolünde ve dışa dönük öfkede bireysel spor yapanlardan anlamlı düzeyde daha iyi olduklarını saptamıştır. Sürekli ve içe dönük öfkede anlamlı farklılıklar bulunmasa da takım sporu yapanların öfke düzeyleri bireysel spor yapanlara göre daha düşük bulunmuştur. Bu durumun temelinde de spor dallarının karakteristik özelliklerinin etkili olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında spor dalı türlerine göre sürekli öfke ve öfke tarz durumlarının farklı sonuçlar ortaya koyduğu görülmüştür. Genel anlamda bakıldığında salon sporu yapan öğrencilerin sürekli öfke, içe yönelik ve dışa yönelik öfke puanlarının diğerlerine göre daha düşük olduğu görüldü. Öfke kontrolünde diğer spor dalı türlerine göre genel anlamda nispeten iyi oldukları saptandı. Bununda salon sporlarıyla

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

ilgilenen öğrencilerin entelektüel tarzlarından kaynaklı olabileceği söylenebilir. Özellikle düşük seviyede salon sporu yapanların diğer spor dalı türlerine göre seyirci ve dış etkenlerle kontakının daha düşük olmasının da sonucu bu şekilde etkilediği düşünülebilir.

SONUÇ

Araştırma bulguları üniversite öğrencilerinin Yaşa göre Dışa yönelik, Baba Eğitim Düzeyine göre Öfke Kontrol düzeylerin de anlamlı farklılıklar bulundu. Üniversite öğrencilerinin yaşları arttıkça dışa yönelik öfke düzeylerinin arttığı, baba eğitim düzeyi arttıkça çocuklarının öfke kontrol düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

ÖNERİLER

Üniversiteli Öğrencilerin sürekli öfke ve öfke tarzlarının yanında, kişilik, empatik eğilim, atılganlık, benlik saygısı, saldırganlık gibi özelliklerini çoklu olarak ortaya koyan çalışmalar yapılması faydalı olacaktır.

Üniversiteli Öğrencilerin öfke durumlarının verecekleri kararları etkileyeceği düşünülürse, yaşadıkları stres ve baskılara karşı oluşan öfkesini kontrol edebilmek için profesyonel kişilerden yardım destek alması yararlı olacaktır.

KAYNAKÇA

1. Özer, A. K. (1994). Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçekleri ön çalışması. Türk psikoloji Dergisi, 31: 26-35.
2. Esentaş M. Dinçer N. Işıkgöz E. Çelik E. (2017). Erkek Güreş Hakemlerinin Öfke ve Kızgınlık Düzeyleri İle Empatik Eğilim Gösterme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Ulusal Spor Bilimleri Dergisi. 1(1). 20-28
3. Cengiz, R. Ve Pulur A. (2004). Hakemlerin Fair Play Olaylarına Bakış Açıları. CBÜ Spor Felsefesi ve Sosyal bilimleri Sempozyumu. 17-20 Kasım. Manisa.
4. Sülün Ö. (2013). Futbol Hakemlerinin Öfke ve Kızgınlık Düzeyleri İle Empatik Eğilim Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karaman.
5. Orta L. (2000). Dünya’da ve Türkiye’de futbol hakemliğinin başlangıcı ve gelişimi semineri. OMÜ BESYO. Çanakkale
6. Sala G.(1997). Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerinin Öfke İfade Etme Biçimlerinin incelenmesi. Yayımlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi. Ankara
7. Budak S. (2000). Psikoloji sözlüğü. Bilim ve Sanat Yayınları. Ankara.
8. Lazarus R.S. (2000). Cognitive, Motivational, Relational Theory Of Emotion. In (Emotions In Sport). Human Kinetics. United States Of America. 39-63
9. Rose J. West C. (1999). Assessment of Anger in People With Intellectual Disabilities. Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities. 12(3). 211-224.
10. Spielberger C.D. Crane R.S. Kearns W.D. (1991). Anger And Anxiety İn Essential Hypertension. Stress And Emotion: Anxiety, Anger And Curiosity. New York. S. 265-279.
11. Akdeniz H. Demirci D. Sekban G. Yurtsever Y. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması (Kocaeli Üniversitesi Örneği). Muş Alparslan Üni. Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi. 1(1). 46-60
12. Bridewell B.W. Change E. (1997). Distinguishing Between Anxiety, Depression And Hostility: Relations To Anger, Anger-out And Anger Control. Personality and Individual Differences. 22(4). 587-590.
13. Elkin N. Karadağlı F. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzı ve İlişkili Faktörler. 21(1). 64-71
14. Certel Z. Bahadır Z. (2012). Takımı sporu yapan sporcularda benlik saygısı ve sürekli öfke, öfke ifade tarz ilişkisinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi. 14(2). 157-164.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

15. Balcıoğlu Y.H. Ildırım E. Balcıoğlu İ. (2016). Spor Bilimleri Alanında Öfke Duygusu ve Saldırganlığın Farklı Açılardan Değerlendirilmesi (Derleme). İÜ Spor Bilimleri Dergisi. 6(1). 1-9.
16. Esentaş M. Dinçer N. Işıkgöz E. Çelik E. (2017). Erkek Güreş Hakemlerinin Öfke ve Kızgınlık Düzeyleri ile Empatik Eğilim Gösterme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Ulusal Spor Bilimleri Dergisi. 1(1). 20-28
17. Canbaz M. Acet. M. Yılmaz T. Şahin M. (2015). Türkiye Büyükler Taekwondo Milli Takım Seçmelerine Katılan Bay ve Bayan Sporcuların Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması. International Journal Of Science Culture And Sport. Special Issue 3. 498-503.
18. Esfahani N. Soflu H.G. (2010). The Comparison of Pre-Competition Anxiety and State Anger between Female and Male Volleyball Players. World Journal of Sport Sciences. 3(4). 237-242.
19. Üzümlü H. Orhan M. Karlı Ü. Duş. M.K. Yerlikaya G. Gökgöz H. (2016). Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Öfke Kontrol Tarzlarının İncelenmesi. AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 16(1). 453-469
20. Çivilidağ A. Cooper H.T. (2013). Ergenlerde Siber Zorba ve Öfkenin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma: Niğde İli Örneği. International Journal Of Social Science. 6(1). 497-511.
21. Nas K. Birol S.Ş. Temel V. (2016). Futsalcıların Öfke Tarzlarının Bazı Değişkenler Açısından Belirlenmesi. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 3(1). 10-22
22. Demir H. Sezan T. Demirel H. Yalçın Y.G. Altın M. (2017). Sporcuların Öfke İfade Tarzları. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 9(19). 408-414.
23. Ziaee V. Lotfian S. Amini H. Mansournia M.A. Memari A.H. (2012). Anger in Adolescent Boy Athletes: a Comparison among Judo, Karate, Swimming and Non Athletes. Iran J Pediatr. 22(1). 9-14.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Elit Boksörlerde Reaksiyon ve Çeviklik (Pro-Agility) Parametrelerinin İncelenmesi

Nevzat Mutlutürk¹, Öznur Akyüz¹, Büşra Öztürk¹, Orhan Palabıyık¹,

¹ Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa – Türkiye

ÖZET

Giriş ve Amaç : Bu araştırma, genç elit boksörlerin antrenman öncesi ve sonrası çeviklik ve reaksiyon zamanları arasındaki farklılığı incelemek amacı ile yapılmıştır.

Yöntem : Araştırmaya, İzmir ilindeki Gençlik İl Spor Müdürlüğü'ne bağlı olan lisanslı olarak spor yapan (yaş ortalamaları 14.64 ± 1.73 yıl, boy ortalamaları 169.50 ± 5.74 cm, Vücut ağırlık ortalamaları 62.57 ± 8.96 kg, spor yaşları ortalamaları 10.50 ± 2.34 yıl) olan toplamda 15 erkek boksör gönüllü olarak çalışmamıza katılmıştır. Çeviklik ve reaksiyon testleri için Smart Speed (Fusion Sport, Australia) ile yapılmıştır. Katılımcıların test ölçümlerini belirlemek için önce sporcular 15 dk amaca yönelik ısındırma egzersizi yapıp test protokolü anlatılarak ön test ve antrenman sonrasında son test olmak üzere sporculardan 3 kez ölçüm alınıp en iyi dereceleri kaydedilmiştir. Verilerin istatistiksel analizleri SPSS 15.0 paket programı kullanılarak, Paired – t testi analizi uygulanmıştır. Anlamlılık değeri $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Analizler sonucunda, Elit boksörlerin Grid test ölçümlerinde ($p < 0.05$) düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilirken, Reaksiyon zaman testinde, Codat ve Pro – Agility testlerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Tartışma ve Sonuç: Araştırmada elde edilen bulgular ışığında, elit genç erkek boksörlerin çevikliklerinin reaksiyon sürelerine göre daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Sporcuların reaksiyon zamanlarının çeviklik düzeylerine göre geliştirmeleri gerektiği göz önünde bulundurulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Boks, Reaksiyon Zamanı, Çeviklik, Fiziksel Parametreler

Investigation of Reaction and Agility Parameters of Elite Boxing Players

ABSTRACT

Introduction and Purpose: This research, the relationship between agility and reaction time characteristics of young elite boxer athletes.

Method: In the study, Youth in İzmir Provincial Sports Directorate is affiliated to the licensed sports (age: 14.64 ± 1.73 years, height: 169.50 ± 5.74 cm, weight: 62.57 ± 8.96 kg, sport age: 10.50 ± 2.34 years) a total of 15 male athletes participated voluntarily. It was done with Smart Speed (Fusion Sport, Australia) for agility and reaction tests. In order to determine the test measurements of the participants, the best scores were obtained from the athletes both before and after the training. Paired - t test analysis was applied to statistical analyzes of data using SPSS 15.0 package program. Significance value ($p < 0.05$) was accepted.

Results: As a results of the analyzes, there was no significant difference in the Codat and Pro - Agility tests in the reaction time test, while there was a significant difference in the Grid test measurements ($p < 0.05$) of the elite boxers.

In the findings of the research, the results is elite young male boxers have higher agility levels than reaction times. It was considered that the athletes need to improve their reaction times according to their agility levels.

Key Words: Boxing, Reaction Time, Agility, Physical Parameters

GİRİŞ

Dünyada diğer alanlarda olduğu gibi spor alanında da gelişmeler çok hızlı bir şekilde devam etmektedir. Ülkeler, katıldıkları uluslararası sportif müsabakalarda en iyi dereceyi elde etmeyi amaçlamaktadırlar. Bir sportif yarışmada en üst seviyeye ulaşabilmek için çok uzun ve yorucu çalışmalar yapmanın yanı sıra çağın getirdiği bilimsel ve teknolojik gelişmelerin de en iyi şekilde takip edilmesi gerektiği bilinmektedir. Bunun için ülkeler, tüm sportif yarışmalarda kıyasıya bir rekabet içindedirler. Uluslararası yarışmalar hızla çeşitlenmekte ve hemen hemen her ülke çok çeşitli sportif oyunlarda yarışmalara katılmaktadır. Bu sportif oyunlardan biri de bokstur. Tüm antrenör ve sporcuların temel gayesi, en yüksek performansa ulaşmaktır. Optimum performansa ulaşmada bilimsel prensiplerin kullanımı da bu açıdan önem kazanmaktadır. Tüm spor dallarında sporcu performansının artırılmasında bilimsel yöntemlerin kullanılması önemlidir. Oyuncunun dayanıklılık, kuvvet, sürat, çeviklik, esneklik, beceri gibi motor özelliklerin gelişimi spor dalına özgü yapılan çalışmalar ve antrenmanlarla sağlanabilir (1).

Çeviklik (agility); hızlı ve doğru bir şekilde yön değiştirebilme özelliği olarak ifade

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

edilmektedir(2).çeviklik literatürünü inceledikleri araştırmalarında, genel çeviklik bileşenlerini yön değiştirmeli koşu ile algısal ve karar verme faktörleri başlıklarında toplamıştır. Algısal ve karar verme faktörleri altında, görsel taramanın çevikliği etkileyen bir unsur olduğu belirtilmiştir (3). Reaksiyon zamanı, aniden ortaya çıkan ve öncellenmemiş olan bir sinyalin ulaşmasından, bu sinyale cevaba (davranım) kadar geçen sürenin miktarıdır. Reaksiyon zamanı sinir - kas performansının göstergelerinden biri olduğu için spor ortamında ölçüt olarak ele alınan önemli bir öğedir. Çünkü reaksiyon zamanı sürat ve karar verme mekanizmasının etkilediğini gösteren önemli bir performans ölçüsüdür (4).

Boksta üst düzey başarıların elde edilmesi ve boksörlere özgü teknik becerilerin kaliteli yapılabilmesi; boksörlere özgü biyomotor özelliklerine bağlıdır. Sporunun dayanıklılık, kuvvet, sürat, çeviklik, esneklik, denge ve beceri gibi motor özelliklerinin gelişimi spor dalına özgü yapılan çalışmalarla sağlanabilir (5). Performans seviyesinin yukarı çıkartılmasında özel antrenman uygulamaları kullanılabilir. Ancak üst düzey skorlar incelendiğinde ilgili biyomotor karakterle ilişki gösteren uygun anatomik yapının en yüksek skorları elde ettiği görülmektedir (6). Rekabet veya dövüş sporları oyuncularını dinlenme aralıkları, oyun sürekliliği ve tepki hızı açısından çok kısa bir zamana sahiptir (7). Bu sporlar çeviklik, reaksiyon sürati, patlayıcı kuvvet, güç, görsel beceri ve çabukluk performanslarının nitelikleri ile karakterize olmaktadır (8). Ancak boksörlerin müsabaka performansında motor beceri karakterlerinin etkisi henüz açık olmamasına rağmen, özellikle çeviklik ve dengenin bu spor branşı için önemli kriterler olduğu ifade edilmektedir (9,10). Spor bilimlerinde pek çok bilim insanı boks müsabakalarının kısa süreli anaerobik metabolizma ile dönüşümlü olarak yüksek dayanıklılık gerektiren aerobik metabolizma sporu olduğunu ifade etmektedir (11-12).

Boks temas sporları arasında yer almaktadır. Bu sporda amaç etkili bir yumruk ile karşıt darbe görmeden rakibini yere serebilmektir (13). Söz konusu bu darbeyi sağlamak ve karşılığında rakibinden korunmak için boksörün etkin teknik ve taktiksel beceriye, yüksek seviyede fiziksel ve fizyolojik uygunluk seviyesine sahip olması gerekir (14). Boks sporunda yumruk atma aktivitesi dinamik ve kısa süreli bir harekettir. Bu hareket için oldukça gelişmiş bir kas gücü ve çevikliğe ihtiyaç vardır. Birbiri ile pozitif ilişkili olan üst ve alt ekstremita kas kuvveti boksörün performansının gelişimini sağlayan en önemli faktörlerden biridir (15).

Literatürde daha önce yapılan çalışmalara bakıldığında boksörlerin patlayıcı kuvvetlerini, anaerobik kapasitelerini ve kas kuvvet açılarına yapılarına göre pek çok çalışma bulunmasına rağmen, konu ile ilgili yetersiz olup elit boks sporcularının reaksiyon ve çevikliklerini ortaya koyan bir çalışmaya çok rastlanmamaktadır. Bu nedenle, yapılan bu çalışma genç elit boksör sporcularının çeviklik ve reaksiyon zamanlarının özelliklerinin arasındaki ilişkilerinin incelenmesi amacı ile yapılarak daha farklı boyutlarını da ele almaktır.

MATERYAL VE METOD

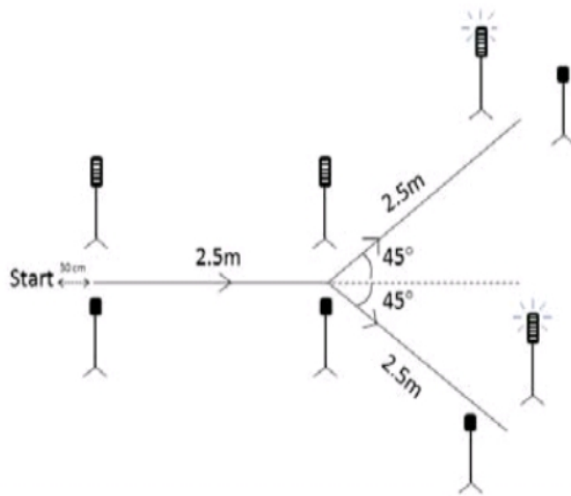
Çalışmaya katılan katılımcıların, İzmir ilindeki Gençlik İl Spor Müdürlüğü'ne bağlı olarak en az 3 yıl ve daha önce milli takımlarda yer almış olan elit genç boksörlerden oluşmaktadır. Katılımcıların demografik bilgilerini alarak ortalamaları da alınmıştır. Katılımcıların yaş ortalamaları 14.64 ± 1.73 yıl, boy ortalamaları 169.50 ± 5.74 cm, vücut ağırlıkları 62.57 ± 8.96 kg, spor yaşı ortalamaları 10.50 ± 2.34 yıl ve vücut kitle indeksleri 21.76 ± 2.84 kg/m² olan düzenli antrenmanlara ve müsabakalara katılan lisanslı, 14 erkek boksör gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar çalışma öncesinde bilgilendirilerek, çalışmanın amacı detaylı olarak anlatılmıştır. Araştırmanın ölçümleri, yoğun antrenman ve maç günleri dışındaki bir günde 15 dakikalık amaca yönelik ısınma sonrasında alınmıştır. Sporculara 60 dakika süreyle de teknik antrenman sonrasında 2 dakika süreyle 2 raunttan (raund arası 1 dk. Mola olacak şekilde) boks müsabakası yaptırılarak, sonrasında ölçümler tekrar yapılmıştır. 3 ölçüm yapıp en iyi değerler alınmıştır.

Vücut Kompozisyon Ölçümleri: Vücut kompozisyonu ölçümlerinde, vücut ağırlıkları ölçümleri TANITA marka dijital tartı ile belirlenmiştir. Ölçüm 0,1 kg (100g) duyarlılıktadır. Vücut ağırlıkları

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

çıplak ayaklı ve ince kıyafetli olmalarına dikkat edilerek elle taşınabilen dijital tartı ile ölçülmüştür. Boy uzunluğu sırt düz bir yüzeye dayalı durumda, ayakta, başı dik ve gözler tam karşıya bakar durumdayken (Frankfurt düzlemi) başın tepe noktası ile ayak tabanları arası mesafe dayanılan düzleme yapıştırılmalı ya da dayanmalı bir sabit ölçek üzerinden mezura ile ölçüm yapılmıştır. Beden Kitle indeksi (BKİ) Ölçülen kg cinsinden ağırlığın metre cinsinden boyun karesine bölünmesi ile elde edilmiştir (k/m^2).

Reaktif Çeviklik Ölçümü (Reactive Agility): Yön değiştirmeli sprint hızı testleri Smart Speed (Fusion Sport) ara yüzünde bulunan testler olan ve de daha önce (Cochrane et al 2013) tarafından kullanılan protokole uygun olarak hazırlanmıştır. Uygulanan test kapsamında sporcuların hangi yöne doğru yön



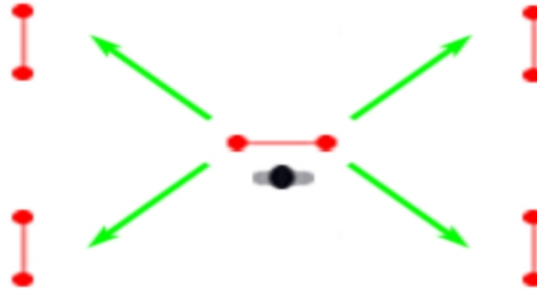
değişikliği yapacağına sistem rastgele karar vermektedir. Şekil 4'de verildiği gibi katılımcılar teste ilk kapının 30cm gerisinde başlamış, kapılardan gelen ışık uyararı ile 5m düz sprint koşmuşlardır. Sonrasında ikinci kapının 5m ilerisinde 90°'lik açılar oluşturacak şekilde yerleştirilmiş duran sağ ya da soldaki kapıdan gelen ışık uyarısına göre yön değişikliği yaparak testi tamamlamışlardır. Orta kapının geçilmesi ve ışık uyarının gelmesi arasındaki gecikme zamanı 40 – 45ms olarak sistem tarafından otomatik olarak belirlenmiştir. Yön değişikliğinin araştırmacının kontrolü altında olmaması nedeni ile test süresince tüm sprintlerin aynı tarafta olma ihtimali %1'den

daha az olarak belirlenmiştir. Protokol süresince katılımcılara hangi son kapıdan ışık geleceği konusunda tahminlerde bulunmamaları ve son kapıyı geçmeden hızlarını azaltmamaları konusunda gerekli uyarılar yapılmış, ışık uyarısına reaksiyon göstererek maksimal hızda koşmaları istenmiştir (Şekil 1). **Şekil 1:** Reactive Agility

Reaksiyon ölçümü (Grid Drill)

Test dört kapılı Smartspeed (Fusion Sport) markalı fotosel aracı ve ara yüzünde bulunan testlerden Grid Drill testi kullanılarak ölçümler alınmıştır. Kapılar Test protokolü: reaksiyon sprintleri için sağ ve sol olmak üzere 10m'lik sahanın dışına ve iki tarafa da 1m aralık olacak şekilde yerleştirilmiştir. Reaksiyon zamanları kişisel dijital ile iletilen tüm veriler telemet-polisiklik aromatik hidrokarbonlarla kaydedilmiştir. Aynı takımdan iki oyuncu protokolün ortasında hazır halde bulundu. 1 Oyuncu kırmızı renk, 2. Oyuncu ise yeşil renk verilmiştir. Test uyarı işareti ile başladıktan sonra iki oyuncunun da 30sn boyunca kendi ışıklarının yandığı fotosel kapısında geçişleri hesaplanmıştır. 30sn boyunca kaç fotosel kapısından geçtikleri hesaplanıp ortalamaları alınmıştır (Şekil 2).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress



Şekil 2: Grid Drill

Verilerin Analizi: İstatistiksel analizler SPSS 15.00 istatistik paket programı ile yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunlukları Shapiro-Wilk W testi ile analiz edilmiştir ve tüm veriler normal dağılım göstermektedir. Ön ve son testlerinin karşılaştırılmasında Paired-t testi kullanılmıştır. Katılımcıların tanımlayıcı verileri minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma olarak gösterildi. Anlamlılık değeri $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Tanımlayıcı Parametreleri

Parametreler	Minimum	Maksimum	Ort. $\pm$ Ss
Yaş (yıl)	12.00	18.00	14.64 $\pm$ 1.73
Spor yaşı (yıl)	7.00	16.00	10.50 $\pm$ 2.34
Boy (cm)	162	183	169.50 $\pm$ 5.74
Vücut ağırlığı (kg)	50.00	80.00	62.57 $\pm$ 8.96
Beden kütle indeksi (kg/m ²)	18.60	28.70	21.76 $\pm$ 2.84

Tablo 1'e bakıldığında araştırmaya katılan sporcuların, yaş ortalamaları 14.64 $\pm$ 1.73 yıl, boy ortalamaları 169.50 $\pm$ 5.74 cm, vücut ağırlıkları 62.57 $\pm$ 8.96 kg, spor yaşı ortalamaları 10.50 $\pm$ 2.34 yıl ve vücut kitle indeksleri 21.76 $\pm$ 2.84 kg/m² olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Ön ve Son Test Değerlerinin Karşılaştırılması

Parametreler	Ön Test		Son Test		P
	Min-Mak.	Ort. $\pm$ Ss	Min-Mak.	Ort. $\pm$ Ss	
reaksiyon	2.42-4.12	3.35 $\pm$ 0.512	2.42-3.95	3.25 $\pm$ 0.47	.189
codat	6.11-9.69	7.52 $\pm$ 1.32	6.09-9.57	7.45 $\pm$ 1.27	.046
agility	5.24-7.75	6.42 $\pm$ 0.78	5.47-7.73	6.52 $\pm$ 0.55	.499
grid	6.0-10.0	8.14 $\pm$ 1.02	7.0-11.0	8.92 $\pm$ 1.14	.003

$P < 0.05$

Tablo 2'ye baktığımızda katılımcıların ön test ve son test değerleri arasındaki anlamlılık farklarına baktığımızda; Reaction Agility ön test ortalaması 3.35 $\pm$ 0.512 m/sn iken, son test ortalaması 3.25 $\pm$ 0.47 m/sn, Codat ön test ortalaması 7.52 $\pm$ 1.32m/sn iken, son test ortalaması 7.45 $\pm$ 1.27 m/sn, Pro- Agility ön test ortalaması 6.42 $\pm$ 0.78 m/sn iken, son test ortalaması 6.52 $\pm$ 0.55 m/sn, Grill ön test ortalaması 8.14 $\pm$ 1.02 m/sn iken, son etst ortalaması 8.92 $\pm$ 1.14 m/sn 'dir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan bu çalışma kapsamında; elit genç erkek boksörlerin antrenman süreci öncesi ve sonrası reaksiyon sürelerinin ve çeviklik performanslarına etkilerine bakılmıştır. Tablo 1'e bakıldığında araştırmaya katılan sporcuların, yaş ortalamaları 14.64 ± 1.73 yıl, boy ortalamaları 169.50 ± 5.74 cm, vücut ağırlıkları 62.57 ± 8.96 kg, spor yaşı ortalamaları 10.50 ± 2.34 yıl ve vücut kitle indeksleri 21.76 ± 2.84 kg/m² dir. Arabacı ve ark. (2010) taekwondo sporcuları ile yaptıkları çalışmada kadın katılımcıların yaş $14,4 \pm 3,4$ (yıl), yaş 13.7 ± 1.5 (yıl) ve erkek katılımcıların, yaş ortalamaları 14.7 ± 3.9 (yıl) olmak üzere toplam otuz bir bayan taekwondocu gönüllü olarak katılmıştır (16). Kutlu ve ark. yaptığı araştırmada Türk erkek tekvando millî takım düzeyindeki sporcularda ($n=25$, yaş=22.42 yıl) ağırlık ortalamalarını 66.6 ± 11 kg olarak bulmuştur (17). Çakmakçı, 1999'da yaptığı bir araştırmada, Gürcistan ve Türkiye Boks Millî Takımlarının fizyolojik profillerini kıyaslamış, burada A millî boks takımımızın ağırlık ortalamasını 66.81 kg, Gürcistan boks millî takımının 75.50 kg olarak tespit etmiştir (18).

Literatürdeki yapılan bu çalışmalar ile yapılan çalışmada elde demografik bilgilerle çok yakın bir paralellik göstermemektedir. Yaptığımız çalışmada Tablo 2'de baktığımızda; Katılımcıların ön test ve son test değerleri arasındaki anlamlılık farklarına baktığımızda; Reaction Agility ön test ortalaması 3.35 ± 0.512 m/sn iken, son test ortalaması 3.25 ± 0.47 m/sn, Codat ön test ortalaması 7.52 ± 1.32 m/sn iken, son test ortalaması 7.45 ± 1.27 m/sn, Pro- Agility ön test ortalaması 6.42 ± 0.78 m/sn iken, son test ortalaması 6.52 ± 0.55 m/sn, Grill ön test ortalaması 8.14 ± 1.02 m/sn iken, son test ortalaması 8.92 ± 1.14 m/sn olarak tespit edilmiştir.

Reaksiyon Zamanı, uyarının başlama zamanı ile, tepkinin başladığı zaman aralığında geçen süre olarak tanımlanabilir (19). Özellikle boks gibi ani hareketlerin yapıldığı sportif branşlarda reaksiyon zamanı çok önemlidir. Aydaş, 2000 yılında 3 farklı boks grubuyla yapmış olduğu araştırmada, birinci grup boks millî takımının görsel reaksiyon zamanını 0.307 sn, işitsel reaksiyon zamanını 0.282 sn, ikinci grup Jandarma Gücü boks takımının görsel reaksiyon zamanını 0.373 sn, işitsel reaksiyon zamanını 0.302 sn, üçüncü grup Bilkent Üniversitesi boks takımının görsel reaksiyon zamanını 0.368 sn, işitsel reaksiyon zamanını ise 0.330 sn olarak bulmuştur (20). Akyüz ve ark farklı branşları karşılaştırdığı bir çalışmada hentbolcuların reaksiyonlarının basketbol ve voleybolculara göre daha iyi çıktıkları tespit etmişlerdir.(21). Hazır ve Ark. (2010) genç futbolcularda çeviklik ile vücut kompozisyonu ve anaerobik güç arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışma sonucunda illinois test skoru 15.83 ± 0.42 sn, 505 test skoru 2.6 ± 0.12 sn olarak tespit etmişlerdir (22).

Genel olarak çeviklik ile düz sprint, alt ekstremita kas kuvveti ve gücü arasında düşük yada anlamsız ilişkiler saptanmıştır. (23). Bilgi işleme sürecinin bir ölçütü olarak reaksiyon zamanı, yaş, cinsiyet, uyarılma, yorgunluk ve fiziksel aktivite gibi çeşitli faktörler tarafından etkilenen çok önemli parametredir (24). Egzersizin reaksiyon zamanı üzerine kronik etkisini inceleyen çalışmalar mevcuttur (25-26). Yapılan çalışmada; Linford ve arkadaşları (2006), 6 hafta süresince yapılan nöromusküler antrenmanların sağlıklı bireylerde peroneus longus kasının reaksiyon zamanını geliştirdiğini saptamışlardır (27).

Ölçücü ve Ark. (yaptığı 10-14 yaş çocuklarda tenis becerisinin gelişimine etki eden faktörlerin değerlendirilmesi çalışmasında spor yapan ve yapmayan gençlerin tenis becerisi edinimine etki eden kondisyonel ve koordinatif faktörler incelenmiştir. Spor yapan ve yapmayan iki grup arasında karşılaştırma alınmıştır. Bireylerin hiç tenis eğitimi almadan ilk ölçümleri alınmıştır. Daha sonra 3. hafta ve 6. hafta aynı ölçümler tekrarlanmıştır. 1. ve 2. gruba 6 haftalık tenis eğitimi verilmiştir. Eğitim süresince her iki gruba da ön test, ara test ve son-test uygulanmıştır. Görsel reaksiyon süresinde tüm ölçümlerde 2 grup arasında anlamlı fark görülmemiştir. Ancak 1. grubun başlangıç ve 3. ölçümleri arasında anlamlı fark bulunmuştur. İşitsel reaksiyon süresinde her iki grup arasında ve her iki grubun tüm ölçümleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır (28).

Literatürde yapılan bu çalışma ile bizim yaptığımız görsel reaksiyon çalışması ile paralellik göstermektedir. Sonuç olarak, araştırmada elde edilen bulgular ışığında, elit genç erkek boksörlerin

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

çevikliklerinin reaksiyon sürelerine göre daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Sporcuların reaksiyon zamanlarının çeviklik düzeylerine göre geliştirmeleri gerektiği göz önünde bulundurulmuştur.

KAYNAKÇA

1. Kızılet A., Atılan O, Erdemir I (2010) The effect of the different strenght training on Quickness and jumping abilities of basketball Players between 12 and 14 age group. atabesbd 2010; 12 (2) : 44-57,
2. Chelladurai P. (1976): Manifestations of agility. Journal of the Canadian Association of Health, Physical Education and Recreation, 42(3): 36-41,
3. Shepard, J.M., Young, W.B.,(2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. Journal Of Sport Sciences, 24:0 -919- 932
4. B Saletu J Grunberger P Anderer L Linzmayer HV Semlitsch G Magni (1992). Pharmacodynamics of venlafaxine evaluated by EEG brain mapping, psychometry and psychophysiology. British Journal of Clinical Pharmacology, 22 (6): 589-601
5. Karacabey K., ‘Sporda Performans ve Çeviklik Testleri’, International Journal of Human Sciences, 2013; Volume:10, Issue:1.
6. Kondric, M., Zagatto, A., Sekulic, D.,(2013). The physiological of table tennis : a review. Journal of Sports Science & Medicine, 12(3), 362.
7. Morel E.A and Zagatto A.M. (2008). Adaptation of the lactate minimum critical power and anaerobic threshold tests for assessment of aerobic / anaerobic transition a protocol specific for boks. Rev Bras Med Esporte 14:523-527
8. Kovacs M.S.(2007). Boks Physiology: Training the competitive athlete. Sports Med 37: 189-198.
9. Zagatto, A.M., Papoti, M., Gobatto, C.A.(2008). Anaerobic capacity may not be determined by critical power model in elit boks players. Journal of Sports Science & Medicine, 7(1), 54.
10. Carrasco. L., Pradas, F., Martinez, A.(2010). Somatotype and body composition of youn top level table tennis players. International Journal of Table Tennis Sciences, 6, 175-177.
11. Zagatto, A.M., Morel, E.A., Gobatto, C.A.(2010). Physiological responses and characteristic boks matches determined in officialtorunaments. The Journal of Strenght & Conditioning Research, 24(4), 942-949.
12. Barbieri, R.A, Gobatto, C.A. (2013). Validation of the Lactate Minimum Test as a Specific Aerobic Evulation Protocol fot Table Tennis players. International Journal of The Science Culture and Sport (IntJSCS), 3(4), 371-382.
13. Guidetti L, Musulin A, Baldari C. Physiological factors in middleweight boxing performance. J Sports Med Phys Fitness. 2002;42(3):309-14.
14. Davis P, Wittekind A, Beneke R. Amateur boxing: activity profile of winners and losers. Int J Sports Physiol Perform. 2013;8(1):84-91.
15. Chaabene H, Tabben M, Mkaouer B, Franchini E, Negra Y, Hammami M, et al. Amateur boxing: physical and physiological attributes. Sports Med. 2015;45(3):337-52.
16. Arabacı R, Görgülü R, Çatıkkaş F. Relationship Between Agility and Reaction Time. Speed and Body Mass Index in Taekwondo Athletes, e-Journal of New World Sciences Academy, 2010;5(2).
17. Kutlu M., Tel M., Ağaoğlu S.A., Onay M., Aydoğdu L.(1996). Türk Tekvando Millî Takım Düzeyi Sporcularının Fiziksel ve Fizyolojik Profilleri, H.Ü. IV. Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Özetleri, s. 66, 1-3 Kasım.
18. Çakmakçı O.(2002). Türkiye Ve Gürcistan A Millî Boks Takımlarının Seçilmiş Fiziksel Özelliklerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
19. Tamer K. (1995). Sporda Fiziksel–Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Ankara :Türkerler Kitabevi.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

20. Aydaş, F. (2000). A millî boks takımı ile diğer boksörlerin seçilmiş fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
21. Akyüz M, Uzaldı BB, Akyüz Ö, et al. Comparison of Sprint Reaction and Visual Reaction Times of Athletes in Different Branches. J. Educ. Train. Stud. 2017; 5:94–100.
22. Hazır T, Mahir ÖF, Açıkada C, (2010) Genç Futbolcularda Çeviklik ile Vücut Kompozisyonu ve Anaerobik Güç Arasındaki İlişki, Hacettepe J. of Sport Sciences, 21 (4), 146–153
23. Chaouachi A, Brughelli M, Chamari K, Levin GT, Ben Abdelkrim N, Laurencelle L, ve diğ. (2009). Lower limb maximal dynamic strength and agility determinants in elite basketball players. Journal of Strength & Conditioning Research, 23(5), 1570–1577.
24. Ashnagar, Z., Shadmehr, A., Jalaei, S. (2014). The effects of acute bout of cycling on auditory & visual reaction times. Journal of Bodywork and Movement Therapies. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jbmt.2014.05.003>
25. Brisswalter, J., Collardeau, M., Arcelin, R. (2002). Effects of acute physical characteristics on cognitive performance. Sports Medicine, 32(9), 555-566.
26. Kayapınar, F. Ç., Yetkin, M. K., Soykan, A., Çalışkan, E. (2006). On İki Haftalık Dans Eğitiminin İlköğretim Beşinci Sınıf Öğrencilerinin El-Göz Koordinasyonları Ve Reaksiyon Sürelerine Etkisinin Değerlendirilmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi/Journal of Physical Education and Sport Sciences, 8(2).
27. Linford, C. W., Hopkins, J. T., Schulthies, S. S., Freland, B., Draper, D. O., Hunter, I. (2006). Effects of neuromuscular training on the reaction time and electromechanical delay of the peroneus longus muscle. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 87(3), 395-401.
28. Ölçücü B, Canikli A, Ağaoğlu Y.S, Erzurumluoğlu A. 10-14 Yaş Çocuklarda Tenis Becerisinin Gelişimine Etki Eden Faktörlerin Değerlendirilmesi. 2010; 12 (2) : 1-11.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Üniversite Öğrencilerinin Spor Kavramıyla İlgili Algılarının Metafor Metoduyla Belirlenmesi

Murat Kalfa¹, A. Azmi Yetim²

Amaç: Bu araştırmanın amacı spor etkinliği dersi alan üniversite öğrencilerinin spor kavramıyla ilgili algılarını metafor metodu kullanarak belirlemektir. Bu amacın gerekçesi ise, spor etkinliği dersinin daha iyi işlenmesi ve etkililiğini artırma isteğidir.

Materyal ve Yöntem: Bu araştırma spora yönelik algıları ortaya çıkarması yönüyle nitel araştırma desenlerinden olan, bireylerin bir olguyla ilgili yaşantıları, algıları ve bunlara yükledikleri anlamları belirlemeyi amaçlayan Olgubilim kapsamında yapılmıştır. Çalışma grubu, 2018 yılı bahar döneminde Gazi Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi 1. Sınıfta öğrenim gören ve spor etkinliği dersi alan 51'i kadın ve 55'i erkek olmak üzere toplam 108 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaşları 18 ile 25 yaş arasında değişmekte olup yaş ortalaması 19'dur. Veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen 4 maddelik form kullanılmıştır. İlk madde "Spor denince aklınıza gelen ilk üç kelimeyi yazınız" dır. İkinci madde öğrencilerin metafor oluşturmalarına yönelik "Spor ... gibidir, çünkü..." dır. Üçüncü madde "Spor yaparken ... hissederim, çünkü ..." şeklindedir. Dördüncü madde ise spor etkinliği dersinin daha iyi işlenmesine yönelik öğrencilerin önerilerine ilişkindir. Veri toplama formu yardımıyla toplanan nitel veriler içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. İçerik analizi yoluyla birbirine benzeyen ifadeler belirli kategori ve temalar altında toplanmış ve bir araya getirilerek sunulmuştur.

Bulgular: Veri toplama formunun ilk maddesinde öğrenciler sporu betimleyen 306 kelime ifade etmişlerdir. Bu kelimeler beş temel kategori altında toplanmıştır. Bu kategoriler: Hareket ve Sağlık (%34); Sportif Terim ya da Kişiler (%26); Olumlu Özellikler, Duygu ve Deneyimler (%26); Olumsuz Deneyim ve Duygular (%6) ve Sosyal Çevre (%6) kategorisidir. İkinci maddede öğrenciler 94 metafor üretmişlerdir. Üretilen metaforlara göre sekiz kategori oluşturulmuştur. Bu kategoriler: Rahatlama (%26); Hayat (%21); Faydalı ve Öğretici (%17); Vazgeçilmez (%9); Duruma Göre Farklı Etkileri Olan (%9); Sağlık (%8); Arkadaş (%5); Gereksiz ve Yorucu (%2) kategorisidir. Üçüncü maddede öğrenciler 105 metafor üretmişlerdir. Üretilen metaforlara göre 3 kategori oluşturulmuştur. Bu kategoriler: Olumlu duygular (%91); Olumsuz Duygular (%7); Değişkenlik (%1) kategorisidir. Dördüncü maddede ise öğrenciler dersin daha iyi işlenmesine yönelik 17 farklı öneri getirmişlerdir.

Sonuçlar: Sonuç olarak çoğunlukla spor kavramının olumlu algılandığı görülse de olumsuz algılarında olduğu tespit edilmiştir. Ders işlenirken hem bu olumsuz algıların hemde öğrencilerin getirdiği önerilerin mümkün olanlarının dikkate alınması önerilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Metafor, Öğrenci, Üniversite.

Determination of Students' Perceptions Related to Sports Concept by Metaphor Method

Aim: The aim of this research is to determine the perceptions of the students of sport activity lesson related to sport concept by using metaphor method. The reason for this purpose is the desire to better lecture and to increase the effectiveness of the sports activity lesson.

Material & Methods: This research was conducted within the scope of the phenomenological method, which is one of the qualitative research designs, in order to bring out the perceptions about sports. Because the phenomenological method aims to determine the experiences, perceptions and meanings of individuals about a phenomenon. The study group consisted of 108 university students, 51 female, and 55 male, who selected the Sports activity lesson in the spring of 2018. These students were studying at 1st class the Faculty of Dentistry of Gazi University. The students' ages range from 18 to 25 years and the average age is 19.4. A 4-item form developed by the researcher was used to collect data. The first item is "Write the first three words in your mind about the concept of sport". The second item is "Sports is a like ... Because it is ..." to create a metaphor. The third item is "I feel ... when I play sports". Because ... to create a metaphor. The fourth item is related to the recommendations of the students to increase the effectiveness of the sports activity lesson. The collected qualitative data were analyzed by content analysis method. Expressions that are similar to each other through content analysis, opinions are gathered and presented under certain categories and themes.

Results: In the first item of the data collection form, the students expressed 306 words describing the sport. These words were grouped under five basic categories. These categories are: Movement and Health (34%); Sportive Terms or People (26%); Positive Features, Emotions and Experiences (26%); Negative Experiences and Emotions (6%) and Social Environment (6%). In the second item, the students produced 94 metaphors. Eight categories were created according to the metaphors produced. These categories are: Relaxation (26%); Life (21%); Useful and Tutorial (17%); Indispensable (9%); Different Effects According to Situation (9%); Health (8%); Friend (5%); Unnecessary and Tiring (2%) category. In the third item, the students produced 105 metaphors. Three categories were created according to the metaphors produced. These categories are: Positive emotions (91%); Negative Emotions (7%); Variability (% 1) category. In the fourth item, the students brought 17 different proposals.

Conclusion: As a result, it has been seen that sport concept is mostly perceived positively. However, negative perceptions have also been found. While the lesson is being performed, it is recommended that both these negative perceptions and appropriate proposals of students be taken into consideration.

¹Gazi Üniversitesi, Spor Yönetimi Bölümü, mkalfa@gazi.edu.tr.

²Gazi Üniversitesi, Spor Yönetimi Bölümü, aayetim@gazi.edu.tr.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Keywords:Sport, Metaphor, Student, University.

Giriş

Spor, insanlık kadar eski bir tarihi vardır ve toplumsal yaşantımızın vazgeçilmez bir olgusudur. Sporun gelişimi insanlığın gelişimine paralel bir çizgi izlemiştir. Spor, toplulukları oluşturan bireylerin yaşamını yakından ilgilendirdiği için toplumların göz ardı edemeyeceği, kesintiye uğratamayacağı ve vazgeçemeyeceği evrensel, bütünleştirici bir aktivitedir. (Sunay,2003:39). Bununla birlikte spor, büyük kitlelerin takip ettiği bir olgu olduğu için evrensel anlamda oldukça önemlidir (Sunay& Balcı,2003:108). Beden eğitimi ve sporun yetişmekte olan nesillerin temel kaynağı olan insanın fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimini amaç edinen ve genel eğitimin tamamlayıcısı ve ayrılmaz bir parçası olarak görünen bilinçli ve planlı faaliyetleri olduğu ifade edilmektedir (Yıldıran & Yetim, 1996: 37).

Miller (1987: 219) ise metaforları, bir olgu hakkındaki düşüncelerimizi şekillendiren, yönlendiren ve kontrol eden kuvvetli akli araçlar olarak görmektedir. Diğer bir tanımda da metaforlar, insanların çeşitli benzetimlerle, nesneleri, çevreyi, hayatı ve olayları, ne şekilde anladıklarını izah etmek için kullanılan araç oldukları belirtilmektedir (Cerit, 2008: 694).

Metaforlarla ilgili çalışmalar çoğunlukla üç amaçla yapılmaktadır. Bunların ilki metaforların yapısını ve oluşumunu inceleyen çalışmalardır. İkincisi metaforlar yardımıyla bir konunun öğretilmesiyle ilgili çalışmalardır. Üçüncüsü ise metafor metodu ile bireylerin inanç, tutum, beklenti ve algıları hakkında bilgi elde etmek için yapılan çalışmalar olarak kabul edilmektedir (Akpınar ve Yıldız, 2018: 93; Yalçın vd., 2016:21).

Bu çalışma üniversitede öğrenim gören öğrencilerin spor etkinlikleri dersi kapsamında spora yönelik sahip oldukları algıları metaforik olarak belirleme amacıyla yapılmıştır. Bununla birlikte öğrencilerinin spor etkinlikleri dersiyle ilgili düşünceleri de incelenmiştir. Bu araştırmanın amaçları kapsamında aşağıda bulunan sorulara cevaplar aranmıştır?

1. Spor etkinlikleri dersindeki öğrencilerinin spor hakkındaki düşünceleri nelerdir?
 - a. Öğrencilerin spor denince aklına gelen ilk üç sözcük hangi sözcüklerdir?
 - b. Öğrencilerin sporla ilgili metaforik yaklaşımları nasıldır?
2. Spor etkinlikleri dersindeki öğrencilerin dersle ilgili önerileri var mıdır?

Yöntem

Araştırma, nitel araştırma modellerinden olgu bilim kapsamında yapılmıştır. Araştırma grubu, 2018 bahar yarıyılında Gazi Üniversitesinin Dış Hekimliği Fakültesindeki 1. sınıf öğrencilerinden spor etkinlikleri dersindeki 51 kadın ile 55 erkek, 108 öğrenciden meydana gelmektedir. Yaş aralığı 18-25 yaş olup, ortalama 19 yaşıdır. Araştırmanın verileri araştırmacının geliştirdiği 3 maddeden oluşan bir formla elde edilmiştir. Birinci maddede “Spor denince aklınıza gelen ilk üç kelimeyi yazınız” ifadesi bulunmaktadır. İkinci maddede ise metaforun oluşturulmasına yönelik olarak “Spor ... gibidir. Çünkü...” ifadesi kullanılmıştır. Üçüncü maddede “Spor yaparken ... hissederim. Çünkü ...” ifadesi kullanılmıştır. Verilerin analizinde içerik analizi metodu kullanılmıştır. Birbirine benzeyen ifadeler kategori olarak bir araya toplanarak ifade edilmiştir.

Bulgular

Veri formunun birinci maddesinde öğrencilere yöneltilen, spor denince aklınıza gelen ilk üç kelimeyi yazınız, ifadesine 306 birbirine benzemeyen sözcük yanıt vermişlerdir. Bu sözcükler beş ana kategoride bir araya getirilmiş ve frekanslarıyla aşağıdaki Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Veri formunun birinci maddesine verilen cevaplar ve kategorileri

Kategoriler	f	Kelimeler
Sağlık ve Hareket	106	Zindelik, yürüyüş, vücut, sağlıklı, sağlık, ruh, nefes, metabolizma, kuvvet, koşu, koşmak, kemik, kas, kendini geliştirme, kalp atışı, iyi beslenme, hareket, güç, gelişim, fiziksel gelişim, fiziksel aktivite, fizik,

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

		fit, fit bir vücut, enerji, egzersiz, efor, düzenli uyku sistemi, dinamizm, dinamiklik, çeviklik, çevik, beslenme, beden, atletiklik, aktivite, aktiflik, aktif.
Sportif Kişiler veya Terim	81	Yüzmek, yüzme, yenilgi, yarışmalar, voleybol, UEFA kupası, top, tenis, takım, şampiyonluk, squat, sportmenlik, plates, okçuluk, Nike, koç, kale, ip, hentbol, halı saha, gomis, Galatasaray, futbol, forma, fitness, file, Fenerbahçe, fair play, dünya kupası, deniz, deadlift, boks, bisiklet, bench, başkan, basketbol, ayakkabı, atletizm, antrenman, Ali.
Olumlu Duygu, Özellik ve Deneyimler	80	Zeka, vasıflılık, umut, sevgi, saygı, rahatlama(k), pozitiflik, plan, özveri, özgüven, mutluluk, liderlik, kaçış yolu, iyi zaman, istikrar, iç huzur, huzur, güven, gülümseme, gençlik, eğlenme(k), eğlence, düzen, disiplin, çalışma, cesaret, centilmenlik, bilinç, benlik, başarı, azim, amaç, ahlaklı, ahlak.
Olumsuz Duygu ve Deneyimler	20	Zorluk, yorgunluk, terlemek, ter, savaşma, rol, rekabet, karın ağrısı, işim gücüm var, hırs, boş vakit.
Toplumsal Çevre	19	Yeni insanlar ile tanışma, yaşam, uyum, toplum, sosyallik, sosyalleşmek, sosyalleşme, hayat, dostluk, dayanışma, birliktelik, arkadaşlık.

Veri formunun ikinci maddesindeki, “Spor gibidir. Çünkü ...” ifadesine öğrencilerin verdikleri cevaplarda 94 öğrencinin anlamlı metaforik yaklaşımda bulunduğu tespit edilmiştir. Bu metaforlar sekiz ana kategori altında toplanmıştır. Oluşturulan kategori ve metaforlar, frekanslarıyla aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 2. Veri formunun ikinci maddesine verilen cevaplar ve kategorileri

Kategoriler	f	Metafor
Rahatlama	25	Yemek, yaşamın kendisi, terapi, terapi, temiz hava, su, sevgili, sanat, oyun, okyanus, meditasyon, kaçış yolu, hormon, hayat, film, eğlence, deniz, çocuk, aşk, arkadaş.
Yaşam	20	Yaşamak, yaşam tarzı, su, okyanus, hayatın bir parçası, hayat, güneş, gerek, bir yaşam biçimi, aşk.
Öğretici ve Faydalı	16	Zehir atmak, yaşam, oyun, okul, koyun, kitap, hayat, eğitim, güzellik kremi, ders çalışmak, bağlanmak, araba.
Farklı Etkileri Olan	9	Nar, mevsim, hayat, aşk, acı.
Vazgeçilmez	9	Su, sigara içmek, ilaç, hayal, ekmek ve su, çocuğun, aşk.
Sağlık	8	Su yiyecek, motor yağı, ilaç, ihtiyaç, gençlik.
Arkadaş	5	Yeni doğmuş bebek, dost, arkadaş.
Yorucu ve Gereksiz	2	İş yapmak, anlamı yok.

Veri formunun üçüncü maddesindeki, “Spor yaparken... hissedesim. Çünkü ...” ifadesine öğrencilerin verdikleri cevaplarda 105 öğrencinin anlamlı metaforik yaklaşımda bulunduğu tespit edilmiştir. Bu metaforlar 3 ana kategori altında toplanmıştır. Oluşturulan kategori ve metaforlar, frekanslarıyla aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 3. Veri formunun üçüncü maddesine verilen cevaplar ve kategorileri

Kategoriler	f	Metafor
Olumlu Hisler	96	Yaşadığının farkında, tatmin olmuş, sağlıklı, rahat, pozitif, özgüvenli, özgür, mutlu, motive, kuş gibi hafif, iyi, huzurlu, hırs, heyecanlı, harika, güçlü, enerjik, düşünceli, dinç.
Olumsuz Hisler	8	Zamanımın boşuna gittiğini, yorulmuş, yorgun, sinirli, heyecanlı, ölüyormuş gibi.
Değişken Hisler	1	Agresif veya Mutlu.

Sonuç ve Öneriler

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Sonuç olarak öğrenciler, spor denilince aklınıza gelen ilk üç kelimeyi yazınız, ifadesine 306 farklı sözcükle cevap vermişlerdir. Bu sözcükler “Sağlık ve Hareket”, “Sportif Kişi veya Terim”, “Olumlu Duygu, Deneyim ve Özellikler”, “Olumsuz Deneyim ve Duygular” ve “Toplumsal Çevre” şeklinde beş ana kategoride bir araya getirilmişlerdir. İkinci maddede ise öğrenciler, “Spor ... gibidir. Çünkü ...” ifadesine yönelik ürettikleri metaforların “Rahatlama”, “Yaşam”, “Öğretici ve Faydalı”, “Vazgeçilmez”, “Farklı Etkileri Olan”, “Sağlık”, “Arkadaş” ve “Yorucu ve Gereksiz” şeklinde 8 ana kategoride bir araya getirilebileceği görülmüştür. Üçüncü maddede ise “Spor yaparken ... hissedirim. Çünkü ...” ifadesine öğrenciler 105 metaforla yanıt vermişlerdir. Bu metaforlar da “Olumlu Hisler”, “Olumsuz Hisler” ve “Değişken Hisler” olarak 3 ana kategori altında toplanmıştır.

Veri formundaki ifadelerle verilen yanıtlar neticesinde sporun çoğunlukla pozitif algılandığı anlaşılsa da negatif algıların da olduğu tespit edilmiştir. Spor kavramına yönelik negatif algıların daha geniş olarak tespit edilmesi ve negatif algıların yok edilmesine yönelik bilhassa gençlerin ve ailelerin bilinçlendirilmesine yönelik faaliyetlerin organize edilmesi, sporun büyük kitleler tarafından yapılmasına pozitif etki sağlayacaktır. Ayrıca spor eğitimi dışında çeşitli branşlarda eğitim gören ve geleceğin potansiyel babası ve annesi olan üniversite öğrencilerinin, spor hakkındaki negatif algıları spor derslerinde dikkate alınmalıdır.

Kaynakça

- Akpınar, S., & Yıldız, Ş. (2018). Muhasebe Eğitimi Alan Öğrencilerin Muhasebe Algılarına Yönelik Metaforlar. *Muhasebe ve Finansman Dergisi*, sayı 77, 91-114
- Cerit, Y. (2008). Öğretmen Kavramı ile İlgili Metaforlara İlişkin Öğrenci, Öğretmen ve Müdürlerin Görüşleri. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6 (4), 693-712.
- Miller, S. (1987). Some Comments on the Utility of Metaphors for Educational Theory and Practice. *Educational Theory*. 37 (3), 219-227. (Akt. Akpınar, S., & Yıldız, Ş. (2018). Muhasebe Eğitimi Alan Öğrencilerin Muhasebe Algılarına Yönelik Metaforlar. *Muhasebe ve Finansman Dergisi*, sayı 77, 91-114).
- Sunay, H. (2003). Türk Spor Politikasına Analitik Bir Bakış. *Spormetre*, 1(1), 39-42.
- Sunay, H., & Balcı, V. (2003). Bazı Türk Televizyonlarının Yayınladığı Reklamlarda Spor İmajının Kullanımı. *Spormetre*, 1 (2) 107-110.
- Yalçın, M., Özoğlu, E. A., & Dönmez, A. (2016). Öğretim Elemanlarının Araştırma Görevlisi Kavramına İlişkin Metaforik Algıları. *Eğitim ve Bilim*, 41 (185), 19-32.
- Yıldıran, İ., & Yetim, A. (1996). Ortaöğretimde Beden Eğitimi Derslerinin Öncelikli Amaçları Üzerine Bir Araştırma. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 36-43.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL BASKINLIK YÖNELİMİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Bihter ATAĞ, A.Azmi YETİM,

Gazi Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Yüksek Lisans Öğrencisi
Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu araştırmada Üniversite öğrencilerinin öğrenim görmekte olan öğrencilerinden oluşan bir örnekleme sosyal baskınlık yönelimi düzeylerini öğrencilerin demografik özelliklerine arasındaki farklılığı ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini Ankara ilinde bulunan üniversitelerde öğrenim gören 32588 öğrenci araştırmanın çalışma evrenini oluşturmaktadır. Kolaylıkla bulunabilen örnekleme yöntemi ile çeşitli bölümlerde öğrenim gören 646 öğrenci oluşturmaktadır. Sosyal baskınlık Yönelimi ölçeği için yapılan analiz sonuçlarına göre Sosyal Baskınlık yönelimi ilk tanımlandığında grup temelinde ayrımcılığı desteklemekle ilişkili bir kişilik özelliği olarak kavramsallaştırılmış ve giderek kişilik özellikleriyle ilişkilendirebilecek bir tutum olarak tanımlanmasının daha doğrusu olabileceği görüşü öne çıkarak bu araştırma sonuçlarıyla nispeten benzerlik göstermesi dikkatini çekmektedir.

GİRİŞ

Zamanımızın büyük bir bölümü gruplar içinde geçmektedir. Ancak, grup içinde meydana gelen davranışların nedenleri kişisel özelliklerde aranmaktadır.

Bu durum, olaylar karşısında yanlış algılara neden olabilmektedir. Grup ve gruplar arası davranışı düzenleyen süreçleri anlamaya çalışırlar. 1960 yıllarında araştırmacılar, bireylerin grup içindeki birbirine bağımlılığındaki sorunları araştırmışlardır. Fakat bu araştırmalar bireyin kendi başına ele almayı amaçlamış ve grup üyelerine bağımlı ilişkilerin üyelik yolu ile çözülmesi göz ardı edilmiştir. Son dönemlerde dünyanın birlik beraberliği ile bir dünya devletinden söz ederken, diğer taraftan aynı devlet içinde varlığını sürdüren azınlıkların ön plana çıkararak değişik şekilde küçük muhalefet istekleri açığa vurmaktadır. Bu araştırmada ise öğrencilerin demografik özelliklerine göre arasındaki farklılığı ele alarak ortaya çıkarmak amaçındadır.

Sosyal kimlik olarak bakıldığında kimileri sosyal baskınlık yöneliminin olumsuz taraflarının sebebi ile kişilik özelliği olmaktan ziyade bireyin belli sosyal gruplara yönelik tutumlarının yansımından meydana geldiği ileri sürülmüştür. Bu sebeple sosyal baskınlık yönelimi; grup temelli hiyerarşi ve adaletsizliğe yönelim hakkında sorular cevaplanırken bireyin o gruba ilişkin tutumlarının akılda kalmasıyla ilişkilendirilir.

Araştırmanın önceliğinde etnik gruplar arasındaki vatanseverliği farklılaştığı ve bu bağlamda baskınlık görüldüğü sonucunu göstermektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal baskınlık yönelimi düzeylerini öğrencilerin demografik özelliklerine arasındaki farklılığı ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Bu amaç bağlamında yapılan araştırma tarama modeli niteliğindedir. Karasar (2007, s.77) göre tarama modeli var olan bir durumu olduğu şekli ile ifade eden araştırma yaklaşımlarıdır.

Evren ve Örneklem

Yapılan araştırmada orta Ankara İlinde bulunan üniversitelerde öğrenim gören 32588 öğrenci araştırmanın çalışma evrenini oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise %96 güven aralığı ve 0.04 hata miktarı göz önünde bulundurularak kolaylıkla bulunabilen örnekleme yöntemi ile çeşitli bölümlerde öğrenim gören 646 öğrenci oluşturmaktadır. Kolaylıkla bulunabilen örnekleme, bir bölge söz konusu değilse, yakın çevrede bulunan ve ulaşılması kolay, elde mevcut ve araştırmaya katılmak gönüllü bireyler üzerinde yapılan örneklemedir (Erkuş, 2013, s. 122).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo-1 Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

	Kategoriler	f	%
Cinsiyet	Kadın	297	46,0
	Erkek	349	54,0
Yaş	17-19	149	23,1
	20-22	369	57,1
	23 ve Üzeri	128	19,8
Sınıf	Hazırlık/1.Sınıf	167	25,9
	2. Sınıf	160	24,8
	3. Sınıf	130	20,1
	4. Sınıf	189	29,3
Üniversite İkamet Yeri	Aile	107	16,6
	Yurt	345	53,4
	Öğrenci Evi	194	30,0
Refah Düzeyi	Alt Gelir Grubu	76	11,8
	Orta Gelir Grubu	527	81,6
	Üst Gelir Grubu	43	6,7
Üniversite Öncesi Yetiştği Yer	Köy/Kasaba	88	13,6
	İlçe Merkezi	182	28,2
	İl Merkezi	223	34,5
	Büyükşehir	153	23,7
Bölüm	BESYO	243	37,6
	Sağlık Bilimleri	91	14,1
	Ziraat Mühendisliği	60	9,3
	Meslek Yüksek Okulu	33	5,1
	Eğitim Fakültesi	70	10,8
	Fen-Edebiyat Fakültesi	44	6,8
	İlahiyat Fakültesi	30	4,6
	İİBF	75	11,6
Beden Eğitimi Bölüm	Öğretmenlik	113	46,5
	Antrenörlük	130	53,5
Beden Eğitimi Toplam		243	100,0
Genel Toplam		646	100,0

Tablo-1'e bakıldığında üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine ilişkin dağılımları incelenmiştir. Cinsiyete göre dağılıma bakıldığında, 297 (%46,0) kadın ve 349 (%54,0) erkek öğrencidir. Yaş düzeylerine göre dağılımlara bakıldığında 17-19 yaş aralığında olan 149 (%23,1) öğrenci, 20-22 yaş aralığında olan 369 (%57,1) öğrenci, 23 ve üzeri yaş aralığında olan 128 (%19,8) öğrenci bulunmaktadır. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre dağılımlarına bakıldığında, hazırlık/1.sınıf düzeyinde öğrenim gören 167 (%25,9) öğrenci, 2.sınıf düzeyinde öğrenim gören 160 (%24,8) öğrenci, 3.sınıf düzeyinde öğrenim gören 130 (%20,1) öğrenci ve 4.sınıf düzeyinde öğrenim gören 189 (%29,3) öğrenci bulunmaktadır. Öğrencilerin üniversitede öğrenim sırasında ikamet yerlerine ilişkin dağılımları incelendiğinde, aile yanında kalan 107 (%16,6) öğrenci, yurttan kalan 345 (%53,4) öğrenci ve öğrenci evinde kalan 194 (%30,0) öğrenci bulunmaktadır. Öğrencilerin refah düzeylerine göre dağılımlarına bakıldığında, alt gelir grubunda olan 76 (%11,8) öğrenci, orta gelir grubunda olan 527 (%81,6) öğrenci ve üst gelir grubunda olan 43 (%6,7) öğrenci bulunmaktadır. Öğrencilerin üniversite öncesi yetiştiği yere göre dağılımları incelendiğinde, köy/kasabada yetişen 88 (%13,6) öğrenci, ilçe merkezinde yetişen 182 (%28,2) öğrenci, il merkezinde yetişen 223 (%34,5) öğrenci ve büyükşehirde yetişen 153 (%23,7) öğrenci bulunmaktadır. Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre dağılımlara bakıldığında, Beden eğitimi ve spor yüksek okulunda öğrenim gören 243 (%37,6) öğrenci, sağlık bilimlerinde

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

öğrenim gören 91 (%14,1) öğrenci, ziraat mühendisliği bölümünde öğrenim gören 60 (%9,3) öğrenci, meslek yüksek okulunda öğrenim gören 33 (%5,1) öğrenci, eğitim fakültesinde öğrenim gören 70 (%10,8) öğrenci, fen-edebiyat fakültesinde öğrenim gören 44 (%6,8) öğrenci, ilahiyat fakültesinde öğrenim gören 30 (%4,6) öğrenci ve iktisadi idadi bilimler fakültesinde öğrenim gören 75 (%11,6) öğrenci bulunmaktadır. Beden eğitim ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğretmenlik bölümünde okuyan 113 (%46,5) öğrenci ve antrenörlük bölümünde okuyan 130 (%53,5) öğrenci olmak üzere BESYO da öğrenime devam eden 243 (%100,0) öğrenci bulunmaktadır. Genel itibari ile araştırmaya katılan 646 (%100,0) öğrenci bulunmaktadır.

Veri Toplama Araçları

SOSYAL BASKINLIK YÖNELİMİ ÖLÇEĞİ (SBYÖ)

Sidanius ve arkadaşları (1994) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek toplam 16 maddeden oluşan Likert tipi bir ölçektir. Her bir maddede “Çok Yanlış” (1) ile “Çok Doğru” (7) arasında değişen 7 tepki kategorisi bulunmaktadır. Her maddeden alınabilecek en düşük puan 1, en yüksek puan 7’dir. Ölçeğin genelinden alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan ise 112’dir. Ölçekten alınan düşük puanlar sosyal baskınlık yöneliminin düşük, yüksek puanlar ise sosyal baskınlık yöneliminin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekte “Siz ne dersiniz deyin, bazı gruplar diğerlerinden daha değerlidir.”, “Bütün gruplara yaşamda eşit şans verilmelidir.”, “Üstün gruplar daha alt düzeyden gruplara egemen olmalıdır.” ve “Hiçbir grup toplumda baskın olmamalıdır.” şeklinde maddeler bulunmaktadır. Ölçekte 2., 4., 7., 9., 10., 12., 14. ve 15. maddeler tersine çevrilerek puanlanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.89 olarak bulunmuştur (Sidanius, Pratto ve Bobo, 1994). Ölçeğin orijinal formatı EK II’de sunulmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, güvenirlik ve geçerlik çalışması Karaçanta (2002) tarafından yapılmıştır. Ölçek Karaçanta (2002) tarafından Türkçeye çevrildikten sonra üç sosyal psikolog ve bir de yabancı dil uzmanından oluşan dört bağımsız yargıcı tarafından orijinali ile karşılaştırılarak düzeltilmiştir. Karaçanta (2002) ölçeğin güvenirlik düzeyini belirlemek amacıyla iç tutarlılık katsayıları ile iki yarım güvenirliği ve test-tekrar test güvenirlik katsayılarını hesaplamıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) $r = 0.85$ olarak bulunmuştur. Tek ve çift numaralı maddeler temel alınarak yapılan iki yarım güvenirliği ise $r = 0.79$ olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirliği 160 kişiden alınan verilerle analiz edilmiş ve 15 gün arayla alınan ölçümler arasındaki korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Buna göre Karaçanta (2002) iki uygulamadan elde edilen puanlar için güvenirlik katsayısını $r = 0.86$ olarak bulmuştur. Katsayılarının tümünün .01 düzeyinde anlamlı olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin geçerliğine ilişkin Karaçanta (2002) tarafından madde-test korelasyonlarını hesaplayarak t testi ve faktör analizinden faydalanmıştır. Buna göre ölçekten grup ortalamaları arasında toplam puan açısından anlamlı fark bulunmuştur. Ölçekteki 16 maddenin homojenlik ve ayırt edicilik özelliklerine sahip olduğu belirtilmiştir. Faktör yapısı incelendiğinde ölçeğin tek faktörden oluştuğu ve bunun ölçeğin özgün formuyla tutarlı olduğu belirtilmiştir. Açıklanan varyans 34.09, özdeğer bilgisi ise 5.45 olarak belirtilmiştir. Ölçeğin bu araştırma örneklemini için iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) $r = 0.78$ olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmanın amacına uygun olarak toplanan veriler SPSS-21 paket programına işlenmiştir. Öncelikle verilerin dağılımları incelenmiştir ve uç değerler gösteren 20 veri araştırmadan çıkarılmıştır. Sosyal baskınlık yönelimi ölçeğine ilişkin elde edilen puanların çarpıklık değerlerinin -1 ile +1 aralığında değiştiği görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin ölçekten aldıkları puanların öğrencilerin demografik özelliklerine göre arasındaki farklılıklar incelenmeden önce veri dağılımının parametrik veya nonparametrik olup olmadığına karar vermek için normallik ve levene homojenlik testleri yapılmıştır. Ölçekten elde edilen puanların normal dağılım varsayımının sınanması için Kolmogorov-Smirnov Z testi incelemiş $p > .05$ ’e göre puan dağılımının normal dağıldığı yani normallik varsayımını sağladığı görülmektedir. Tablo-2’de normallik varsayımının test edilmesi için incelenen çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında değiştiği görülmektedir. Normallik varsayımının bir ölçüsü olarak

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 aralığında olmasının kabul edilebileceği ifade edilmektedir (Morgan, Leech, Gloeckner, Barrett, 2004, s.50).

Tablo-2 Öğrencilerin Ölçekten Aldıkları Puanların Normalliğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Baskınlık Yönelimi Ölçeği (SBYÖ)	-,012	,071

Test varyanslarının homojenliği yani Levene homojenlik testine ait dağılım incelendiğinde Levene İstatistiği $p > ,05$ 'e göre puan dağılımına ait test varyanslarının homojen dağıldığı yani homojenlik varsayımının sağlandığı sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğe ait elde edilen puan dağılımının sürekli veri olduğu ve eşit aralıklı ölçek düzeyinde olduğu görülmektedir. İki örneklem (grup) birbirinden bağımsız olması, bağımlı değişkenlerin aralık veya oran ölçek düzeyinde ölçülmüş olması, normallik ve homojenlik varsayımlarının sağlanması parametrik test varsayımlarını karşılamaktadır (Köklü, Büyükoztürk ve Bökeoğlu, 2007, s. 152-161). Üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerinden cinsiyet ve branş değişkenlerine göre sosyal baskınlık yönelimi düzeyleri arasındaki farklılığa Independent-Samples (Bağımsız Örneklem) T-Testi analizi ile bakılmıştır. Üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerinden yaş, sınıf, ikamet yeri, refah düzeyi, yetiştiği yer ve bölüm değişkenlerine göre sosyal baskınlık yönelimi düzeyleri arasındaki farklılığa One-Way ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi) ile bakılmıştır.

BULGULAR VE YORUM

Birinci Alt Problem: Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sosyal baskınlık yönelimi düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?

Tablo-3 Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Sosyal Baskınlık Yönelimi Düzeyleri Arasında Anlamlı Farklılık Olup Olmadığına İlişkin Independent-Sample (Bağımsız Örneklem) T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	t	sd	p
Sosyal Baskınlık Yönelimi Ölçeği	Kadın	297	69,81	14,23	,47	644	,638
	Erkek	349	69,28	14,50			

* $p < ,05$

Tablo-3'e üniversite öğrencilerin cinsiyetlerine göre sosyal baskınlık yönelimleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Bu bağlamda kadın öğrencilerin sosyal baskınlık yönelimleri ($\bar{X} = 69,81$) ile erkek öğrencilerin sosyal baskınlık yönelimleri ($\bar{X} = 69,28$) arasında $t_{(644)} = ,47$, $p = ,638 > ,05$ 'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Anlamlı farklılık olmamasına rağmen kadın öğrencilerin sosyal baskınlık yönelimlerinin erkek öğrencilerin sosyal baskınlık yönelimlerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

İkinci Alt Problem: Üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre sosyal baskınlık yönelimi düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?

Tablo-4 Öğrencilerin Yaşlarına Göre Sosyal Baskınlık Yönelimi Düzeyleri Arasında Anlamlı Farklılık Olup Olmadığına İlişkin One-Way ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları

	Yaş	N	$\bar{X}$	S	F(2-643)	p	Post Hoc (Tukey)
Sosyal Baskınlık Yönelimi Ölçeği	17-19	149	67,32	14,83	3,74	,024*	1<3, 2<3
	20-22	369	69,54	13,67			
	23 ve Üzeri	128	72,04	15,44			

* $p < ,05$

Tablo-4'e bakıldığında öğrencilerin yaşlarına göre sosyal baskınlık yönelimleri arasında farklılık olup olmadığı incelenmektedir. Öğrencilerin yaşlarına göre sosyal baskınlık yönelimleri arasında $F_{(2-643)}$

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

$_{643}=3,74$, $p=,024<,05$ 'e göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık, 17-19 yaş düzeyine sahip olan öğrencilerin sosyal baskınlık yönelimlerinin ($\bar{X}=67,32$) ve 20-22 yaş düzeyine sahip olan öğrencilerin sosyal baskınlık yönelimlerinin ($\bar{X}=69,54$), 23 ve üzeri yaş düzeyine sahip olan öğrencilerin sosyal baskınlık yönelimlerinden ($\bar{X}=72,04$) daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Öğrencilerin yaş düzeyleri arttıkça sosyal baskınlık yönelimleri de artmaktadır.

Üçüncü Alt Problem: Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre sosyal baskınlık yönelimi düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?

Tablo-5

Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Sosyal Baskınlık Yönelimi Düzeyleri Arasında Anlamlı Farklılık Olup Olmadığına İlişkin One-Way ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları

	Sınıf	N	$\bar{X}$	S	F(3-642)	p	Post Hoc (Tukey)
Sosyal Baskınlık Yönelimi Ölçeği	Hazırlık/1.Sınıf	167	67,16	14,01	3,00	,030*	4>1
	2. Sınıf	160	69,33	14,08			
	3. Sınıf	130	69,63	16,83			
	4. Sınıf	189	71,70	12,77			

* $p<,05$

Tablo-5'e bakıldığında öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine göre sosyal baskınlık yönelimleri arasında farklılık olup olmadığı incelenmektedir. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre sosyal baskınlık yönelimleri arasında $F_{(3-642)}=3,00$, $p=,030<,05$ 'e göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık, hazırlık/1.sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal baskınlık yönelimlerinin ($\bar{X}=67,16$), 4. sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal baskınlık yönelimlerinden ($\bar{X}=71,70$) daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Öğrencilerin öğrenim gördüğü sınıf düzeyi arttıkça sosyal baskınlık yönelimleri yükselmektedir.

Dördüncü Alt Problem: Üniversite öğrencilerinin ikamet yerine göre sosyal baskınlık yönelim düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?

Tablo-6

Öğrencilerin Üniversite İkamet Yerine Göre Sosyal Baskınlık Yönelim Düzeyleri Arasında Anlamlı Farklılık Olup Olmadığına İlişkin One-Way ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları

	İkamet Yeri	N	$\bar{X}$	S	F(2-643)	p	Post Hoc (Tukey)
Sosyal Baskınlık Yönelim Ölçeği	Aile	107	70,23	14,97	,23	,794	
	Yurt	345	69,20	14,32			
	Öğrenci Evi	194	69,70	14,16			

* $p<,05$

Tablo-6'ya bakıldığında öğrencilerin ikamet yerlerine göre sosyal baskınlık yönelimleri arasında farklılık olup olmadığı incelenmektedir. Öğrencilerin ikamet yerlerine göre sosyal baskınlık yönelimleri arasında $F_{(3-642)}=,23$, $p=,794>,05$ 'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Anlamlı farklılık olmamasına rağmen ailesinin yanında kalan öğrencilerin sosyal baskınlık yönelimlerinin daha yüksek olduğu ve yurttan kalan öğrencilerin sosyal baskınlık yönelimlerinin daha düşük olduğu görülmektedir.

Beşinci Alt Problem: Üniversite öğrencilerinin refah düzeylerine göre sosyal baskınlık yönelimi düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?

Tablo-7

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Öğrencilerin Üniversite Refah Düzeylerine Göre Sosyal Baskınlık Yönelimi Düzeyleri Arasında Anlamlı Farklılık Olup Olmadığına İlişkin One-Way ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları

	Refah Düzeyi	N	$\bar{X}$	S	F(2-643)	p	Post Hoc (Tukey)
Sosyal Baskınlık Yönelimi Ölçeği	Alt Gelir Grubu	76	67,99	17,77	,85	,429	
	Orta Gelir Grubu	527	69,87	13,70			
	Üst Gelir Grubu	43	67,95	15,77			

*p<,05

Tablo-7'ye bakıldığında üniversite öğrencilerinin refah düzeylerine göre sosyal baskınlık yönelimleri arasında farklılık olup olmadığı incelenmektedir. Öğrencilerin refah düzeylerine göre sosyal baskınlık yönelimleri arasında $F_{(2-643)}=,85$, $p=,429>,05$ 'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Öğrencilerin refah düzeylerine göre sosyal baskınlık yönelimleri arasında anlamlı farklılık olmamasına rağmen orta gelir grubunda olan öğrencilerin sosyal baskınlık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Altıncı Alt Problem: Üniversite öğrencilerinin üniversite öncesi yetiştiği yere göre sosyal baskınlık yönelimi düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?

Tablo-8

Öğrencilerin Üniversite Öncesi Yetiştği Yere Göre Sosyal Baskınlık Yönelimi Düzeyleri Arasında Anlamlı Farklılık Olup Olmadığına İlişkin One-Way ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları

	Yetiştği Yere	N	$\bar{X}$	S	F(3-642)	p	Post Hoc (Tukey)
Sosyal Baskınlık Yönelimi Ölçeği	Köy/Kasaba	88	68,27	13,90	,28	,840	
	İlçe Merkezi	182	69,63	15,80			
	İl Merkezi	223	69,61	13,48			
	Büyükşehir	153	69,98	14,20			

*p<,05

Tablo-8'e bakıldığında üniversite öğrencilerinin yetiştiği yere göre sosyal baskınlık yönelimleri arasında farklılık olup olmadığı incelenmektedir. Öğrencilerin yetiştiği yere göre sosyal baskınlık yönelimleri arasında $F_{(3-642)}=,28$, $p=,840>,05$ 'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Anlamlı farklılık olmamasına rağmen üniversite öğrencilerinin yetiştiği yerin büyüklüğü arttıkça sosyal baskınlık yönelimleri de artmaktadır.

Yedinci Alt Problem: Üniversite öğrencilerinin beden eğitim bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin branşlarına göre sosyal baskınlık yönelimleri arasında farklılık var mıdır?

Tablo-9

Öğrencilerin Branşlarına Göre Sosyal Baskınlık Yönelimleri Arasında Anlamlı Farklılık Olup Olmadığına İlişkin Independent-Sample (Bağımsız Örneklem) T-Testi Sonuçları

	Branş	N	$\bar{X}$	S	t	sd	p
Sosyal Baskınlık Yönelimi Ölçeği	Öğretmenlik	113	67,36	19,39	2,04	241	,042*
	Antrenörlük	130	71,79	14,31			

*p<,05

Tablo 9'a bakıldığında beden eğitimi ve spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin branşlarına göre sosyal baskınlık yönelimleri arasında fark olup olmadığı incelenmiştir. Beden eğitim öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sosyal baskınlık yönelimleri ($\bar{X}=67,36$) ile antrenörlük bölümü öğrencilerin sosyal baskınlık yönelimleri ($\bar{X}=71,79$) arasında $t_{(241)}=2,04$,

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

$p=,042<,05$ 'e göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklılık beden eğitimi öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerinin sosyal baskınlık yönelimlerinin, antrenörlük bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sosyal baskınlık yönelimlerinden daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır.

Sekizinci Alt Problem: Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördüğü bölümlere göre sosyal baskınlık yönelimleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?

Tablo-10 Öğrencilerin Bölümlerine Göre Sosyal Baskınlık Yönelimleri Arasında Anlamlı Farklılık Olup Olmadığına İlişkin One-Way ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları

	Bölüm	N	$\bar{X}$	S	F(7-638)	p
Sosyal Baskınlık Yönelimleri	BESYO (1)	243	69,73	16,97	1,04	,399
	Sağlık Bilimleri (2)	91	67,56	11,97		
	Ziraat Mühendisliği (3)	60	71,47	12,00		
	Meslek Yüksek Okulu (4)	33	70,00	16,27		
	Eğitim Fakültesi (5)	70	68,91	11,43		
	Fen-Edebiyat Fakültesi (6)	44	66,09	10,18		
	İlahiyat Fakültesi (7)	30	70,57	11,76		
	İİBF (8)	75	71,64	14,04		

* $p<,05$

Tablo 10'a bakıldığında üniversite öğrencilerinin bölümlerine göre sosyal baskınlık yönelimi arasında farklılık olup olmadığı incelenmektedir. Öğrencilerin bölümlerine göre sosyal baskınlık yönelimleri arasında $F_{(3-642)}=1,04$, $p=,399>,05$ 'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Anlamlı farklılık olmamasına rağmen ziraat fakültesi ve iktisadi idari bilimler fakültesi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sosyal baskınlık yönelimlerinin diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin sosyal baskınlık yönelimlerinden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Sonuç ve Tartışma ve Öneriler

1. Sonuç ve Tartışma

Araştırma bulguları ışığında varılan sonuçlara maddeler ve alt problemler sistematığında aşağıda sıralanmıştır. Devamında ise araştırmaların bulgu ve teorik çerçeve bağlamında da sonuçlar bir bütün halinde tartışılmıştır.

1. Üniversite öğrencileri kadın öğrencilerin sosyal baskınlık yönelimleri ile erkek öğrencilerin sosyal baskınlık yönelim görüşleri arasında farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak kadın öğrencilerin sosyal baskınlık yönelimlerinin erkek öğrencilerin sosyal baskınlık yönelimlerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
2. Öğrencilerin yaşlarına göre sosyal baskınlık yönelim görüşleri arasında farklılık olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bu farklılık incelendiğinde, 17-19 yaş düzeyine sahip olan öğrencilerin sosyal baskınlık yönelimlerinin ve 20-22 yaş ile 23 ve üzeri yaş düzeyine sahip daha düşük olduğu sonucuna desteklenmektedir.
3. Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre sosyal baskınlık görüş yönelimleri arasında farklılık olduğu görülmektedir. Farklılık incelendiğinde ise hazırlık/1.sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal baskınlık yönelimlerinin 2.,3. ve 4. sınıf öğrencilerinden daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
4. Üniversite öğrencilerinin ikamet yerlerine göre sosyal baskınlık yönelimleri arasında farklılık olmadığı görülmektedir. Ortalamalar sonuçlarına bakıldığında ailesinin yanında kalan öğrencilerin sosyal baskınlık yönelimlerinin daha yüksek olduğu söylenebilmektedir.
5. Üniversite öğrencilerin refah düzeylerine göre sosyal baskınlık yönelimleri arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak orta gelir grubunda olan öğrencilerin sosyal

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

baskınlık düzeylerinin daha yüksek olduğu ortalamalar bazında ulaşılan ayrı bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır.

6. Üniversite öğrencilerinin üniversite öncesi yetiştiği yere göre sosyal baskınlık yönelimi düzeyleri incelendiğinde farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
7. Beden eğitimi ve spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin branşlarına göre sosyal baskınlık yönelimleri arasında farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç beraberinde beden eğitim öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerinin sosyal baskınlık yönelimlerinin, antrenörlük bölümüne göre daha düşük olduğu sonucunu getirmiştir.
8. Üniversite öğrencilerinin bölümlerine göre sosyal baskınlık yönelimi arasında farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak ziraat fakültesi ve iktisadi idari bilimler fakültesi öğrenim gören öğrencilerin sosyal baskınlık yönelimleri diğer fakültelere göre daha yüksek olduğu sonucunu beraberinde getirmiştir.

Tahmin edildiği üzere üniversite öğrencilerinin orta gelir düzeyinde olan, üniversiteyi ailesinin yanında okumayan ve 1. sınıf yani üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin sosyal baskınlığının daha fazla olduğu sonucun araştırmada doğrulanmıştır. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinde çok fazla araştırma bulunmamaktadır ancak yapılan bir araştırmada, sosyal baskınlık yönelimi, vatanseverlik, grupla özdeşleşme, adaletsizlik algısı ve gruba bağlılık arasındaki ilişkilere bakılmış, statü algısı açısından etnik gruplar arasında farklılıkların olup olmadığı araştırılmış ve farklı etnik gruplardaki üniversite öğrencileri arasında sosyal baskınlık yönelimi, vatanseverlik, grup içi özdeşleşme, adaletsizlik algısı ve gruba bağlılık açısından farklılıkların bulunup bulunmadığı görülmeye çalışılmıştır. Araştırma bulguları etnik gruplar arasında vatanseverliğin farklılaştığı ve bu doğrultuda baskınlık gösterildiği sonucunu göstermektedir (Karaçanta, 2002). Bu yönden bakıldığında her ne kadar değişkenler aynı olmasa da sosyal baskınlık konularının vurguları farklı yalnız benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Nitekim Okumuşoğlu'nun (2017) yapmış olduğu araştırmanın amacı sosyal baskınlık yöneliminin kişilik özellikleriyle ilişkisinin araştırılmasıdır. Analiz sonuçlarına göre, eğitim, cinsiyet ve işbirliğine yatkınlık karakter boyutu değişkenlerinin sosyal baskınlığa ait varyansın %30,6'sını açıkladığı, erkeklerin sosyal baskınlık eğiliminin kadınlardan daha fazla olduğu görülmektedir. Kadınlar kendini yönetme ve işbirliğine yatkınlık karakter boyutlarında erkeklerden daha yüksek puanlar almıştır. İşbirliğine yatkınlık ve kendini yönetme karakter özelliklerinde düşük puanların, sosyal baskınlık yönelimindeki artışla ilişkili olduğu saptanmıştır. Sosyal baskınlık yönelimi ilk tanımlandığında grup temelinde ayrımcılığı desteklemekle ilişkili bir kişilik özelliği olarak kavramsallaştırılmışsa da giderek kimi kişilik özellikleriyle ilişkilendirilebilecek bir tutum olarak tanımlanmasının daha doğru olabileceği görüşü öne çıkarak bu araştırma sonuçlarıyla nispeten benzerlik göstermesi dikkati çekmektedir. Beden eğitimi ve spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin branşlarına göre sosyal baskınlık yönelimleri arasında farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma örneklemi farklı ve farklı alanlarda da olsa sosyal baskınlık konusunda farklılık olduğu şeklindedir. Dolayısıyla alanyazında her ne kadar bu araştırmaya benzer araştırmalar olmasa da diğer araştırmaların bulguları ile benzerlik göstermektedir.

2. Öneriler

Araştırma sonuç ve tartışmaları kapsamında genelde ve özelde önerilere aşağıda maddeler halinde yer verilmiştir:

1. En genel anlamda araştırma yöntem sistematığı ve yapılandırılması düşünüldüğünde genel tarama modeli olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik taraflarının önemsenmesi ve detaylı bilgi sunması açısından nedensellik ilişkilerinin tarandığı araştırmaların kurgulanması önerilebilir.
2. Sosyal baskınlık doğası gereği belirli inanç, tutum veya değerlerin bir diğer kişi ya da kişiler arasında daha net ortaya koyulması olarak düşünülebilir. Bu doğrultuda üniversite yaşamında temel alışkanlıkların dışında oluş kalıp davranış veya tutumlardan bahsedilmediği bu araştırmanın sonuçlarında da görülmektedir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

3. Araştırma bulguları sosyal baskınlık konusunda anlamlı farklılık olmadığı sonucu kapsamında sınıf düzeylerine göre arttığı sonucundan hareketle üniversite eğitimlerinin sosyal baskınlık konusunda bilinçlendirici olması yolunda olması önerilebilir. Aksi halde düşünülen veya inanılan değerlerin anlamlı ve farklılık olduğu demokratik tutumunun oluşma farkındalığının oluşturulması iyi bir başlangıç niteliği taşıyabilir.

KAYNAKÇA

- Erkuş, A. (2013). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Ankara: Seçkin.
- Karaçanta, H. (2002). Üniversite öğrencilerinin sosyal baskınlık yönelimi ve başka bazı değişkenler açısından karşılaştırılması (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi*, Ankara: Nobel
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş. ve Bökeoğlu, Ç. Ö. (2007). *Sosyal bilimler için istatistik*. Ankara: Pegem
- Morgan, G. A., Leech, N. L., Gloeckner, G. W., & Barrett, K. C. (2004). *SPSS for introductory statistics: Use and interpretation*. Psychology Press.
- Okumuşoğlu, S. (2017). Sosyal baskınlık yöneliminin kişilik özellikleriyle ilişkisi. *Ulakbilge*, 5(12), 881-895.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

EPİZODİK MİGREN TİPİ BAŞAĞRISI OLAN ÇOCUKLARDA SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLER

Ömer Lütfi Gündoğdu

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Tıp Fakültesi Nöroloji Departmanı

GİRİŞ: Migren baş ağrısı 1-72 saat süreli, tek yada iki taraflı, zonklayıcı, bulantı-kusma, ışık ve ses uyararı ve hareket etmek ile ağrı artış özellikleri bulunan tekrarlayıcı baş ağrısıdır. Ailevi özellik gösterebilir. Bilgisayar kullanımı, gürültü, ders çalışmak, uyku düzensizlikleri, ruhsal sıkıntılar ağrıyı tetikleyebilir. Küçük çocuklarda kız ve erkeklerde eşit sıklıkta görülürken ergenlik döneminden itibaren kızlarda daha sık görülmektedir. Migren baş ağrısı kişinin hayat kalitesini düşürebilmekte, akademik performansını olumsuz olarak etkileyebilmekte, kognitif performans kayıplarına neden olabilmektedir.

AMAÇ: Epizodik migren baş ağrısı tanısı konan yapıları nörolojik değerlendirmeleri normal olan ve ek hastalıkları olmayan baş ağrısı polikliniğimiz başvurusu olan 8-18 yaş aralığında çocuk ve adolesanlarda syodemografik özellikleri, etyoloji ve görüntüleme özelliklerinin karşılaştırılması.

METOD: 2017-2018 yılları arasında Baş ağrısı polikliniğimize başvuran ve IHS -2013'e göre epizodik migren tipi baş ağrısı tanısı konan, çalışmamıza katılmayı kabul eden 22 çocukta sosyodemografik, klinik ve görüntüleme veri özelliklerinin incelenmesi

SONUÇ: Çalışmaya katılan hastaların yaş ortalaması 14 (SD-/+2.5) idi. Kadın / erkek oranı 1.2 idi. Ailede baş ağrısı öyküsü olan %48 idi. Özellikle okul zamanı baş ağrısı sıklığı artmaktaydı %36. Krania MR incelemelerinde anlamlı özellik gözlenmemiş idi.

Baş ağrısı çocuklar ve adolesanlarda ağrının sık karşılaşılan ve yeti kaybına yol açan en sık nedenler arasındadır. Baş ağrısı etyolojisi, başlangıcı, tetikleyen nedenler ve tedavi metotları değişkenlik gösterebilmektedir. Primer baş ağrıları çocuklarda erişkinlerden farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir ve bu durumu nedenleri tam olarak bilinmemektedir. Bu duruma neden olan olası sebepler arasında myelinizasyonunda içeren beyin maturasyonunun tam olarak tamamlanmaması, yeni sinaps formasyonlarının oluşturulması ve sinaptik reorganizasyon gösterilmektedir[1].

Global Burden Of Disease 2010 yılı çalışmasına göre gerilim tip baş ağrısı ve migren baş ağrısı dünyada sırasıyla 2. ve 3. Sıklıkla görülen hastalıklar arasındadır. Aynı çalışmanın 2013 yılında yapılan diğer kolunda baş ağrısı dünyada dizabilitenin en sık 3. Nedeni olarak saptanmıştır. Çocuklarda karın ve kas-iskelet sistemine ait ağrılardan sonra en sık görülen ağrı baş ağrısıdır. Adolansanlarda ise baş ağrısı en sık ağrı nedenidir[2].

Yapılan çalışmalarda 18-65 yaş arası baş ağrısı ve nedenleri ayrıntılı olarak çeşitlendirilmiştir. Fakat çocuklarda (6-11 yaş) ve adolesanlarda (12-18 yaş) baş ağrısı prevalansı ile baş ağrısı formları ve komorbidite incelemeleri yeterli sayıda değildir. Bunun nedenleri epidemiyolojik çalışmaların azlığı orta ve yüksek gelirli Batı ülkelerinde yapılan çalışmaların ağırlıklı olmasıdır.

Çocuk ve adolesanlarda baş ağrısı görülme oranı yaklaşık olarak %58 dir ve bunun %7-8'i migrendir. Baş ağrısı olan çocukların %60 ının ailesinde baş ağrısı görülmektedir bu durum baş ağrısında genetik faktörlerin olası rolü olduğunu düşündürmektedir. Baş ağrısında diğer etken faktörler kan damarlarının sensiti hale gelmesi, beyin ve sinir sistemi değişiklikleri ve serotonin anormallikleridir. Baş ağrısında diğer etkeler arasında uyku kalitesinin düşük olması, yetersiz su tüketimi, öğün atlama, aile ve okul stressör etmeleri de gelebilmektedir. Baş ağrısı nedeni ile kullanılan tedavi modaliteleri bu yollar üzerinden etki etmektedirler[3].

Çocuk ve ergen baş ağrılarındaki diagnostik kriterler Uluslararası Baş ağrısı Hastalıkları Baş ağrısı Klasifikasyonu-3 beta 2 'ye göre yapılmıştır. Bu kalsifikasyona göre Kronik Migren ve Kronik Baş ağrısı olan hastalar en az üç ay süreyle ve en az 15 gün baş ağrısı olan hastalar çalışmaya dahil edilmiştir.

Migren baş ağrısı 1-72 saat süreli, tek yada iki taraflı, zonklayıcı, bulantı-kusma, ışık ve ses uyararı ve hareket etmek ile ağrı artış özellikleri bulunan tekrarlayıcı baş ağrısıdır. Ailevi özellik gösterebilir. Bilgisayar kullanımı, gürültü, ders çalışmak, uyku düzensizlikleri, ruhsal sıkıntılar ağrıyı

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

tetikleyebilir. Küçük çocuklarda kız ve erkeklerde eşit sıklıkta görülürken ergenlik döneminden itibaren kızlarda daha sık görülmektedir.

Migren baş ağrısı kişinin hayat kalitesini düşürebilmekte, akademik performansını olumsuz olarak etkileyebilmekte, kognitif performans kayıplarına neden olabilmektedir.

Gerilim baş ağrısı 30 dakika 7 gün arasında görülen sıkışma, basınç hissi şeklinde, iki taraflı, bulantı-kusmanın eşlik etmediği, ışık veya ses ile ağrıda artma özellikleri içerir. Çocukluk çağı gerilim baş ağrıları çevre faktörleri ile ilgilidir. Ruhsal gerginlikler, psikiyatrik hastalıklar, kas gerginliği, ağız-çene yapısı bozuklukları neden olabilir. Anne-babası ayrılmış çocuklar ve mutsuz aile ortamındaki çocuklarda sıklıkla gözlenmektedir. Fiziksel ya da ruhsal stres en önemli etkidir. Kız ve erkeklerde 11-12 yaşına kadar eşit oranda görülürken bu yaştan sonra kızlarda daha sıklıkla görülmektedir.

Kronik baş ağrısı olan çocuk ve adolesanların %1-2 sini oluşturmaktadır. Kronik migren için olası risk faktörleri obezite, holama, baş ve boyun yaralanması, ruhsal durum değişiklikleridir[4].

Baş ağrısı olan çocukların primer baş ağrısı tanıları ICHD-3 beta sınıflamasına göre yapılacaktır. Baş ağrısı kalsifikasyonunda en son olarak yenilenen International Classification Of Headache Disorder -3 (ICHD-3)'e göre 5 yaş üstü çocuklarda migren tanı kriterleri:

A-Aşağıda sıralanan B'den D'ye kadar olan kriterleri dolduran en az 5 baş ağrısı atağı olmak

B-Baş ağrısının en 30 dk veya daha fazla sürmesi (tedavi alsın veya almasın)

C-Aşağıdaki kriterlerden en az birisinin baş ağrısına eşlik etmesi

- 1- Ortalama şiddete en az bir baş ağrısı
- 2- Tek veya iki taraflı baş ağrısı olması
- 3- Zonklayıcı veya oyucu tarzda baş ağrısı
- 4- Egzersiz intoleransı, yürüme veya oynamaktan kaçınma

D-Baş ağrısı sırasında aşağıdakilerden en az birinin eşlik etmesi

- 1- Mide bulantısı, iştah kaybı veya baş dönmesi
- 2- Sese ve ışığa hassas olması, bu nedenle TV izlemekten veya bilgisayar ve elektronik eşyalar ile oynamaktan kaçınma
- 3- Baş ağrısı atağı ile birlikte kranial otonomik semptomların ortaya çıkması

E- Diğer tanılardan daha olası bir baş ağrısı çeşidi olması

Çalışmamız ile Doğu Karadenizde yaşayan ve epizodik migren tipi baş ağrısı tanısı konan çocukların sosyodemografik özelliklerini incelemeyi ve literatüre katkıda bulunmayı hedefledik.

1. Lakshmikantha, K.M. and K. Nallasamy, *Child with Headache*. Indian J Pediatr, 2018. 85(1): p. 66-70.
2. Genc, D., A. Zaborskis, and N. Vaiciene-Magistris, *Translation of the Child and Adolescent HARDSHIP (Headache-Attributed Restriction, Disability, Social Handicap and Impaired Participation) Questionnaire into the Lithuanian Language and Validation of Its HRQoL (Headache-Related Quality of Life) Scale*. Int J Environ Res Public Health, 2018. 15(8).
3. Kaczynski, K.J., R.L. Claar, and A.A. Lebel, *Relations between pain characteristics, child and parent variables, and school functioning in adolescents with chronic headache: a comparison of tension-type headache and migraine*. J Pediatr Psychol, 2013. 38(4): p. 351-64.
4. Balottin, U., et al., *Psychopathological symptoms in child and adolescent migraine and tension-type headache: a meta-analysis*. Cephalalgia, 2013. 33(2): p. 112-22.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

MOVEMENT-BASED PROGRAMMING (MBP) HAREKET MERKEZLİ PROGRAMLAMA

* Dr. Türker BIYIKLI, CSCS, CPT **Ali ERASLAN, Res. Asst., CPT

*Nişantaşı Üniversitesi, **Gazi Üniversitesi

Öğrenme Hedefleri

Bu makalenin amacı, uygulama için hem pratik hem de teorik zemin sağlayan, hareket tabanlı programlamanın işlevsel felsefesini okuyuculara tanıtmaktır. Bu model ve temel yöntem anlayışı, uygulayıcılarına farklı demografik, eğitim seviyesi ve özel gruplar için uyarlanabilir stratejik programlar oluşturabilmeyi sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Fonksiyonel Antrenman, Program Dizaynı, Kişisel Antrenörlük, Kondisyon, Dairesel Antrenman

Bu makalenin amacı, program tasarlama konusunda, uygulamacılar için rahat, uyarlanabilen ve fonksiyonel antrenmanın ilkelerini içeren bir plan sunmaktır. Bu makale, “MBP” metodunun temel ilkeleri, yapısı ve uyarlamaları hakkında bilgi vermektedir. MBP, yapısal modelin arkasındaki felsefeyi açıklayan hareket-merkezli programlamayı ifade eder. MBP metodu, farklı hedefler için program uyarlamak, egzersizlerde küçük değişiklikler yapmak için bir araç veya bir sistem şablonunda her bir hareketi eşleştirmek için egzersiz veri tabanı oluşturmayı sağlayan bir yöntemi ayrıntılı bir şekilde açıklar. Bu metot ile ilgili genel düşünce orijinal olmaması, aslında diğer fitness liderleri tarafında temelde farklı yollarla yapılmış olmasıdır.

Bu metodun orijinallliği ise sunuşu, amacı ve tasarımıdır. MBP, uygulayıcıların kısa süre içinde çok sayıda egzersiz programı oluşturabilmesine olanak veren bir sistemdir. MBP metodu, fitness uzmanlarına, müşterilerine yüksek kalitede fonksiyonel programlar geliştirmesinde yardımcı olan basit bir ilke ve rehberdir. Bu makalede sunulan şablonlar ve stratejiler, düzenli egzersiz programlarına katılan sağlıklı bireyler için tasarlanmıştır. Gelecek makaleler, özel sağlık durumları ve sakatlıklar için programların modifikasyonunu açıklayacaktır.

Fiziksel aktivite ve egzersizin yararları iyi anlaşılmıştır fakat en etkili ve verimli şekilde çalışma ‘nasıl’ olmalıdır sorusudur. ‘Nasıl’ sorusuna şimdiye kadar verilen cevap, fitness endüstrisinde bir terim haline dönüştürülen “fonksiyonel antrenman” olmuştur. Ne yazık ki, fonksiyonel antrenmanın tanımı ile ilgili uzlaşma eksikliği vardır. Örneğin, bosuball üzerinde biceps curl hareketini yapmak egzersizin daha fonksiyonel antrenman olması anlamına gelmez, sadece hareketi daha zor hale getirir. Bizim ‘fonksiyonel antrenman’ tanımımız, insanın hareketi

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

sırasında gerçek nöromüsküler fonksiyonunun doğru şekilde antrene olması için yapılan bir sistematik yaklaşımdır. Fonksiyonel rehabilitasyon ve antrenmanın öncüsü olarak bilinen ve Gray Enstitüsünün kurucusu olan Gary Gray, “Uygulamalı Fonksiyonel Bilim” denilen bir felsefe geliştirmiştir. Uygulamalı fonksiyonel bilim, hareket sırasında nöromüsküler sistemin tepkilerinin ve etkilerinin nasıl olduğunu anlatan bir biyomekanik yaklaşımdır. Bu yaklaşım ile yapılan çalışmalar incelendiğinde, yapısal anatomi çalışmaları ile geliştirilen geleneksel programlardan oldukça farklı olduğu görülmüştür.

MBP esasen, yapısal anatomiye karşı fonksiyonel anatominin karşılatırılmasıdır. Yapısal anatomi ayrı ayrı parçalara ayrılmış dokulara, her bir kasın bağımsız konsantrik işlevine ve bağların koruyucu yeteneğine dayanır. Bu “tıbbi model” daha izole bir yaklaşım (ayak ağrısı, ayak doktoru tarafından tedavi edilir) oluşturur. Fakat gerçekte, bu problem gergin kalflardan veya hiper mobil kalçalardan doğabilir. Birçok endüstri lideri bu konu ile ilgili yazılar yazmış ve yapısal anatominin indirgemeci doğasını vurgulamıştır. Genelde yapısal anatomi;

1. Her bir kas için bağımsız işlev gösterir,
2. Kaslardaki agonist-antagonist ilişkisi vurgular,
3. Kasın konsantrik hareketini vurgular,
4. Hareket sisteminde fasya rolünü göz ardı eder,
5. Tek bir düzlem vurgusuna sahip olma eğilimindedir.

Yapısal model, hareket sırasında sinir sisteminin rolünü irdelemez fakat fonksiyonel model irdeler. Hareket sırasında vücut fonksiyonlarının nasıl olduğunu anlamak, onları nasıl çalıştıracağımızı seçmeyi değiştirebilir. İnsan hareketi, görev odaklı bir iştir. Örneğin, bir kişi futbol topuna vurmak için, bilinçli olarak her kası, doğru zamanda, doğru güçle ve doğru sırayla kasmayı düşünmez. Bunun yerine, görevin bilincinde olarak, işi tamamlaması için kas aktivelerini düzenleyen sinir sistemine izin verir. Yapısal model kasları tek tek ele alır. Antrenman fonksiyonu ise kasları tek tek izole etmez; onun yerine, sinir sistemini antrene eder. Antrenman sistemini geliştirme fikri, fitness endüstrisinde yaygınlaşan anatomiden daha çok harekete dayanır. MBP, kas izolasyonu ile yapılan antrenmandan daha çok sinir sistemini antrene eden bir yaklaşımdır. Yıllarca yapılan biceps curl, leg ext . gibi geleneksel egzersizler, tek tek kasların kesitini artırmada veya kuvvetlendirmede kullanışlıdır fakat fonksiyonel bir görevi gerçekleştirmek için, sırayla birlikte çalışan farklı kas gruplarını uyarıcı şekilde antrene etmekten yoksundur.

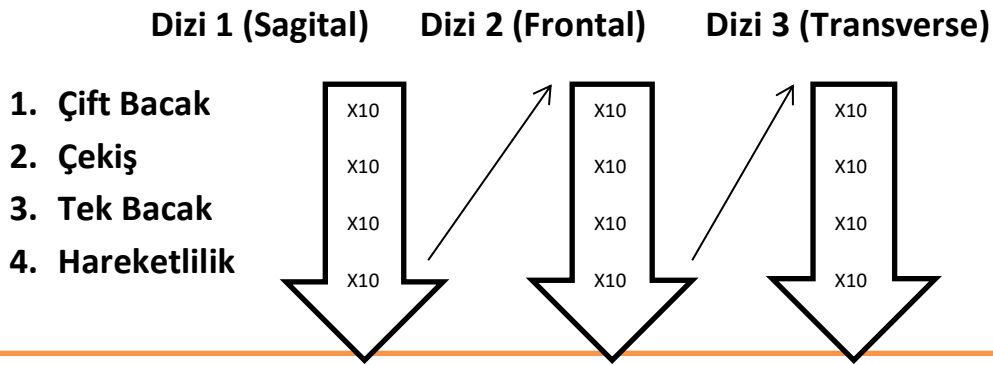
MBP Şablonu

Vücutta yüzlerce kas vardır ve her birinin konsantrik eylemi için bir egzersiz programı oluşturmak fonksiyonel olarak asılsız ve verimsiz olacaktır. “Back ve Bi’s” günleri veya “Bench ve Squat” günü yerine, üst ve alt vücudun fonksiyonel olarak ne yaptığı dikkate alınmalıdır. Daha önce, bazı fitness profesyonelleri benzer çalışmalar ve şablonlar oluşturmuştur.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

MBP şablonu, hareket kategorizasyonunu basitleştirmek için her zaman işe yarayan biraz daha değişik bir bakış açısı sunmaktadır. Çünkü bacakların asıl amacı, aynı anda hem çekme hem de itmeyi içeren –çift bacak (DL) veya tek bacak (SL) olarak kategorize edilen- hareketleri kolaylaştırmak için zemin reaksiyonunu (etkisini) almak ve iletmektir. Benzer bir şekilde, üst vücut aktiveleri de yapılan işe bağlı olarak tek kol veya çift kol olarak yapılır. Son eylem, vücudun A noktasından B noktasına taşındığı hareketliliklerdir. Vücudun yapabileceği belki de sonsuzdur. Fakat antrenman perspektifinde, çekme, itme, çift bacak (DL), tek bacak (SL) ve hareketlilik kolay ve dengeli bir şablon sunar. MBP şablonu, düzlemsel alt, vücut ve üst-vücut çoğunluklu egzersizlerdir. Sıralama, her zaman Çekme, Çift Bacak (DL), İtme, Tek Bacak (SL), Hareketlilik şeklindedir.

Tablo1: Hareket Merkezli Programlama Şablonu, Oklar İle Akış Sırası Gösterilmiş Program Tasarımı İtiş



İlk adım, yöntemin nasıl olduğunu göstermektir. Daha sonra bunu değişik ekipmanlar ile yapabiliriz.

Tablo 2: Örnek Yöntem/Hareket Listesi

Araç-gereç	İtiş	Çekiş	Çift bacak	Tek bacak
Vücut ağırlığı	Push ups	Pull ups	Body weight squat	Lunges
Barbell	Push Press	Bent over Row	Back Squat	Box step up
Dumbbell	Shoulder complex	Single arm row	Jumps squat	Walking lunges
Cable pulley	Pulley punch	Base stance row	Shoulder squat	Bekt lunges
Medicine ball	Chest pass	Jump slams	Squat throws	Single leg throws
Sandbell	Single arm toss	High pulls squat slams	Squat slams	Lunge slams
Dynamax ball	Chest pass	Jump slams	Squat throws	Single leg throws
Vipr	Shoulder press	Cross tilt rows	Squat shifts	Shoulder lunges
Rubber band	Horizontal press	Horizontal row	Band squats	Band lunges

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Eğer elimizde kullanabileceğimiz 10 farklı ekipman varsa aynı dairesel antrenmanda yöntemleri karıştırdığımızda 10^4 : 10,000 farklı program kombinasyonu elde ederiz. Yani, 10 farklı itiş egzersizi, 10 farklı çift bacak üzerinde yapılabilecek egzersiz, 10 farklı çekiş egzersizi, 10 farklı tek bacak üzerinde yapılabilecek egzersiz. Böylece, 40 farklı egzersiz elde ederiz. Bunların kombinasyonu ile 10.000 egzersiz programı elde ederiz (10 itiş x 10 DL x 10 çekiş x 10 SL).

Tweaking Out

“Tweaking” bir egzersizin mantığa uygun bir şekilde değiştirilmesidir. Bir egzersizin nasıl değiştirileceğini bilmek başarı için oldukça önemlidir.

Preset Tweak

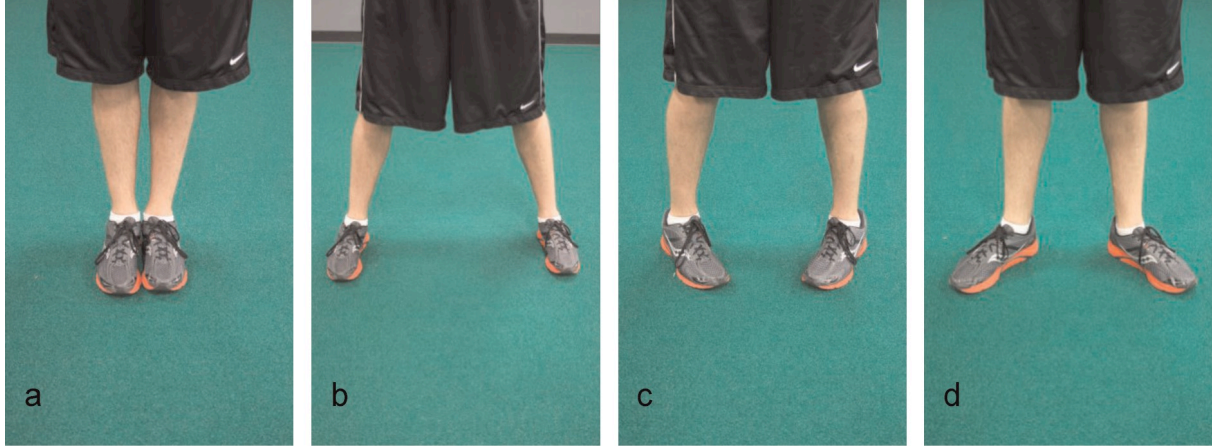
Bu pozisyon stratejisinin adına “sözdizimi” denir.

SFT Sözdizimi (**S-Sagital**, **F-Frontal**, **T-Transverse**, **X-Nötr**). Bu metot, 3 kelime sistemi ile çalışır. İlk kelime, sagittal düzlemdeki ayak pozisyonunu ifade eder. İkinci kelime, frontal düzlem ve üçüncü kelime ise transverse düzlemdeki olması gereken ayak pozisyonunu ifade eder.

Örneğin, üç düzlemde de bacakların omuz genişliğinde ve paralel olması **XXX (Nature Base Stance)** dir. Sağ ayağın önde olması, sağ kalçanın fleksiyon ve sol kalçanın ektansiyonda olması **RXX (Right Foot Forward)**, diğer taraf için **LXX (Left Food Forward)**, bacakların kapalı bir şekilde durması **XXN (Narrow Stance)**, bacakların açık pozisyonda olması **XWX (Wide Stance)**, ayak parmak uçlarının içe doğru dönmesi **XIX (Internally Rotated)**, ayak parmak uçlarının dışa doğru dönmesi ise **XEX (Externally Rotated)** şeklinde ifade edilir.



INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress



Hareketlilik

MBP şablonunda, hareketlilik en son yapılacak egzersizdir. Üç temel hareketlilik modeli, *yürüme*, *atlama* ve *koşmadır*. Üç farklı düzlemde, düşük tempo veya yüksek tempo yapılabilir. Sagital, Frontal veya Transvers olarak, herhangi bir sıralama ile yapılabilir.

MBP yöntemi için gerekli olan bütün bilgiye (itiş-DL-çekiş-SL-Hareketlilik) sahip olduktan sonra MBP şablonuna göre egzersiz programı hazırlanabilir.

Tablo 3: Üç düzlemde hareketlilik ve değişim ile gösterilmiş örnek MBP programlama şablonu

Hareket	Egzersiz	Dizi 1 (sagital)	Dizi 2 (frontal)	Dizi 3 (transvers)
İtiş	Dambell Shoulder matrix	RXX x 5 – LXX x 5	XWX x 5 – XNX x 5	XIX x 5 – XEX x 5
Çift Bacak	BW Squat Jumps	RXX x 5 – LXX x 5	XWX x 5 – XNX x 5	XIX x 5 – XEX x 5
Çekiş	Pulley Squat Rows	RXX x 5 – LXX x 5	XWX x 5 – XNX x 5	XIX x 5 – XEX x 5
Tek Bacak	Dumb Bell Lunge Matrix	Anterior lunges x herbiri 5	Lateral lunges x herbiri 5	Rotasyonel lunges x herbiri 5
Hareketlilik	Hareketlilik	Anterior sprint x 30 m.	Lateral shuffles x 10 m.	S-pattern ship x 30 m.

Overloaded on Overload

MBP sistemi kullanıldığında, yüklenme sadece “daha fazla ağırlık ekleme” değildir. MBP sisteminin temeli hatırlandığında, kasların değil sinir sisteminin antrene edildiğini görürüz. Bir kişiyi daha önce çalıştığı aynı kilo ile daha hızlı çalıştırabiliriz ve bu da bir “yüklenme” türüdür.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Bazen yüklenme, bir kişinin birden fazla iş yapmasıdır. Örneğin, hem öne adımlayarak hem de bir sağlık topunu tutmaya çalışmak veya hareket sırasında kişiye başka bir yöne bakmasını söyleyerek proprioseptif antrenmanı göz önünde bulundurmak. Tablo 4’ te bazı değişik yüklenme seçenekleri gösterilen örnek bir antrenman programı verilmiştir.

Tablo 3: Farklı yüklenmelerin gösterildiği örnek MBP programlama şablonu

Hareket	Egzersiz	Dizi 1	Dizi 2	Dizi 3
İtiş	1.Push Ups	Regular push ups x 10	Clap push up x 10	Super slow push up x 10
Çift Bacak	2.BW squat (proprioceptive challenge)	Regular squat x 10	Regular squat (gözler kapalı) x 10	Regular squat (shaking head “no”) x 10
Çekiş	3.Pull up (muscle activity challenge)	Pronated grip x 10	Supinated grip x 10	Neutral grip x 10
Tek Bacak	4.Box step ups (task challenge)	Regular step ups x 5	Step up aand catch ball x 5	Step up and Alt. DB. Punch x 5
Hareketlilik	5.Locomotion (intensity challenge)	Ant/Post walk x 10 m.	Ant/Post skip x 15 m.	Ant/Post sprint x 20 m.

Zamanlama Her Şeydir

Her bir MBP şablonunda 3 dizi ve 5 egzersiz olmak üzere toplam 15 egzersiz vardır. Çalışma/dinlenme zamanlaması kişiden kişiye göre değişir. 15 sn.lik bir çalışma için, tekrar hareketi yapmadan önce 45 sn. lik bir dinlenme zamanı verilebilir. 30 sn.lik çalışma zamanından sonra 30 sn.lik bir dinlenme de verilebilir.

Tablo 5: MBP Şablonu – 60 dakika antrenman

Antrenman	Zaman (dakika)
Isınma	5
Dairesel ant. 1	15
Dinlenme	2,5
Dairesel ant. 2	15
Dinlenme	2,5
Dairesel ant 3.	15
Soğuma	5
Toplam	60



INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Kaynaklar

King, M., Stanforth D., ACSM's Health & Fitness Journal, March/April 2013, Volume 17, Number 1,8-14.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

OBEZ BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN YAŞAM KALİTESİ İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Hatice TOY¹, Seda TURHAL¹, Erkut TUTKUN¹

Bursa Uludağ University, Faculty of Sport Science, Bursa

Amaç: Çalışma, obez bireylerin yaşam kalitelerinin ve fiziksel aktivite düzeylerinin artan BKİ'sine etkileri ve obezite ile mücadele konusunda farkındalıklarını incelemek amacıyla yapılmıştır.

Materyal ve Yöntem: Çalışmanın evreni Uşak ili, örneklemi ise rastgele seçilen 20 erkek ve 20 kadın toplam 40 obez birey (BKİ>29,9+) belirlenerek dahil edilmiştir. Çalışmada bireylerin kişisel özelliklerini tespit etmek için demografik bilgi formu (cinsiyet, yaş, medeni durum, meslek, gelir durumu) kullanılmış olup, fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ-KISA FORM) ve Obeziteye Özgü Yaşam Kalitesi Ölçeği (OÖYKÖ) uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS veri analizi istatistik programıyla yorumlanmıştır.

Bulgular: Çalışmanın istatistiki sonuçları değerlendirilmiş olup, araştırmamıza dahil ettiğimiz obez bireylerden oluşan katılımcıların cinsiyet dağılımları ve yaş ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında, çoğunluğun aerobik egzersizi yaptığı, aynı zamanda haftada 3 gün, günde ortalama 30 dakika orta düzeyde ve 30 dakikanın altında şiddetli egzersiz yaptıkları tespit edilmiştir. Bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri düştükçe yaşam kaliteleri de azalmaktadır.

Sonuç: Kilo kaybı için düzenli egzersizin etkinliği, aşırı vücut yağının derecesi ile yakından ilişkilidir. Genel olarak, obez kişiler normal kilolu kişilere göre egzersizle daha hızlı kilo ve yağ kaybederler. Özellikle obez bireyler olmak üzere tüm bireylerin fiziksel aktivite düzeyinin artırılması konusunda eğitim ve uygulamalar yapılarak, obezitenin yarattığı etkilerin bireylere geri bildirimde bulunularak sunulması yoluyla, obezite konusunda toplumda farkındalık yaratmak ve mücadele etmek gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Obezite, Fiziksel Aktivite Düzeyi, Yaşam Kalitesi.

COMPARISON OF THE PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF OBEZ INDIVIDUALS WITH THE QUALITY OF LIFE

Aim: The aim of the study is to understand the degree of impact of obese individuals on the quality of life and physical activity levels due to increased body mass index and to raise awareness about the fight against obesity.

Material & Methods: According to the Body Mass Index (BMI); A total of 40 obese individuals (BMI> 29,9+) were identified and managed with 20 males and 20 females. The population of the study was in Uşak province and the sample was on 40 obesity cases randomly selected. In the study, demographic information form (gender, age, marital status, occupation, income status) was used to determine the personal characteristics of individuals. In order to determine physical activity levels, International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-SHORT FORM) and Obesity Specific Quality of Life Scale (OÖYKÖ) were applied. Personal characteristics and physical activity levels of the cases and the quality of life quality scale were tried to be explained with statistical methods. The data obtained were interpreted by SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) data analysis statistics program.

Results: The statistical results of the study were evaluated and there was no statistically significant difference between the mean age and gender distributions of the obese individuals. When the physical activity levels were examined, it was found that the majority exercised aerobic exercise, at the same time 3 days a week, medium-level to average 30 minutes per day and intensive exercise under 30 minutes. As the physical activity levels of individuals decrease, their quality of life decreases.

Conclusion: The effectiveness of regular exercise for weight loss relates closely to the degree of excess body fat. Obese persons lose weight and fat more readily with exercise than normal-weight persons. In addition, aerobic exercise and resistance training, even without dietary restriction, provide positive spin-off to the weight loss effort. In order to increase the physical activity level of all individuals, especially obese individuals, it is necessary to raise awareness and fight against obesity by providing training and practices about the effects of obesity.

Keywords: Obesity, Physical Activity Level, Quality of Life.

GİRİŞ

Tarih boyunca, aşırı gıda alımı, sedanter yaşam ve hastalıklar konusundaki pek çok makale ve kaleme alınmış çalışmalarda aşırı yağın vücuda zararlı olduğunu ve onu yavaşlattığını, işlevlerini bozduğunu ve hareketlerini engellediğini, sedanter yaşam tarzının ve egzersiz yapmayanların hayatını acı verici bir şekilde yaşayacağını belirtilmiştir (20).

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Obezite terimi, glikoz intoleransı, insülin direnci, dislipidemi, tip 2 diyabet, hipertansiyon, yüksek plazma leptin konsantrasyonu bileşenlerinden birini veya tamamını içeren komorbidite takımlarının eşlik ettiği aşırı şişman durumla ilgilidir ve “obez sendromu” visseraladipoz doku, koroner kalp hastalığı ve kanser riskini artırmaktadır. Sınırlı araştırmalar, fazla vücut yağının, ortalama vücut ağırlığı ve hastalık riski arasındaki ilişkiyi açıkladığını ileri sürmektedir. Bu tür bulgular, fazla kilolu kişilerin hastalık riskini belirlemek için vücut ağırlığının bileşenlerini ayırmanın önemini vurgulamaktadır (13).

Birçok erkek ve kadın aşırı kilolu veya aşırı şişman olabilir ancak obez sendromun (hastalıklı bir durum) bileşenlerini sergilemeyebilirler. Bu durumda, obezite (aşırı şişmanlık yerine) teriminin kullanılmasında dikkat edilmesi ve aynı koşulu sağlamada bu terimlerin değişkenliğini kabul etmek gerekmektedir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde rastgele bir telefon aramasıyla yaklaşık 110.000 yetişkine ulaşıldığı bir araştırmada, büyük bir kitlenin kilo vermek için uğraştığını veya sadece vücut ağırlığını koruduğunu, kilo vermeye çalışan 45 ila 50 milyon Amerikalının yalnızca beşte biri, daha az kalori tüketen ve haftalık boş zamanlarında en az 150 dakika fiziksel aktivite yapılması önerilen bir kombinasyonu kullandığını, kilo verme girişiminde bulunanlar, hassas kilo verme programlarını göz ardı ederek, diyet kitaplarında ve içeceklerde potansiyel olarak zararlı diyet uygulamalarına ve ilaçlara güvenip yıllık yaklaşık 40 milyar dolar harcadığını, her yıl, yaklaşık 2 milyon Amerikalı iştah bastırmak için, sağlık gıda ve fitness merkezi ile süpermarket raflarında bulunan reçetesiz satılan diyet haplarına 135 milyon dolardan fazla para ödediği belirtmişlerdir. Amerika Birleşik Devletleri'nde 3,8 milyon kişi şu anda 300 kilonun üzerindedir ve - Bahamalar, Cayman Adaları, İzlanda, Katar ve Birleşik Arap Emirlikleri'nin birleşik nüfusu buna eşdeğerdir. Obezite, Amerika Birleşik Devletleri'nin tüm bölgelerinde dramatik bir şekilde artan eşit bir fırsat sorunudur (14). Sanayileşmiş toplumlar, ekonomik faktörlerden dolayı bu önerilere direnmektedirler (3).

Amerikan hükümetinin (1 Aralık 2003) hekimleri, tüm hastaları tartma ve ölçme konusunda cesaretlendirmiş ve obez olduğu tespit edilenler için danışmanlık ve davranış terapisi önermiştir. Özellikle, grup doktorlarının, psikologlar, lisanslı diyetisyenler ve egzersiz uzmanlarından oluşan profesyonel bir sağlık ekibinin gözetimi altında 3 aya kadar en az iki kez (bireysel veya grup oturumlarında) yoğun davranış terapisi içeren reçete yazmalarını tavsiye etmiştir. Genellikle tıbbi uygulama için bakım standardı haline gelen bu kılavuzlar, sağlık sisteminin obeziteyi nasıl tedavi ettiği ve sağlık planlarında sigortacıları obezite tedavisi için ödeme yapmaya sevk etmede önemli bir değişimi temsil etmektedir (6).

Çocuklarda aşırı kilolu olma (BMI> yaş ve cinsiyet için yüzdelik) sıklıklarını aştığı için aynı derecede sıkıntılı bir durum yaşamaktadırlar. Amerika Birleşik Devletleri'nde çocukluk çağı obezite nedenleri ve çözümleri hakkında Tıp Enstitüleri Ulusal Akademileri tarafından (30 Eylül 2004) tarihinde yayınlanan kapsamlı bir rapor, son 30 yılda çocukluk çağı obezliğinin 6 ila 11 yaş arası çocuklar arasında (özellikle kırsal Amerika'da) %15'ten fazla olduğu ve üç katına çıktığını, oranların 2 ila 5 (>10%) yaşları ve 12 ila 19 yaşları arasındakiler için %15'ten fazla olduğu ve iki katına çıktığını göstermektedir. Vücut ağırlığındaki bu artışın bir kısmı, çocukların 1977-1996 yılları arasında restaurantlardan ve fast-food merkezlerinden tükettikleri yiyeceklerin %300'lük artışıyla, gençlerin meşrubat tüketimi, bu içecekleri tüketmeyen çocukların enerji alımından günde 188 kCal fazla olduğu belirtilmiştir. Yetişkin olarak vücut ağırlığının sonucuna bakılmaksızın, aşırı kilolu çocuk ve ergenler, normal kilolu bireylere göre yetişkinlerde olduğu gibi geniş bir hastalık yelpazesi riski taşımaktadırlar (19).

BULGULAR

Çalışma grubunu 40 kişilik (N=20 Erkek, N=20 kadın) obezite tanısı konulmuş gönüllü katılımcı grubu oluşturmaktadır. Çalışma sonuçları aşağıda sırasıyla sunulmuştur.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

<i>Değişkenler</i>		<i>Frekans (N)</i>	<i>Yüzde (%)</i>
<i>Cinsiyet</i>	Kadın	20	50,0
	Erkek	20	50,0
<i>Yaş</i>	18-25	9	22,5
	26-33	11	27,5
	34-41	10	25,0
	42 ve üstü	10	25,0
<i>Medeni Durum</i>	Evli	22	55,0
	Bekar	18	45,0
<i>Eğitim Durumu</i>	İlköğretim	7	17,5
	Lise	14	35,0
	Önlisans	11	27,5
	Lisans	8	20,0
<i>Meslek</i>	Kamu	14	35,0
	Özel	26	65,0
<i>Gelir Durumu</i> TL	Geliri yok	8	20,0
	0-1500 TL	17	42,5
	1501-3500	15	37,5
TOPLAM		40	100,0

Katılımcıların, %50'sinin (N=20) erkek, %50'sinin (N=20) kadınlardan oluşmuştur, %55'inin evli (N=22) olduğu, çoğunluğun lise ve önlisans mezunu oldukları ve özel sektörde çalıştıkları, %42,5'inin (N=17) 0-1500 TL, %37,5'inin de 1501-3500 TL gelir elde ettikleri saptanmıştır.

Tablo 2. Katılımcıların IPAQ (Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi) Sonuç Dağılımı

Fiziksel Aktivite			N	%	$\bar{x}$	SS
Şiddetli	Hafta/gün	1 gün	6	15,0	3,25	2,48
		2 gün	19	47,5		
		3 gün	6	15,0		
		4 gün	1	2,5		
		Yapmadı	8	20,0		
	Gün/dk	30 dk	15	37,5	3,82	,747
		30 dk altı	17	40,0		
		Bilmiyor/Emin değil	8	20,0		
Orta Düzeyde	Hafta/gün	1 gün	4	10,0	3,02	1,02
		2 gün	8	20,0		
		3 gün	11	27,5		
		4 gün	17	42,5		
	Gün/dk	1 saat	9	22,5	2,22	,973
		45 dk	18	45,0		
		30 dk	9	22,5		
		30 dk altı	3	7,5		
		Bilmiyor/Emin değil	1	2,5		
Yürüme	Hafta/gün	2 gün	17	42,5	2,85	,892
		3 gün	14	35,0		
		4 gün	7	17,5		
		5 gün	2	5,0		
	Gün/dk	1 saat	11	27,5	2,12	,938
		45 dk	17	42,5		
		30 dk	8	20,0		

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

		30 dk altı	4	10,0		
		4 saat	6	15,0		
		5 saat	9	22,5		
		6 saat üstü	13	32,5		
		Bilmiyor/Emin değil	12	30,0		
Oturma Süresi	Gün/dk				3,77	1,04
Toplam			40	100,0		

(p>0.05)

Katılımcıların, %47,5'inin (N=19) haftada 2 gün, günde 30 dakika ve altında şiddetli fiziksel aktivite yaptıkları, %42,5'inin (N=17) haftada 4 gün, günde 45 dakika orta düzeyde fiziksel aktivite yaptıkları, %42,5'inin (N=17) haftada 2 gün yürüme egzersizi yaptıkları, gün içerisinde oturma sürelerine bakıldığında %32,5'inin "6 saat üstü" oturarak zaman geçirdikleri saptanmıştır. IPAQ skorlarına göre bireylerin orta düzeyde aktif oldukları görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların OÖYKÖ (Obeziteye Özgü Yaşam Kalitesi Ölçeği) Sonuç Dağılımı

OÖYKÖ	Hiç		Hemen hemen hiç		Az		Orta		Epeyce		Çok fazla		Aşırı		$\bar{x}$	ss
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Kilom yüzünden hatlarımı gizleyen giysiler giymeye çalışırım	0	0,0	1	2,5	3	7,5	9	22,5	10	25,5	10	25,5	7	17,5	1,85	1,31
Kilom yüzünden, daha az enerjim olmasından dolayı kendimi sinirli (üzgün) hissediyorum	0	0,0	5	12,5	3	7,5	13	32,5	9	22,5	6	15,0	4	10,0	2,5	1,45
Kilom nedeniyle yediğim zaman suçluluk duyuyorum	2	5,0	2	5,0	9	22,5	9	22,5	7	17,5	8	20,0	3	7,5	2,67	1,57
Başkalarının kilom hakkında söylediklerinden rahatsız oluyorum	1	2,5	3	7,5	6	15,0	12	30,0	8	20,0	7	17,5	3	7,5	2,6	1,46
Kilom nedeniyle fotoğraf çektirmemeye çalışıyorum	2	5,0	2	5,0	3	7,5	11	27,5	9	22,5	7	17,5	6	15,0	2,3	1,60
Kilom nedeniyle kişisel temizliğime çok dikkat etmek zorundayım	0	0,0	1	2,5	4	10,0	7	17,5	12	30,0	9	22,5	7	17,5	1,87	1,32
Kilom, yapmak istediklerimi	0	0,0	1	2,5	4	10,0	5	12,5	15	37,5	8	20,0	7	17,5	1,85	1,29

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

yapmama engel oluyor																	
Kilomun bedenimde yarattığı fiziksel zorlanma yüzünden endişeliyim	0	0,0	2	5,0	7	17,5	7	17,5	9	22,5	8	20,0	7	17,5	2,12	1,50	
Kilo yüzünden başkalarının yediğini yiyememekten dolayı kendimi sinirli/üzgün hissediyorum	1	2,5	1	2,5	5	12,5	8	20,0	12	30,0	8	20,0	5	12,5	2,17	1,43	
Kilom yüzünden kendimi depresyonda (moral bozukluğu içinde) hissediyorum	2	5,0	5	12,5	5	12,5	8	20,0	11	27,5	6	15,0	3	7,5	2,72	1,61	
Kilom yüzünden kendimi çirkin hissediyorum	3	7,5	5	12,5	7	17,5	6	15,0	8	20,0	7	17,5	4	10,0	2,8	1,78	
Kilom yüzünden gelecekte endişeliyim	1	2,5	1	2,5	2	5,0	2	5,0	13	32,5	10	25,0	11	27,5	1,52	1,43	
Zayıf insanlara imreniyorum (gıpta ediyorum)	1	2,5	2	5,0	3	7,5	6	15,0	8	20,0	11	27,5	9	22,5	1,82	1,58	
Kilom yüzünden insanların bana dikkatle baktıklarını hissediyorum	1	2,5	4	10,0	5	12,5	11	27,5	10	25,0	7	17,5	2	5,0	2,65	1,44	
Kilom yüzünden bedenimi kabullenebilmekte güçlük çekiyorum	3	7,5	2	5,0	5	12,5	7	17,5	11	27,5	7	17,5	5	12,5	2,45	1,69	
Verdiğim kiloları tekrar alacağımdan korkuyorum	0	0,0	0	0,0	0	0,0	5	12,5	14	35,0	12	30,0	9	22,5	1,37	,978	
Kilo vermeye çalışırken cesaretim kırılıyor	0	0,0	0	0,0	0	0,0	8	20,0	9	22,5	12	30,0	11	27,5	1,35	1,09	

(p>0.05)

Katılımcıların büyük çoğunluğunun yaşam kaliteleri oldukça düşük saptanmıştır.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışma sonuçlarımız aşağıda sırasıyla sunulmuştur. Katılımcıların, %50'si (N=20) erkek, %50'si (N=20) kadınlardan oluşmuştur, %55'inin evli (N=22) olduğu, çoğunluğun lise ve önlisans mezunu oldukları ve özel sektörde çalıştıkları, %42,5'inin (N=17) 0-1500 TL, %37,5'inin de 1501-3500 TL gelir elde ettikleri saptanmıştır.

Dölekoğlu ve Yurdakul (2004) Adana ilinde 302 aileden ile yapmış oldukları çalışmada, en yüksek gelir grubundaki ailelerin %90,6'sı kişi başına 2500 cal/gün üzeri enerji almaktadır. En düşük gelir grubundaki ailelerin %48,8'i ise 2500 cal/gün altında enerji almaktadır. En düşük gıda harcama grubunda olan ailelerde (<50 milyon TL) günlük alınan enerjinin %88'i; en yüksek gıda harcama grubunda (>201 milyon TL) bulunan ailelerde günlük alınan enerjinin %84'ü bitkisel kaynaklı olduğunu tespit etmişlerdir (5). Çalışma grubumuzun büyük çoğunluğu (%62.5) alt gelir grubundan oluşmuştur. Düşük gelir grubunda bulunan bireyler sağlıklı ve gerekli beslenme düzeyini yakalayamadıkları için daha çok doyurucu özelliği olan ürünlerini tercih ederlerken, yüksek gelir gruplarında daha çok besleyici özelliği yüksek, kolaylık sağlayan ve farklı besinler tüketilmektedir. Bu tercihlerin bile obezite ile savaşta ve fiziksel aktivite yapma ihtiyacını doğuracağı düşüncesindeyiz.

Katılımcıların, %47,5'inin (N=19) haftada 2 gün, günde 30 dakika ve altında şiddetli fiziksel aktivite yaptıkları, %42,5'inin (N=17) haftada 4 gün, günde 45 dakika orta düzeyde fiziksel aktivite yaptıkları, %42,5'inin (N=17) haftada 2 gün yürüme egzersizi yaptıkları, gün içerisinde oturma sürelerine bakıldığında %32,5'inin "6 saat üstü" oturarak zaman geçirdikleri saptanmıştır. IPAQ skorlarına göre bireylerin orta düzeyde aktif oldukları görülmektedir. Sonuçta düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının, bireylerin BKİ'leri üzerinde olumlu etkisi olduğu görülmektedir. Bundan dolayı her yaştan bireyin obezite görülme riski bakımından aktif bir yaşam sürdürmesi gerekmektedir.

Şişmanlığın gelişiminde 25-44 yaşları yetişkinler için tehlikeli yıllardır. 20 - 40 yaşları Amerikalıların vücut ağırlığında 40 kiloluk bir artış elde etmek için yılda yaklaşık 2 kilo aldıkları saptanmıştır. Bu değerler kadınlar içinde aynı riskleri taşımaktadır; yaklaşık %14'ü, 25 - 34 yaşları arasında vücut ağırlığına 30 kilodan daha fazla yük eklemektedir. Yetişkinlikte bu korkutucu oranlar şişmanlığın derecesi normal değerlerin çok ötesine taşımakta ve biyolojik bir belirsizliğe neden olabilmektedir. Düzenli fiziksel aktivite, rekreasyon veya iş yoluyla, kilo alımını ve vücut kompozisyonundaki olumsuz değişiklikleri etkili bir şekilde engelleyerek kaybolan ağırlığın yeniden kazanılmasını önlemektedir. Zamanla normal ağırlığını koruyan bireyler, daha fazla kas gücü gösterirler ve kilolarını geri almış olanlardan daha fazla fiziksel aktiviteye katılırlar. Fiziksel aktivitedeki değişimler, yeniden kazanılan vücut ağırlığının %75'inden fazlasını oluşturmaktadır. Bu tür bulgular, düzenli egzersizi artıran stratejileri belirleme ve teşvik etme ihtiyacına işaret etmektedir. Genel Cerrahlar ve Tıp Enstitüleri tarafından oluşturulan mevcut ulusal yönergeler, günlük en az 30 ila 60 dakikalık orta dereceli fiziksel aktivite önermektedir. ABD nüfusunda obezite ile mücadele etmek için günlük rutin egzersizler üzerinden ve 80 dakikadan fazla süren bir egzersiz yapılması onaylanmıştır (12).

3 aydan 1 yıla kadar, sonradan kilolu hale gelen bebeklerin toplam enerji harcaması, normal kilo alan bebeklere göre ortalama %21 daha düşüktür (14). 6-9 yaş arası çocuklar için, kız çocukları hariç, erkek çocukların fiziksel aktivite düzeyiyle vücut yağ yüzdesi ters orantılıdır (1). Ergenlik öncesi ve ergenlik çağındaki çocuklardaki obezlik, genellikle fiziksel aktivitede daha az zaman harcamalarından veya normal kiloda olan akranlarına göre daha düşük yoğunlukta fiziksel aktiviteye katılmalarından kaynaklanmaktadır (4).

Obezite, Amerika'da önlenebilir ölümlerin önemli bir nedenini temsil etmektedir. Yetersiz beslenmenin ve fiziksel hareketsizliğin birleşik etkileri, 2000 yılında 400.000 ölümlerle sonuçlanmış ve 1990 yılına göre %33'ün üzerinde bir artış meydana gelmiştir. Amerikalıların vücut ağırlığı şu anki oranla artmaya devam ederse, 2020'ye gelindiğinde orta yaşlı bir Amerikalı'nın sağlık bakımlarına harcanan miktarın beşte biri obeziteden kaynaklanacaktır. Obez çocuklar ve ergenler arasında bile glukoz toleransının bozulduğu ve yaşam kalitesinin azaldığı ortaya çıkmıştır (15,16). Hipertansiyon, yüksek kan şekeri, postmenopozal meme kanseri, yüksek kolesterol ve düşük-yüksek yoğunluklu lipoprotein kolesterolün

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

yükselişi, aşırı kilolu bireylerin fazla kilonun herhangi bir seviyesinde kötü sağlık risklerini artırmaktadır. Aşırı kilo ve obeziteprevalansı, osteoartrit komplikasyonları dahil olmak üzere kas-iskelet problemlerini de arttırmaktadır. Ana eklemlerdeki artan yükler ağrı ve rahatsızlığa, verimsiz vücut mekaniğine ve hareketsizliğe neden olabilmektedir (8).

Obezite prevalansı, orta yaş kadınlarda koroner hastalıkta önceki yıllara göre azalmayı köreltmıştır (17). İki veya daha fazla kalp hastalığı risk faktörüne sahip obez ve aşırı kilolu bireyler vücut ağırlığını azaltmalı, diğer risk faktörleri olmayan aşırı kilolu kişiler ise en azından mevcut vücut ağırlığını korumalıdır. Uygun bir kilo kaybı programı, insülin duyarlılığını ve kan lipid profilini geliştirir, ayrıca yüksek riskli bireylerde diyabetin başlamasını önler veya geciktirir (7).

Geliştirilmiş fiziksel uygunluk programı, hastalık riskini azaltmak için vücuttaki aşırı yağlarla savaşılmaktadır. Örneğin, 30 - 83 yaşlarındaki yaklaşık 20.000 erkek üzerinde yapılan bir araştırmada, aşırı kilolu olan aynı zamanda fiziksel olarak uygunluğu bulunan erkeklerin, normal kilolu fakat fiziksel uygunluğu olmayan erkeklere göre ölüm riskinin daha az olduğu bulunmuştur (11). Ayrıca, fiziksel uygunluğu olmayan-zayıf erkeklerin; fiziksel uygunluğu olan-fazla kilolu erkeklere göre ölüm oranlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (10). Bu tür bulgular, sağlık riski profilini iyileştirmek için sadece diyetle güvenmek yerine, aşırı kilolu erkeklerin ve kadınların kardiyovasküler uygunluğunu geliştirmek için fiziksel aktiviteyi artırma stratejisini desteklemektedir (2).

Günümüzdeki obezite salgınına rağmen, kilo kontrolü ulusal halk sağlığı öncelikli hastalıklar listesinde düşük kalmakta ve diğer yaygın hastalıklara göre çok daha az destek almaktadır (9). Günümüzde obezite doğrudan veya dolaylı olarak toplam sağlık bakım maliyetleri yaklaşık 117 milyar dolara yükseldiği, bu da hastalığın yeniden düzenlenmesi için 1 trilyon dolardan fazla olan maliyetin yaklaşık %10'unu karşılayabildiği rapor edilmiştir (18). Sağlık bakım kaynaklarının kullanımı da aşırı vücut yağlarıyla orantılı olarak artmaktadır. Aslında, yaşam boyu zayıf bir vücut kompozisyonunu korumak, birçok hastalık riskini azaltmaktadır. Obezite ile birlikte artan ölüm riskinin, bireylerin yaşına göre azalıp azalmadığına dair güncel araştırmalara daha fazla öncelik verilmesi toplum duyarlılığı açısından önemli olacaktır.

KAYNAKLAR

1. Ball, E.J, et al. (2001). Total Energy Expenditure, Body Fatness, and Physical Activity in Children Aged 6–9 y. *Am J Clin Nutr*;74-524.
2. Calle, E.E. (1999). Body-mass index and Mortality in a Prospective Cohort of U.S. Adults. *N Engl J Med*. 341-1097.
3. Centers for Disease Control and Prevention. (1997). Update: Prevalence of Overweight Among Children, Adolescents, and Adults: United States, 1988–1994. *MMWR*, 46-199.
4. DeLany, J.P, et al. (2002). Energy Expenditure in Pre adolescent African American and White Boys and Girls: the Baton Rouge Children's Study. *Am J Clin Nutr*, 75-705.
5. Dölekoğlu, CÖ., Yurdakul, O. (2004). Adana İlinde Hanehalkının Beslenme Düzeyleri Ve Etkili Faktörlerin Logit Analizi İle Belirlenmesi. *Akdeniz University Faculty Of Economics & Administrative Sciences Faculty Journal/Akdeniz Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(8).
6. Flegal, K.M, Troiano, R.P. (2000). Changes in the Distribution of Body Mass index of Adultsand Children in the US Population. *Int J Obes Relat Metab Disord*, 24-807.
7. Gower, B.A, et al. (2002). Effects of Weight Loss on Changes in İnsulin Sensitivity and Lipid Concentrations in Premenopausal African American and white women. *Am J Clin Nutr*. 76-923.
8. Hills, A.P, et al. (2002). The Biomechanics of Adiposity—structural and Functional Limitations of Obesity and İmplications For Movement. *Obes Rev*.3-35.
9. Hill, J.O, Peters, J.C. (2003). Environmental Contributions to The Obesity Epidemic. *Science*. 280-1371.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

10. Lee, C.D. (1999). Cardio respiratory Fitness, Body Composition, and All-cause and Cardiovascular Disease Mortality in Men. *Am J Clin Nutr.* 69-373.
11. Lee, I.M. (1998). U.S. Weight Guidelines: Is It Also Important To Consider Cardiorespiratory Fitness? *Int J Obes.* 22-52.
12. Meredith, C.N. (1987). Body Composition and Aerobic Capacity in Young and Middle-aged Endurance-trained Men. *MedSciSports Exerc.* 19-557.
13. Mokdad, A.H. (1999). The Spread of the Obesity Epidemic in the United States, 1991–1998. *JAMA*, 282-1519.
14. Roberts, S.B. (1988). Energy Expenditure and Intake in Infants Born to Lean and Overweight Mothers. *N Engl J Med*; 318-461
15. Sinha, R. (2002). Prevalence of Impaired Glucose Tolerance Among Children and Adolescents With Marked Obesity. *N Engl J Med*, 346-802.
16. Schwimmer, J.B. (2003). Health-related Quality of Life of Severely Obese Children and Adolescents. *JAMA*, 289-1851.
17. Troiano, R.P., Flegal, K.M. (1998). Overweight Children and Adolescents: Description, Epidemiology, and Demographics. *Pediatrics*, 101-497
18. Yanovski, S.Z. (1999). Report of a National Institutes of Health–Centers for Disease Control and Prevention Workshop on the Feasibility of Conducting a Randomized Clinical Trial to Estimate the Long-term Health Effects of Intentional Weight Loss in Obese Persons. *Am J Clin Nutr.* 69-366.
19. Weinsier, R.L. (2002). Free-living Activity Energy Expenditure in Women Successful and Unsuccessful at Maintaining a Normal Body Weight. *Am J Clin Nutr.* 75-499.
20. McArdle, W.D., Katch, F.I., Katch, V.L. (2007). *Exercise Physiology: Energy, Nutrition and Human Performance*. Philadelphia.

INTERNATIONAL
2nd Academic Sports Research Congress

PRESENTATION

(WITH ABSTRACT)

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN TATMİNİ VE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Fikret Soyer¹, Ersan TOLUKAN², Abdullah Dügenci¹

¹Sakarya Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya, Türkiye

²Spor Bilimleri Bölümü, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara, Türkiye

Özet

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeyleri ve akıllı telefon bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu parametrelerin çeşitli değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir. Çalışmada, katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerini belirlemek üzere Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Serbest Zaman Tatmini Ölçeği ve akıllı telefon bağımlılıklarını belirlemek üzere Kwon ve diğ. (2013) tarafından geliştirilen Noyan ve diğ. (2015) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Örneklem seçiminde kolayda örnekleme yöntemi, verilerin toplanmasında ise yüz yüze anket yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS paket programı aracılığıyla tanımlayıcı istatistikler, independentsample t-test, ANOVA ve pearsoncorrelation analizi kullanılmıştır. Araştırmaya 766 Erkek (%46,8), 870 Kadın (%53,2) olmak üzere toplam 1636 kişi gönüllü olarak katılım göstermiştir. Araştırma bulgularına göre, erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre serbest zaman tatmin düzeylerinin, kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. 24-26 yaş grubundakilerin serbest zaman tatminlerinin, 20 yaş ve altındakilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak; serbest zaman tatmininin çeşitli değişkenlere göre farklılık göstermesine rağmen, serbest zaman tatmini ve akıllı telefon bağımlılığı arasında ilişki olmadığı bulunmuştur.

AnahtarKelimeler: Serbest Zaman Tatmini, YaşamTatmini

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

VENÖZ KAN AKIMI KISITLAMASI (KAATSU) VE DİRENÇ ANTRENMANLARININ KAS HİPERTROFİSİ VE KUVVETİNE ETKİSİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

¹GÜREL G., ²ÖZGÜR T., ³ÖZGÜR B., ⁴TAŞKIRAN A.

Amaç: Bu çalışmanın amacı, Kaatsu tekniği kullanılarak düşük şiddette 1 Maksimum Tekrar'ın (1MT) %50'si çok tekrarlı ağırlık antrenmanı ile, yüksek şiddetli geleneksel kuvvet antrenmanının (G.K.A.) (1 MT'nin %80'i) önkol bükücülerinin kuvvetine ve biceps kasının hipertrofisine etkisini incelemektir.

Materyal ve Yöntem: Araştırma grubu 20 ± 2 yaş aralığında sağlık kontrolleri yapılmış, 10'u deney ve 10'u kontrol olmak üzere 20 aktif erkek gönüllüden oluşturulmuştur. Her iki gruba pre-post test kapsamında takip eden test ve ölçümler uygulanmıştır. Manyetik Rezonans (MR) görüntüleme kullanılarak Biceps enine kesit alanı, izokinetik dinamometrede ön kol bükme 60 deg/sec Tepe Tork değeri ve ön kol bükme 1MT kuvvet ölçümleri yapılmıştır. Her bir deneğin rastgele seçilen bir kolunda düşük şiddette 120 ± 10 mmHg kısıtlamalı Kaatsu (1MT'nin %50'si) diğer kolundaysa yüksek şiddetle (1MT'nin %80'i), Geleneksel Kuvvet Antrenmanı (G.K.A) uygulanmıştır. Dolayısıyla denekler her iki uygulamayı farklı kollarında gerçekleştirmişlerdir.

Bulgular: Elde edilen data analiz edildiğinde, gruplar arasında pre-test sonuçları arasında anlamlı fark olmadığı ($p > 0,05$), post-test sonucunda Kaatsu ve G.K.A grupları arasında yine anlamlı fark olmadığı ($p > 0,05$) tesbit edilmiştir. Her iki grupta da post-test sonucunda Kontrol Grubu'na göre anlamlı ($p < 0,05$) fark olduğu tespit edilmiştir.

Sonuçlar: Düşük şiddetli 120 mmHg kısıtlamalı Kaatsu ve yüksek şiddetli G.K.A'larının deneklerin rastgele seçilen kollarında aynı antrenman seansında uygulanması sonrasında sunulan değişkenlerde post-test sonrasında anlamlı fark olmadığı ($p > 0,05$) tespit edilmiştir. Bu anlamda 120 mmHg kısıtlamalı uygulatılan Kaatsu Antrenmanının, hipertrofi ve kuvvet değişkenleri açısından GKA'yla karşılaştırıldığında benzer sonuçlar verdiği ve ek olarak herhangi bir sağlık riski ortaya koymadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kaatsu Antrenmanı, Kuvvet Antrenmanı, Kas Hipertrofisi, Kas Enine Kesiti.,

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

BÖLGESEL LİG KADIN BASKETBOL ve VOLEYBOL TAKIM OYUNCULARININ BAZI FİZİKSEL PARAMETRELERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Nurgül Tezcan KARDAŞ, Emre Can AZILI

Bu çalışmanın amacı bölgesel lig kadın basketbol ve voleybol oyuncularının denge, esneklik, sürat ve kuvvet parametrelerini değerlendirme ve karşılaştırma yapmaktır. Çalışma grubunu sağlık kontrollerinden geçerek lisanslanmış yaklaşık 13 voleybol 13 basketbol olmak üzere toplam 26 kadın sporcu oluşturmaktadır. Çalışmaya katılımcılar gönüllülük esasına dayalı iştirak etmişlerdir. Veriler; branşa özgü 8 haftalık antrenman programının başında ve sonunda olmak üzere tüm testler 2 kez uygulanarak elde edilmiştir. Verilerinin elde edilmesinde protokollerine sadık kalarak; otur uzan testi, 20 m. sürat testi, sekiz koşusu testi, dikey sıçrama testi, Durarak uzun atlama testi, flamingo testi ve sağlık topu atma testi kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS v.25 paket programı kullanılarak analiz gerçekleştirilmiştir. Çalışmada Man-Whitney ve WillCoxson testlerinden yararlanılmıştır. Çalışmanın sonucunda; 8 haftalık antrenman programının, bazı motorik özelliklerin gelişmesinde, hem ilgili branşta hem de branşlar arasında anlamlı farklılıklara sebep olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Denge, Esneklik, Kuvvet, Bölgesel Lig, Voleybol, Basketbol, Kadın

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Fiziksel Aktivite Tutumu ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişki

Özkan IŞIK¹, Cihan AYHAN¹, Zülbiye KAÇAY¹

¹Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye

Özet

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye karşı tutumları ile yaşam tatmin düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu parametrelerin çeşitli değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir. Çalışmada, katılımcıların fiziksel aktiviteye karşı tutumlarını ölçmek amacıyla Schembre ve diğ. (2015) tarafından geliştirilen Eskiler ve diğ. (2016) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği ve katılımcıların yaşam doyumlarını ölçmek amacıyla ise Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen ve Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanan YDÖ (Yaşam Doyumu Ölçeği) kullanılmıştır. Örneklem seçiminde kolayda örnekleme yöntemi, verilerin toplanmasında ise yüz yüze anket yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS paket programı aracılığıyla Tanımlayıcı İstatistikler, Independent Sample t-test, One-way ANOVA, Pearson Korelasyon Analizi ve Regresyon Analizi kullanılmıştır. Araştırmaya 766 Erkek (%46,8), 870 Kadın (%53,2) olmak üzere toplam 1636 kişi gönüllü olarak katılım göstermiştir. Araştırma bulguları, cinsiyete ilişkin hem fiziksel aktivite tutumunun sonuç beklentisi ve öz düzenleme alt boyutlarında hem de fiziksel aktivite tutumu toplam puanında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde, yaşam tatmini ile fiziksel aktivite tutumunun sonuç beklentisi, öz düzenleme alt boyutları ve fiziksel aktivite tutum toplam puanı arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak, yaşam tatmininin fiziksel aktiviteye yönelik tutumu yaklaşık olarak %6 oranında açıkladığı bulunmuştur. Sonuç olarak, katılımcıların fiziksel aktiviteye karşı tutumları arttıkça yaşam tatminlerinin de arttığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite Tutumu, Yaşam Tatmini

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Ruh sağlığı ve egzersiz

Selim POLAT

RTE Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri A.B.D

Araştırmalar fiziksel aktivitenin mental hastalıklara yakalanma veya mental hastalıkların tedavisinde etkili olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktivite fiziksel sağlığın yanında ruhsal, zihinsel, sosyal ve duygusal sağlığa da faydalıdır. Ayrıca fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi üzerine doğrudan etkisi tartışmalıdır. Kardiyovasküler dayanıklılığı, kas gücünü esnekliğini, vücut kompozisyonunu geliştirmesine ilaveten kaygıyı azaltmada, kendine güveni ve saygıyı arttırmada, olumsuz düşüncelerden uzaklaşmada, stresle başetme ve uyumunda, uyku hijyeninde düzelme gibi ruhsal etkenler fiziksel aktiviteyle ilişkilidir.

Araştırmalar özellikle demans, depresyon, anksiyete ve psikotik bozukluklarda belirtilerin iyileşmesinde fiziksel aktivitenin etkili olduğunu göstermektedir. Nörotransmitter salınımı, nörotrofik faktörler, nörogenesis beyin kan akımı değişiklikleri fiziksel aktivitenin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini açıklayabilecek olası mekanizmalardır. Tedaviklavuzlarında egzersize yer verilmesi ruhsal hastalıkların tedavisinde yeni bir yaklaşım olarak önerilmektedir.

Kaynaklar;

- Guallar-Castillon P, Bayan-Bravo A, Leon-Munoz LM, Balboa-Castillo T, Lopez- Garcia E, Gutierrez-Fisac JL, et al. The association of major patterns of physical activity, sedentary behavior and sleep with health-related quality of life: a cohort study. Preventive medicine 2014 Oct; 67: 248-254.
- Salzman C, Jeste DV, Meyer RE, Cohen-Mansfield J, Cummings J. (2008) Elderly patients with dementia-related symptoms of severe agitation and aggression: consensus statement on treatment options, clinical trials methodology, and policy. J Clin Psychiatry. Jun; 69(6): 889-98
- Fariz, B. (2015) Psikiyatrik hastalıklar ve egzersiz Spor Hekimliği Dergisi, 50: 131-38.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

IMAGERY FORMS OF ATHLETES IN DIFFERENT SPORTS BRANCHES

Mehmet Emre Eryücel

SUMMARY

Aim:The aim of the research is to measure the forms of imagery forms of athletes in different sports branches studying in the Faculty of Sports Sciences of Akdeniz University.

Material & Methods:Total 131 people were attended to the research of which 73 are female (54.5%) and 58 are male (43.3). The average age of participants was found to be ± 21.79 . The Sport Imagery Questionnaire (SIQ), developed by Hall et al. (1998) and adapted to Turkish by Kızıldağ E. (2007) was used as a data collection tool in our research.

Results:Two independent sample t hypothesis test analysis methods were used to determine whether there was a statistically significant difference between the sport imagery levels in cognitive imagery, motivational special imagery, motivational general alertness, motivational general mastery sub-dimensions according to branch variables of Akdeniz University students. As a result of the analysis, according the variation of individual and team branches, it was found that there was a significant difference in special imagery of the individual athletes compared to those who did team sports in the motivational private imagery ($p < 0.05$). In addition, it was determined that team athletes showed a significant difference in motivational general alertness subscale compared to individual athletes ($p < 0.05$).

Two independent sample t hypothesis test analysis methods were used to determine whether there was a statistically significant difference between the sports imagery levels of cognitive imagery, motivational special imagery, motivational general alertness and motivational general mastery sub-dimensions according to gender of the students of Akdeniz University. As a result of the analysis, there was no statistically significant difference in the subscale between the sports imagery level according female and male gender variables.

Conclusion:As a result, sports imagery is important for athletes' performance. It is seen that those who make individual sports use motivational special imagery and those who make team sports use motivational general alertness sub-dimensions expressively more. Among genders, it was found that there was no significant difference.

Key Word:Imagery Forms, Sports

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Spor Lisesi Öğrencilerinin Mutluluk Korkusu Düzeylerinin İncelenmesi

Mustafa Barış Somoğlu, Akın Çelik, Ubeyde Kılıçaslan

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; Trabzon'daki spor liselerinde okuyan öğrencilerin mutluluk korkularını bazı değişkenlere göre incelemek ve ne düzeyde olduklarını belirlemektir. Araştırmanın çalışma grubunu; 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Trabzon spor lisesinde öğrenim gören 113 (%61,4)'ü erkek ve 71 (%38,6)'i kadın olmak üzere toplam 184 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; "Kişisel Bilgi Formu" ve Joshanloo (2013) tarafından mutluluk korkusunu belirlemek amacıyla geliştirilen, İbrahim DEMİRCİ, Halil EKŞİ, Selami KARDAŞ, Duygu DİNÇER (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan "Mutluluk Korkusu Ölçeği (MKÖ)" kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde istatistiksel yöntem olarak; betimsel istatistikler, bağımsız gruplar için t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, araştırma grubunda yer alan katılımcıların orta seviyenin altında mutluluk korkuları sahip oldukları bulunmuştur. Mutluluk korkuları sporculuk durumuna ve cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterirken; spor branşına, spor yapma yılına, sınıf, aile gelir durumu ile anne ve eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı fark bulunamamıştır. Araştırma, spor yapmanın spor lisesi öğrencilerinin mutluluk korkuları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi ve spor, Mutluluk, Mutluluk Korkusu.

Examining The Fear of Happiness Levels Of The Students Studying In Sports High School

ABSTRACT

The aim of this article was to examine fear of happiness levels of the sport high schools students with respect to some variables, and determine the relation between these variables and involvement in sports. The study group of the research consisted of 184 students studying at Trabzon Sport high schools during the 2016-2017 education year. The sample was composed of 113 male (%61.4 of the sample) and 71 female (%38.6 of the sample) students. As data collection tools; "Personal Information Form", and "The The Fear of Happiness Scale (FHS)" developed by Joshanloo (2013) and adapted to Turkish by İbrahim DEMİRCİ, Halil EKŞİ, Selami KARDAŞ, Duygu DİNÇER (2017), were used. The statistical methods and tools used for data evaluation were descriptive statistics, T- tests for independent groups, one-way analysis of variance (one-way ANOVA).

Based on the findings of study, the study group members tended to have under-moderate fear of happiness levels. Fear of happiness levels of the students demonstrated significant differences in respect to the sportsmanship status, gender; however, no significant difference was found depending on the active years of sports involvement, sport branches, social status, family income and education level of the parents. The study revealed that participation in sports activities play an important role on fear of happiness levels of the sport high school students.

Key Words: Physical Education and Sports, Happiness, The Fear of Happiness

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Fen Lisesi Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi

Seda KAZDAL¹, Kadir KELEŞ¹, Gülşah AYDIN¹, Akın ÇELİK¹

¹Karadeniz Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Amaç: Araştırma, Fen Lisesi öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarını incelemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Araştırma 2017-2018 eğitim öğretim yılında Trabzon'daki Fen Liselerinde öğrenim gören 252'si kız, 186'sı erkek olmak üzere toplamda 438 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Öğrenci tutumlarının ölçülmesi için; Güllü ve Güçlü (2009) tarafından geliştirilen geçerliliği ve güvenirliği sağlanmış "Ortaöğretim Öğrencileri için Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği" ile kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Uygulanan ölçeklerin değerlendirilmesinde; betimsel istatistik yöntemler, t-testi ve tek yönlü varyans analizi Anova kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 21.00 programı kullanılmıştır.

Bulgular: Katılımcıların tamamının demografik özelliklerini incelediğimizde araştırma grubunun %26,9'nun 9.sınıf olduğu, %34,2'sinin 10.sınıf olduğu, %27,2'sinin 11.sınıf olduğu, %11,6'sının 12. sınıf olduğu, %57,5'nin (252 kişi) kadın olduğu, %42,5'inin (186 kişi) erkek olduğu, %46,3'ünün ailesinde spor yapan biri olduğu, %53,7'sinin ailesinde spor yapan biri olmadığı, %29,0'ının aktif olarak spor yaptığı, %71,0'ının spor yapmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre beden eğitimi dersine yönelik tutumları incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($P>0,05$). Öğrencilerin gruplandıkları sınıf farklılıkları değişkenine göre beden eğitimi dersine yönelik tutumları karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın 9.sınıfta okuyan öğrencilere ($X=3,310$) ait olduğu görülmektedir. Bunu 12.sınıf öğrencileri ($X=3,001$), 11.sınıf öğrencileri ($X=2,970$) izlemekte ve en düşük ortalama ise 10.sınıf öğrencilerinde ($X=2,965$) görülmektedir ve yapılan incelemede öğrencilerin sınıf değişkenine göre beden eğitimi dersine yönelik tutumlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($P>0,05$). Öğrencilerin 203'nün ailesinde en az bir kişinin spor yaptığı, 235'inin ailesinde kimsenin spor yapmadığı, bu durumun da öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarını olumlu ve ya olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir ($P<0,05$).

Sonuç: Fen lisesi öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları cinsiyet ve sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ailede spor yapma durumuna göre olumlu yönde değişkenlik gösterdiği tespit edilmiştir. Fen lisesi öğrencilerinin sınıf değişkenine göre beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının sınav dönemleriyle bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Beden eğitimi dersine yönelik tutumları incelemek için yapılacak çalışmalarda değişken sayısı artırılarak desteklenmelidir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi, Fen Lisesi, Spor, Tutum

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Çizgi Filmlerdeki Spor Unsurlarının İncelenmesi: Niloya ve Kuzucuk Örnekleri

Aynur YILMAZ, Akın ÇELİK,

Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği, Trabzon, Türkiye

Özet:

Bireylerin sağlıklı bir hayat sürdürmesi için hareket etmeye ihtiyacı vardır. Özellikle günümüz bilgi çağında teknolojik araç gereçler bireyleri hareketsiz bir yaşam sürmeye maruz bırakmaktadır. İnsanın en temel ihtiyacı olan hareketin önemi, daha küçük yaşlarda çocuklara verilmelidir. Hareketin düzenli ve disiplinli bir şekilde çocuklara kazandırılmasında ise sporun önemi büyüktür. Bu alışkanlığın kazandırılmasında çocukların bütüncül gelişiminde önemli role sahip olan, etkili ve kalıcı öğrenmeyi sağlayan çizgi filmler önemli bir yere sahiptir. Bu çalışmada; okulöncesi kategorisinde yer alan TRT Çocuk kanalında yayınlanan Niloya ve Kuzucuk çizgi filminin spor unsurları açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla incelenen çizgi filminde içerisinde spor ile ilgili olan bölümler içerik analizine tabi tutulmuştur. Verilerin analizinde hem görsel hem de sözel unsurlar dikkate alınmıştır. Araştırma sonucunda her iki çizgi filmde çeşitli spor branşlarına, spor branşları ile ilgili kavram ve terimlere, spora özgü materyallere yer verildiği saptanmıştır. Ayrıca spor yarışlarında sportmence mücadele etmenin gerekliliği verilen mesajlar arasında yer almaktadır. Okulöncesi dönem birçok becerinin kazandırılması açısından önemli olduğu için sporla ilgili beceri ve kazanımların çizgi filmlerde daha sıklıkla yer verilmesi önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Okulöncesi dönem çocukları, spor unsurları, çizgi film, doküman analizi

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

7-11 Yaş Yüzücü, Su Topçu ve Cimnastikçi Çocukların Fonksiyonel Hareket Taraması Analizi

Özlem Kırandı, Orkun Akkoç

İstanbul Üniversitesi – Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi Hareket Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı

Özet

Amaç: Fonksiyonel hareket taraması (FHT) stabilite, mobilite ve vücuttaki asimetrikleri değerlendiren dinamik ve pratik bir yöntemdir. Bu yöntem ile vücut hareket paternlerinin de ki zayıflıklar tespit edilir ve ileride oluşabilecek sportif yaralanmalar tahmin edilebilir. Bu çalışmanın amacı 7-11 yaş yüzücü, su topçu ve cimnastikçi çocukların FHT skorlarını incelemektir.

Yöntem: Bu çalışmaya 22 cimnastikçi, 20 yüzücü, 20 su topçu 22 sedanter toplam 84 çocuk katılmıştır. Katılımcılara derin çömelme, engel adımlama, doğrusal öne hamle, omuz esnekliği, aktif düz bacak kaldırış, şınav, gövde rotasyon dengesi olmak üzere 7 FHT testi uygulanmıştır. 7 testin toplam skoru kaydedilmiş, grupların test sonuçları karşılaştırılmıştır. İstatistiksel analiz SPSS (Sosyal Bilimler İstatistik Paketi) programında yapılmıştır. Deneklerin tanımlayıcı özelliklerinden minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Grupların FHT ortalamalarını karşılaştırmak için Anova Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. İstatistik anlamlılık değeri $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Grupların tanımlayıcı özellikleri cimnastikçilerde (yaş; $9,23\pm1,43$, boy; $140\pm0,11$ vücut ağırlığı; $37\pm5,82$), yüzücülerde (yaş; $9,63\pm1,33$, boy; $147\pm0,11$ vücut ağırlığı; $39\pm4,32$), su topçularda (yaş; $9,33\pm1,23$, boy; $143\pm0,21$ vücut ağırlığı; $40\pm6,27$), sedanterlerde (yaş; $9,55\pm1,23$, boy; $139\pm0,21$ vücut ağırlığı; $43\pm5,37$)'dir. Grupların FHT skorları yüzücülerin $17,8\pm1,56$, su topçuların $16,9\pm1,1$ cimnastikçilerin $20,1\pm0,58$, sedanterlerin $13,31\pm1,42$ bulunmuştur. Tüm spor gruplarının FHT sonuçları sedanter çocuklardan yüksek bulunmuştur ($p<0,05$).

Sonuç: Sonuç olarak yüzme, su topu ve cimastik sporları fonksiyonel hareket etme yeteneğini korumaktadır. Bu test sonuçlarına göre bu spor branşlarında sportif yaralanma riski gözlemlenmemiştir. Bu spor branşlarının içinde cimnastik sporu en iyi FHT değerlerine sahiptir. Çocuk ve genç yaşta cimnastik sporu ve hareketleri sportif yaralanmaların önlenmesinde koruyucu olabilir.

Anahtar Kelimeler: Fonksiyonel Hareket Taraması, yüzme, su topu, cimnastik

Functional Movement Screening Analysis of Children Between ages of 7-11 Who are Swimmers, Water Polo Players and Gymnasts

Abstract

Aim: Functional movement screening (FMS) is a dynamic and practical method of assessing stability, mobility and asymmetry in the body. With this method, the weaknesses of the body movement patterns are detected and the future sports injuries can be predicted. The aim of this study is to examine the FMS scores of children between ages of 7-11 who are swimmers, water polo players and gymnasts.

Method: 22 gymnasts, 20 swimmers, 20 water polo players, 22 sedentary, a total of 84 children participated in the study. Seven FHT tests were applied to the participant including deep squat, hurdle step, in line lunge, shoulder mobility, active straight leg raise, trunk stability push up, rotary stability. A total score of 7 tests was recorded, and the test results of the groups were compared. Statistical analysis was performed with the SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) program. Descriptive characteristics of the groups are given as minimum, maximum, mean and standard deviation. One Way Anova was used to compare the FMS averages of the groups. Statistical meaningfulness value was considered as $p<0.05$.

Findings: The descriptive characteristics of the groups in gymnastics (age: $9,23 \pm 1,43$, height: $140 \pm 0,11$ body weight: $37 \pm 5,82$), swimmers (age: $9,63 \pm 1,33$, height: $147 \pm 0,11$ body weight: $39 \pm 4,32$), Water Polo Players (age: $9,33 \pm 1,23$, height: $143 \pm 0,21$, body weight: $40 \pm 6,27$) and sedantary (age: $9,55\pm1,23$, height: $139\pm0,21$, body weight: $43\pm5,37$). FMS scores of the groups were found $17,8 \pm 1,56$ for swimmers, $20,1\pm0,58$ for gymnasts, $16,9\pm1,1$ for Water Polo Players, $13,31 \pm 1,42$ for sedantary. FMS results of all sports groups were higher than sedanter children ($p<0,05$).

Conclusion: As a result, swimming, water polo and gymnastic protect the ability of functional movement. According to these test results, no sports injury risk was observed in these sports branches. Gymnastic have the

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

best FMS scores in this sports branches. In child and young age, gym sports and gymnastic movements can be protective in the prevention of sports injuries.

Key words: Functional movement screening, swimming, water polo, gymnastic

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Sağlıklı Bireylerde Q Açısının Quadriceps Kas Aktivasyonu İle İlişkisinin Değerlendirilmesi

Burak MENEK, Merve YILMAZ, Z. Candan ALGUN

İstanbul Medipol Üniversitesi İstanbul/ Türkiye

AMAÇ: Quadriceps femoris açısı (Q açısı) anterior superior iliac spinadan (ASIS) patellanın merkezine çekilen bir çizgi ile patella merkezinden tibial tuberkül merkeze çekilen diğer bir çizgi arasındaki açıdır. Surface Electromiyografinin (sEMG) temel amacı, kasların aktivasyon zamanlarını ölçmek, kasların kasılma profillerini tanımlamak ve kas kasılmasının fiziksel yükünü ve yorgunluk oluşumunu tanımlamak için kullanılmaktadır. Çalışmanın amacı sağlıklı bireylerde Q açısının Quadriceps kas aktivasyonu ile ilişkisinin değerlendirilmesidir.

MATERYAL VE YÖNTEM: Bu çalışmaya son 6 ay içinde kardiyopulmoner, ortopedik ya da metabolik hastalık hikayesi bulunmayan, 19-25 yaş arası olan, sağlıklı 80 kişi alındı. Katılımcıların sosyodemografik bilgileri kaydedildi. Tüm alt ekstremit eklemler hareket açıklığı ölçümleri Gonyometre kullanılarak yapıldı. Q açısı ölçümü ayakta ve sırtüstü pozisyonlarda Gonyometre kullanılarak yapıldı. EMG biofeedback ile Vastus Medialis, Vastus Lateralis ve Rectus Femoris kas aktivasyonu ölçüldü. Muskuloskeletal bozuklukları değerlendirmek için Kısa Muskuloskeletal Fonksiyon Değerlendirme (SMFA) ölçeği kullanıldı. Çalışmanın veri analizi “Statistical Package for Social Sciences” (SPSS) Version 16.0 (SPSS inc., Chicago, IL, ABD) istatistik programı ile yapıldı.

BULGULAR: Katılımcıların yaş ortalaması 21.77 ± 1.59 yıl, boy ortalaması 1.68 ± 0.05 , ağırlık ortalamaları 58.77 ± 8.57 kg’dır. Diz fleksiyon eklem hareket açıklığı ortalaması 127.50 ± 8.39 bulunmuştur. Q açısı ve Quadriceps kas aktivasyonu ilişkisini analiz etmek için Pearson Correlation testi kullanılmıştır. Sırtüstü ve oturma pozisyonunda ölçülen Q açısı ve Vastus Medialis kas aktivasyonu arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif bir korelasyon bulunmuştur ($p < 0.05$). Q açısı ve SFMA skoru arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0.05$).

SONUÇLAR: Vastus Medialis kas kontraksiyonu Quadriceps açısı değerlerini etkilemektedir. Vastus Medialis kası kuvvetlendikçe Quadriceps açısının da normal değerlerine ulaşacağı sonucuna varılmıştır.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Sağlıklı Bireylerde Quadriceps Açısının Statik Ve Dinamik Denge İle İlişkisinin Değerlendirilmesi

Merve YILMAZ, Burak MENEK, Z. Candan ALGUN

İstanbul Medipol Üniversitesi İstanbul/ Türkiye

AMAÇ: Quadriceps femoris açısı (Q açısı) anterior superior iliac spinadan (ASIS) patellanın merkezine çekilen bir çizgi ile patella merkezinden tibial tuberkül merkeze çekilen diğer bir çizgi arasındaki açıdır. Sağlıklı kişilerde yaralanmaya karşı koruyan faktörlerden biri dengedir ve genellikle iyi bir dengeye sahip olan kişilerin yaralanma olasılığının azalması ve etkili bir şekilde egzersiz yapması kolaylaşmaktadır. Q açısı postural bir özellik olarak düşünüldüğünde, denge sistemini etkileyebileceği düşünülmektedir. Çalışmanın amacı sağlıklı bireylerde Q açısının statik ve dinamik denge ile ilişkisinin değerlendirilmesidir.

MATERYAL VE METOD: Bu çalışmaya son 6 ay içinde kardiyopulmoner, ortopedik ya da metabolik hastalık hikayesi bulunmayan, 19-25 yaş arası olan, sağlıklı 80 kişi alındı. Katılımcıların sosyodemografik bilgileri kaydedildi. Tüm alt ekstremit eklemleri hareket açıklığı ölçümleri Gonyometre kullanılarak yapıldı. Q açısı ölçümü ayakta ve sırtüstü pozisyonlarda Gonyometre kullanılarak yapıldı. Statik Denge değerlendirmesi için Flamingo Denge Testi, dinamik denge değerlendirilmesi için Prokin PK 200 cihazı kullanıldı. Muskuloskeletal bozuklukları değerlendirmek için Kısa Muskuloskeletal Fonksiyon Değerlendirme (SMFA) ölçeği kullanıldı. Çalışmanın veri analizi “Statistical Package for Social Sciences” (SPSS) Version 16.0 (SPSS inc., Chicago, IL, ABD) istatistik programı ile yapıldı.

BULGULAR: Katılımcıların yaş ortalaması 21.77 ± 1.59 yıl, boy ortalaması 1.68 ± 0.05 m, ağırlık ortalamaları 58.77 ± 8.57 kg’dır. Diz fleksiyon eklem hareket açıklığı ortalaması 127.50 ± 8.39 derece olarak bulunmuştur. Q açısı ve denge değerlendirmelerinin ilişkisini analiz etmek için Pearson Correlation testi kullanılmıştır. Q açısı ve statik denge arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir korelasyon bulunmamıştır ($p > 0.05$). Sırtüstü pozisyonda iken ölçülen Q açısı ve Prokin perimeter length (dinamik denge) skoru arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur ($p < 0.05$). Q açısı ve SFMA skoru arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon saptanmamıştır ($p > 0.05$).

SONUÇLAR: Çalışmanın sonucuna göre Quadriceps açısı ve dinamik denge birbiriyle ilişkilidir. Quadriceps kuvvetlendikçe Q açısı normal değerlerine yaklaşmaktadır. Q açısı normalleştikçe kişinin dengede kalması sağlanmaktadır. Bu nedenle Quadriceps kuvvetlendirme egzersizlerine önem verilmelidir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Solunum Kas Kuvveti Arasındaki İlişki

Merve YILMAZ, Burak MENEK, Rengin DEMİR

İstanbul Medipol Üniversitesi İstanbul/ Türkiye

AMAÇ: Fiziksel aktivite, fizyolojik, metabolik, psikolojik parametreleri iyileştirir, birçok kronik hastalık ve erken mortalite riskini azaltır, kemik, kas ve eklem sağlığını sürdürmeye ve solunum kas kuvvetini artırmaya yardımcı olur. Maksimal İnspiratuar Basınç (MIP), Maksimal Ekspiratuar Basınç (MEP) maksimum inspirasyon ve ekspirasyonda ölçülen solunum kaslarının kuvvetidir. Çalışmanın amacı genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyleri ile solunum kas gücü arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır.

MATERYAL VE METOD: Çalışmamıza Son 6 ay içinde kardiyopulmoner, ortopedik, romatizmal ya da metabolik hastalık hikayesi bulunmayan, 60 kişi alındı. Katılımcıların yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, beden kitle indeksi, sigara, alkol ve ilaç kullanımı, fiziksel aktivitelerini engelleyebilecek sağlık sorunlarının bulunup bulunmadığı incelendi. Tüm olguların sistolik/diastolik kan basıncı ve oksijen saturasyonu kaydedildi. Solunum kas gücü Micro RPM ağız ölçüğü kullanılarak 3 tekrarlı MIP ve MEP ölçümlerinin ortalaması alınarak belirlendi. Fiziksel aktivite düzeyleri Kısa Form Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) ve Fiziksel Aktivite İndeksi (FIT) ile belirlendi. Çalışmanın veri analizi “Statistical Package for Social Sciences” (SPSS) Version 16.0 (SPSS inc., Chicago, IL, ABD) istatistik programı ile yapıldı.

BULGULAR: Çalışmamıza 43 kadın, 27 erkek olmak üzere 60 katılımcı dahil edildi. Olguların yaş ortalaması 23 ± 3.40 yıl, boy ortalaması 1.68 ± 7.58 m, vücut kitle indeksi (VKİ) ortalaması 21.99 ± 3.25 kg/m², UFAA skor ortalaması 1752 ± 2342.66 , FIT skoru ortalaması 35.66 ± 27.74 'dür. Erkeklerin fiziksel aktivite düzeyleri kızlara göre daha fazla bulunmuştur ($p<0.05$). FIT skoru ile MIP ve MEP değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif korelasyon bulunmuştur. Kısa Form Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi ile MEP arasında da istatistiksel açıdan anlamlı pozitif korelasyon saptanmıştır.

SONUÇLAR: Genç erişkinlerin fiziksel aktivite düzeyi arttıkça solunum kas gücü değerleri de artmaktadır. Solunum kas gücünü korumak ve geliştirmek için fiziksel aktivite düzeylerini artırmaya yönelik gerekli destek, eğitim ve fırsat verilmelidir. Böylece hem fiziksel açıdan daha aktif olup hem de daha iyi solunum kas gücüne sahip olunabilir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Voleybolcularda Denge ve Derin Duyu Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Hüseyin Özden YURDAKUL¹, Barış BAYDEMİR², Ertan GÜNAL³

¹ÇanakkaleOnsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, barisbaydemir@hotmail.com.

²ÇanakkaleOnsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, hoyurdakul@gmail.com.

³ÇanakkaleOnsekiz Mart Üniversitesi, Lapseki Meslek Yüksekokulu, gunale2009@hotmail.com.

Amaç: Bu çalışma, voleybolcuların denge değerleri ile derin duyu algısı değerleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Materyal ve Yöntem: Araştırmaya Çanakkale ilinde voleybol oynayan 14 yaş 64 voleybolcu gönüllü katıldı. Voleybolcuların denge performansları Stork Denge Testi, derin duyu algısı performansları ise Blindstork testi ile ölçüldü. Voleybolcuların baskın olan ayak değerleri ilişkilendirildi. Veri analizi için SPSS paket program kullanıldı. İki değişken arasındaki ilişki Spearman korelasyon testi ile incelendi.

Bulgular: Voleybolcularda denge ve derin duyu algısı arasında istatistiksel olarak anlamlı ($p=0.000<0.01$) pozitif yönde %96.8'lik çok güçlü bir ilişki tespit edilmiştir.

Sonuçlar: Araştırma sonucunda, denge performansı yüksek olan voleybolcuların derin duyu algısı da yüksek bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: futbol, y-denge, çeviklik.

Investigation of the Relationship Between Balance and Deep Sensation in Volleyball Players

Aim: This study was conducted to investigate the relationship between the balance values of volleyball players and the values of deep sense perception.

Material & Methods: 64 volleyball players, who played volleyball in Çanakkale province at the age of 14, participated in the study voluntarily. Equilibrium performances of volleyball players were measured by Stork Balance Test and deep sense perception performance was measured by Blind stork test. The dominant foot values of volleyball players were correlated. SPSS package program was used for data analysis. The relationship between two variables was examined by Spearman correlation test.

Results: A statistically significant ($p = 0.000 < 0.01$) and a very strong 96.8% positive relationship was found between volleyball players in terms of balance and deep sense perception.

Conclusion: As a result of the study, volleyball players with high balance performance were found to have a high level of perception.

Keywords: Football, Y Balance, Agility

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

16 Yaş Hentbolcularda Y-Denge Değerlerinin Çeviklik Performansına Etkisi

Barış BAYDEMİR¹, Ertan GÜNAL², Hüseyin Özden YURDAKUL³

¹Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, barisbaydemir@hotmail.com.

²Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, hoyurdakul@gmail.com.

³Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lapseki Meslek Yüksekokulu, gunale2009@hotmail.com.

Amaç: 16 yaş hentbolcuların y-denge değerlerinin çeviklik performansına etkisini araştırmak amacıyla bu çalışma yapılmıştır.

Materyal ve Yöntem: Araştırmaya amatör hentbol oynayan 16 yaş 50 erkek hentbolcu (boy 1.57 ± 1.74 , kilo 53 ± 64.7) katıldı. Hentbolcuların çeviklik performansını ölçebilmek için T testi uygulandı. Y denge değerlerini ölçmek için anterior, posteromedial, posterolateral farklarına bakıldı. Veri analizi için SPSS paket program kullanıldı. Çeviklik ile anterior fark, posteromedial fark ve posterolateral arasındaki ilişki MANCOVA testi ile test edildi.

Bulgular: Anterior fark ($p=0.825>0.05$) posteromedial fark ($p=0.367>0.05$), posterolateral fark ($p=0.031<0.05$) olduğundan çeviklik ile anterior fark ve posteromedial fark arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki mevcut değilken çeviklik ile posterolateral fark değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sonuçlar: Araştırma sonucunda, 16 yaş hentbolcuların çeviklik performansı ile anterior fark ve posteromedial fark arasında anlamlı bir ilişki mevcut değilken çeviklik performansı yüksek olan hentbolcuların posterolateral fark değişken puanları da yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: hentbol, y-denge, çeviklik.

The Effect of Y-Balance Values on Agility Performance in 16 Years of Handball Players

Aim: This study was conducted to investigate the effect of y-balance values on the agility performance of 16-year-old handball players.

Material & Methods: A total of 50 male handball players aged 16 years (height 1.57 ± 1.74 , weight 53 ± 64.7) participated in the study. T test was applied to measure the performance of the handball players. Anterior, posteromedial and posterolateral differences were evaluated in order to measure Y balance values. SPSS package program was used for data analysis. The relationship between agility and anterior difference, posteromedial difference and posterolateral was tested by MANCOVA test.

Results: Since the anterior difference was ($p=0.825>0.05$), the posteromedial difference was ($p=0.367>0.05$) and the posterolateral difference was ($p=0.031<0.05$), there was a significant relationship between agility and posterolateral difference variables when there was no statistically significant relationship between agility and anterior difference and posteromedial difference.

Conclusion: As a result of the study, when there was no significant relationship between anterior difference and the posteromedial difference with agility performance of 16 years of handball players, the posterolateral difference variable scores of the handball players with high agility performance were also found to be high.

Keywords: Handball, Y-Balance, Agility

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

14 Yaş Voleybolcularda Farklı Pliometrik Antrenman Tekniklerinin Sıçrama Yeteneğine Etkisi

Ertan GÜNAL,¹ Hüseyin Özden YURDAKUL,² Barış BAYDEMİR³

¹Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, hoyurdakul@gmail.com.

²Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, barisbaydemir@hotmail.com.

³Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lapseki Meslek Yüksekokulu, gunale2009@hotmail.com.

Amaç: Bu araştırma, 14 yaş voleybolcularda farklı pliometrik antrenman tekniklerinin sıçrama yeteneğine etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır.

Materyal ve Yöntem: Çalışmaya 14 yaş, Kontrol Grubu (KG) 15, Araştırma Grubu1 (AG1) 15 ve araştırma grubu2 (AG2) 15 toplam 45 kız voleybolcu katıldı. Voleybolculara, 8 hafta boyunca haftada 3 gün (pazartesi, çarşamba, cuma) iki farklı pliometrik antrenman uygulandı. AG1'ye 40, 50 ve 60 cm yüksekliğinde kasalarda pliometrik antrenmanlar uygulandı. AG2'ye ise ayna karşısında 40, 50 ve 60 cm yüksekliğinde antrenman yaptırıldı. Aynaya çizilen işaretler ile kamera yardımı ile sporcuların yükseklik takibi yapıldı. KG'ye ise 8 hafta boyunca sadece top ve teknik antrenmanlar yaptırıldı. Veri analizi için SPSS paket programı kullanıldı. Kontrol grubu ve araştırma gruplarının dikey sıçrama (ön-son test) değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı Anova ile test edilmiştir.

Bulgular: Kontrol grubundaki ön test ve son test verilerinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Her 2 araştırma grubunda ön test ve son test ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Sonuçlar: Araştırma sonucunda, AG2'de uygulanan pliometrik antrenmanların voleybolcuların sıçrama yeteneğini daha fazla geliştirdiği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: voleybol, pliometrik, antrenman.

The Effect of Different Plyometric Training Techniques on Leaping Ability in 14-years-old Volleyball Players

Aim: The aim of this study was to investigate the effect of different plyometric training techniques on leaping ability in 14-years-old volleyball players.

Material & Methods: A total of 45 female volleyball players aged 14 years, Control Group (CG) 15, Research Group1 (AG1) 15 and research group2 (AG2) 15 participated in the study. Two different plyometric trainings were applied to volleyball players in 3 days a week (Monday, Wednesday, Friday) for 8 weeks. Plyometric training sessions were applied to the AG1 at the height of 40, 50 and 60 cm cases. AG2 was trained in 40, 50 and 60 cm height against the mirror. With the help of the camera and the signs drawn on the mirror, the height of the athletes was monitored. In the KG, only the ball and technical training were made for 8 weeks. SPSS package program was used for data analysis. It was tested with ANOVA whether there was a significant difference between the control group and the vertical jump (pre-post test) variables of the research groups.

Results: There was no significant difference in the pre-test and post-test data in the control group. In 2 research groups, a statistically significant difference was found between the pre-test and post-test averages.

Conclusion: As a result of the study, it was determined that plyometric training applied in AG2 more improved the leaping ability of volleyball players.

Keywords: Volleyball, Plyometric, Training

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

12 ve 16 Yaş Futbolcularda Y-Denge Değerlerinin Çeviklik Performansına Etkisi

Barış BAYDEMİR¹, HüseyinÖzden YURDAKUL², Ertan GÜNAL³

¹Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, barisbaydemir@hotmail.com.

²Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, hoyurdakul@gmail.com.

³Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lapseki Meslek Yüksekokulu, gunale2009@hotmail.com.

Amaç: 12 ve 16 yaş futbolcuların y-denge değerlerinin çeviklik performansına etkisini araştırmak amacıyla bu çalışma yapılmıştır.

Materyal ve Yöntem: Araştırmaya amatör futbol oynayan 12 yaş 50 erkek ve 16 yaş 50 erkek futbolcu gönüllü katıldı. Futbolcuların çeviklik performansını ölçebilmek için T testi uygulandı. Y denge değerlerini ölçmek için anterior, posteromedial, posterolateral farklarına bakıldı. Veri analizi için SPSS paket program kullanıldı. Çeviklik ile anterior fark, posteromedial fark ve posterolateral arasındaki ilişki MANCOVA testi ile test edildi.

Bulgular: 12 yaş futbolcuların, anterior fark ($p=0.128>0.05$) posteromedial fark ($p=0.877>0.05$), posterolateral fark ($p=0.877>0.05$) olduğundan çeviklik ile Y denge testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. 16 yaş futbolcularda da anterior fark ($p=0.723>0.05$), posteromedial fark ($p=0.405>0.05$), posterolateral fark ($p=0.195>0.005$) olduğundan çeviklik ile Y denge testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Sonuçlar: Araştırma sonucunda, 12 ve 16 yaş futbolcuların y-denge değerleri (anterior, posteromedial, posterolateral fark) ile çeviklik performansı arasında ilişki tespit edilmemiştir.

Anahtar Kelimeler: futbol, y-denge, çeviklik.

The Effect of Y-Balance Values on Agility Performance in 12- and 16-years Old Football Players

Aim: This study was conducted to investigate the effect of y-balance values of 12 and 16-year-old football players on agility performance.

Material & Methods: At the age of 12, 50 male amateur football player and at the age of 16, 50 male football players participated voluntarily in the study. T test was applied to measure the agility performance of the players. Anterior, posteromedial and posterolateral differences were evaluated in order to measure Y balance values. SPSS package program was used for data analysis. The relationship between agility and anterior difference, posteromedial difference and posterolateral was tested by MANCOVA test.

Results: Since the anterior difference was ($p=0.128>0.05$), the posteromedial difference was ($p=0.877>0.05$) and the posterolateral difference was ($p=0.877>0.05$), it was determined that there was no statistically significant relationship between the agility and Y balance tests in 12 years old football players. Since the anterior difference was ($p=0.723>0.05$), the posteromedial difference was ($p=0.405>0.05$) and the posterolateral difference was ($p=0.195>0.005$), it was determined that there was no statistically significant relationship between agility and Y balance tests in 16 years old football players.

Conclusion: As a result of the study, there was no relationship between y-balance values (anterior, posteromedial, posterolateral difference) and agility performance of 12 and 16-year-old players.

Keywords: Football, Y-Balance, Agility.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Genç Futbolcuların Sakatlanma kaygılarının oynadıkları mevki ve takım statüsü (Amatör-Profesyonel) bakımından incelenmesi

Abdullah Çetindemir¹, Hamit Cihan²,

¹Trabzon Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Abdullah.cetindemir@hotmail.com,

²Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, hamitcb@hotmail.com,

Amaç: Bu çalışmanın amacı Genç Futbolcuların Sakatlanma kaygılarının oynadıkları mevki ve takım statüsü (Amatör-Profesyonel) bakımından incelenmesidir.

Materyal ve Yöntem: Araştırma grubunu toplam 120 futbolcu (Profesyonel=42, Amatör=78) oluşturmaktadır. Profesyonel sporcular Türkiye Spor Toto Süper Ligi (2), 1.Lig (5) ve TFF 3.Liginde (35) mücadele eden takım sporcuları ve Amatör sporcular ise 1. amatör ligi (64) ve U21 liginde (14) mücadele eden takım sporcularıdır. Verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ve Cassidy tarafından geliştirilen Spor Sakatlıkları Kaygı Envanteri (SIAS) kullanılmıştır. Toplanan anket verilerinden geçerli ve kabul edilebilir nitelikte olanları, SPSS paket programında değerlendirilmek üzere kodlanarak bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Veri analizi için Bağımsız t Testi ve Tek Yönlü ANOVA teknikleri kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma sonuçları, sporcuların sakatlık kaygısının takım statüsüne göre anlamlı farklılık bulgulanmıştır $t(118)=2.34, p<0.05$. Diğer demografik değişkenlere (Oynanılan mevki, Ekstra kuvvet antrenmanı yapma durumu, doğum yılı) bakıldığında, sporcuların sakatlık kaygısı puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur $t(118)=0.56, p>0.05$.

Sonuçlar: Çalışmada elde edilen sonuçlarda Amatör oyuncuların sakatlık kaygı düzeylerinde takım statüsüne göre anlamlı farklılık bulgulanmıştır $t(118)=2.34, p<0.05$.

Anahtar Kelimeler: Sakatlık, Kaygı, Futbol,

Examination of Young Footballers Injury Anxieties According to Their Team Status (Amateur-Professional) and Positions

Aim: The Purpose of study is examination of young footballers injury anxieties according to their team status (Amateur-Professional) and positions.

Material & Methods: The study has included 120 footballers (Professional=42, Amateur=78). Professional athlete who is performing at Turkey Super League (2), 1st division (5), TFF 3rd (35) and Amateur athlete who is performing at 1st amateur league (64) and U21 league (14). We have used individual information form that improved by ourselves and Sports Injury Anxieties inventory (SIAS) which was developed by Cassidy. The collected survey data that valid and acceptable has been transferred at computer environment to be considered and coded by Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Independent t test and one-way ANOVA techniques were used for data analysis.

Results: The outcome of study shows that the injury anxieties of footballers depends on their team status $t(118)=2.34, p<0.05$. Other factors are such as playing position, individual fitness training, date of birth and these factors are not make big difference on their anxieties $t(118)=0.56, p>0.05$.

Conclusion: There is a meaningful difference in Amateur footballers of injury anxieties according to team status

Keywords: Injury, Anxieties, Football,

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Taraftarların Satın Alma Davranışlarının Lojistik Regresyon Analizi ile Belirlenmesi

Ersin ESKİLER¹, Remzi ALTUNİŞİK², Cihan AYHAN¹

¹ Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

² Sakarya Üniversitesi, İşletme Fakültesi

Amaç: Tüketicilerin (taraftarların) takımlarına duydukları tutumsal ve davranışsal bağlılık düzeyleri gibi sosyo-psikolojik faktörlerin yanı sıra yaş, cinsiyet ve taraftarı oldukları kulüp gibi bireysel özelliklerin, taraftarların gerçek satın alma davranışlarına etkilerini belirlemek üzere bu çalışma gerçekleştirilmiştir.

Materyal ve Yöntem: Çalışmada, katılımcıların bağlılık düzeylerini belirlemek için Bauer, Stokburger-Sauer ve Exler (2008)'in çalışmasından uyarlanan, 14 ifade (tutumsal bağlılık ölçeği 8 ifade ve davranışsal bağlılık ölçeği 6 ifade) kullanılmıştır. Araştırmaya 321 erkek (%57,9), 233 kadın (%42,1) olmak üzere toplam 554 kişi gönüllü olarak katılım göstermiştir. Veriler kolayda örnekleme ve yüz yüze anket tekniği ile elde edilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapma, sıklık, yüzde) ile açıklayıcı faktör analizi ve lojistik regresyon analizinden yararlanılmıştır.

Bulgular: Beş bağımsız değişkenin (cinsiyet, yaş, taraftarı olunan kulüp, tutumsal ve davranışsal bağlılık) yer aldığı model istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Elde edilen değerler ($5\chi^2_{(p<.01; n=554)}= 116,105$) ürün satın alan ile almayan taraftarların birbirinden ayırt edilebildiğini göstermektedir. Bulgular bağımsız değişkenlerden üç tanesinin (yaş, taraftarı olunan kulüp ve davranışsal bağlılık) modele anlamlı etkisinin olduğunu göstermektedir.

Sonuçlar: Satın alma davranışının en önemli yordayıcısı kulüp (a) taraftarı olmaktır ve bu değişkenin ihtimal oranı 6,94'dür. En düşük yordayıcı değişken olarak belirlenen yaş 0,96'lık ihtimal oranına sahiptir. Bu değer her bir birimlik yaş artışının, ürün satın alma davranışını 0,96 kez azalttığını göstermektedir. Araştırma sonucunda elde edilen bulguların alanyazına ve uygulamacılara katkısı değerlendirilerek gelecek çalışmalar için çeşitli öneriler geliştirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Taraftar, Satın Alma Davranışı, Tutumsal, Davranışsal Bağlılık

¹Sakarya Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, eeskiler@sakarya.edu.tr

²Sakarya Üniversitesi, İşletme Bölümü, altunr@sakarya.edu.tr

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Kadın Sporcuların Toplumsal Cinsiyet Algısının İncelenmesi

Mustafa ŞAHİN³, Özlem BAYRAM⁴, Senanur ALBAYRAK⁵

Amaç: Bu araştırmanın amacı kadın sporcuların toplumsal cinsiyet algısına ilişkin görüşlerini incelemektir.

Materyal ve Yöntem: Araştırmanın çalışma grubunu Trabzon ilindeki değişik spor branşlarında spor yapan 14 kadın sporcu oluşturmaktadır. Spor branşları şu şekildedir; 4 boks, 2 tekvando, 1 futbol, 3 voleybol, 3 atlet ve 1 hentbol. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden fenomenoloji yaklaşımı kullanılmıştır. Bu doğrultuda görüşlerini belirlemek amacıyla yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmış ve her bir sporcu ile bireysel görüşmeler yapılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde “içerik analizi” tekniği kullanılmıştır.

Bulgular: Yapılan içerik analizi ile kadın sporcuların cinsiyet, toplumsal cinsiyet, sporun cinsiyeti, toplumsal roller ve kültüre ilişkin görüşleri ortaya konmuştur.

Sonuçlar: Çalışma sonucunda kadın sporcuların toplumsal cinsiyet rolleriyle ilgili algılarında kadın sporcu olmanın zor bir durum olduğuna ancak kadınların her alanda yeterli ve verimli olduğuna ve sporun her yaşta yapılması gerektiğine dair bulgulara ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Toplumsal cinsiyet, kadın, spor

Examining Gender Perceptions of Women Athletes

Aim: The aim of this study is to examine the views of women athletes about gender perception.

Material & Methods: The study group consisted of 14 female athletes engaged in sports in different sports branches in Trabzon. Sports branches are as follows; 4 boxing, 2 taekwondo, 1 football, 3 volleyball, 3 athletes and 1 handball. Phenomenological approach from qualitative research methods is used in the research. In order to determine their opinions, a semi-structured interview form was used and individual interviews were conducted with each athlete. Content analysis technique was used in the analysis of the obtained data.

Results: The opinions of women athletes about gender, gender of sport, social roles and culture are revealed with the content analysis.

Conclusion: As a result of the study, it was found that women athletes' perceptions about gender roles were a difficult situation but women were adequate and productive in all areas and the sport should be performed at all ages.

Keywords: Gender, Women, Sport

Giriş

Cinsiyet bireyin biyolojik ve genetik özellikleriyle erkek ve kadın olmak durumunun fiziksel özelliklerinin kapsayıcısıdır (Doğan ve Oktay, 2017). Cinsiyet kavramı aslında kadın ve erkek bireylerin sadece biyolojik veya fizyolojik açıdan birbirinden ayrılması değildir. Kadın olmak ve erkek olmak olguları arasındaki fark günümüze kadar sürmüş ve sürmekte olan bir süreç içinde toplumsal etkilerle de oluşmuştur (İçli, 2018). Cinsiyet açıklamasını yaparken karşımıza iki ana olgu ile karşılaşılmaktadır. Bunlar biyolojik cinsiyet ve toplumsal cinsiyettir. Biyolojik cinsiyet doğuştan gelen yani yaratılıştan var olan cinsiyetler arası farklardır (Karaca, 2016). Biyolojik cinsiyette her ne kadar kadın ve erkek arasında fizyolojik farka bakılsa da cinsiyet üzerinde toplumun etkisinin varlığı yok sayılamamaktadır (Yücel, 2018). Toplumsal cinsiyet ise kadın olan ve erkek olan bireylerin sosyal açıdan, kültürel açıdan onlara verilen rollerle birbirinden ayrılmasıdır. Birey dünyaya gelmesi itibarıyla hem ailesinde hem sosyal ortamda toplumsal cinsiyet ve biyolojik cinsiyetin gereklerine göre yerini alır (Karaca, 2016).

Bireyin toplum karşısında olması güç bir durumdur. Bu durumda birey toplumun dayattığı rollere karşı çıkmak yerine kabullenmeyi seçmeye meyillidir (Demirel, 2016). Bireyler toplumdan ayrı, soyutlanmış olarak yaşayamaz (Gürkan, 2017). Toplumun cinsiyet rolleri üzerindeki etkisi de buna benzerdir. Toplumsal cinsiyet olgusu aslında kadın ve erkek olarak ayrılan bireylerin sosyal açıdan birbiri arasındaki farklardır. Toplum tarafından kadın ve erkek bireylere verilen toplumsal rolleri, kadın

³Trabzon Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, mustafa61@ktu.edu.tr

⁴Trabzon Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

⁵Trabzon Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

ve erkek bireylerden beklenen beklentileri, bu bireylere verilen sorumlulukları kapsar (İçli, 2018). Toplumsal cinsiyet kadın ve erkek bireylerin toplum içindeki konumlarının, güçlerinin, etkilerinin, rollerinin ayrımlarını, aslında cinsiyetler arası ayrımdan öte daha çok cinsiyetler arası eşitsizliği ifade etmektedir (Doğan ve Oktay, 2017). Toplumsal eşitsizliğin nedenlerini cinsiyet olgusundaki gibi farklı boyutlarda incelenmektedir. Biyolojik olarak kadının doğurgan yapısı ve güç anlamında erkeğe göre daha alt seviyede kalması, kas yapısı toplumsal açıdan kadının geri planda bırakılmasına neden olmuştur. Diğer bir açıdan bakıldığında toplumun ataerkil yapısı, basın organlarının medyanın cinsiyete dair tutumları, kültür, politika cinsiyete yönelik eşitsizliği ortaya çıkarmakta ve sürdürmektedir. Yapılan araştırmalarda erkeklerden ziyade özellikle kadınların toplumsal yaşamda cinsiyete yönelik eşitsizlikle, olumsuzluklarla karşı karşıya geldiği görülmektedir (Doğan ve Oktay, 2017). Toplumun attığı kadın rolü iş ve meslek alanında da geçerlidir. Kadınların daha az güç gerektiren, belirlenmiş özelliklerine uygun meslekler seçmesi uygun görülür. Öğretmenlik, hosteslik, hemşirelik ve temizlikçilik bu meslek gruplarına örnek verilebilir (Saraç, 2013).

Kadınına yüklenen tüm bu toplumsal cinsiyet rolleriyle birlikte, duygusal ve bedensel açıdan daha zayıf görülmesi kadının bazı alanlarda geri planda olmasına neden olmuştur. Bu alanlardan biri de spordur. Erkeklik ile sporun ayrılmaz bir birliktelikle algılanması kadının fiziksel olarak yetersiz görülmesi üzerine eklenince sporda kadının yer alması daha da güç duruma gelmiştir (Akkaya ve Kaplan, 2015). Toplumsal cinsiyet olgusu hem kadınların hem erkeklerin istedikleri, ilgilerinin olduğu spor alanlarına yönelmelerine engel olmuştur. Spor yapma oranlarını ya da spor yapma amaçlarını bile etkilemiştir (Yüksel, 2014).

Günümüzde kadınların sporda yer almaları yeterli bir seviyeye ulaşmamış olsa dahi ilerlemeler kaydetmektedir. Kadınlar bir zamanlar tüm egemenliğin erkeklerde olduğu düşünülen sporda yer almak bir yana artık erkek ve kadın sporcuların birbirine rakip olduğu durumlarla karşılaşmaktadır. Sadece erkeklerin yarıştığı, faaliyette bulunduğu sanılan spor dallarında artık kadınların da faaliyet gösterdiği görülmektedir (Yüksel, 2014). Türkiye Gençlik ve Spor Bakanlığı verilerine göre her yıl lisanslı kadın sporcu sayısı artmıştır. 2017 yılı lisanslı kadın sporcu sayısı 1.469.314'tür. 2017 lisanslı erkek sporcu sayısı 2.959.512'dir (URL1). 2016 yılında yapılan bir araştırmada voleybol, yüzme, basketbol, masa tenisi her iki cinsiyete de yakışan spor dalları arasında gösterilirken futbol, güreş, tekvando, boks, judo erkeğe yakışan spor dalları arasında gösterilmiştir (Şallı ve ark, 2016). 2014 yılında yapılan bir araştırmada ise kadın sporculara yönelik hazırlanan haber sayısının erkeklere göre daha az olduğu, kadın sporculara dair haberlerde ise kadın bedenine vurgu yapılmakta olduğu ve başarılarını dişiliklerini ön plana çıkararak yansıtılmakta olduğu tespit edilmiştir (Akkaya ve Kaplan, 2014). 2016 yılında yapılan bir diğer araştırmaya göre kadın sporcuların toplumsal cinsiyet algısından dolayı zorluklar yaşadığı ancak başarı kazandığında toplum tarafından kabullenildiği ifade edilmiştir. Kadın ve erkek sporu olarak algılanan spor dallarında her iki cinsiyetin de kültürel zorluklarla karşılaştığı ifade edilmiştir (Kavasoğlu ve Yaşar, 2016).

Bu çalışmada kadın sporcuların toplumsal cinsiyet algılarının incelenmesi amaçlanmaktadır. Ortaya konulan bu çalışmanın hem spor alanında hem de toplumsal alanda bazı farkındalıkların açığa çıkmasına neden olacağı düşünülmektedir.

Metot

Bu çalışmada nitel araştırma desenlerinden biri olan olgubilim (fenomenoloji) deseni kullanılmıştır. Fenomenoloji deseninde var olduğunu bildiğimiz fakat konu hakkında detaylı olarak bilgi sahibi olmadığımız olguları incelenmesinde kullanılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Yapılan araştırmada da kadın sporcuların toplumsal cinsiyet algısına dair görüşleri ve deneyimleri fenomenoloji desen ile incelenmiştir.

Araştırma Grubu

Olgubilim yöntemine dayalı araştırmalarda örneklem grubu araştırılan konuya dair yaşantıları, deneyimleri olan ve bu deneyim ve yaşantıları yansıtabilecek kişilerden ya da gruplardan seçilmektedir

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

(Yıldırım ve Şimşek, 2016). Araştırma grubu Trabzon ilinde bulunan boks, voleybol, futbol gibi farklı spor dallarında lisanslı 16 kadın sporcudan oluşmaktadır. Çalışma grubu amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme ile araştırma grubu oluştururken katılımcıların spor alanlarında lisans sahibi olması ölçüt olarak kullanılmıştır. Katılımcılara ait kişisel bilgi tablosu aşağıda verilmiştir.

Tablo1. Kişisel Bilgi Tablosu

Katılımcı Kodu	Yaş	Spor Dalı	Medeni Durum	Tecrübe yılı	Eğitim durumu
K1	19	Boks	Bekar	4	Lise
K2	18	Boks	Bekar	2	Lise
K3	16	Boks	Bekar	1	Lise
K4	20	Boks	Bekar	6	Lise
K5	16	Tekvando	Bekar	8	Lise
K6	15	Tekvando	Bekar	8	Lise
K7	19	Futbol	Bekar	1	Üniversite
K8	24	Voleybol	Bekar	14	Üniversite
K9	16	Atlet	Bekar	6	Lise

Tablo 1'in Devamı

Katılımcı Kodu	Yaş	Spor Dalı	Medeni Durum	Tecrübe Yılı	Eğitim Durumu
K10	18	Atlet	Bekar	9	Lise
K11	23	Voleybol	Bekar	10	Üniversite
K12	26	Voleybol	Evli	14	Üniversite
K13	19	Hentbol	Bekar	10	Üniversite
K14	23	Atlet	Bekar	11	Üniversite

Veri Toplama Aracı ve İzlenen Yol

Araştırmada veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Yapılan görüşmelerde katılımcılara yöneltilen görüşme formundaki sorulara verdikleri cevaplar ses kayıt cihazıyla kaydedilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme formunun birinci bölümünde katılımcılara dair kişisel bilgiler elde edilmeye çalışılmıştır. İkinci bölümünde ise katılımcılara toplumsal cinsiyet kavramı ve ilişkili konulara dair bilgi toplama amaçlı sorular yöneltilmiştir.

Verilerin Analizi

Yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak elde edilen ses kayıt verileri yazıya dökülmüştür. Veri analiz sürecinde nitel araştırmalarda kullanılan içerik analiz yaklaşımı kullanılmıştır. İçerik analizi kullanılan araştırmalarda elde edilen verilerden kodlama listesi yapılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Elde edilen veriler katılımcıların konuşmalarından alıntılar yapılarak desteklenmiştir.

Bulgular

Bu bölümde yarı yapılandırılmış görüşme formuyla elde edilen verilerin analiz edilmiştir.

Spora İlişkin Görüşler

Tablo 2. Spora ilişkin görüşler

Görüşler	Katılımcılar	Frekans
Yaşam biçimi	K14, K2	2
İyi hissetme nedeni	K13, K8	2
Hayatım	K5, K11, K9, K3, K6	5
Her şeyim	K10, K4	2
Düzen ve disiplin	K9	1

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Sağlık	K8, K7	2
Özgüven	K7	1
Dövüşmek	K1	1

Tablo 2’de görüldüğü gibi kadın sporcular spor kavramını tanımlamıştır. Sporu hayatı(5), iyi olma sebebi(2), sağlık(2), yaşam biçimi(2), her şey(1), düzen ve disiplin(1), dövüşmek(1) ve öz güven(1) olarak tanımlamışlardır. Bu konuda katılımcıların K3’ün görüşleri şunlardır:

“K3: *Spor benim için yaşamsal bir faaliyet olarak düşünüyorum...Hayatımızın olmazsa olmazı bir kavram olarak düşünüyorum genel olarak.*”

Araştırmaya katılan kadın sporcular spor tanımında, sporun daha çok onların hayatlarını ifade ettiğini, iyi hissetmelerine sebep olan bir eylem olduğunu, yaşamlarına biçim verdiğini ve onlara sağlığı çağrıştırdığı görülmektedir.

Cinsiyete İlişkin Görüşler

Tablo 3. Cinsiyete İlişkin Görüşler

Görüşler	Katılımcılar	Frekans
Kadın	K1, K2, K3, K8, K5, K6, K9, K10, K11, K12, K13	11
Erkek	K1, K2, K3, K4 K8, K5, K9, K10, K11, K12, K13, K7, K6	13
Eşitlik	K1, K2, K8, K10, K11	5
Ayrım	K3, K5, K11, K14, K6, K9	6

Tablo 3’de görüldüğü gibi kadın sporcuların ‘Cinsiyet sizin için ne ifade ediyor?’ sorusuna yanıtları yer almaktadır. Cinsiyeti kadın(11), erkek(13), eşitlik(5), ayrım(6) olarak yanıtlamışlardır. Bu konuda katılımcılardan K1’in görüşleri şunlardır:

‘K1: *Aslında bir ayrım olmadan eşitlik ifade ediyor ama böyle değil tabi ki de. Her bölgede de aynı değil, bazı bölgelerde de aynı olsa da. Eşit olması gereken kadın ve erkeğin bulunması yani.*’

Toplumsal Cinsiyete İlişkin Görüşler

Tablo 4. Toplumsal Cinsiyete İlişkin Görüşler

Görüşler	Katılımcılar	Frekans
Ayrımın olması	K1, K7, K6, K9, K10, K11, K12, K13, K14	9
Kültür etkisi	K1	1
Uyumlu olmak	K3	1
Davranış farkı	K5, K6, K4	3
Ayrımın olmaması	K8	1

Tablo 4’de görüldüğü gibi kadın sporcuların ‘Toplumsal cinsiyete ilişkin görüşleriniz nelerdir?’ sorusuna verdikleri yanıtlar yer almaktadır. Toplumsal cinsiyete ilişkin görüşlerini ayrımın olmaması (9), kültür etkisi(1), uyumlu olmak(1), davranış farkı(3), ayrımın olmaması(1) şeklinde yanıtlamışlardır. Bu konuda katılımcılardan bazılarının görüşleri şunlardır:

‘K3: *Daha usturuplu oturaklı olmaları gerektiğini düşünüyorum kadının, bayanların yani. Toplumsal cinsiyet kadınların daha uyumlu olmasını yaratıyor.*’

Sporun Cinsiyetine Dair Görüşler

Tablo 5. Sporun Cinsiyetine Dair Görüşler

Görüşler	Katılımcılar	Frekans
----------	--------------	---------

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Erkek	K1, K2	2
Cinsiyet yok	K3, K4, K5, K6 K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14	12

Tablo 5'te görüldüğü gibi kadın sporcuların 'Sporu bir varlık olarak ele alırsak sizce cinsiyeti olur muydu?' sorusuna verdikleri yanıtlar yer almaktadır. Sporun bir varlık olarak ele alınmasına ilişkin görüşlerini erkek (2), cinsiyeti yok (12) şeklinde yanıtlamışlardır. Bu konuda katılımcılardan bazılarının görüşleri şunlardır:

'K14: Sporun olmaz herhalde çünkü tek bir varlık olarak düşünürsek hem güçlü olarak hem kas yapısı hem de durum olarak hepsini iyi bir şekilde en üst seviyede düşünürsek varlık olarak olacağını düşünmüyorum. Kadın erkek gibi bir cinsiyet durum olacağını düşünmüyorum.'

Spora Yönelimi Etkileyen Faktörlere Dair Görüşler

Tablo 6. Spora Yönelimi Etkileyen Faktörler

Görüşler	Katılımcı	Frekans
Kendi isteği	K1, K2, K8, K9, K11, K12, K13, K14, K7	9
Aile isteği	K1, K2, K3, K4, K5, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K6	13
Arkadaş tavsiyesi	K3, K8	2
Medya	K5, K6	2
Öğretmen tavsiyesi	K5, K10, K11, K13, K14	5
Fiziksel özellikler	K7, K12, K13	3

Tablo 6'da görüldüğü gibi kadın sporcuların 'Spora yönelmenizi etkileyen faktörler nelerdir?' itemine verdikleri yanıtlar yer almaktadır. Spora yönelimi etkileyen faktörleri kendi isteğim (9), ailemin isteği (13), arkadaş tavsiyesi (2), medya (2), öğretmen tavsiyesi (5), fiziksel özellikler (3) olarak yanıtlamışlardır. Bu konuda katılımcılardan K5'in görüşleri şu şekildedir:

'K5: Spora yönelmemde etkili olan, televizyonda bir reklam görmüştüm. Ablam aslında benden daha çok istiyordu tekvando yapmayı ama ben o haberi gördüm ve beni direk babam yazdırmıştı. Çok sevinmişim oradan beri başladım. Bayağı bir kez bırakmak istedim ama hocam sağ olsun bıraktırmadı iyi ki de bıraktırmadı.'

Kadın- Erkek Cinsiyet Rollerine Dair Görüşler

Tablo 7. Kadın-Erkek Cinsiyet Rollerini

Görüşler	Katılımcı	Frekans
Kadın-Erkek eşit	K5, K10, K11, K12, K4	5
Erkek üstün	K1, K6, K7, K8, K13, K14	6
Kadın üstün	K2, K3, K9, K12	4

Tablo 7'de görüldüğü gibi kadın sporcuların 'Kadın erkek cinsiyet rollerine ilişkin görüşleriniz nelerdir?' sorusuna verdikleri yanıtlar yer almaktadır. Kadın erkek cinsiyet rollerine ilişkin görüşler kadın erkek eşittir (5), erkek üstün (6), kadın üstün (4) olarak yanıtlamışlardır. Bu konuda katılımcılardan K12'nin görüşleri şu şekildedir:

'K12: Kadın uslu başlı olmak zorunda evet karakter önemli spor demiş ben sporcunun zeki ahlaklı severim falan öncelikle ahlak gerekli ben öncelikle erkeklerde de bu şekil ama bayanlarda daha fazla planda olması taraftarıyım...dediğim gibi sporu iyi şekilde değerlendirmek gerekir cinsiyet açısından kötüye karaktersize gerek yok durumlarda daha açmak istemiyorum.'

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Spor- Kültür Çatışmasına Dair Görüşler

Tablo 8. Spor- kültür Çatışmasının yaşanması

Görüşler	Katılımcı	Frekans
Evet	K1, K2, K7, K10, K11, K12, K13, K14	8
Hayır	K3, K5, K8, K9, K6, K4	6

Tablo 8’de görüldüğü gibi kadın sporcuların ‘*yaptığınız spor ve kültürünüzün çakıştığı durumlar oldu mu?*’ sorusuna verdikleri yanıtlar yer almaktadır. Yapılan spor branşı ve kültür çatışmasına yaşanmasına ilişkin görüşler evet (8), hayır (6) olarak yanıtlamışlardır. Bu konuda katılımcılardan bazılarının görüşleri şu şekildedir:

‘K1: Tabi kültür elbet çakışır. Eskiden geleneklerle alakalı bir şey. Erkek sporu bu denildi. Ama ailemle böyle bir sorun yaşamadığım için kapatıldı....Kazandığım için yapabildiğim anlaşılmca sorun olmadı.’

Kadının Aile İçindeki Sorumluluklarına Dair Görüşler

Tablo 9. Kadının Aile İçindeki Sorumlulukları

Görüşler	Katılımcı	Frekans
Özel bir sorumluluk yok	K1, K5, K11	3
Ev işlerinden sorumludur	K2, K3, K4 K9, K10, K12, K13 K14	8
Çocuk bakımından sorumludur	K2, K3, K9, K12, K13	5
Kariyer ya da mesleğini yapmalıdır	K3, K10, K13	3
Anne babasına karşı sorumludur	K8, K14	2
Her şeyden sorumludur	K8, K9	2

Tablo 9’da görüldüğü gibi kadın sporcuların ‘*Kadının aile içindeki sorumlulukları nelerdir?*’ sorusuna verdikleri yanıtlar yer almaktadır. Kadının aile içindeki sorumluluklarına ilişkin görüşler özel bir sorumluluk yok (3), ev işlerinden sorumludur (8), çocuk bakımından sorumludur (5), kariyer ya da mesleğini yapmalıdır (3), anne babasına karşı sorumludur (2), her şeyden sorumludur (2) olarak yanıtlamışlardır. Bu konuda katılımcılardan bazılarının görüşleri şu şekildedir:

‘K9: Kadının aile içindeki sorumlulukları bence evin direği babadır lafı bence kadına daha yönelik çünkü, sonuçta annedir. Mesela anne evde yokken kız çocuk bir annedir, bir abladır evi hep o ayakta tutmak zorunda kalır. Atıyorum yemeğinden temizliğine kadar her şeyi çocuk bakımına kadar her şeyi kadının elindedir zaten çoğunlukla. O yüzden kadının bence hükmü evde ailede daha yüksek daha iyi bir yer kapsıyor.’

Kadınlara Yönelik Kalıp Yargılara Dair Görüşler

Tablo 10. Kadına yönelik kalıp yargılar

Görüşler	Katılımcı	Frekans
Ev işlerini kadın yapar	K1, K2, K4	3
Çocuk bakımını kadın yapar	K2	1
Kalıp yargılar kadınları sınırlayıcıdır	K3, K5, K8, K9, K10, K11, K13, K14, K7, K6	10
Kalıp yargılar kadınları küçük düşürücüdür	K3, K5, K8, K9, K10, K11, K13, K14, K7, K6	10
Kadınlar erkek işlerine karışmaz	K12	1

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 10’da görüldüğü gibi kadın sporcuların ‘Kadına yönelik kalıp yargılar nelerdir?’ sorusuna verdikleri yanıtlar yer almaktadır. Kadına yönelik kalıp yargılar ile ilgili görüşler ev işlerini kadın yapar (3), çocuk bakımını kadın yapar (1), kalıp yargılar kadınları sınırlayıcıdır (10), kalıp yargılar kadınları küçük düşürücüdür (10), kadınlar erkek işlerine karışmaz (1) olarak yanıtlamışlardır. Bu konuda katılımcılardan K2’nin görüşleri şu şekildedir:

‘K2: Kadınların aile içindeki sorumlulukları ev işleri, evden sorumlu. Başka, yemek yapar, çocuk bakar, ev işi yapar, eşine hizmet eder, evinin hanımı olur.’

Kadın ve Erkek Toplumsal Davranış Özelliklerine Dair Görüşler

Tablo 11. Kadın- erkek toplumsal davranış özellikleri

Görüşler	Katılımcı	Frekans
Kadın-Erkek eşittir	K1, K12, K13, K7	4
Erkekler daha rahat davranışlar sergiler	K2, K8, K13, K7	4
Erkekler daha sert davranışlar sergiler	K3, K7	2
Kadın erkek davranışları arasında fark yoktur	K5, K6, K11, K14, K4	5
Kadının davranışları daha çok dikkat çeker	K9	1
Toplum davranışlarıyla kadınların cesaretini kırar	K10	1

Tablo 11’de görüldüğü gibi kadın sporcuların ‘Kadın ve erkeklerin toplumsal davranış özellikleri nelerdir?’ sorusuna verdikleri yanıtlar yer almaktadır. Kadın ve erkeklerin toplumsal davranış özellikleri ile ilgili görüşler kadın erkek eşittir (4), erkekler daha rahat davranış sergiler (4), erkekler daha sert davranış sergiler (2), kadın erkek davranışları arasında fark yoktur (5), kadın davranışları daha çok dikkat çeker (1), toplum davranışlarıyla kadınların cesaretini kırar (1) olarak yanıtlamışlardır. Bu konuda katılımcılardan K5’in görüşleri şu şekildedir:

‘K5: Şunu söyleyebilirim artık davranış konusuna kadın ve erkeklerin bir farkı kalmadığını düşünüyorum. Çünkü kadınlar erkeklerin rolünü üstleniyor, erkekler kadınların. Davranış konusunda hiçbir değişiklik yok ama tabii ki erkek daha oturaklıdır. Hepsi olmasa da bazıları ama kadınlarda hanımefendi gibi durmalı bence.’

Tartışma

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar ortaya konmuştur. Katılımcılara göre spor kavramının anlamı genel olarak hayat ve iyi hissetme sebebi olarak tanımlanmıştır. Örneklem sınırlı olması göz önüne alınarak kadın sporculara göre spor kavramı hayatlarını ifade etmektedir. İyi olmalarına ve iyi hissetmelerine bir sebep oluşturmaktadır. Araştırma grubunda olan katılımcıların cinsiyete yönelik algıları genelde kadın ve erkek şeklinde ifade edilmektedir. Bunun yanında ise cinsiyet kadın sporculara göre eşitlik ve ayrımı da ifade etmektedir. Sadece bir katılımcı kadın olmanın zor olduğunu söylemiştir. Genel olarak cinsiyet kadın-erkek, eşitlik- ayrım kavramlarını akla getirmektedir.

Yönlendirilen toplumsal cinsiyete dair soruya kadın sporcular çoğunlukla cinsiyet ayrımını çağrıştırdığını ifade etmiştir. Katılımcıların 9’u toplumsal cinsiyeti cinsiyetler arası ayrım olarak algılamaktadır. 3’ü ise cinsiyetler arası davranış farklılıkları olarak ifade etmektedir. Kalanlar ise kültürün toplumsal cinsiyete etkisinden, toplumsal cinsiyetten doğan beklentilere uyumdan, aslında cinsiyetler arası farkın olmamasından bahsetmiştir. Görüşülen kadın sporcuların 12’si sporu bir varlık olarak düşündüklerinde cinsiyetin olmayacağını ifade etmiştir. Kalan iki sporcu ise erkeklerin daha güçlü olmasından dolayı spor alanında hâkim olduklarını düşünerek sporun varlık olduğunda cinsiyetin erkek olacağını ifade etmişlerdir. Genel olarak kadın sporcular spora cinsiyet sınıflaması uygulamamaktadır. İlgili kadın sporcuların spora yönelmelerinde etkili olan faktörler incelendiğinde genel olarak kendi isteği ile ve aile isteği ve desteği ile spor alanına yöneldiklerini ifade etmişlerdir. Bunun yanında fiziksel özelliklerinden yani boyunun uzun olması veya kilolu olmalarından dolayı spor

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

alanına yöneldiklerini söylemişlerdir. Bazı katılımcılar ise arkadaş tavsiyesi ve medyanın rolünün, öğretmen teşvikinin etkili olduğunu belirtmiştir.

Araştırmadaki kadın sporcuların çoğu kadın-erkek cinsiyet rollerinde kadınların üstün olduğu görüşüne sahip. Katılımcıların altısı erkeklerin kadınlardan daha üstün olduğunu, dördü kadın-erkeklerin eşit olduğunu, dördü ise kadınların üstün olduğunu ifade etmiştir. Güzel (2014)'ün araştırmasına göre de toplumsal cinsiyete göre cinsiyet eşitsizliğinin var olduğu ve kadının eksik, zayıf ve edilgen bir cins olduğu düşüncesi çürütülmüştür. Örneklem grubundaki bireylerin düşüncelerine göre erkek cinsiyet rollerinin daha üstün olduğu görülmektedir.

Araştırmadaki katılımcıların mesleği olan ya da ilgili branşlarda faaliyetlerde bulunduğu spor dallarının yaşadığı ve benimsediği kültür arasında çatışma yaşadığını düşünen, ilgilendiği sporun kültürüne kabullenilmediğini düşünen 8 katılımcı bulunmaktadır. Bunun aksine kalan 5 katılımcı da kültürlerinin faaliyette bulunduğu spor alanını benimsediğini, kabul ettiğini söylemiştir. Spor alanlarının kültürünün içinde bulunduğunu ifade etmiştir. Kadın sporcuların algıları incelendiğinde meslekleri ve kültürlerinin çakıştığı tespit edilmiştir. Katılımcıların kadının aile içindeki sorumluluklarına dair görüşleri alındığında çoğu katılımcının kadının ev işlerini yapma sorumluluğu ve çocuk bakımı sorumluluğunun bulunduğunu ifade etmiştir. 3 katılımcı ise kadınların özel olarak sorumluluklarının olmadığını söylemiştir. Bu bağlamda küçük bir örneklemle yapılan araştırmaya göre kadın sporcuların algılarına göre kadınların genelde ev işleri ve çocuk bakımı sorumlulukları olduğu tespit edilmiştir.

Bir diğer alan olan kadına yönelik kalıp yargılara dair görüşleri ise bu kalıp yargıların kadınların hayatında etkili olduğunu belirtmiştir. 10 kişi kadınlara yönelik kalıp yargıların sınırlayıcı olduğunu ve yine 10 kişi kadınlara yönelik kalıp yargıların küçük görücü olduğunu ifade etmiştir. Bunun yanında diğer katılımcılar ise kadınlara yönelik kalıp yargıların ev işleri yapmak ve çocuk bakımını yapmak aynı zamanda da erkeklerin işlerine karışmamak olduğunu ifade etmiştir. Buna göre genel olarak kadın sporcular cinsiyetlerine yönelik kalıp yargıların küçük düşürücü ve kısıtlayıcı olduğunu düşünmektedir.

Son tabloda belirtilen konu olan kadın ve erkeklerin toplum içindeki davranışlarının karşılaştırılması sonucu oluşan görüşlerinin alınmasında ise yaklaşık değerler bulunmaktadır. Katılımcıların 5'i kadın ve erkek davranışları arasında farkın bulunmadığını belirtmiştir. Bunun yanında ise 4 kişi kadın erkek eşitliğini savunmuştur. Diğer 4 kişi ise erkeklerin toplum içindeki davranışlarının kadınlara nazaran daha rahat ve serbest olduğunu ifade etmiştir.

Sonuç

Çalışma sonucunda kadın sporcuların toplumsal cinsiyet rolleriyle ilgili algılarında kadın sporcu olmanın zor bir durum olduğuna ancak kadınların her alanda yeterli ve verimli olduğuna ve sporun her yaşta yapılması gerektiğine dair bulgulara ulaşılmıştır.

Araştırmada ulaşılan sonuçlar doğrultusunda şu öneriler geliştirilmiştir: Spora başlama yaşı daha erken yaşlara çekilmeli, sporda kadın ve erkek ayrımı yapılmamalı, toplumsal cinsiyet konusunda sporculara, antrenörlere ve yöneticilere eğitimler verilmeli, kadınların spordaki yeri artırılmalı ve kadınların spor alanındaki başarıları göz ardı edilmemelidir.

Kaynaklar

- Akkaya, C., & Kaplan, Y. (2015). Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Spor Medyasında Kadın. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2 (2), 177-182.
- Demirel, G. (2016). Toplumsal Cinsiyet Mağduriyetinde Erkek. *1st International Scientific Researches Congress Humanity and Social Sciences*. 254-264.
- Doğan, E., & Oktay, E. M. (2017). Reproduce Of Gender Inequality In The "Ideal Profession" News And The Responsibility Of Media. *Public Relations Cultural & Media Studies*, 9, 311-322.
- Gürkan, S. (2017). Türkçe Çocuk Dergilerinde Toplumsal Cinsiyetin Oluşturulma Stratejileri. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(44), 510-537.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

- Güzel, E. (2014). Toplumsal Cinsiyete Dayalı Ayrımcılık Ve Medyanın Rolü. *Global Media Journal: Turkish Edition*, 4(8).
- İçli, G. (2018). Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Politikaları Ve Küreselleşme. *Pamukkale University Journal of Social Sciences Institute/Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (30).
- Karaca, M. (2016). Çocukların Kültürel Gelişiminde Oyun Faktörü Çankırı Yöresinde Oynanan Çocuk Oyunları, 28(109), 241-256
- Saraç, S. (2013), Toplumsal Cinsiyet. Toplumsal Cinsiyet ve Yansımaları, Edt. Lerzan Gültekin, Gül Güneş, Ceylan Ertung, Aslı Şimşek, Atılım Üniversitesi Yayınları, Ankara, 27-32. URL 1: <http://sgm.gsb.gov.tr/Public/Edit/images/SGM/kurumsal/istatistikler/2017/SPORCU%20SAYILARI%202007-2017.xls> adresinden erişim sağlanmıştır.
- Yücel, E. K. (2018). Beyaz Eşya Ürünlerinde Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Satın Alma Karar Tarzları Üzerine Etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 33(1).
- Yüksel, M. (2014). Cinsiyet ve spor. *Tarih Okulu Dergisi*, 7(19), 663-684.
- Şallı, A. O., Amman, M. T., & Küçük, V. (2016). Sosyal belirleyiciler ekseninde sporun değişen imgeleri. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 37-45.
- Kavasoğlu, İ., & Yaşar, M. (2016). Toplumsal cinsiyet normlarının dışındaki sporcular. *Sosyal Bilimler Dergisi* 3(27).
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2016). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. *Ankara: Seçkin Yayıncılık*.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

SPORTİF PERFORMANS VE GENETİK

Emel Hülya YÜKSELOĞLU¹, Fatma ÇAVUŞ YONAR¹, Şakir Ümit ZEYBEK²

¹İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Adli Tıp Enstitüsü, Cerrahpaşa Kampüsü, 34098, İstanbul, Türkiye

²İstanbul Üniversitesi Aziz Sancar Deneysel Tıp Araştırma Enstitüsü, Vakıf Gureba Caddesi Şehremini 34093, İstanbul, Türkiye

Genetik faktörlerin sportif performans, kas yapısı ve emosyonel durumlarda performansta önemli olduğu bilinen dayanıklılık, güç, kuvvet, kas fibril kompozisyonu gibi birçok bileşenle doğrudan ilişkisi bulunmaktadır. 2000 yılında İnsan Genom Projesi ile insan DNA dizisinin ortaya konması, spor performansı ile ilişkisi bulunan genlerin de araştırılmasını sağlamıştır [1-4]. Araştırmacılar sporla ilgili genlerin incelendiği bu alanı “Spor Genetiği” (genetik verilerin atletik performansın oluşmasında, geliştirilmesinde ve sporcu sağlığının korunmasına olan etkilerini araştıran yeni bir bilim dalı) olarak adlandırmıştır. Araştırmalar sportif performansın %66 oranında genetik ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Geri kalanı ise antrenman, beslenme, ekipman, motivasyon, uyku ve genetik dışı faktörlerle ilişkilidir [5-7]. Bu genlerin polimorfizmine göre sporcunun dayanıklılık veya güç sporlarının hangisine daha yatkın olacağı öngörülebilir. Atletik performansla ilişkilendirilebilecek genlere örnek olarak; myostatin, eritropoetin, büyüme hormonu, nitrik oksit sentaz, vasküler endotelial büyüme faktörü, anjiyotensin dönüştürücü enzim, anjiyotensinojen, monokarboksilat taşıyıcı 1, insüline benzer büyüme faktörü-1, peroksizom proliferatör aktif reseptör, alfa-aktinin-3 gibi genlerini sıralayabiliriz [8]. Örneğin; ACE DD ve ACTN3 XX genotipleri güç sporcularında yüksek frekansta bulunmuştur ve bu polimorfizme sahip bireylerin de güç sporlarında daha başarılı olabileceği öngörülebilir [2]. PPARA C alleleline sahip kişilerde yüksek oranda hızlı kasılan kas fibrillerinin bulunması [5] da bu polimorfizme sahip kişilerin güç sporlarına daha yatkın olacağı tahmin edilebilir. Bu genlerin polimorfizmine göre sporcunun dayanıklılık veya güç sporlarının hangisine daha yatkın olacağı öngörülebilir. Sporla ilişkisi gösterilen bazı genler sıklıkla çalışılmışken, birçok gen üzerine henüz çok az sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu kapsamda, üzerinde az çalışılan genlerle ilgili daha fazla sayıda çalışmaya gereksinim vardır. Guth ve Roth, özellikle sakatlıklarla ilişkili genlerin ortaya konması üzerine çalışmalar yapılmasının gerektiğini ve bu bilgilerin genç sporcuların spor katılımları için faydalı olabileceğini ifade etmiştir [3].

Erken yaşta yapılacak genetik tarama bir çocuğa özel bir sporda gelişme ve özel antrenman programlarının düzenlenmesinde büyük bir potansiyel sağlayacaktır. Diğer yandan sporculara uygulanacak genetik tarama testleri, genetik yatkınlıklarının arttırılması ya da geliştirilmesi için özel antrenman metotlarının seçimini sağlayacaktır [9]. Bir mili 4dk.'nın altında koşan ilk kişi Sir Roger Bannister'a ait olan “sporcular eşit doğmazlar” sözü tartışmalı olmakla birlikte, insanların etnik kökenleri bazen diğerine göre avantaj gibi görünebilmektedir. Örneğin, Batı Afrikalı koşucuların kısa mesafelerde, Doğu Afrikalıların maratonda, Asyalıların ise yüzmede daha başarılı oldukları görülmektedir. Bu genomik çağda kişilerin belirli sporlara yatkınlığında rol alan genlerin açıklanması ve bu yöndeki genetik çalışmalar aydınlatıcı olacaktır [10].

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Sonuç olarak; sadece spora yatkınlık veya bireysel antrenman programlarının geliştirilmesinde değil, ani sporcu ölümleri gibi istenmeyen olaylarla karşılaşılmasında veya en aza indirgenmesi içinde bu alanda yapılacak çalışmalar oldukça önemlidir. Ülkemizde de farklı spor disiplinlerinde bireysel başarıya etki eden bu faktörlerin bilinmesi bizlere büyük fayda sağlayacak, ilerisi için daha sağlıklı kararlar alınabilmesine neden olacaktır. Atletik performansın oluşmasında ve gelişmesinde etkili olan kas tipi çeşidi, kardiyovasküler kapasite, dokuların oksijenasyonu, antrenman direnci ve sporcu psikolojisi gibi birçok faktörün genlerimiz tarafından kontrol edildiği bilindiğinden sporla ilişkisi gösterilen bazı genler sıklıkla çalışılmışken, birçok gen üzerine henüz çok az sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu kapsamda, üzerinde az çalışılan genlerle ilgili daha fazla sayıda çalışmaya gereksinim vardır. Ayrıca kişilere ait genetik verilerin saklanması ve paylaşılması açısından da konunun ilgili kişiler tarafından değerlendirilmesinde fayda olacaktır.

Kaynaklar

- [1] Katsnelson, A. (2011). Gene tests for brain injury still far from the football field.
- [2] M Roth, S. (2012). Critical overview of applications of genetic testing in sport talent identification. Recent patents on DNA & gene sequences, 6(3), 247-255.
- [3] Guth, Lisa M., ve Stephen M. Roth. (2013): Genetic influence on athletic performance. Current opinion in pediatrics, 25, 653-658.
- [4] Jamshidi, Y., H. E. Montgomery, H. W. Hense, ve ark. (2002): Peroxisome proliferator--activated receptor alpha gene regulates left ventricular growth in response to exercise and hypertension. Circulation, 105, 950-955.
- [5] Ahmetov, II, D. N. Gavrilov, I. V. Astratenkova, ve ark. (2013): The association of ACE, ACTN3 and PPARA gene variants with strength phenotypes in middle school-age children. J Physiol Sci, 63, 79- 85.
- [6] Ahmetov, II, ve O. N. Fedotovskaya. (2015): Current Progress in Sports Genomics. Adv Clin Chem, 70, 247-314.
- [7] Lopez-Leon, S., C. Tuvblad, ve D. A. Forero. (2016): Sports genetics: the PPARA gene and athletes' high ability in endurance sports. A systematic review and meta-analysis. Biol Sport, 33, 3-6.
- [8] Zorba, E., Zorba, E., Kesim, Ü., Ağılönü, A., Cerit, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin belirlenmesi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi (43), Muğla.
- [9] TURAL, Ş; Tural, E; Kara, N ve Ağaoğlu, S. A. (2011), "Sporda Gen Dopingi" Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi ,13(3): 253-260
- [10] VARLET-MARIE, E; Audran, M and Ashenden, M. (2009), Modification of gene expression: help to detect doping with erythropoiesis-stimulating agents. Am J Hematol. 84(11): 755-9.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Duygusal ve Davranışsal Bozukluğu Olan Öğrencilerin Gelişim Sürecinde Sportif Faaliyetlerin İncelenmesi Üzerine Nitel Bir Araştırma

Mustafa ŞAHİN⁶, Esra ÖZEL⁷, Emine ÇATALBAŞ⁸

Amaç: Bu çalışmanın amacı, duygusal ve davranışsal bozukluğu olan öğrencilerin gelişim sürecinde sportif faaliyetlerin önemini; rehber öğretmenlerin, beden eğitimi öğretmenlerinin ve sınıf öğretmenlerinin görüşleri açısından incelemektir.

Materyal ve Yöntem: Araştırma, nitel araştırma desenlerinden biri olan özel durum yöntemine uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu; 6 rehber öğretmeni, 4 beden eğitimi öğretmeni ve 4 sınıf öğretmeni oluşturmaktadır. Çalışma grubunun belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan tipik durum örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın verileri yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile elde edilmiştir. Elde edilen veriler nitel araştırmalarda sıkça kullanılan sürekli karşılaştırmalı metot ile analiz edilmiştir.

Bulgular: Yapılan analiz sonucunda rehber öğretmenler, beden eğitimi öğretmenleri ve sınıf öğretmenleri; duygusal ve davranışsal bozukluğu olan öğrencilerin gelişim sürecinde sportif faaliyetlerin çeşitli etkilerinin olduğunu ifade etmişlerdir.

Sonuçlar: Katılımcılar, sportif faaliyetlerin gelişim sürecinde sosyalleşmeyi öğrenme, mutlu hissetme, rahatlama, ortak hareket etme, vücudu dengede tutma, kendini ifade etme, kendine güveni artırma, başarabilme duygusu yaşama, benlik saygısını yükseltme, enerjiyi dışa atma, kuralları öğrenme, düşünce becerisi geliştirme, duyguları ifade etme gibi önemli etkilerinin olduğunu belirtmişlerdir.

Anahtar Kelimeler: Spor, duygusal ve davranışsal bozukluk, gelişim

A Qualitative Study on the Investigation of Sportive Activities in the Development Process of Students with Emotional and Behavioral Disorders

Aim: The purpose of this study is to determine the importance of sportive activities in the development process of students with emotional and behavioral disorders in terms of school counsellors, physical education teachers and elementary education teachers' opinions.

Material & Methods: The research was conducted in accordance with the special case method that is one of the qualitative research designs. The study group consists of 6 guidance teachers, 4 physical education teachers and 4 elementary education teachers. The typical case sampling method, one of the purposeful sampling methods, was used to determine the study group. The data of the study were obtained by semi-structured interview technique. The obtained data were analyzed by constant comparison method that is frequently used in qualitative researches.

Results: As the result of the analysis; guidance teachers, physical education teachers and classroom teachers stated that sports activities have various effects in the development process of students with emotional and behavioral disorders.

Conclusion: Participants state that sportive activities have important effects on the development process of students in terms of learning to socialize, feeling happy, relaxing, acting jointly, balancing the body, expressing themselves, increasing self-confidence, living a sense of accomplishment, increasing self-esteem, exporting energy, learning rules, developing thinking skills and expressing feelings.

Keywords: Sport, Emotional and Behavioral Disorders, Development

Giriş

Eğitim bireyin geçmiş ve gelecek hayatı arasındaki bir bağ olarak ifade edilebilir. Her toplum varlığını sürdürecektir, geliştirecek ve ilerletecek bireyler yetiştirmeyi ister. Geçmiş ve gelecek arasındaki bağın sağlam bir şekilde oluşturulması, toplumun değerlerine uygun kişiler yetiştirilmesi eğitimin önemli görevlerindendir. Çocuğun; duygusal, bedensel, bilişsel, sosyal, psikomotor ve dil gelişimi bu süreç içerisinde büyük oranda tamamlanmış olmaktadır (Alisinanoğlu ve Kesicioğlu, 2010). Bireyin duygusal becerilerin gelişimi onun ileride diğer kişilerle ve toplumla olumlu ilişkiler kurabilmesi ve davranış problemleri yaşamaması açısından önem taşımaktadır. Bireyin doğumdan beri yakın çevresindeki kişilerle, ebeveynleriyle, bakıcısıyla ve arkadaşları ile olan ilişkileri duygusal ve davranışsal becerilerin gelişimine etki etmektedir (Saltalı, 2010). Bundan dolayı istenilen duygusal ve davranış özelliklerine

⁶Trabzon Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, mustafa61@ktu.edu.tr.

⁷Trabzon Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

⁸Trabzon Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

çocukların, sahip olmalarını sağlayabilmek için onların gelişim özelliklerinin yeterli düzeyde bilinmesi gerekmektedir (Alisinanoğlu ve Kesicioğlu, 2010).

Çocukların gelişim özelliklerini bilmenin yanı sıra, bu çocuklardan gelişim fonksiyonlarını tamamlamaları, etrafında var olan diğer bireylerle pozitif bağ kurmaları ve kurulan bu bağları devam ettirmeleri beklenir. Duygu ve davranış problemleri, bireyin kendisi ya da etrafındakiler için problem yaratabilecek durumları oluşturmaktadır (Derman ve Başal, 2013). Kültürel ve sosyal düzgülerden farklı olan, yaşına uygun olmayan davranış ve duygusal tepki göstermesi sebebiyle destek eğitim ve özel eğitim hizmetine ihtiyaç duyan birey olarak tanımlanan duyu ve davranış bozukluğu olan çocuklar ve gençler, sosyal çevrelerinde uyumsuz davranış problemleri ile tanımlanmış olmaktadır (Kaufmann, 2001; Başar ve Özdemir 2015).

Duygusal ve davranışsal bozukluğu olan bireyler akademik alanlarda başarısızlık yaşayabilecekleri gibi yaşları ilerledikçe artan problem davranışları sebebiyle sosyal hayatta negatif sonuçlarla karşı karşıya kalabiliyorlar (Çetiner,2016). Büyük oranda kişilik gelişiminin tamamlandığı bilinen erken çocukluk evresinde, türlü sebeplerden dolayı ortaya çıkan duyu ve davranış problemleri, bireyin hayatının ilerleyen zamanlarında toplumsal çevresi ve akranlarıyla olan etkileşimlerini negatif yönde etki edecektir. Bu sebeple, duyu ve davranış problemlerinin erken dönemde belirlenmesi, sebeplerinin araştırılıp öğrenilmesi, çözümü ve davranışın kalıcı hale gelmemesi adına taşıdığı önem oldukça büyüktür (Derman ve Başal, 2013).

Alanyazın incelendiğinde bu çocukların problem davranışlarını önlemek ve azaltmanın kullanılacak müdahale programları ile mümkün olduğu görülmektedir. Bundan dolayı duygusal ve davranışsal bozukluk açısından risk grubu olan çocukların çok erken yaşlarda tespit edilmesi, önleyici müdahale programlarının oluşturulması, uygulanmaya konulması ve izlencelerin etkilerinin değerlendirilmesi, bu duygusal ve davranışsal bozukluğu olan çocukların problem davranışlarını önlemek ve azaltmak uygulamaya konulacak müdahale programları ile mümkün olduğu görülmektedir (Çetiner,2016).

Fiziksel, duygusal ve sosyal açıdan sağlıklı bir toplumun oluşturulabilmesi, spor eğitime verilen önemle ilişkili bir konu olduğu söylenmektedir. Yaşamımızda modern olan hayatla beraber bireylerin yaşamı sıradan, alışlagelmiş bir hale gelmiş ve toplumla olan sosyal ilişkilerinin azalması yönünde etki etmiştir. Var olan bu şekilde devam eden bir yaşam stiline hareketsizlik de eklenince sinir, kas ve dolaşım sistemi bozuklukları ortaya çıkmış ve verim azalmıştır. Günümüzde gelişmiş ülkeler ve iş dünyası, bu negatif durumların önüne geçebilmek adına beden eğitimi ve spor programlarını yürürlüğe koyarak bir yol izlemişlerdir (Yetim, 2011). Beden eğitimi ve spor faaliyetleri toplumsal bir özellik taşımakta ve bununla birlikte bedensel ve ruhsal eğitimin birer kolu olma niteliği taşımaktadır. Bu yüzden bireylerin sosyalleşmesi ve toplumunda sosyal yönden kalkınmasında etkili olan eğitim programları, bireyde var olan özellikleri geliştirerek toplumların uygarlık ve üretim sahalarında yetki sahibi olmalarını amaçlamaktadır (Aytan, 2010). Sosyalleşme üzerinde sportif faaliyetlerin etkilerine dikkat ederek farklı alanlarda çalışma faaliyetleri yapılması gerekmektedir. Yapılacak çalışmalarda özellikle orta öğretim kurumlarına yönelik düzenlenecek faaliyetler ile sporun eğitim alanındaki ehemmiyeti ve gençlerin sosyalleşme sorunlarının ortadan kaldırılmasında yardım edecektir (Uğurlu, 2012).

Metot

Bu çalışmada, sosyal bilimlerde yaygın olarak kullanılan nitel araştırma desenlerinden biri olan “özel durum çalışması” kullanılmıştır. Nitel araştırmaların önemli özelliklerinden birisi incelenen olayların ve durumların katılımcıların perspektiflerinden izlenmesine olanak sağlamasıdır (Bryman, 1988:70). Özel durum deseninin en temel özelliği, bir ya da birkaç durumun derinliğine araştırılmasıdır (Bogdan ve Biklen 1992:85 Yıldırım ve Şimşek, 2006:77). Bu çalışmada, duygusal ve davranışsal bozukluğu olan çocukların; gelişim sürecinde sportif faaliyetlerin önemine ilişkin öğretmen görüşleri ve deneyimleri “özel durum” olarak ele alınmış ve derinlemesine incelenmeye çalışılmıştır.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Araştırma Grubu

Çalışma grubu, Trabzon’da bulunan ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarından 6 rehber öğretmen, 4 beden eğitimi öğretmeni ve 5 sınıf öğretmeninden oluşmaktadır. Çalışma grubunun belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan tipik durum örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Katılımcılara ait ön bilgilerle ilgili tablo aşağıda verilmektedir:

Tablo 1. Katılımcılarla İlgili Ön Bilgiler

Katılımcı Kodu	Yaş	Cinsiyet	Eğitim Durumu	Hizmet Yılı	Branşı	Medeni Durum
R1	26	Kadın	YL	5	PDR	Bekar
R2	37	Kadın	Lisans	17	PDR	Evli
R3	45	Kadın	YL	21	PDR	Evli
R4	40	Kadın	Lisans	19	PDR	Evli
R5	40	Kadın	YL	19	PDR	Evli
R6	27	Kadın	Lisans	6	PDR	Evli
B1	47	Kadın	Lisans	24	Beden Eğitimi	Evli
B2	47	Kadın	Lisans	23	Beden Eğitimi	Evli
B3	38	Erkek	YL	16	Beden Eğitimi	Evli
B4	44	Erkek	Lisans	22	Beden Eğitimi	Evli
S1	44	Kadın	Lisans	24	Sınıf Öğretmenliği	Evli
S2	47	Kadın	YL	27	Sınıf Öğretmenliği	Evli
S3	40	Kadın	YL	18	Sınıf Öğretmenliği	Evli
S4	35	Erkek	Lisans	14	Sınıf Öğretmenliği	Evli

Veri Toplama Aracı ve İzlenen Yol

Araştırmada veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Bu görüşme formundaki sorular katılımcılara yöneltilmiş ve alınan cevaplar ses kaydedici cihaza kaydedilmiştir. Mülakatlar sırasında, katılımcılardan gelen cevaplar doğrultusunda gerekli görüldüğü yerlerde incelenen durum hakkında daha derinlemesine bilgi edinmek amacıyla bazen mülakat formunda yer almayan alt sorular yöneltilmiştir.

Verilerin Analizi

Yarı yapılandırılmış görüşme formundan faydalanarak elde edilen ve ses kayıt cihazına kaydedilen veriler daha sonra yazıya geçirilmiştir. Veri analiz sürecinde nitel araştırmalarda kullanılan, Glaser ve Strauss (1967:120) tarafından ortaya konulan “sürekli karşılaştırmalı analiz” metodu kullanılmıştır. Sürekli karşılaştırmalı veri analiziyle incelenen veriler kategori şeklinde kodlanır ve aynı zamanda incelenmekte olan verilerle sürekli olarak karşılaştırılması yapılır (Ekiz 2009:216).

Bulgular

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular sekiz kategori halinde sunulmaktadır. Bu kategoriler; öğretmenlerin tanıma ilişkin görüşleri, öğretmenlerin sıkça karşılaştıkları bozukluklar, öğretmenlerin öğrencilerin akranlarıyla iletişimine ilişkin gözlemleri, öğretmenlerin öğrencilere ilişkin bakış açıları ve yaklaşımları, öğrencilerin gelişim sürecinde karşılaştıkları durumlar, karşılaştıkları durumlara yönelik yapılabilecekler ve öğretmenlerin sportif faaliyetlerin etkisine ilişkin görüşleri şeklindedir.

Duygusal ve Davranışsal Bozukluğa Dair Öğretmenlerin Tanımları

Çalışmanın araştırma soruları doğrultusunda öncelikli olarak araştırmaya katılan öğretmenlerin duygusal ve davranışsal bozukluğun tanımı hakkındaki görüşleri alınmıştır. Öğretmenlerin görüşleri Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Öğretmenlerin Duygusal ve Davranışsal Bozukluğun Tanımına İlişkin Görüşleri

Görüşler	Katılımcılar	Frekans
----------	--------------	---------

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Bütün olamama hali	R1	1
Duyguların davranışlara olumsuz etkisi	R2	1
Yetersizlik	R3	1
Normalden sapma	R4, R5, R6, B3, B4, S2	6
Kendini ifade edememe	B1	1
Farklı davranma	B2, S1, S4	3
Kendini kontrol edememe	S3	1

Tablo 2’den de anlaşılacağı üzere araştırmaya katılan öğretmenlerin duygusal ve davranışsal bozukluğun tanımına ilişkin olarak; bütün olamama hali (1) , duyguların davranışlara olumsuz etkisi (1) , yetersizlik (1) , normalden sapma (6) , kendini ifade edememe (1) , farklı davranma (3) , kendini kontrol edememe (1) gibi çeşitli tanımlarla görüşlerini ifade ettikleri görülmektedir. Örneğin duygusal ve davranışsal bozukluğu bütün olamama hali şeklinde tanımlayan öğretmenlerden R1 düşüncelerini şu şekilde dile getirmiştir.

R1: “Çocuklar açısından düşündüğümde bütün olamama halidir. Hem duygusal hem de davranışsal boyutta problemi olan çocuklara eğitim veremiyoruz. Çocuk soruna odaklı olduğundan dolayı sorunu halledemiyor. Eksiklik, yarım kalmışlık var. Eksiklik tamamlanmadan diğer yapılacak faaliyetlerin anlamı yok.”.

Sıkça Karşılaşılan Duygusal ve Davranışsal Bozukluklar

Çalışmanın araştırma soruları doğrultusunda araştırmaya katılan öğretmenlerin sıkça karşılaştıkları duygusal ve davranışsal bozukluklar hakkındaki ifadeleri ele alınmıştır. Öğretmenlerin ifadeleri Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Öğretmenlerin Sıkça Karşılaştıkları Duygusal ve Davranışsal Bozukluklara Dair İfadeleri

Görüşler	Katılımcılar	Frekans
Hiperaktivite	R1, R2, B4, S4	4
İçe kapanıklık	R1, R2, R5, B3, B4, S3, S4	7
Depresyon ve kaygı	R3	1
Saldırganlık	R4, R5, R6, B1, B4, S2, S3, S4	8
Akran zorbalığı	R5, S1, S2	3
Öfke kontrolsüzlüğü	R5, R6, B3, B4, S4	5
Uyum problemi	B2	1

Tablo 3’ten de anlaşılacağı üzere araştırmaya katılan öğretmenlerin sıkça karşılaştıkları duygusal ve davranışsal bozukluklara dair olarak; hiperaktivite (4), içe kapanıklık (7), depresyon ve kaygı (1), saldırganlık (8), akran zorbalığı (3), öfke kontrolsüzlüğü (5), uyum problemi (1) şeklinde ifadelerini belirtmişlerdir. Örneğin sıkça karşılaştığı duygusal ve davranışsal bozuklukları akran zorbalığı, saldırganlık ve içe kapanıklık şeklinde ifade eden öğretmenlerden R5 düşüncelerini şu şekilde belirtmiştir.

R5: “Okulda en çok karşılaşılanlar arasında; saldırganlık, zorbalık, öfke, mutsuzluk ve içe kapanıklık bulunmaktadır. İçe kapanık olan öğrenciler, bildiklerini göstermek istedikleri halde göstermekten çekiniyorlar. Bir şey söylemekten ve öğretmeni tarafından eleştirilmekten korkuyorlar”.

Duygusal ve Davranışsal Bozukluğu Olan Öğrencilerin Akranlarıyla İletişimi

Çalışmanın araştırma soruları doğrultusunda araştırmaya katılan öğretmenlerin duygusal ve davranışsal bozukluğu olan öğrencilerin akranlarıyla iletişimleri hakkındaki gözlemleri ele alınmıştır. Öğretmenlerin gözlemleri Tablo 4’te sunulmuştur.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Tablo 4. Öğretmenlerin Duygusal ve Davranışsal Bozukluğu Olan Öğrencilerin Akranlarıyla İletişimine Dair Gözlemleri

Görüşler	Katılımcılar	Frekans
İletişim kurmada zorluk	R1, R6, B1, B2, B4, S2, S3, S4	8
Kavgalı	R2, R6, B3, S1	4
Dışlanma	R1, R4, R5, S2, S4	5
Arkadaşlık kurmada zorluk	R2, R3	2
Üstünlük kurma çabası	S2	1
Yaşantı benzerliği arama	S3	1

Tablo 4'ten de anlaşılacağı üzere araştırmaya katılan öğretmenler duygusal ve davranışsal bozukluğu olan öğrencilerin akranlarıyla iletişimine dair olarak; iletişim kurmada zorluk (8), kavgalı (4), dışlanma (5), arkadaşlık kurmada zorluk (2), üstünlük kurma çabası (1), yaşantı benzerliği arama (1) gibi çeşitli ifadelerle gözlemlerini belirtmişlerdir. Örneğin duygusal ve davranışsal bozukluğu olan öğrencilerin akranlarıyla iletişimini; iletişim kurmada zorluk, kavgalı şeklinde ifade eden öğretmenlerden R6 düşüncelerini şu şekilde belirtmiştir.

R6: “Bu çocuklar bence konuşarak iletişim kurmayı az yaparlar. Konuşmak yerine tepkisini ve duygusunu vurarak, arkadaşının canını acıtarak gösterirler. Bunları bu okulda da yaşıyoruz. Çoğu kızdıklarında ve öfkeli olduklarında konuşup olayı çözmek yerine gidip ona vuruyorlar, onunla küsüyorlar ve farklı şekilde tepki gösteriyorlar. Çok sağlıklı bir iletişim kurduklarını düşünmüyorum. Bu sorunlar öğretmene, öğretmenden de bize aksettiriliyor”.

Duygusal ve Davranışsal Bozukluğu Olan Öğrencilere Dair Bakış Açıları ve Yaklaşımları

Çalışmanın araştırma soruları doğrultusunda araştırmaya katılan öğretmenlerin, duygusal ve davranışsal bozukluğu olan öğrencilere dair öğretmenlerin bakış açıları ve yaklaşımları hakkındaki görüşleri ele alınmıştır. Öğretmenlerin görüşleri Tablo 5’de sunulmuştur.

Tablo 5. Öğretmenlerin Duygusal ve Davranışsal Bozukluğu Olan Öğrencilere Dair Öğretmenlerin Bakış Açıları ve Yaklaşımlarına İlişkin Görüşleri

Görüşler	Katılımcılar	Frekans
İstememe	R1, R2, R4, R5, R6, S4	6
Anlayışsız ve suçlayıcı	R1, B3, S1, S3	4
Baskıcı	S2	1
Nötr	R6	1
Yönlendirici	R3, R5, S4	3
Duyarlı	R3, R6, S3, S4	4
Anlayışlı ve affedici	B2, B3	2
Profesyonel	B1, B4, S3	3

Tablo 5’den de anlaşılacağı üzere araştırmaya katılan öğretmenler duygusal ve davranışsal bozukluğu olan öğrencilere dair öğretmenlerin bakış açıları ve yaklaşımlarına ilişkin olarak; istememe (6), anlayışsız ve suçlayıcı (2), baskıcı (1), nötr (1), yönlendirici (3), duyarlı (4), affedici ve anlayışlı (2), profesyonel (3) gibi çeşitli ifadelerle görüşlerini belirtmişlerdir. Örneğin duygusal ve davranışsal bozukluğu olan öğrencilere dair öğretmenlerin bakış açıları ve yaklaşımlarını; profesyonel, duyarlı, suçlayıcı şeklinde ifade eden öğretmenlerden S3 düşüncelerini şu şekilde belirtmiştir.

S3: “Bazı öğretmenler çok bilinçli olduğu için çocukların zaman zaman bu tarz şeyler yaşayabileceklerini ve bunu atlatabileceklerini düşündükleri için onlara profesyonel bir şekilde yardımcı olma eğilimindedir. Bazı öğretmenler ise şiddet gösteren ve okul kurallarına uymayan öğrencileri gördüğü zaman bunun neden olduğunu bilmedikleri için öğrenciyi çok yakinen tanımıyorlarsa işte o zaman okul kurallarına uymadıkları için onları suçlayıcı bir şekilde yaklaşarak cezalandırırlar.”

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Duygusal ve Davranışsal Bozukluğu Olan Öğrencilerin Gelişim Sürecinde Karşılaştıkları Durumlar

Çalışmanın araştırma soruları doğrultusunda araştırmaya katılan öğretmenlerin, duygusal ve davranışsal bozukluğu olan öğrencilerin gelişim sürecinde karşılaştıkları durumlar hakkındaki görüşleri ele alınmıştır. Öğretmenlerin görüşleri Tablo 6’de sunulmuştur.

Tablo 6. Öğretmenlerin Duygusal ve Davranışsal Bozukluğu Olan Öğrencilerin Gelişim Sürecinde Karşılaştıkları Durumlara İlişkin Görüşleri

Görüşler	Katılımcılar	Frekans
Travma	R1	1
Kaygı	R1	1
Gelişim görevlerini yerine getirmede zorluklar	R1, R2	2
Anlaşılamama	R3, R5, R6, B1, B3, B4, S1, S2, S3	9
Değerli olma duygusu arama	R4	1
Gruba girememe ve izole olma	R6, B3, S2, S3, S4, R3	6
Akademik başarısızlık	S3	1

Tablo 6’den de anlaşılabileceği üzere araştırmaya katılan öğretmenler duygusal ve davranışsal bozukluğu olan öğrencilerin gelişim sürecinde karşılaştıkları durumlara ilişkin olarak; travma (1), kaygı (1), gelişim görevlerini yerine getirmede zorluklar (2), anlaşılamama (9), değerli olma duygusu arama (1), gruba girememe ve izole olma (6), akademik başarısızlık (1) gibi çeşitli ifadelerle görüşlerini belirtmişlerdir. Örneğin duygusal ve davranışsal bozukluğu olan öğrencilerin gelişim sürecinde karşılaştıkları durumları travma, kaygı, gelişim görevlerini yerine getirmede zorluklar şeklinde ifade eden öğretmenlerden R1 düşüncelerini şu şekilde belirtmiştir.

R1: “Okula başlama, aileden kopma, kuralları ve okulu tanıma, insanlarla bir arada yaşamayı öğrenme gibi durumlarla karşılaştıkları için travma ve ayrılık kaygısı yaşamaktadırlar. Çocuklar gelişim süreçlerinde kendilerinden beklenen gelişim görevlerini yerine getirmekte zorluklar yaşıyorlar. Bu çocuklar benmerkezci yapıya sahip. Dışarıya karşı hassasiyetleri yok. Çevre ile ilişkilerinde, sosyalleşme konusunda ve gelişim görevlerini atlatmakta problem yaşamaktadırlar”.

Duygusal ve Davranışsal Bozukluğu Olan Öğrencilerin Gelişim Sürecinde Karşılaştıkları Durumlarla İlgili Yapılabilecekler

Çalışmanın araştırma soruları doğrultusunda araştırmaya katılan öğretmenlerin, duygusal ve davranışsal bozukluğu olan öğrencilerin gelişim sürecinde karşılaştıkları durumlarla ilgili yapılabilecekler dair görüşleri ele alınmıştır. Öğretmenlerin görüşleri Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Öğretmenlerin Duygusal ve Davranışsal Bozukluğu Olan Öğrencilerin Gelişim Sürecinde Karşılaştıkları Durumlarla İlgili Yapılabileceklerle İlişkin Görüşleri

Görüşler	Katılımcılar	Frekans
Bilgilendirme çalışmaları	R1, R2, R5, R6	4
Uzman kişilerin arttırılması	R1	1
Gelişim dönemleri hakkında bilgi sahibi olma	R2	1
Ailelerle işbirliği	R5, B1, S4, R3	4
Değerli olma duygusu hissettirme	R4, R6, S3	3
Sabırlı ve anlayışlı olma	R4, S1	2
Sosyal ve sportif faaliyetlere yönlendirme	R4, S1, S4	3
Üst birimlere yönlendirme	R5, B3, S2, S3	4
Önleme çalışmaları	B1	1
Spor alanları oluşturma	B2	1

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

Birebir ilgilenme

S3, S4

2

Tablo 7’den de anlaşılabacağı üzere araştırmaya katılan öğretmenler duygusal ve davranışsal bozukluğu olan öğrencilerin gelişim sürecinde karşılaştıkları durumlarla ilgili yapılabileceklerle ilişkin olarak; bilgilendirme çalışmaları (4), uzman kişilerin arttırılması (1), öğrencilerin gelişim dönemleri hakkında bilgi sahibi olma (1), ailelerle işbirliği (4), değerli olma duygusu hissettirme (3), sabırlı ve anlayışlı olma (2), sosyal ve sportif faaliyetlere yönlendirme (3), üst birimlere yönlendirme (4), önleme çalışmaları (1), spor alanları oluşturma (1), birebir ilgilenme (2) gibi çeşitli ifadelerle görüşlerini belirtmişlerdir. Örneğin duygusal ve davranışsal bozukluğu olan öğrencilerin gelişim sürecinde karşılaştıkları durumlarla ilgili yapılabilecekleri ailelerle işbirliği şeklinde ifade eden öğretmenlerden R3 düşüncelerini şu şekilde belirtmiştir.

R3: “Bu çocuklara yönelik yapılabilecekler arasında aileleri bilgilendirme ve onlarla işbirliği yapma önemli bir yer tutmaktadır. Duygusunu anlamlandıramayan ve ifade edemeyen çocukların aileleri ile de çalışılmalıdır. Çocukların anıları ve şemaları üzerinde çalışmalar ve kitap okuma etkinlikleri yapılmalı”.

Duygusal ve Davranışsal Bozukluğu Olan Öğrencilerin Gelişim Sürecinde Sportif Faaliyetlerin Etkisi

Çalışmanın araştırma soruları doğrultusunda araştırmaya katılan öğretmenlerin, duygusal ve davranışsal bozukluğu olan öğrencilerin gelişim sürecinde yapılabilecekler arasında sportif faaliyetlerin etkisine yönelik görüşleri ele alınmıştır. Öğretmenlerin görüşleri Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Öğretmenlerin, Duygusal ve Davranışsal Bozukluğu Olan Öğrencilerin Gelişim Sürecinde Yapılabilecekler Arasında Sportif Faaliyetlerin Etkisine İlişkin Görüşleri

Görüşler	Katılımcılar	Frekans
Kendini bulma	R1, R3, B4	3
Enerjiyi dışa atma	R1, R4, R5, S4	4
Kuralları öğrenme	R1, R6	2
Kasları çalıştırma	R2	1
Düşünce becerisi ve strateji geliştirme	R2	1
Benlik saygısını yükseltme	R4	1
Başarabilme duygusu yaşama	R4, R5, R6, B4, S3, S4	6
Kendine güveni arttırma	R5, B1, S4	3
Kendini ifade etme	B1, B4, R3	3
Sosyalleşmeyi öğrenme	R6	1
Rahatlama	B2, B3, S1, S3, R6	5

Tablo 8’den de anlaşılabacağı üzere araştırmaya katılan öğretmenler duygusal ve davranışsal bozukluğu olan öğrencilere yönelik yapılabilecekler arasında sportif faaliyetlerin etkisine ilişkin olarak; kendini bulma (3), enerjiyi dışa atma (4), kuralları öğrenme (2), kasları çalıştırma (1), düşünce becerisi ve strateji geliştirme (1), benlik saygısını yükseltme (1), başarabilme duygusu yaşama (6), kendine güveni arttırma (3), kendini ifade etme (2), sosyalleşmeyi öğrenme (1), rahatlama (4) gibi çeşitli ifadelerle görüşlerini belirtmişlerdir. Örneğin duygusal ve davranışsal bozukluğu olan öğrencilere yönelik yapılabilecekler arasında sportif faaliyetlerin etkilerini enerjiyi dışa atma, kendine güveni arttırma, başarabilme duygusu yaşama, kendini ifade etme şeklinde ifade eden öğretmenlerden R5 düşüncelerini şu şekilde belirtmiştir.

R5: “Sportif faaliyetler kesinlikle çok önemli. Çocuğun kendine olan güvenini kazanmasında, başarabilme duygusunu yaşamasında, kendini farklı bir alanda ifade edebilmesinde önemli. Belki çocuk akademik anlamda çok başarılı değildir, sınıfta kendini ifade edemiyordur. Bunlar onun yaşadığı

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

problemi besliyor olabilir; ama bir sporda kendini ifade ederek o yetersizliğini, yeterli olduğu bir alana da taşıyabilir.”

Tartışma

Duygusal ve davranışsal bozukluğa sahip olan öğrencilerin gelişim sürecinde sportif faaliyetlerin öneminin, öğrencilerin eğitiminde yer alan rehber öğretmenlerin, beden eğitimi öğretmenlerinin ve sınıf öğretmenlerinin görüşlerine göre incelemesi amacıyla yapılan bu çalışmaya, 6 rehber öğretmeni, 4 beden eğitimi öğretmeni ve 4 sınıf öğretmeni katılmıştır.

Araştırmaya katılan öğretmenler duygusal ve davranışsal bozukluğun tanımına ilişkin olarak; çocuğun duygusal ve davranışsal gelişiminde bütün olamama hali, kendini kontrol edemeyip normalden sapma gösteren ve duyguların davranışlara olumsuz etkisi gibi çeşitli tanımlarla görüşlerini ifade etmişlerdir. Yapılan araştırmaya göre, Saltalı (2010) bireyin duygusal becerilerin gelişimi onun ilerde diğer kişilerle ve toplumla olumlu ilişkiler kurabilmesi ve davranış problemleri yaşamaması açısından önem taşıdığını belirtmiştir.

Araştırmaya katılan öğretmenler duygusal ve davranışsal bozukluğu olan öğrencilerin gelişim sürecinde karşılaştıkları durumlarla ilgili yapılabileceklerle ilişkin olarak; bilgilendirme çalışmaları, ailelerle işbirliği, değerli olma duygusu hissettirme, sosyal ve sportif faaliyetlere yönlendirme ve gelişim dönemleri hakkında bilgi sahibi olma gibi çeşitli ifadelerle görüşlerini belirtmişlerdir. Alanyazın incelendiğinde Alisinanoğlu ve Kesicioğlu (2010) çocukların, istenilen duygusal ve davranış özelliklere sahip olmalarını sağlayabilmek için onların gelişim özellikleri yeteri düzeyde bilinmesi gerektiğini; Aytan (2010) ise beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin toplumsal bir özellik ve bununla birlikte bedensel ve ruhsal eğitimin ayrılmaz kolu olma niteliği taşıdığını, bireylerin sosyalleşmesi, toplumunda sosyal yönden kalkınması, bireyde var olan özelliklerin gelişmesi için gerekli olduğunu dile getirmiştir.

Araştırmaya katılan öğretmenler duygusal ve davranışsal bozukluğu olan öğrencilerin gelişim sürecinde yapılabilecekler arasında sportif faaliyetlerin etkisine ilişkin olarak; kuralları öğrenme, vücudu dengede tutma, sosyalleşmeyi öğrenme, rahatlatma, ortak hareket etme gibi çeşitli ifadelerle görüşlerini belirtmişlerdir. Aytan (2010) yaptığı çalışmada sportif faaliyetlerin çocukların karar ve kurallara uymasında, yeni deneyim ve tecrübe kazanmasında ve vücudunu tanıyarak fiziksel özelliklerinin farkına varmasında etkili olduğunu; Uğurlu (2012) ise sportif faaliyetlerin eğitimdeki önemine ve bireylerin sosyalleşme sorunlarını ortadan kaldırarak onların sosyalleşmesine yardımcı olduğunu ifade etmiştir.

Sonuç

Katılımcılar, sportif faaliyetlerin gelişim sürecinde sosyalleşmeyi öğrenme, mutlu hissetme, rahatlatma, ortak hareket etme, vücudu dengede tutma, kendini ifade etme, kendine güveni arttırma, başarabilme duygusu yaşama, benlik saygısını yükseltme, enerjiyi dışa atma, kuralları öğrenme, düşünce becerisi geliştirme, duyguları ifade etme gibi önemli etkilerinin olduğunu belirtmişlerdir.

Bu bölümde araştırma sonucunda bulgulara dayalı olarak elde edilen veriler ışığında şu önerilere yer verilmiştir:

1. Çocuğun problemlerinin olabildiğince erken yaşlarda tespit edilip, sorunların çözümüne yönelik çalışmaların yapılması gerekmektedir.
2. Duygusal ve davranışsal bozukluğa sahip olan öğrencilerle karşılaşan öğretmenlerin çoğunlukla bu bireylere nasıl yaklaşılması, neler yapılması hakkında gerekli bilgiye sahip olmadıkları söylenebilir. Bu öğretmenlere bu sorunlarla nasıl başa çıkabilecekleriyle ilgili bilgi verilmesi önerilebilir.
3. Öğretmenlerin üniversite öğrenimleri sırasında çocukların duygusal ve davranışsal bozuklukları hakkında bilgilenmesini sağlayacak ders sayısının veya ders saatlerinin artırılması yararlı olacaktır.
4. Ailelerin çocuklarının duygusal ve davranışsal sorunları ve bunlara yönelik neler yapılabilecekleri hakkında bilgilendirilmesi, bunun için ailelere yönelik seminerler verilmesi önerilebilir.

INTERNATIONAL 2nd Academic Sports Research Congress

5. Duygusal ve davranışsal bozukluğu olan çocukların sosyalleşmeleri, arkadaşlarıyla sağlıklı iletişim kurabilmeleri ve enerjilerini doğru bir şekilde kullanabilmeleri için okullardaki sportif faaliyetlerin çeşitlendirilip artırılması ve öğrencilerin yetenekleri ve ilgi alanlarına göre yönlendirmelerin yapılması önerilebilir

Kaynaklar

- Alisinanoğlu, F., & Kesicioğlu, O. S. (2010). Okul öncesi dönem çocuklarının davranış sorunlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Giresun ili örneği). *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*.
- Aytan, G.K. (2010). Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyalleşmelerinde Sporun Etkileri, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara.
- Başar, M. C., & Özdemir, S. (2015). Duygusal ve Davranışsal Bozukluğu olan Çocuklar için Başarıya İlk Adım Erken Müdahale Programı Uygulamalarının Gözden Geçirilmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(1), 176-197.
- Bogdan, R. C., and Biklen, S. K. (1992). *Qualitative Research for Education: An Introduction to Theory and Method*. London: Allyn and Bacon Press.
- Bryman, A. (1988). *Quantity and quality in social research*. London: Routledge Press.
- Çetiner, Ö. (2016). Duygusal ve Davranışsal Bozukluk Açısından Risk Altında Olan İlkokul Öğrencilerinin Belirlenmesi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Özel Eğitim Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Derman, M. T., & Başal, H. A. (2013). Okulöncesi çocuklarında gözlenen davranış problemleri ile ailelerinin anne-baba tutumları arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 115-144.
- Ekiz, D. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri [Scientific research methods]*. Ankara: Anı Publications.
- Saltalı, N. D. (2010). *Duygu eğitiminin okul öncesi dönem çocuklarının duygusal becerilerine etkisi* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü).
- Uğurlu, F. M. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi İle Sosyal Uyum Ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Yetim, A.A. (2011). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Yıldırım, K. (2010). Raising the quality in qualitative research. *Elementary Education Online*, 9 (1),