

ISSN: 2149-1046



# BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR BİLİMLERİ

D E R G İ S İ

Cilt/Vol: 14 • Sayı/No: 2 • Aralık/December 2019



MANİSA  
CELAL BAYAR  
ÜNİVERSİTESİ

**CBÜ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ** | **CBU JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCES**

2019, Cilt 14, Sayı 2 | 2019, Volume 14, Issue 2  
Çevrimiçi Basım Tarihi: Haziran 2019 | Publishing Date: December 2019  
ISSN: 2149-1046 | ISSN: 2149-1046

Yayın hakkı©1995 CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi  
CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi yılda 2 kez yayımlanan hakemli süreli bir yayındır.

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

**CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Adına**

**Sahibi – Owner**  
Prof. Dr. Murat TAŞ

**Baş Editör – Editor in Chief**  
Prof. Dr. Murat TAŞ

**Editör Yardımcıları/ Associate Editors**

Doç. Dr. Pınar GÜZEL  
Doç. Dr. Kadir YILDIZ

**Yayın Kurulu / Editorial Board**

Dr. Ahmet UZUN	Necmettin Erbakan Üniversitesi
Dr. Ali ÖZKAN	Bartın Üniversitesi
Dr. Hatice ÇAMLIYER	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Metin Vehbi SAYIN	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Selhan ÖZBEY	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Süleyman MUNUSTURLAR	Anadolu Üniversitesi

**Yayın/Teknik Koordinatörü- Publishing/Technical Coordinator**

Dr. Mehmet ASMA

**Yazın Kontrol Grubu/ Editing Scout**

Arş. Gör. İlker BALIKÇI

**Yayın Dili/ Language**

Türkçe- İngilizce

**İndeks Bilgisi:** CBU Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Worldwide Scientific and Educational Library, Türkiye Atıf Dizini, SOBİAD ve Türk Eğitim İndeksi tarafından dizinlenmektedir.

## BİLİMSEL DANIŞMA KURULU – SCIENTIFIC ADVISORY BOARD

Dr. Ahmet UZUN	<i>Necmettin Erbakan Üniversitesi</i>
Dr. Ali ÖZKAN	<i>Bartın Üniversitesi</i>
Dr. Angela MAGNANINI	<i>University of Rome Foro Italico, ITALY</i>
Dr. Aylın ZEKİOĞLU	<i>Manisa Celal Bayar Üniversitesi</i>
Dr. Aysel PEHLİVAN	<i>Haliç Üniversitesi</i>
Dr. Aytekin SOYKAN	<i>Marmara Üniversitesi</i>
Dr. Bahar ATEŞ	<i>Uşak Üniversitesi</i>
Dr. Baki YILMAZ	<i>Yıldırım Beyazıt Üniversitesi</i>
Dr. Betül BAYAZIT	<i>Kocaeli Üniversitesi</i>
Dr. Beyza Merve KARAKÜÇÜK	<i>Gazi Üniversitesi</i>
Dr. Burak GÜRER	<i>Gaziantep Üniversitesi</i>
Dr. Cem KURT	<i>Trakya Üniversitesi</i>
Dr. Cenab TÜRKERİ	<i>Çukurova Üniversitesi</i>
Dr. Çağrı ÇELENK	<i>Erciyes Üniversitesi</i>
Dr. Dana BADAU	<i>University of Medicine and Pharmacy of Tirgu Mures, ROMANIA</i>
Dr. Defne ÖCAL KAPLAN	<i>Kastamonu Üniversitesi</i>
Dr. Dimitris CHATZOPOULOS	<i>Aristotle University of Thessaloniki, GREECE</i>
Dr. Dilşad ÇOKNAZ	<i>Abant İzzet Baysal Üniversitesi</i>
Dr. Dilşad MİRZEOĞLU	<i>Sakarya Üniversitesi</i>
Dr. Ercan POLAT	<i>Ömer Halisdemir Üniversitesi</i>
Dr. Erdi KAYA	<i>Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi</i>
Dr. Erdil DURUKAN	<i>Balıkesir Üniversitesi</i>
Dr. Ersan TOLUKAN	<i>Yıldırım Beyazıt Üniversitesi</i>
Dr. Fatih ÇATIKKAŞ	<i>Manisa Celal Bayar Üniversitesi</i>
Dr. Fatih KIYICI	<i>Atatürk Üniversitesi</i>
Dr. Feyza Meryem KARA	<i>Kırıkkale Üniversitesi</i>
Dr. Fırat ÇETİNÖZ	<i>Manisa Celal Bayar Üniversitesi</i>
Dr. Gökhan ÇOBANOĞLU	<i>Manisa Celal Bayar Üniversitesi</i>
Dr. H. Alper GÜNGÖRMÜŞ	<i>Manisa Celal Bayar Üniversitesi</i>
Dr. H. Birol YALÇIN	<i>Abant İzzet Baysal Üniversitesi</i>
Dr. Hacı Murat ŞAHİN	<i>Batman Üniversitesi</i>
Dr. Hakkı ÇOKNAZ	<i>Abant İzzet Baysal Üniversitesi</i>
Dr. Hatice ÇAMLIYER	<i>Manisa Celal Bayar Üniversitesi</i>
Dr. Hayri AYDOĞAN	<i>Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi</i>
Dr. Hikmet VURGUN	<i>Manisa Celal Bayar Üniversitesi</i>
Dr. Hulusi ALP	<i>Süleyman Demirel Üniversitesi</i>
Dr. Hüseyin ÇAMLIYER	<i>Manisa Celal Bayar Üniversitesi</i>
Dr. İbrahim CAN	<i>Bartın Üniversitesi</i>
Dr. İlker ÖZMUTLU	<i>Namık Kemal Üniversitesi</i>
Dr. İsa SAĞIROĞLU	<i>Trakya Üniversitesi</i>
Dr. Jerónimo G. FERNANDEZ	<i>Universidad de Sevilla, SPAIN</i>
Dr. Jerzy KOSIEWICZ	<i>Josef Pilsudski University of Physical Education, POLAND</i>
Dr. Kadir YILDIZ	<i>Manisa Celal Bayar Üniversitesi</i>
Dr. Kemal GÖRAL	<i>Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi</i>
Dr. Khaled EBADA	<i>Faculty of Physical Education. Port Said University, EGYPT</i>
Dr. Levent ATALI	<i>Kocaeli Üniversitesi</i>
Dr. Mehmet ASMA	<i>Manisa Celal Bayar Üniversitesi</i>
Dr. Mehmet GÜL	<i>Cumhuriyet Üniversitesi</i>
Dr. Mehmet GÜLLÜ	<i>Malatya İnönü Üniversitesi</i>
Dr. Meliha Atalay NOORDEGRAAF	-----
Dr. Melike ESENTAŞ	<i>Manisa Celal Bayar Üniversitesi</i>
Dr. Meriç ERASLAN	<i>Akdeniz Üniversitesi</i>
Dr. Metin Vehbi SAYIN	<i>Manisa Celal Bayar Üniversitesi</i>
Dr. Murat AKYÜZ	<i>Manisa Celal Bayar Üniversitesi</i>
Dr. Murat KUL	<i>Bartın Üniversitesi</i>

Dr. Murat TAŞ	<i>Manisa Celal Bayar Üniversitesi</i>
Dr. Mustafa AKIL	<i>Uşak Üniversitesi</i>
Dr. Mustafa ÖZDAL	<i>Gaziantep Üniversitesi</i>
Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN	<i>Gazi Üniversitesi</i>
Dr. Mutlu TÜRKMEN	<i>Bartın Üniversitesi</i>
Dr. Müfide Y. ÇOTUK	<i>Marmara Üniversitesi</i>
Dr. Müge MUNUSTURLAR	<i>Anadolu Üniversitesi</i>
Dr. Mümine SOYTÜRK	<i>Manisa Celal Bayar Üniversitesi</i>
Dr. Mürsel BİÇER	<i>Gaziantep Üniversitesi</i>
Dr. Nazmi SARITAŞ	<i>Erciyes Üniversitesi</i>
Dr. Nevzat MİRZEÖĞLU	<i>Sakarya Üniversitesi</i>
Dr. Nevzat MUTLUTÜRK	<i>Manisa Celal Bayar Üniversitesi</i>
Dr. Nilgün VURGUN	<i>Manisa Celal Bayar Üniversitesi</i>
Dr. Niyazi ENİSELER	<i>Manisa Celal Bayar Üniversitesi</i>
Dr. Nuran KANDAZ GELEN	<i>Sakarya Üniversitesi</i>
Dr. Nurgül TEZCAN	<i>Düzce Üniversitesi</i>
Dr. Nurten DİNÇ	<i>Manisa Celal Bayar Üniversitesi</i>
Dr. Osman Tonguç MUTLU	<i>Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi</i>
Dr. Ömer ŞENEL	<i>Gazi Üniversitesi</i>
Dr. Özden TEPEKÖYLÜ	<i>Pamukkale Üniversitesi</i>
Dr. Özgür MÜLAZIMOĞLU BALLI	<i>Pamukkale Üniversitesi</i>
Dr. Özkan IŞIK	<i>Bartın Üniversitesi</i>
Dr. Öznur AKYÜZ	<i>Manisa Celal Bayar Üniversitesi</i>
Dr. Pınar GÜZEL	<i>Manisa Celal Bayar Üniversitesi</i>
Dr. Petronal MOISESCU	<i>Dunarea de Jos University of Galati, ROMANIA</i>
Dr. Recep CENGİZ	<i>Manisa Celal Bayar Üniversitesi</i>
Dr. Recep GÜRSOY	<i>Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi</i>
Dr. Recep SOSLU	<i>Bartın Üniversitesi</i>
Dr. Rıdvan EKMEKÇİ	<i>Pamukkale Üniversitesi</i>
Dr. S. Cem DİNÇ	<i>Manisa Celal Bayar Üniversitesi</i>
Dr. Sabri ÖZÇAKIR	<i>Abant İzzet Baysal Üniversitesi</i>
Dr. Selhan ÖZBEY	<i>Manisa Celal Bayar Üniversitesi</i>
Dr. Serdar TOK	<i>Manisa Celal Bayar Üniversitesi</i>
Dr. Sevda ÇİFTÇİ	<i>Sakarya Üniversitesi</i>
Dr. Süleyman MUNUSTURLAR	<i>Anadolu Üniversitesi</i>
Dr. Şebnem CENGİZ	<i>Manisa Celal Bayar Üniversitesi</i>
Dr. Taner BOZKUŞ	<i>Bartın Üniversitesi</i>
Dr. Tennur YERLİSU LAPA	<i>Akdeniz Üniversitesi</i>
Dr. Turan IŞIK	<i>Manisa Celal Bayar Üniversitesi</i>
Dr. Uğur ABAKAY	<i>Gaziantep Üniversitesi</i>
Dr. Uğur SÖNMEZOĞLU	<i>Pamukkale Üniversitesi</i>
Dr. Umut Davut BAŞOĞLU	<i>Nişantaşı Üniversitesi</i>
Dr. Ümid KARLI	<i>Abant İzzet Baysal Üniversitesi</i>
Dr. Ünal KARLI	<i>Abant İzzet Baysal Üniversitesi</i>
Dr. Vedat ÇINAR	<i>Fırat Üniversitesi</i>
Dr. Yavuz YILDIZ	<i>Manisa Celal Bayar Üniversitesi</i>
Dr. Yrij DOLINNYJ	<i>Donbas'ka Derzhavna Mashinobudivna Akademiya, UKRAINE</i>
Dr. Zeynep ONAĞ	<i>Manisa Celal Bayar Üniversitesi</i>
Dr. Zuhul KILINÇ	<i>Batman Üniversitesi</i>



**2019:14 (2) BİLİMSEL DANIŞMA KURULU / ADVISORY BASED MEMBERS FOR 2019:14 (2)**

Dr. Ali ÖZKAN

Dr. Alper KARTAL

Dr. Cenab TÜRKERİ

Dr. E. Levent İLHAN

Dr. Emire ÖZKATAR

Dr. Ender EYÜBOĞLU

Dr. Erdil DURUKAN

Dr. Fatma ÇELİK KAYAPINAR

Dr. Hanifi ÜZÜM

Dr. Hulusi ALP

Dr. İsa SAĞIROĞLU

Dr. M. Ertan TABUK

Dr. Murat KANGALGİL

Dr. Mustafa KAYA

Dr. Nazmi SARITAŞ

Dr. Oğuz Kaan ESENTÜRK

Dr. Okan Burçak ÇELİK

Dr. Özden TEPEKÖYLÜ

Dr. Serkan KURTIPEK

Dr. Sevda ÇİFTÇİ

Dr. Sevim GÜLLÜ

Dr. Süleyman MUNUSTURLAR

Dr. T. Osman MUTLU

Dr. Umut D. BAŞOĞLU

İÇİNDEKİLER  
CİLT 14, SAYI 2, ARALIK 2019

CONTENTS  
VOLUME 14, ISSUE 2, DECEMBER 2019

<i>Orijinal Makale / Original Article</i>	<b>Sayfa/ Pages</b>
<b>Antrenman Yüğü</b> <i>Training Load</i> Zeki AKYILDIZ .....	152-175
<b>Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimlerinin İncelenmesi</b> <i>Examination of the Lifelong Learning Tendencies of Students Studying at Faculty of Sport Sciences</i> Diyar KAYA SAYLAM, Hatice ÇAMLIYER, Mehmet ASMA, Naci KALKAN.....	176-187
<b>Sporcularda Uyku Kalitesi ve Beslenme Yaklaşımları</b> <i>Sleep Quality and Nutrition Approaches in Athletes</i> Gizem Helvacı, Nurcan YABANCI AYHAN .....	188-198
<b>Mega Spor Etkinlikleri ve Sürdürülebilirlik</b> <i>Mega Sport Events and Sustainability</i> Batuhan ER, Pınar GÜZEL .....	199-221
<b>Doğa Sporları Yapanların Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Zihinsel Dayanıklılığa Etkisi</b> <i>The Effects of Basic Psychological Needs of Individuals Doing Outdoor Sports on Mental Toughness</i> Burak GÜRER, Zühal KILINÇ.....	222-233
<b>U17 CEV Avrupa Erkekler Voleybol Şampiyonası için Konya'ya Gelen Takım Kafilerinin Kültürel Mirasa Temasının Değerlendirilmesi</b> <i>Assessment of Teams' Visit to Cultural Heritage in 2017 CEV U17 Men Volleyball European Championship in Konya</i> Hicran HALAÇ, Fikret BADEMCİ .....	234-248
<b>Gençler Kategorisindeki Judocuların Antrenör Davranışlarını Değerlendirmesi: Saha Çalışması</b> <i>Evaluation of Coach Behaviors in the Junior Category Judokas: Case of Study</i> Şengül DEMİRAL.....	249-262
<b>Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Mutlulukta Sosyal Medya Bağlılığının Rolü: 50 Yaş ve Üzeri Bireyler Üzerinde Bir Araştırma</b> <i>The Role of Social Media Engagement in Leisure Satisfaction, Life Satisfaction and Happiness: A Study on Individuals Aged 50 and Older</i> Türkan Nihan SABIRLI, Metin ARGAN, Gözde YETİM, Ansay HIZAL.....	263-279
<b>Adölesanların Beslenme Bilgi Düzeylerinin Beslenme ve Egzersiz Alışkanlıkları Üzerine Etkisinin İncelenmesi</b> <i>Investigation of the Effect of Nutrition Knowledge Levels of Adolescents on Their Nutritional and Exercising Habits</i> Fatma TAYHAN KARTAL, Nesibe ARSLAN BURNAZ, Betül YAŞAR, Semra SAĞLAM, Merve KIYMAZ.....	280-295

**Sporcu Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık**

*Psychological Resilience in Athlete Adolescents*

Okan Burçak ÇELİK, Gönül TEKKURŞUN DEMİR, Ekrem Levent İLHAN, İbrahim CİCİOĞLU,

Oğuz Kaan ESENTÜRK..... 296- 303

**Antrenör Kişilerarası Davranış Tarzı Ölçeği: Geçerlik-Güvenirlik Çalışması**

*Coaches' Interpersonal Style Questionnaire: Validity And Reliability Study*

Oğuz Kaan ESENTÜRK ..... 304-314

**Kadın Basketbol ve Voleybol Sporcularının Bass Stick Lenghtwise ve Crosswise Denge Testi Karşılaştırması**

*Comparison of Bass Stick Lengthwise and Crosswise Balance Test of Women Basketball and Volleyball Athletes*

Cenab TÜRKERİ, Elif AKYOL, Bilgihan BÜYÜKTAŞ, Barışcan ÖZTÜRK..... 315-325

**Türkiye’de Altyapıdan Futbolcu Yetişememesinin Nedenleri ve Çözüm Önerileri Üzerine Nitel Bir Araştırma**

*A Qualitative Research on Reasons Why Turkish Football Clubs Are Unable to Train Youth Team Players Well and Possible Solutions*

Zeynep ONAĞ, Sefa ÇEVİK..... 326-343

**Profesyonel, Amatör ve Sedanter Futbol Oynayanların Fiziksel, Fizyolojik ve Motorik Özelliklerinin Değerlendirilmesi – Anaerobik Dayanıklılıklarını Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi**

*Determination of Physical, Physiological and Motoric Characteristics of Professional, Amateur and Sedentary Footballers – Determination of Factors Affecting Anaerobic Endurance*

Emre SERİN..... 344-355

**Ailelerin Çocuklarını Spora Gönderme Sebeplerinin Belirlenmesi: Pilot Çalışma**

*Reasons of Parents Why Children Participate To Sports: A Pilot Study*

Hüseyin Gökçe, Kenan KEÇECİ, Alper YILDIZ..... 356-366

# Antrenman Yüğü

## Training Load

### DERLEME/ REVIEW

Zeki AKYILDIZ †

Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri  
Fakültesi, Antrenman ve Hareket  
Anabilim Dalı, Denizli  
<https://orcid.org/0000-0002-1743-5989>

### Öz

Antrenman yükünün takibi takım sporcularında ve bireysel sporcularda antrenmanın dozunu ayarlayabilmek, oyuncuların sakatlık riskini azaltabilmek ve performanslarını artırabilmek içindir. Antrenmanlarda ve müsabakalarda elde edilen antrenman yükü verileri çeşitli yazılım, donanım ve formüllerle hesaplanarak oyuncuların antrenmanlarına yön verilmesini kolaylaştırmaktadır. Günümüz spor dünyasındaki oyun temposunun yüksekliği nedeniyle oyuncuların bu tempoya ayak uydurmalarının sağlanabilmesi için antrenman şiddetlerinin oyun temposuna yakın olması sağlanmaktadır. Takım sporlarında ligin durumu düşünülürken her hafta sonu müsabaka yapılması, oyuncuların yeterli toparlanamaması, hafta içerisindeki antrenmanlarda hafta sonu yapılacak olan müsabakaya hazır olma isteği sonucu ani antrenman yükünün yükseltilmesi oyuncuların sakatlık risklerini artırmaktadır. Antrenman yükünün takibi de oyuncuların performanslarını optimum seviyeye getirebilmek için, minimum maliyetten maksimum maliyete kadar çeşitli yelpazede kullanılabilen yöntemleri içermektedir. Günümüz spor dünyasında oyuncuların sakatlıkla yüzleşmeden önce atletik performans parametrelerini optimum seviyeye getirmesi gereklidir. Spor bilimciler, kuvvet kondisyon koçları ve atletik performans antrenörleri sakatlık öncesi performansı optimum düzeye getirmeye çalışırken sakatlığı da önleyebilmek için antrenman yüklerini takip etmektedir. Çünkü oyuncuların sakatlık durumlarında oyuncu psikolojik olarak negatif etkilenirken, kulüplerde ekonomik olarak negatif etkilenmektedir. Bu derleme spor bilimciler, kondisyon koçları ve performans antrenörlerinin takımlar ve bireysel oyuncularda sakatlıktan uzak optimum performans seviyelerini sağlayabilmek için antrenman yükü ile ilgili teorik ve pratik bilgiler vermek amacıyla hazırlanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Antrenman Yüğü, İç Antrenman Yüğü, Dış Antrenman Yüğü, Spor Sakatlıkları.

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 17.02.2019

Kabul Tarihi: 02.10.2019

Online Yayın Tarihi: 31.12.2019

DOI: 10.33459/cbubesbd.528148

### **Abstract**

Training load monitoring is used in team athletes and individual athletes to adjust the dose of training, to reduce the risk of injury to the players and to increase their performance. Training load data obtained in training and competitions is calculated with various software, hardware and formulas and facilitates the training of the players. Due to the high game tempo in today's sports world, it is ensured that the training intensities are close to the game tempo in order to ensure that the players keep up with the pace. Considering the status of the league in team sports every week-end competition, the players can not recover adequately, the week-end training to be done at the weekend of training to increase the sudden training load as a result of the desire to increase the risk of injury to players increases. The monitoring of the training load also includes methods that can be used in a wide range from minimum cost to maximum cost in order to optimize the performances of the players. In the current world of sport players need to optimize their athletic performance parameters before facing injury. Sports scientists, strength and conditioning coaches and athletic performance coaches try to optimize performance prior to injury while monitoring training loads in order to prevent injury, as players are affected negatively by the player while they are negatively affected. This review is intended to provide theoretical and practical information on the training load of sports scientists, conditioning coaches and athletic performance coaches in order to provide optimal performance levels in teams and individual players.

**Keywords:** Training Load, Internal Training Load, External Training Load, Sports Injuries.

† Sorumlu Yazar: Zeki Akyıldız, zekiakyldz@hotmail.com

## GİRİŞ

Sporcular üzerinde yapılan antrenmanların amacı, organizmanın fizyolojik adaptasyon özelliğinden faydalanıp organizmayı bir sonraki amaçlanan performansa ulaştırmaktır (Gabbett, 2016; Foster, 1998). Antrenmanlarda şiddet, süre, dinlenme aralığı ve sıklığı gibi değişkenler sporcuyla adapte edilmek istenen amaca paralel olarak uygulanmaktadır (Gabbett, 2016; Cardinale ve Varley 2017; Hulin ve ark., 2018). Antrenmanlarda oluşturulan streslere karşı vücut üzerindeki adaptasyon pozitif yönde olduğunda sporcuların performanslarının artırıldığı bilinmektedir (Malone ve ark., 2018).

Antrenman programları, insanların yapısal olarak adaptasyon özelliklerine dayanmasından dolayı aşamalı olarak aşırı yük kavramına dayanmaktadır (Bourdon ve ark., 2017). Antrenman programları sadece uygun süreci tanımlamak için değil aynı zamanda antrenman dozunu kişiselleştirmek ve en üst düzeye çıkartmak için kullanılan yöntemler arasındadır (Hulin ve ark., 2018). Antrenman faaliyetleri ve egzersiz programları, çeşitli biyolojik sistemlerin biçim ve işlevlerinde iyileşmelere yol açan çeşitli fizyolojik tepkileri tetikleyebilen uyaranların üretilmesi amacıyla tasarlanmaktadır. Antrenman, vücut bağışıklığını değiştirebileceği ve stres ortaya çıkartan çeşitli antrenmanlara karşı cevap veren çeşitli fizyolojik yapıları etkileyebileceği kabul görmüş bir kavramdır (Foster ve ark., 2017). İyi tasarlanmış bir antrenman programının sonucu, insan performansında iyileşmelere yol açan, hedef fizyolojik sistemlerin yapısında ve işlevinde gelişmedir. Bununla birlikte, antrenmanda kötü tasarlanan ve uygun olmayan bir ilerlemenin sonucu, sağlık bozukluğu, adaptasyon bozukluğu, hormonal profilde değişiklik ve tipik olarak düşük performans ile sonuçlanabilir (Cardinale ve Varley ,2017).

İnsan organizmasının karmaşık yapısının antrenmanlara verdiği tepkileri detaylandırıp pozitif ve negatif tepkileri anlayabilmek oldukça zordur, fakat antrenmanlara verilen tepkilerin detaylarıyla anlaşılabilmesi için son yıllarda oldukça fazla sayıda çalışma yapılmıştır (McCaskie, 2018). Sporculara yaptırılan antrenmanların amaçları daha önceden bilinmektedir fakat amaçlanan antrenmana sporcunun vücudunun ne derece tepki vereceği kesin olarak tahmin edilememektedir. Tüm organizmaların strese verdiği cevaplar farklılık gösterdiği için sporcuların adaptasyonlarının incelenmesi esnasında bireysel farklılıkların göz önünde bulundurularak değerlendirmeleri gerektiği düşünülmektedir (Collette, 2018). Sporcuların antrenmanlarının amacına yönelik yön verilmesi ve bu esnada sporcuların sağlıklı bir şekilde performansının artırılıp aynı seviyede korunabilmesi için antrenman yükünün takibi spor bilimciler tarafından geliştirilmiştir.



Antrenörlerin en yüksek performansa ulaşmak için gereken optimum antrenman miktarını belirlemede antrenman yükü takibi önemli bir yöntem haline gelmiştir (Foster, 1998).

Atletik performansın takibi ve antrenman yükünün takibi geçen yüzyılda kullanılmaya başlanmıştır (Foster ve ark., 2017). İskandinav bilim adamları Hannes Kolehmainen ve Paavo Nurmi olimpik koşucular üzerinde atletik takip yöntemleri kullanmaya başladığı bilinmektedir. Sporcu takibinin çağdaş kullanımı 1930'ların sonlarına doğru interval antrenmanlarda Alman Coach Woldemar Gerschler ve doktor Herbert Reindell tarafından nabız ve dinlenme aralıkları izlenerek kullanılmaya başlanmıştır. Antrenmanların anlık etkisini ölçümlemek için AZD (Algılanan zorluk şiddeti) metodu geliştirilmiştir (Borg, 1982). Sporcu takibi 1980'lere gelindiğinde gaz analizörleri ve nabız bantlarının yardımıyla daha detaylı bir hale gelmiş ve iç yükler Banister, Karvonen gibi bilim insanları tarafından ele alınıp çeşitli formüller geliştirilmeye başlanmıştır. Eric Banister tarafından aynı dönemlerde TRIMP (Training Impulse) geliştirilmiştir (Banister, 1991).

Antrenman yükü ölçümleri iç veya dış olarak kategorize edilebilir. İç antrenman yükleri, antrenman veya müsabaka sırasında sporcuya uygulanan göreceli biyolojik (hem fizyolojik hem psikolojik) stresörler olarak tanımlanmaktadır. Kalp yükü, kan laktatı, oksijen tüketimi ve algılanan zorluk dereceleri (AZD) gibi ölçüler iç yükü değerlendirmek için sıklıkla kullanılır. Diğer taraftan, dış antrenman yükleri, sporcu tarafından antrenman veya müsabaka sırasında gerçekleştirilen çalışmanın objektif ölçümleridir ve iç yüklerinden bağımsız olarak değerlendirilir. Yaygın dış yük ölçümleri; güç çıkışı, hız, hızlanma, zaman-hareket analizi, global konumlandırma sistemi (GPS) parametreleri ve ivme ölçerden türetilen parametrelerdir. Sporcu antrenman yükünü ve tepkilerini takip için kullanılan bazı yaygın iç yük yöntemlerinin özeti ve değerlendirmesi Tablo 1'de, dış yük yöntemlerinin özeti ve değerlendirmesi Tablo 2'de sunulmuştur. Antrenman yüküne entegre yaklaşımlar da önemlidir ve bu nedenle antrenmana tepki olarak ortaya çıkan streslere daha detaylı bakış sağlamak için iç ve dış antrenman yükleri birlikte kullanılmalıdır (Bourdon ve ark., 2017; Gabbett, 2016). Örneğin, aynı antrenmanı farklı günlerde tekrarlayan sporcular, aynı süre içinde aynı güç çıkışını yani aynı dış yükü koruyabilirler, ancak durumlarına bağlı olarak oldukça farklı iç yükler (kalp hızı, kan laktatı, RPE, vb.) yaşayabilirler. Yorgunluk, duygusal rahatsızlıklar, yeni antrenman planlama tarihi veya hastalık bu iç ve dış yüklerden elde edilen parametrelerin değişkenlik göstermesini sağlamaktadır. İç ve dış yüklerin ayrı ayrı değerlendirilmesi sporcunun toparlanma kalitesini belirlemede yardımcı olabilir (Halson, 2014).

**Tablo 1.** Sporcularda iç yükü görüntülenmesinde yaygın olarak kullanılan bazı yöntemlerin özeti ve değerlendirilmesi

Metot	Maliyet	Donanım İhtiyacı	Yazılım İhtiyacı	Kullanım Kolaylığı	Geçerlilik	Güvenirlilik	Yorumlama için Kullanımı	Antrenman için Kullanımı	Değişkenler
<b>İç Yük Ölçümleri</b>									
AZD	D	H	E/H	Y	O-Y	O-Y	E	E	AU
AAZD	D	H	E/H	Y	O-Y	O-Y	E	E	AU
TRIMP	D-O	E	E	O	O-Y	O-Y	E	H	AU
Sağlık Anketleri	D	H	E/H	O/Y	O	O-Y	E	E/H	AU
Psikolojik Envanterler	D-O	H	E/H	O/Y	O/Y	O/Y	E	E	AU
Kalp Hızı İndeksleri	D-O	E	E	Y	Y	O/Y	E	E	Nabız atışı zaman içindeki alanlar
Oksijen Alımı	Y	E	E	D	Y	Y	E	E	VO <sub>2</sub> , Metabolik eşitlikler
Kan Laktatı	O	E	E/H	O	Y	Y	E	E	Birikme
Biokimyasal	O-Y	E	E/H	D	Y	O-Y	E	E	Birikme, Hacim

Kısaltmalar: D, düşük; O, Orta; Y, Yüksek; E, Evet; H, Hayır; AU, Arbitrary units (keyfi birimler);AZD, Algılanana Zorluk Derecesi; AAZD, Antrenmanda Algılanan Zorluk Derecesi, Trimp; Training Impulse (Antrenman Etkisi) (Bourdon ve ark., 2017).

**Tablo 2.** Sporcularda dış yükü görüntülenmesinde yaygın olarak kullanılan bazı yöntemlerin özeti ve değerlendirilmesi

Metot	Maliyet	Donanım İhtiyacı	Yazılım İhtiyacı	Kullanım Kolaylığı	Geçerlilik	Güvenirlilik	Yorumlama için kullanımı	Antrenman için kullanımı	Değişkenler
<b>Dış Yük Ölçümleri</b>									
Zaman	D	E	E/H	Y	Y	Y	E	E	Zaman Birimleri
Antrenman Sıklığı	D	H	H	Y	Y	Y	E	E	Antrenman Sayısı
Mesafe	D	E/H	E/H	Y	Y	Y	E	E	Metre Birimleri
Hareket Tekrar Sayısı	D	E/H	E/H	O-Y	Y	O-Y	E	E	Aktivite Sayısı
Antrenman Tipi	D	E/H	H	Y	Y	Y	E	E	Koşu, Ağırlık vb.
Güç Çıkışı	O-Y	E	E	D-O	Y	Y	E	E	W/kg-W
Hız	D-O	E	E/H	O-Y	Y	Y	E	E	m/s, m/dk., km/sa
İvme	D-O	E	E/H	D	Y	Y	E	E	m/s <sup>2</sup>
Fonksiyonel Nöromusküler Testler	D-O	E	E/H	O	O-Y	Y	E	E	CMJ, DJM
Akut-Kronik iş yükü oranı	D-O	E/H	E	O	O-Y	O-Y	E	E	Kronik yüke göre akut yükün boyutu
GPS ölçümleri	O	E	E	O	O-Y	O	E	E	Hız, Mesafe
Metabolik Güç	O	E	E	D-O	D-O	O	E	N	Enerji Eşitliği
Video Hareket Analizi (Otomatik)	Y	E	E	D	O-Y	O	E	E	Hız, konum, ivme
Video Hareket Analizi (Otomatik olmayan)	O-Y	E	E	D	O-Y	O	E	E	Hız, konum, ivme
Akselerometre	O	E	E	D-O	O-Y	O	E	H	x, y, z eksenleri, g kuvveti
Oyuncu yükü (PlayerLoad)	O	E	E	O	O	O	E	E	AU

Kısaltmalar: D, düşük; O, Orta; Y, Yüksek; E, Evet; H, Hayır; AU, Arbitrary units (keyfi birimler) (Bourdon ve ark., 2017)

Antrenman programının optimizasyonu, sporcunun ne yaptığını ve yapılan antrenman faaliyetlerine nasıl tepki verdiklerini yönetmede etkilidir. Sporcuların vücutlarının antrenmana verdiği tepkiler sporcunun antrenman yükünün ölçümüyle gerçekleştirilmektedir. Son birkaç

yıldır, çeşitli çalışmalarda çeşitli antrenman yükü paradigmalarının etkilerini anlamamızı geliştirmek için çok sayıda çalışma yapılmıştır ancak, antrenman faaliyetlerinin takibi açısından yararlı kanıtlar olmasına rağmen antrenman yükünün takibinde sonuçların yorumlanması, antrenörlerin elde edilen verileri sahaya uygulayabilecek yeterlilikte olmaması ve finansal yetersizlikler gibi engellerle karşılaşılmaktadır. Son zamanlarda yapılan araştırmalar, sporcular tarafından antrenman ve müsabaka ortamında giyilebilen hareket ölçüm sistemlerinin (IMU) erişilebilirliği sayesinde çoğunlukla dış yük çalışmalarının egemenliğindedir. Maliyet ve çalışma dizaynındaki zorluklar nedeniyle AZD 'de haricinde iç yük üzerine boylamsal çalışmalarda eksiklik vardır.

### **Antrenman Yükü Takip Yöntemleri**

Antrenman yükü takibi takım sporlarında ve bireysel sporlarda kullanılmaya elverişlidir ancak son zamanlarda takım sporlarında oyuncuların sakatlık maliyetleri göz önünde bulundurulduğunda antrenman yükünün takibine takım sporlarında daha da çok önem verilmektedir (Brito ve ark., 2016). Takım sporlarında antrenman yükü takibinin öncüsü rugby sporcuları olmuş, bununla birlikte futbol dünyasında da çeşitli birçok takım, antrenman periyotlarını antrenman yükü parametrelerine göre organize etmektedirler (Fox ve ark., 2018). Teknolojik gelişmelerle antrenman yükünün takibindeki gelişmeler paralellik göstermektedir ve bu teknolojik gelişmeler spor dünyasında saha uygulamalarında pratik olarak uygulanılabilecek giyilebilir teknolojiler olarak geliştirilmektedir (Cardinale ve Varley, 2017). Her ne kadar, antrenmana karşı kondisyon ve yorgunluk yanıtlarını doğru bir şekilde hesaplayabilen tek ve kesin bir belirteç olmasa da son yıllarda dayanıklılık antrenmanı ve müsabaka yüklerini ölçmek için ekipman ve yöntemlerin geliştirilmesi ve onaylanması dikkate değer gelişmeler göstermiştir. Bu tür sistemlerin temel özellikleri, kullanım kolaylığı, sezgisel tasarım, verimli sonuç raporlaması, uzaktan kullanabilme yeteneği, verilerin basit sonuçlara dönüştürülebilmesi, farklı sporlar için uyumluluk, anlamlı değişimi basit ve etkili bir şekilde tanımlama becerisini içermeleri, bilişsel işlev ve hem bireysel hem de grup yanıtları sağlama yeteneğidir (Gabbett, 2016; Cardinale ve Varley, 2017; Hulin ve ark., 2018). Teknolojik gelişmelere sahip olmak, takımların bütçeleri ve olanaklarıyla sınırlı olduğu için maliyeti oldukça düşük olan çeşitli takip yöntemleri de geliştirilmiştir. Antrenman yükü takibi iç ve dış antrenman yükü ölçüm yöntemleri olarak değerlendirilmektedir (Akubat ve ark., 2018).

## **Dış Yük Takibi**

Dış yükün ölçümleri, kat edilen mesafe, sporcunun hızı ve antrenman süresi gibi faktörlere bağlıdır. Mikro teknolojinin sporda (güç sayaçları, global konumlandırma sistemi [GPS] cihazları, ivmeölçerler) artan kullanımı, uygulayıcıların sporculardaki dış yükü antrenman ve müsabaka sırasında gerçek zamanlı olarak takip etmelerinin sağlamıştır (McGuigan, 2017). Dış antrenman yükü, ağırlık kaldırma sayısı, koşu esnasında toplam kat edilen mesafeler ve antrenman esnasında ya da müsabakada gerçekleştirilen sprintlerin, vuruşların ve sıçramaların sayısı gibi şeyleri ifade eder. Bu bilgi olmadan, uygulayıcı uygun yükleri belirleyemez. GPS, ivmeölçer ve güç ölçerler gibi teknolojiler artık dış yükün objektif ölçümlerini sağlamak için yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu tür teknolojiye erişimi olmayan uygulayıcılar, sporcunun antrenmanlarda neler yaptığını (örneğin, setler, tekrarlar, yük, aralıkların sayısı, mesafe, süre, uzunluk ve toparlanma periyotları) not edebilir. Ancak, bu önlemler sporcunun antrenman yüküne nasıl tepki verdiği hakkında bilgi vermez. Bu nedenle iç yük ölçümlerinin de izlenmesi önemlidir (Sparks ve ark., 2017).

## **Antrenman Yükü Takibinde GPS Ölçümleri**

GPS sistemlerinin ilk kullanımı Amerikan ordusu tarafından yön tayini yapabilmek ve savaş ortamında konum tespiti yapıp doğru yöne saldırılarda bulunabilmek için kullanılmıştır (Hewitt, 2016). Silah sanayisinde 1973 yılından beri kullanılmakta olan bu cihazların ilerleyen yıllarda kullanım alanları artmıştır ve daha gelişmiş teknolojilerin silah sanayisinde kullanılması ile beraber GPS sistemleri sivil hayata girmeye başlamıştır (Hewitt, 2016).

Sporcular üzerinde GPS sisteminin kullanımı Avustralyalı bilim adamları tarafından geliştirilmiştir. Takım sporlarına GPS sisteminin uyarlanması 2003 yılında Gpsports firması tarafından yapılmıştır (Edgecomb ve ark., 2006). 2003 yılının teknolojisi ile günümüz teknolojisinin arasındaki farklar GPS sistemlerine de yansımıştır, 2003 yılından bu yana GPS sistemleri üzerinde geliştirilen farklı veri formasyonları vardır ve hala geliştirmeye devam etmektedir. Günümüzde Gpsports, Catapult ve Statsports gibi ana GPS firmaları çeşitli branşlara hizmet etmektedir, Futbolun dışında genellikle rugby, buz hokeyi, çim hokeyi ve Amerikan futbolcuları üzerinde GPS sistemleri kullanılmaktadır (Gabbett, 2010). Spor bilimciler ve antrenörler tarafından günümüzde çok yaygın bir şekilde GPS sistemleri kullanılmaktadır, bunun nedeni GPS sisteminden alınan ve sporcunun antrenmanına yön veren yüzlerce veridir. Sporcuların müsabakalarda ve antrenmanlarda maruz kaldığı akut ve kronik yükleri, sakatlık

analizlerini, fizyolojik olarak kişinin performansını takip edebilmek ve sporculara yönelik data analizi yapabilmek için spor bilimciler tarafından GPS sisteminden elde veriler yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Diğer analiz yöntemlerine göre taşınabilir olması, giyilebilir olması ve kullanışlı yazılımlara sahip olması ön plana çıkmaktadır (Hewitt, 2016).

GPS'in takım sporlarında özelliklede futbolda çeşitli parametreleri detaylı incelemek için kullanımı yaygındır. Antrenmanlarda ve müsabakalarda oyuncuların sırt bölgelerinde bulunan hazneye, vücudun hareketleri dışında hareketlilik göstermeyeceği şekilde GPS üniteleri yerleştirilir ve oyuncuların takipleri bu şekilde sağlanmış olur. Teknik olarak uydu ile 1Hz, 5Hz, 10Hz, 15Hz ve 20Hz gibi farklı hızlarda gerçek zamanlı, hem fizyolojik hem de kinematik olarak veri aktarımı sağlayabilen, kişilerin kalp atım hızlarını, kat edilen mesafeyi, ivmelenmeyi, yavaşlamayı, tekrarlanan sprint sayısını, oyun sahasının farklı alanlarında bulunma oranlarını, tüketilen kalori miktarını, kişisel farklılık gösteren nabız alanlarını, koşu sırasındaki hızlarını ve farklı hız aralıklarında kat edilen mesafeleri, farklı hız aralıklarında geçirilen süreleri, sprint hareketlerindeki üretilen güç miktarlarını, sporcuların hareket esnasındaki koşu asimetrisini ve tüm veriler arasındaki ilişkiyi sergileyen donanımı ve kendine ait hem yazılım sistemi, hem de mobil cihazlarda online kullanılabilmesi için mobil uygulama alt yapılı çalışabilen ekipmanlardır. (Akyıldız ve Ocak, 2018).

GPS sistem uzaydaki uydularla haberleşme sistemini kullanarak yön ve pozisyon tespitini yaparak, dünya üzerindeki konumu göstermektedir. GPS sistem insan deneylerinde hayvan deneylerinde biyomekanik deneylerde ve insanların yapmış oldukları hareketlerin şiddetini belirleyen deneylerde kullanılmaktadır (Alemdaroğlu, 2011; Aslan ve ark., 2012). Takım sporlarında dış antrenman yükü, antrenmanlarda ve müsabakalarda düzenli olarak GPS kullanılarak rutin olarak ölçülür (Bourdon ve ark., 2017). Bu ekipmanlar spor biliminde büyük yenilikler ortaya koyan giyilebilir teknolojinin önde gelen etkili örnekleridir. Ünitelerin müsabakalarda oyunculara takılması Dünya futbol federasyonu (FIFA) tarafından kabul görmüştür, bu nedenle oyuncuların haftalık planlamalarına müsabaka verilerinin dahil edilip antrenman programlarının daha hassas oluşturulabilmesi için müsabakadaki iç ve dış yükler bu ünitelerden elde edilmektedir.

GPS cihazları, dış yükü ölçmek için kullanılacak bir dizi metrik sağlamak üzere çeşitli algoritmalar ve filtreler kullanılarak işlenen konum, hız ve ivme ölçümünü yapar (Cummins ve ark., 2013). İvmeölçerler, 10 yılı aşkın bir süredir hareketin miktarını belirlemek için



kullanılmıştır. Akıllı telefonlar, giyilebilir fitness cihazları ve bireysel hareket ivmeölçer sensörleri gibi teknolojilerde artık yaygındır. İvmeölçerler, vücuda uygulanan genel dış yükü tahmin etmek için kullanılabilir bir hızlanma ölçüsü sağlarlar (Boyd ve ark., 2011). Bu sistemde çarpışmalardan, ayak hareketlerinden ve ivme ölçer tabanlı algoritmalarından dış yük tespit edildiği için hız ve mesafe tabanlı metriklere göre daha hassas ve detaylı sonuçları almak mümkündür (Boyd ve ark., 2011). GPS kullanırken hesaba katılmayan diğer hareketler ivme ölçer sayesinde hesaplanabilir. Sporda kullanılan hemen tüm GPS cihazları üç eksenli bir ivmeölçer içerir. Cihazlar, sırasıyla yönü, yönelimi ve açısal hareketi ölçen bir manyetometre ve jiroskop da içerebilir (Gabbett, 2013). Buna ek sensörlerden gelen veriler, gelişmiş hareket modellerini hesaplamak için entegre edilebilir ve iç mekân sporlarındaki yükü ölçmek için kullanılabilir.

GPS'den türetilen tipik olarak dış yük ölçümleri, bir sporcunun çeşitli hız veya ivme eşiklerinde yapmış olduğu hareket sayılarını veya mesafeyi de içerebilir (Akenhead ve ark., 2014). Dış yük ölçümleri, analiz sırasında ya da diğer spor uygulayıcıları ile iletişim sırasında sıklıkla yanlış yorumlanır. Örneğin, sprint mesafesi tipik olarak bir sporcunun sprint-hız eşliğinden (yani, 7 m / s) daha hızlı hareket ettiğini belirtir. Bu, sprintin statik bir başlangıçtan başladığı antrenman ve test sırasında bir sprintin düşünüldüğünden farklıdır. Benzer şekilde, hızlanma girişi, sporcunun belirli bir hızlanma hızının üzerinde harcadığı süredir. Hızlanma oranı maksimum ivmelenmeden sonra hızla azalmaktadır, hızlanma sporcunun sadece ilk bir veya iki adımına işaret edebilir. İvmelenme ve hız parametreleri hareketler içinde farklılık göstermektedir. Bu ölçütleri, kullanmadan önce tam olarak antrenörlere ve uygulayıcılara açıklamak önemlidir çünkü, giyilebilir teknolojinin kullanıcılarına sunulan yeni metriklerin sayısında giderek bir artış olduğu görülmektedir.

### **Mesafe ve Hız Ölçümleri**

Toplam mesafe, giyilebilir teknolojiyi kullanarak yapılan en yaygın DIŞ yük ölçümüdür. Bu ölçüm GPS verileri kullanılarak sağlanır ve konumsal farklılaşma veya Doppler kaydırma hızının integrali kullanılarak hesaplanır. Tüm üreticiler seçtikleri yöntemi açıklamamasına rağmen, iki önemli GPS üreticisi (Catapult Sports ve GPSports) mesafeyi hesaplamak için konumsal farklılaşma kullandıklarını bildirmektedirler. Sıklıkla, kapsanan mesafe belirli hız eşiklerine göre raporlanır ve düşük hızlı koşu, yüksek hızlı koşu ve sprint eşliğinin belirlenmesi yaygındır (Hackney, 2013).

GPS cihazı, ya zamanla mesafedeki değişiklikten türetilen hızı hesaplar (konumsal farklılaşma ile belirlenir) ya da Doppler yöntemini kullanarak hesaplamalarını yapar. Doppler daha fazla hassasiyete sahip olup daha az hata payına sahip olduğu için genellikle üreticiler tarafından kullanılmaktadır (Townshend ve ark., 2008). Ham GPS hızı verileri, üreticiye göre değişecek olan filtreleme teknikleri kullanılarak daha fazla işlenebilir. Farklı filtreleme teknikleri, hız çıkışını önemli ölçüde değiştirebilir ve tüm üreticiler tarafından kullanıcılara bildirilmez. Uzaklık ve hız verisinden elde edilen dış yük ölçümleri, belirli hız eşiklerinde kat edilen mesafeyi ve belirli hız aralıklarında gerçekleşen aktivite sayısını (Sprint Sayısı) içerir.

Araştırmacılar ve uygulayıcılar genellikle yüksek hızda kat edilen mesafe ve sprint sayısına odaklanmaktadır çünkü sporcunun üstlendiği en zor ve önemli hareket olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte, yüksek hızlı koşu, yüksek yoğunluklu aktivite olarak yorumlanmamalıdır, çünkü bu, sporcuya uygulanan dış yükün tam bir yansıması değildir (Abt ve Lovell, 2009). Yüksek yoğunluklu aktiviteler arasında sıçramalar, ivmeler, yavaşlama, yön değişimi ve ikili mücadeleler de da bulunabilir (Osgnach ve ark., 2010).

### **Hızlanmalar**

Yapısı gereği aralıklı olan sporlarda ani hızlanmalar sıklıkla görülmektedir. Futbol oyununun içeriği ele alındığında oyuncuların oyun içerisinde yüzlerce hızlanma ve yavaşlama gösterdiği buna karşılık hızlanmaları fazla olan sporcuların kat ettiği mesafelerin ya da yüksek hızlarda kat ettiği mesafelerin düştüğü gözlemlenmektedir (Sparks ve ark., 2017). Dış yük takibinde hızlanmalar kullanıldığında, hızlanma ve yavaşlama esnasında iç yüklere yansımayan, sadece teknolojik takip sistemleriyle gözlemlenip objektif verilerle tespit edilebilen parametreler elde edilebilmektedir. Antrenman yükü takibinde hızlanmaların hesaplamalara dâhil edilmesi büyük farklılıklar ortaya çıkartıp daha doğru sonuçlara ulaşılmasını sağlamaktadır.

Hızlanmalar esnasında sabit hız hareketlerine göre daha fazla enerji ihtiyacı vardır (Di Prampero ve ark., 2005). Sabit başlangıcı olan maksimum 5 sn'lik bir sprint sırasında, toplam işin%50'si ilk 1.5 s. içinde elde edilir ve bu ortalama güç çıkışından %40 daha fazladır, zirve güç çıkışı sadece 0.5s sonra elde edilmektedir. (Di Prampero ve ark., 2005). Böylece, bir başlangıçtan itibaren, en zorlu hareketler, sürat eşğine ulaşılmadan önce gerçekleştirilir, dahası düşük bir hızdan ivme elde edildiğinde, daha yüksek sabit bir hız sağlamak için gereken güç çıkışına eş olabilir hatta daha fazla olabilir (Osgnach ve ark., 2010). Hızlanma metabolik olarak zorlu bir iştir,

ancak yüksek bir hızda meydana gelmesi gerekmez. İvmelenmelerin enerji gereksinimleri düşünüldüğünde, dışsal yükün yalnızca mesafe ve hız ölçümlerine dayalı olarak ölçülmesi durumunda, sporcular tarafından üstlenilen gerçek yüksek yoğunluklu çalışmaların göz ardı edileceği düşündürmektedir. Tipik olarak, ivmelenmelerin sayısı veya spesifik ivme eşiklerinde kapsanan mesafe dış yük olarak kullanılır. Ancak, mevcut teknolojinin sınırlamaları göz önüne alındığında bu verileri yorumlarken dikkatli olunmalıdır (Cardinale ve Varley, 2017).

### **Akselerometre Tabanlı Ölçümler**

Akselerometreler, GPS tabanlı metriklerin sınırlamalarının üstesinden gelebilecek fiziksel aktivite ölçümü sağlamaktadırlar. Bu ölçümler; hızlanma, yavaşlama, yön değişikliği, çarpışma ve ayak etkilerinden kaynaklanan toplam stresi gösteren, vücut üzerindeki toplam yükü ölçmemize yardımcı olan etkili bir araçtır (Bartlett ve ark., 2017). Cihazları üreten şirketlerin bu yükün nasıl hesaplandığı konusunda küçük farklılıkları olabilmektedir ancak tipik olarak üç eksenli bir ivmeölçer kullanılarak ölçülen her üç hareket düzleminde hızlanma, yavaşlama, sıçrama ve yön değiştirme hareketlerinin toplamıdır. Bu sisteme örnek olarak Catapult firması tarafından kullanılan X, Y ve Z eksenlerindeki ivmenin anlık değişim hızının toplamının karekökünün 100'e bölünerek hesaplandığı "PlayerLoad" metriği gösterilmektedir (Cummins ve ark., 2013).

GPS ölçümleri uydu sinyalinin kalitesine bağlıyken, bu yük ölçümleri sadece ivme verilerinden hesaplanır ve bu nedenle iç mekanlarda veya zayıf sinyal kalitesine sahip alanlarda (örneğin iç veya yüksek duvarlı stadyumlar) toplanabilir. Antrenman sırasında dış yükü ölçmek için "PlayerLoad" ölçümlerini kullanan araştırmalar, toplam mesafeyi kapsayacak şekilde güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu bulmuştur (Sparks, 2017). Uygulamacıların, GPS mevcut olmadığında (örn. Kapalı alan) toplam mesafe ölçümleri için PlayerLoad ölçümlerini birer destekçi araç olarak kullanılabileceği önerilmiştir (Polglaze ve ark., 2015). Akselerometredeki dış yük değerleri bireysel bir niteliktedir bu nedenle, uygulayıcılarının karşılaştırmaları sporcular arasında değil, sporcunun kendi parametrelerindeki değişimleriyle olmalıdır.

### **Dış Yük Takibinde Kullanılan Araçların Geçerliliği ve Güvenirliği**

Sporlar için mevcut olan giyilebilir cihazların sayısı arttıkça, antrenman uygulamalarını şekillendirmek için teknolojik cihazların güvenilirlik ve geçerliliklerini anlamakta sorgulanması esas olan kurallar arasındadır. Sporcuların antrenmanları ile ilgili kararlar, antrenman yükündeki

küçük dalgalanmalara bağlı olabilir, bu nedenle, gerçek değişim ve ölçüm hatası arasında ayırım yapmak için hassasiyet çok önemlidir (Buchheit ve ark., 2016).

Cihazlar üretildikten sonra üretici doğrulaması nadiren yapılmaktadır, bu nedenle her bir cihaz ve cihaz metriği için hatayı anlamak, böylece dış yük değişkenleri hakkında doğru varsayımların yapılabilmesi için cihazların doğrulanması gereklidir. Önemli sayıda çalışma, sporda kullanımları için giyilebilir teknolojinin geçerliliğini ve güvenilirliğini değerlendirmiştir (Scott ve ark., 2016).

Ölçme mesafesi ve hızı için GPS cihazlarının geçerliliği, daha yüksek örnekleme sıklığıyla gelişmektedir (Rampinini ve ark., 2015). İyileştirmeler, mikro teknolojik ve sinyal işleme algoritmalarındaki gelişmelerden de kaynaklanabilir. GPS sistemlerinden elde edilen verilerde yüksek hızlarda doğruluk oranının azaldığı görülmüştür (Akenhead ve ark., 2014). Bununla birlikte, geçerlilik çalışmaları, yüksek hızın değerlendirilmesinde statik bir başlangıçtan başlamak üzere koşu denemelerini içeren protokolleri sıklıkla kullanmıştır. Hızlanma ve yüksek hızlı koşu fazlarını izole eden çalışmalarda, hızlanma arttıkça GPS doğruluğu azalmaktadır (Varley ve ark., 2012). Örneğin, GPS'in sabit yüksek hızlarda ( $5-8 \text{ ms}^{-1}$ ), düşük sabit hızlara ( $1-3 \text{ ms}^{-1}$ ), kıyasla ölçümler arasında sırasıyla %3 ve %8 daha düşük bir varyasyon katsayısına sahip olduğu bulunmuştur (Varley ve ark., 2012). Benzer şekilde, geçerlilik çalışmalarında GPS den elde edilen parametrelerin daha uzun mesafelerde iyileşme gösterdiği fakat ivme evresinde nispeten azaldığı görülmüştür (Jennings ve ark., 2010). Bu durum yön değişikliği hareketleri ve kısa patlayıcı hareketler gibi hızda hızlı değişiklikler gerektiren hareketler için artan hataların olabileceğini açıklamaktadır.

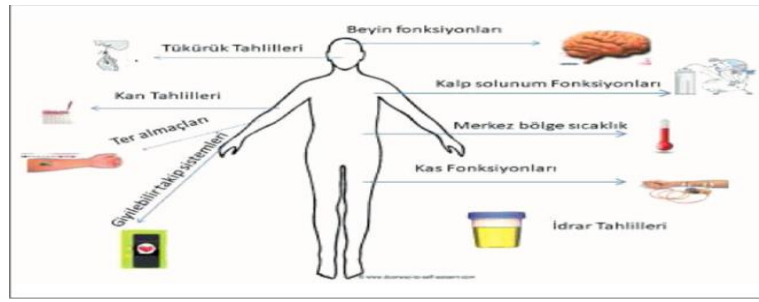
Giyilebilir teknolojinin geçerliliği ve güvenilirliği teknolojik gelişmeler ile paralellik göstermektedir. Geçerlilik araştırması genellikle yeni teknolojinin piyasaya sürülmesinden sonra gerçekleştirildiği için, uygulayıcıların bu bilgi mevcut olmadan önce cihazları kullanması muhtemeldir. Ne yazık ki, her yeni cihaz sürümü, yükselmesi ve ürün yazılımı veya yazılım güncellemelerinden sonra oluşabilecek veri işlemlerinde yapılan değişikliklerinin ardından doğrulama gereklidir. Sporcu takip yeteneği, zamanla antrenman yükü ölçümlerinde değişikliklerin yapılmasını gerektirir. Bu nedenle, uygulayıcıların mümkün olan yerlerde veri toplama, işleme ve analizde tutarlılık sağlamaları tavsiye edilir. Uygulayıcılar, sezonun sonuna kadar cihaz ve sistem güncellemelerini geciktirmek isteyebilirler. Geriye dönük veriler yeniden işlenebiliyorsa, bu her yeni sezon için karşılaştırılabilir veriler sağlayabilir. Bu tutarlılık, sporcuları

değerlendirmek için kullanılan dış yük ölçümlerinin güvenilirliğini artıracaktır (Cardinale ve Varley, 2017).

### **İç Yük Takibi**

İç yük, antrenman sırasında sporcu üzerindeki fizyolojik strese işaret eder, bu durumda antrenman programına adaptasyonu büyük ölçüde belirler. İç yük ölçümleri için Şekil 1' de gösterildiği gibi çeşitli yöntem ve teknolojik ekipmanlar kullanılmaktadır (Gabbett, 2016; Alemdaroğlu ve Köklü, 2017). Sporcuları izlerken, uygulayıcıların hem dış hem de iç yükü dikkate almaları gerekmektedir. Dış yüke yanıtlarda bireysel farklılıklar olmasına rağmen dış ölçütler kullanılarak antrenman öngörülmüştür (Sparks ve ark., 2017). Örneğin, bir atlet iki bisiklet testi sırasında aynı oranda watt (Dış yük) üretebilir ancak iki antrenman sırasında farklı test sonuçları elde edilebilir ve iki testte farklı kalp atış hızı yanıtları (iç yük) olabilir (McGuigan, 2017). Araştırma ayrıca sporcuların aynı dış iş yüküne farklı iç tepkileri yaşayabileceklerini de göstermektedir (Sparks ve ark., 2017). Bir uygulayıcı, iç yükteki bireysel farklılıkları göz önünde bulundurmadan bir grup sporcu için dış yükler belirlediğinde, yorgunluk ve antrenmana adaptasyonla ilgili sorunlarla karşılaşabilir. Uygulayıcılar, dış ve iç yük arasındaki farkı anlamalıdır. Dış yük ölçümleri, antrenman ve müsabaka sırasında sporcunun fizyolojik stresinin doğru bir göstergesi olmayabilir. Sporcuların fiziksel uygunluk düzeyleri sporcuya uygulanan psikolojik ve fizyolojik yükü içeren iç yük ile ilgilidir. Dış yükün izlenmesi, sporcunun antrenmana nasıl uyum sağladığına dair önemli bilgiler sunar ancak yetersiz kalmaktadır. Kalp hızı ve AZD gibi ölçümler, iç yük takibinin en yaygın yöntemidir (Foster ve ark., 2017). Uygulayıcılar ayrıca, öznel sağlık derecelendirmelerini laktat ölçümü, Vo2 ölçümleri ve fizyolojik kan belirleyicilerini de iç yük ölçümlerini belirlemek için kullanmaktadırlar (Cardinale ve Varley, 2017).





Şekil 1. İç Yük Ölçüm Yöntemleri (Gabbett, 2016; Alemdaroğlu ve Köklü, 2017)

### Antrenman Yükü Takibinde Psikolojik Ölçümler

Toparlanma potansiyeli, egzersiz kapasitesi, zorlayıcı olmayan stres faktörleri ve stres toleransındaki bireysel farklılıklar, sporcuların aynı antrenman koşulları altında maruz kaldıkları farklı derecelerdeki tepkilerini açıklayabilir. Önemli olan sporcuları bireysel olarak değerlendirmek, düzenli olarak takip ve elde edilen verileri boylamsal olarak karşılaştırmaktır. Çalışmalar, psikolojik göstergelerin fizyolojik göstergelere göre daha hassas ve tutarlı olduğunu göstermiştir (Foster, 1998). Ayrıca, psikolojik ölçümler fizyolojik veya kan belirteçlerinden daha hızlı dakikalar içinde uygulanabilir ve raporlanabilir. Antrenmanlar da kullanılan ortak endeksler arasında, ruh hali durumunun profili (Profile of Mood State) ve onun türevleri olan AZD, AAZD sporcular için toparlanma-stres anketi kullanılmaktadır (Foster, 1998; Bourdon ve ark., 2017). Son zamanlarda, akut toparlanma ve stres ölçeği ve kısa versiyonu olan kısa toparlanma ve stres ölçeği spor uygulayıcılarının toparlanma ve stresini ölçmek için ekonomik, geçerli ve değişime duyarlı psikometrik bir araç talebinin karşılanması amacıyla geliştirilmiştir (Bourdon ve ark., 2017).

### Kardiyovasküler ve Solunum Ölçümleri

Kalp atış hızı tepkilerinin antrenmanlarda ölçülmesi, iç yükün ölçülmesi için en erken örnektir. 20. yüzyılın başlarında elektrokardiyografinin icadı sonrasında, kalp atışı monitörlerinin gelişmesiyle, 1980'lerden bu yana egzersiz sırasında kalp atışı tespit edilebilmiştir. Yıllar boyunca, bu cihazların geçerliliğini ve güvenilirliğini değerlendirmek için çok sayıda çalışma yapılmış sonuç olarak kalp atım monitörü fiziksel aktiviteler sırasında hem geçerli hem de güvenilir bulunmuştur. Kalp atım monitörü kullanımı, sporcuların antrenman ve müsabakada yaşadıkları kardiyovasküler yükü ölçmek için çeşitli antrenman yükü indekslerinin geliştirilmesine izin vermiştir (Akubat ve ark., 2018). Kullanılan antrenman yükü endekslerinin çoğu, kalp atış hızının maksimalinin farklı aralıklarında geçirilen süreler ve  $VO_2$  arasında belirli varsayımlar yapmaktadır.

Artan testler sırasında O<sub>2</sub> ve yoğunluk bölgelerini ve her bölgede harcanan süreyi maksimum kalp atış hızı yüzdesi olarak ifade eder ve bu tür yaklaşımları kullanarak antrenman yükünü ölçmek için çeşitli olasılıklar vardır. Son zamanlarda göğüsten kalp atım hızını görüntüleyen kayışların yerini, yakın kızıl ötesi spektroskopisi yöntemiyle nabız ve kas oksijenasyonunu değerlendirmek için ölçen teknolojik sistemler almaya başlamıştır (Gao ve ark., 2016). Sporcuların biyolojik parametrelerinin tüm maç ve antrenmanlarında spor bilimciler tarafından detaylı bir şekilde analiz edilmesinde teknolojinin gelişmesi olanak sağlamıştır (Cardinale ve Varley, 2017).

### **Hormonal Parametreler**

Çeşitli egzersiz ve antrenman paradigmalarına akut ve kronik yanıtları karakterize edebilen bir dizi biyokimyasal, hormonal ve immünolojik belirteçler inceleyerek büyük miktarda araştırma yapılmıştır (Cardinale ve Varley, 2017). Hormonal ölçümlerin uygulanmasındaki sınırlamalar, ölçümlerin invazivliği ve antrenmana verilen hormonal tepkilerin belirlenmesinin maliyetinin fazla olmasıdır. Hormonal parametrelerin takibindeki bu sınırlılıklar nedeniyle oyuncular üzerinde boylamsal gözlemlerin yapılması zorlaşmaktadır. Bu nedenle, bu tür ölçümleri daha ucuz, daha erişilebilir ve daha az noninvaziv yapan ayrıca hızlı geri bildirim fırsatları sağlayan daha ileri teknolojik gelişmeler sayesinde çeşitli antrenman uygulamalarının etkilerine ışık tutabilecek bir araştırma ve uygulama alanı olabileceğine inanılmaktadır. Sporda giyilebilir teknolojilerin gelişmesi laboratuvarda yapılan testlerin sahada gerçek zamanlı olarak uygulanmasına olanak sağlamaya başlamıştır. Oyuncuların ter, hız, nabız ve vücut ısısı gibi çeşitli analizleri gerçek zamanlı olarak antrenör ve spor bilimcilerle paylaşılmaktadır (Hooton ve ark., 2016). Bununla birlikte, bu tür yöntemler, sahadaki uygulamada hala tam olarak pratik değildir. Laboratuvar ekipmanı ve numuneleri işlemek için gerekli uzmanlık basit analitik süreçler ve erişilebilir ekipman geniş ölçüde mevcut olduğunda, bu tür tekniklerin gelecekteki uygulamaları sporda daha da gerçekleştirilebilir hale dönüşecektir. Giyilebilir çözümlerin sahaya uyarlanma aşamasındaki çalışmalar hızla gelişmektedir, insan derisinin cihazlarla donatılmasının fizibilitesi, birkaç laboratuvarın öncü çalışması ile yakın zamanda ortaya konmuştur (Kim ve ark., 2011, Schwartz ve ark., 2013). Genel olarak, daha ucuz ve daha detaylı teknolojiler ve yöntemler ortaya çıkıncaya kadar, antrenmana karşı biyolojik tepkileri anlamamız, spor bilimcilerin ve koçların sporcuların günlük aktivitelerini ve antrenman yükünü bu sistemlerden elde etmesiyle sınırlı kalacaktır. Bu nedenle, uygulayıcılar antrenman yükü takibinin biyokimyasal belirteçlerini tespit ederken yöntemlerin sınırlamaları, biyolojik ve bireysel değişkenliğini ve halihazırda nicel olarak ölçülen

birçok parametrenin birçok değişken tarafından etkilenebileceğini dikkate alarak dikkatli bir şekilde kullanmalıdırlar.

### **Nöromüsküler Parametreler**

Antrenman yükünün nöromüsküler parametrelerinin değerlendirilmesi, mevcut teknoloji tarafından bir ölçüde sınırlandırılmıştır. Son gelişmeler, egzersiz sırasında kas aktivitesini ölçebilen elektromiyografik (EMG) sensörlü spor giysilerini içermektedir (Finni ve ark., 2007). Sporcu ve sporcu olmayanlar üzerinde müsabaka ve antrenmanda EMG kullanımıyla ilgili çalışma ortaya koyulmuştur ancak yazarın bilgisine göre, bu tekniği kullanarak iç yük değerlendirmelerini sunan uzunlamasına bir çalışma yoktur (Montini ve ark., 2017). Bu tür teknolojilerin hantal ekipmanın yanı sıra engelleyici maliyetleri nedeniyle spor ortamında antrenörler tarafından pratik kullanımı kısıtlayıcıdır ancak nöromüsküler sistem fonksiyonlarını değerlendiren çeşitli testler ile akut ve kronik olarak reaksiyon zamanı, elektroensefalografi (EEG) yanıtları, dikey sıçramalarla nöromüsküler fonksiyon değerlendirmek mümkündür. Nöromüsküler parametreler için, bu alandaki teknoloji çok hızlı bir şekilde gelişmektedir ve atıcılık gibi spor aktiviteleri sırasında EEG ölçümlerine örnekleri bulunmaktadır (Cheron ve ark., 2016). EEG'nin beyin üzerindeki antrenman etkileri hakkında daha fazla bilgi sağlama potansiyeli göz önüne alındığında farklı sporlardaki nöromüsküler yükü ölçebilmek için daha iyi giyilebilir cihazların ve daha doğru sinyal filtreleme yaklaşımlarının geliştirileceği umulmaktadır.

### **Antrenman Yük Hesabı ile Antrenmanların Yönlendirilmesi**

Antrenman yük araştırmalarının büyük bir kısmı, farklı durumlarda (örneğin, antrenman ve müsabaka sırasında) antrenman yükünü detaylandırarak ve karşılaştırarak tanımlamıştır. Bu çalışmaların faydası, antrenman yükünü ölçmek ve analiz etmek için yöntemler sağlamaktır. Ancak antrenman programına ve araştırmaya katılan sporculara bağlı oldukları için sonuçları genelleme veya karşılaştırma yapma konusunda sınırlı kalmaktadırlar (Cardinale ve Varley, 2017).

Uygulayıcılar sporcuları izlerken, çeşitli dış ve iç yük ölçümlerine sahiptir. Bu metriklerin, uygulayıcılara antrenman planlarını optimize etmelerine nasıl yardımcı olabileceği, her metriğe göre farklılık gösterebilir. Bir sporcunun vücut yüküne ilişkin bilgiler sporcuya uygulanan stresin bütünsel bir bilgisini sağlayabilir, ancak bu metriğe dayanan özel antrenman drilleri tasarlamak zordur. Belirli hızlarda kat edilen mesafelere ilişkin dış yükler, sporcuların antrenman programı içinde gerçekte neler yapabileceklerini planlamak için kullanılacak somut ölçümler arasında

yer aldığı için uygulayıcılar tarafından kullanımı daha uygun olabilir. Benzer şekilde, yorgunluk, hız ve mesafeye dayalı antrenman yükü planlaması yapılırken dış yük kullanıldığında, vücut üzerindeki stresi tam olarak göstermesi olası değildir, bu nedenle vücut yükü, iç yük ve ivme ölçümleri de dahil edilmelidir (Boyd ve ark., 2011). Uygulayıcıların, antrenman planının her bir bileşeni için tüm ölçütleri kullanıp, kararlarının metriklere dayanması gerektiğini ve antrenman hedeflerini desteklemek için pratik bir şekilde elde edilen metriklerin kullanılabilceği düşünülmektedir.

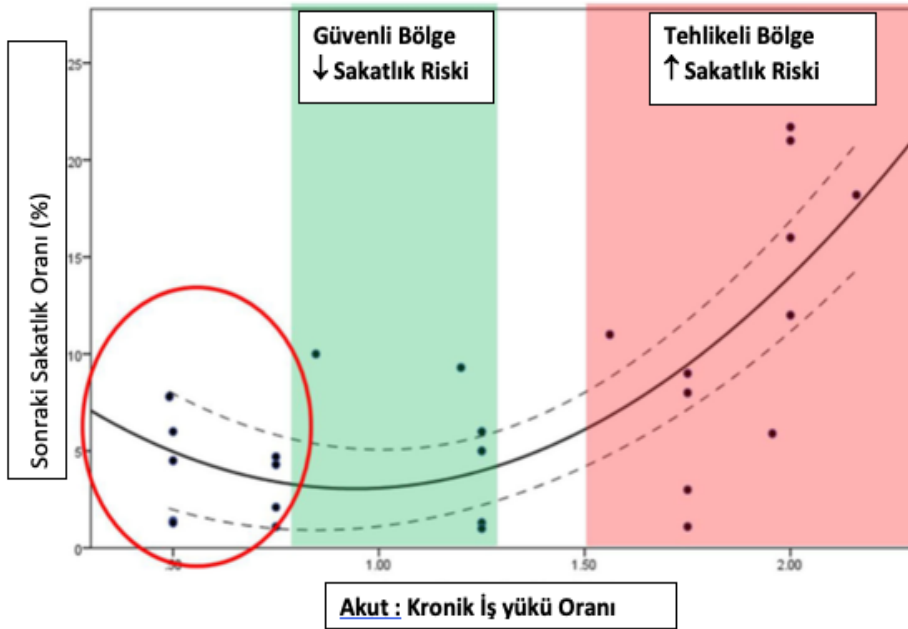
Birçok çalışma, antrenman ve sakatlık arasındaki ilişkiyi araştırmıştır (Drew ve Finch, 2016). Antrenman yük ölçümleri genellikle hem akut (7 gün) hem de kronik (son 4 hafta) ve ikisi arasında bir oran olarak ölçülmüştür (Hulin ve ark., 2016). Kullanılan yük metriği, çalışmalar arasında değişmektedir, ancak toplam mesafe ve AAZD en yaygın olanı olarak görünmektedir. Hem yüksek hem de düşük yükler, sporcular için bireysel optimum yük eşiği olabileceği önerileriyle birlikte, sakatlık riskiyle ilişkilidir (Colby ve ark., 2014). Düşük antrenman yükü, antrenman veya müsabakalar için yeterince hazırlıksız olmasına neden olurken, kronik olarak yüksek yükler vücut üzerinde çok fazla strese neden olabilir. Bazı sporlarda akut ve kronik yük arasındaki etkileşimin, yüksek bir sakatlık riski ile ilişkili olduğu, sporcunun izlenmesindeki en önemli nedenin akut yükteki ani artışların belirlenmesi yönünde güçlü bir teori vardır (Gabbett, 2016). Kullanılan yöntem bakılmaksızın, sakatlık riskine katkıda bulunabilecek başka birçok faktör olduğu için, antrenman yükü bireysel bir perspektiften izlenmelidir (Drew ve Finch, 2016).

### **Yük Takibiyle Antrenman Dozunun Belirlenip Sakatlıkların Önlenmesi**

Antrenman sürecine dahil olan tüm uygulayıcılar (antrenörler, fizyoterapistler, atletik performans antrenörleri) belirli performans seviyelerini ortaya çıkarmak için optimal antrenman miktarını belirleme ile ilgilenmektedirler. Antrenman programlarında kullanılan “doz-yanıt” ilişkisi, kimyagerlerin belirli bir ilacın olumlu ve olumsuz etkilerini anlamak istedikleri farmakolojik çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Spor bilimcileri, sporcuları müsabakaya yönelik hazırlamak için fiziksel olarak zor bir antrenmanın gerekli olduğunu bilirler, ancak aşırı yüklenmenin sakatlanma riskinin artmasına neden olabileceğinin farkındadırlar (Bourdon ve ark., 2017).

Yapılan araştırmalar, antrenman yükü ile sakatlık arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve daha yüksek yüklerde çalışmalar yapan sporcuların daha fazla sakatlıkla karşılaşabileceğini ortaya koymuştur (Gabbett, 2016). Yüksek miktarlarda hızlı koşular, yumuşak doku sakatlık riski ile

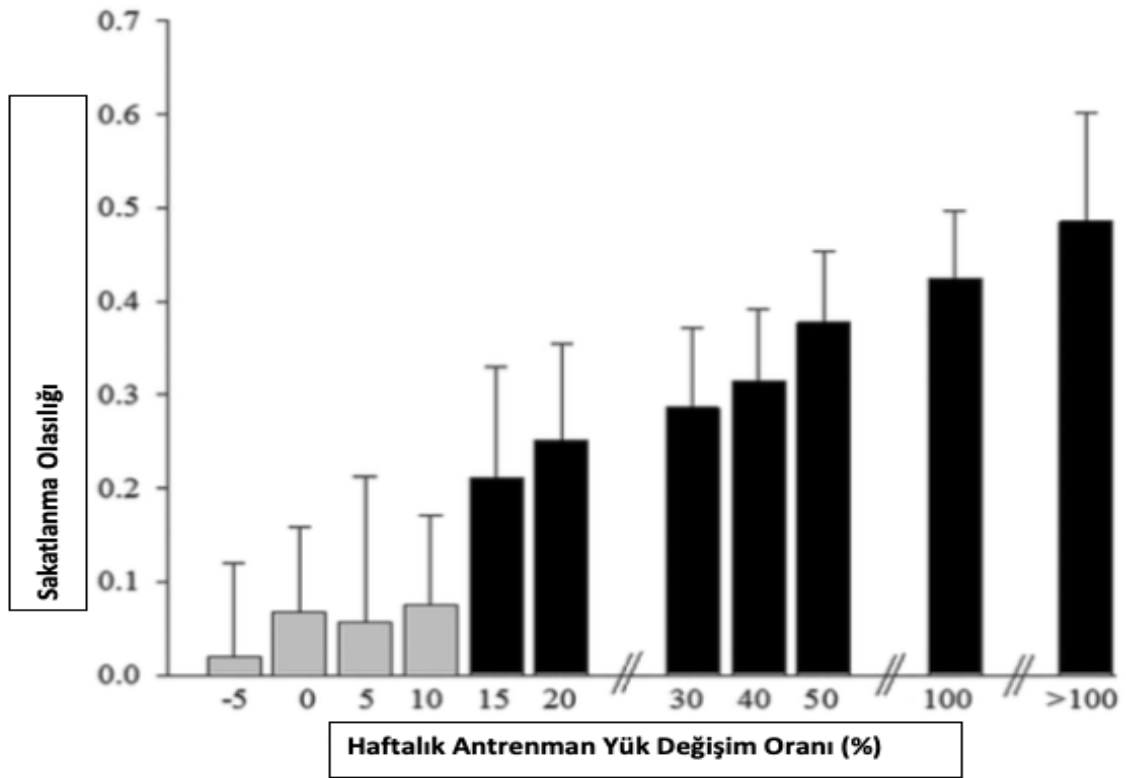
ilişkilendirilmektedir (Hulin vd 2014). Antrenman yükündeki azalma ise daha az yaralanma ve aerobik kondisyonda daha fazla iyileşme ile sonuçlanmıştır. Bununla birlikte, yüksek kronik antrenman yüklerinin sporcuları sakatlıklara karşı koruyabildiğini gösteren önemli çalışmalarda bulunmaktadır (Soligard ve ark., 2016). Genel olarak bu sonuçlar, antrenman yükünün, sporcuları sakatlıklara karşı veya hasardan uzaklaştıran araç olarak tanımlanabileceğini göstermektedir (Bourdon ve ark., 2017). Yüksek antrenman yüklerinin etkisini bowling oyuncuları üzerinde ortaya koyan çalışmada, fazla atış yapan sporcuların dört haftalık kronik yükü daha fazla olduğu bulunmuştur (Hulin ve ark., 2014). Yüksek kronik yükü bulunan sporcuların, düşük kronik yükü olan sporculardan daha az sakatlık risklerinin olduğu ortaya koyulmuştur. Bu bulgular daha sonra geniş bir yelpazede farklı spor branşlarında Akut: Kronik İş Yükü Oranı (AKİYO) metodunun kullanılmasına neden olmuştur. AKİYO (Akut Kronik İş Yükü Oranı) Banister tarafından kronik antrenman yüklerini karşılaştırmak için kullanan fitness-yorgunluk modelinin basitleştirilmesidir (Banister, 1975). Bu analitik yaklaşımın son zamanlarda çeşitli sporculardaki sakatlık riskini tanımladığı bildirilmiştir (Murray ve ark., 2017). Bu modelle ortaya koyulan akut antrenman yükü, kronik antrenman yüküne yaklaşık olarak 0.8 ile 1.3 aralığında olduğunda sakatlık riskinin kontrol altında olduğu saptanmıştır (Hulin ve ark., 2014). Bununla birlikte, Şekil 2’de gösterildiği gibi AKİYO  $\geq 1,5$  olduğunda (yani, akut antrenman yükü kronik antrenman yükünden çok daha fazla), yaralanma riski katlanarak artmaktadır (Blanch ve Gabbett, 2016).



Şekil 2. Akut kronik iş yükü oranı ve sakatlık ilişkisi (Blanch ve Gabett ,2016)



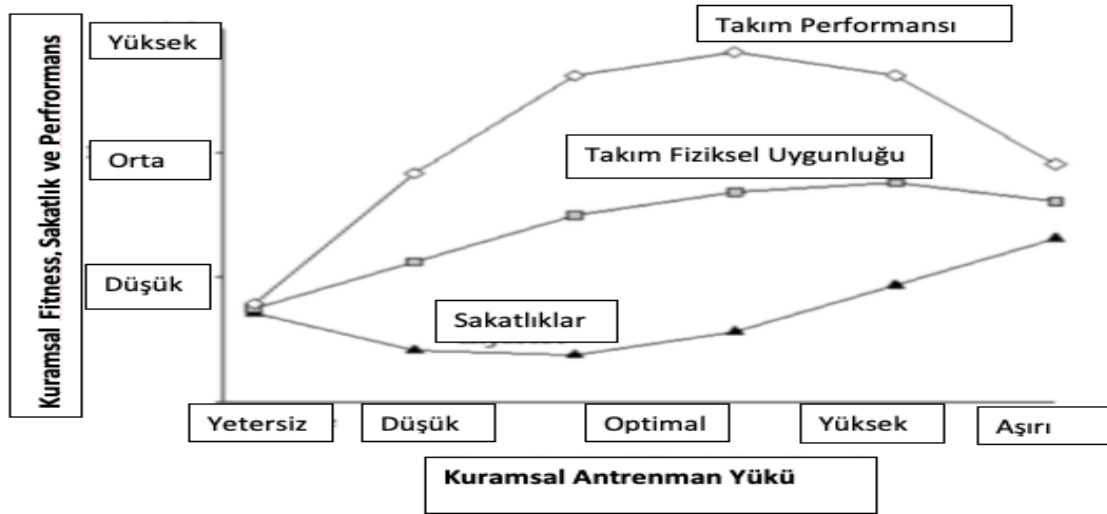
Antrenman yüklerinin günlük, haftalık, aylık, yıllık ve sezonlar arasındaki ilişkileriyle ilgili yapılan çalışmada yükler arasındaki oranın haftalık olarak da takip edilmesi gerektiğini bildirmektedir (Gabbett, 2016). Hesaplamalarda Şekil 3’de gösterildiği gibi haftalık yük değişiminin %5 den fazla olmaması, diğer haftaya göre maksimum %10’a kadar bir değişimin yapılması gerektiği aksi halde %15’lik değişimler de sakatlık riskinin %21 den %49’a çıktığı bildirilmektedir (Gabbett ,2016).



Şekil 3. Haftalık Yük Değişimi ve Sakatlık Riski İlişkisi (Gabbett, 2016)

Sadece sporculara uygulatılan antrenmanların fazlalığı sakatlığa neden olmamaktadır, düşük antrenman yükü oranı da fazla antrenman yükünün fazlalığı gibi sakatlık da etkilidir (Gabbett, 2016; Hulin ve ark., 2014). Bu nedenle Şekil 4’ de gösterildiği gibi sporcuların sakatlıkları ve fiziksel performansları arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir (Gabbett, 2016). Antrenman yükü takibinde 0.8 oranının altına düşmemesi 1.3 oranının üstüne çıkmaması yük yönetiminde istenen sonuçtur ancak oyuncuların bireysel performans farklılıkları bu kontrolü zorlaştırmaktadır (Malone ve ark., 2018). Oyuncuların lig düzeyi ve kapasiteleri artıkça ortaya koydukları fiziksel performans ligin ve oyunun kalitesiyle paralellik göstererek artmaktadır. Ortaya çıkan

performansın artmasıyla iş yükünün artması bununla beraber sakatlıkların ortaya çıkması kaçınılmaz bir durumdur. Son yıllarda müsabaka şiddetlerinin artmasıyla sporcuların yüksek iç ve dış yüklere lig ve maç gereksinimi nedeniyle maruz kalması söz konusu olduğu için sakatlık riskini kontrol altında tutmanın en iyi yönlerinden bir tanesi de oyuncuların fiziksel performans düzeylerini arttırarak yüke toleranslarını daha dayanıklı hale getirmektir. Bu mantıkta oyuncunun hafta sonu yaptığı müsabaka şiddetinin düşürülememesi, aynı zamanda bu müsabaka şiddetine karşı takımın hazır olma isteği, oyuncuların şiddeti ve hacmi azaltarak değil o şiddetteki ve hacimdeki yükleri daha iyi tolere edip, sakatlık risk eşiklerini üst seviyeye çıkartmayı istemeleri fiziksel performansı arttırarak gerçekleşmektedir. Oyuncuların aerobik ve anaerobik performanslarının artması ya da azalmasıyla oyuncuların yükü toleranslarında değişkenliklerin olduğu yapılan çalışmada bildirilmiştir (Malone ve ark., 2018). Oyuncuların fiziksel performanslarının artmasıyla kat ettikleri mesafeler, anaerobik kapasitelerinin artmasıyla sprint mesafelerinin arttığı çalışmalar tarafından ortaya koyulmuştur (Mohr ve ark., 2003; Aquino ve ark., 2018). Sporcuların alt vücut kuvvetiyle yük toleranslarını karşılaştıran çalışmada ise alt vücut kuvveti yüksek olan sporcuların yükü toleranslarının daha fazla olduğu bildirilmiştir (Malone ve ark., 2018).



Şekil 4. Sporcuların Fiziksel Kapasite ve Sakatlık İlişkisi (Orchard, 2012)

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Antrenman ve müsabaka yükü verilerinin elde edilip ve değerlendirilmesi, elit sporcularda uzun bir geçmişe sahiptir. Spora özgü çeşitli yöntemlerde, her değişken kendi güçlü yanlarının beraberinde kısıtlılıklarını getirmektedir, güçlü yanları ve kısıtlılıkları sporcuya destek veren uygulayıcılar tarafından anlaşılmalıdır. Yeni analitik yaklaşımların ortaya çıkmasıyla birlikte yeni teknolojilerin ortaya çıkması, performansı ve sakatlık riskini öngören daha güçlü araçların yakında piyasaya sürüleceğini ortaya koymaktadır (Bourdon ve ark., 2017). Bununla birlikte hem artan araştırma miktarlarına hem de yüksek performanslı programlarda yük takibinin popülerliğine rağmen, bugüne kadar antrenman ve fitness performansındaki yorgunluk tepkilerini doğru bir şekilde ölçebilecek tek bir ölçüm belirlenmemiştir. (Mujika, 2017). Antrenman yüklerinin spora özgü kombinasyonları seçilmeli, antrenman yükünün bireysel olarak sporcuların farklılıklarına göre şekillendirilmesi ve sporcuların sakatlık risklerinin azaltırken performanslarının artırılmasını sağlayan pratik antrenman yükü takip yöntemleri kullanılmalıdır. Sporcuların yük takiplerinin niteliği, spora bağlı olarak çok farklı olabilir ve genellikle birden fazla takip aracı kullanılabilir. Bireysel fizyolojik adaptasyonun ve egzersize verilen tepkilerin yanı sıra, farklı sporlarla ilgili olması gereken özgülüğün bir sonucudur. Bununla birlikte, yapılan yeni çalışmalar birçok sporcunun, antrenörün ve destek ekibinin, yükü takibi için giderek daha bilimsel bir yaklaşım izlediğini göstermektedir.

Yük takibi için bilimsel prensiplerin kullanılması, işlevsel olmayan aşırı antrenman, hastalık ve sakatlık riskini azaltmanın önemli bir yolu olabilir. Yüksek antrenman yüklerine ve yüksek müsabaka streslerine maruz kalan birçok sporcunun, antrenman yükünün olumsuz sonuçlarıyla ilişkili olabilecek risklerin yönetilmesi, sporcunun fizyolojik ve psikolojik sağlığının en iyi şekilde sürdürülmesi gerekmektedir. Dış ve iç yük ölçümü için birçok yöntem tanımlanmış olsa da yükün izlenmesinde ve bunlara karşı nedenlerin belirlenmesinde, spor ve birey için gerekli olan spesifik yük takip türünün ve yük değişiminin uygun bir şekilde değerlendirilmesinde çok sayıda değişken faktör yer almaktadır. Sporcuya ve antrenöre doğru ve yorumlanması kolay bir geri bildirim sağlanırsa, yük takibi antrenman yanıtlarının daha iyi bilinmesine, antrenman programlarının daha kaliteli tasarlanmasına yardımcı olabilir. Bu nedenle elde edilecek verilerin kaliteli hale getirilmesi için sporcular ve teknik ekiplerin aralarındaki iletişimi güçlendirmeleri tavsiye edilmektedir. Antrenman yükleri ile sakatlık arasında pozitif yönde ilişki olmasına karşın sakatlıkların tek

nedenin yükteki fazlalıktan kaynaklı değil, sporculara uygun olmayan doğru planlanmamış antrenmanlardan da kaynaklandığı kanıtlanmıştır (Gabbett, 2016).

Antrenman yüklerindeki aşırı ve ani artışlar, büyük oranda temassız yumuşak doku sakatlıklarından sorumludur. Bununla birlikte, fiziksel olarak zor fakat sporcu için uygun antrenmanlar sporcuları sakatlanmaya karşı koruyan fiziksel özelliklerini optimum düzeyde geliştirmektedir. Sporcuları sakatlık risklerinden korumak, uzun vadede spor hayatlarını devam ettirmelerine olanak sağlayabilmek ve milyon dolarlık oyuncularını sakatlıklarından koruyarak maliyet problemleri gibi negatif durumlardan kulüplerin kaçınabilmesini sağlamak için antrenman yükünün takibi oldukça önemlidir. Spor bilimciler ve uygulayıcıların antrenmanlarını sağlam temellere oturtup, antrenmanlarında hedefledikleri optimum performansı güvenli bir şekilde elde edebilmeleri için, antrenman yüklerini takip edip çeşitli yöntemleriyle sonuçlarını analiz ederek antrenmanlarına yön vermeleri önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

- Abt, G., & Lovell, R. (2009). The use of individualized speed and intensity thresholds for determining the distance run at high-intensity in professional soccer. *Journal of Sports Sciences*, 27(9), 893-898.
- Akenhead, R., French, D., Thompson, K. G., & Hayes, P. R. (2014). The acceleration dependent validity and reliability of 10 Hz GPS. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17(5), 562-566.
- Akubat, I., Barrett, S., Sagarra, M. L., & Abt, G. (2018). The Validity of External: Internal Training Load Ratios in Rested and Fatigued Soccer Players. *Sports*, 6(2), E44. doi: 10.3390/sports6020044
- Akyıldız, Z. (2018). *Futbolcularda Yapılan Anaerobik ve Aerobik Performans Testleriyle Saha Takip Cihazlarıyla Elde Edilen Fizyolojik ve Kinematik Parametrelerin Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Alemdaroğlu, B. U., & Köklü, Y. (2017). Antrenman yükü takibi ve sakatlık önlemedeki rolü. *Türkiye Klinikleri Sports Medicine-Special Topics*, 3(3), 184-190.
- Aquino, R., Palucci, L. V., Cruz, L. G., & Pereira, P. S. (2018). Relationship between field tests and match running performance in high-level young Brazilian soccer players. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58(3), 256-262.
- Aslan, A., Acikada, C., Güvenç, A., Gören, H., Hazir, T., & Özkara, A. (2012). Metabolic demands of match performance in young soccer players. *Journal of Sports Science & Medicine*, 11(1), 170.
- Banister, E. W. (1991). Modeling elite athletic performance. In: Physiological testing of elite athletes (Green HJ, McDougal JD, Wenger H, eds) Human Kinetics, Campaign Ill., pp 403-424
- Banister, E. W., Calvert, T. W., Savage, M. V., & Bach, T. (1975). A systems model of training for athletic performance. *Australian Journal of Sports Medicine*. 7(3), 57-61.
- Bartlett, J. D., O'Connor, F., Pitchford, N., Torres-Ronda, L., & Robertson, S. J. (2017). Relationships between internal and external training load in team-sport athletes: evidence for an individualized approach. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(2), 230-234.
- Blanch, P., & Gabbett, T. J. (2016). Has the athlete trained enough to return to play safely? The acute: chronic workload ratio permits clinicians to quantify a player's risk of subsequent injury. *British Journal of Sports Medicine*, 50(8), 471-475.

- Borg, G. A. (1982). Psychophysical bases of perceived exertion *Medicine and Science in Sports and Exercise* 14(5), 377-381.
- Bourdon, P. C., Cardinale, M., Murray, A., Gastin, P., Kellmann, M., Varley, M. C., ... & Cable, N. T. (2017). Monitoring athlete training loads: consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(Suppl 2), S2-161.
- Boyd, L. J., Ball, K., & Aughey, R. J. (2011). The reliability of MinimaxX accelerometers for measuring physical activity in Australian football. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6(3), 311-321.
- Brito, J., Hertzog, M., & Nassis, G. P. (2016). Do match-related contextual variables influence training load in highly trained soccer players?. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(2), 393-399.
- Buchheit, M. (2016). The numbers will love you back in return—I promise. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(4), 551-554.
- Cardinale, M., & Varley, M. C. (2017). Wearable training-monitoring technology: Applications, challenges, and opportunities. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(Suppl 2), S2-55.
- Cheron, G., Petit, G., Cheron, J., Leroy, A., Cebolla, A., Cevallos, C., ... & Dan, B. (2016). Brain oscillations in sport: toward EEG biomarkers of performance. *Frontiers in Psychology*, 7, 246.
- Colby, M. J., Dawson, B., Heasman, J., Rogalski, B., & Gabbett, T. J. (2014). Accelerometer and GPS-derived running loads and injury risk in elite Australian footballers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(8), 2244-2252.
- Collette, R., Kellmann, M., Ferrauti, A., Meyer, T., & Pfeiffer, M. (2018). Relation Between Training Load and Recovery-Stress State in High-Performance Swimming. *Frontiers in Psychology*, 9.
- Cummins, C., Orr, R., O'Connor, H., & West, C. (2013). Global positioning systems (GPS) and microtechnology sensors in team sports: a systematic review. *Sports Medicine*, 43(10), 1025-1042.
- Di Prampero, P. E., Fusi, S., Sepulcri, L., Morin, J. B., Belli, A., & Antonutto, G. (2005). Sprint running: a new energetic approach. *Journal of Experimental Biology*, 208(14), 2809-2816.
- Drew, M. K., & Finch, C. F. (2016). The relationship between training load and injury, illness and soreness: a systematic and literature review. *Sports Medicine*, 46(6), 861-883.
- Edgecomb, S. J., & Norton, K. I. (2006). Comparison of global positioning and computer-based tracking systems for measuring player movement distance during Australian football. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9(1-2), 25-32.
- Finni, T., Hu, M., Kettunen, P., Vilavuo, T., & Cheng, S. (2007). Measurement of EMG activity with textile electrodes embedded into clothing. *Physiological Measurement*, 28(11), 1405.
- Foster, C. A. R. L. (1998). Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30, 1164-1168.
- Foster, C., Rodriguez-Marroyo, J. A., & De Koning, J. J. (2017). Monitoring training loads: the past, the present, and the future. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(Suppl 2), 22-28.
- Gabbett, T. J. (2013). Quantifying the physical demands of collision sports: does microsensor technology measure what it claims to measure?. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(8), 2319-2322.
- Gabbett, T. J. (2016). The training—injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder?. *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 273-280.
- Gabbett, T. J. (2010). GPS analysis of elite women's field hockey training and competition. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(5), 1321-1324
- Gao, W., Emaminejad, S., Nyein, H. Y. Y., Challa, S., Chen, K., Peck, A., ... & Lien, D. H. (2016). Fully integrated wearable sensor arrays for multiplexed in situ perspiration analysis. *Nature*, 529 (7587):509-514.
- Hackney, A. C. (2013). Clinical management of immuno-suppression in athletes associated with exercise training: sports medicine considerations. *Acta Medica Iranica*, 51(11), 751-756.
- Halson, S. L. (2014). Monitoring training load to understand fatigue in athletes. *Sports Medicine*, 44(2), 139-147.

- Hewitt, A. (2016). *Performance Analysis in Soccer: Applications of Player Tracking Technology* (Doctoral dissertation, University of Canberra).
- Hooton, K., Han, W., & Li, L. (2016). Comprehensive and Quantitative Profiling of the Human Sweat Submetabolome Using High-Performance Chemical Isotope Labeling LC-MS. *Analytical Chemistry*, 88(14), 7378-7386.
- Hulin, B. T., Gabbett, T. J., Blanch, P., Chapman, P., Bailey, D., & Orchard, J. W. (2014). Spikes in acute workload are associated with increased injury risk in elite cricket fast bowlers *British Journal of Sports Medicine*, 48(8), 708-712.
- Hulin, B. T., Gabbett, T. J., Johnston, R. D., & Jenkins, D. G. (2018). Playerload variables are sensitive to changes in direction and not related to collision workloads in rugby league match-play. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(9), 1136-1142
- Hulin, B. T., Gabbett, T. J., Lawson, D. W., Caputi, P., & Sampson, J. A. (2016). The acute: chronic workload ratio predicts injury: high chronic workload may decrease injury risk in elite rugby league players. *British Journal of Sports Medicine*, 50(4), 231-236.
- Jennings, D., Cormack, S., Coutts, A. J., Boyd, L., & Aughey, R. J. (2010). The validity and reliability of GPS units for measuring distance in team sport specific running patterns. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 5(3), 328-341.
- Kim, D. H., Lu, N., Ma, R., Kim, Y. S., Kim, R. H., Wang, S., ... & Yu, K. J. (2011). *Epidermal Electronics*. *Science*, 333(6044), 838-843.
- Malone, S., Owen, A., Mendes, B., Hughes, B., Collins, K., & Gabbett, T. J. (2018). High-speed running and sprinting as an injury risk factor in soccer: Can well-developed physical qualities reduce the risk?. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(3), 257-262.
- McCaskie, C. J., Young, W. B., Fahrner, B. B., & Sim, M. (2018). Association Between Pre-season Training and Performance in Elite Australian Football. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12:1-25.
- McGuigan, M. (2017). Monitoring training and performance in athletes. *Human Kinetics*.
- Mohr, M., Krstrup, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of Sports Sciences*, 21(7), 519-528.
- Montini, M., Felici, F., Nicolo, A., Sacchetti, M., & Bazzucchi, I. (2017). Neuromuscular demand in a soccer match assessed by a continuous electromyographic recording. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(4), 345-352.
- Mujika, I. (2017). Quantification of training and competition loads in endurance sports: methods and applications. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(Suppl 2), 29-217.
- Murray, N. B., Gabbett, T. J., Townshend, A. D., Hulin, B. T., & McLellan, C. P. (2017). Individual and combined effects of acute and chronic running loads on injury risk in elite Australian footballers. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(9), 990-998.
- Orchard, J. (2012). Who is to blame for all the football injuries? [Available online at: <https://blogs.bmj.com/bjbm/2012/06/20/who-is-to-blame-for-all-the-football-injuries/>], Erişim tarihi: 25 Mart 2019
- Osgnach, C., Poser, S., Bernardini, R., Rinaldo, R., & Di Prampero, P. E. (2010). Energy cost and metabolic power in elite soccer: a new match analysis approach. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42(1), 170-178.
- Polglaze, T., Dawson, B., Hiscock, D. J., & Peeling, P. (2015). A Comparative Analysis of Accelerometer and Time-Motion Data in Elite Men's Hockey Training and Competition. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(4), 446-451.
- Rampinini, E., Alberti, G., Fiorenza, M., Riggio, M., Sassi, R., Borges, T. O., & Coutts, A. J. (2015). Accuracy of GPS devices for measuring high-intensity running in field-based team sports. *International Journal of Sports Medicine*, 36(01), 49-53.
- Schwartz, G., Tee, B. C. K., Mei, J., Appleton, A. L., Kim, D. H., Wang, H., & Bao, Z. (2013). Flexible polymer transistors with high pressure sensitivity for application in electronic skin and health monitoring. *Nature Communications*, 4, 1859. doi: 10.1038/ncomms2832.
- Scott, M. T., Scott, T. J., & Kelly, V. G. (2016). The validity and reliability of global positioning systems in team sport: a brief

review. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(5), 1470-1490.

Soligard, T., Schwelnus, M., Alonso, J. M., Bahr, R., Clarsen, B., Dijkstra, H. P., ... & Van Rensburg, C. J. (2016). How much is too much?(Part 1) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury. *British Journal of Sports Medicine*, 50(17), 1030-1041.

Sparks, M., Coetzee, B., & Gabbett, T. J. (2017). Internal and external match loads of university-level soccer players: A comparison between methods. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31(4), 1072-1077.

Townshend, A. D., Worringham, C. J., & Stewart, I. B. (2008). Assessment of speed and position during human locomotion using nondifferential GPS. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(1), 124-132.

Varley, M. C., Fairweather, I. H., & Aughey1, 2, R. J. (2012). Validity and reliability of GPS for measuring instantaneous velocity during acceleration, deceleration, and constant motion. *Journal of Sports Sciences*, 30(2), 121-127.



# Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimlerinin İncelenmesi\*

## Examination of the Lifelong Learning Tendencies of Students Studying at Faculty of Sport Sciences

### ORIJİNAL ARAŞTIRMA/ ORIGINAL RESEARCH

Diyar KAYA SAYLAM<sup>†</sup>,

Hatice ÇAMLIYER<sup>2</sup>,

Mehmet ASMA<sup>3</sup>,

Naci KALKAN<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Manisa  
<https://orcid.org/0000-0002-6949-8674>

<sup>2</sup>Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Manisa  
<https://orcid.org/0000-0003-1255-875X>

<sup>3</sup>Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Manisa  
<https://orcid.org/0000-0001-8111-3338>

<sup>4</sup>Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Manisa  
<https://orcid.org/0000-0003-0529-5947>

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 04.03.2019

Kabul Tarihi: 13.12.2019

Online Yayın Tarihi: 31.12.2019

DOI: 10.33459/cbubesbd.534430

### Öz

Bu araştırmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesinde (SBF) öğrenim gören öğrencilerin Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimlerinin (YBÖE) incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu, 100'ü kadın, 148'i erkek olmak üzere toplam 248 öğrenciden oluşturmaktadır. Öğrencilerin YBÖE düzeylerinin belirlenmesi için Erdoğan ve Arsal (2016) tarafından geliştirilen "Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimlerini Belirleme Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçeğin bu çalışmadaki Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .946'dır. Elde edilen veriler; ortalama, t testi ve tek yönlü Anova test teknikleri kullanılarak analiz edilmiştir. Öğrencilerin YBÖE'den almış oldukları ortalama puanı, ölçeğin ortalama puanından daha yüksektir. Cinsiyet ve lisans üstü eğitim yapma isteği değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmemiştir. Bunun yanında öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılık SYB ile diğer bölümler arasındadır edilen bulgular doğrultusunda SBF'nde öğrenim gören öğrencilerin YBÖE'lerinin yeterli düzeyde olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Yaşam boyu öğrenme eğilimi, spor eğitimi, spor ve öğrenme.

### Abstract

This study aims to examine the Lifelong Learning Tendency (LLT) of the students from the Sports Science Faculty. The study group consists of 100 females and 148 males with a total of 248 students. Lifelong learning tendency levels of participants are measured by the "Lifelong Learning Tendency Scale" developed by Erdoğan and Arsal (2016). The Cronbach Alpha internal consistency coefficient of this study scale is .946. In the analysis of the data average, the "t" test and one-way analysis of variance (ANOVA) tests are used. The average of the students' LLT level is higher than the average of the LLT scale. It is found that students' LLT didn't differ statistically in terms of gender and willing to do master education. Besides, it was also statistically different in terms of departments of Sports Faculty. This significant difference was between Sports Management and the other departments. It can be said that the lifelong learning tendency of students of Sports Faculty is at an acceptable level.

**Keywords:** Life-long learning tendency, physical education, sport and learning.

\* Bu çalışma 19-22 Ekim 2017 tarihleri arasında Antalya'da düzenlenen Uluslararası 9. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

<sup>†</sup> Sorumlu yazar: Diyar Kaya Saylam, diyar.kayasaylam@cbu.edu.tr

## GİRİŞ

Hayat kendi başına bir öğrenme sürecidir. Her insanın, teknik ve toplumsal değişime ayak uydurabilmek, kendi çevresine ilişkin koşullar altında meydana gelen değişiklikler karşısında hazırlıklı olabilmek ve bireysel gelişimi bakımından tüm gizil gücünü harekete geçirebilmek amacıyla sürekli, maksatlı ve ardışık bir öğrenim görmesi için özgül fırsatlara ihtiyacı vardır (Kıvrak, 2007). Milli Eğitiminin Temel Kanununun 9. Maddesi Süreklilik ilkesine göre: Fertlerin genel ve mesleki eğitimlerinin hayat boyunca devam etmesinin esas olduğu vurgulanmıştır. Türkiye’de Hayat Boyu Öğrenme (HBÖ) kavramı yeni olmamakla birlikte HBÖ sisteminin oluşturulmasına yönelik çalışmalar 2000’li yıllardan itibaren hız kazanmıştır. 2014-2018 Dönemi Türkiye Hayat Boyu Öğrenme Stratejisi Belgesinde (THBÖSB), HBÖ sisteminin etkinliğini ve verimliliğini artırmaya yönelik olarak çalışmalar yapılmıştır. Bunlar; toplumda HBÖ kültürü ve farkındalığının oluşturulması, HBÖ fırsatlarının, erişimin ve sunumunun artırılması, rehberlik ve danışmanlık sisteminin geliştirilmesi, önceki öğrenmelerin tanınması sisteminin geliştirilmesi, izleme ve değerlendirme sisteminin geliştirilmesi önceliklerine yer verilmiştir (THBÖSB, 2017). 2009-2013 dönemi Hayat Boyu Öğrenme Strateji Belgesi kabul edilmesiyle birlikte yaşam boyu öğrenme (YBÖ), “kişisel, toplumsal, sosyal ve istihdam ile ilişkili bir yaklaşımla bireyin, bilgi, beceri, ilgi ve yeterliliklerini geliştirmek amacıyla yaşamı boyunca katıldığı her türlü öğrenme etkinlikleridir (HBÖ, 2019; THBÖSB, 2017). YBÖ kapsamında örgün öğrenme, yaygın öğrenme, mesleki eğitim, teknik eğitim, hizmet içi ve hizmet dışı tüm eğitim ve öğretimler yer almaktadır. Bu nedenle YBÖ’nin evde, işte, okulda ya da bireyin olduğu her yerde gerçekleşebileceği söylenebilir. YBÖ yer, zaman, yaş, sosyo-ekonomik düzey, eğitim düzeyi gibi kavramlarla ilgili kısıtlamaları kaldırmakta ve her bireye fırsat eşitliği sunmaktadır (Dinevski ve Dinevski, 2004). YBÖ’de bireyin öncelikli amacı kişisel gelişimidir. Bu amaç ilk başlarda gereken olanağa sahip olamayan vatandaşlara okuma yazma, sayma gibi en temel becerilerin kazanılması ve toplumun standartlarının yükselmesi ile ilgiliydi. Ancak bu durum zamanla üniversite mezunlarının bile yeniden öğrenme sürecine katılma gereklilikleri nedeniyle YBÖ kavramını değiştirmiştir (DPT, 2000)

Üniversite, doğası gereği bireysel tercihlerin önem taşıdığı, kendi kendine öğrenme ve araştırma yapma gibi öğrenen özerkliklerinin baskın olduğu bir süreçtir (Coşkun ve Demirel, 2012) Göksan, Uzundurukan ve Keskin (2009)’ne göre bilgi çağında eleştirel düşünen, sorun çözebilen,

bağımsız karar verebilen ve YBÖ becerisine sahip bireylerin yetiştirilmesinde üniversitelerin rolünü vurgulamıştır. Dinevski ve Dinevski (2004) ise YBÖ’de yükseköğretim kurumlarının rolünü; mesleki gelişim olanağı sağlayan ve e-öğrenme, sanal üniversite, internet tabanlı eğitim gibi yollarla bilginin yayılmasını sağlayan kurumlar olarak tanımlamıştır. Çakın’a (1998) göre üniversitelerin katı bir disiplinle mevcut bilgilerin öğretildiği kurumlar değil, sorgulama, yaratıcılığı özendirme ve sürekli öğrenme becerisinin kazandırılmasının amaçlandığı yerler olması gerektiğini belirtmiştir. Ancak üniversite öğrencilerinin YBÖ’ye ilişkin faaliyetlere katılmaya yeterince istekli olmadıkları, YBÖ faaliyetlerini düzenlemede sorunlar yaşadıkları ve YBÖ için gereken meraklılığın öğrencilerde yeterince bulunmadığı görülmüştür (Çoşkun ve Demirel, 2012). 2014-2018 THBÖSB Hayat boyu öğrenme alanında yapılan çalışmalar; Türkiye’de ‘Öğrenme Kültürü’nün güçlü olmadığını ortaya koymaktadır. Kişinin kendisini sürekli eğitmesi, değiştirmesi ve yenilemesi gerekir. Bireylerin, değişmeleri algılayabilmeleri ve onlara uyum sağlayabilmeleri, hak ve sorumluluklarını bilmeleri, bilgiye ulaşabilmeleri ve ondan yararlanabilmeleri (Yılmaz, 2000) bireylerin daha uzun süreyle çalışma hayatında kalmalarına, iş yaşamında verimliliklerinin artmasına ve değişen iş ve yaşam koşullarına daha hızlı uyum sağlamalarına imkân vermektedir. Bu çerçevede bireylerin, mesleki becerilerin yanında iş yaşamının gerektirdiği temel becerilere sahip olması, eğitim sistemi ile çalışma hayatı arasındaki ilişkinin güçlendirilmesi ülkemiz insan kaynağının geliştirilmesi açısından önem arz etmektedir (THBÖSB, 2017).

Spor bilimleri Fakültesi’nden (SBF) mezun olacak öğrencilerin spor alanında çeşitli birimlerde görev yapacaklardır. Bu alanların spor veya fiziksel aktivite ilişkili olması bireylerin veya kitlelerin sağlıklarını da etkileyecektir. Sağlık Bakanlığı (2019) tarafından fiziksel aktivitenin önemi vurgulanmaktadır. Kronik hastalıkların ortak risk faktörlerinden birisi olan fiziksel hareketsizliğin, dünya genelinde, ölüme neden olan risk faktörleri sıralamasında dördüncü sıradadır (dünya genelindeki ölümlerin %6’sı). Günlük 30 ila 60 dakikalık fiziksel aktivitenin göğüs ve kolon kanseri riskini ciddi ölçüde azalttığını göstermektedir. Her hafta 150 dakikalık orta şiddetli fiziksel aktivite yapmanın iskemik kalp hastalığı riskini yaklaşık %30, diyabet riskini %27, göğüs ve kolon kanseri riskini %21-25 azalttığı belirtilmektedir. Ayrıca fiziksel aktivite felç, hipertansiyon ve depresyon riskini de azaltır. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması’na yayımlanmamış ön raporuna göre;12 yaş ve üzeri bireylerin; % 71,9’ u egzersiz yapmadığını belirtmektedir. Bu nedenle bu kurum mezunlarının yeniliklere açık olması, YBÖ becerilerine sahip olması ve bu becerileri öğretme-öğrenme süreçlerinde kullanması, geliştirmesi ve de

yenileyebilmesi beklenmektedir. SBF öğrenim gören öğrencilerin, öğrenmeye yönelik ilgi, tutum, beklenti ve yönelimlerinin saptanması ile sağlıklı bir ihtiyaç analizi yapılabilir ve elde edilen veriler ilgili programların geliştirilmesinde kullanılabilir. Bu araştırma SBF öğrencilerinin YBÖ'ye ilişkin eğilimlerini çeşitli değişkenler açısından ortaya koymayı amaçlamaktadır.

## YÖNTEM

Araştırmada geçmişten günümüze dek var olan bir uygulama durumunu var olduğu haliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımı olan genel tarama modeli (betimsel yöntem) kullanılmıştır (Özmen, 2000). Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2012). Tarama araştırmaları bir grubun veya zümrenin belirli özelliklerini belirlemek için veri toplanılmasını amaçlayan bir yöntemdir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012).

### Çalışma Grubu

Araştırma 2016-2017 yılında Celal Bayar Üniversitesi SBF'nde öğrenim görmekte olan 248 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada olasılığa dayalı olmayan yöntemlerden kolayda örnekleme modeli kullanılmıştır. (Altunışık, Coşkun Bayraktaroğlu ve Yıldırım, 2017).

**Tablo 1:** SBF'de Öğrenim Gören Öğrencilerin Demografik Özellikleri

Demografik Özellik	Kategori	N	%	Demografik Özellik	Kategori	Sayı	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	100	40.3	Lisansüstü eğitim yapma isteği	Evet	91	36.7
	Erkek	148	59.7		Hayır	157	63.3
	BEÖ*	63	25.4		1.sınıf	44	17.7
Bölüm	SYB+	89	35.9	Sınıf	2.sınıf	49	19.8
	AEB**	57	23	3.sınıf	75	30.2	
	REK++	39	15.7	4.sınıf	80	32.3	
	Toplam	248	100	Toplam	248	100	

\*BEÖ: Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü + SYB: Spor Yöneticiliği Bölümü \*\*AEB: Antrenörlük Eğitimi Bölümü  
++ REK: Rekreasyon Bölümü

### Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından uzman görüşü alınarak hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" ve "Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimleri Ölçeği" kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formunda araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, öğrenim gördükleri

bölümü, lisansüstü eğitim alma istekleri yer almaktadır. Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimleri Ölçeği Erdoğan ve Arsal (2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek beşli Likert tipi ölçek, 17 maddeden ve “öğrenmeye isteklilik” ve “gelişime açıklık” olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı.86 olarak hesaplanmış, bu çalışmada ise.946 olarak bulunmuştur. Bu değer, ölçeğin güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

### Verilerin Analizi

SBF öğrencilerinin Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimlerinin (YBÖE) toplam ortalama puanlar ve standart sapmalar ile ölçekten alınabilecek minimum, orta ve maksimum puanlar ölçüt olarak alınmıştır. Buna göre 5’li likert tipi ölçekte başlangıç noktası 1 alındığında 3 değeri “Kararsızım” değerinin orta noktası varsayılmıştır. Bu çalışmada da ölçeğin genel ortalamasında ölçekten alınabilecek minimum puan (17x1) 17, ortanca puanı (17x3) 51 ve maksimum puan (17x5) 85 olarak belirlenmiştir. YBÖE ölçeğinden alınan ortalama puanların cinsiyet ve lisansüstü öğrenime devam etme isteğine göre karşılaştırılmasında t testi, bölüm ve sınıf düzeylerine göre karşılaştırılmasında ise One-Way Anova kullanılmıştır.

## BULGULAR

YBÖE ilişkin elde edilen puanlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 2’deki gibidir. YBÖE ölçeği alt boyutlarına ilişkin istatistikler incelendiğinde; öğrencilerin alt boyutlara ilişkin puan ortalamaları sırasıyla öğrenmeye isteklilik ( $\bar{x} = 43.10$ ), gelişime açıklık alt boyutu ( $\bar{x} = 24.39$ ) olduğu görülmektedir. YBÖE ölçeğinin toplam puan ortalaması ise ( $\bar{x} = 43.10$ ) olduğu görülmektedir.

**Tablo 2.** YBÖE ölçeğinden elde edilen puanlara ilişkin betimleyici istatistik sonuçları

Yaşam Boyu Öğrenme Eğilim Ölçeği	N	Min	Max	$\bar{x}$	Ss
Öğrenmeye İsteklilik Alt Boyutu	248	11.00	55.00	43.10	9.48
Gelişime Açıklık Alt Boyutu	248	6.00	30.00	24.39	5.36
Toplam YBÖE Puanı	248	17.00	85.00	67.50	14.05

**Tablo 3.** SBF öğrencilerinin cinsiyete göre yböe ve alt boyut puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları

YBÖEÖ	Grup	N	$\bar{x}$	S	Sd	t	p
Öğrenmeye İsteklilik Alt Boyutu	Kadın	100	44.16	9.49	246	1.43	.152
	Erkek	148	42.39	9.44			
Gelişime Açıklık Alt Boyutu	Kadın	100	24.71	5.19	246	.75	.454
	Erkek	148	24.18	5.48			
Toplam YBÖE Puanı	Kadın	100	68.87	13.99	246	1.25	.211
	Erkek	148	66.58	14.07			

\*p<.05

Tablo 3'te yer alan sonuçlara göre, öğretmenlerin yaşam boyu öğrenme eğilim düzeyinin alt boyutları cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>.05$ ). Hem kadın hem erkek öğrencilerin ortalama puanları dikkate alındığında, değerlerin birbirine yakın ve ortalamanın altında olduğu görülmektedir ( $\bar{x}_{kadın}=44.16$ ,  $\bar{x}_{erkek}=42.39$ ;  $\bar{x}_{kadın}=24.71$ ,  $\bar{x}_{erkek}=24.18$ ). Toplam puanlarının ise her iki cinsiyette de ortalamanın üstündedir ( $\bar{x}_{kadın}=68.87$ ,  $\bar{x}_{erkek}=66.58$ ). Toplam puanları açısından yeterli olduğu söylenebilir.

**Tablo 4.** Öğrencilerinin göre YBÖE ve alt boyut puanlarını öğrenim gördükleri bölümlere göre betimleyici istatistik sonuçları

YBÖE	Grup	N	$\bar{x}$	SS
Öğrenmeye İsteklilik Alt Boyutu	BEÖ*	63	40.61	1.38
	SYB+	57	41.00	.92
	AEB**	89	47.02	.88
	REK++	39	41.28	1.58
	Total	248	43.10	.60
Gelişime Açıklık Alt Boyutu	BEÖ*	63	22.57	.85
	SYB+	57	24.19	.57
	AEB**	89	26.29	.47
	REK++	39	23.33	.75
	Total	248	24.39	.34
Toplam YBÖE Puanı	BEÖ*	63	63.19	2.16
	SYB+	57	65.19	1.39
	AEB**	89	73.31	1.23
	REK++	39	64.61	2.22
	Total	248	67.50	.89

\*BEÖ: Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü + SYB: Spor Yöneticiliği Bölümü \*\*AEB: Antrenörlük Eğitimi Bölümü ++ REK: Rekreasyon Bölümü

Tablo 4'e göre Spor Yöneticiliği Bölümü (SYB) öğrencilerinin Öğrenmeye İsteklilik ( $\bar{x}$  =47.02), gelişime açıklık ( $\bar{x}$  =26.29) alt boyutları ve YBÖE puanları ( $\bar{x}$  =73.31) diğer bölümlerin puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 5.** SBF öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümlere göre YBÖE ve alt boyut puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü anova sonuçları

YBÖEÖ	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
<b>Öğrenmeye İsteklilik Alt Boyutu</b>	Gruplar arası	2137.350	3	712.450	8.654	.00	SYB-BEÖ, SYB-AEB, SYB-REK
	Gruplar içi	20086.709	244	82.322			
	Toplam	22224.060	247				
<b>Gelişime Açıklık Alt Boyutu</b>	Gruplar arası	576.102	3	192.034	7.178	.00	SYB-BEÖ, SYB-AEB, SYB-REK
	Gruplar içi	6527.376	244	26.751			
	Toplam	7103.479	247				
<b>Toplam YBÖE Puanı</b>	Gruplar arası	4806.970	3	1602.323	8.882	.00	SYB-BEÖ, SYB-AEB, SYB-REK
	Gruplar içi	44015.013	244	180.389			
	Toplam	48821.983					

\*BEÖ: Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü  
SYB: Spor Yöneticiliği Bölümü  
AEB: Antrenörlük Eğitimi Bölümü  
REK: Rekreasyon Bölümü

\*p<.05

Tablo 5'teki bulgulara göre; SBF öğrencilerinin, öğrenim gördükleri bölümlere göre YBÖE arasında anlamlı fark olduğunu görülmektedir (F(3-244)=8.882, p<.05). YBÖE ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde; öğrenmeye isteklilik (F(3-244)=8.654, p<.05) ve gelişime açıklık (F(3-244)=7.178, p<.05) alt boyutlarında anlamlı fark bulunmaktadır. Bu farklılık; SYB ile diğer bölümler arasındadır.

**Tablo 6.** SBF öğrencilerinin lisansüstü eğitim yapma isteklerine göre yböe ve alt boyut puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları

YBÖEÖ	Grup	N	$\bar{x}$	S	Sd	t	p
<b>Öğrenmeye İsteklilik Alt Boyutu</b>	İstiyor	91	23.97	5.97	246	.94	.34
	İstemiyor	157	24.64	4.97			
<b>Gelişime Açıklık Alt Boyutu</b>	İstiyor	91	66.38	15.1	246	.95	.33
	İstemiyor	157	68.15	13.4			
<b>YBÖE Toplam Puanı</b>	İstiyor	91	42.40	10.1	246	.88	.37
	İstemiyor	157	43.51	9.09			

\*p<.05

Tablo 6'a göre Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin YBÖE ve alt boyut puanlarında Lisansüstü eğitim yapma isteklerine göre anlamlı bir farklılık yoktur (t(246)=.88, p>.05).



## TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, elde edilen puan ortalamalarının, ölçek orta puanının üzerinde olması sebebiyle SBF öğrencilerinin genel olarak yaşam boyu öğrenme eğilimi içerisinde oldukları, yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde öğrenmeye açık oldukları söylenebilir. YBÖE içerisinde olduklarına dair, araştırmamıza benzer sonuçlar bazı araştırmalarda da ulaşılmıştır (Demirel ve Akkoyunlu, 2010; Gencel, 2013; Karakuş, 2013; Şahin, Akbaşlı ve Yanpar Yelken, 2010; Şahin ve Arcagök, 2014). Coşkun ve Demirel, (2012) yaptığı çalışmada ise; üniversite öğrencilerinin YBÖE'nin yetersiz olduğu sonucuna varılmıştır. Bloom, Hastings ve Madaus (1971) duyuşsal özelliklerin farklı örüntülere sahip olduğunu belirtmektedir. Buna göre duyuşsal örüntüler bireyde farkında olma durumundan, kişinin davranışını yönlendirmeye kadar uzanan geniş bir spektrumda ele alınabilir. Bu açıdan SBF öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme etkinliklerine değer verdikleri, bu etkinliklere katılma ve devam ettirme çabası içinde oldukları, merak güdüsünü harekete geçiren öğrenme yaşantılarını tercih ettikleri söylenebilir.

SBF öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilim düzeyinin alt boyutları cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>.05$ ). Kadın ve erkek öğrencilerin YBÖE düzeyleri birbirlerine yakın ve ortalamanın üstünde, yeterli düzeyde olduğu söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde; Yaman ve Yazar, (2015) liselerde görev yapan öğretmenler ile, Tunca, Alkın-Şahin ve Aydın (2015), eğitim fakültesinde öğrenim gören öğretmen adayları ile Kangalgil ve Özgül (2018) ise beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrenciler ile ilgili yaptıkları çalışmada cinsiyete göre fark bulamamışlardır. Bunun yanı sıra YBÖ'ye yönelik algıların cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiği çalışmalar da görülmektedir (Coşkun ve Demirel, 2012; Demirel ve Akkoyunlu, 2010; Diker Coşkun, Gencel, 2013; 2009; Şahin ve ark., 2010). Jenkins (2004), yaşam boyu öğrenme kavramının özellikle kadınlar tarafından ihtiyaç duyulan bir özellik olduğunu ve genel olarak kadınların eğitim sisteminden erkekler kadar yararlanmadığını, bu nedenle temel eğitim açıklarını kapatmak için yaşam boyu öğrenme etkinliklerini daha fazla önemsediklerini belirtmiştir.

SBF öğrenim gören öğrencilerin YBÖE, öğrenim gördükleri bölümlere göre anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ( $p<.05$ ). Bu farklılık SYB ile Beden Eğitimi Öğretmenliği (BEÖ), Antrenörlük Eğitimi (AEB) ve Rekreasyon Bölümleri (REK) arasındadır. Alana özgü araştırmalar incelendiğinde; Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu veya SBF'nde öğrenim gören öğrencilerin

YBÖE'yle ilgili araştırma sayısı kısıtlıdır (Kangalgil ve Özgül 2015; Mülhim 2018; Öner 2017). Diğer alanlarda; öğretmen, öğretmen adayları ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda, bölüm değişkeni açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Diker Coşkun, 2009; Gencel,2013; Karakuş, 2013; Yaman ve Yazar, 2015;). Bu çalışmada SYB ile diğer bölümler arasındaki farklılığın sebebi bu bölümde sözlü ve yazılı iletişime ilişkin etkinliklerin yoğun olması diğer bölümde okuyan öğrencilerin ise büyük bir çoğunluğunun öğrenme yaşantılarını daha aktif ve ürün odaklı sürdürmesi olabilir.

SBF öğrencilerinin YBÖE ve alt boyut puanlarında Lisansüstü eğitim yapma isteklerine göre anlamlı bir farklılık yoktur ( $p>.05$ ). Literatür incelendiğinde yapılan çalışmalarda lisansüstü eğitim yapmak isteyen öğrenci veya öğretmen adaylarının istemeyenlere göre YBÖE'nin daha yüksek olduğu görülmüştür (Demirel ve Yağcı, 2012; Diker Coşkun, 2009; Erdoğan, 2014 ). Lisansüstü eğitim bir meslek edinmenin ötesinde özellikle kişisel gelişim amaçlı yürütülmekte ve tamamen bireysel tercihlere göre gerçekleştirilmektedir. Bireyin hangi düzeyde ne kadar bilgi-beceri-tutum ve davranışlara sahip olması gerekliliği, piyasa tarafından belirlenmekte, bu belirleme aşamasında kariyer kavramı, kariyer olgusunun işletmelerde sistemli bir biçimde ele alınmasıyla birlikte de kariyer rehberliği sistemleri ortaya çıkmaktadır. Kariyer rehberliği sistemlerinin en önemli amaçlarından birisi kariyer amaçlı faaliyetlerin bir bütün olarak ele alınmasıdır. Kariyerde durum tespiti, varılmak istenen hedef ve hedefe ulaşmanın yolları kariyer rehberliğinin konusunu oluştururken, hedefe ulaşmak için eyleme geçmek yaşam boyu öğrenmenin kapsamındadır (Aksoy, 2008).

Sonuç olarak yaşam boyu öğrenmenin hızlı bir biçimde tüm eğitim ortamlarında kendini göstereceğini ve geleneksel kurumların buna ayak uydurmak zorunda kalacağını belirtmektedir. Ülkelerin kalkınması ve gelişmesi için gerekli olan bilginin üretildiği ve insan kaynaklarının yetiştirildiği yükseköğretim kurumları da “yaşam boyu öğrenen” birey yetiştirmede önemli bir rol oynamaktadır (Peters,2009). Toplumsal refahın artması ve yaşam standartlarının yükseltilmesinde yükseköğretim kurumlarının katkıları yadsınamaz. Bir toplumda yükseköğretim görmüş bireylerin sayısı arttıkça, yaşam boyu öğrenme kavramı toplum hayatına girmiş ve toplumsal değişim de o ölçüde hız kazanmış olmaktadır (Gediklioğlu, 2005).

SBF öğrenim gören öğrencilerinin YBÖ'ye ilişkin eğilimlerinin belirlenmesinin amaçlandığı bu çalışmada YBÖE'ni belirleme ölçeğinden elde edilen ortalama puanların ölçek

orta puanının üzerinde olduğu belirlenmiş ve bu durum, üniversite öğrencilerinin YBÖE'nin yeterli olduğu şeklinde değerlendirilmiştir. Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre öğrencilerin YBÖE, öğrenim gördükleri bölüm, lisansüstü eğitim yapma isteği ve cinsiyet, değişkenleri açısından istatistiksel olarak incelenmiştir. Yapılan t testi sonucunda lisansüstü eğitim yapma isteği ve cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir ( $p>.05$ ). Bunun yanında öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre tek yönlü anova testi sonucunda YBÖE ve alt boyutlarında anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Bu farklılık Spor Yöneticiliği ile diğer bölümler arasındadır ( $F(3-244)=8.882, p<.05$ ).

SBF'nde yaşam boyu öğrenme olanaklarını destekleyici uygun ortamlar hazırlanmalıdır. Bu amaçla özellikle öğrencilerin sürekli öğrenme kaynaklarına (kütüphane, internet, e-okul uygulamaları, kurs ve seminerler vb.) kolayca erişebileceği kampüs içi ve dışı sistemler oluşturulmalı ve öğrencilerin bu kaynakları etkin biçimde kullanmaları sağlanmalı; üniversiteye yeni başlayan öğrencilere üniversite bilgi kaynaklarının kullanımına dönük oryantasyon çalışmalarına ağırlık verilmeli; öğretim, öğrenen merkezli olmalı ve her alanda uygulamaya ağırlık verilmelidir. Üniversiteler bir mesleğe ilişkin bilgi, beceri ve yeterlikleri kazandırırken aynı zamanda yaşam boyu öğrenme becerilerini de geliştirmekte; başka bir deyişle yaşam boyu öğrenme, üniversitelerin sistem içerisindeki yeni işlevini de belirlemektedir (Coşkun ve Demirel, 2012). Aynı zamanda öğretim elemanlarının öğrencilere öğrenme kaynaklarının ulaşımı ve kullanımı konusunda rehberlik yapmalıdır. Hızla gelişen alanlarda kendini geliştirmenin ve güncelliği takip edebilmenin yolu öğrencilerin YBÖ'yi sürdürebilmeleridir.

## KAYNAKLAR

- Aksoy, M. (2008). *Hayat boyu öğrenme ve kariyer rehberliği ilkelerinin istihdam edilebilirliğe etkileri: Otel işletmeleri üzerine bir uygulama*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. & Yıldırım, E. (2017). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: Spss Uygulamalı*. İstanbul: Sakarya Kitabevi: 9.
- Bloom, B. S., Hastings, J. T., & Madaus, G. F. (1971). *Handbook on formative and summative evaluation of student learning*. New York: McGraw-Hill.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi: 13.
- Coşkun, Y. D., ve Demirel, M. (2012). Lifelong learning tendencies of university students. *HU Journal of Education*, 42, 108-120.
- Çakın, İ. (1998). Üniversitelerimizin bilgiye erişim ortamları: Genel değerlendirme. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, Cumhuriyetimizin 75. Yılı Özel Sayısı*, 37-68

- Demirel, M. ve Akkoyunlu, B. (2010). Öğretmen adaylarının yaşam boyu öğrenme eğilimleri ve bilgi okuryazarlığı özyeterlik algıları. *10 th. International Educational Technology Conference bildiriler kitabı içinde* (ss.1126-1133). Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Demirel, M. ve Yağcı, E. (2012). Sınıf öğretmeni adaylarının yaşam boyu öğrenmeye ilişkin algıları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 100-111.
- Diker Coşkun, Y. (2009). *Üniversite öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Dinevski, D. & Dinevski, I. V. (2004). The concepts of university lifelong learning provision in Europe. *Transition Studies Review*, 11(3), 227-235.
- DPT (2000) Uzun vadeli strateji ve sekizinci beş yıllık kalkınma planı 2001-2005, [Available online at: <http://www.goc.gov.tr/files/files/8kalk%C4%B1nmaplan%C4%B1.pdf> ], Erişim Tarihi: 01/03/2019.
- Erdoğan, D. G. (2014). *Öğretmen adaylarının yaşam boyu öğrenme eğilimlerine etki eden faktörler*. Doktora tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Erdoğan, D. G. ve Arsal, Z. (2016). The development of lifelong learning trends scale (LLLTS). *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 114-122.
- Gedikoğlu, T. (2005). Avrupa Birliği sürecinde Türk eğitim sistemi: Sorunlar ve çözüm önerileri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 66-80.
- Gencil, İ. E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam boyu öğrenme yeterliklerine yönelik algıları. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 38(170), 237-352
- Göksan, T. S., Uzundurukan, S., & Keskin, S. N. (2009). Yaşam boyu öğrenme ve Avrupa Birliği'nin yaşam boyu öğrenme programları. *İnşaat Mühendisliği Eğitimi Sempozyumu bildirirler kitabı içinde* (ss.143-151). Antalya, Türkiye
- HBÖ (2019). Hayat boyu öğrenme. [Available online at: <http://hayatboyu.meb.gov.tr/hayat-boyu-ogrenme/>], Erişim Tarihi: 01/03/2019.
- Jenkins, A. (2004). *Women, Lifelong Learning and Employment*. London: Centre of Economic Science: p.1.
- Kangalgil, M. & Özgül F., (2018). Türkiye'de beden eğitimi ve spor eğitimi alan öğrencilerin yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin incelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 1 (1):64-72.
- Karakuş, C. (2013). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme yeterlikleri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 26-35.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık: 24.
- Kıvrak, E. (2007). *Avrupa Birliği ve Türkiye'de yaşam boyu öğrenme politikaları ve istihdam ilişkisinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Milli Eğitim Temel Kanunu. (1973). [Available online at: <http://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.1739.pdf> ], Erişim Tarihi: 01/03/2019.
- Mülhim, M.A. (2018). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bireysel yenilikçilik düzeyleri ve yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Bartın Üniversitesi, Bartın.
- Öner, Ç., (2017). Spor Bilimleri Fakülteleri Antrenörlük Öğrencilerinin Otantik Liderliklerinin Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimleri ve Duyarlı Sevgi Becerileri Açısından İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırma Dergisi*, 2(2), 1-20.
- Özmen, A., (2000). *Uygulamalı Araştırmalarda Örneklem Yöntemleri*. Eskişehir: Anadolu Üniversite Fen Bilimleri Yayınları:17.
- Peters, O. (2009). The contribution of open and distance education to lifelong learning. In P. Jarvis (Eds.). *The Routledge international handbook of lifelong learning*, [pp.223-237]. London and Newyork.

Kaya Saylam, D., Çamlıyer, H., Asma, M., Kalkan N. (2019). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 176-187.

---

Sağlık Bakanlığı (2019). Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı, fiziksel aktivite, ülkemizde durum, [Available online at: <https://hsgm.saglik.gov.tr/fiziksel-aktivite/ulkemizde-durum.html>] Erişim Tarihi: 01/03/2019.

Şahin, M., Akbasli, S., & Yanpar Yelken, T. Y. (2010). Key competences for lifelong learning: The case of prospective teachers. *Educational Research and Reviews*, 5(10), 545-556.

Şahin, Ç. ve Arcagök, S. (2014). Öğretmenlerin yaşam boyu öğrenme yeterlikleri düzeyinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Social Sciences/Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(16), 394-417

THBÖSB (2017) Türkiye hayat boyu öğrenme strateji belgesi (2014-2018). [Available online at: <https://abdigm.meb.gov.tr/projeler/ois/013.pdf> ], Erişim Tarihi: 19/06/2017.

Tunca, N. Alkın-Şahin, S. ve Aydın, Ö. (2015). Öğretmen adaylarının yaşam boyu öğrenme eğilimleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 432-446.

Turgut, M. F. Ve Baykul, Y. (1992). *Ölçeleme Teknikleri*. Ankara: ÖSYM Yayınları.

Yaman, F. ve Yazar, T. (2015). Öğretmenlerin yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin incelenmesi (Diyarbakır ili örneği). *Kastamonu Education Journal*, 23(4), 1553-1566.

Yılmaz, E. (2000). Bilgi çağında kütüphanelerin eğitimdeki yeri ve önemi. *Çağdaş Eğitim*, 269, 31-39.

# Sporcularda Uyku Kalitesi ve Beslenme Yaklaşımları

## Sleep Quality and Nutrition Approaches in Athletes

### DERLEME/REVIEW

Gizem HELVACI<sup>1†</sup>,  
Nurcan YABANCI AYHAN<sup>2</sup>,

<sup>1</sup>Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri  
Fakültesi, Ankara  
<https://orcid.org/0000-0001-8654-9245>  
<sup>2</sup>Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri  
Fakültesi, Ankara  
<https://orcid.org/0000-0003-1233-246X>

### Öz

Sporcular için kaliteli bir uyku optimum performans için önemlidir. Sporcunun yeterli süre ve kalitede uyuması antrenman sonrası iyileşme sürecinin hızlanması, yaralanma riskinin en aza indirilmesi ve bağışıklık sisteminin güçlü tutulmasını sağlar. Sporcuların müsabakalar için sık sık seyahat etmesi, yarışma öncesi yaşadıkları endişe ve stres, antrenmana bağlı vücut sıcaklığı, kan basıncı ve hormon düzeylerinde meydana gelen değişiklikler uyku sorunlarına yol açabilmektedir. Uyku sorunlarını tetikleyen faktörlerin ortadan kaldırılması sporcunun uygun vücut bileşiminin korunması, motivasyonunun artması ve performansının en üst düzeye çıkartılması için gereklidir. Sessiz, karanlık ve rahat bir uyku ortamıyla birlikte uygun bir beslenme programı uyku kalitesi üzerinde etkilidir. Bu derleme makalede güncel literatür eşliğinde sporcularda melatonin takviyesi, B grubu vitaminleri, çinko ve magnezyum mineralleri, alkol ve kafeinin uyku-uyanıklık döngüsü üzerine etkileri açıklanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Sporcu, Uyku Kalitesi, Besin.

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 26.03.2019  
Kabul Tarihi: 02.10.2019  
Online Yayın Tarihi: 31.12.2019

DOI: 10.33459/cbubesbd.545034

### **Abstract**

Good sleep quality for athletes is important for their optimum performance. Sleep of sufficient time and quality allows the athlete to accelerate the recovery process after the training, minimize the risk of injury and boost the immune system. Athletes' frequent travels for competitions, the anxiety and stress they experience before the competition, and changes occurring in the body temperature, blood pressure and hormone levels due to training may lead to sleep problems. Elimination of factors that trigger sleep problems is necessary for the athlete to maintain proper body composition, increase motivation and optimize performance. In addition to a quiet, dark and comfortable sleep environment, a proper diet program has an effect on sleep quality. This review discusses the current literature the effects on sleep-wake cycle of melatonin supplementation, B group vitamins, zinc and magnesium minerals, alcohol and caffeine in athlete.

**Keywords:** Athletes, Sleep Quality, Nutrient.

<sup>†</sup> Sorumlu yazar: Gizem Helvacı, [gizemhelvacı\\_165@hotmail.com](mailto:gizemhelvacı_165@hotmail.com)

## GİRİŞ

Sağlıklı uyku; bilişsel performans (öğrenme, hafıza, karar verme, dikkat), fiziksel sağlık (kilo kontrolü, kas kazanımı, metabolizma, egzersiz sonrası toparlanma) ve zihinsel sağlıkla (anksiyete, depresyon, duygusal kontrol) yakından ilişkilidir (Grandner, 2016). Uyku ve uyanıklık, diğer birçok vücut fonksiyonunda olduğu gibi döngüsel bir süreçtir ve sirkadiyen ritmin bir parçasıdır. Sirkadiyen ritim yaklaşık 24 saatlik bir periyotta meydana gelen ışığa ve karanlığa maruz kalma gibi çevresel ipuçlarından etkilenen fizyolojik değişiklikler olarak tanımlanabilir (George ve Davis, 2013). İçsel sirkadiyen zamanlama ile dış ortam arasındaki uyumsuzluklar, uyku süresi ve kalitesinde kalıcı ve tekrarlayan bozulmalara yol açabilmektedir (Reid ve Zee, 2009). Aynı zamanda sirkadiyen ritim bozulmaları; hormonlarda, gen ekspresyonunda, çekirdek vücut sıcaklığında değişikliklere neden olarak kas gücü, esneklik, duygusal kontrol, motor kontrol, algısal ve bilişsel işlev gibi sporcu performansıyla ilişkili çeşitli unsurlar üzerinde doğrudan etkilidir (Rosa ve ark, 2016). Çok erken ve çok geç saatlerde yapılan antrenmanlar veya yarışmalar sporcularda sirkadiyen ve homeostatik ritimleri olumsuz etkileyebilmektedir (Copenhaver ve Diamond, 2017).

Uyku, REM uykusu (hızlı göz hareketleri) ve REM olmayan (non-REM) uyku olarak iki sınıfa ayrılmıştır. Uykunun REM safhası kas atonisi ve rüyalar ile karakterizedir (Halson, 2014). REM uykusu, sağlıklı bireylerde toplam uyku süresinin yaklaşık dörtte birini oluştururken, uykunun büyük bir kısmını rüyanın görülmediği non-REM safhası oluşturmaktadır (Mokhlesi ve Warga, 2018). Özellikle non-REM uykunun rolü, enerji dengesini sağlamak ve sinir sistemini iyileştirmektir. Non-REM uykusu protein sentezini artıran, serbest yağ asitlerini harekete geçiren, aminoasit katabolizmasını önleyen anabolik hormonlar için de bir uyaran olarak görülmektedir (Sassin ve ark, 1969). Non-REM uyku olarak bilinen yavaş dalga uykusunun sporcuların antrenman sonrası iyileşme sürecinde önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir. Çünkü, yavaş dalga uykusu anabolizma için optimum koşullara sahiptir ve uykunun bu safhasında büyüme hormonu salınımı gerçekleşmektedir (Shapiro, Bortz, Mitchell, Bartel ve Jooste, 1981). REM uykusunun ise lokalize iyileşme süreçlerinde ve duygusal düzenlemede rolü olabileceği bildirilmektedir (Siegel, 2005).

Günümüzde, sporcuların uyku süresi ve kalitesinin performans ve rekabet üzerinde olumlu etkilerinin olduğu bilinmektedir. Egzersiz boyunca adaptasyonun sağlanması, egzersiz sonrası



toparlanmanın hızlandırılması, sporcuların sık yaşadığı üst solunum yolları hastalık riskinin azaltılması için uyku kalitesinin artırılması önemli olmaktadır. Aynı zamanda, daha iyi bir uykunun dikkatin artmasıyla birlikte yaralanma riskini azalttığı da bildirilmektedir (Watson, 2017). Sağlıklı bireylere 7-9 saat uyumaları önerilirken sporcular için önerilen süre biraz daha uzun tutulmuştur (Golem, Martin-Biggers, Koenings, Davis ve Byrd-Bredbenner, 2014). Scott (2002) günlük 4-6 saat antrenman yapan elit sporcuların her gün 10-12 saat arasında uykuya gereksinimleri olduğunu bildirmiştir.

Uyku davranışı fizyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerle ilgilidir. Elit sporcuların uyku kalitesi hem sosyal faktörlerden (örn; elektronik medyanın etkisi) hem de antrenman, rekabet ve seyahat gibi sporla ilişkili faktörlerden etkilenmektedir. Elit sporcuların yaşadığı, bahsedilen tüm akut ve kronik stresler, kısmen bireysel ve bireyler arası uyku farklılıklarına açıklık getirmektedir (Nedelec, Aloulou, Duforez, Meyer ve Dupont, 2018). Yeterli kalitede ve süredeki uykunun önemini dikkate alarak yatmadan önce uyarıcılardan kaçınmakla birlikte sessiz, karanlık ve rahat bir uyku ortamının sağlanması gerekmektedir (Sridhar ve Sanjana, 2016). Aynı zamanda uygun bir beslenme programı da uyku kalitesi için önemli olmaktadır. Uyku-uyanıklık döngüsünü düzenleyen birçok nörotransmitter tanımlanmıştır. Bunlar arasında serotonin, gamma-aminobütirik asit (GABA), oreksin, melanin konsantre edici hormon, nöradrenalin, histamin gibi nörotransmitterler bulunmaktadır. Bu yüzden, uyku düzenleyici rolü olan nörotransmitterlere etki eden beslenme müdahaleleri uykuyu da etkileyebilmektedir (Saper, Scammell ve Lu, 2005).

### **Melatonin Hormonu ve Doğal Melatonin Kaynağı Besinler**

Melatonin, epifiz bezi tarafından çoğunlukla gece boyunca salgılanan ve retinanın ışığa maruz kalmasıyla sentezi baskılanan bir hormondur (Atkinson, Drust, Reilly ve Waterhouse, 2003). Özellikle sporcularda performans ya da dayanıklılık antrenmanı sırasında strese bağlı olarak plazma melatonin düzeylerinin arttığı bilinmektedir. Melatonin hormonu anti-oksidatif özelliklere sahip olduğu için antrenman sonrasında artmasıyla birlikte serbest radikal aracılı hasarlara karşı koruyucu etki göstermektedir (Montaruli ve ark, 2017). Aynı zamanda, büyüme hormonu gibi hormonların sentezini uyararak, glikojen depolarını koruyarak, karbonhidrat ve lipid kullanımını artırarak sporcularda performansı destekleyici rol oynamaktadır (Mazepa, Cuevas, Collado ve Gonzales-Gallego, 1999; Meeking, Wallace, Cuneo, Forsling ve Russell-Jones, 1999).

Melatoninin uyku düzenleyici rolü bulunmaktadır. Sıkça seyahat etmek zorunda kalan sporcularda melatonin desteğinin, jet lag etkisini azaltabileceği ve uykuya dalışı kolaylaştırabileceği düşünülmektedir (Herxheimer ve Petrie, 2002). Jet lag, hızlı bir seyahat sonrası saat farkından kaynaklanan uyku bozukluğu olarak bilinmektedir. Yaygın semptomları arasında halsizlik, konsantrasyon eksikliği, motivasyonda azalma, gastrointestinal rahatsızlıklar, zihinsel ve fiziksel performans güçlüğü bulunmaktadır (Reilly, 2009). Jet lag dahil çeşitli faktörlerle uyku kalitesinin bozulması sporcularda ruh halini de etkilemektedir. Yetersiz uykuyla depresif duygu durumu ve motivasyonun azalması arasında güçlü bir ilişki bulunmakta ve duygularla başa çıkma becerisi azalmaktadır. Bu nedenle sporcuların yetersiz uyumaları, spor müsabakalarında karşılaşılan duygusal zorluklara da katkıda bulunabilmektedir (Venter, 2008). Uluslararası yarışmalarda jet lag etkisine bağlı olarak sporcu performansının ve motivasyonunun olumsuz etkilenmemesi için uygun seyahat stratejilerinin geliştirilmesi bu sebeplerle önemli olmaktadır. Sporculara, kronobiyotik ve hipnotik etkileri olan melatonin hormonunun kısa süreli takviye olarak verilmesi güvenli görülmekte ve seyahat stratejilerinden biri olarak önerilmektedir (Lee ve Galvez, 2012).

Melatonin kiraz, domates, ananas, portakal, kivi, elma, muz gibi birçok meyvede doğal olarak bulunmaktadır. Melatonin konsantrasyonları farklı meyve türlerinde değişmekle birlikte aynı meyve türleri arasında da çeşitlilik gösterir. Genetik özellikler, lokasyon, çevresel stres, meyvenin olgunluk durumunu içeren birçok faktör bu konsantrasyonları etkiler (Feng, Wang, Zhao, Han ve Dai, 2014). Takviye olarak alınmasının yanı sıra besinlerle doğal yoldan alınan melatoninin uyku süresi ve kalitesini geliştirdiği bilinmektedir. Uykusuzluk problemi yaşayan yaşlı bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada elma suyu ile karıştırılmış kiraz suyunun uyku parametrelerini iyileştirdiği bildirilmiştir. Bu sonuçların kiraz suyunun sağladığı eksojen melatonin içeriğinden kaynaklandığı varsayılmıştır (Pigeon, Carr, Gorman ve Perlis, 2010). Bir başka çalışmada da benzer şekilde kiraz suyu tüketilmesinin ardından eksojen melatonininde artış olduğu, melatonin artışının genç yetişkinlerde uyku süresini ve kalitesini arttırabileceği, yaşlı bireylerde ise uyku bozukluklarının yönetiminde yararlı olabileceği öne sürülmüştür (Howatson, 2012). Kiraz, aynı zamanda güçlü antioksidan ve anti-inflamatuar etkilere sahiptir. Uykusuzluk sorunlarının yanı sıra içeriğindeki antosiyanin gibi biyoaktif bileşenlerle egzersiz sonrası iyileşme sürecinde ve kas ağrılarının hafifletilmesinde de olumlu etkiler göstermektedir (Bell, McHugh, Stevenson ve Howatson, 2014). Bununla birlikte üzüm, şarap, zeytinyağı gibi Akdeniz diyetini

oluşturan gıdalarda uyku sorunlarının çözümünde etkili olan melatonini içermektedir (Iriti, Varoni ve Vitalini, 2010). Akdeniz diyeti, melatonin içeriği ile uykuyu düzenleyici rol üstlenebilecek potansiyeldeyken aynı zamanda içeriğindeki diğer biyoaktif bileşenlerle ve antioksidanlarla egzersize bağlı oksidatif strese karşı koruyucu ve performansı geliştirici roller üstlenebilecek potansiyelde bir diyettir (Pingitore ve ark, 2015).

Uyku kalitesini iyileştirmek için melatonin sentezine aracılık eden besin bileşenlerinin yeterli miktarda alınması da önem taşımaktadır. Triptofan kan beyin bariyerini geçerek melatonin öncüsü olan serotoninin sentezine katılan esansiyel bir aminoasittir (Tan, Manchester, Esteban-Zubero, Zhou ve Reiter, 2015). Diyetin makro besin ögesi içeriği triptofan ve tirozin aminoasitlerinin düzeylerini değiştirerek uykunun düzenlenmesinde etkilidir. Protein harekete geçirici ya da uyarıcı etkiye yol açan plazma tirozin seviyelerini yükseltirken, karbonhidratlar melatonin sentezinde rolü olan plazma triptofan düzeylerini yükseltebilmektedir (Venter, 2012) Triptofanın kan beyin bariyerinden geçişi büyük nötral aminoasitlerin (LNAA) miktarına bağlıdır. Yüksek glisemik indeksli karbonhidrat alındığında insülin salgılanır, insülinin etkisiyle serbest aminoasitler dokulara katılır ve triptofan/LNAA oranı değişerek triptofanın kan beyin bariyerinden geçişi kolaylaşır (Halson, 2014). Yatmadan önce alınan farklı karbonhidrat miktarlarının uyku üzerindeki etkisinin araştırıldığı bir çalışmada yüksek karbonhidrat alımıyla birlikte REM uykusunun arttığı bildirilmiştir (Porter, 1981). Dolayısıyla diyetin karbonhidrat ve protein içeriğine müdahale edilerek melatonin sentezinin uyarılması sağlanabilmektedir (Halson, 2014).

### **B Grubu Vitaminleri, Çinko ve Magnezyum**

Vitamin ve minerallerin bazıları melatonin sentezinde rol oynamaktadır. Mikro besin öğelerinin yetersiz alınması uyku değişikliklerini beraberinde getirebilmektedir. Özellikle B grubu vitaminleri uyku kalitesi için önemlidir. Niasin (B<sub>3</sub> vitamini), kinürenin yolağı ile diyet triptofanından sentezlenen bir vitamindir. Diyet veya suplementasyon yoluyla niasin alınmasının, triptofanın niasine dönüştürülen miktarını azaltabileceği dolayısıyla triptofanın daha çok melatonin ve serotonin sentezine bırakılabileceği bildirilmektedir (Peuhkuri, Sihvola ve Korpela, 2012). Melatonin sentezinde rolü olan bir diğer vitamin, B<sub>6</sub> vitamini (pridoksin) dir. Serotonin nörotransmitterinin sentezinin son basamağı aromatik L-aminoasit dekarboksilaz enzimi ile katalize edilmektedir (Allen, Land ve Heales, 2009). L-aminoasit dekarboksilaz, pridoksal 5 fosfat bağımlı bir enzimdir. Dolayısıyla, B<sub>6</sub> vitamini ve melatonin salgılanması arasında fizyolojik bir

bağlantı bulunmaktadır (Peuhkuri ve ark, 2012). Vitamin B<sub>12</sub> de melatonin sentezi ile ilişkili diğer bir vitamindir. Yapılan bir araştırmada, B<sub>12</sub> vitamini alımıyla ışık maruziyetinden sonra melatonin yanıtının olumlu etkilendiği bildirilmiştir (Hashimoto ve ark, 1996). Bu vitamin, hayvansal besin kaynaklarında bulunmakta ve özellikle vejetaryen sporcularda takviye olarak alınması uyku kalitesine olası olumlu etkisiyle de gerekli görülmektedir. Bu vitaminlerin takviyesinin sadece yetersizlik durumlarında etkili olacağı ve yeterli düzeyde alan bireylerin takviye olarak almaya ihtiyacının olmadığını da vurgulamak önemlidir (Ordóñez, Sánchez Oliver, Bastos, Guillén ve Domínguez, 2017).

Serotonin önce asetilasyona daha sonra metilasyona uğrayarak melatonine dönüşmektedir. Magnezyum, serotoninin asetilasyonunu sağlayan N-asetil transferaz enziminin aktivitesi için gerekli bir mineraldir (Meoli ve ark, 2005). Aynı zamanda sakinleştirici etkisi olan GABA nörotransmitterinin uyarıcısı olarak da uykunun düzenlenmesini sağlar (Abbasi ve ark, 2012). Çinko ise, sinaptik iletimde glutamat ve GABA reseptörleri dahil birçok hedef reseptörü etkileme potansiyeliyle uykuyu düzenlemektedir. Uyku üzerinde çinkonun doz bağımlı etkisini inceleyen bir hayvan çalışmasında, çinko içeren maya ekstraktındaki çinko dozuna bağlı olarak non-REM uyku süresinin arttığı bildirilmiş ve bu çalışma çinkonun uykuyu uyarabileceğini kanıtlayan ilk çalışma olarak literatürde yer almıştır (Cherasse ve ark, 2015). Yapılan bir sistematik derleme çalışmasının sonuçları da çinko ve magnezyum düzeylerinin uyku süresi ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir (Ji, Grandner ve Liu, 2017). Tüm bu sonuçlar beslenme durumunun uyku üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Bu yüzden, besin ögesi yetersizliklerinin tanımlanması ve gerekli müdahalelerin yapılması uyku kalitesi için önemlidir.

### **Alkol ve Kafein**

Sporcular ve antrenörler, müsabakalardan sonra düşük dozlarda alkol alımının uyuma ve ağrı hislerini azaltma üzerinde olumlu etkisinin olabileceğini düşünmektedirler. Yarışma sonrasındaki dönemde sporcuların alkol kullanımı genel popülasyona oranla daha fazladır. Bu durum, alkolle ilişkili hastalıkların gelişmesine, endokrin ve bağışıklık sistemde bozulmalara yol açabilir. Alkol, tüketilme zamanına ve beslenme durumuna bağlı olarak değişmekle birlikte özellikle atletik erkeklerde önemli olan testosteronun üretimini azaltabilir, vücut bileşimi, protein sentezi, glikojen depoları, rehidrasyon durumu ve egzersiz sonrası toparlanma sürecini olumsuz etkileyebilir (Barnes, 2014).

Akut alkol alımı, GABA aktivitesini arttırarak ve glutamat aktivitesini azaltarak bazı sakinleştirici özelliklere aracılık etmekte ve uyku-uyanıklık döngüsünü de etkilemektedir (Roehrs ve Roth, 2001). Etil alkolün düşük dozlarda bile uyku düzeninde değişikliklere yol açabileceği bilinmektedir. Alkol tüketimi uyanıklıktan REM olmayan uyku evrelerine geçiş süresini azaltır. Aynı zamanda, birçok araştırmanın sonucuna göre non-REM uykuda artma, REM uykusunda azalma ve REM uykusuna geçişte gecikme gibi önemli ve tutarlı etkilere sahiptir (Ebrahim, Shapiro, Williams ve Fenwick, 2013). Alkol tüketiminin, melatonin hormon salgısını baskılayarak sirkadiyen ritmi bozabileceğini bildiren çalışmalarda mevcuttur (Rupp, Acebo ve Carskadon, 2007).

Adenozin reseptör antagonisti olan kafein ise, dünya çapında en yaygın kullanılan uyarıcıdır (Host, Valomon ve Landolt, 2016). Genellikle iyi tolere edilmektedir ve günde 200-300 mg alındığında önemli bir sağlık riski oluşturmamaktadır (Freedman, Park, Abnet, Hollenbeck ve Sinha, 2012). Kafein, yağ dokusu ve iskelet kasından serbest yağ asitlerinin salınımını uyararak ve adrenalin salınımını uyararak sporcularda dayanıklılık performansını arttırabilmektedir. Bu amaçla sporcular tarafından atletik dayanıklılığı arttırmak için kahve, enerji içeceği, kapsül gibi farklı formlarda sıkça kullanılmaktadır. Yüksek miktarlarda kafein alınmasının kan basıncı ve kalp hızını artırma gibi yan etkileri olabilir ve yüksek kafein alınması ile özellikle düzenli kafein kullanıcısı olmayan sporcularda iyileşme ve uyku düzeni etkilenebilir (Juliana ve Rafaella-Maria, 2016).

Melatonin ve kafein, sitokrom P450 1A2 enzimi ile metabolize olmaktadır. Aynı metabolik enzimle metabolize olmaları ve aynı enzim için rekabet etmeleri nedeniyle melatonin salınımı sırasında kafeinin yarı ömrü uzayabilmekte ve sonuç olarak kafein tüketilmesiyle melatoninin gece piki gecikebilmektedir (Braam ve ark, 2010; Hartter ve ark, 2003). Yapılan bir çalışmada kafein tüketilmesinin melatonin düzeylerini arttırabileceği bildirilerek sonuçlar melatonin ve kafeinin aynı enzimle metabolize olmalarına atfedilmiştir (Ursing, Wikner, Brismar ve Röjdmarm, 2003). İn vitro koşullarda kafeinin, sirkadiyen saati adenozin reseptör/siklik adenozin monofosfat (cAMP) bağımlı mekanizma ile etkilediği bildirilmektedir. Bu sonuçlar, psikoaktif etkileri olan kafeinin doğru bir zamanlama ile alındığında jet lag ve sirkadiyen ritim bozukluklarının tedavisine yönelik etkilere sahip olabileceğini düşündürmektedir (Burke ve ark, 2015). Bunun yanı sıra, sporcular genellikle kafeinli enerji içecekleriyle alkolü karıştırarak tüketme eğilimindedirler. Bu

kombine kullanımın motivasyon, konsantrasyon ve ruh halini olumsuz etkilemekle birlikte, uyku bozukluklarına da yol açabileceği bildirilmektedir (Pennay ve Lubman, 2012; Woolsey, Waigandt ve Beck, 2010).

## SONUÇ

Sporcular seyahat, yarışma stresi ve aşırı antrenman gibi nedenlerle uyku sorunlarıyla karşı karşıya kalmakta ve bu durum performansı olumsuz etkilemektedir. Literatür verilerine göre, melatonin desteği ve/veya doğal melatonin kaynağı besinlerin alınmasının, diyetin makro besin öğelerinin düzenlenmesinin, bazı vitamin ve minerallerin takviye olarak alınmasının potansiyel uyku indükleyici etkilerinin olduğu görülmüştür. Uykusuzluk sorununa karşı mücadelede yararlanılabilecek besin ve besin takviyelerinin doğru bir zamanlamayla ve uygun dozlarda kullanılmasına yönelik ileri araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

## KAYNAKLAR

- Abbasi, B., Kimiagar, M., Sadeghnia, K., Shirazi, M.M., Hedayati, M., & Rashidkhani, B. (2012). The effect of magnesium supplementation on primary insomnia in elderly: a double-blind placebo-controlled clinical trial, *Journal of Research in Medical Sciences*, 17, 1161-1169.
- Allen, G.F.G., Land, J.M., & Heales, S.J.R., (2009). A new perspective on the treatment of aromatic L-amino acid decarboxylase deficiency, *Molecular Genetics and Metabolism*, 97, 6–14.
- Atkinson, G., Drust, B., Reilly, T., & Waterhouse J. (2003). The relevance of melatonin to sports medicine and science, *Sports Medicine*, 33, 809-831.
- Barnes, M.J. (2014). Alcohol: impact on sports performance and recovery in male athletes, *Sports Medicine*, 44, 909-919.
- Bell, P.G., McHugh, M.P., Stevenson, E., & Howatson, G. (2014). The role of cherries in exercise and health, *Scandinavian Journal Medicine Science in Sports*, 24, 477-490.
- Braam, W., van Geijlswijk, I., Keijzer, H., Smits, M.G., Didden, R., & Curfs, L.M.G. (2010). Loss of response to melatonin treatment is associated with slow melatonin metabolism. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54, 547–55.
- Burke, T.M., Markwald, R.R., McHill, A.W., Chinoy, E.D., Snider, J.A., Bessman, S.C., et al. (2015). Effects of caffeine on the human circadian clock in vivo and in vitro, *Science Translational Medicine*, 7: 1-8.



Helvacı, G., Yabancı Ayhan, N. (2019). Sporcularda uyku kalitesi ve beslenme yaklaşımları. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2), 188-198.

---

- Cherasse, Y., Saito, H., Nagata, N., Aritake, K., Lazarus, M., & Urade, Y. (2015). Zinc-containing yeast extract promotes nonrapid eye movement sleep in mice, *Molecular Nutrition and Food Nutrition*, 59, 2087-2093.
- Copenhaver, E.A., Diamond, A.B. (2017) The Value of Sleep on Athletic Performance, Injury, and Recovery in the Young Athlete, *Pediatric Annals, Special Issue Article*, 46(3):106-111.
- Ebrahim, I.O., Shapiro, C.M., Williams, A.J., & Fenwick, P.B. (2013). Alcohol and Sleep I: Effects on Normal Sleep. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 37, 539-549.
- Feng, X., Wang, M., Zhao, Y., Han, P., & Dai, Y. (2014). Melatonin from different fruit sources, functional roles, and analytical methods, *Trends in Food Science and Technology*, 37, 21-31.
- Freedman, N.D., Park, Y., Abnet, C.C., Hollenbeck, A.R., & Sinha, R. (2012). Association of coffee drinking with total and cause-specific mortality. *The New England Journal of Medicine*, 366, 1891–904.
- George, N.M., Davis, J.E. (2013). Assessing sleep in adolescents through a better understanding of sleep physiology. *The American Journal of Nursing*, 113, 26-31.
- Golem, D.L, Martin-Biggers, J.T., Koenings, M.M., Davis, K.F., & Byrd-Bredbenner, C., (2014). An integrative review of sleep for nutrition professionals, *Advances in Nutrition*, 5, 742–759.
- Grandner, M.A. (2016). *Healthy sleep for student-athletes: A guide for athletics departments and coaches*, National Collegiate Athletic Association.
- Halson, S.L (2014). Sleep in Elite Athletes and Nutritional Interventions to Enhance Sleep. *Sport Medicine*, 44, S13-S23.
- Hartter, S., Nordmark, A., Rose, D.M., Bertilsson, L., Tybring, G., & Laine, K. (2003). Effects of caffeine intake on the pharmacokinetics of melatonin, a probe drug for CYP1A2 activity, *British Journal of Clinical Pharmacology*, 56, 679–82.
- Hashimoto, S., Kohsaka, M., Morita, N., Fukuda, N., Honma, S., & Honma, K. (1996). Vitamin B12 enhances the phase-response of circadian melatonin rhythm to a single bright light exposure in humans, *Neuroscience Letters*, 220, 129–32.
- Herxheimer, A., Petrie, KJ. (2002). Melatonin for the prevention and treatment of jet lag, *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2, CD001520.
- Host, SC., Valomon, A., & Landolt, H.P. (2016). Sleep pharmacogenetics: personalized sleep-wake therapy, *Annual Review of Pharmacology Toxicology* 56, 577-603.
- Howatson, G., Bell, P. G., Tallent, J., Middleton, B., McHugh, M. P., & Ellis, J. (2012). Effect of tart cherry juice (*Prunus cerasus*) on melatonin levels and enhanced sleep quality, *European Journal of Nutrition*, 51, 909-916.
- Iriti, M., Varoni, E.M., & Vitalini, S. (2010). Melatonin in traditional Mediterranean Diets, *Journal of Pineal Research*, 49, 101-105.
- Ji, X., Grandner, M.A., Liu, J. (2017). The relationship between micronutrients status and sleep patterns: a systematic review. *Public Health Nutrition*, 20, 687-701.
- Juliana, M., Rafaella-Maria, S. (2016). Does Caffeine Enhance Athletic Performance? *Arab Journal of Nutrition and Exercise*, 1, 52-62.
- Lee, A., Galvez, J.C. (2012). Jet Lag in Athletes, *Sports Health*, 4, 211–216.
- Mazepa, R.C., Cuevas, M.J., Collado, P.S., & Gonzales-Gallego, J. (1999). Melatonin increases muscle and liver glycogen content in nonexercised and exercised rats, *Life Sciences*, 66, 153–160.
- Meeking, D.R., Wallace, J.D., Cuneo, R.C., Forsling, M., & Russell-Jones, D.L. (1999). Exercise-induced GH secretion is enhanced by the oral ingestion of melatonin in healthy adult male subjects, *European Journal of Endocrinology*, 141, 22–26.
- Meoli, A.L., Rosen, C., Kristo, D., Kohman, M., Gooneratne, N., Aguillard, R.N., et al, (2005). Oral nonprescription treatment for insomnia: an evaluation of products with limited evidence, *journal of clinical sleep medicine*, 1, 173-187.



- Mokhlesi, B., Varga, A.W. (2018). Obstructive sleep apnea and cardiovascular disease: REM sleep matters! *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 197, 554-556.
- Montaruli, A., Galasso, L., Caumo, A., Ce, E., Pesenti, C., Roveda, E., & Esposito, P. (2017). The circadian typology: the role of physical activity and melatonin, *Sport Sciences for Health*, 13, 469-476.
- Nedelec, M., Aloulou, A., Duforez, F., Meyer, T., & Dupont, G. (2018). The variability of sleep among elite athletes, *Sports Medicine – Open*, 4, 34. doi: 10.1186/s40798-018-0151-2.
- Ordóñez, F.M., Sánchez Oliver, A.J., Bastos, P.C., Guillén, L.S., & Domínguez, R. (2017). Sleep improvement in athletes: use of nutritional supplements, *Arch Med Deporte*, 34, 93-99.
- Pennay, A., Lubman, D.I. (2012). Alcohol and energy drinks: a pilot study exploring patterns of consumption, social contexts, benefits and harms, *BMC Research Notes* 5, 369. doi: 10.1186/1756-0500-5-369. doi: 10.1186/1756-0500-5-369.
- Peuhkuri, K., Sihvola, N., & Korpela, R. (2012). Diet promotes sleep duration and quality. *Nutrition Research*, 32, 309-19.
- Pigeon, W.R., Carr, M., Gorman, C., & Perlis, M.L. (2010). Effects of a tart cherry juice beverage on the sleep of older adults with insomnia: a pilot study. *Journal of Medicinal Food*, 13, 579-583.
- Pingitore, A., Lima, G.P.P., Mastorci, F., Quinones, A., Lervasi, G., Vassalle, C. (2015). Exercise and Oxidative Stress: Potential effects of antioxidant dietary strategies in sports. *Nutrition*, 31, 916-922.
- Porter, J.M., Horne, J.A. (1981). Bed-time food supplements and sleep: effects of different carbohydrate levels. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, 51, 426–33.
- Reid, K.J., Zee, P.C. (2009). Circadian rhythm disorders. *Seminars in Neurology*, 29,393-405.
- Reilly, T. (2009). How can travelling athletes deal with jet-lag? *Kinesiology*, 41, 128-135.
- Roehrs, T., Roth, T. (2001). Sleep, Sleepiness, and Alcohol Use, *Alcohol Research and Health*, 25, 101-109.
- Rosa, J.P., Rodrigues, D.F., Silva, A., Simim M.A.M., Costa, V.T., Noca, F., et al. (2016). Rio Olympic Games: can the schedule of events compromise athletes' performance? *Chronobiology International*, 33, 435- 440.
- Rupp, T.L., Acebo, C., & Carskadon, M.A. (2007). Evening alcohol suppresses salivary melatonin in young adults. *Chronobiology international*, 24, 463-470.
- Saper, C.B., Scammell, T.E., & Lu, J. (2005). Hypothalamic regulation of sleep and circadian rhythms. *Nature*, 437, 1257–1263.
- Sassin, J.F., Parker, D.C., Mace, J.W., Gotlin, R.W., Johnson, L.C., & Rossmann, L.G (1969). Human growth hormone release: relation to slow wave sleep and sleep-waking cycles, *Science*, 165, 513–515. Doi: 10.1126/science.165.3892.513
- Scott, W.A. (2002). Maximizing performance and the prevention of injuries in competitive athletes. *Current Sports Medicine Reports*, 1, 184– 190.
- Shapiro, C.M., Bortz, R., Mitchell, D., Bartel, P., & Jooste, P. (1981) Slow-wave sleep: a recovery period after exercise. *Science*. 214, 1253–1254.
- Siegel, J.M. (2005). Clues to the functions of mammalian sleep, *Nature*, 437, 1264–1271.
- Sridhar, G.R., Sanjana, N.S.N (2016). Sleep, circadian dysrhythmia, obesity and diabetes. *World Journal of Diabetes*, 7, 515-522.
- Tan, D.-X., Manchester, L.C., Esteban-Zubero, E., Zhou, Z., & Reiter, R.J. (2015). Melatonin as a Potent and Inducible Endogenous Antioxidant: Synthesis and Metabolism. *Molecules*, 20, 18886-18906.
- Ursing, C., Wikner, J., Brismar, K., & Röjdmarm, S. (2003). Caffeine raises the serum melatonin level in healthy subjects: an indication of melatonin metabolism by cytochrome P450(CYP)1A2, *Journal of Endocrinological Investigation*, 26, 403-406.
- Venter, R. (2008). Sleep for performance and recovery in athletes. *Continuing Medical Education*, 26, 331-333.

Helvacı, G., Yabancı Ayhan, N. (2019). Sporcularda uyku kalitesi ve beslenme yaklaşımları. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2), 188-198.

---

Venter, R.E. (2012). Role of sleep in performance and recovery of athletes: a review article, *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 34, 167-184.

Watson, A.M. (2017). Sleep and Athletic Performance, *Current Sports Medicine Report* 16, 413-418.

Woolsey, C., Waigandt, A., & Beck, N.C. (2010). Athletes and Energy Drinks: Reported Risk-Taking and Consequences from the Combined Use of Alcohol and Energy Drinks, *Journal of Applied Sport Psychology*, 22, 65-71.

**Mega Spor Etkinlikleri ve Sürdürülebilirlik\*****Mega Sport Events and Sustainability****ORJİNAL ARAŞTIRMA/  
ORIGINAL RESEARCH**

Batuhan ER<sup>1†</sup>,  
Pınar GÜZEL<sup>2</sup>,

<sup>1</sup>Manisa Celal Bayar Üniversitesi.  
<https://orcid.org/0000-0002-4269-4149>  
<sup>2</sup>Manisa Celal Bayar Üniversitesi.  
<https://orcid.org/0000-0001-5982-2816>

**Öz**

Bu çalışmanın amacı mega spor etkinliklerinin sürdürülebilirlik kavramı ile birlikte ekonomi alt boyutunda ele alınması olarak belirlenmiştir. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi tekniği uygulanmıştır. Yazılı ve görsel materyaller seçilerek veriler toplanmış ve betimsel analiz yöntemi ile ele alınmıştır. Bu yöntem ile mega spor etkinlikleri ekonomi alt boyutu yönünden incelenmiştir. Çalışmanın özgün yönü, dünyada coğrafi ve demografik özellikler olarak farklı noktalarda gerçekleştirilen mega etkinliklerin ekonomik verileri, negatif ve pozitif yönleri ile spesifik özelliklerinin incelenerek, gelecekte yapılacak etkinliklerin teklif, etkinlik ve etkinlik sonrası süreçlerine yarar sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu kapsamda son yıllarda farklı coğrafi bölgelerde gerçekleştirilen mega etkinliklerin ekonomik verileri ele alınmıştır. Mega etkinliklerin ekonomik sürdürülebilirliği boyutunda, organizasyonlara ev sahipliği yapmanın Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) ya da Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (FIFA) gibi kurumlar tarafından istenilen belirli yükümlülükleri vardır. Son yıllarda ülkemiz açısından çeşitli mega etkinliklere adaylık süreçleri gelişmiş olup, organizasyona ev sahipliği yapmak için belirli çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışma ile geçmişte yapılan etkinlik deneyimlerinin ekonomik boyutlarının sürdürülebilirlik kavramıyla birlikte incelenerek, ülkemiz ya da uluslararası alanda mega etkinliklere adaylık süreçleri ev sahipliği için çalışmalar yapan ülkeler açısından yararlı olabileceği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Mega Spor Etkinlikleri, Sürdürülebilirlik, Ekonomi

**Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi: 22.04.2019  
Kabul Tarihi: 11.10.2019  
Online Yayın Tarihi: 31.12.2019

DOI: 10.33459/cbubesbd.556623

**Abstract**

The aim of this study is to evaluate mega sport events with the concept of sustainability in economy sub-dimension. In the study, document analysis technique which is one of the qualitative research methods has been applied. Written and visual materials were selected and data were collected and analyzed with descriptive analysis method. With this method, mega sports events were examined in terms of economy sub-dimension. The original aspect of the study is to examine the economic data, negative and positive aspects and specific characteristics of the mega events carried out at different points geographically and demographically specifications in the world, and to consider the future activities that may be beneficial for the post-proposal, event and post-event processes. In this context, the economic data of the mega events held in different geographical regions in recent years are discussed. In terms of the economic sustainability of the mega events, hosting organizations has certain obligations that are required by organizations such as the International Olympic Committee or FIFA. In recent years, many mega-nomination processes have been developed for our country and certain studies have been carried out to host the organization. With this study, it is thought that the economic aspects of the past experiences of the event will be examined together with the concept of sustainability and it can be beneficial for the countries that are working for the hosting of candidacy processes in our country or international area.

**Keywords:** Mega Sport Events, Sustainability, Economy.

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

† Sorumlu yazar: Batuhan Er, [batuhaner32@hotmail.com](mailto:batuhaner32@hotmail.com)

## GİRİŞ

Dünyada birçok farklı noktada gerçekleştirilen mega spor etkinlikleri, etkinliğin planlanma sürecindeki ekonomi boyutunun detaylı bir şekilde analiz edilmesini gerektirmektedir. Adaylık sürecinden itibaren etkinliğin gerçekleştirileceği tarihe kadar geçen süredeki ekonomik değişimler ile etkinliklerin sürdürülebilir etkilerinin analizi bu çalışmanın ana temasını oluşturmaktadır. Bu kapsamda öncelikle sürdürülebilirlik kavramı ve bu kavramın ekonomik boyutuna değinilecektir. Mega etkinlikler için literatürdeki farklı çalışmalarda yapılan tanımlar ve mega spor etkinliklerinin ekonomik boyutları ele alınarak sürdürülebilirlik kavramı ile ilişkisi incelenecektir. Çalışmada ayrıca mega spor etkinliklerinin olası ekonomik boyutu etkileri, sürdürülebilir olması açısından yapılabilecekler ile birlikte pozitif ve negatif yönleri ele alınmış olup, dünyada farklı bölgelerde gerçekleştirilen altı mega etkinliğin süreçleri hem ev sahibi ülke ve şehirler hem de etkinlikten sorumlu kurum bazında incelenmiştir. Bunun sonucunda farklı çalışmalarda da görüldüğü üzere belirli öneriler sunulmuş ve bu önerilerin gelecekteki mega spor etkinliklerinin süreçleri için fayda sağlayabileceği düşünülmektedir.

### Sürdürülebilirlik

Sürdürülebilirliğin tanımı ilk kez 1987 yılında Birleşmiş Milletler sponsorluğundaki Dünya Çevre ve Kalkınma Komisyonu'nun (WCED) yayınladığı “Ortak Geleceğimiz” raporunda yapılmıştır. Sürdürülebilir kalkınma, gelecek nesillerin ihtiyaçlarını karşılama olanaklarını ellerinden almadan; şimdiki neslin ihtiyaçlarının karşılanabildiği gelişme sürecidir (WCED, 1987). Sürdürülebilir kalkınmanın, kavram olarak tartışılmaya ve kullanılmaya başlandığı günden bu yana genellikle kabul edilen üç boyutu bulunmaktadır:

**Ekonomik:** Ekonomik olarak sürdürülebilir bir sistem, mal ve hizmetleri süregelen esaslara dayanarak üretebilmeli; hükümet ve dış borçların yönetilebilirliğini sürdürebilmeli, tarımsal ve endüstriyel üretime zarar veren sektörel dengesizliklerden sakınmalıdır.

**Çevresel:** Çevresel olarak sürdürülebilir bir sistem, kaynak temelini sabit tutmalı, yenilenebilir kaynak sistemlerinin ya da çevresel yatırım fonksiyonlarının istismarından kaçınmalı ve yenilemeyen kaynaklardan yalnızca yatırımlarla yerine yeterince konulmuş olanları tüketmelidir.

Sosyal: Sosyal olarak sürdürülebilir bir sistem, eşitlik dağılımını; sağlık ve eğitim, cinsiyet eşitliği, politik sorumluluk ile katılımı içeren sosyal hizmetlerin yeterli düzeyde gerçekleştirilmesini sağlamalıdır (Harris, 2000).

### **Mega Etkinlikler**

Mega etkinlikler “kısa ve/veya uzun vadede bir turizm destinasyonunun farkındalığını, çekiciliğini ve karlılığını arttırmaya hizmet eden sınırlı süreli, önemli bir kerelik veya tekrar eden olaylar” olarak tanımlanmıştır (Ritchie ve Yangzhou 1987, Ritchie, 1984). Jogo ve Shaw (1998)’a göre ise “genelde uluslararası ölçekte olan bir defalık büyük olaydır. Mills ve Rosentraub (2013) “kapsamlı katılım düzeyli ile medyada yer alan ve genellikle her iki etkinlik altyapısına büyük kamu yatırımları gerektiren, örneğin; etkinlikleri yürütülmesini sağlayan stadyumlar ve karayolları, konutlar veya toplu taşıma sistemleri gibi genel altyapıları gerektiren önemli ulusal veya küresel rekabetler” olarak tanımlamışlardır. Mega etkinlerin tanımlanmasının yanı sıra, Müller tarafından 2017 yılında yapılan bir çalışmada mega etkinliklerin altı paradoksenden bahsedilmiştir.

**Tablo 1:** Mega Etkinlik Paradoksları

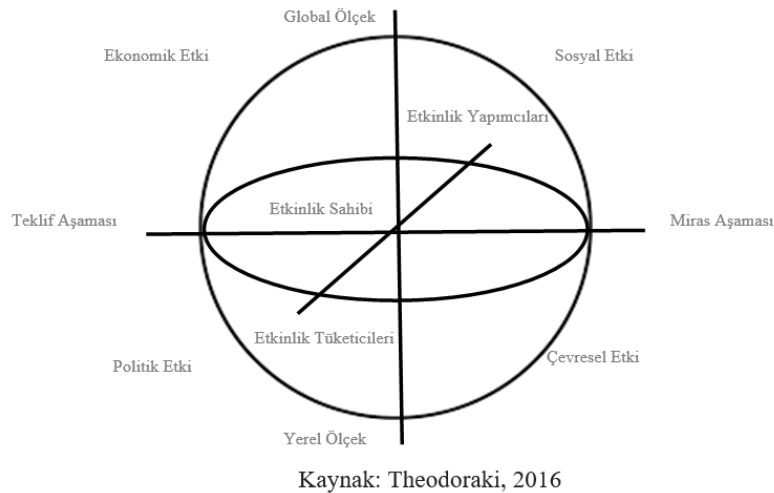
<b>Paradoks</b>	<b>Açıklama</b>
Evrenselcilik	Mega etkinlikler aşar, ancak ulusal farklılıkları güçlendirir.
Uyum	Mega etkinlikler katı kurallara uymayı gerektirir, ancak kuralları ihlal etmeden yapamazsınız.
Kazanma	Mega etkinliğin teklifini kim kazanırsa net zarar verir.
Katılım	Mega etkinlikler insanları içerir, ama hepsini aynı şekilde dışlar.
Benzersizlik	“Yaşamda bir kez” fenomeni olan mega etkinlikler çoğunlukla tekrardan oluşur.
Tutku	Onları seviyoruz, onları sevmiyoruz.

Kaynak: Müller, 2017

Mega etkinliklere ev sahipliği yapmak, uzun vadeli faydalar yaratmak ve uluslararası tanınırlık kazanmak için uzun vadeli bir ekonomi büyümesi fırsatı olarak görülmektedir. Ülkenizin bir sonraki Olimpiyat Oyunları’na ev sahipliği yapmasını ister misiniz? Bu soruyu birkaç yıl önce sormanız gerekirse, muhtemel cevap şöyle olacaktır: “Evet”. Nitekim, Olimpiyatlar veya Expo gibi “mega etkinliklerine” ev sahipliği yapmak, uzun süreli ekonomik büyüme, uzun süreli faydalar yaratma ve uluslararası tanınırlık kazanma fırsatı olarak görülmektedir. Örneğin, 1964

Tokyo Olimpiyat Oyunları, II. Dünya Savaşı'ndan sonra Japonya'nın ekonomik toparlanmasına damgasını vurduğu görülmektedir. Diğer olumlu örnekler Los Angeles 1984 ve Barcelona 1992 olabilir.

Amerika Birleşik Devletleri'ndeki 1994 futbol Dünya Kupası'nda ev sahibi şehirler ve ülkenin tahmin edilen kazançtan ziyade net bir ekonomik kayıp yaşadığı görülmektedir. Yine Sydney için 2000 Olimpiyat Oyunları da 2,1 milyar dolar gerçek tüketim zararı yarattığını göstermektedir. Atina 2004 Yaz Olimpiyat Oyunları, Yunanistan'ın borç krizinin ardındaki önemli bir faktör olarak görülmektedir (Sartori, 2017). Etkinlik ev sahibi (topluluklar, şehir, ülke) üzerindeki etkilere ilişkin araştırmalara odaklanılması, sponsorlar ve güvenilir küresel ortaklar gibi müttefik şirketler şeklindeki etkinlik sahipleri ve üreticiler için yapılan etkilerin dikkatini çekmektedir. Mega etkinlik etki değerlendirmesini sportifleştirmeye yönelik 360 derecelik bir yaklaşım, onlar üzerindeki etkileri de kapsayacaktır (Theodoraki, 2016).



**Şekil 1:** Mega Etkinlik Etki Değerlendirmesi

Theodoraki (2016) tarafından yapılan çalışmada, 360 derecelik yaklaşım bunu gerçekleştirmeye ve gelecekteki değerlendirme için bir çerçeve sunmaya çalışmaktadır. Etkilerin çeşitli boyutlarını, yani tematik olanı (ekonomik, sosyal, çevresel ve politik), uygulanabilir ölçeği (yerelden globale), zamansal boyutu (eski aşamaya teklif aşaması) ve dâhil olan aktörleri (etkinlik sahibi, etkinlik üreticisi ve etkinlik tüketicisi) kapsamaya çalışır. Sportif mega etkinlik etki değerlendirmesi, kimin hangi etkiyi yarattığını, nerede ve ne zaman ve bu şekilde kimi etkilediğini tespit etmek için yeterli olacaksa, yukarıdaki tüm boyutlardaki hem olumsuz hem de olumlu etkileri araştırmalıdır. Buna ek olarak Dodouras ve James'in yaptığı bir çalışmaya göre ise

herhangi bir mega spor etkinliğinin sürdürülebilirlik etkilerinin değerlendirilmesi karmaşık ve zor bir iştir ve potansiyel gelir ile giderlerini tahmin etmekten çok daha fazlasını içerir. Bölgede yaratılan işlerin sayısı gibi tahmin edilmesi gereken başka parametreler de vardır (Dodouras ve James, 2004).

### **Mega Etkinliklerin Sürdürülebilirliği İçin Yaklaşımlar**

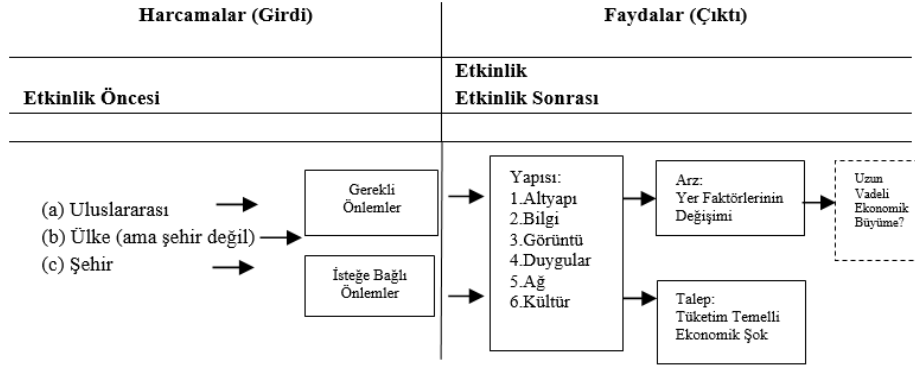
Bir ekonomik sürdürülebilirlik yaklaşımı, sürdürülebilirliğin öncelikli olarak “çevresel” ve “ekonomik” (ve daha az ölçüde sosyal) olarak gelişme olduğu ve sürdürülebilir turizm veya sürdürülebilir mega etkinlikler kavramının, arasındaki paradoksu hafifletmeyi amaçladığı yaklaşımdır. Devletler ve uluslar üstü kurumlar aracılığıyla tasvir edildiği gibi sürdürülebilir kalkınma kavramı, çağdaş ekonomik kalkınma paradigmalarının mevcut ekonomik ilişkileri temelde etkilemeden çevresel krizlerle başa çıkabileceğini öne sürdüğünü savunmaktadır. Bu yaklaşım belki de, Dünya Ekonomi Forumu ve Dünya Seyahat ve Turizm Konseyi gibi uluslararası turizm politika ağlarında, Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) ve Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (FIFA) gibi mega etkinlik organlarıyla birlikte son derece etkili uluslar üstü kuruluşların çalışmalarında en yaygın şekilde tanımlanabilir (Hall, 2012).

**Ekonomi:** Mega etkinliklere ev sahipliği yapmanın sürdürülebilirliğini, öncelikle tek bir etki türü, genellikle ekonomik etki açısından (uzun vadeli bir ekonomik büyüme perspektifine sahip olabilir) göstermeyi amaçlamaktadır. Etkinlik sistemi öncelikle ekonomik olarak tanımlanmaktadır.

**Dengeli:** Mega etkinliklerin ekonomik etkilerini çevresel ve sosyal olaylarla dengelemeye çalışır (ayrıca tarihsel olarak ekonomik koruma olarak da adlandırılır). Etkinlik sistemi ekonomik, sosyal ve çevresel unsurları içerir, ancak bunların sistem yönetiminde eşit ağırlıkta olduğu varsayılır.

**Denge Durumu:** Sürdürülebilirliğin, doğal sermaye / doğal sistemlerin kısıtlamalarına dayandığı anlaşılmaktadır. Sürdürülebilir verimin bazı yönleri, daha temel bir çevre koruma kavramını (aynı zamanda bitki örtüsü olarak da adlandırılır) içerir. Etkinlik sistemi doğal sermayeye bağlı olarak kabul edilmektedir (Hall, 2012).

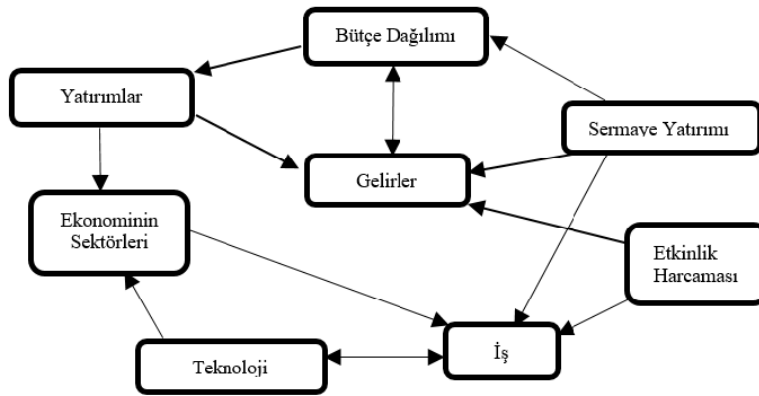




Kaynak: Preuss, 2007

Şekil 2: Mega Spor Etkinliklerinin Girdi ve Çıktıları

Mega etkinliklerin tanımlarında da görülebileceği üzere çeşitli maddi yatırımlar, planlamalar ve uluslararası ölçekte organizasyon gerektiren etkinlik yapıları için çeşitli iş modelleri uygulanabilmektedir. Bu iş modelleri Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) veya Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (FIFA) gibi kurum ile ev sahibi ülke ya da şehirler için belirli bir koordinasyon mekanizması gerektirebilmektedir. Preuss'un yapmış olduğu çalışmada bir iş modeline benzer şekilde harcamalar (girdi) ve faydalar (çıktı) olarak iki bölüme ayrılan modelde etkinlik öncesi, sırası ve sonrasındaki parametreler belirtilmiştir. Etkinlik öncesinde gerekli önlemler ve isteğe bağlı önlemlerden sonraki aşamada; etkinlik esnasında altyapı, bilgi, görüntü, duygular, ağ ve kültür ile arz-talep aşamalarına yer verilmiştir. Etkinlik sonrasındaki son aşamada ise faydalar için uzun vadeli ekonomik büyümenin sağlanıp sağlanamadığı değerlendirilmesine değinilmiştir.



Kaynak: Dodouras ve James, 2004

Şekil 3: Mega Spor Etkinliklerinin Ekonomik Boyutta Potansiyel Sürdürülebilirlik Etkileri

Yine Dodouras ve James (2004)'in mega etkinlikler için ekonomik boyutta potansiyel sürdürülebilirlik etkileri şeması incelendiğinde gelirlerin merkezde olduğu; yatırımlar, etkinlik harcaması, bütçe dağılımı ile sermaye yatırımı gibi faktörlerle ilişkili olduğu ve etkilendiği görülebilmektedir. Ayrıca iş ile teknoloji arasındaki ilişki ve ekonominin sektörlerinin yatırımlardan etkilenmesi de diğer faktörler arasında görülmektedir.

### **Mega Spor Etkinliklerinin Ekonomik Boyutunun Olası Pozitif ve Negatif Yönleri**

Mega spor etkinliklerinin ekonomik boyutunun etkilerini hesaplamak kolay olmayabilir. Ancak geçmişte yapılan mega spor etkinlikleri incelendiğinde, mega spor etkinliklerine ev sahipliği yapmanın olası pozitif ya da negatif etkileri öngörülebilir. Bu bağlamda Preuss (2009) yapmış olduğu çalışmada mega spor etkinliklerinin olası etkilerini ekonomik, turizm/ticari, fiziksel/çevresel, sosyal/kültürel, psikolojik ve politik idari olarak sınıflandırmıştır. Ekonomik boyutunun pozitif yönleri; artan ekonomik faaliyetler, istihdamın yaratılması, yaşam standardında artış ve yeni ticaret ilişkileri olarak belirtilmiştir. Mega spor etkinliklerinin ekonomik boyutunun olası negatif yönleri incelendiğinde ise; etkinlik sırasındaki fiyat artışları, gayrimenkul spekülasyonu, turistleri çekememek, yüksek güvenlik maliyetleri, topluluğun borçluluğu, artan yerel vergiler ile emek ve yatırım sıkıntısı olarak göze çarpmaktadır (Preuss, 2009).

### **Etkinlik Yönetimi ve İş Yönetim Modelleri**

Her mega etkinliğin, projenin tasarımını, planlamasını, barındırılmasını ve sunumunu tanımlayan kendi yönetim şeması vardır. Ayrıca, kaynakların tahsisine ilişkin ilgili karar alma sürecini ve Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (FIFA) veya Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) gibi “organizasyon sahibi kuruluşları” tarafından geliştirilen gereksinimleri ve standartları içerir. Mega spor etkinliklerini organize edip uygulamak, etkinliğin yapısını ve içeriğini ayrıntılı olarak tanımlayan ve ev sahibi ülkeler ile şehirler için teklif sürecinde belirli zorunlu gereklilikleri uygulayan bir tür franchising modelini izler. Bu model, öncelikle “franchise sahibinin” (Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği veya Uluslararası Olimpiyat Komitesi)

çıkarlarına ve iş modellerine dayanmaktadır. Temel olarak gelişmiş ülkelerde düzenlenen etkinliklerle ilgili deneyimlerine dayanarak oluşturulmuştur (Adenauer-Stiftung, 2011).

Kaplanidou ve ark. tarafından 2016'da yapılan bir çalışmada mega spor etkinliğine ev sahipliği yapmanın temel etkisinden sürdürülebilir iş ve ağ mirası yaratan süreci araştırmayı hedeflenmiştir. Bu bağlamda iş dünyasıyla ilgili literatür taraması sonucunda, etkinliğe ev sahipliği yapmadan sekiz yıl önce, paydaşların girdilerine dayanarak iş mirası planlama alanları sunan yeni bir model önermek için sonuçları sentezlemiştir. Spesifik olarak model, ev sahibi ülkenin spor olayı ile paralel olarak dini, kültürel ve siyasi yönleri açısından profili ve etkinliğin ülke için nasıl ortak engeller yarattığı gibi bağlam faktörleriyle ilgili sonuçları sunmaktadır. Ev sahibi ülke için kalıcı etkileri olan uzun vadeli iş geliştirme modeli olduğu düşünülmektedir. Modelde bağlam faktörü olarak mega etkinliklerin iş içeriği ile ülke profilinin, ülke kısıtlayıcıları ve kolaylaştırıcıları, uluslararasılaştırma hızı ve ağ karmaşıklığı ele alınmıştır. Bu bağlamda iş mirası sonuçları ve hedefleri olarak; kültürel değişim, inovasyon, sosyal ve insan sermayesi gelişimi ve iş geliştirme yoluyla bölgesel algı değişiklikleri faktörlerine vurgu yapılmıştır (Kaplanidou Al Emadi, Sagas, Diop ve Fritz, 2016).

### **Güney Afrika 2010 FIFA Dünya Kupası**

Dünya Kupası, Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği'nin (FIFA) en büyük etkinliğidir ve bu nedenle iş modellerinin merkezindedir. FIFA, cari masrafları ödemek, bir sonraki etkinliğin gerçekleştirilmesi için rezerv birikim ve harcamalar da dâhil olmak üzere bir sonraki Dünya Kupası'na kadar olan dönem boyunca yapısını devam ettirmek için yeterli, doğrudan mali gelir sağlamak zorundadır. Bu anlamda daha çok geleneksel bir iş modeli benimsemektedir. (Adenauer-Stiftung, 2011).

**Tablo 2:** 2010 FIFA Finansal Durum

<b>FIFA 2010 Finansal Durum</b>	
Harcamalar	3,558 Milyar ABD Doları
Gelirler	4,189 Milyar ABD Doları
Karlılık	631 Milyon ABD Doları

Kaynak: FIFA Finansal Raporu, 2010

Yukarıda verilen tabloda Güney Afrika 2010 Dünya Kupası kapsamındaki ekonomik veriler incelendiğinde, FIFA'nın bünyesindeki en önemli organizasyonunda karlılık elde ettiği görülebilmektedir.

**Tablo 3:** Dünya Kupası'nda Güney Afrika'nın Ulusal Harcama Dağılımı

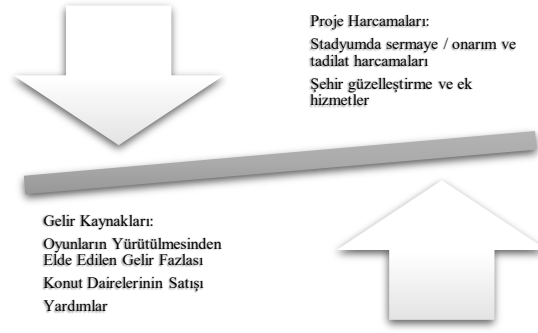
Gerçek Harcamalar	Gerçek Gelirler
Ulaşım, Stadyumlar, Giriş Limanları	Turizm ve Bilet Gelirleri
Güvenlik-Koruma, Telekomünikasyon ve Yayın Teknolojileri, Diğer	
<b>7,088 Milyar ABD Doları</b>	<b>509 Milyon ABD Doları</b>
<b>Toplam: -6,579 Milyar ABD Doları</b>	

Kaynak: Adenauer-Stiftung, 2011

2004'te etkinliğe ev sahipliği yapmak üzere sunulan Dünya Kupası'nın orjinal teklifindeki maliyetinin 343 milyon dolar olmasının dikkat çekici olduğu görülmektedir. Gerçek maliyetler ise belirtilen bütçenin 20 kat fazlası olduktan sonra bu tutarsızlığın rahatsız edici olduğu görülebilmektedir. Bunun bir sonucu olarak, teklif verme aşamasında etkinliğin faydalarına karşın, maliyetlerinin gerçek bir değerlendirmesinin mümkün olmadığı ve herhangi bir kamu incelemesinin etkinliğe ev sahipliği yapmada faydalı olup olmayacağına karar veremeyeceği yönünde olduğu belirtilmektedir (Adenauer-Stiftung, 2011).

### **2010 Delhi Milletler Topluluğu Oyunları**

Hindistan'da düzenlenen 2010 Milletler Topluluğu Oyunları için etkinlik öncesi yayınlanan raporlara göre, etkinliğin iş modeli aşağıdaki şekilde gösterilmiştir. Proje harcamaları kapsamında stadyumlar için sermaye, onarım ve tadilat harcamaları ile şehir altyapısı yenileme ve ek hizmetler belirtilmiştir. Gelir kaynakları ise oyunların yürütülmesinden elde edilen gelir fazlası, konut satışı ve yardımlar olarak öngörülmüştür.

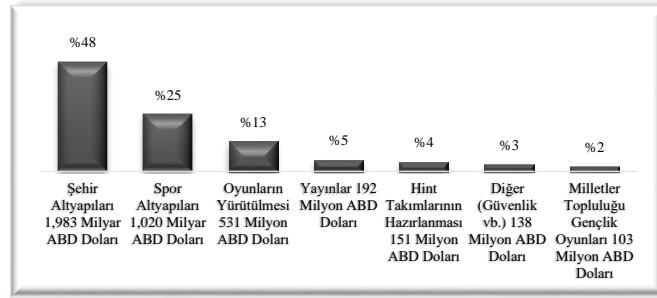


Kaynak: Audit Report on th. XIX Commonwealth Games, 2010

#### Şekil 4: Etkinlik İş Modeli

Hindistan'ın Genel Denetçisi (CAG) 2011 raporuna göre, Mayıs 2003'teki teklifin orjinal bütçesi yaklaşık 265 milyon ABD Doları (şehir altyapısı yenileme ve ek hizmetler dâhil) olarak 15 kattan fazla artarak 4.1 milyar ABD dolarına çıkmıştır. (Adenauer-Stiftung, 2011).

#### Grafik 1: 2010 Milletler Topluluğu Oyunları: Delhi-Harcama Dağılımı



Kaynak: Audit Report on th. XIX Commonwealth Games, 2010

Milletler Topluluğu Oyunları için harcama dağılımı tabloda incelendiğinde, harcamaların büyük bölümünü, %48 ile şehir altyapılarının ve %25 ile spor altyapılarının oluşturduğu görülmektedir. Diğer harcama kalemlerinin ise, %13'ünün oyunların yürütülmesiyle ilgili harcamalar, %5'inin yayınlar, %4'ünün Hint takımlarının hazırlığı, %3'ünün güvenlik önlemleri ve %2'sinin ise Milletler Topluluğu Gençlik Oyunları'ndan oluştuğu görülebilmektedir.

Delhi Milletler Topluluğu Oyunları gibi bir mega etkinlik için kamu fonlarının harcamaları, altyapı gelişimi adına fırsatlar sağlayarak sürdürülebilir kalkınmayı hızlandırmaya yardımcı olsa da, maliyet aşmaları, gecikmeler ve beklenen turizm endüstrisi katkısının sağlanamadığı görülebilmektedir (Adenauer-Stiftung, 2011).

### Sporla İlgili Maliyet Aşmaları, Olimpiyatlar 1960-2012

Maliyet aşırımları, büyük ve mega projeler için ortak bir fenomendir. İhale aşamasında kamu harcamalarının ve bunun sonucunda elde edilen ekonomik faydaların güçlü bir analizini gerektirir. Yalnızca maliyet aşırımları konusundaki şeffaflık, Olimpiyat Oyunlarının kontrol edilemeyen maliyetleri hakkındaki eleştirilerin dikkate alınmasına yardımcı olacaktır (Preuss, Andreff, ve Weitzmann, 2019). Sonuç olarak, Olimpiyatların tutarlı bir şekilde orijinal bütçelerini aşan nihai maliyetleri ürettiğini not etmek önemlidir. 1968'den 2012'ye kadar her bir Olimpiyat Oyunları, tahmin edilenden daha pahalıya mal olmuştur (Baade ve Matheson, 2016). Bu bağlamda, 2012 Londra ve 2016 Rio Olimpiyat Oyunları'nın ekonomik boyutunu incelemeden önce 1968 Grenoble'dan başlayarak 2012 Londra'ya kadar devam eden oyunların maliyet aşırımlarını aşağıdaki tabloda incelemek ilerleyen bölümler için de faydalı olabilecektir.

## **2012 Londra Olimpiyat Oyunları**

## Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) 2017 yılında yayınladığı IOC Sürdürülebilir

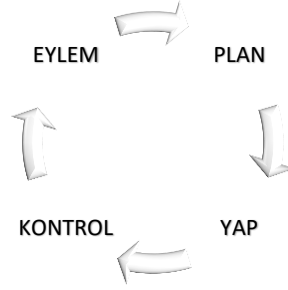
**Tablo 4:** 1968-2012 Yılları Arası Olimpiyat Oyunları Maliyet Aşımaları

Oyunlar	Ülke	Oyun Tipi	Bütçe Aşımı %
Londra 2012	Birleşik Krallık	Yaz	101*
Vancouver 2010	Kanada	Kış	17
Beijing 2008	Çin	Yaz	4
Torino 2006	İtalya	Kış	82
Atina 2004	Yunanistan	Yaz	60
Salt Lake 2002	ABD	Kış	29
Sidney 2000	Avustralya	Yaz	90
Nagano 1998	Japonya	Kış	56
Atlanta 1996	ABD	Yaz	147
Lillehammer 1994	Norveç	Kış	277
Barcelona 1992	İspanya	Yaz	417
Albertville 1992	Fransa	Kış	135
Calgary 1988	Kanada	Kış	59
Sarajevo 1984	Yugoslavya	Kış	173
Lake Placid 1980	ABD	Kış	321
Montreal 1976	Kanada	Yaz	796
Grenoble 1968	Fransa	Kış	201

Kaynak: Preuss, Andreff ve Weitzmann, 2019

Strateji raporunda, Sürdürülebilirlik Yönetim Sistemi'nin uluslararası kabul görmüş bir standarda uygun olmasının önemli olduğuna inandığını belirtmiştir. Bu standardın etkinlik sektörü için özel olarak geliştirildiğini ve Londra 2012 Olimpiyat Oyunları Organizasyon Komitesi tarafından öncülük edildiği ifade edilmiştir. Daha sonra Rio 2016 Olimpiyat Oyunları'nda da uygulandığı ve Olimpiyat Oyunlarının gelecekteki tüm Organizasyon Komiteleri için bir IOC şartı olduğu vurgulanmıştır. Standart hem spor sektöründeki hem de diğer etkinlik türlerindeki diğer etkinlik organizasyonlarında giderek daha fazla uygulanmaktadır (Uluslararası Olimpiyat Komitesi Sürdürülebilirlik Stratejisi, 2017). Bu standardın modeli ise aşağıdaki şekilde belirtildiği üzere plan-yap-kontrol-eylem döngüsünden oluşmaktadır.





Kaynak: IOC, Sürdürülebilirlik Stratejisi, 2017

### Şekil 5: IOC Sürdürülebilirlik Stratejisi

2008 yılında, Yaygın Kamusal Hesaplar Komitesi tarafından yayınlanan Londra 2012 Olimpiyat ve Paralimpik Oyunları Bütçesi raporunda Kasım 2004'te Londra Olimpiyat Oyunları organizasyonu ev sahipliği için verilen teklif 4,036 Milyar İngiliz Sterlini iken, 2007'de yapılan bütçe hesaplamasında 9,325 Milyar İngiliz Sterlinine yükseldiği görülmüştür (Kamu Hesapları Komitesi, 2008).

**Tablo 5:** Olimpiyat Oyunlarından Doğrudan Gelir ve Ev Sahipliği Maliyetleri

Gelir Kaynakları	IOC 2009–2012 (Milyon ABD Doları)	Londra 2012 Organizasyon Komitesi (Milyon ABD Doları)
Yayın Hakları	\$2,723	\$713
Uluslararası Sponsorlar	\$475	\$300 (Yaklaşık)
Yurt İçi Sponsorlar	\$0	\$1,150
Biletler	\$0	\$988
Lisans	\$0	\$119
<b>Toplam</b>	<b>\$3,198</b>	<b>\$3,270</b>
Ev Sahipliği Maliyetleri (Giderleri)	-	<b>\$11,401</b>

Kaynak: Baade ve Matheson, 2016

Tablo, Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) bütçe döngüsü olan 2009-2012 döneminde Londra Olimpiyat Oyunları organizasyon komiteleri tarafından oluşturulan gelirlere ilişkin verileri ve Londra Olimpiyat Oyunları için ev sahipliği maliyetlerini göstermektedir. 2009-2012 yılları arasındaki periyotta yaklaşık 3,198 Milyar ABD Doları gelir elde edilirken, bunun karşılığında yaklaşık 11,401 Milyar ABD Doları harcama yapıldığı görülmektedir.

## 2014 FIFA Dünya Kupası: Brezilya

2014 FIFA Dünya Kupası'nın tüm yerel operasyonel yönlerini uygulamak için Brezilya 2014 FIFA Dünya Kupası Organizasyon Komitesi (2014 LOC) görevlendirilmiştir. 2014 Yerel Organizasyon Komitesi'nin finansmanı tamamen Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (FIFA) tarafından karşılanmıştır. 2014 Yerel Organizasyon Komitesi'nin nihai onaylanmış bütçesi FIFA finansal raporuna göre 478 milyon ABD Doları'dır. Brezilya'da düzenlenen FIFA 2014 Dünya Kupası için 2011-2014 yılları periyodunda gelir ve giderleri aşağıdaki tabloda verilmiştir.

**Tablo 6:** FIFA 2014 Dünya Kupası: Brezilya Gelirler-Harcamalar

2014 FIFA Dünya Kupası Brezilya: Gelirler-Harcamalar (ABD Doları Milyon)	
Gelirler (2011-2014)	Harcamalar (2011-2014)
TV Yayın Hakları, Pazarlama Hakları, Biletler, Konaklama Hakları, Lisans Hakları	Yerel Organizasyon Komitesine Katkılar, Televizyon Prodüksiyonu, Ödül Parası, Biletler, Biletleme Çözümleri ve Konaklama, 2014 FIFA Dünya Kupası Miras Sermayesi, Değer-Ayni, Kulüplerin Faydaları, Katılan Üye Derneklere Maliyet Bedeli Hazırlanması, Pazarlama Maliyetleri, Takım Konaklama ve Seyahat, Yasal ve Finansal Konular, Sigorta, Ön Rekabet.
4,826 Milyar ABD Doları	2,224 Milyar ABD Doları

Kaynak: FIFA Finansal Raporu, 2014

Dünya Kupası mega etkinliği için 2011-2014 yılları arasındaki periyotta TV yayın hakları, pazarlama hakları, biletler, konaklama hakları ve lisans haklarından toplamda 4,826 Milyar Dolar gelir elde edildiği FIFA Finansal Raporu'nda belirtilmiştir. Bunun yanı sıra 2,224 Milyar Dolar olan harcamaların; Yerel Organizasyon Komitesi'ne olan katkılar, televizyon prodüksiyonu, ödül parası, bileler ve biletme çözümleri ile konaklama ve buna ek olarak 2014 Dünya Kupası miras sermayesi gibi başlıca noktalardan oluşturmaktadır (FIFA Finansal Raporu, 2014). Raj, Walters ve Rashid Tarafından 2017'de yapılan bir çalışmada bu etkinliğin pozitif ve negatif yönlerini ele alınmıştır: Pozitif bir bakış açısı olarak; Brezilya, Dünya Kupası'ndan önce 12 spor stadyumu inşa etmiştir ve aynı zamanda etkinlik için birçok yeni ek bina inşa edilmiştir. Bu yapılar istihdamı arttırmıştır ve özellikle inşaat sektöründe yerel halk için iş olanakları sağlamıştır. Etkinlik

sırasında, Brezilya'ya seyahat eden çok sayıda ziyaretçi olmuştur. Ziyaretçi harcamaları, seyahat, konaklama, restoranlar ve alışveriş gibi turizm hizmetleriyle yerel ekonomiye gelir kazandırmıştır. Harcamalar yerel halka da gelir getirmiştir. (Raj, Walters, ve Rashid, 2017). Negatif yönden olumsuz etkiler arasında ise, mal ve hizmetlerde fiyat artışı yaratan gelir artışı yer almıştır. Daha düşük sınıflar ekonomik fayda elde etmediği, artan fiyatlar, yüksek yaşam maliyetleri nedeniyle finansal baskılar yarattığı görülmektedir. Bu arada, etkinliğin hazırlığı sırasında hükümetin artan harcamaları yerel halk için vergi artışlarına neden olmuştur (Raj, Walters, ve Rashid, 2017).

### **2016 Rio Olimpiyat Oyunları**

Olimpiyat Oyunları gibi mega etkinliklere ev sahipliği yapmak, yerel halk için kısa süreli yoğun bir heyecan sağlar ve ev sahibi destinasyonu için turizm pazarlarındaki uzun vadeli farkındalığını artırır. Ancak, etkinlik hedef ve toplum gelişimi göz önünde bulundurularak dikkatlice ve stratejik olarak planlanmadıkça, gereken büyük yatırımları haklı çıkarmak zor olabilir (Ritchie, 2000).

Güzel ve ark. tarafından 2009 yılında yapılan bir çalışmada Olimpiyat Oyunları'nda sürdürülebilir gelişim için verilen ölçütler; olimpiyat tesislerin planlanması ve yapımı, enerji korunumu, su korunumu, atıkların önlenmesi ve azaltılması, hava, su ve toprak niteliğinin düzeltilmesi ve önemli doğal ve kültürel çevrelerin korunumu olarak belirtilmiştir (Güzel, Çoknaz ve Noordegraaf, 2009).

Ekonomik yönden incelendiğinde ise; IOC'nin 2013-2016 döneminde toplamda 5,7 milyar ABD doları geliri ile 2009-2012'nin toplam gelirine kıyasla %7,6 oranında arttığı görülmektedir. Artışın asıl nedeni televizyon yayın hakları ve Olimpik Ortaklar (TOP) Programı pazarlama hakları olduğu belirtilmiştir. (IOC Raporu, 2016).

### **Etkinlik İş Modeli**

Rio Olimpiyat Oyunları adaylığı için 2008'de, Olimpiyat Oyunları Organizasyon Komitesi'nin oyunların hazırlanmasına ilişkin bütçesi 2,81 Milyar ABD Doları olarak belirlenmiştir. İlgili altyapı hizmetleri sunmaya yönelik Olimpiyat Oyunları Organizasyon Komitesi dışı bütçesi 11,6 Milyar ABD Doları olmak üzere toplam 14,43 Milyar ABD Doları tutarında bir maliyet olacağı öngörülmüştür (Gold ve Gold, 2016). Olimpiyat Oyunları'nın genel

bütçesi, Organizasyon Komitesi (OCOG Bütçesi) ve Organizasyon Komitesi'nden ayrı (OCOG Dışı Bütçe) olarak iki ana kategoriye ayrılmıştır. Aşağıdaki tabloda bu planlanan maliyet yapısı gösterilmektedir:

**Tablo 7:** Rio'daki 2016 Olimpiyat Oyunlarının Planlanan Maliyet Yapısı (2008'de ABD Doları-Milyar)

Maliyet Kategorisi	OCOG Bütçesi	OCOG Dışı Bütçe	Toplam
Operasyon Maliyetleri	2,815,151	558,553	3,373,704
Yatırımlar	-	11,059,125	11,059,125
<b>Toplam</b>	<b>2,815,151</b>	<b>11,617,677</b>	<b>14,432,828</b>

Kaynak: Adenauer-Stiftung, 2011

### **Olimpiyat Oyunları Organizasyon Komitesi Bütçesi (OCOG Bütçesi)**

2016 Rio Olimpiyat Oyunları için belirlenen Olimpiyat Oyunları Organizasyon Komitesi (OCOG) bütçesi aşağıdaki tabloda verilmiştir.

**Tablo 8:** Olimpiyat Oyunları Organizasyon Komitesi Gelir ve Harcama Tablosu

Gelirler / ABD Doları (2008)	Harcamalar / ABD Doları (2008)
IOC Katkısı, TOP Sponsorluk, Yerel Sponsorluk, Resmi Tedarikçiler, Bilet Satışları, Lisanslar, Bağışlar, Varlıkların elden çıkarılması, Devlet sübvansiyonları ve Diğer.	Spor Alanları, Olimpiyat Köyü ve diğer köyler, MPC, IBC, Diğer rekabet dışı yerler, İşgücü, Bilgi Sistemi, Telekomünikasyon ve diğer teknolojiler, İnternet, Törenler ve Kültür, Tıbbi Hizmetler, Catering, Ulaşım, Güvenlik, Paralimpik Oyunları, Reklam ve Tanıtım, Yönetim, Olimpiyat öncesi olaylar ve koordinasyon Diğer.
<b>Toplam: 2,815,151 Milyar ABD Doları</b>	<b>Toplam 2,815,151 Milyar ABD Doları</b>

Kaynak: Adenauer-Stiftung, 2011

Tablo incelendiğinde Olimpiyat Oyunları Organizasyon Komitesi'nin Uluslararası Olimpiyat Komitesi katkısı, Olimpik Ortaklar (TOP) sponsorluk, yerel sponsorluk, resmi tedarikçiler ve bilet satışları gibi toplam 2,815,151 Milyar ABD Doları gelir ile spor alanları, olimpiyat köyü, paralimpik oyunları, ulaşım, güvenlik gibi harcamalarının denge durumu gösterdiği göze çarpmaktadır.

**Tablo 9:** Olimpiyat Oyunları Organizasyon Komitesi Dışı Bütçesi Gelir ve Harcama Tablosu

Sermaye Yatırımı, 2008
Hava limanları ve limanlar, Yollar ve demiryolları, Konaklama, Spor Alanları, Antrenman Alanları, Olimpiyat Köyü, Medya Köyü, Güç / Elektrik Altyapısı, Çevre Yönetim Sistemleri, Medikal, Güvenlik, IBC, MPC, Kentsel Miras, Operasyon maliyetleri (güvenlik vb.)
<b>Toplam: 11,617,677 Milyar ABD Doları</b>

Kaynak: Adenauer-Stiftung, 2011

Şehir altyapı yatırımları gibi önemli bir noktayı kapsayan Olimpiyat Oyunları Organizasyon Komitesi Dışı bütçesinde, tabloda görüleceği üzere toplam 11,617,677 Milyar ABD Doları bir harcama planlanmıştır. Başlıca harcamalar; Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin büyük önem verdiği Çevre Yönetim Sistemleri, ulaşım ağı olarak yollar, hava limanları ve limanlar, medya köyü, olimpiyat köyü, spor alanları ve kentsel miras gibi bölümlerdir. 2014 FIFA Dünya Kupası için planlanan altyapı yatırımlarından bazıları 2016 Olimpiyat Oyunları için de geçerlidir. Örneğin, Rio de Janeiro'nun Dünya Kupası sırasında merkezi ana şehirlerden biri olacağı belirtilmiştir. Yine örnek olarak finallerin Rio'nun Maracana Stadyumu'nda yapılacağı ve Olimpiyat Oyunları sırasında açılış ve kapanış törenleri için de bu tesisin kullanılacağı belirtilmiştir (Adenauer-Stiftung, 2011).

### **2018 Milletler Topluluğu Oyunları: Avustralya**

Avustralya'da 2018 yılında düzenlenen Milletler Topluluğu Oyunları için teklif sürecinde verilen ve revize edilen harcamalar GOLDDOC'un (Gold Coast 2018 Milletler Topluluğu Oyunlar Şirketi) yayınladığı rapora göre 2011 yılındaki toplam nakit çıktılarının 1.972 Milyar Dolar olarak görülürken, toplam nakit girdileri 864.3 Milyon Dolar olduğu görülmektedir. Revize edilen bütçede ise; toplam nakit çıktılarının 2.021 Milyar ABD Doları'na yükseldiği görülürken toplam nakit girdilerinin 538.2 Milyon ABD Doları'na düştüğü belirtilmiştir. Birçok işletme gider kalemi ögesinin bütçeleri tahmini olduğundan (önceki Milletler Topluluğu Oyunlarına dayanarak), bu

bütçelerin gerçekçi olduğundan emin olunamamaktadır (2018 Commonwealth Games: Progress Report 9: 2014-2015).

Gold Coast 2018 Milletler Topluluğu Oyunlar Şirketi'nin 1 Ocak 2012-30 Haziran 2018 tarihleri arasında Oyunların finansal performansını gösteren bir özet aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

**Tablo 10:** Oyunların Ekonomik Performans Özeti

<b>Gelirler (ABD Doları-Milyon)</b>	
Hibeler ve diğer katkılar	841,283
Ticari gelirler	225,467
Diğer gelir	15,756
<b>Toplam Gelir</b>	<b>1,082,506</b>
<b>Giderler (ABD Doları-Milyon)</b>	
Çalışan Giderleri	214,841
Tedarik Malzemeleri ve Hizmetler	781,606
Hibeler ve Destekler	13,318
Amortisman ve itfa payları	28,697
Diğer Giderler	6,730
<b>Toplam Giderler</b>	<b>1,045,192</b>
<b>Net Konum</b>	<b>37,314</b>

Kaynak: XXI Commonwealth Games Gold Coast Annual Report, 2018

Yukarıdaki tablo, Gold Coast 2018 Milletler Topluluğu Oyunlar Şirketi'nin (GOLDOC) Gold Coast 2018'i sunma maliyetinin oyunların fonlarının tamamı içinde olduğunu göstermektedir. 2018-19 döneminde ödenmemiş sözleşmelerin sona ermesine bağlı olarak, GOLDOC, Queensland Hükümetine 35 milyon ABD dolarından fazla para iadesi beklemektedir. Bu, GOLDOC'a ek olarak, devletin beklenmedik fonunun yaklaşık 100 milyon ABD Doları tutarında kullanılmasını gerektirmediğini belirtmiştir. Bu sonucun, GOLDOC'un operasyonlarına uygulanan güçlü mali yönetim ve düzenlemelerinin bir sonucu olarak elde edildiği görülmektedir. Gold Coast 2018'in tamamlanmasının ardından, GOLDOC'un fabrika ve ekipmanlarının bazı maddeleri sıfır düşünölmek üzere Queensland Hükümeti tarafından kontrol edilen kuruluşlara devredilmiştir. Buradan da tahmini 3.4 milyon ABD Doları bir gelir elde edilmiştir (XXI Commonwealth Games Gold Coast Annual Report, 2018).

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Hiller (1998) tarafından yapılan bir çalışmada mega etkinliklerin daha kapsamlı bir analizi için bir çerçeve sağlanması amaçlanmıştır. İleriye Doğru Bağlantı, Geriye Doğru Bağlantı ve Paralel Bağlantı olarak üç boyut üzerinde durularak mega etkinliklerin daha dengeli ve kapsamlı bir şekilde analiz edilmesi amaçlanmıştır. İleriye doğru bağlantı kavramı, olayın kendisinin etkilerin nedeni olduğu varsayımına dayanmaktadır. Örneğin, etkinlik turist ziyaretlerini arttırmış ve turizm altyapısını iyileştirmiş olabilir. Kısa süreli veya kalıcı istihdam yaratabilir veya yollar veya hızlı transit gibi iyileştirilmiş toplu taşıma araçları olmuş olabilir. Bu açıdan, etkinliğin bir şekilde ev sahibi toplum üzerinde doğrudan bir etkisi var. Etkileri açıkça amaçlanır ve tanınır ve açıkça tanımlanabilir bir fark yaratır. Bu tür ileriye dönük bağlantılar neredeyse her zaman pozitif olarak görülmektedir. Geriye doğru bağlantı, mega olayı için fikrin ortaya çıktığı bağlamı ve olayın arkasında yatan arka plan hedeflerini ifade eder. Bu geriye doğru bağlantılar, olayı desteklemek ve etkinliğin kendisiyle nedensel bir ilişkiye sahip olmak için gerekçeyi veya ideolojiyi sağlar. Bu bağlantıların tümü etkinliğin kendisiyle dolaylı olabilir, ancak çok güçlü faktörlerdir. Aslında, etkinliğe ev sahipliği yapma ve başarısını sağlamak için kaynakların taşınmasını gerçekleştirme kararını açıklamaya yardımcı olduklarından, bu arka plan faktörlerini anlamadan etkinliğe ev sahipliği yapmak çok mantıklı gelmeyebilir. Üçüncü bağlantı, paralel bağlantı olarak adlandırılabilir. Paralel bağlantılar, büyük olasılıkla öngörülme-yen mega olayın yan etkileridir. Beklenmeyebilirler ve kamusal odaklanmadıkça görülmeleri mümkün değildir. Etkinliğin bir sonucu olabilir veya bununla ilişkili olabilirler ancak etkinliğin kendisine kalırlar. Etkinlik organizatörleri, özellikle olumsuz ise bağlantının sorumluluğunu almak konusunda isteksiz olabilirler. Olumlu olduğu varsayılırsa, elbette, sorumluluk (dolaylı olsa bile) isteyerek talep edilebilir (Hiller,1998).

Sürdürülebilirlik temel bir organizasyon ilkesidir ve bu nedenle güvenilir göstergelere dâhil olmak için kesin nicel bilgileri gerektirmektedir. Bununla birlikte, geleceğe dair kaç insanın yaşayabileceği, hangi teknoloji seviyesinde, hangi saygınlık seviyelerinde olduğu gibi önemli sorular vardır. Genel olarak uygulanabilir etki değerlendirmesi yapmak için tek doğru yol veya yöntem değerlendirmenin zamansal, politik, sosyal ve bilimsel bağlamına bağlı olarak birçok farklı yaklaşım uygun olabilir (Dodouras ve James, 2004).

Raj, Walters ve Rashid'in (2017) Etkinlik Yönetimi kitabının "Uzun Vadeli Miras ve Etkileri" bölümünde belirttikleri üzere mega etkinliklerin ekonomik boyutunu, yenileme projeleri



yoluyla, topluma uzun vadeli faydalarını sürekli değişkenler nedeniyle ölçmenin zor olduğunu belirtmiştir. (Raj, Walters ve Rashid, 2017). Yine Matheson ve Baade'nin 2004'te yapmış olduğu çalışmada, mega etkinliğe ev sahipliği yapan gelişmekte olan ülkelerin deneyimleri, gelişmiş ülkelerinkinden çok farklı olabileceği belirtilmiştir. İlk olarak, altyapı için gerekli harcamaların gelişmekte olan ülkelerde daha yüksek olması muhtemeldir. 1994 Dünya Kupası'na ev sahipliği yapmak için ABD, altyapı iyileştirmelerine 30 milyon ABD Doları'ndan daha az para harcamıştır; çünkü ülke FIFA standartlarına uygun oyunları barındıran mevcut dokuz tesise kolayca ulaşabilmiştir. Öte yandan, 2002 yılında Güney Kore, stadyum altyapısını sıfırdan inşa etmek ve 10 yeni stadyuma 2 milyar ABD Doları harcamak durumunda kalmıştır. Benzer şekilde, 2010 Dünya Kupası'na ev sahipliği yapma hakkını kazanan Güney Afrika, FIFA'nın zorlu taleplerini karşılamak için stadyumlarında önemli bir yenileme yapılmasını gerektirecek ve diğer potansiyel ev sahipleri daha büyük inşaat programlarına daha fazla ihtiyaç duyacaklarını belirtmiştir (Matheson ve Baade, 2004).

Büyük ölçekli etkinliklerin somut ve somut olmayan unsurları, bu unsurların uzun vadede hem topluluk hem de bireysel seviyelerde ekonomik, fiziksel ve psikolojik refahı etkilediği bir ev sahibi ülkenin gelecek nesillere bırakılmıştır. Bu bağlamda mega etkinliklerin mirasını ölçebilmek için bir çerçeve olarak Li ve McCabe (2013) turizm kaynakları, stadyumlar ve tesisler ile ekonomik aktivite boyutlarını belirtmişlerdir (Li ve McCabe, 2013).

**Tablo 11:** Mega Etkinliklerde Maliyet Azaltmaya Yönelik Öneriler

Kaynak: Preuss, Andreff ve Weitzmann, 2019

Maliyet Aşımalarını Azaltmaya Yönelik Pratik Öneriler
1. Şehirlerin, Oyunlar için gereken sermaye yatırımları hakkında daha önce rehberlik almaları gerekir.
2. IOC, vergi mükellefini korumak için düşük maliyetli stratejik tahminlere karşı çalışmalı ve verilen rakamların mümkün olduğunca gerçekçi olmasını sağlamalıdır.
3. IOC, ev sahibi şehrin karar vericilerinin her Olimpiyat için "gerekli" yatırımın finansmanı ile ilgili kapsamlı planlar yapmasını sağlamalıdır.
4. Maliyet ve gelir projeksiyonları Oyunlar zaman değerinde tahmin edilmelidir. Enflasyon, tüketici fiyat endeksleri ve inşaat fiyat endeksleri temelinde muhasebeleştirilmelidir.
5. Ev sahibi hükümet, OCOG dışı maliyetlerin tahminleri hakkında yıllık olarak parlamentoya rapor vermelidir.
6. İş gücü ve idarenin daha yüksek olasılıklarla bütçelenmesi gerekir
7. Eski dönüşüm maliyetlerinin en baştan planlanması ve bütçelenmesi gerekmektedir.
8. IOC, bütçe, maliyet ve gelir değişikliklerinde şeffaflığı artırmak amacıyla ev sahibi hükümetle birlikte önlemler almalıdır.
9. IOC tutarlı bir finansal kategori sistemi oluşturmalıdır.
10. İlk ciddi bir bütçe tahmini, yalnızca genel projeye geçerli bir genel bakış olması durumunda yapılmalıdır.
11. IOC Organizasyon Komitesinin, ilgili ortaklarla iş birliği içinde, Olimpiyat Oyunlarından önce ve sonra bir maliyet fayda analizi yapmasını sağlamalıdır.

Preuss, Andreff ve Weitzmann tarafından 2019 yılında yapılan bir çalışmada başta Olimpiyat Oyunları, Uluslararası Olimpiyat Komitesi ve ev sahibi ülke ya da şehirler için maliyet aşımalarını azaltmaya yönelik pratik öneriler yukarıdaki tabloda sunulmuştur. Bu önerilerin olası bir mega etkinlik için teklif ve ev sahipliği süreçlerinde yardımcı olabileceği düşünülebilir.

Sonuç olarak mega etkinliklere ev sahipliği yapmanın pozitif ve negatif sonuçlar doğurabildiği görülmektedir. Mega etkinliklerin ekonomik sürdürülebilirliği boyutunda, organizasyonlara ev sahipliği yapmanın Uluslararası Olimpiyat Komitesi ya da FIFA gibi kurumlar tarafından talep edilen belirli yükümlülükleri vardır. Son yıllarda ülkemiz açısından çeşitli mega etkinliklere adaylık süreçleri gelişmiş olup, organizasyona ev sahipliği yapmak için belirli çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışma ile geçmişte yapılan etkinlik deneyimlerinin ekonomik boyutlarının sürdürülebilirlik kavramıyla birlikte incelenerek, ülkemiz ya da uluslararası alanda mega etkinliklere adaylık süreçleri ev sahipliği için çalışmalar yapan ülkeler açısından yararlı olabileceği düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

- Adenauer-Stiftung, K. (2011). Sustainable mega-events in developing countries: Experiences and insights from host cities in South Africa, India and Brazil.
- Audit Report on th. XIX Commonwealth Games, 2010. Web Erişim: 13.01.2018 [https://cag.gov.in/sites/default/files/audit\\_report\\_files/Union\\_Performance\\_Civil\\_XIXth\\_Commonwealth\\_Games\\_6\\_2011.pdf](https://cag.gov.in/sites/default/files/audit_report_files/Union_Performance_Civil_XIXth_Commonwealth_Games_6_2011.pdf).
- Baade, R. A., & Matheson, V. A. (2016). Going for the Gold: The economics of the Olympics. *Journal of Economic Perspectives*, 30(2), 201-18.
- Dodouras, S., & James, P. (2004). Examining the sustainability impacts of mega-sports events: fuzzy mapping as a new integrated appraisal system.
- Fifa, Financial Report, 2010 Web Erişim: 14.02.2019 <https://resources.fifa.com/image/upload/fifa-financial-report-2010-1392045.pdf?cloudid=miauql8kpghitm7kdzha2>
- Fifa, Financial Report,2014 Web Erişim: 10.02.2019 <https://img.fifa.com/image/upload/e4e5lkxrbqvgscxgjnpx.pdf>
- Flyvbjerg, B., & Stewart, A. (2012). Olympic proportions: Cost and cost overrun at the Olympics 1960-2012.
- Güzel, P., Çoknaz, D., & Noordegraaf, M. A. (2009). Sürdürülebilir kalkınmanın çevre boyutunda uluslararası olimpiyat komitesi (IOC) uygulamaları ve olimpiyat organizasyonları kapsamında incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(2), 59-69.
- Gold, J. R., & Gold, M. M. (Eds.). (2016). *Olympic cities: City agendas, planning, and the world's games, 1896–2020*. Routledge.

Er, B., ve Güzel, P. (2019). Mega spor etkinlikleri ve sürdürülebilirlik. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2), 199-221.

---

Hall, C. M. (2012). Sustainable mega-events: Beyond the myth of balanced approaches to mega-event sustainability. *Event Management*, 16(2), 119-131.

Harris, J. M. (2000). Basic principles of sustainable development. *Dimensions of Sustainable Development*, 21-41.

Hiller, H. H. (1998). Assessing the impact of mega-events: a linkage model. *Current issues in tourism*, 1(1), 47-57.

International Olympic Committee. (2009). Report of the 2016 IOC evaluation commission. *Games of the XXXI Olympiad. Consultato il*, 10(12), 2009. Web Erişim: 24.02.2018 <https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/Documents/Host-City-Elections/XXXI-Olympiad-2016/Report-of-the-IOC-Evaluation-Commission-for-the-Games-of-the-XXXI-Olympiad-in-2016.pdf>

International Olympic Committee, (2017). Sustainability Strategy, 2017 Web Erişim: 21.01.2019 <https://www.olympic.org/~media/Document%20Library/OlympicOrg/Factsheets-Reference Documents/Sustainability/IOC-Sustainability-Strategy-Long-version-v12.pdf?la=en>

Jago, L. K., & Shaw, R. N. (1998). Special events: A conceptual and definitional framework. *Festival management and event tourism*, 5(1-2), 21-32.

Kaplanidou, K. K., Al Emadi, A., Sagas, M., Diop, A., & Fritz, G. (2016). Business legacy planning for mega events: The case of the 2022 World Cup in Qatar. *Journal of Business Research*, 69(10), 4103-4111.

Li, S., & McCabe, S. (2013). Measuring the Socio-Economic Legacies of Mega-events: Concepts, Propositions and Indicators. *International Journal of Tourism Research*, 15(4), 388-402.

Matheson, V. A., & Baade, R. A. (2004). Mega-sporting events in developing nations: playing the way to prosperity?. *South African journal of economics*, 72(5), 1085-1096.

Mills, B. M., & Rosentraub, M. S. (2013). Hosting mega-events: A guide to the evaluation of development effects in integrated metropolitan regions. *Tourism Management*, 34, 238-246.

Müller, M. (2017). Approaching paradox: Loving and hating mega-events. *Tourism Management*, 63, 234-241.

Public Accounts Committee. (2008). The Budget for the London 2012 Olympic and Paralympic Games, Fourteenth Report of Session 2007-08. Web Erişim: 13.02.2019 <https://publications.parliament.uk/pa/cm200708/cmselect/cmpubacc/85/85.pdf>

Preuss, H. (2007). The conceptualisation and measurement of mega sport event legacies. *Journal of sport & tourism*, 12(3-4), 207-228.

Preuss, H. (2009). Opportunity costs and efficiency of investments in mega sport events. *Journal of Policy Research in Tourism, Leisure and Events*, 1(2), 131-140.

Preuss, H., Andreff, W., & Weitzmann, M. (2019). *Cost and Revenue overruns of the Olympic Games 2000-2018*. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

Raj, R., Walters, P., & Rashid, T. (2017). *Events management: principles and practice*. Sage.

Report of the Comptroller and Auditor General of India for the year ended 31 March 2011 on XIX Commonwealth Games-2010. Web Erişim: 19.01.2019 <http://www.indiaenvironmentportal.org.in/files/file/CAG%20CWG.pdf>

Ritchie, J. R. B. (1984). Assessing the impact of hallmark events: Conceptual and research issues. *Journal of Travel Research*, 23, 2-11.

Ritchie, J. B., & Yangzhou, J. (1987, August). The role and impact of mega-events and attractions on national and regional tourism: a conceptual and methodological overview. In *Proceedings of the 37th Congress of AIEST* (Vol. 28, pp. 17-57).

Ritchie, J. B. (2000). Turning 16 days into 16 years through Olympic legacies. *Event management*, 6(3), 155-165.

Sartori, M. (2017). Hosting a Mega-Event: Is it Good or Bad for the Economy? General Equilibrium Models as a Litmus Paper Test. *University Ca'Foscari of Venice, Dept. of Economics Research Paper Series No. 21*.

Er, B., ve Güzel, P. (2019). Mega spor etkinlikleri ve sürdürülebilirlik. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2), 199-221.

---

Theodoraki, E. (2016). 2.3 The problem with sporting mega-event impact assessment. In *Global Corruption Report: Sport*(pp. 169-177). Routledge.

WCED-World Commission on Environment and Development, Report of the World Commission On Environment and Development: Our Common Future, Annex to document A/42/427- Development and International Co-operation: Environment. [<http://www.un-documents.net/ocf-02.htm#I>], 1987. Web Erişim: 25.12.2018 <http://www.un-documents.net/ocf-02.htm#I>

XXI Commonwealth Games Gold Coast 2018 Annual Report 2017-2018 Web Erişim: 17.01.2019 <https://gc2018.com/sites/default/files/2018-10/GOLDOC-Annual-Report-2017-2018.pdf>.

2018 Commonwealth Games: Progress (Report 9: 2014-2015) Web Erişim: 15.01.2019 <https://www.qao.qld.gov.au/reports-parliament/2018-commonwealth-games-progress>.

# Doğa Sporları Yapanların Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Zihinsel Dayanıklılığa Etkisi

## The Effects of Basic Psychological Needs of Individuals Doing Outdoor Sports on Mental Toughness

### ORJİNAL ARAŞTIRMA/ ORIGINAL RESEARCH

Burak GÜRER<sup>1†</sup>,  
Zühal KILINÇ<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Gaziantep Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gaziantep  
<https://orcid.org/0000-0002-0605-3272>  
<sup>2</sup> Batman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Batman  
<https://orcid.org/0000-0001-5760-660X>

### Öz

Bu çalışmada, doğa sporları ile uğraşan yapan sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının zihinsel dayanıklılığına olan etkisinin ortaya konması amaçlanmıştır. Araştırmada, Sheard, Golby ve Van Wersch (2009) tarafından geliştirilmiş olan ve Türkçe'ye uyarlaması Altıntaş ve Bayar Koruç (2016) tarafından yapılan sporda "Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği" ve doğa sporcularının temel psikolojik ihtiyaçlarını belirlemek amacıyla Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen ve Kesici, Üre, Bozgeyikli ve Sünbül (2003) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Temel Psikolojik İhtiyaçlar" ölçeği kullanılmıştır. Verilerin incelenmesinde Independent samples t testi ve Tek yönlü (One way) Anova testi kullanılmıştır. Sonuçta cinsiyet, yaş ve yapılan doğa sporu türüne göre anlamlı farklara ulaşılmıştır. İstatistiksel olarak deneyimin bir etkisi olmadığı sonucu görülmüştür. Temel psikolojik ihtiyaçlar ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre, çok güçlü olmasa da temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması zihinsel dayanıklılığı olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Zihinsel becerileri artırıcı etkinlikler yaparak psikolojik olarak ihtiyaçların karşılanacağı bir ortamlarda zaman geçirilmesi önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Doğa Sporları, Psikolojik İhtiyaçlar, Zihinsel Dayanıklılık

### **Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi: 12.06.2019  
Kabul Tarihi: 02.10.2019  
Online Yayın Tarihi: 31.12.2019

DOI:10.33459/cbubesbd.576242

### **Abstract**

This study intends to examine the impact of the basic psychological needs of athletes doing outdoor sports on their mental toughness. The mental toughness in sports scale developed by Sheard, Golby & Van Wersch (2009) and adapted to Turkish by Altıntaş and Bayar Koruç (2016) and the Basic Psychological Needs Scale developed by Deci ve Ryan (2000) and adapted to Turkish by Kesici, Üre, Bozgeyikli and Sünbül (2003) were used. The Independent Samples T test was used to analyze the data obtained as well as the One Way Analysis of Variance (One Way Anova) used in case of the existence of more than two groups and the correlation analysis for the relationship between the two groups. As a result, significant differences were found by the variables gender, age and the type of outdoor sports. It was seen that there was no effect of experience on statistically. A positive correlation was found between basic psychological needs and mental toughness. According to, it can be said that basic psychological needs affect mental toughness say able positively although though weak in strength. It is recommended to spend time in an environment where psychologically needs are met by improving mental skills.

**Keywords:** Outdoor Sports, Psychological Needs, Mental Toughness.

<sup>†</sup>Sorumlu Yazar: burakgurer27@gmail.com.

## GİRİŞ

Morgan ihtiyacı, bireyin fizyolojik ve sonradan kazanılan herhangi bir eksikliği ya da yetmezliği olarak tanımlamaktadır (Morgan, 1984). Bireylerin ihtiyaçları sonsuz ve sınırsızdır. Durum böyle olunca da insanlar sonsuz ve sınırsız ihtiyaçlara göre yeni istek ve taleplerde bulunma ihtiyacında bulunurlar. İhtiyaçları karşılandıkça insanların beklentilerinde ve taleplerinde artışlar görmektedir (Kuzgun, 2000). Bireyler zorunlu fizyolojik ihtiyaçlarını karşıladıkları zaman ihtiyaç hiyerarşilerinin bir devamı olan psikolojik ihtiyaçlarını da karşılamak isterler (Glasser, 1999). William Glasser'a göre, birey ihtiyaçları karşılandığı ölçüde kendisini mutlu ya da mutsuz hissetmektedir. Demek ki, mutluluk ya da mutsuzluk bir kişinin ihtiyaçlarının karşılanma ölçüsünü belirlemek için önemli bir gösterge durumundadır (Akt: Rapport, 2007). Bireyler Öz Belirleme Kuramına göre, bu etkileşim sürecinde desteklenmesi halinde olumlu, engellenmesi halinde ise olumsuz sonuçları olan evrensel nitelikte ve doğuştan gelen özerklik, yeterlik ve ilişki olan üç temel psikolojik ihtiyacı paylaşırlar (Deci ve Ryan, 2000; Deci ve ark., 2001). Kişinin ilişkide özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma gibi gereksinimlerini giderebildiğinde karşısındaki kişiye duygusal açıdan daha çok güvendiğini görülmektedir (Deci ve ark., 2000).

Doğada yaşamak ve zaman geçirmek faydalı bir olgudur (Godbey, 2009). Aktiviteler aktif veya pasif yapıldığında, bireylerin uğraş alanı içindeki yaşam biçimini etkileyen çabaları da kapsamakta, insanın toplum içindeki yerlerini korumalarına yardımcı olmakta ve birlikte yaşamı iyi hale getirmektedir (Kelly, 1990). Zihinsel dayanıklılık doğa sporlarında önemli bir etkidir. Hedefe ulaşmada direk bir etkiye sahiptir (Gürer, Karababa ve Canlı, 2019). Zirveye başarılı bir şekilde ulaşabilmek için fiziksel olarak güçlü olmak, gerekli teknik becerilere sahip olmak gerekir (Burke ve Orlick, 2003). Burke ve Orlick (2003) zirve tırmanışında başarılı olamayanlardan kendilerini ayıran farkın; zihinsel olarak güçlü olma, zorluklar sırasında zihinsel stratejiler uygulayabilme yeteneği olduğunu vurgulamıştır. Karakaş, Kaya ve Yılmaz'a (2018) göre, doğada verilen eğitimlerin yaşayarak öğrenme ile birlikte deneyimlenmesi, davranış değişikliklerini beraberinde getirerek öğrenmenin kalıcılığını sağlamaktadır. Doğa sporları ve aktiviteleri gelişmiş ülkelerde sosyal ve ekonomik yaşamın dinamik bir alanıdır. Çünkü bu aktivitelerin birçoğu günümüzde insanların ihtiyaçlarını (doğada olma ihtiyacı, yeni bir deneyim kazanma, macera deneyimi yaşama ve sağlıklı yaşam ve boş zamanlarını etkin bir şekilde geçirme) karşılamaktadır. Yüksek yaşam standartlarının olduğu ve teknolojinin insanların çoğunu etkilediği ülkelerde, doğa insanların ihtiyaçlarına karşılık vermekte ve doğa sporlarının popüleritesi artmaktadır (Neuman, 2004). Sporcuların fiziksel olarak hazır

olmalarına rağmen müsabaka veya antrenman performanslarının düşük olması, spor ve egzersiz psikolojisine önem verilme ihtiyacını ortaya çıkarmaktadır. Fiziksel olarak hazır sporcunun beklenen performansı gösterememesi, sporcunun psikolojisi ile açıklanmaya çalışılmaktadır. Yapılan nitel çalışmalarda antrenörlere göre, sporcuların performansının en az % 50'sini sporcunun zihinsel yapısı sağlamaktadır (Cherry, 2005; Loehr, 1982). Zihinsel dayanıklılık olarak, sporda en üst düzeydeki beklentiler ile ilgili olarak maruz kaldığı baskılara rağmen rakipleriyle daha iyi mücadele etmek için zihinsel açıdan güçlü bir performans sağlayan doğal ya da geliştirilmiş bir psikolojik yapı tanımlaması yapılmaktadır. Özellikle sporcuların rakiplerine göre daha tutarlı, üstün oldukları inancına bağlı olarak kendine güvenen, baskı altında kontrollü davranabilen sporcuların psikolojik bir özelliği olarak tanımlanmaktadır (Connaughton, Wadey, Hanton ve Jones, 2008).

Spor psikolojisi alanında geçmişten günümüze, temel psikolojik ihtiyaçlar ve zihinsel dayanıklılığa yönelik araştırmalar devam etmektedir. Zihinsel olarak iyi olmanın performansı artıracığı düşünülmüştür. Bu çalışmanın amacı, doğa sporları ile uğraşan sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının zihinsel dayanıklılığına nasıl etki ettiğini ortaya koymaktır.

## YÖNTEM

Araştırmada doğa sporu yapanların temel psikolojik ihtiyaçları ve zihinsel dayanıklılıklarının durumu incelenmeye çalışılmıştır. Metot olarak nicel tekniklerden olan anket uygulama tekniği kullanılmıştır. Demografik özellikler için kişisel bilgi formu, temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği ve zihinsel dayanıklılık ölçeği ile araştırma tasarlanmıştır.

### Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Türkiye'de doğa sporları ile uğraşan sporcular, örnekleme ise araştırmacının ulaşabildiği Adıyaman, Aydın, Çanakkale, Muğla, Antalya, Kocaeli, Osmaniye, Gaziantep, Kocaeli, Kayseri şehirlerindeki rastgele örneklem yöntemi ile seçilmiş sporcular oluşturmuştur. Araştırmaya dağcılık (% 38,6), binicilik (% 8,7), doğa yürüyüşü (% 17), yamaç paraşütü (% 7,6), dağ bisikleti (% 9,8), su sporları (% 8,7) ve kaya tırmanışı (% 8,3) toplamda 264 (168 erkek, 96 kadın) sporcu katılmıştır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada, doğa sporcularının zihinsel dayanıklılıklarını incelemek için Sheard, Golby ve Van Wersch (2009) tarafından geliştirilmiş olan ve Türkçe'ye uyarlaması Altıntaş ve



Bayar Koruç (2016) tarafından yapılan sporda “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” ve doğa sporcularının temel psikolojik ihtiyaçlarını belirlemek için Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen Kesici, Üre, Bozgeyikli ve Sünbül (2003) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Temel Psikolojik İhtiyaçlar” ölçeği kullanılmıştır.

Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğini Kesici ve ark., (2003) Türkçe’ye uyarlanmıştır. Kişinin esas olan psikolojik ihtiyaçlarını belirlemek için Türkçe’ye uyarlanmış ölçeğin orijinalinde 21 ifade bulunmaktadır. Bu ifadeler; Çok doğru: 5, Doğru: 4, Biraz Doğru: 3, Doğru Değil: 2, Hiç Doğru Değil: 1 şeklinde puanlanmıştır. Bu ölçek 3 alt boyuttan meydana gelmektedir. Bireyin alt boyutlardaki maddelerden aldığı puanlar toplanıp, her kişi için 3 alt boyutta ölçek puanı elde edilmektedir. Bu boyutlar; Özerklik İhtiyacı, Yeterlik İhtiyacı ve İlişki İhtiyaçlarıdır (Deci ve Ryan, 2000). Ölçekteki toplam puan en yüksek 35, en düşük 7’dir. Puan yükseldikçe kişi daha fazla psikolojik ihtiyacının karşılandığını hissetmekte, düştükçe psikolojik ihtiyacının karşılanmadığını hissetmektedir. Yeterlik ihtiyacı alt boyutunda toplam puan en yüksek 30, en düşük 6’, ilişki ihtiyacında en yüksek 40, en düşük 8’dir. Alt boyutlar aşağıdaki sorulardan oluşmaktadır.

Özerklik ihtiyacı: 1, 4, 8, 11, 14, 17, 20.

Yeterlik ihtiyacı: 3, 5, 10, 13, 15, 19.

İlişki ihtiyacı: 2, 6, 7, 9, 12, 16, 18, 21. maddelerden oluşmaktadır. Araştırmada Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği için Cronbach’s Alpha ( $\alpha$ ) değeri ,73 olarak bulunmuştur.

Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği 3 alt boyuttan oluşmuştur. Bunlar güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarıdır. “Güven”, mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanmayı ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünmeyi ifade etmektedir. “Kontrol”, baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma kavramlarını içerirken, “Devamlılık”, belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme anlamı taşımaktadır (Sheard, 2013). Güven alt boyutu; 1, 5, 6, 11, 13, 14 nolu maddelerden, Devamlılık alt boyutu; 3, 8, 10, 12 nolu maddelerden ve Kontrol alt boyutu; 2, 4, 7, 9 nolu maddelerden oluşmaktadır (Sheard ve ark., 2009). Araştırmada Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği için Cronbach’s Alpha ( $\alpha$ ) değeri ,70 olarak bulunmuştur.

## Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan veriler SPSS 22.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Aritmetik ortalama, frekans, standart sapma gibi tanımlayıcı istatistiklere bakılmıştır. Verilerin dağılımı için basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Verilerin analizinde Bağımsız Örneklem t testi ve Tek yönlü (One way) Anova testi kullanılmıştır. Temel psikolojik ihtiyaçlar ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi ölçmek için ise korelasyon analizi yapılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1:** Cinsiyete göre temel psikolojik ihtiyaçlar ve zihinsel dayanıklılık değerleri

		Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	Özerklik İhtiyacı	Erkek	168	3,2543	,45805	1,657	,099
		Kadın	96	3,1592	,43076		
	Yeterlik İhtiyacı	Erkek	168	3,4286	,45655	,490	,625
		Kadın	96	3,4010	,40723		
	İlişki İhtiyacı	Erkek	168	3,3051	,37280	,549	,584
		Kadın	96	3,2799	,32984		
Zihinsel Dayanıklılık	Güven	Erkek	168	3,0942	,47269	3,609	,000
		Kadın	96	2,8837	,42517		
	Devamlılık	Erkek	168	3,4658	,56529	,286	,775
		Kadın	96	3,4453	,54917		
	Kontrol	Erkek	168	2,5893	,61010	-,360	,719
Kadın		96	2,6172	,59929			
Toplam Zihinsel Dayanıklılık		Erkek	168	2,8112	,27002	2,136	,034
		Kadın	96	2,7381	,26335		

P< ,01; p< ,05

Cinsiyete göre temel psikolojik ihtiyaçlarda istatistiksel olarak bir fark bulunamamıştır. Zihinsel dayanıklılıkta ise güven alt boyutunda ve toplam puanda anlamlı farklara rastlanmıştır. Zihinsel dayanıklılıkta sonuçlar erkekler lehinedir. “Güven”, mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanmayı ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünmeyi ifade etmektedir (Sheard, 2013). Erkekler zihinsel olarak kadınlardan daha dayanıklı olduğu söylenebilir.

**Tablo 2:** Yaşa göre temel psikolojik ihtiyaçlar ve zihinsel dayanıklılık değerleri

		Yaş	N	Ort.	SS	F	p	Fark
<b>Temel Psikolojik İhtiyaçlar</b>	<b>Özerklik İhtiyacı</b>	18-22 yaş	114	3,1190	,42451	2,727	,020	2-1, 3-1 4-1
		23-26 yaş	81	3,2804	,42943			
		27-31 yaş	22	3,3506	,39611			
		32-36 yaş	15	3,4476	,61295			
		37-41 yaş	13	3,1758	,37866			
		42 yaş ve üstü	19	3,2632	,53508			
	<b>Yeterlik İhtiyacı</b>	18-22 yaş	114	3,4240	,45826	,064	,997	
		23-26 yaş	81	3,4074	,43221			
		27-31 yaş	22	3,4318	,39056			
		32-36 yaş	15	3,3889	,56226			
		37-41 yaş	13	3,3974	,44896			
		42 yaş ve üstü	19	3,4561	,31838			
	<b>İlişki İhtiyacı</b>	18-22 yaş	114	3,2763	,36109	,500	,776	
		23-26 yaş	81	3,3441	,38402			
		27-31 yaş	22	3,2841	,26497			
		32-36 yaş	15	3,3083	,34352			
		37-41 yaş	13	3,2308	,31806			
		42 yaş ve üstü	19	3,2566	,36437			
<b>Zihinsel Dayanıklılık</b>	<b>Güven</b>	18-22 yaş	114	2,9576	,45268	,897	,843	
		23-26 yaş	81	3,0514	,51007			
		27-31 yaş	22	3,1591	,42563			
		32-36 yaş	15	3,0222	,40270			
		37-41 yaş	13	3,0641	,49786			
		42 yaş ve üstü	19	3,0351	,42156			
	<b>Devamlılık</b>	18-22 yaş	114	3,4430	,57706	1,385	,230	
		23-26 yaş	81	3,4043	,55420			
		27-31 yaş	22	3,6818	,58849			
		32-36 yaş	15	3,4667	,61140			
		37-41 yaş	13	3,3077	,45819			
		42 yaş ve üstü	19	3,6184	,38522			
	<b>Kontrol</b>	18-22 yaş	114	2,5921	,64429	,841	,522	
		23-26 yaş	81	2,6605	,52635			
		27-31 yaş	22	2,6023	,59591			
		32-36 yaş	15	2,7000	,56852			
		37-41 yaş	13	2,4808	,75320			
		42 yaş ve üstü	19	2,3816	,62008			
<b>Toplam Zihinsel Dayanıklılık</b>	18-22 yaş	114	2,7500	,27774	1,154	,332		
	23-26 yaş	81	2,8086	,26578				
	27-31 yaş	22	2,8734	,25415				
	32-36 yaş	15	2,8333	,31213				
	37-41 yaş	13	2,7857	,22016				
	42 yaş ve üstü	19	2,7481	,23614				
Grup 1: 18-22	Grup 2: 23-26	Grup 3: 27-31	Grup 4: 32-36	Grup 5: 37-41	Grup 6: 42 yaş ve üstü	p< ,05		

Temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutu olan özerklik ihtiyacında anlamlı farklar bulunmuştur. 32-36 yaş aralığındaki sporcular daha fazla özerklik ihtiyacı hissetmektedir.

**Tablo 3:** Doğa sporu türüne göre temel psikolojik ihtiyaçlar ve zihinsel dayanıklılık değerleri

		Spor Çeşidi	N	Ort.	SS	F	p	Fark
<b>Temel Psikolojik İhtiyaçlar</b>	<b>Özerklik İhtiyacı</b>	Dağcılık	102	3,2143	,43010	,885	,506	
		Binicilik	23	3,3602	,48707			
		Yamaç Paraşütü	20	3,1643	,46413			
		Doğa Yürüyüşü	45	3,2603	,43104			
		Dağ Bisikleti	26	3,2198	,49028			
		Su Sporları	23	3,0745	,45354			
		Kaya Tırmanışı	25	3,2171	,47581			
	<b>Yeterlik İhtiyacı</b>	Dağcılık	102	3,4330	,43956	1,019	,414	
		Binicilik	23	3,3333	,46330			
		Yamaç Paraşütü	20	3,3917	,46288			
		Doğa Yürüyüşü	45	3,5111	,38501			
		Dağ Bisikleti	26	3,4423	,40809			
		Su Sporları	23	3,2609	,57697			
		Kaya Tırmanışı	25	3,4133	,36043			
	<b>İlişki İhtiyacı</b>	Dağcılık	102	3,2904	,31865	,460	,837	
		Binicilik	23	3,3370	,49634			
		Yamaç Paraşütü	20	3,2875	,40372			
		Doğa Yürüyüşü	45	3,3083	,36307			
Dağ Bisikleti		26	3,3702	,34907				
Su Sporları		23	3,2554	,36827				
Kaya Tırmanışı		25	3,2250	,33072				
<b>Zihinsel Dayanıklılık</b>	<b>Güven</b>	Dağcılık	102	3,0016	,45082	,738	,619	
		Binicilik	23	2,9130	,35487			
		Yamaç Paraşütü	20	3,0750	,55270			
		Doğa Yürüyüşü	45	3,0000	,45505			
		Dağ Bisikleti	26	3,1346	,43721			
		Su Sporları	23	2,9565	,61999			
		Kaya Tırmanışı	25	3,1000	,44618			
	<b>Devamlılık</b>	Dağcılık	102	3,4828	,54302	1,029	,406	
		Binicilik	23	3,4565	,52034			
		Yamaç Paraşütü	20	3,3750	,63089			
		Doğa Yürüyüşü	45	3,5500	,54512			
		Dağ Bisikleti	26	3,4615	,61111			
		Su Sporları	23	3,2174	,64095			
		Kaya Tırmanışı	25	3,4800	,47280			
	<b>Kontrol</b>	Dağcılık	102	2,4681	,60798	3,284	,004	2-1, 5-1 6-1, 2-4 2-7
		Binicilik	23	2,9348	,59457			
		Yamaç Paraşütü	20	2,6250	,43301			
		Doğa Yürüyüşü	45	2,5444	,61766			
Dağ Bisikleti		26	2,8269	,58638				
Su Sporları		23	2,7826	,65411				
Kaya Tırmanışı		25	2,5000	,50000				
<b>Toplam Zihinsel Dayanıklılık</b>	Dağcılık	102	2,7213	,24384	2,783	,012	2-1, 2-5 2-6	
	Binicilik	23	2,8758	,28426				
	Yamaç Paraşütü	20	2,8179	,23345				
	Doğa Yürüyüşü	45	2,7667	,26787				
	Dağ Bisikleti	26	2,9121	,24185				
	Su Sporları	23	2,8509	,35903				
	Kaya Tırmanışı	25	2,7714	,26245				

p<,05 Grup 1: Dağcılık Grup 2: Binicilik Grup 3: Yamaç paraşütü Grup 4: Doğa Yürüyüşü  
Grup 5: Dağ Bisikleti Grup 6: Su Sporları Grup 7: Kaya tırmanışı

Doğa sporu türüne, zihinsel dayanıklılık alt boyutu olan kontrolde anlamlı farka rastlanmıştır. Buna göre binicilik sporu yapanlar çok daha kontrollü olmakla birlikte dağcılık sporu yapanların kontrolünün daha zayıf olduğu görülmüştür. “Kontrol”, baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma gibi

kavramları içermektedir (Sheard, 2013). Genel zihinsel dayanıklılık puanlarında ise dağ bisikleti yapanlar lehine sonuç ortaya çıkmıştır.

**Tablo 4:** Deneyime göre temel psikolojik ihtiyaçlar ve zihinsel dayanıklılık değerleri

	Deneşim	N	Ort.	SS	F	p	
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	Özerklik İhtiyacı	1-3 yıl	181	3,2123	,43789	,640	,590
		4-7 yıl	55	3,2286	,46786		
		8-11 yıl	18	3,1667	,49061		
		12 yıl ve üstü	10	3,4000	,51640		
	Yeterlik İhtiyacı	1-3 yıl	181	3,4217	,42511	1,386	,247
		4-7 yıl	55	3,4333	,45088		
		8-11 yıl	18	3,2500	,58088		
		12 yıl ve üstü	10	3,5833	,25154		
	İlişki İhtiyacı	1-3 yıl	181	3,3052	,36807	1,039	,376
		4-7 yıl	55	3,3182	,31533		
		8-11 yıl	18	3,1597	,38779		
		12 yıl ve üstü	10	3,2500	,31180		
Zihinsel Dayanıklılık	Güven	1-3 yıl	181	3,0046	,45827	,612	,607
		4-7 yıl	55	3,0545	,40579		
		8-11 yıl	18	2,9537	,66864		
		12 yıl ve üstü	10	3,1667	,52705		
	Devamlılık	1-3 yıl	181	3,4765	,54563	1,241	,295
		4-7 yıl	55	3,4455	,51973		
		8-11 yıl	18	3,2361	,82012		
		12 yıl ve üstü	10	3,6000	,37639		
	Kontrol	1-3 yıl	181	2,6423	,57566	1,143	,332
		4-7 yıl	55	2,5273	,65205		
		8-11 yıl	18	2,5139	,71472		
		12 yıl ve üstü	10	2,3750	,64818		
Toplam Zihinsel Dayanıklılık	1-3 yıl	181	2,7861	,28646	,269	,848	
	4-7 yıl	55	2,7870	,23630			
	8-11 yıl	18	2,7381	,24377			
	12 yıl ve üstü	10	2,8286	,16218			

Grup 1: 1-3 yıl

Grup 2: 4-7 yıl

Grup 3: 8-11 yıl

Grup 4: 12 yıl ve üstü

**Tablo 5:** Sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlar ve zihinsel dayanıklılık korelasyon analizi

	Temel Psikolojik İhtiyaçlar	Zihinsel Dayanıklılık
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	1	
	264	
Zihinsel Dayanıklılık	,324**	1
	,000	264

\*p<0.05 \*\* p<0.01

Temel psikolojik ihtiyaçlar ile zihinsel dayanıklılık ( $r=.324$ ,  $p<.000$ ) arasında pozitif yönde orta düzeye yakın bir ilişki tespit edilmiştir. Çok güçlü olmamakla birlikte temel psikolojik ihtiyaçların zihinsel dayanıklılığı olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada doğa sporu yapan bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının zihinsel dayanıklılığına olan etkisi incelenmiştir. Özellikle zihinsel dayanıklılığın doğa sporlarında performansa çok etki edecek bir unsur olduğu düşünülmüştür.

Cinsiyet değişkenine göre (Tablo 1) zihinsel dayanıklılıkta güven alt boyutunda erkekler lehine sonuçlar elde edilmiştir. Temel psikolojik ihtiyaçlarda anlamlı bir sonuç elde edilmemiştir. Genel olarak bakıldığında ortalamaların düşük olduğu görülmüştür. Doğa sporlarında, erkekler zihinsel olarak kadınlardan daha dayanıklıdır. Nicholls, Polman, Levy, ve Nicholls ve ark., (2009) sporcular üzerinde yapmış olduğu çalışmalarında, zihinsel dayanıklılık düzeyleri bakımından erkeklerin lehine olan istatistiksel bir farklılık tespit etmişlerdir. Findlay ve Bowker'ın (2009) çalışma sonuçları da cinsiyet değişkenine göre erkek futbolcuların lehine bir farklılık olduğunu aktarmıştır. Her iki çalışma da cinsiyet değişkeni açısından bulgularımızla paralellik gösteren bir sonuç elde etmiştir. Masum (2014) tarafından yapılan bir başka çalışmada da cinsiyet ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı fark görüldüğü belirtilmekte ve erkek sporcuların kadın sporculara göre zihinsel dayanıklılığın ortalama puanlarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Tablo 2 de yaşa göre sonuçlar ele alınmıştır. Özerklik alt boyutunda, 32-36 yaş aralığındaki sporcular daha fazla özerklik ihtiyacı hissetmekte oldukları görülmüştür. Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaş değişkenine göre incelendiği bir araştırmada Connaughton ve ark., (2008) spor yaşı yüksek olanların zihinsel dayanıklılık düzeyleri yüksek olmasının sebebi olarak sporcuların deneyimle birlikte kendine olan güvenlerinin gelişmesi olarak ifade etmiştir. Yine Nicholls, Levy, Polman ve Crust (2011), yapmış oldukları çalışmada zihinsel dayanıklılık ile öz yeterlik arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu da belirtmiştir. Crust, Earle, Perry, Earle, Clough ve Clough (2014) araştırma bulgularımızı destekler nitelikte bulgular elde etmiştir. Çalışmada yaşın, zihinsel dayanıklılığın belirlenmesinde etkin bir faktör olduğu belirtilmektedir. Yaşın deneyimle olan ilişkisi olduğu düşünülmüştür. Sporcuların yaşamış oldukları deneyim yaşla birlikte artmakta ve bu durumda zihinsel olarak dayanıklılıklarını etkilemiş olabilir.

Araştırmada yapılan doğa sporu türüne bakıldığında (tablo 3), zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından binicilik sporu yapanların daha fazla kontrolü olduğunu bunun yanı sıra dağcılık sporu yapanların kontrollerinin daha zayıf olduğu sonuçlarda görülmektedir. Bu sonuçlar araştırmamızdaki katılımcı sayıları ile bağlantılı olabilir. Gürer ve Yıldız (2015) kaya

tırmanışçıları ile yapmış olduğu çalışmasında tırmanış tekniğinin önemli olduğunu, tırmanışçıların becerileri kaybetmemesi ve dayanıklılığın artması için antrenmanların aksatılmamasına dikkat çekmiştir. Araştırmamızda tırmanış sırasında tekniği korumaya çalışılma belki de zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrolde etki yatarmış olabilir. Gibson (1998), zihinsel dayanıklılığın içsel bir kontrol odağı ve öz yeterlilik ile ilgili olduğunu etkili bir şekilde belirtmektedir. Zihinsel olarak dayanıklı sporcular yüksek düzeyde rekabetçi, kararlı, kendi kendini motive eden, baskı yaratan durumlarda konsantrasyonu koruyabilen bireyler olma eğilimindedirler (Crust ve Clough, 2011). Binicilik sporunda sonuçların yüksek çıkmasındaki bir etken olarak at kullanılmasının yarattığı kontrollü olma hissiyatı akla gelmektedir. Aynı düşünde dağ bisikleti içinde geçerlidir. Doğa spor yapılırken yardımcı alet ve hayvanların kullanılması daha kontrollü olmayı gerektirebilir. Belki de bir kaza sonucunda yaratacağı hasarın daha çok olacağı ve bu sebeple daha kontrollü olunması gerektiği düşünülmüştür. Gürer (2015) araştırmasında, dağcılık sporu etkinliklerinde sıkça karşı karşıya kalınan tehlikelerin var olduğuna yer vermiştir. Buna göre bisiklet ve at kaza tehlikesinden dolayı risk oluşturmakta ve doğa sporları sırasında daha kontrollü olunması sağlamaktadır.

Deneyime göre ise istatistiksel olarak bir fark bulunamamıştır (Tablo 4). Araştırmamıza katılan sporcuların deneyiminin az olduğu görülmüştür. Deneyim doğa sporlarında önemli bir rol oynayabilir. Özellikle kritik durumlarda önemli kararlar alınmasında etkili bir unsur olduğu akla gelmektedir. İstatistiksel olarak bir fark olmasa da ortalamaların hem temel psikolojik ihtiyaçlarda hem de zihinsel dayanıklılıkta iyi olduğu gözükmektedir. Gürer (2015) in dağcılar üzerine yapmış olduğu araştırmasında deneyimin problem çözme becerisi üzerinde belirgin etkisinin olmasıdır. Sportif bir başarıyı zihinsel güç, motivasyon gibi psikolojik unsurlar etkilemektedir (Mahoney, Gucciardi, Mallett ve Ntoumanis, 2014). Bu çalışmalar zihinsel olarak dayanıklı olmanın önemi ortaya koymaktadır. Benzer bir şekilde ise temel psikolojik ihtiyaçları da desteklemektedir. Psikolojik performans doğa sporlarında önemlidir. Psikolojik yeterlilik bir kişisel özelliktir ve doğa sporcusunun performansını yükseltmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Doğa sporlarında, yaş ve deneyim arttıkça psikolojik performans da yükselmektedir (Gürer, Bektaş ve Kural, 2018).

Tablo 5'te sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlar ve zihinsel ilişkisi verilmiştir. Çok güçlü olmamakla birlikte ( $r=.324$ ,  $p<.000$ ) temel psikolojik ihtiyaçların zihinsel dayanıklılığı olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Farklı nedenlerle kaya tırmanışı, dağcılık ve doğa yürüyüşü yapan bireyler fizyolojik ve psikolojik yararlar elde etmektedirler. İnsanların bu tür sporlara katılımının artırılması bireysel yararlarla fizyolojik ve psikolojik bağlamda sağlıklı



bireylerin olmasını sağlamanın yanında sağlıklı bir toplum oluşmasına da katkısı olacaktır (Kaplan ve Ardahan, 2013). Bu sonuca göre temel psikolojik ihtiyaçlar geliştikçe zihinsel dayanıklılığında geliştiği söylenebilir.

Sonuç olarak, doğa sporcularında temel psikolojik ihtiyaçlardan ziyade zihinsel dayanıklılık önemlidir. Doğa sporları bireylerin temel psikolojik özelliklerini karşılamaktadır. Zihinsel dayanıklılık ve temel psikolojik özellikler birbirleri ile olumlu bir etkileşim halindedir. Doğa sporu deneyimi tüm bu özelliklere katkı sunmaktadır. Kısaca söylemek gerekirse doğa sporları psikolojik ve zihinsel gelişim için önemlidir. Deneyim sayısının artırılarak bu tip özelliklerin geliştirilebileceği düşünülmektedir. Doğa sporları riskli bir etkinlik alanı olması sebebi ile özellikle psikolojik ve zihinsel olarak güçlü karakterlere ihtiyaç duymaktadır. Sporcuların beceri ve kabiliyet seviyelerine göre deneyimlerini arttırması önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

- Altıntaş, A. & Bayar Koruç, P. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 27(4), 162-171.
- Burke, S.M., Orlick, T (2003). Mental strategies of elite high altitude climbers: Overcoming adversity on mount everest, *Journal of Human Performance in Extreme Environments*, 7(2), 15-22.
- Cherry, H. L. (2005). *Psychometric analysis of an inventory assessing mental toughness*. University of Tennessee, Masters Theses.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*, 26(1), 83-95.
- Crust, L., & Clough, P. (2011). Developing mental toughness: from research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32.
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., & Clough, P. J. (2014). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and Individual Differences*, 69, 87-91.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human need sand the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J. ve Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(8), 930-942.
- Findlay, L. C., & Bowker, A. (2009). The link between competitive sport participation and self-concept in early adolescence: A consideration of gender and sport orientation. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(1), 29-40.
- Gibson, A. (1998). *Mental Toughness*. New York: Vantage Press.
- Glasser, W. (1999). *Kişisel Özgürlüğün Psikolojisi*. Çeviren: Müge İzmirli. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Godbey, G. (2009). Outdoor Recreation, Health, and Wellness. Understanding and Enhancing the Relationship. *Resources for the Future*. May. 1-29.
- Gürer, B., & Yıldız, M. E. (2015). Investigation of sport rock climbers' Handgrip Strength. *Biology of Exercise*, 11(2), 55-71.

- Gürer, B. ve Kılınc, Z. (2019). Doğa sporları yapanların temel psikolojik ihtiyaçlarının zihinsel dayanıklılığa etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2), 222-233.
- Gürer, B. (2015). The investigation of problem solving skill of the mountaineers in terms of demographic variables. *Educational Research and Reviews*, 10(11), 1496-1504.
- Gürer, B., Bektaş, F., & Kural, B. (2018). Doğa sporları faaliyetlerine katılan sporcuların psikolojik performanslarının incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 74-85.
- Gürer, B., Karababa, E. M., & Canlı, E. (2019). The Effect of Mental Toughness of Individuals Doing Outdoor Sports on their Decision-Making Skills. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(1), 144-154.
- Kaplan A., Ardahan F. (2013). Doğa sporları yapan bireylerin profilleri, doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar: Antalya örneği . *Giresun Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 93-114.
- Karakaş, G., Kaya, H. B., & Yılmaz, A. (2018). Doğa kampı eğitiminin deneysel sonuçları. *Eğitim ve Bilim*, 43(196), 281-300.
- Kelly J.R. (1990). *Leisure*. Englewood, Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Kesici, Ş., Üre Ö., Bozgeyikli, H. ve Sünbül, A. M. (2003). Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. VII. Ulusal PDR Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, Malatya, s.85.
- Kuzgun, Y. (2000). *Meslek Danışmanlığı, Uygulamalar, Kuramlar*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Loehr, J. (1982). *Mental toughness training for sports*. New York: The Stephen Greene Press.
- Mahoney, J.W., Gucciardi, D.F., Mallett, C.J., Ntoumanis, N. (2014). Adolescent performers' perspectives on mental toughness and its development: The Utility of the Bioecological Model. *Sport Psychologist*, 28(3), 233-244.
- Masum, R. (2014). A mixed method analysis of mental toughness in elite and sub-elite male and female tennis players in Pakistan. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 1, 110-122.
- Morgan, C. (1984). *Psikolojiye giriş*. (Çev. Hüsnü Arıcı ve Ark.) Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü Yayınları.
- Neuman, J. (2004). Education and learning through outdoor activities. "Games and problem solving activities, outdoor exercises and rope courses for youth programmes." Prague: DUHA.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73-75.
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Polman, R. C., & Crust, L. (2011). Mental toughness, coping self-efficacy, and coping effectiveness among athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 42(6), 513-524.
- Rapport, Z. (2007). Using choice theory to assess the needs of persons who have a disability and sexual/intimacy/romantic issues. *International Journal of Reality Therapy*, 27 (1), 22-25.
- Sheard, M., Golby, J., & Van, Wersch, A. (2009). Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186-193.
- Sheard, M. (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge.

# U17 CEV Avrupa Erkekler Voleybol Şampiyonası İçin Konya'ya Gelen Takım Kafilelerinin Kültürel Mirasa Temasının Değerlendirilmesi\*

## Assessment of Teams' Visit to Cultural Heritage in 2017 Cev U17 Men Volleyball European Championship in Konya

ORIJİNAL ARAŞTIRMA/  
ORIGINAL RESEARCH

Hicran HALAÇ<sup>1†</sup>,  
Fikret BADEMCİ<sup>2</sup>,

<sup>1</sup>Eskişehir Teknik Üniversitesi,  
Eskişehir  
<https://orcid.org/0000-0001-8046-9914>  
<sup>2</sup>Fırat Üniversitesi, Elazığ  
<https://orcid.org/0000-0003-4860-9416>

Öz

Spor tanımlamalarında genel itibarıyla yarışma, rekabet, mücadele ön plana çıksa da temelde bakıldığında spor eğlence, dostluk, macera vb. aktiviteleri de içinde barındıran kültürel bir etkinliktir. Bireyler sporla birlikte sosyalleşir, kültürlerini öğrenir ve onlarla bütünleşir. Organizasyon yapılan kentlerde farklı kültürlerle iletişime geçerek onlar hakkında bilgi edinme şansı elde eder. Çalışmanın amacı; 17 yaş altı kategorisinde ilk Avrupa Şampiyonası olma özelliği taşıyan U17 CEV Avrupa Erkekler Voleybol Şampiyonası için Konya'ya gelen sporcu kafilelerinin Konya'daki kültürel mirasa ne kadar temas ettiklerini araştırmak, sporcuların gittikleri kentlerin kültürel mirasına temasını artırmak adına öneriler sunmaktır. Bu bağlamda şampiyonaya katılan ülke takımlarının sporcularına anket uygulanmıştır. Çalışmada önce kuramsal alt yapı oluşturulmuştur. Ardından 2017 yılında düzenlenen U17 CEV Avrupa Erkekler Voleybol Şampiyonası için Konya'ya gelen takım kafilelerinin kültürel mirasa temasları değerlendirilerek temasın artırılabilmesi için öneriler sunulmuştur. Yapılan çalışmada sporcuların yaşadıkları şehirlerdeki kültürel miraslara temas ettikleri görülürken spor organizasyonlarının yapıldığı şehirlerde sporcuların kültürel miraslara temaslarının az olduğu görülmüştür. Şampiyonaya katılan sporcuların çoğunluğunun spor organizasyonlarına ev sahipliği yapan şehrin kültürünü tanımayı istediği ancak şampiyona esnasındaki boş zamanlarında tarihi mekânların gezilmesini istemediği görülmektedir. Sporcuların görüşleri doğrultusunda spor organizasyonlarında ev sahibi kentin kültürel miraslarının tanıtımı ile ilgili alternatif metodların üretilmesi gerekliliği öne çıkmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Kültürel miras, Spor turizmi, Uluslararası spor organizasyonları, U17 CEV Avrupa Erkekler Voleybol Şampiyonası, Konya.

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 24.06.2019  
Kabul Tarihi: 02.10.2019  
Online Yayın Tarihi: 31.12.2019

DOI: 10.33459/cbubesbd.581538

### Abstract

In the sport definition, competition and struggle come to the fore but basically, sport is an cultural activity that also includes entertainment, friendship, adventure and so on. Individuals socialize with sports, learn their culture and integrate with them. They gain the chance to obtain information about them cultures through communicating with different cultures. The aim of the study; to research of teams' visit to cultural heritage in the U17 CEV European Men's Volleyball Championship in Konya, which is the first European Championship in the under-17 age category and to offer suggestions to increase the contact of the athletes to the cultural heritage of the cities. In this context, a survey was conducted on the athletes of the country teams participating in the championship. Firstly, theoretical background was provided and the information in the related literature was included. Then, it will evaluate the contacts of the teams coming to Konya for the U17 CEV European Men's Volleyball Championship, which was held in 2017, to the cultural heritage and suggestions was presented to increase contact. In the study, it is seen that while athletes have contacted the cultural heritage in the cities where they live, it is seen that the athletes have little contact with cultural heritage in the cities where sports organizations are made. it is seen that while most of the athletes participating in the Championship want to recognize the culture of the city, which hosts sports organizations, does not want to visit historical places during their free time during the championship. In line with the views of athletes, alternative methods for the promotion of cultural heritage of the host city in sport organizations should be produced. **Keywords:** Cultural heritage, Sport tourism, International sport organizations, U17 CEV European Men's Volleyball Championship, Konya.

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

† Sorumlu yazar: Hicran Halaç, [hhalac@eskisehir.edu.tr](mailto:hhalac@eskisehir.edu.tr)

## GİRİŞ

Kültür kavramı birçok kişi ve kurum tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır. Farklı tanımları ortak bir paydada buluşturan UNESCO 1982 yılında yayımladığı Dünya Kültür Politikaları Konferansı Sonuç Bildirgesi'nde kültürü, *“bir toplumu ya da toplumsal bir grubu tanımlayan belirgin maddi, manevi, zihinsel ve duygusal özelliklerin bileşiminden oluşan bir bütün ve sadece bilim ve edebiyatı değil, aynı zamanda yaşam biçimlerini, insanın temel haklarını, değer yargılarını, geleneklerini ve inançlarını da kapsayan bir olgu”*(UNESCO, 1982) olarak tanımlamaktadır. Kültür olgusunun içerisinde yer alan öğeler nesilden nesile aktararak miras niteliği kazanmıştır (Gündüz, 2016).

Kültürel miras geniş kapsamı dolayısıyla somut ve somut olmayan kültürel miras olarak iki başlık altında incelenmektedir (Can, 2009). Yapılar, anıtlar, sitler, tablolar vb. dokunulabilir nitelikteki öğeler somut kültürel miras olarak tanımlanmaktadır. Gelenek, görenek, dans, yemek, şarkı vb. öğeler ise UNESCO'nun *“toplulukların, grupların ve kimi durumlarda bireylerin, kültürel miraslarının bir parçası olarak tanımladıkları uygulamalar, temsiller, anlatımlar, bilgiler, beceriler ve bunlara ilişkin araçlar, gereçler ve kültürel mekânlar”*(UNESCO, 2003) olarak tanımladığı somut olmayan kültürel miras kavramı içinde yer almaktadır. Somut ve somut olmayan kültürel miras tanım olarak farklılaşsa da birbirleriyle dinamik bir ilişki içindedirler. *“Ne maddi kültürü, etrafında oluşan ritüellerden, pratiklerden, anlatma biçimlerinden, ne de somut olmayan kültürel mirası maddi bağlamından soyutlayarak tam olarak kavramak mümkündür”* (Basat, 2013).

Bireyleri fiziksel, ruhsal ve sosyal açılardan geliştiren spor, çağdaş toplumların oluşmasında ve gelişmesinde etkili olan, toplumları tanıtan sosyo-kültürel bir olgudur. Sporun sosyal yapısı onu kültürün bir parçası haline getirmektedir. *“Spor, ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın temel unsuru olan insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiliğin oluşumunu, karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak, bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak çevreye uyumu kolaylaştırmak, kişiler, toplumlar ve uluslararası dayanışma, kaynaşma ve barışı sağlamak, kişinin mücadele gücünü arttırmak yanında belli kurallara göre rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve yarışmada üstün gelme amacıyla yapılan faaliyetlerdir”*(Yetim, 2000). Bireylerin sosyal çevrelere katılması yönüyle spor, bireyin sosyalleşmesi üzerinde etkili bir hal almakta ve bireylerin toplumsal kültürlerini öğrenmelerini,

kültürle bütünleşmelerini ve toplumsal düzene uyum sağlamalarına yardımcı olmaktadır (Yıldız, 2015). Sporun sosyal bir uğraş olması kültür ile sporun birbirinin ayrıştırılamaz parçaları haline gelmesini sağlamaktadır. Özellikle büyük spor organizasyonlarında spor aktivitelerine katılmak ya da takip etmek amacıyla yapılan kentsel bazda hareketlerin oluşturduğu spor turizmi sayesinde kültürlerin kaynaşması ve yayılması da sağlanmaktadır. Büyük spor organizasyonlarının yanında kültür kaynaşmasının sağlanabilmesi için düzenlenen küçük sosyal aktiviteler de sporun bileşenleridir. Ancak günümüzde spor, rekabet duygusunun ötesine geçememektedir (Özer, 2011). Spor organizasyonuna katılan bireylerle organizasyona ev sahipliği yapılan kentler ve kentlerin kültürleri arasında etkileşim sağlanamamaktadır (Halaç ve Bademci, 2019). Oysaki sporun temel amaçlarından bir tanesi toplumlarının kültürel değerlerinin tanıtımıdır. Spor organizasyonların kapsamında yapılan turizm hareketleri kişilere gidilen yörenin tarihi, sosyal yaşantısı, kültürel mirasları gibi birçok alanda bilgi sağlayabilmektedir.

Spor aktivitelerine katılan bireylerin yanı sıra organizasyonları izlemek ve takip etmek amacıyla organizasyonun düzenlendiği kente giden bireylerin oluşturdukları spor turizmi ülkeye yaptığı döviz girdileriyle turizm endüstrisinin önemli alt bileşenlerinden biri haline gelmiştir. Çalışmanın amacı U17 CEV Avrupa Erkekler Voleybol Şampiyonası için Konya'ya gelen takım kabilelerinin tarihi mekânlara olan ilgisini, katıldıkları turnuvalardaki şehirlerde ve Konya'da tarihi mekânlara ne kadar temas ettiklerini ve ne kadar temas etmek istediklerini incelemek ve sporcuların kültürel miraslara daha fazla temas edebilmeleri için öneriler sunmaktır. Bu amaç doğrultusunda literatür araştırması yapılmış olup turnuvaya katılan voleybolculara ve antrenörlere nicel veri toplama yöntemlerinden anket uygulanmıştır. Ankette açık uçlu ve çoktan seçmeli sorulara yer verilmiştir.

## YÖNTEM

Çalışmada U17 CEV Avrupa Erkekler Voleybol Şampiyonası için Konya'ya gelen takım kabilelerine Halaç, Bademci ve Çeliksoy tarafından 2017 yılında yayımlanan "TBF Uluslararası U16 Yıldız Erkekler Turnuvası İçin Konya'ya Gelen Takım Kabilelerinin, Kültürel Mirasa Temasının Değerlendirilmesi" adlı çalışmada uygulanan anketin geliştirilmesiyle oluşturulan bir anket uygulanmıştır. Şampiyonada yaş ve cinsiyet sınırlaması olmasından dolayı ankette yaş ve cinsiyet belirlenmesine yönelik sorulara yer verilmemiştir. Anket, bir tanesi sporcunun hangi

ülkeden katıldığıının belirlenmesine yönelik olmak üzere toplam 19 sorudan oluşmaktadır. Anket, açık uçlu, sıralı seçenekli kapalı uçlu ve sırasız seçenekli kapalı uçlu soru tiplerinden oluşmaktadır. Ankette sporcuların kültürel miraslara olan ilgililerinin, yaşadıkları kentteki kültürel miras bilgilerinin ve Konya'da buldukları süre zarfında kültürel mirasa ne kadar temas ettiklerinin ölçülebileceği sorular yer almaktadır. Ankette yer alan sorulara verilen yanıtların frekans değerleri IBM SPSS Statistics 20 programına aktarılarak analiz edilmiştir.

## BULGULAR

Avrupa Voleybol Konfederasyonu'nun erkekler ilk kez 2017 yılında düzenlediği CEV U17 Erkekler Avrupa Voleybol Şampiyonası'nın final etabı 3-11 Temmuz 2017 tarihleri arasında son yıllarda birçok uluslararası spor organizasyonuna ev sahipliği yapan Konya'da gerçekleştirildi. Müsabakalar Konya Büyükşehir Spor ve Kongre Merkezi'nde bulunan 500 ve 10.000 kişilik 2 salonda oynandı. Organizasyonun final etabına CEV Bölgesel Birlik Şampiyonası 1. etap eleme turnuvası birincileri; Yunanistan, Rusya, Çekya, Finlandiya, İtalya ve U17 Erkekler Avrupa Şampiyonası 2. etap eleme grup birincileri; Bulgaristan, Sırbistan, Belçika, Hollanda, Beyaz Rusya, U17 Erkekler Avrupa Şampiyonası 2. Etap Eleme grupları en iyi ikincisi İspanya ve ev sahibi Türkiye katıldı. 1 Ocak 2001 tarihi sonrasında doğan sporcuların katıldığı organizasyonun final etabı statü gereği 2 grup şeklinde oynandı. Gruplarda ilk 4 sırayı alan İtalya, Belçika, Türkiye ve Bulgaristan şampiyonluk için mücadele etti. İlk kez düzenlenen CEV U17 Erkekler Avrupa Voleybol Şampiyonası'nın şampiyonu Belçika'yı 3-2 yenen İtalya oldu.

**Tablo 1.** Turnuva Kafilesinde Bulunan ve Ankete Katılan Sporcu Sayılarının Ülkelere Göre Dağılımı

Takım	Frekans	Katılımcı Sayısı
Bulgaristan	12	7
Belçika	12	0
İtalya	12	6
Türkiye	14	7
Hollanda	12	7
Yunanistan	12	3
Beyaz Rusya	12	0
Rusya	12	3
Çekya	12	4
İspanya	12	3
Sırbistan	12	4
Finlandiya	12	3
<b>Toplam</b>	<b>146</b>	<b>47</b>
<b>Katılım Yüzdesi</b>		<b>32,19</b>

Turnuvaya katılan takım kabilelerinin kültürel mirasa olan ilgilerinin ve Konya'daki kültürel miraslara temaslarının araştırılması amacıyla sporculara anket uygulanmıştır. Turnuvaya katılan 12 ülke milli takımındaki 146 voleybolcunun 47'si ankete katılmıştır (Tablo 1).

Tablo 1'e bakıldığında Belçika ile Beyaz Rusya milli takımlarının sporcularından anketlere katılımının olmadığı görülmektedir. Diğer yandan Bulgaristan, Hollanda, İtalya ve Türkiye milli takım sporcularının ankete ilgi göstererek yoğun bir katılım sağladığı görülmektedir.

**Tablo 2.** “Yaşadığınız şehirde bulunan tarihi mekânları gezdiniz mi?” sorusuna verilen yanıtların dağılımı

<b>Takım</b>	<b>Evet (%)</b>	<b>Hayır (%)</b>
Türkiye	71,4	14,3
İtalya	100	0
Bulgaristan	85,7	14,3
Hollanda	85,7	14,3
Rusya	100	0
Sırbistan	50	25
Yunanistan	100	0
İspanya	100	0
Çekya	100	0
Finlandiya	0	100
<b>Toplam</b>	<b>80,9</b>	<b>14,9</b>

Ankette yer alan “Yaşadığınız şehirde bulunan tarihi mekânları gezdiniz mi?” sorusuna 47 kişilik örneklemin 45'i (%95,8) cevap verirken sporcuların tarihi mekânlara ilgili oldukları göze çarpmaktadır. Katılımcıların %80,9'u yaşadığı şehirde bulunan tarihi mekânları gezdiğini ifade ederken %14,9'u ise gezmediğini belirtmiştir. Finlandiya, Çekya, İspanya, Yunanistan, Rusya ve İtalya takımlarından katılımcıların tamamı soruya ‘Evet’ cevabını verirken Hollanda ve Bulgaristan takımlarından olan katılımcıların %85,7'si, Türkiye takımından olan katılımcıların %71,4'ü, Sırbistan takımından olan katılımcıların %50'si ‘Evet’ cevabını vermiştir. İtalya, Rusya, Yunanistan, İspanya ve Çekya milli takımı oyuncularından ankete katılanların tamamı yaşadıkları kentlerde bulunan tarihi mekânları gezdiklerini belirtirken Finlandiya milli takımı oyuncularından ankete katılanların ise tam aksine tarihi mekânlara ilgilerinin olmadığı görülmektedir (Tablo 2).



**Tablo 3.** “Turnuvalar dışında gittiğiniz şehirlerde tarihi mekânları ziyaret eder misiniz?” sorusuna verilen yanıtların dağılımı

Takım	Evet %	Çoğunlukla %	Kimi Zaman %	Nadiren %	Hayır %
Türkiye	28,6	0	28,6	28,6	14,3
İtalya	16,7	33,3	0	16,7	16,7
Bulgaristan	28,6	14,3	0	57,1	0
Hollanda	42,9	14,3	28,6	14,3	0
Rusya	0	33,3	0	66,7	0
Sırbistan	25	25	25	0	0
Yunanistan	0	33,3	33,3	33,3	0
İspanya	0	33,3	33,3	0	0
Çekya	25	25	0	50	0
Finlandiya	0	0	33,3	66,7	0
<b>Toplam</b>	<b>21,3</b>	<b>19,1</b>	<b>17</b>	<b>31,9</b>	<b>4,3</b>

Ankette yer alan “Turnuvalar dışında gittiğiniz şehirlerde tarihi mekânları ziyaret eder misiniz?” sorusunu 44 katılımcı yanıtlamıştır. Katılımcıların %21,3’ü soruya ‘Evet’ cevabını verirken %19,1’i ‘Çoğunlukla’, %17’si ‘Kimi Zaman’, %31,9’u ‘Nadiren’, %4,3’ü ise ‘Hayır’ cevabını vermiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu turnuvalar dışında gittikleri şehirlerde tarihi mekânları nadiren ziyaret etkilerini söylerken az sayıdaki katılımcı ise tarihi mekânları ziyaret etmediklerini ifade etmiştir. Tablo 3’e bakıldığında Hollanda milli takımından olan katılımcıların diğer ülkelere nazaran turnuva dışında gidilen ülkedeki tarihi mekânlara daha fazla temas ettikleri görülürken Finlandiya milli takımından olan katılımcıların ise daha az temas ettiği görülmektedir (Tablo 3).

**Tablo 4.** “Turnuvalar dışında gittiğiniz şehirlerdeki tarihi mekânlar hakkında önceden bilgi edinir misiniz?” sorusuna verilen yanıtların dağılımı

Takım	Evet (%)	Hayır (%)
Türkiye	28,6	57,1
İtalya	50	50
Bulgaristan	42,9	57,1
Hollanda	14,3	71,4
Rusya	33,3	66,7
Sırbistan	75	25
Yunanistan	66,7	33,3
İspanya	33,3	33,3
Çekya	50	50
Finlandiya	0	100
<b>Toplam</b>	<b>38,3</b>	<b>53,2</b>

Ankette yer alan “Turnuvalar dışında gittiğiniz şehirlerdeki tarihi mekânlar hakkında önceden bilgi edinir misiniz?” sorusunu 43 katılımcı (%91,5) yanıtlamıştır. Tablo 4’e bakıldığında katılımcıların %53,2’sinin turnuva dışında gidilen şehirlerde bulunan tarihi mekânlar hakkında araştırma yapmadığı görülmektedir. Tarihi mekânlar hakkında en fazla araştırmayı Sırbistan milli

takımı sporcularının yaptığı görülürken en az araştırmayı ise Finlandiya takımı sporcularının yaptığı görülmektedir.

**Tablo 5.** “Spor organizasyonlarında tarihi mekânları ziyaret etmeye ve yöresel lezzetler tatmaya yer verilmesi gerektiğini düşünüyor musunuz?” sorusuna verilen yanıtların dağılımı

Takım	İkisi De Gerekli (%)	Yöresel Lezzetler (%)	Tarihi Mekânlar (%)	İkisi De Gerekli Değil (%)
Türkiye	71,4	0	0	28,6
İtalya	33,3	0	66,7	0
Bulgaristan	0	14,3	85,7	0
Hollanda	28,6	0	14,3	57,1
Rusya	0	33,3	0	66,7
Sırbistan	50	25	0	0
Yunanistan	66,7	0	0	33,3
İspanya	66,7	0	33,3	0
Çekya	25	0	0	75
Finlandiya	33,3	0	0	66,7
<b>Toplam</b>	<b>38,3</b>	<b>4,3</b>	<b>25,5</b>	<b>29,8</b>

Ankette yer alan “Spor organizasyonlarında tarihi mekânları ziyaret etmeye ve yöresel lezzetler tatmaya yer verilmesi gerektiğini düşünüyor musunuz?” sorusunu 46 sporcu (%97,9) cevaplamıştır. Ankete katılan sporcuların büyük çoğunluğunun spor organizasyonlarında kültürel etkinliklere yer verilmesi gerektiği görüşünü savunduğu görülürken %29,8’lik kısmının ise organizasyonlarda kültürel etkinliklerin gereksiz olduğu görüşüne sahip olduğu görülmektedir. Çekya, Rusya, Finlandiya ve Hollanda milli takımı sporcularının çoğunluğu organizasyonlarda kültürel etkinliklere yer verilmemesi gerektiği görüşünü savunmaktadırlar. Türkiye milli takımı sporcularınınınsa büyük kısmı iki etkinliğe de yer verilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Bulgaristan ve İtalya milli takım sporcularının büyük kısmı ise sadece tarihi mekânlara temas edilmesi gerektiğini ifade etmişlerdir (Tablo 5).

**Tablo 6.** “Sportif müsabakalar ya da turnuvalar için gittiğiniz şehirlerde, tarihi mekânları ziyaret eder misiniz?” sorusuna verilen yanıtların dağılımı

Takım	Hayır (%)	Bazen (%)	Çoğu Zaman (%)	Her Fırsatta (%)
Türkiye	0	0	28,6	71,4
İtalya	0	16,7	33,3	50
Bulgaristan	0	14,3	71,4	14,3
Hollanda	0	28,6	57,1	14,3
Rusya	33,3	33,3	33,3	0
Sırbistan	0	0	25	50
Yunanistan	33,3	33,3	33,3	0
İspanya	0	0	100	0
Çekya	25	25	0	0
Finlandiya	0	66,7	33,3	0
<b>Toplam</b>	<b>6,4</b>	<b>19,1</b>	<b>42,6</b>	<b>25,6</b>

Ankette yer alan “*Sportif müsabakalar ya da turnuvalar için gittiğiniz şehirlerde, tarihi mekânları ziyaret eder misiniz?*” sorusuna 44 sporcu (%93,7) cevap vermiştir. Tablo 6’ya bakıldığında milli takım kabilelerinin turnuva için gidilen şehirlerde tarihi mekânları ziyaret etme konusuna özen gösterdikleri görülmektedir. Takımlar arasından Türkiye ve İspanya milli takımlarının diğer takımlara nazaran tarihi mekân gezilerine daha fazla önem verdikleri görülmektedir. Bu takımları İtalya ve Bulgaristan milli takımları takip ederken takımlar arasında tarihi mekân gezilerine en az önem veren ülke olarak Çekya ön plana çıkmaktadır.

**Tablo 7.** “Sportif müsabakalar için gideceğiniz şehirleri, ne tür özelliklere sahip olduğu yönüyle, gitmeden önce araştırır mısınız?” sorusuna verilen yanıtların dağılımı

Takım	Evet (%)	Hayır (%)
Türkiye	28,6	71,4
İtalya	83,3	16,7
Bulgaristan	42,9	57,1
Hollanda	28,6	71,4
Rusya	0	100
Sırbistan	50	25
Yunanistan	33,3	66,7
İspanya	66,7	33,3
Çekya	25	75
Finlandiya	0	100
<b>Toplam</b>	<b>38,3</b>	<b>59,6</b>

Ankette yer alan “*Sportif müsabakalar için gideceğiniz şehirleri, ne tür özelliklere sahip olduğu yönüyle, gitmeden önce araştırır mısınız?*” sorusuna 43 sporcu (%97,9) yanıt vermiştir. Tablo 7’ye bakıldığında sporcuların büyük kısmının, turnuvalara gitmeden önce organizasyona ev sahipliği yapacak şehir hakkında araştırma yapmadıkları görülmektedir. Bununla birlikte İtalya ve İspanya milli takım oyuncularının gidecekleri şehir hakkında araştırma yapma yüzdelerinin diğer takımlara göre yüksek olduğu, Finlandiya ve Rusya milli takımlarından ankete katılan sporcuların hiçbirinin şehir hakkında araştırma yapmadığı görülmektedir.

**Tablo 8.** “Konya’ya gelmeden önce Konya’yı araştırdınız mı?” sorusuna verilen yanıtların dağılımı

Takım	Evet (%)	Hayır (%)
Türkiye	28,6	71,4
İtalya	66,7	33,3
Bulgaristan	0	85,7
Hollanda	28,6	28,6
Rusya	33,3	66,7
Sırbistan	75	0
Yunanistan	0	100
İspanya	33,3	66,7
Çekya	25	0
Finlandiya	33,3	0
<b>Toplam</b>	<b>31,9</b>	<b>46,8</b>

Ankette yer alan “Konya’ya gelmeden önce Konya’yi araştırdınız mı?” sorusuna 37 sporcu (%78,7) cevap vermiştir. Tablo 8’e bakıldığında sporcuların Konya hakkında pek fazla araştırma yapmadığı anlaşılmaktadır. Konya hakkında araştırma yapan sporcu yüzdesinin en fazla olduğu takım %75 ile Sırbistan iken Bulgaristan ve Yunanistan milli takımlarından soruyu yanıtlayan sporcuların hiçbirinin Konya hakkında araştırma yapmadığı görülmektedir.

**Tablo 9.** “Konya’da kaldığınız süre boyunca, boş zamanlarınızın tarihi mekânların görülmesi için planlanmasını ister miydiniz?” sorusuna verilen yanıtların dağılımı

Takım	Evet (%)	Hayır (%)
Türkiye	57,1	42,9
İtalya	66,7	16,7
Bulgaristan	28,6	71,4
Hollanda	14,3	85,7
Rusya	33,3	66,7
Sırbistan	75	25
Yunanistan	33,3	66,7
İspanya	100	0
Çekya	25	75
Finlandiya	33,3	6,7
<b>Toplam</b>	<b>44,7</b>	<b>51,1</b>

Ankette yer alan “Konya’da kaldığınız süre boyunca, boş zamanlarınızın tarihi mekânların görülmesi için planlanmasını ister miydiniz?” sorusuna 47 sporcunun 45’i (%95,8) cevap vermiştir. Sporcuların %51,1’i seçeneklerde yer alan ‘Hayır’ şıkkını işaretlerken %44,7’si de ‘Evet’ şıkkını işaretlemiştir. Tablo 9’a bakıldığında İspanya milli takımından ankete katılan sporcuların tamamı Konya’da buldukları süre içerisinde boş zamanlarının tarihi mekânların görülmesi için planlanmasını istediklerini belirtmişlerdir. İspanya’yı %75 ile Sırbistan ve %66,7 ile İtalya takip etmiştir. Soruya verilen cevaplar arasında ‘Hayır’ seçeneğinin en yoğun olarak tercih edildiği takım ise Hollanda milli takımı olmuştur. Hollanda’yı %71,4 ile Bulgaristan ve %66,7 ile Rusya takip etmiştir.

**Tablo 10.** “Konya’ya gelmeden önce Konya’da nereleri görmek istiyordunuz?” sorusuna verilen yanıtlar

Takım	Mevlana Müz. (%)	Sille (%)	Avm (%)	Sema T. (%)	Alaaddin T. (%)	Aya Elena K. (%)	Hiçbiri (%)
Türkiye	85,7	28,6	57,1	0	0	0	0
İtalya	100	16,7	16,7	16,7	33,3	16,7	0
Bulgaristan	0	28,6	28,6	0	57,1	28,6	28,6
Hollanda	0	14,3	0	0	0	14,3	85,7
Rusya	100	0	0	0	0	0	0
Sırbistan	50	0	0	0	50	0	0
Yunanistan	0	0	0	0	0	0	66,7
İspanya	100	0	0	33,3	33,3	33,3	0
Çekya	25	0	25	25	0	0	75
Finlandiya	0	0	0	0	0	0	100
<b>Toplam</b>	<b>40,4</b>	<b>12,8</b>	<b>17</b>	<b>6,4</b>	<b>19,1</b>	<b>10,6</b>	<b>34</b>

Ankette yer alan “Konya’ya gelmeden önce Konya’da nereleri görmek istiyordunuz?” sorusuna katılımcıların tamamı cevap vermiştir. Birden fazla seçeneğin işaretlenebildiği soruda katılımcıların en çok görmek istedikleri yer %40,4 ile Mevlana müzesi olmuştur. Mevlana müzesini %19,1 ile Alaaddin Tepesi, %17 ile AVM, %12,8 ile Sille, %10,6 ile Aya Elena Kilisesi ve %6,4 ile Sema törenleri takip etmiştir. Katılımcıların %34’ü ise ‘hiçbiri’ seçeneğini tercih etmiştir (Tablo 10).

Yunanistan ve Finlandiya milli takımlarından ankete katılan sporcuların tamamının hiçbir mekânı görmek istemedikleri dikkat çekmektedir. İtalya, Rusya ve İspanya takımlarının tamamı Mevlana Müzesi’ni görmek isterlerken Hollanda, Bulgaristan ve Finlandiya milli takımlarından ankete katılan sporcuların hiçbirisinin Mevlana Müzesini görmek istemediği görülmektedir. Öte yandan katılımcıların tarihi mekânlara olan ilgisinin AVM’lere olan ilgilerine göre daha fazla olduğu anlaşılmaktadır. AVM’ye en fazla ilgi duyan milli takım ise Türkiye milli takımı olmuştur.

Tablo 8 ile Tablo 10 birlikte değerlendirildiğinde Yunanistan milli takımı sporcularının Konya hakkında bilgisi olmadığı ve hiçbir mekânı görmek istemedikleri görülmektedir. Bulgaristan milli takımı sporcularının ise Konya hakkında bilgisi olmamasına karşın Konya’daki farklı mekânları görmek istedikleri anlaşılmaktadır. Konya hakkında bilgiye sahip olan sporcu sayısının fazla olduğu Sırbistan milli takımında ise sporcuların Mevlana Müzesi ve Alaaddin Tepesi’ni görmek istedikleri görülmektedir.

**Tablo 11.** “Konya’da bulunduğunuz zaman diliminde, herhangi bir tarihi mekânı ziyaret ettiniz mi?” sorusuna verilen yanıtların dağılımı

Takım	Evet (%)	Hayır (%)
Türkiye	85,7	14,3
İtalya	83,3	16,7
Bulgaristan	0	100
Hollanda	100	0
Rusya	100	0
Sırbistan	100	0
Yunanistan	0	100
İspanya	0	100
Çekya	0	100
Finlandiya	0	100
<b>Toplam</b>	<b>53,2</b>	<b>46,8</b>

Ankette yer alan “Konya’da bulunduğunuz zaman diliminde, herhangi bir tarihi mekânı ziyaret ettiniz mi?” sorusuna katılımcıların tamamı cevap verirken katılımcıların %53,2’sinin tarihi mekânları ziyaret ettiği %46,8’inin ise ziyaret etmediği görülmektedir. Hollanda, Rusya ve Sırbistan milli takımlarından ankete katılan sporcuların tamamının tarihi mekânları ziyaret ettiği

görüldürken Türkiye milli takımından ankete katılan sporcuların %85,7'sinin, İtalya milli takımından ankete katılan sporcuların %83,3'ünün tarihi mekânları ziyaret ettiği görülmektedir. Yunanistan, İspanya, Çekya ve Finlandiya milli takımlarından ankete katılan sporcuların ise hiçbirinin tarihi mekânlara temas etmediği görülmektedir (Tablo 11).

**Tablo 12.** “Ziyaret ettiğiniz tarihi mekânı/mekânları lütfen belirtiniz.” cümlesine verilen yanıtların dağılımı

Takım	Mevlana Müzesi (%)	Sille (%)	Alaaddin Tepesi (%)	Aya Eleni kilisesi (%)	Hiçbiri (%)
Türkiye	100	0	0	0	0
İtalya	66,7	0	0	0	33,3
Hollanda	0	28,6	0	0	71,4
Rusya	100	0	0	0	0
Sırbistan	25	0	0	0	75
<b>Toplam</b>	<b>58,3</b>	<b>5,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>

Tarihi mekânları ziyaret eden sporcuların en çok gittikleri mekân Mevlana Müzesi olurken Türkiye ve Rusya milli takımlarından ankete katılan sporcuların tamamının Mevlana Müzesi'ni ziyaret ettikleri görülmektedir. Mevlana Müzesi'ni Sille takip ederken Alaaddin Tepesi ve Aya Elena Kilisesine hiç gidilmediği görülmüştür (Tablo 12).

Katılımcılar, Mevlana Müzesi ve Sille'yi tercih etmelerinde, antrenörler tarafından bu mekânların tercih edilmesinin, mekânın geçmişinin çok eskilere dayanmasının, rehberlerinin tavsiyesinin ve takımın ortak tercihi olmasının etkili olduğunu belirtmişlerdir.

**Tablo 13.** “Konya’da bulunduğunuz zaman diliminde, Sema Töreni izlediniz mi?” sorusuna verilen yanıtların dağılımı

Takım	Evet (%)	Hayır (%)
Türkiye	28,6	71,4
İtalya	16,7	83,3
Bulgaristan	14,3	85,7
Hollanda	14,3	85,7
Rusya	0	100
Sırbistan	0	100
Yunanistan	0	100
İspanya	0	100
Çekya	0	50
Finlandiya	0	100
<b>Toplam</b>	<b>10,6</b>	<b>85,1</b>

Ankette yer alan “Konya’da bulunduğunuz zaman diliminde, Sema Töreni izlediniz mi?” sorusuna 47 katılımcının 45'i (%95,7) cevap vermiştir. Konya’da bulunulan süre içerisinde sporcuların %10,6'sının sema törenini izlediği görülürken %85,1'inin sema töreni izlemediği görülmektedir (Tablo 13). UNESCO Dünya Somut Olmayan Kültür Miras Temsili Listesinde yer

alan sema töreninin Konya'da haftada 2 gün yapılmasına karşın sporcuların büyük çoğunluğunun bu kültürel mirası izlemediği görülmektedir.

**Tablo 14.** “Gezdiğiniz tarihi mekânları beğendiniz mi?” sorusuna verilen yanıtların dağılımı

Takım	Evet (%)	Hayır (%)
Türkiye	51,7	28,6
İtalya	50	50
Hollanda	85,7	0
Rusya	0	100
Sırbistan	100	0
<b>Toplam</b>	<b>57,5</b>	<b>35,7</b>

Ankette yer alan “Gezdiğiniz tarihi mekânları beğendiniz mi?” sorusuna soruyu cevaplayan sporcuların %57,5'i ‘Evet’ yanıtını verirken %35,7’si ise ‘Hayır’ yanıtını vermiştir (Tablo 14). “Beğenme ve beğenmeme sebepleriniz nelerdir?” sorusuna ise sadece beğenen sporcular cevap vermiştir. Sporcuların mekânları beğenme kriterleri arasında, mekânların eski ve tarihi oluşları, bireylerin dini yapılara olan ilgileri, bireylerin tarihi mekânlara olan ilgileri, kendi ülkeleri ile karşılaştırarak farklı olduğu kanaatine varmaları ve Türk kültürlerini sevmeleri bulunmaktadır.

Ankette yer alan, “Gözlemediğiniz kadarıyla Konya’yı nasıl tanımlayabilirsiniz?” sorusuna katılımcılar, “akşamları çok güzel, arkadaş canlısı, büyük bir şehir, dini bir şehir, parkları ve yollarda ağaçları olan yeşil bir şehir, büyük salonları olan bir şehir, ilginç bir şehir, zengin bir şehir, düz, sade ve rahat bir şehir, güzel şehir, insanların kültürlerine ve dinine bağlı olduğu bir şehir, kötü şoförlerle dolu olan bir şehir, mükemmel bir şehir” cevaplarını vermişlerdir.

**Tablo 15.** “Konya’yı tekrar ziyaret etmek ister misiniz?” sorusuna verilen yanıtların dağılımı

Takım	Kesinlikle Evet (%)	Evet (%)	Belki (%)	Hayır (%)	Kesinlikle Hayır (%)
Türkiye	0	0	71,4	28,6	0
İtalya	0	0	16,7	50	33,3
Bulgaristan	28,6	28,6	14,3	28,6	0
Hollanda	14,3	42,9	14,3	0	28,6
Rusya	0	66,7	33,3	0	0
Sırbistan	50	0	25	0	25
Yunanistan	0	33,3	33,3	33,3	0
İspanya	0	0	0	100	0
Çekya	25	0	25	0	25
Finlandiya	33,3	66,7	0	0	0
<b>Toplam</b>	<b>17</b>	<b>21,3</b>	<b>25,5</b>	<b>23,4</b>	<b>12,8</b>

Ankette yer alan “Konya’yı tekrar ziyaret etmek ister misiniz?” sorusuna katılımcıların tamamı cevap vermiştir. Katılımcıların en çok yoğunlaştığı seçenek %25,5 ile ‘Belki’ olurken



'Belki' seçeneğini %23,4 ile 'Hayır', %21,3 ile 'Evet', %17 ile 'Kesinlikle Evet' ve %12,8 ile 'Kesinlikle Hayır' seçenekleri takip etmiştir (Tablo 15).

**Tablo 16.** “Yakın çevrenizdekilere Konya'yı ziyaret etmelerini önerir misiniz?” sorusuna verilen yanıtların dağılımı

Takım	Evet (%)	Hayır (%)
Türkiye	85,7	14,3
İtalya	66,7	33,3
Bulgaristan	57,1	28,6
Hollanda	71,4	28,6
Rusya	66,7	33,3
Sırbistan	75	25
Yunanistan	66,7	33,3
İspanya	0	100
Çekya	75	25
Finlandiya	100	0
<b>Toplam</b>	<b>68,1</b>	<b>25,5</b>

Ankette yer alan “Yakın çevrenizdekilere Konya'yı ziyaret etmelerini önerir misiniz?” sorusuna katılımcıların 44'ü (%93,6) cevap vermiştir. Katılımcıların %68,1'i yakın çevresine Konya'yı ziyaret etmelerini önereceğini ifade ederken %25,5'i ise önermeyeceğini belirtmiştir. Soruda yer alan 'Evet' seçeneğinin en fazla tercih edildiği milli takım %100 ile Finlandiya olurken Finlandiya'yı %85,7 ile Türkiye, %75 ile Sırbistan, %71,4 ile Hollanda takip etmiştir. İspanya milli takımından soruyu cevaplayan sporcuların tamamı ise Konya'yı önermeyeceklerini ifade etmişlerdir (Tablo 16).

## TARTIŞMA ve SONUÇ

CEV U17 Erkekler Avrupa Voleybol Şampiyonası'nda yapılan anketler sonucunda ankete katılan sporcuların büyük kısmının şampiyona için gittikleri şehirler hakkında önceden bilgi edinmedikleri tespit edilmiştir. Ankette, sporcuların yaşadıkları şehirlerde bulunan tarihi mekânları ziyaret ettikleri belirlenirken turnuva haricinde gittikleri kentlerdeki tarihi mekânları ziyaret etme oranlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte sporcuların, turnuva için gittikleri şehirlerdeki tarihi mekânları gezdikleri görülmüş ancak Konya'daki turnuvada bu oranın daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların büyük bir kısmı turnuva için gidilen şehirlerde kültürel değerlerin tanıtımını isterken, turnuva esnasındaki boş zamanların tarihi mekânların görülmesi için planlanmasını istememektedirler. Bu nedenle turnuva için gidilen şehirlerde kültürel miras tanıtımı sporcuların fazla enerji harcamayacakları etkinliklerle

yapılmalıdır. Kültürel miras tanıtımı yapılırken sporcuların, turnuva esnasında zorunlu olarak kullanacakları mekânların dışındaki mekânlarda etkinlikler organize edilmemesi faydalı olacaktır.

CEV U17 Erkekler Avrupa Voleybol Şampiyonası'na katılan takım kabilelerinin ev sahibi kenti tanımaları için düzenleme kurulu tarafından bir organizasyon yapılmamıştır. Buna karşın bazı takım kabilelerinin ev sahibi kentte bulunan tarihi mekânları kendi ilgi ve istekleri sonucunda gezdikleri tespit edilmiştir. Uluslararası organizasyonlarda gerek yerel yönetimler gerekse federasyonlar ya da organizasyonla ilgili kurumlar tarafından etkinliklerin düzenlenmesi sporcuların kentlerin kültürel miraslarını tanıması adına yararlı olacaktır.

Şampiyona'da Konya'nın tanıtımı, turnuvanın final gününde salona kurulan stantlarda dağıtılan broşürlerle yapılmıştır. Organizasyonun yapıldığı Konya Büyükşehir Belediyesi Spor ve Kongre merkezine 3 km uzaklıkta bulunan Mevlana Kültür Merkezi'nde her cumartesi Sema töreni yapılmasına rağmen turnuvaya katılan sporcuların çok az bir kısmı Konya'da sema gösterisi izlemiştir. Kentlerin kültürel miraslarının tanıtıldığı etkinliklerin spor organizasyonunun bir parçası haline getirilmesi organizasyonlarda kültürel miras tanıtımının eksik kalmaması konusunda faydalı olacaktır.

Temel itibarıyla sosyo-kültürel bir etkinlik olan spor, günümüzde rekabetin gölgesinde kalmaktadır. Gerek sporculara gerek antrenörlere gerekse şampiyonanın düzenlenmesinde görev alan kişilere sporun sosyo-kültürel bir etkinlik olduğu hatırlatılmalı, şampiyona esnasında bu tür aktivitelere yer verilmelidir. Bu aktiviteler spor organizasyonlarının birer parçası haline getirilmelidir. Kültürel miras tanıtımıyla ilgili düzenlenecek olan etkinlikler bir yandan kentin tanıtımını sağlarken bir yandan kültürlerarası iletişimi artıracak bir yandan da sporcuların entelektüel kimliğine katkı sağlayacak onların kültürel anlamda gelişmesinde önemli rol oynayacaktır.

## KAYNAKLAR

- Basat, E. (2013). Somut ve somut olmayan kültürel mirası birlikte koruyabilmek. *Milli Folklor*, 25(100), 61-71.
- Can, M. (2009). Kültürel miras ve müzecilik. *Çalışma raporu*. Kültür ve Turizm Bakanlığı.
- Gündüz, Y. (2016). *Kültürel miras açısından inanç turizmi: Türkiye örneği*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Halaç, H. Bademci, F. & Çeliksoy, M. (2017). TBF uluslararası U16 yıldız erkekler turnuvası için Konya'ya gelen takım kabilelerinin, kültürel mirasa temasının değerlendirilmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 60, 267-279.
- Halaç, H. & Bademci, F. (2019). Sporcuların kültürel mirasa temasının artırılması. *II. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi Tam Metin Kitabı içerisinde* (ss. 378-382). Manisa Celal Bayar Üniversitesi.
- Özer, U., & Çolakoğlu, T. (2017). Çağdaş spor bilincinin oluşmasında spor yöneticilerinin görüşleri. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 1-11.
- UNESCO. (1982). Dünya Kültür Politikaları Konferansı Sonuç Bildirgesi.
- UNESCO. (2003). Somut Olmayan Kültürel Mirasın Korunması Sözleşmesi.
- Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 63-72.
- Yıldız, Y. (2015). *Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

## Gençler Kategorisindeki Judocuların Antrenör Davranışlarını Değerlendirmesi: Saha Çalışması

### Evaluation of Coach Behaviors in the Junior Category Judokas: Case of Study

ORJİNAL ARAŞTIRMA/  
ORIGINAL RESEARCH

Şengül DEMİRAL<sup>†</sup>

<sup>†</sup>Trakya Üniversitesi, Edirne

<https://orcid.org/0000-0001-9771-6846>

Öz

Bu çalışmada cinsiyet, spor yapma yaşı, millî olma veya olmama durumlarına göre gençler kategorisinde yarışan judocular tarafından antrenör davranışları değerlendirilmiştir. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden betimsel ve ilişkisel tarama tekniği kullanılmıştır. Çalışma grubunu basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen toplam 289 katılımcı (136 kadın/153 erkek) oluşmaktadır. Örneklem grubu, 2019 yılında Gençler Türkiye Judo Şampiyonasında yarışan 15-17 yaş sporculardır. Filiz ve Demirhan (2017) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirliği yapılarak, Türkçe 'ye uyarlanan 'Antrenörlük Davranışı Değerlendirme Ölçeği', orijinal formu "Coaching Behavior Assessment Questionnaire" olan ölçek kullanılmıştır. Türkçe 'ye uyarlanan ölçekte antrenör davranış unsurları ile ilgili 21 ifade yer almaktadır. Ölçekte yer alan her ifade 5'li Likert skalasından puanlanmaktadır. İstatistiksel analizde Kolmogorov-Smirnov, Shapiro Wilk's Mann Whitney U ve Kruskal Wallis-H Testlerinden yararlanılmıştır. Sonuçlar yorumlanırken anlamlılık düzeyi olarak  $p < 0,05$  kullanılmıştır. Bulgulara göre; "Cinsiyet, spor yapma yılı, Kaç yıldır spor yapıyorsunuz" değişkenlerine göre "Destek Olma", "Genel Teşvik Etme", "Genel Teşvik Öğretim", "Genel İletişim", "Hata-Koşullu Teknik Öğretim" değerleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). Fakat millîlik durumuna göre "Destek olma", "Genel Teşvik öğretim", "Genel iletişim" ve "Hata koşullu teknik öğretim" değerlerinde anlamlı farklılıklar görülmektedir. Özellikle A Millî ve Genç Millî sporcuların diğer millîlik grupları arasında antrenör davranışın değerlendirilmede anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Sonuç olarak bu çalışma ile judo antrenör eğitim programlarının hazırlanması ve mesleki gelişim programlarında dikkat edilmesi gereken unsurların tespitine katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte antrenör davranışlarının incelenmesi ve bu inceleme sonuçlarının değerlendirilmesi başarılı antrenör ya da etkili antrenörlük kavramını geliştirilmesinde önemli bilgiler sunacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Judo Eğitmeni, Genç Judokas, Ölçme - Değerlendirme.

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 25.06.2019

Kabul Tarihi: 26.09.2019

Online Yayın Tarihi: 31.12.2019

DOI: 10.33459/cbubesbd.581843

#### **Abstract**

In this study, coach behaviors were evaluated by judo players competing in the youth category according to gender, age of doing sports, nationality or non-nationality. The study group consisted of 289 participants (136 female / 153 male) selected by simple random sampling method. Participants selected from the 15-17 age group athletes competing in Young Turkey Judo Championship. The validity and reliability of the scale was made by Filiz and Demirhan (2017), and the scale, which was adapted to Turkish, was used as the Coaching Behavior Assessment Questionnaire. The scale includes 21 expressions regarding elements of coach behavior.  $p < 0.05$  was used as the level of significance. According to the findings; There is a significant difference in terms of gender, year of doing sports, how many years you have been doing sports, and the values of "Support", "General Incentive", "General Incentive Education", "General Communication", "Error-Conditional Technical Education" ( $p < 0.05$ ). However, there are significant differences in "Support", "General Incentive", "General Incentive Education", "General Communication", "Error-Conditional Technical Education" values according to nationality. In conclusion, it is thought that this study will contribute to the preparation of judo trainer training programs and determination of the elements to be considered in professional development programs. However, examining coach behaviors and evaluating the results of these investigations will provide important information in the development of successful coaching or effective coaching concept.

**Keywords:** Judo Trainer, Junior Judokas, Assessment - Evaluation.

<sup>†</sup> Sorumlu yazar: Şengül Demiral, judo\_edirne22@hotmail.com

## GİRİŞ

İletişim insanların birbirleri ile olan ilişkilerinin temel belirleyicisidir. Literatürde iletişim kavramı genel geçerliliği olan bir tanımlamayı yapmak oldukça güç olmakla birlikte, Püsküllü (1995) “iki kişinin duygu, düşünce ve bilgilerini paylaşarak birbirini anlaması ile ilgili bir süreç” olarak iletişimi tanımlamıştır. Bir kişinin bir başka kişiye veya takıma herhangi bir etkileşim olmasının ötesinde, bir paylaşma eylemi süreç iletişim olarak ifade edilmektedir. İletişim tek yönlü olmayıp, iki yönlü bir süreç olarak bir yaşamında önemli bir yer tutar ve aynı zamanda spor alanında da önemli bir role sahiptir (Gürgen, 1997). Özellikle sporcu ve antrenör arasındaki etkileşim sporcuların psikolojik, sosyolojik ve fiziksel gelişimleri açısından önemlidir (Jowett ve Ntoumanis, 2003). Olumlu ilişkilerin ve süreçlerin geçtiği ortamda oluşan olumlu bir antrenör-sporcu ilişkisi, sporculara becerilerini, motivasyon ve doyumunu artırmakla uygun ortam sağlamaktadır (Altıntaş, Çetinkalp ve Aşçı, 2012).

Antrenör spor dalına özgü, genel ya da ilgili bir biçimde, spor etkinliklerini ve antrenmanlarını uygulatarak; sporcu fizyolojik, psikolojik, zihinsel, teknik ve taktiksel olarak hedefe pek performans için eğitim veren kişi olarak tanımlanmaktadır (Sevim, 1998). Antrenör davranış ve mesleki yeterliğinin sporcu üzerine etkisi konusunda birçok araştırma konusu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu etkileşimler sosyal ve sürekli değişen yapıya sahip olması dikkat çekicidir. Bundan dolayı sürekli değişen, karmaşık yapıya sahip olmasından dolayı bu durumun anlaşılması için özel çaba gerektiği görülmektedir (Mallet, 2007). Gelişen ve genişleyen dünyada antrenörlerin mesleki başarısı yetiştirdiği milli takım sporcuları, madalya sayısı, aldığı ödül... vs gibi veriler üzerinden değerlendirilmektedir. Bunun yeterli bir değerlendirme olmadığı ve daha tamamlayıcı bakış açılarına bırakmaya başladığını belirtilmektedir (Mallet ve Cote, 2006).

Chelladurai (1984), Côté, Salmela ve Russell (1995), Smoll ve Smith (1984) tarafından yapılan çalışmalarda; antrenör ve sporcu arasındaki kompleks ve karmaşık ilişkileri açıklamak için birçok yöntem geliştirildiği ve bu yöntemler temel alınarak yapılan araştırmalarda antrenör davranışlarının sporcunun gelişimini doğrudan etkilediğini gösterdiği belirtilmektedir. Yapılan bu araştırmalarda elde edilen bulgular antrenör, sporcu ve antrenman ortamı arasındaki ilişkiyi göstermiştir. Bununla beraber “Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Sistemi” antrenör davranışlarının içeriğini oluşturan; planlama, yardımcı antrenör ile yapılan çalışmalar, fiziksel ve

zihinsel beceriler gibi boyutları belirleme konularında yetersiz kaldığı belirtilmektedir (Côté, 1998).

Yapılan literatür çalışmalarında Mageau ve Vallerand'ın (2003) geliştirdiği Motivasyon Modeli (Motivational Model) antrenörlük modelinin merkezinde; antrenörün sporcunun veya takımın potansiyelini geliştirmeyi hedefleyen antrenman, organizasyon, yarışma sürecindeki davranışlarının zihinsel modellemesi ile benzer yapıya sahip olduğu görülmektedir (Yapar ve İnce, 2014), Ortaya çıkan farklılıklar sonucunda Côté ve arkadaşları (1999) tarafından “Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği (SADDÖ)” [Coaching Behavior Scale for Sports (CBS-S)] geliştirilmiştir. Antrenörlerin müsabaka, yarışma, organizasyonlarda sergiledikleri tutum, davranışlarından ortaya çıkan çıkarımlardan, SADDÖ içerisindeki maddeler oluşturulmuştur (Bloom, 1996; Bloom ve ark., 1997; Côté ve ark., 1995; Gilbert ve Trudel, 1997). İyi bir antrenör, sporcunun fiziksel, zihinsel, teknik & taktik gelişimi destekleyici eğitimden sorumludur. Böylece sporcuların peak performans hedeflerine ulaşabilirler (Becker, 2009).

Antrenörlük Modelinde antrenör ve sporcu bireysel fark değişkenlerini ve antrenörün sporcuların tutum algılarını, farklı değişkenlerin aracılık etkisi kesikli oklarla tanımlanmıştır. Bu nedenle, koçluk davranışlarının nihai etkinliği arabulucu değişkenlerin birçok karmaşık etkileşiminin bir sonucu olduğu belirtilmektedir (Kenow ve Williams, 1992).

Antrenör ve sporcu ilişkisi, beklentileri farklı şekillerde belirlediğini ifa eden birçok çalışmaya rastlamak mümkün. Bunlardan biri Solomon (1998) ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada düşük hedefli sporcular ile yüksek hedefli sporcuların olası farklılıklar üzerine beklentileri sezon boyunca araştırmalar yapıldı. Araştırma sonucunda ilerleyen süreç boyunca, yüksek beklentili sporcular, düşük beklentili sporcuların daha fazla geri bildirim aldıkları belirtilmektedir. Günümüzde antrenör ve sporcunun yüksek performans elde edebilmesi için karşılıklı olarak oluşturulan ilişkisinin, ülkemizde özellikle bu çalışmaların (judo sporu) gerektiği kadar yeterli olmaması ve yapılacak çalışmalar sonrasında antrenör sporcu etkileşiminin düzeyleri ile ilgili gerekli bilgilere ulaşabilme isteği bu çalışmaya yol haritası olmuştur. Ayrıca hem gözlem yapılabilme hem de algılanan antrenör davranışlarının her açıdan sporcu performansına etki gücü düşünülürse, antrenör-sporcu ilişkilerinin algılanan davranışlar yönünden incelenmesi başarılı yada etkili antrenörlük için önemli bilgiler sunacaktır.

Sporda, yüksek seviyede rekabet gerektiren sporlarda ve diğerlerinde bir antrenörün rolünün önemi açıktır. Antrenörün antrene ettiği sporcularının fiziksel, zihinsel, teknik ve taktiksel gelişimlerini desteklemekten ve sporcularının en iyi hedeflerine ulaşmalarını sağlamak iyi bir antrenörün sorumluluğudur (Siekanska, Blecharz ve Wojtowicz., 2013). Bu nedendir ki bu çalışma ile gençler kategorisinde yarışan judocuların ‘antrenör davranışlarının seçilen unsurlarını’ incelenmesi hedeflenmiştir. Çalışma sonucunda, başarılı antrenör ya da etkili antrenörlük kavramın geliştirilmesinde sporcuların önem verdiği kriterler hususunda alana önemli bilgilerin sunulmasına katkı sağlanacaktır.

## YÖNTEM

### Araştırma Grubu

Çalışma örneklemini 2019 Judo Federasyonu Gençler Türkiye Şampiyonasına katılan ve rastgele seçilen toplam 289 sporcudan oluşmaktadır. Katılımcıların n:153’i erkek (%52,9), n:136’sı ise (%47,1) kadındır.

### Veri Toplama Aracı

Özgün adı “Coaching Behavior Assessment Questionnaire” olan, Filiz ve Demirhan (2017) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirliği yapılarak Türkçeye uyarlanmış olan “Antrenörlük Davranışı Değerlendirme Ölçeği’nin sekiz versiyonundan birisi olan “tercih edilen antrenör davranışlarının sporcu versiyonu” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Ölçek antrenör davranış unsurları ile ilgili (destek olma, destek olmayı kısıtlama, hata-koşullu teşvik etme, hata-koşullu teknik öğretim, ceza, cezalandırıcı teknik öğretim, hataları dikkate almama, denetimde tutma, genel teşvik öğretim, genel teşvik etme, organizasyon ve genel iletişim kurma) 48 ifade yer almaktadır. Antrenör davranışlarının seçilen unsurlarını ölçmek için ifadeler 12 kategoriye (faktör) ayrılmıştır ve her kategori dört madde ile ifade edilmektedir. Ölçekte yer alan her ifade “Hiçbir Zaman (1)” ile “Her Zaman (5)” olmak üzere 5’li Likert skalasında puanlanmaktadır. Ölçekte ters puanlanan ifade yoktur. Ölçekten en düşük 48 puan, en yüksek 240 puan alınmaktadır.



## Verilerin Analizi

Bu çalışmada elde edilen veriler SPSS 17 paket programı ile analiz edilmiştir. Değişkenlerin normal dağılımdan gelme durumları araştırılırken Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro Wilk's testlerinden yararlanılmıştır. Sonuçlar yorumlanırken anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kullanılmış olup;  $p < 0,05$  olması durumunda değişkenlerin normal dağılıma uyum göstermediği,  $p > 0,05$  olması durumunda ise değişkenlerin normal dağılıma uyum gösterdikleri belirtilmiştir. Gruplar arasındaki farklılıklar incelenirken değişkenlerin normal dağılıma uyum göstermedikleri durumlarda parametrik olmayan (nonparametric) Mann Whitney U ve Kruskal Wallis-H Testlerinden yararlanılmıştır. Kruskal Wallis-H Testinde anlamlı farklılıkların görülmesi durumunda Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma Testi ile aralarında farklılık olan gruplar belirlenmiştir. Sonuçlar yorumlanırken anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kullanılmış olup;  $p < 0,05$  olması durumunda anlamlı bir **farklılığın** olduğu,  $p > 0,05$  olması durumunda ise anlamlı bir **farklılığın** olmadığı belirtilmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Kategorik değişkenlere ilişkin frekans ve dağılım tablosu

		n	%
Cinsiyet	Erkek	153	52,9
	Kadın	136	47,1
Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?	1-3 Yıl	11	3,8
	3-5 Yıl	53	18,3
	5-7 Yıl	89	30,8
	7-8 Yıl	54	18,7
	8-9 Yıl	40	13,8
	9-10 Yıl	28	9,7
	10 Yıl ve üstü	14	4,9
Millilik Durumu	Milli Değil	150	51,9
	A Milli	4	1,4
	Genç Milli	33	11,4
	Yıldız Milli	46	15,9
	Küçük Milli	8	2,8
	Ümit Milli	48	16,6

Tablo 1’de katılımcıların yani ‘Gençler Türkiye Şampiyonası’na katılan katılımcıların %52,9’u erkek, %47,1’i kadındır. Bu katılımcıların %30,8’i 5-7 yıldır spor yaptığı ve katılımcıların %51,9’u milli olmadığı, A Milli olan katılımcıların oranı ise sadece %1,4 olduğu görülmektedir.

**Tablo 2.** Sayısal değişkenlere ilişkin frekans ve dağılım tablosu

	n	Ort.	ss.	Min	Max
Destek Olma	289	24,24	4,47	10	30
Genel Teşvik Etme	289	19,03	3,91	5	25
Genel Teşvik Öğretim	289	12,10	3,82	3	61
Genel İletişim	289	14,44	3,25	4	20
Hata-Koşullu Teknik Öğretim	289	11,25	2,72	3	15

Tablo 2’de destek olma değerleri 10-30 aralığında değişmekte olup, ortalaması 24,24’tür. Genel teşvik etme değerleri 5-25 aralığında değişmekte olup, ortalaması 19,03 olduğu, Genel teşvik öğretim değerleri 3-61 aralığında değişmekte olup, ortalaması 12,10 olduğu, Genel iletişim değerleri 4-20 aralığında değişmekte olup, ortalaması 14,44 olduğu, Hata-koşullu teknik öğretim değerleri 3-15 aralığında değişmekte olup, ortalamasının 11,25 olduğu görülmektedir.

**Tablo 3.** “Cinsiyet” değişkenine göre ortalamaların karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	Ort.	ss.	Min	Max	Z	p
Destek Olma	Erkek	153	24,21	4,44	10	30	-0,155	0,877
	Kadın	136	24,28	4,52	10	30		
Genel Teşvik Etme	Erkek	153	19,03	3,82	9	25	-0,146	0,884
	Kadın	136	19,03	4,02	5	25		
Genel Teşvik Öğretim	Erkek	153	11,93	2,30	6	15	-0,789	0,431
	Kadın	136	12,28	5,01	3	61		
Genel İletişim	Erkek	153	14,34	3,15	6	20	-0,625	0,532
	Kadın	136	14,55	3,36	4	20		
Hata-Koşullu Teknik Öğretim	Erkek	153	11,44	2,60	3	15	-1,137	0,256
	Kadın	136	11,04	2,85	5	15		

Tablo 3’de görüldüğü gibi “Cinsiyet değişkenine göre, destek olma, genel teşvik etme, genel teşvik öğretim, genel iletişim, hata- koşullu teknik öğretim değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0.05$ )

**Tablo 4.** Judocuların spor yapma yılına göre ortalamaların karşılaştırılması

	Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?	n	Ort.	ss.	Min	Max	Kikare	p	Fark
Destek Olma	1-3 Yıl	11	22,64	1,91	19	25			
	3-5 Yıl	53	24,72	4,26	10	30			
	5-7 Yıl	89	24,47	4,29	12	30			
	7-8 Yıl	54	23,67	4,30	11	30	7,849	0,249	-
	8-9 Yıl	40	24,83	4,62	12	30			
	9-10 Yıl	28	23,54	5,40	12	30			
	10 Yıl ve üstü	14	24,21	5,96	10	30			
Genel Teşvik Etme	1-3 Yıl	11	15,91	3,51	10	22			
	3-5 Yıl	53	19,89	3,59	10	25			
	5-7 Yıl	89	18,84	4,15	9	25			
	7-8 Yıl	54	19,30	3,47	11	24	13,949	0,030*	1-2
	8-9 Yıl	40	19,98	2,97	11	25			1-3
	9-10 Yıl	28	17,86	4,18	9	25			1-4
	10 Yıl ve üstü	14	18,00	5,48	5	24			1-5
Genel Teşvik Öğretim	1-3 Yıl	11	11,64	1,29	10	15			
	3-5 Yıl	53	12,47	1,80	8	15			
	5-7 Yıl	89	11,87	2,25	6	15			
	7-8 Yıl	54	11,61	2,78	5	15			
	8-9 Yıl	40	13,63	8,10	6	61			
	9-10 Yıl	28	11,43	3,33	6	15			
	10 Yıl ve üstü	14	11,36	3,56	3	15			
	1-3 Yıl	11	13,27	2,76	9	18	6,178	0,403	-
	3-5 Yıl	53	14,47	3,18	8	20			
	5-7 Yıl	89	14,06	3,37	5	20			
	7-8 Yıl	54	14,43	3,31	6	20			
	8-9 Yıl	40	15,63	2,70	10	20			
	9-10 Yıl	28	15,04	3,02	7	20			
	10 Yıl ve üstü	14	13,14	3,98	4	20			

**Tablo 4.** Judocuların spor yapma yılına göre ortalamaların karşılaştırılması

	Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?	n	Ortalama	ss.	Min	Max	Kikare	p	Fark
Hata-Koşullu Teknik Öğretim	1-3 Yıl	11	10,55	2,42	6	13			
	3-5 Yıl	53	10,98	2,76	3	15			
	5-7 Yıl	89	11,30	2,77	5	15			
	7-8 Yıl	54	10,89	2,96	5	15	5,418	0,491	-
	8-9 Yıl	40	11,90	2,31	6	15			
	9-10 Yıl	28	11,75	2,70	5	15			
	10 Yıl ve üstü	14	11,07	2,70	7	15			

Tablo 4’de ifade edildiği gibi “Kaç yıldır spor yapıyorsunuz” değişkenine göre destek olma, genel teşvik öğretim, genel iletişim, hata-koşullu teknik öğretim, değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ), genel teşvik etme değerleri açısından ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ).

**Tablo 5.** Judocuların milli olma durumlarına göre ortalamaların karşılaştırılması

	Millilik Durumu	n	Ortalama	ss.	Min	Max	Kikare	p	Fark
Destek Olma	Milli Değil	150	24,14	4,01	14	30	20,892	0,001*	2-1, 2-3 2-4, 2-5 2-6, 3-4 3-5
	A Milli	4	28,50	1,29	27	30			
	Genç Milli	33	25,97	4,17	10	30			
	Yıldız Milli	46	22,54	5,18	11	30			
	Küçük Milli	8	23,50	1,60	21	25			
	Ümit Milli	48	24,77	5,15	10	30			
Genel Teşvik Etme	Milli Değil	150	18,84	3,88	9	25	6,955	0,224	-
	A Milli	4	21,50	2,38	18	23			
	Genç Milli	33	18,24	4,51	5	25			
	Yıldız Milli	46	19,09	3,46	13	24			
	Küçük Milli	8	18,63	3,54	13	22			
	Ümit Milli	48	19,96	4,04	9	25			
Genel Teşvik Öğretim	Milli Değil	150	12,43	4,50	6	61	13,424	0,020*	1-4, 1-5 2-4, 2-5 3-4, 3-5 6-4, 6-5
	A Milli	4	12,00	3,83	7	15			
	Genç Milli	33	12,30	2,91	3	15			
	Yıldız Milli	46	10,98	2,89	5	15			
	Küçük Milli	8	10,63	1,19	9	12			
	Ümit Milli	48	12,23	2,86	6	15			
Genel İletişim	Milli Değil	150	14,19	3,31	5	20	23,527	0,001*	2-1, 2-3 2-4, 2-5 2-6, 5-1 5-3, 5-4 5-6
	A Milli	4	18,75	1,26	17	20			
	Genç Milli	33	14,39	3,37	4	20			
	Yıldız Milli	46	14,28	3,20	6	20			
	Küçük Milli	8	11,13	1,81	9	14			
	Ümit Milli	48	15,60	2,60	10	20			
Hata-Koşullu Teknik Öğretim	Milli Değil	150	11,04	2,71	5	15	20,95	0,001*	2-1, 2-3 2-4, 2-5 2-6, 5-1 5-3, 5-4 5-6
	A Milli	4	13,50	1,29	12	15			
	Genç Milli	33	11,88	2,52	6	15			
	Yıldız Milli	46	10,93	2,65	5	15			
	Küçük Milli	8	8,13	2,47	6	11			
	Ümit Milli	48	12,13	2,56	3	15			

Tablo 5’de “Millilik Durumu” değişkenine göre, “destek olma, genel teşvik öğretim, genel iletişim, hata-koşullu teknik öğretim değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p<0,01$ ). “Millilik Durumu” değişkenine göre, genel teşvik etme değerleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

## TARTIŞMA

Antrenör davranışlarının değerlendirilmesinde kültür farklılıklarının etkileri görülmektedir. Antrenör davranışları hem spor sistemlerinden hem de ülkeler ve spordaki kültürlerden etkilendiği literatürde çalışmalarda belirtilmektedir. Örneğin İsveç ve Kuzey Amerika spor gelenekleri, okulla bağlantılı spor organizasyonlarına verilen önemle, Kuzey Amerika geleneğinde gönüllü bağlılık odaklı İsveç geleneği ile büyük ölçüde farklılık göstermektedir (Cushion, 2010) ve daha çok işbirliği ilişkisi odaklı davranışları kullanma eğiliminde oldukları görülmektedir (Northouse, 2013). Antrenör davranışlarını değerlendirme ölçeğine paralel olarak, Carlston ve Lundqvist (2015) sporcular tarafından antrenör değerlendirme ölçeğini İsveç kültürünün de uyarlamasını çalışılırken, Koh, Kawabata ve Mallet (2014) Singapur kültürüne uyarlama çalışmalarını yapmışlardır. Carlston

ve Lundqvist araştırmalarında; teknik beceri, zihinsel hazırlık ve yarışma stratejisi konularında ölçeğin güçlü olduğunu belirtmişlerdir. Koh, Kawabata ve Mallet'in bulgularının da Singapur örneklemini için 7 boyutlu ölçeğin özgün formu ile tutarlı bir yapıda olduğunu göstermiştir.

Antrenör davranışlarının değerlendirilmesi ve sporcular tarafından antrenörlerin değerlendirilmesi ölçekleri her yönüyle sporcu ve antrenör ilişkilerinin derinlemesine incelemeye çalışılan sadece birkaç ölçekten biridir. Antrenör ve sporcu ilişkisini incelenmeye devam edildiğinde konu ile ilgili literatür taraması sonucunda Coykendal (2014) sporcuların tercih ettikleri ve beklenen antrenörlük davranışları ve antrenörlerin bu davranışları karşılayıp karşılamadığı konusunu incelediği görülmektedir. Çalışmada antrenörlerin beklenen ve tercih edilen davranışlarını yerine getirip getirmediğini incelediği çalışmada; bireysel spor ve takım sporu sporcuları incelenmiştir. Sporcuların karar almada yer alan, gelişim becerileri üzerine yoğunlaşan, olumlu bir antrenör-sporcu ilişkisi geliştiren ve tüm kararları kendi başına vermeyen antrenörleri tercih ettikleri ortaya koydu. Ayrıca kadınlar ve erkekler arasındaki beklenti ve tercihler, spor türü ve spor yapma yılı arasında anlamlı bir fark olmadığını da ortaya koyduğu görülmektedir. Bu verilerin tablo 3'de elde edilen bulguları desteklediği görülmektedir.

Antrenör davranışlarının değerlendirilmesinin dışsal motivasyon etkisini etkileyen farklı çalışmalara rastlanmaktadır. Bu çalışmalardan biri olan bu araştırmada erkeklerde kadın sporculardan daha yüksek düzeyde dışsal motivasyon olduğunu göstermiştir (Monazami, Hedayatikatooli, Neshati ve Beiki, 2012). Ayrıca antrenör sporcu etkileşimlerinin duygusal tarafı ile kesinlikle sınırlı davranışlar, erkekler tarafından erkeklerden daha büyük oranda takdir edildiği belirtilmektedir. Aynı zamanda erkek sporcuların geri bildirim ve teknik talimatlara daha fazla değer verirken, kadınlar sporcular ise duygulara yönelik eylemlere daha fazla ihtiyaç duymuş ve antrenörüne güçlü bir inanca sahip olduğu belirtmişlerdir (Miller, Ogilvie ve Branch, 2008). Bu bilgiler tablo 5'deki bulguları destekleyici niteliktedir. Çünkü millilik durumları yıllara göre değiştiğinden dolayı, ümitlerden büyüklere kadar olan millilik durumlarının, geçen yıllara bağlı olarak antrenör sporcu ilişkilerini etkilediği görülmektedir.

Başka bir çalışmada, burslu yüzme sporcularının kontrolcü antrenör davranışlarının algılanan kontrol koçluğu arasındaki önemli etkileşim algılanan yetkinliği öngören davranışlar belli ölçüde desteklediği belirtilmektedir. Spesifik olarak, antrenörlerin daha az kontrol edici olarak algılayan sporcular, burs durumu ile algılanan yeterlilik arasında olumlu bir ilişki olduğunu

belirtilmektedir. Sporculardan çok daha fazla denetleyici olarak algılayanların böyle bir ilişki göstermedikleri belirtilmektedir (Matosic, Cox, ve Amorose, 2013). Burada burs durumu ile algılanan yeterlilik arasında olumlu bir ilişki ile Tablo 5’de verilen, Hatta-koşullu teknik öğretim değişkenini destekleyici niteliktedir.

Literatürde liderlik ve antrenör davranışları üzerine yapılan çalışmalardan biri olan ve Smoll ve Smith’in (1984) üzerinde çalıştığı bu araştırmada ise spordaki liderlik davranışları modeli, bir sporcunun antrenör davranışlarına verdiği tepkiyi yönlendirecek bilişsel ve duyuşsal süreçleri incelemek için bir çerçeve sunduğunu belirtmektedirler. Yani antrenörün liderlik özellikleri sergilediği davranışları etkilediği ve bu davranışların değerlendirilmesinde liderlik özelliklerinin incelenmesinin önemi belirtmektedir. Çalışmada liderlik özelliğinin antrenör sporcu ilişkilerinde ‘genel teşvik etme ve genel teşvik öğretim’ değişkenini etkilediği düşünülmektedir.

Antrenör davranışlarının bireysel ve takım sporları üzerinden inceleyen bu araştırma; bireysel ve takım sporlarındaki sporcuların antrenör davranış algıları arasındaki farklılıkları ortaya koymaktadır. Bireysel sporcular antrenör ve eğitime, sosyal desteğe ve antrenörlerden gelen olumlu geribildirim, lideri davranışlarına yüksek puanlar verdiği, olumsuz antrenörlük davranışına daha az puanlama verdiği çalışmada belirtilmektedir (Velikovic, Djurovic, Dimic, Mujanovic ve Markovic, 2016). Antrenör davranışlarını inceleyen Uzun, Çon, Taşmektepligil ve İmamoğlu (2017); olumsuz antrenör davranışlarında, kadın sporcuların erkek sporculardan çok daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğunu belirlenmişlerdir. Buna göre kadın sporcuların erkek sporculara göre antrenörlerinin olumsuz davranışlarından daha fazla etkilendiği söylenebilir. Antrenörlerin kadın sporcularda algılanan olumsuz algıyı azaltmak için aralıklı olarak kişilik gelişim seminerlerine katılmaları önerildiği araştırmada görülmektedir (Uzun ve ark., 2017). Çalışmada cinsiyetin antrenör ve sporcu ilişkileri üzerinde anlamlı bir farklılık olmamasından dolayı bu çalışma ile farklılık göstermektedir. Başka bir çalışmada ise antrenörlerin sporcularıyla yüksek kaliteli ilişkiler kurmasını ve sporcuların ilişkisinin sporcuların geneline etkisinin ortaya çıkmasına izin veren psikolojik faktörler hakkında fikir verildiği çalışmalar yapıldığı görülmektedir (Lafrenière, Jowett, Vallerand ve Carbonneau, 2011). Bu nedenle Filiz ve Demirhan’ın (2017) Türkçeye uyarladığı ölçeğin güncellenerek, psikolojik faktörlerinde değerlendirmeye alınması, antrenör ve sporcu ilişkilerinin değerlendirilmesine daha kapsamlı ışık tutacağı düşünülmektedir. Spor eğitim-öğretiminde antrenör davranışlarının araştırılması (Judo modeli) konulu çalışmada,

antrenörlerin eğitim düzeyleri, gelir dağılımı ve cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar gözlenmiş; antrenör kültür etkileşimi tespit edildiği görülmektedir (Kavlu, 2002). Antrenörlerin davranışlarının değerlendirilmesinde kurumsal yaklaşımların etkisini incelenen birkaç araştırmada; sporcuların hedeflerine ulaşma başarılarında, kolektif yeterlik takım ve bireyin performansına önemli etki gücünden dolayı, antrenörlerin davranışları, hedef yönelimleri, motivasyonel iklim, zaman içinde farklılık da gösterebildiği literatürde görülmektedir. Sporcuların algıları bu farkların bir süreç boyunca nasıl bir ilişki gösterdiğini incelenmesi, bu oluşumları ve gelişimini içeren etmenleri tanımlamak için kuramsal yaklaşımlara ihtiyaç vardır. Sporcuların algıladıkları antrenörlük davranışı (Chelladurai ve Saleh, 1978, Chelladuria, 1984), algılanan motivasyonel iklim (Walling, Duda ve Chi, 1993), hedef yönelimleri (Duda ve Nicholls, 1992) gibi kuramsal yaklaşımlarda üzerinde durulduğu da görülmektedir (Toros, 2010).

## SONUÇ

Sonuç olarak; “Antrenörlük Davranışı Değerlendirme Ölçeği”nin sekiz versiyonundan birisi olan tercih edilen antrenör davranışlarının sporcu versiyonu” nu Türkçeye uyarlama ölçeğine göre gençler kategorisinde yarışan kadın & erkek judokaların (judo yapan sporcu) tercih ettikleri antrenör davranışlarında; Cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı, “Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz ?” Değişkenine Göre Ortalama ‘Genel Teşvik Etme’ Anlamlı Farklılık Olduğu Ve “Millilik Durumu” Değişkenine Göre Ortalama “Destek Olma”, “Genel Teşvik Öğretim”, “Hata-Koşullu Teknik Öğretim” de anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu veriler sporcuların tercih ettikleri antrenör davranışlarında belirlenmesi için bir belirteç olarak kullanılması amaçlanmıştır. Ayrıca antrenörler hakkında gelişen veri tabanını genişletmeyi amaçlayan hem teorik hem de uygulamalı araştırmalara katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Antrenörlerin davranışları hakkında geri bildirim almalarına olanak tanıdığı için çoğu zaman zor olan antrenör gelişimi üzerine daha fazla araştırma yapılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Burada belirtilen tüm başlıklar çalışmada kullanılan ölçek ile ilişkilendirilerek yeni bir çalışma ile üzerinde çalışılması, antrenör sporcu ilişkilerinin tanımlanmasına katkı sağlayacaktır.



## TEŞEKKÜR

Anketlerin uygulanmasında katkılarından dolayı Türkiye Judo Federasyonu Başkanı Sezer HUYSUZ'a ve ölçeği kullanmama izin veren Bijen FİLİZ'e teşekkür ederim.

## KAYNAKLAR

- Altıntaş, A., Çetinkalp, Z. K., & Aşçi, F. H. (2012). Antrenör-sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 119-128.
- Bloom GA, Durant Bush, N. & Salmela J.H. (1997). Pre and post- competition routine of expert coaches of team sports. *The Sport Psychologist*, 11(2), 127-141.
- Bloom, G.A. (1996). *Competition: Preparing for and operating in competition*. In J. H. Salmela (Ed.) Great Job Coach (pp.139-178). Ottawa: Potentium.
- Carlsson A. & Lundqvist C. (2015). The coaching behavior scale for sport (CBSS): A psychometric evaluation of the Swedish version. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 26(1), 116-123.
- Chelladurai P. (1984). Leadership in Sport. In J.M. Silva, R.S. Weinberg (Eds.) *Psychological Foundations of Sport*, s. 329-339 Champaign, IL; Human Kinetics.,
- Chelladurai, P. & Saleh, S. (1978). Preferred leadership in sports. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 3, 85-92.
- Côté, J., Salmela J.H. & Russell, S.J. (1995). The knowledge of high performance gymnastic coaches: Competition and training considerations. *The Sport Psychologist*, 9, 76-95.
- Côté, J. (1998). Coaching research and intervention. *Anintroduction to the special issue Avante*, 4(3),1-15
- Côté, J., Yardley, J., Hay, J., Sedgwick, W., & Baker, J. (1999). An exploratory examination of the coaching behaviour scale for sport. *Avante*, 5, 82-92.
- Coykendall, T. (2014). *Player Preferences for Coaching Behaviors*, Sport Management Undergraduate. Paper 52.
- Cushion, C. (2010). *Sport coaching: professionalisation and practice*. Oxford: Elsevier, 63–83.
- Duda, J.L. & Nicholls, J. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 89, 290-299.
- Filiz, B., & Demirhan, G. (2017). Antrenörlerin davranış değerlendirme ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması. *Sportmetre*, 15(1), 1-10
- Gilbert, W. & Trudel, P. (1997) A case study of elite team sport coaching. *Paper presented at the meeting of the Association for the advancement of applied Sport Psychology*. San Diego, USA.
- Gürgen, H. (1997). *Örgütlerde İletişim Kalitesi*. İstanbul: Der Yayınları, s. 9-10.
- Jowett, S. & Ntoumanis, N. (2003). The Greek coach– athlete relationship questionnaire (Grcart-Q): Scale construction and validation. *International Journal of Sport Psychology*, 34, 101–124
- Kavlu, M. (2002). *Spor eğitim-öğretiminde antrenör davranışlarının araştırılması (Judo modeli)*. Yayınlanmış doktora tezi, Marmara Üniversitesi SBE.

- Kenow, L. J. & Williams, J.M. (1992). Relationship between anxiety, self-confidence and evaluation of coaching behaviors. *Faculty Publications*. Published Version. Submission. [http://digitalcommons.linfield.edu/hhpafac\\_pubs/2](http://digitalcommons.linfield.edu/hhpafac_pubs/2).
- Kenow, L. & Williams, J.M. (1999). Coach-athlete compatibility and athlete's perception of coaching behaviors. *Journal of Sport Behavior*, 22(2), 251-259.
- Kenow, L.J. & Williams, J.M. (1992). Relationship between anxiety, self-confidence, and evaluation of coaching behaviors. *The Sport Psychologist*, 6(4), 344-35.
- Koh, K.T, Kawabata, M. & Mallett, C.J. (2014). The coaching behavior scale for sport: factor structure examination for singaporean youth athletes. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 9(6), 1311-1324.
- Lafrenière, M.K., Jowett, S., Vallerand, R.J. & Carbonneau, N. (2011). Passion for coaching and the quality of the coach athlete relationship: The mediating role of coaching behaviors, *Psychology of Sport and Exercise*, 12 -144-152.
- Mageau, G.A., Vallerand, R.J. (2003) The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences* 21(11), 883-904.
- Mallett, C.J. (2007). Modelling the Complexity of the coaching process: A Commentary. *International Journal of Sport Science and Coaching*, 2(4), 407–409
- Mallett, C. & Côté, J. (2006). Beyond winning and losing: Guidelines for evaluating high performance coaches. *The Sport Psychologist*, 20, 213-218
- Matosic, D., Cox, A.E. & Amorose, A.J. (2013). Scholarship status, controlling coaching behavior and intrinsic motivation in collegiate swimmers: A test of cognitive evaluation theory. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, Vol. 3(1), 1–12.
- Miller, T.W., Ogilvie, B.C. & Branch, J. (2008). Sport psychology consultation: The influence of gender on learning style. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 60(3), 279-285.
- Monazami, M., Hedayatikatooli, A., Neshati, A. & Beiki, Y. A. (2012). Comparison of the motivation of male and female competitive athletes in Golestan, Iran. *Annals of Biological Research*, 3(1), 31-35.
- Northouse, P.G. (2013). Leadership: theory and practice, 6th edn. Thousand Oaks: Sage Publication, 2013: 383–422.
- Püsküllüoğlu, A. (1995). *Türkçe Sözlük*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları Ltd Şti. s. 1529.
- Sevim, Y. (1998). Türkiye'de antrenör eğitim yapısı ve temel ilkeleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 1-10. Retrieved from <http://dergipark.org.tr/gbesbd/issue/27955/305047>
- Siekanska, M., Blecharz, J., & Wojtowicz, A. (2013). The athlete's perception of coaches' behavior towards competitors with a different sports level. *Journal of Human Kinetics*, volume 39, 231-242 DOI: 10.2478/hukin-2013-0086
- Smoll, F.L. & Smith R.E. (1984). Leadership research in youth sports. In J. M. Silva III & R. S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport*, s.371-386. Champaign, IL: Human Kinetics
- Solomon, G.B, Golden, A.J, Ciapponi, T.M. & Martin, A.D. (1998). Coach expectations and differential feedback: Perceptual flexibility revisited. *Journal of Sport Behavior*, 21: 298-310
- Toros, T. (2010). Turnuva öncesi ve turnuva sonrası basketbolcuların algıladıkları antrenörlük davranışı, görev-ego yönelimli hedefleri, takım saldırganlığı, ustalık-performans iklimi ve kolektif yeterlik arasındaki ilişki. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 1118-1114
- Uzun, R.U., Çon, M., Taşmektepligil, M.Y., & İmamoğlu, O. (2017). Bireysel ve takım sporlarında sporcuların antrenörlerinin kendilerine karşı davranışlarını algılama düzeyi, In *The International Balkan Conference in Sport Sciences*, abstract book.
- Veljkovic, A.A., Djurovic, D., Dimic, I., Mujanovic, R. & Markovic, K.Z. (2016). College athletes' perceptions of coaching behaviours: Differences between individual and team sports, *Baltic journal of sport & health sciences*, no. 2(101); 61–65.

Demiral, Ő. (2019). Gençler Kategorisindeki Judocuların Antrenör Davranışlarını Değerlendirmesi; Saha alıŐması, *CB Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2), 249-262.

---

Walling, M. D., Duda, J. L. & Chi, L., (1993). The perceived motivational climate in sport questionnaire: construct and predicative validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 172-183.

Yapar, A., & İnce, M. L. (2014). Sporcular için antrenör davranışlarını değerlendirme leğinin Türkçe uyarlaması (Sadd): geçerlik ve güvenirlik alıŐması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(4), 203-212.

# Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Mutlulukta Sosyal Medya Bağlılığının Rolü: 50 Yaş ve Üzeri Bireyler Üzerinde Bir Araştırma\*

## The Role of Social Media Engagement in Leisure Satisfaction, Life Satisfaction and Happiness: A Study on Individuals Aged 50 and Older

### ORIJİNAL ARAŞTIRMA/ ORIGINAL RESEARCH

Türkan Nihan SABIRLI<sup>1</sup>,  
Metin ARGAN<sup>2</sup>,  
Gözde YETİM<sup>3†</sup>,  
Ansay HIZAL<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Eskişehir  
<https://orcid.org/0000-0002-8685-6760>  
<sup>2</sup>Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Eskişehir  
<https://orcid.org/0000-0002-9570-0469>  
<sup>3</sup>Muş Alparslan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Muş  
<https://orcid.org/0000-0002-4345-4251>  
<sup>4</sup>Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Eskişehir  
<https://orcid.org/0000-0001-5260-5843>

### **Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi: 01.07.2019  
Kabul Tarihi: 10.10.2019  
Online Yayın Tarihi: 31.12.2019

DOI: 10.33459/cbubesbd.585066

### Öz

Bu çalışmanın amacı, sosyal medya kullanan 50 yaş ve üzeri bireylerin sosyal medya bağlılıkları ile boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve mutlulukları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç doğrultusunda araştırma katılımcılarını, Eskişehir ve internet ortamından kolayca örnekleme yöntemi ile ulaşılan 244 kişi oluşturmaktadır. Elde edilen verilerin geçerlik ve güvenilirlik analizi yapılarak, ardından doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ve yapısal eşitlik modellemesi (YEM) uygulanmıştır. Sonuç olarak, sosyal medya bağlılığı ile boş zaman tatmini arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır ( $p<0,05$ ). Bunun yanında, boş zaman tatmini ile yaşam tatmini ve mutluluk arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ( $p<0,05$ ) sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal Medya Bağlılığı, Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini, Mutluluk.

### Abstract

The aim of this study is to investigate the relationship among social media engagement with leisure satisfaction, life satisfaction and happiness among individuals aged 50 and older who use social media. For this purpose, the research participants consisted of 244 people from Eskişehir and the internet. The validity and reliability of the data were analysed and then confirmatory factor analysis (CFA) and structural equation modelling (SEM) were applied. As a result, there is a significant relationship between social media engagement and leisure satisfaction ( $p<0,05$ ). Besides, there was a statistically significant relationship among leisure satisfaction with life satisfaction and happiness ( $p<0,05$ ).

**Keywords:** Social Media Engagement, Leisure Satisfaction, Life Satisfaction, Happiness.

\*Bu çalışma, 11-14 Nisan 2019 tarihinde gerçekleşen 2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

† Sorumlu yazar: Gözde Yetim, [gozdeey03@hotmail.com](mailto:gozdeey03@hotmail.com)

## GİRİŞ

İnternet kullanımının artması ile beraber çeşitli sosyal medya platformları önemli birer iletişim aracı olarak yer almaktadır. Kullanıcılar katkıları, yorumları ve beğenileriyle sosyal medya içeriği oluşturmakta ve onların paylaşımları diğer üyelerin katılımını ve etkileşimini de kolaylaştırmaktadır. Özellikle bazı firmalar, takipçilerine yalnızca pasif olarak içerik tüketmekle kalmayıp, aynı zamanda yeni bir içerik oluşturacak, yorum yapacak ve yaratacak şekilde sosyal medya katılım davranışlarını aktif olarak sergilemelerini teşvik etmek istemektedir (Dolan, Conduit, Fahy ve Goodman, 2016).

Sosyal medya platformları, kullanıcıların siteyle birçok şekilde etkileşime girmesini sağlamakta, böylece siteye katılım daha derin bir anlam kazanmaktadır. Örneğin, kayıtlı kullanıcılar beğenme/beğenmeme şeklinde oylayabilir, video yükleyebilir, yorum yapabilir ve paylaşabilir. Bu fenomen, sosyal medya kullanıcılarına bir topluluk duygusu yaratmanın yanı sıra içerik yaratma ve manipüle etme konusunda daha fazla kontrol sağlamaktadır (Khan, 2017). Dolayısıyla, bireylerin sosyal medya bağılıklarının boş zaman tatminleri, yaşam tatminleri ve mutlulukları ile ilişkili olduğu söylenebilir.

İlgili literatürde boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve mutluluk ile ilgili pek çok çalışma olmasına rağmen, söz konusu kavramların sosyal medya bağılılığına olan ilişkisini inceleyen çalışmaların neredeyse yok denecek kadar azlığı, bu çalışmayı literatüre katkı bağlamında önemli kılmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmada, bireylerin sosyal medya bağılılığı ile boş zaman tatminleri, yaşam tatminleri ve mutlulukları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır.

### Literatür

#### Yaşlılık, Boş Zaman ve Sosyal Medya

Havighurst'un Biyolojik ve Sosyal Gelişim Kuramına (Gallahue, Ozmun ve Goodway, 2014) göre yaş aralıklarına bakıldığında; 30-60 yaş orta yaşlılık, 60 ve üzeri yaşlılık olarak ifade edilmektedir. Bu doğrultuda, bu çalışma orta yaşlı ve yaşlı bireyler üzerine odaklanmıştır. Dolayısıyla çalışmada adı geçen yaşlı kavramı, orta yaşlılık ve yaşlılık dönemini içermektedir.

Günümüzde insanların yaşam süreleri artmakla birlikte, doğum oranlarında da azalma görülmektedir. Dolayısıyla bu durum, yaşlı nüfusunda sayısal ve oransal olarak artış meydana getirmektedir (Şahin ve Emiroğlu, 2014; Beğer ve Yavuzer, 2012). Yaşlılık ile ilgili tanımlamalar incelendiğinde; yaşın kronolojik olarak ilerlemesinin yanı sıra biyolojik, psikolojik ve sosyolojik boyutlar kazanan bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bir diğer tanımda ise yaşlılık, kişiden kişiye değişen ve içerisinde fiziksel, ruhsal ve sosyolojik boyutları barındıran, bireylerin yaşamlarının hemen hemen her alanında kayıpların yaşadığı bir süreç olarak ifade edilmektedir (Bayrak, 2018).

Yaşlı bireyler için boş zaman, işgücünden çekildikten sonra çok daha önemli olabilecek temel bir yaşam gereksinimidir. Bu nedenle boş zaman yaşlı bireyler için önemli bir role sahiptir (Griffin ve McKenna, 1999). Orta yaş ve yaşlı bireyler, çocuklarının büyümesi ve çeşitli nedenlerle evden ayrılmaya başlaması, eşinden boşanma ya da eşin ölümü, emeklilik vb. nedenlerle yalnızlaşabilmektedir. Bu doğrultuda orta yaş ve yaşlı bireyler aile üyeleri, akraba ve arkadaşları ile iletişime geçmek için daha çok gereksinim duymaktadır (Tekedere ve Arpacı, 2016). Özellikle emeklilik dönemi ile birlikte artan boş zamanlarda meydana gelen artış, yaşlı bireyleri keyifli vakit geçirmelerini sağlayacak yeni ve farklı uğraş alanları edinmeye yöneltmektedir. Emeklilik döneminde yaşanan bu durum, yaşlıların kendilerini daha iyi ve toplumdaki uzaklaşmadıklarını hissetmelerini, bir işle meşgul olma duygusu ile ruhsal doyuma ulaşmalarını sağlamaktadır (Bayrak, 2018). Bu yüzden, aktif çalışma döneminin sona erdiği bu dönemde, yaşlı bireyler için boş zamanlarını değerlendirmenin çok önemli bir yere sahip olduğu ifade edilebilir.

Yaşlı bireyler artan boş zamanlarını değerlendirme adına çeşitli fiziksel aktivitelere ve sosyal etkinliklere katılım gösterebilir ya da çeşitli sosyal medya platformlarında video izleme, paylaşım ve yorum yapma vb. faaliyetlerde bulunabilir. Özellikle günümüzde kullanımı artan akıllı cep telefonları, çeşitli video oynatıcıları, uydu televizyon, bilgisayar/dizüstü bilgisayar gibi modern çağa ait teknolojik araçların hemen hepsi orta yaş ve yaşlı bireyler için yaşamın bir parçası haline gelmektedir (Tekedere ve Arpacı, 2016). 60 yaş ve üzeri bireyler üzerinde Heo, Kim ve Won (2011) tarafından yapılan araştırmada, interneti bir boş zaman değerlendirme aracı olarak kullanan kişilerin, internet kullanımlarının boş zaman tatminleri ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu ve benzeri araştırma sonuçları özellikle belirli bir yaşın (özellikle 50 yaş ve üstü) üzerinde bulunan bireylerin yaşam tatmini sağlamak ve mutlu olmak için sosyal medyayı bir mecra olarak kullanabildikleri şeklinde değerlendirilebilir. Dolayısıyla, orta yaşlı ve yaşlı bireylerin

birtakım teknolojik araçlara sahip olması ve günümüzde yaygınlaşan internet kullanımı sayesinde, bu bireyler boş zamanlarını çeşitli sosyal medya platformlarında geçirebilmektedir. Yaşlı bireylerin bu platformlarda vakit geçirmeyi tercih etmelerinin en temel sebebi olarak, yaşamlarının belirli dönemlerinde iletişime geçtikleri kişiler ile ilişkilerini devam ettirmek ve sosyal ilişkilerde bulunmak olarak ifade edilebilir. Bunun yanında, yaşlı bireyler sosyal medya platformlarında çeşitli sağlık gruplarında yer alıp, bilgi edinme, paylaşım ve yorum yapma gibi sebeplerle de sosyal medyada vakit geçirebilmektedirler. Dolayısıyla, yaşlı bireylerin interneti boş zaman faaliyeti olarak öncelikli kılan özelliklerinin yaratıcı, interaktif, konforlu ve ekonomik olması şeklinde ifade edilebilir (Becerikli, 2013).

### **Sosyal Medya Bağıllığı**

Sosyal medya bağıllığı kısaca, kullanıcı tarafından başlatılan bir eylem olarak tanımlanmakta (Gluck, 2012, s. 8) ve bireyin medya ile olan etkileşimi olarak ifade edilmektedir (Khan, 2017, s. 237). Kaplan ve Haenlein (2010, s. 61) sosyal medyayı; “Web 2.0”ın ideolojik ve teknolojik yapısını temel alan ve kullanıcı tarafından içeriğin oluşturulmasını ve değişimini sağlayan internet tabanlı uygulamalar grubu” olarak tanımlamaktadır. Bu uygulama ve platformlardan Facebook ve Youtube üzerinde kullanıcıların gerçekleştirdiği bağıllık örnekleri incelendiğinde, Facebook'taki çevrimiçi bağıllık tipik olarak beğenme, yorum yapma ve paylaşma gibi eylemler olarak ifade edilebilir. Youtube'da ise, videoları beğenme/beğenmeme, yorum yapma, paylaşma ve video yükleme gibi eylemlerle kendini göstermektedir. Dahası, videoların izlenmesi ve yorumların okunması da katılım bağıllığı olarak değerlendirilmektedir (Khan, 2017, s. 237).

Bağıllığı, deneyim konsepti içerisinde değerlendirdiğimizde, bağıllık sosyal medya platformuna veya ara yüzüne olan cazibe, merak ve ilgiyi içermektedir (Smith, Stumberger, Guild ve Dugan, 2017). Paine (2011, s. 80-83) sosyal medya bağıllık düzeylerini yoğunluklara göre beş şekilde ifade etmektedir; (1) Gizlenen (kişi örneğin Facebook'ta sevdiği bir şeyle karşılaştığında onu beğenmeye karar verirse veya yer imlerine eklerse bir ilişkiden söz edilmeye başlar. Sadakat içermeyen bir ilişkiden söz edilebilir), (2) Günlük (gerçek bağıllık olarak da ifade edilir. Bloğa abone olmak, Youtube videosu indirmek veya Facebook'ta bir arkadaşına sayfa önermek bu bağıllığa örnek olarak gösterilebilir), (3) Aktif (kişinin benzer ilgi alanlarına sahip kişilerle Facebook gruplarına ya da blog başlıklarına aktif olarak katılması, Twitter'da haber



güncellemelerinin retweet'lemesi, Twitter'da gündem olan başlıklara katılım göstermesi Youtube videolarının bağlantılarını arkadaşlarına göndermesi), (4) Adanmış (kişi şu ana kadar olan ilişkilerden tatmin olursa 4. düzey bağlılığa geçmeye hazır olabilir. Buradaki en önemli nokta bu bağlılığa memnuniyet ve güven bileşenlerinin eklenmesidir. Kişi web sayfalarına kayıt veya abone olurken kimliğini e-posta adresi biçiminde verecek kadar güven duymasındır), (5) Sadık (kişinin bağlı bulunduğu web organizasyonları veya bloglar için bağış veya gönüllülük boyutunu ifade eder. Bir sadakat durumu söz konusudur. Yapılan katkının sıklığı gibi konular önemlidir).

### **Boş Zaman Tatmini**

Beard ve Ragheb (1980) boş zaman tatminini, bireyin boş zaman etkinlikleri ve seçimlerle meşgul olması sonucu ortaya çıkardığı, uyandırdığı veya kazandığı olumlu algı veya duygu olarak ifade etmektedirler. Bununla birlikte boş zaman tatmini, belirli etkinliklerle birlikte deneyiminin artmasını sağlayabilmekte (Chun, Lee, Kim ve Heo, 2012) ve boş zaman ve refah arasındaki ilişkide çok önemli bir rol oynamaktadır (Chang, Lin ve Song, 2018). Kaya (2016, s. 624) boş zaman tatminini, bireyin dış kuvvetlere bağlı olmadan yeni ve farklı beceriler kazanmak için gönüllü olarak katıldığı aktif veya pasif faaliyetler yoluyla fizyolojik ve duygusal beklentileri karşılama durumu olarak ifade ederken, Yurcu, Kasalak ve Akıncı (2018) bireylerin boş zamanlarındaki genel tatmin düzeyleri ile ilgili olduğunu ifade etmektedir.

Daha geniş bir ifade ile boş zaman tatmini; dıştan gelen zorlamalara bağlı kalmadan, bireyin yeni beceriler kazanmak, sağlık, sosyal, kültürel, sportif veya sanatsal beklentilerle gönüllü, herhangi bir maddi kazanç beklemeden, sağlık, eğlenme, hoşnutluk, yenilenmek ve mutluluk duygusu elde etmek için aktif ya da pasif olarak katıldığı etkinliklerden beklentilerinin karşılama derecesidir (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010, s. 131). Spiers ve Walker (2008, s. 87) boş zaman tatmininin hem cinsiyet hem de etnik köken üstünde ve ötesindeki mutluluk, huzur ve yaşam kalitesini anlamlı şekilde etkilediğini ifade etmektedirler. Bunun yanında, yaşlıların yaşamında boş zaman tatmini, yaşam doyumu ve iyi oluş için çok önemli bir faktördür (Heo ve ark., 2011, s. 45). Dolayısıyla, bireylerin boş zamanlarında sosyal medyada vakit geçirmelerinin boş zaman tatminleri ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Benzer şekilde, Kocaman Karoğlu ve Atasoy'un (2018) üniversite öğrencileri ile ilgili yaptıkları çalışmalarında da öğrencilerin sosyal medya kullanım süreleri arttıkça boş zaman tatmin durumlarının da arttığı ifade edilmektedir. Bu gerekçeler doğrultusunda aşağıdaki hipotez geliştirilmiştir:

H<sub>1</sub>: Sosyal medya bağlılığı ile boş zaman tatmini arasında anlamlı bir ilişki vardır.

### **Yaşam Tatmini**

Yaşam tatmini, genel olarak kişinin tüm yaşamını ve bu yaşamın çeşitli boyutlarını içerir. Yaşam tatmini denildiğinde, belirli bir duruma ilişkin tatmin değil, genel olarak tüm yaşantıdaki tatmin anlaşılır. Mutluluk, moral vb. gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade eder (Şener, 2009, s. 5). Yaşam tatmini kavramı sadece hastalık ya da engelin olmayışı değildir, aynı zamanda sosyal ve psikolojik ihtiyaçların karşılanmasını da içermektedir (Enkvist, Ekström ve Elmståhl, 2012, s. 140). Alanyazında yaşam tatmini kavramı, “mutluluk” ve “iyi oluş” kavramları ile eş anlamlı olarak kullanılabilirdiği görülmektedir. Mutluluk yerine yaşam tatmini terimini kullanmanın bir avantajı olarak, yaşam tatmini kavramının öznelliğe vurgu yapması olduğu ifade edilebilir. Mutluluk kelimesi aynı zamanda özellikle filozoflar tarafından iyi bir amacı ifade etmek için kullanılır. Ayrıca, yaşam tatmini terimi, “iyi oluş” terimi üzerinde de bir avantaja sahiptir, bu avantajı yaşam tatmininin mevcut duygulardan veya belirli psikosomatik belirtilerden ziyade genel bir yaşam değerlendirmesine atıfta bulunmasıdır (Veenhoven, 1996. s. 6).

Kişinin, görünür yaşam kalitesi ile ilgili bir kavram olan yaşam tatminini (Shin ve Johnson, 1978, s. 478; Diener, 1984; Veenhoven, 1996. s.3) etkileyen yaşamdan zevk alma, hayatı anlamlı bulma, hedeflere ulaşma konusunda tutarlılık, olumlu bireysel kimlik, fiziksel olarak iyi hissetme, ekonomik olarak güvenlik ve sosyal ilişkiler olarak birçok faktör bulunduğu belirtilmektedir (Baştuğ ve Duman, 2010, s. 4892). Alanyazında çocukluk ve ergenlikte umut ve yaşam doyumunun kültürel faktörlerle ilişkili olduğu bununla birlikte, erken yaşlarda olumlu deneyimlerin yaşanmasının, depresyon, stres, davranış bozuklukları gibi sorunların temel olarak önlenmesi için bir zorunluluk olduğu ifade edilmektedir (Şahin Baltacı, 2018, s. 101).

Boş zamanla ilgili tatmin, kişinin genel yaşam tatminini değerlendirmesinde yer alan faktörlerden biridir (Agate, Zabriskie, Agate ve Poff, 2009, s. 209) ve boş zaman tatmini ile yaşam tatmini arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. Kişisel sağlık, iş, aile ve eğlence gibi alanlardaki memnuniyet düzeyi arttıkça, genel olarak yaşam memnuniyeti de artmaktadır. Çok sayıda ampirik çalışma, boş zaman etkinliklerine katılım ile öznel iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Argan, Tokay Argan ve Dursun, 2018, s. 50). Örneğin, Wang, Chen, Lin ve Wang (2008) yapmış oldukları çalışmada, boş zaman tatmininin alt boyutları ile yaşam tatmini arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğunu belirtmektedirler. Ayrıca, Kinney ve Coyle (1992, s. 867)

yetişkinler üzerine yaptıkları çalışmada, boş zaman tatmininin yaşam tatminini önemli ölçüde artırdığına vurgu yapmaktadırlar. Yaşlı yetişkinler üzerine yapılan çalışmalarda da boş zaman tatmininin, yaşam tatminini doğrudan etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Sneegas, 1986, s. 256; Siegenthaler ve O'Dell, 2000, s. 286). Bu sonuçlar neticesinde, yaşam tatmini ve boş zaman tatmini düzeylerinin yüksek olmasının bireylerin yaşam kalitesinin artması yönünde oldukça önemli parametreler olduğu ifade edilebilir (Kılıç, Atasoy, Gürbüz ve Öncü, 2016, s. 58). Bu gerekçelerden hareketle aşağıdaki hipotez geliştirilmiştir:

H<sub>2</sub>: Boş zaman tatmini ile yaşam tatmini arasında anlamlı bir ilişki vardır.

### **Mutluluk**

Bireylerin yaşamsal işlerini yürütmedeki deneyimlerinin kalitesinin genel bir değerlendirmesi olarak ortaya çıkan mutluluk, duygusal yaşamın akışından soyutlanan, uzun süre boyunca pozitif bir etkililik dengesini belirten bir anlayışı temsil etmektedir (Wessman ve Ricks, 1966, s. 240-241). Mutluluk bilişsel bir olgu olarak tanımlanır, yani planlanmış bir değerlendirme sürecinin sonucudur (Veenhoven, 2009, s. 6). Bireylerin yaşamlarının nihai amacının mutluluk olduğu tartışılmaz bir gerçektir. Ancak mutluluk, bireylerin isteyerek elde edebilecekleri statik bir amaç değildir. Aksine, mutluluk, uzun vadede memnuniyet üreten iyi bir hayatın ürünüdür (Frey, 2010, s. 5). Ayrıca mutluluk, kişinin yaşamında daha olumlu hissetmeyi içermekle birlikte, bir insanın hayatının bir bütün olarak tatmin edici ve anlamlı olarak değerlendirilmesini de içermektedir (Mogilner, 2019, s. 80). Kavramsal olarak incelendiğinde ise Argyle ve Crossland (1987) mutluluğun; (1) olumlu etki veya keyifin sıklığı ve derecesi, (2) belli bir dönem boyunca ortalama memnuniyet düzeyi ve (3) depresyon ve anksiyete gibi olumsuz duyguların yokluğu olarak üç bileşenden oluştuğunu öne sürmektedirler.

Mutluluk, haz veya tatmin ile nitelendirilen bir zihin veya duygu hali olup, boş zaman araştırmaları yaşam tatmini ile mutluluk arasındaki pozitif bağı ortaya koymaktadır (Argan ve ark., 2018, s. 51). Boş zaman tatmini ve mutluluk belki de boş zaman etkilerinin en doğrudan göstergeleri olarak kabul edilebilir. Lu ve Hu (2005, s. 330) insanların farklı boş zaman etkinlikleriyle farklı tatmin olma seviyeleri üretebildiği, ciddi, kararlı ve yapıcı bir boş zaman aktivitesi yaptıklarında daha fazla boş zaman tatmini ve mutluluk bildirdiklerini ifade etmektedirler. Ayrıca, Broughton ve Beggs (2007, s. 2) boş zaman tatmininin, mutluluğun

belirleyicisi olduğunu belirtmektedirler. Bu gerekçeler doğrultusunda aşağıdaki hipotez geliştirilmiştir:

H<sub>3</sub>: Boş zaman tatmini ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki vardır.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Amacı ve Örneklemi

Bu çalışmada, sosyal medya kullanan 50 yaş ve üzeri bireylerin sosyal medya bağılılıkları ile boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve mutlulukları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, araştırmanın örneklemini kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılan 244 kişi oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme yönteminde, hızlı bir şekilde çok fazla veriye ulaşma imkânı bulunmaktadır. Bu yüzden araştırmacılar arasında tercih edilen bir yöntemdir (Nakip, 2003). Araştırma verileri, Eskişehir ilinde birebir uygulanan anket ve internet aracılığı ile toplanmıştır. Araştırma verilerininin 150'si birebir uygulanan anket ile elde edilirken, geriye kalan 94 veri Google Drive aracılığı ile oluşturulan anket ile toplanmıştır.

### Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan anket üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde, bireylerin boş zaman tatmini (Neal, Sirgy ve Uysal, 1999), yaşam tatmini (Hultell ve Gustavsson, 2008) ve mutluluklarını (Bailey ve Fernando, 2012) ölçmeye ilişkin ifadeler, ikinci bölümde, bireylerin sosyal medya bağılılığına (Vale ve Fernandes, 2018) ilişkin ifadeler, üçüncü bölümde katılımcıların birtakım demografik ve sosyal medya kullanım özelliklerine ilişkin ifadeler yer almaktadır. Ölçekler 5'li Likert Ölçeği (5=Kesinlikle Katılıyorum, 1=Kesinlikle Katılmıyorum) ile değerlendirilmiştir. Araştırma verileri, Ocak 2019- Mayıs 2019 tarihleri arasında toplanmıştır.

### Verilerin Analizi

Araştırma katılımcılarına ilişkin demografik verilerin analizinde, sıklık ve yüzde analizlerinden yararlanılmıştır. Daha sonra araştırmadan elde edilen verilerin geçerlik ve güvenilirlik analizi yapılarak, ardından doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ve yapısal eşitlik modellenmesi (YEM) uygulanmıştır.

## BULGULAR

### Araştırma Katılımcılarına İlişkin Bulgular

Araştırma katılımcılarına ilişkin demografik özellikleri gösteren Tablo 1 incelendiğinde; kadın ve erkek katılımcıların oranlarının birbirine çok yakın olduğu görülmektedir. Araştırma katılımcılarına ilişkin yaş gruplarına göre çoğunluğu (%52,5) 50-55 yaş aralığında, (%45,9) üniversite (önlisans/lisans), eğitim durumuna sahip ve (%78,7) evlidir. Katılımcılara ilişkin meslek grupları incelendiğinde; çoğunluğu (%36) emekli ve (%34,2) memur meslek grubunda yer almaktadır. Bunun yanında, katılımcıların aylık ortalama gelir durumlarına göre çoğunluğu (%37,7) 4001-6000 TL gelir durumuna sahiptir.

**Tablo 1.** Demografik Verilerin Frekans Dağılımı

<b>Cinsiyet</b>	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Kadın	123	50,4
Erkek	121	49,6
<b>Yaş</b>	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde (%)</b>
50-55	128	52,5
56-61	76	31,1
62 ve daha >	40	16,4
<b>Eğitim Düzeyi</b>	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde (%)</b>
İlköğretim veya daha <	17	7,0
Ortaöğretim veya Lise	78	32,0
Üniversite (Önlisans/ Lisans)	112	45,9
Lisansüstü (Y.Lisans/Doktora)	37	15,2
<b>Meslek</b>	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde (%)</b>
İşçi	25	10,2
Memur	79	34,2
Esnaf	7	2,9
Emekli	88	36,1
Serbest Meslek	18	7,4
Ev Hanımı	26	10,7
Diğer	1	0,4
<b>Medeni Durum</b>	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Bekar	34	13,9
Evli	192	78,7
Diğer	18	7,4
<b>Aylık Ort. Gelir Durumu</b>	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde (%)</b>
2000 TL veya daha <	14	5,7
2001-4000 TL	59	24,2
4001-6000 TL	92	37,7
6001-8000 TL	32	13,1
8001 ve daha >	47	19,3

## Araştırma katılımcılarının sosyal medya kullanımına ilişkin bulgular

Araştırma katılımcılarının sosyal medya kullanım durumlarına göre; katılımcıların büyük çoğunluğu (%74,2) 4 yıl ve daha fazla süredir sosyal medya kullanmaktadırlar. Ayrıca, katılımcıların yaklaşık yarısı (%44,3) zamanlarının 30 dk veya daha azını sosyal medyada geçirmektedir. Elde edilen bulgulara göre araştırma katılımcılarının sosyal medyadaki arkadaş sayıları incelendiğinde; çoğunluğu (%27,5) 101-300 arkadaşına sahiptir.

**Tablo 2.** Araştırma katılımcılarının sosyal medya kullanımına ilişkin özellikler

Ortalama sosyal medya kullanma süresi	Frekans	Yüzde (%)
1 yıldan daha <	3	1,2
1-2 yıl	17	7,0
2-3 yıl	18	7,4
3-4 yıl	25	10,2
4 yıl ve daha >	181	74,2
Sosyal medyada geçirilen ort. süre	Frekans	Yüzde (%)
30 dk veya daha <	108	44,3
31-60 dk	67	27,5
1-2 saat	39	16,0
2-3 saat	10	4,1
3 saat ve daha >	20	8,2
Sosyal medyadaki arkadaş sayısı	Frekans	Yüzde (%)
100 veya daha <	51	20,9
101-300	67	27,5
301-500	48	19,7
501-700	21	8,6
701 ve daha >	44	18,0
Sosyal medyada aktif görüşülen arkadaş sayısı	Frekans	Yüzde (%)
30 veya daha <	86	35,2
31-60	67	27,5
61-90	30	12,3
91-120	20	8,2
121-150	16	6,6
151 ve daha >	24	9,8
Kendini sosyal medya kullanıcısı olarak değerlendirme	Frekans	Yüzde (%)
Pasif	122	50,0
Aktif	109	44,7
Sosyal medya bağımlısı	13	5,3

Bunun yanında, katılımcıların %35,2'si 30 veya daha az arkadaşına ile sosyal medyada aktif olarak görüşmektedir. Araştırma katılımcılarından kendilerini hangi düzeyde bir sosyal medya kullanıcısı olarak değerlendirmelerine ilişkin bulgulara göre; katılımcıların yarısı kendini (%50) pasif kullanıcı olarak tanımlarken, %44,7'si aktif olarak tanımlamaktadır.

### Sosyal medya bağlılığı ölçeğine ilişkin doğrulayıcı faktör analizi

Araştırma kapsamında kullanılan sosyal medya bağlılığı ölçeğine DFA uygulanmış olup; tüketim, katılım ve yaratıcılıktan oluşan üç boyutlu yapı doğrulanmıştır. Ayrıca, DFA sonucunda elde edilen uyum indekslerinin ( $X^2= 137,94$ ;  $X^2/df= 2,70$ ; RMSEA= 0,087; CFI= 0,98; IFI= 0,98; NFI= 0,96; NNFI= 0,97; GFI= 0,91; AGFI= 0,86) literatürde kabul gören değerler aralığında olduğu söylenebilir. Bunun yanında, boyutlara ilişkin CR ve Cronbach's Alpha ( $\alpha$ ) değerlerinin 0,70'ten (Hair, Anderson, Tatham ve Black, 1998) ve AVE değerlerinin ise 0,50'den (Fornell ve Larcker, 1981) büyük olması ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğinin bir göstergesi olarak kabul edilebilir.

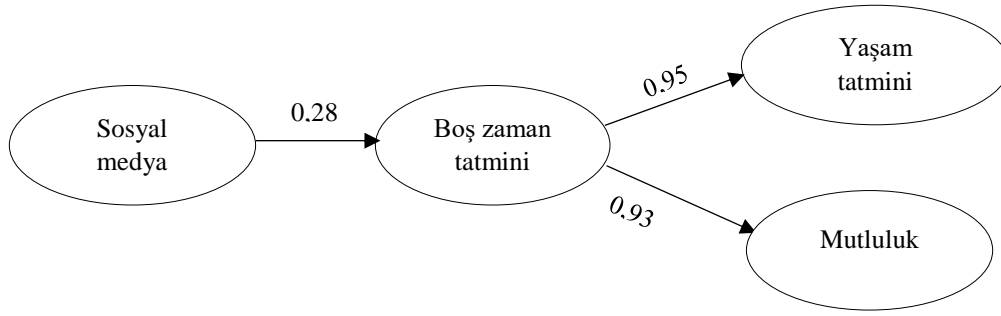
**Tablo 3.** Sosyal medya bağlılığı ölçeğine ilişkin geçerlik ve güvenilirlik analizi

<b>Tüketim (CR= 0,877; AVE= 0,642; <math>\alpha</math>= 0,873)</b>	<b>Std. Faktör Yükleri</b>
Sosyal medyadaki paylaşılan içerikleri okurum.	0,73
Sosyal medyada paylaşılan fotoğraf ve resimlere bakarım.	0,73
Sosyal medya üzerinden paylaşılan videoları izlerim.	0,91
Sosyal medyada insanların yaptığı yorumları veya forumları okurum.	0,82
<b>Katılım (CR= 0,839; AVE= 0,570; <math>\alpha</math>= 0,835)</b>	<b>Std. Faktör Yükleri</b>
Sosyal medyada paylaşılan içerikleri 'beğenirim'.	0,64
Arkadaşlarıma sosyal medya üzerinden paylaşım yaparım.	0,82
Sosyal medyada paylaşılan videolara, forumlara ve görsellere yorum yaparım.	0,88
Sosyal medyada diğer insanların yaptığı yorumları paylaşıyorum.	0,65
<b>Yaratıcılık (CR= 0,871; AVE= 0,629; <math>\alpha</math>= 0,874)</b>	<b>Std. Faktör Yükleri</b>
Sosyal medyada içerik yaratırım.	0,78
Sosyal medyada kişisel resimler, videolar ve görseller paylaşıyorum.	0,76
Sosyal medyada gönderilerimle ilgili hashtag ve etiketler eklerim.	0,80
Sosyal medyada kişisel görüşlerimi ve değerlendirmelerimi yazarım.	0,83

### Araştırmaya ilişkin yapısal eşitlik modellemesi

Araştırma kapsamında ortaya konulan yapısal model test edilmiş olup, modele ilişkin uyum indekslerinin ( $X^2= 533,14$ ;  $X^2/df= 2,36$ ; RMSEA= 0,078; CFI= 0,95; IFI= 0,95; NFI= 0,92; NNFI= 0,95; GFI= 0,83; AGFI= 0,79) literatürde kabul gören değerler aralığında ya da bu değerlere yakın olduğu belirlenmiştir.





Şekil 1. Araştırmaya ilişkin yapısal model

Tablo 4 incelendiğinde, yapısal model kapsamında test edilen araştırma hipotezlerinin kabul edildiği görülmektedir. Bu doğrultuda, bireylerin sosyal medya bağlılıkları ile boş zaman tatminleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilirken, boş zaman tatminlerinin de yaşam tatmini ve mutlulukları üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Araştırmaya ilişkin hipotezler

	Std. Faktör Yüklere	T-Değeri	Sonuç
H <sub>1</sub> : Sosyal medya bağlılığı -> Boş zaman tatmini	0,28	3,78	Kabul Edildi
H <sub>2</sub> : Boş zaman tatmini -> Yaşam tatmini	0,95	11,27	Kabul Edildi
H <sub>3</sub> : Boş zaman tatmini -> Mutluluk	0,93	11,14	Kabul Edildi

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, 50 yaş ve üzeri sosyal medya kullanan bireylerin sosyal medya bağlılıkları ile boş zaman tatminleri, yaşam tatminleri ve mutlulukları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu doğrultuda araştırmanın örneklemini, kolayda örnekleme yöntemi ile Eskişehir’de ve internet aracılığı ile ulaşılan 50 yaş ve üzeri 123 kadın ve 121 erkek katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında elde edilen verilere, geçerlik ve güvenilirlik analizlerinin yanı sıra DFA ve YEM analizleri uygulanmıştır. Sosyal medya bağlılığı ölçeğine ilişkin uygulanan geçerlik güvenilirlik analizleri sonucunda, AVE, CR, Cronbach’s Alpha değerlerinin, literatürde öngörülen değerlerin üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Hair ve ark. (1998), ölçek boyutlarına ilişkin CR ve Cronbach’s Alpha ( $\alpha$ ) değerlerinin 0,70’ten büyük olması gerektiğini belirtirken, Fornell ve Larcker’da (1981) AVE değerlerinin 0,50’den büyük olması gerektiğini belirtmektedir. Dolayısıyla, araştırma kapsamında kullanılan sosyal medya bağlılığı ölçeğinin geçerli ve güvenilir olduğu ifade edilebilir. Bunun yanında, söz konusu ölçeğe ilişkin uygulanan DFA sonucunda; tüketim, katılım ve

yaratıcılıktan oluşan 3 boyutlu ve 12 ifadeli yapı doğrulanmıştır. Dolayısıyla, 50 yaş ve üzeri bireylerin sosyal medya bağılıklarının tüketim, katılım ve yaratıcılık boyutundan meydana geldiğini söylemek mümkündür.

Araştırma kapsamında ele alınan değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla uygulanan YEM analizi sonucunda, sosyal medya bağılılığı ile boş zaman tatmini arasında ve boş zaman tatmini ile yaşam tatmini ve mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda, araştırma kapsamında geliştirilen tüm hipotezler kabul edilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçların ilgili literatürü destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Heo ve ark. (2011) 60 yaş ve üzeri bireyler üzerinde yaptıkları çalışmalarında, interneti bir boş zaman değerlendirme etkinliği olarak kullanan bireylerin, internet kullanımlarının boş zaman tatminleri ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşımlardır. Argan ve ark. (2018) yaptıkları çalışmada ise boş zaman tatmini ile mutluluk arasında zayıf ama anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde, Spiers ve Walker'da (2008) çalışmalarının sonucunda, boş zaman tatmininin mutluluk, huzur ve yaşam kalitesini önemli ölçüde etkilediğini bulmuşlardır. Kinney ve Coyle (1992), boş zaman tatmininin yaşam tatminini önemli ölçüde artırdığını belirtmektedir. Ayrıca, Sneegas (1986) ve Siegenthaler ve O'Dell'de (2000) boş zaman tatmininin yaşam tatmini üzerinde direkt etkisi olduğunu ifade etmektedir. Bunun yanında, Broughton ve Beggs (2007) boş zaman tatmininin, mutluluğun önemli bir belirleyicisi olduğunu belirtmektedir. Kocaman Karoğlu ve Atasoy (2018) öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada, sosyal medya kullanım süreleri ile boş zaman tatminleri arasında düşük düzeyde, pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşımlardır. Becerikli (2013) yaşlı bireylerin boş zamanlarında çeşitli nedenlerle sosyal medyada vakit geçirdiklerini belirtmektedir. Benzer şekilde, Ekici ve Gümüş (2016) çalışmalarında, Facebook sosyal medya sitesini kullanan yaşlı bireylerin torunlarının fotoğraflarını görmek, beğenmek ve onlarla iletişim kurmak gibi eylemlerle yalnızlıklarını giderdiklerini ve kendilerini sosyal olarak tatmin olmuş hissettiklerini belirtmektedirler.

Sonuç olarak ilgili literatürü destekler biçimde bu çalışmada, 50 yaş ve üzeri sosyal medya kullanan bireylerin sosyal medya bağılıklarının, boş zaman tatminleri üzerinde önemli bir etkisi olduğu ortaya çıkarken, boş zaman tatminlerinin de yaşam tatminlerine ve mutluluklarına etki ettiği ortaya çıkmıştır.

### **Sınırlılıklar ve Gelecek Araştırmalar**

Bu araştırma birtakım sınırlılıklara sahip olup, gelecek araştırmalara yönelik öneriler sunmaktadır. Araştırma yapıldığı tarih aralığı ile sınırlı olup, gelecek araştırmalarda daha uzun tarih aralığında daha genellenebilir sonuçlara ulaşmak mümkün olabilir. Araştırmada, sadece 50 yaş ve üzeri bireyler örnekleme dâhil edilmiş olup, gelecek araştırmalarda farklı yaş gruplarının da araştırmaya dâhil edilmesi daha çeşitli sonuçlara ulaşmaya olanak sağlayabilir. Bunun yanında gelecek araştırmalarda, yalnızlık vb. farklı değişkenlerin de araştırmaya dâhil edilmesi araştırmayı farklı boyutlara taşıyabilir. Ayrıca, bu araştırma Türkiye ile sınırlı olup, ileride yapılacak araştırmalarda farklı ülkelerinde de çalışmaya dâhil edilmesi kültürlerarası farklılıkların da incelenmesine fırsat tanıyabilir.

### **KAYNAKLAR**

- Agate, J.R., Zabriskie, R.B., Agate, S.T., ve Poff, R. (2009). Family leisure satisfaction and satisfaction with family life. *Journal of Leisure Research*, 41(2), 205-223.
- Ardahan, F., ve Lapa, T.Y. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136.
- Argan, M., Tokay Argan, M., ve Dursun, M.T. (2018). Examining relationships among well-being, leisure satisfaction, life satisfaction, and happiness. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 7(4), 49-59.
- Argyle, M., ve Crossland, J. (1987). Dimensions of positive emotions. *British Journal of Social Psychology*, 26, 127-137.
- Arsenijevic, J., ve Groot, W. (2018). Does household help prevent loneliness among the elderly? An evaluation of a policy reform in the Netherlands. *BMC Public Health*, 18(1), 1104.
- Bailey, A.W., ve Fernando, I.K. (2012). Routine and project-based leisure, happiness, and meaning in life. *Journal of Leisure Research*, 44(2), 139-154.
- Baştuğ, G., ve Duman, S. (2010). Examining life satisfaction level depending on physical activity in Turkish and German societies. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 4892-4895.
- Bayrak, F. (2018). *Yaşlılık olgusuna sosyolojik bir yaklaşım*. T.C. Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Becerikli, S.Y. (2013). Kuşaklararası iletişim açısından yeni iletişim teknolojilerinin kullanımı: İleri yaş grubu üzerine bir değerlendirme. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (44), 19-31.
- Beğçer, T., ve Yavuzer, H. (2012). Yaşlılık ve yaşlılık epidemiyolojisi. *Klinik Gelişim*, 25(3), 1-3.
- Beard, J.G., ve Ragheb, M.G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Bıçer, S. (2014). Akademisyenlerin sosyal ağlarda bulunma motivasyonları: Facebook örneği. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (40), 59-80.
- Broughton, K., ve Beggs, B.A. (2007). Leisure satisfaction of older adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 31(1), 1-18.

- Sabırlı, T.N., Argan, M., Yetim, G. ve Hızal, A. (2019). Boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve mutlulukta sosyal medya bağlılığının rolü: 50 yaş ve üzeri bireyler üzerinde bir araştırma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 263-279.
- Chang, P.J., Lin, Y., ve Song, R. (2018). Leisure satisfaction mediates the relationships between leisure settings, subjective well-being, and depression among middle-aged adults in urban China. *Applied Research in Quality of Life*, 1-17.
- Chun, S., Lee, Y., Kim, B., ve Heo, J. (2012). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to stress-related growth. *Leisure Sciences*, 34(5), 436-449.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Dolan, R., Conduit, J., Fahy, J., ve Goodman, S. (2016). Social media engagement behaviour: A uses and gratifications perspective. *Journal of Strategic Marketing*, 24(3-4), 261-277.
- Dykstra, P.A. (2009). Older adult loneliness: Myths and realities. *European Journal of Ageing*, 6(2), 91-100.
- Ekici, S.K., ve Gümüş, Ö. (2016). Yaşlılıkta teknolojinin kullanımı. *Ege Tıp Dergisi*, 55, 26-30.
- Enkvist, Å., Ekström, H., ve Elmståhl, S. (2012). What factors affect life satisfaction (LS) among the oldest-old?. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 54(1), 140-145.
- Frey, B.S. (2010). *Happiness: A revolution in economics*. Munich Lectures in Economics.
- Fornell, C., ve Larcker, D.F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Gallahue, D.L., Ozmun, J.C., ve Goodway, J.D. (2014). *İnsan Gelişim Modelleri. Motor Gelişimi Anlamak*. (Çev. Y. Fazlıoğlu). Ankara: Nobel Yayınları.
- Gluck, M. (2012). Digital ad engagement: An industry overview and reconceptualization. Retrieved from *Interactive Advertising Bureau (IAB)*.
- Gibson H.B. (2000). *What is loneliness?*. London: Palgrave Macmillan.
- Griffin, J., ve McKenna, K. (1999). Influences on leisure and life satisfaction of elderly people. *Physical & Occupational Therapy in Geriatrics*, 15(4), 1-16.
- Hair, J.F., Anderson, R.E., Tatham, R.L., ve Black, W.C. (1998). *Multivariate data analysis*. Upper Saddle River.
- Heo, J., Kim, J., ve Won, Y.S. (2011). Exploring the relationship between internet use and leisure satisfaction among older adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 35(1), 43-54.
- Hultell, D., ve Gustavsson, J.P. (2008). A psychometric valuation of the satisfaction with life scale in a swedish nationwide sample of university students. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1070-1079.
- Kaplan, A.M., ve Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite. The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68.
- Kaya, S. (2016). The relationship between leisure satisfaction and happiness among college students. *Universal Journal of Educational Research*, 4(3), 622-631.
- Khan, M.L. (2017). Social media engagement: What motivates user participation and consumption on YouTube?. *Computers in Human Behavior*, 66, 236-247.
- Kılıç, S.K., Atasoy, K.L., Gürbüz, B., ve Öncü, E. (2016). Rekreasyonel tatmin ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 56-70.
- Kinney, W.B., ve Coyle, C.P. (1992). Predicting life satisfaction among adults with physical disabilities. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 73(9), 863-869.
- Kocaman Karoğlu, A., ve Atasoy, B. (2018). Sosyal medya kullanımı ile serbest zaman tatmini arasındaki ilişki. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 14(2), 826-839.
- Kupshik, G.A., ve Murphy, P.M. (2006). *Loneliness, stress and well-being: A helper's guide*. Routledge.

Sabırlı, T.N., Argan, M., Yetim, G. ve Hızal, A. (2019). Boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve mutlulukta sosyal medya bağlılığının rolü: 50 yaş ve üzeri bireyler üzerinde bir araştırma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 263-279.

Lu, L., ve Hu, C.H. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 325-342.

Mogilner, C. (2019). It's time for happiness. *Current Opinion in Psychology*, 26, 80-84.

Nakip, M. (2003). *Pazarlama araştırmaları teknikler ve (SPSS destekli) uygulamalar*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Neal, J.D., Sirgy, M.J., ve Uysal, M. (1999). The role of satisfaction with leisure travel/tourism services and experience in satisfaction with leisure life and overall life. *Journal of Business Research*, 44(3), 153-163.

Paine, K.D. (2011). *Measure what matters: Online tools for understanding customers, social media, engagement, and key relationships*. John Wiley & Sons.

Rokach, A., ve Brock, H. (1998). Coping with loneliness. *The Journal of Psychology*, 132(1), 107-127.

Shin, D.C., ve Johnson, D.M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5(1-4), 475-492. doi:10.1007/bf00352944.

Siegenthaler, K.L., ve O'Dell, I. (2000). Leisure attitude, leisure satisfaction, and perceived freedom in leisure within family dyads. *Leisure Sciences*, 22(4), 281-296.

Smith, B.G., Stumberger, N., Guild, J., ve Dugan, A. (2017). What's at stake? An analysis of employee social media engagement and the influence of power and social stake. *Public Relations Review*, 43(5), 978-988.

Spiers, A., ve Walker, G.J. (2008). The effects of ethnicity and leisure satisfaction on happiness, peacefulness, and quality of life. *Leisure Sciences*, 31(1), 84-99.

Sneegas, J.J. (1986). Components of life satisfaction in middle and later life adults: Perceived social competence, leisure participation, and leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 18(4), 248-258.

Sucu, İ. (2012). Sosyal medya oyunlarında gerçeklik olgusunun yön değiştirmesi: Smeet oyunu örneği. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 1(3), 55-88.

Sum, S., Mathews, R.M., Hughes, I., ve Campbell, A. (2008). Internet use and loneliness in older adults. *CyberPsychology & Behavior*, 11(2), 208-211.

Şahin Baltacı, H. (2018). Comparison of hope and life satisfaction levels of turkish and american middle school students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 74, 99-121.

Şahin, N.E., ve Emiroğlu, O. (2014). Huzurevinde yaşayan yaşlıların yaşam kalitesi ve yaşam kalitesini etkileyen faktörler. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 1(1), 57-66.

Şener, A. (2009). Yaşlılık, yaşam doyumunu ve boş zaman faaliyetleri. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar e-Dergisi*. 1-18.

Tekedere, H., ve Arpacı, F. (2016). Orta yaş ve yaşlı bireylerin internet ve sosyal medyaya yönelik görüşleri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (2), 377-392.

Vale, L., ve Fernandes, T. (2018). Social media and sports: Driving fan engagement with football clubs on Facebook. *Journal of Strategic Marketing*, 26(1), 37-55.

Veenhoven, R. (2009). How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories. *Happiness, Economics and Politics*, 45-69.

Veenhoven, R. (1996). *The study of life satisfaction*. W.E. Saris, R. Veenhoven, A.C. Scherpenzeel, ve B. Bunting (Eds.), A comparative study of satisfaction with life in Europe içinde, (s. 1-37). Budapest: Eötvös University Press.

Wang, E.S.T., Chen, L.S.L., Lin, J.Y.C., ve Wang, M.C.H. (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. *Adolescence*, 43(169).

Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge: MIT Press.

Wessman, A.E., ve Ricks, D.F. (1966). *Mood and personality*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Sabırlı, T.N., Argan, M., Yetim, G. ve Hızal, A. (2019). Boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve mutlulukta sosyal medya bağlılığının rolü: 50 yaş ve üzeri bireyler üzerinde bir araştırma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 263-279.

Yalçın, G. (2015). *Sosyal medyanın yoğun kullanımının ileri ergenlikte yalnızlık ve depresyona etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Yurcu, G., Kasalak, M.A., ve Akıncı, Z. (2018). Turistlerin boş zaman motivasyonunu ve tatminini etkileyen faktörler: Beldibi örneği. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(2), 517-536.

Yusufoğlu, Ö.Ş. (2017). Boş Zaman Faaliyeti Olarak Akıllı Telefonlar ve Sosyal Yaşam Üzerine Etkileri: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 6(5), 2414-2434.

# Adölesanların Beslenme Bilgi Düzeylerinin Beslenme ve Egzersiz Alışkanlıkları Üzerine Etkisinin İncelenmesi

## Investigation of the Effect of Nutrition Knowledge Levels of Adolescents on Their Nutritional and Exercising Habits

### ORJİNAL ARAŞTIRMA/ ORIGINAL RESEARCH

Fatma TAYHAN KARTAL<sup>1†</sup>,  
Nesibe ARSLAN BURNAZ<sup>2</sup>,  
Betül YAŞAR<sup>3</sup>,  
Semra SAĞLAM<sup>4</sup>,  
Merve KIYMAZ<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Gümüşhane Üniversitesi, Gümüşhane  
<https://orcid.org/0000-0001-8524-9048>

<sup>2</sup>Gümüşhane Üniversitesi, Gümüşhane  
<https://orcid.org/0000-0003-1163-4829>

<sup>3</sup>Gümüşhane Üniversitesi, Gümüşhane  
<https://orcid.org/0000-0002-6059-9911>

<sup>4</sup>Gümüşhane Üniversitesi, Gümüşhane  
<https://orcid.org/0000-0002-1438-7635>

<sup>5</sup>Gümüşhane Üniversitesi, Gümüşhane  
<https://orcid.org/0000-0003-2344-618X>

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 11.07.2019

Kabul Tarihi: 02.10.2019

Online Yayın Tarihi: 31.12.2019

DOI: 10.33459/cbubesbd.590620

### Öz

Çalışmanın amacı, Gümüşhane Türk Telekom Fen Lisesi öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin beslenme alışkanlıklarına ve egzersiz düzeylerine etkisinin belirlenmesidir. Çalışmaya Gümüşhane Türk Telekom Fen Lisesi'nde öğrenim gören gönüllü öğrenciler dâhil edilmiştir. Araştırmada öğrencilerin genel özellikleri, vücut ağırlıkları ve boy uzunluklarının yanı sıra beslenme bilgi düzeyleri, beslenme ve egzersiz davranışlarını ölçmeye yönelik sorular içeren anket formu kullanılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin %38.6'sı erkek, %61.4'ü ise kızdır. Öğrencilerde fazla kilolu ve obez oranları sırasıyla erkek öğrencilerde %8.6 ve %9.7, kızlarda %11.5 ve %8.8'dir. Öğrencilerin yaklaşık %45'i yurtda, yarısından fazlası ise ailesi ile birlikte yaşamaktadır. Annelerin çoğunluğu (%49.4'ü) ilkököl-ortaokul mezunu, babaların çoğunluğu (%45.2'si) üniversite mezunudur. Öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri ile annelerinin eğitim seviyeleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Beslenme bilgi düzeyleri açısından; öğrencilerin %69.3'ü iyi, %26.1'i yeterli, %4.6'sı da yetersizdir. Öğün düzeni davranış puanı, süt ve süt grubu besinleri her gün tüketme, haftada en az 3 gün et ve türevi besinler tüketimi, beslenme bilgi düzeyi iyi ve yeterli olanlarda yetersiz olanlara göre anlamlı olarak daha fazla bulunmuştur (p<0.05). Sağlıklı beslenme ve egzersiz davranış puanı ile öğün düzeninin erkeklerde daha iyi olduğu görülmüştür (p<0.05). Beslenme bilgi düzeyi arttıkça öğrencilerin psikolojik yeme davranış puanlarının azaldığı ve fiziksel olarak aktif olmaya eğilimin arttığı saptanmıştır. Sonuç olarak öğrencilerin beslenme bilgi düzeyinin, barınma durumunun ve ebeveynlerinin eğitim seviyelerinin beslenme davranışlarını ve egzersiz eğilimlerini etkilediği söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Adölesan, Beslenme, Fiziksel Aktivite.

### Abstract

The study aims to investigate the effect of nutrition knowledge levels of Gümüşhane Türk Telekom Science High School students on their nutritional and exercising habits. Student volunteers from the above-mentioned school were included in the study. A questionnaire was used to measure overall characteristics, body weights and lengths, nutritional information levels, nutritional and exercise behaviors of them. Of the students, 38.6% was male and 61.4% was female. Overweight and obesity rates were 8.6% and 9.7% in males, and 11.5% and 8.8% in females. Of them, approximately 45% was living in the dormitory and more than half was living with their parents. The majority of mothers (49.4%) was primary-secondary school graduate, while the majority of fathers (45.2%) was college graduate. A positive relationship was found between nutritional knowledge of the students and educational levels of their mothers. In terms of nutritional knowledge, 69.3% of the students had good, 26.1% had adequate, and 4.6% had inadequate level. Meal scheme behavior score, consumption of milk and dairy products daily, consumption of meat and derivatives at least 3 days per week were significantly higher in those with good and adequate nutritional knowledge (p<0.05). Healthy diet and exercise behavior score and meal scheme was better in males (p<0.05). Students' psychological eating behavior scores were found to decrease and tendency to be physically active was found to increase as their nutritional knowledge level increases. In conclusion, nutritional knowledge level, housing status and parental education levels of the students affect their nutritional behavior and exercise tendencies.

**Keywords:** Adolescent, Nutrition, Physical Activity.

† Sorumlu yazar: Fatma Tayhan Kartal, fatma\_tayhan@hotmail.com



## GİRİŞ

Sağlıklı beslenme bireylerin fizyolojik, mental ve sosyal iyilik haline katkıda bulunan yaşamın önemli bir tamamlayıcısıdır. Uygun ve güvenilir besinlerin tüketimi ile vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini yeterli miktarda içeren dengeli bir diyet “sağlıklı beslenme” olarak tanımlanabilir (WHO, 1998). Sağlıklı beslenmeyi gerçekleştirebilmek için yeterli beslenme bilgisine, yeterli beslenme bilgisi için ise doğru bir beslenme eğitimine ihtiyaç vardır. Beslenme eğitimi hangi besinlerin ne kadar tüketilmesi gerektiği, sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve uygulamalarının engellenmesi, besin kaynaklarının daha etkili ve ekonomik bir şekilde nasıl kullanılması gerektiğinin bireylere öğretilerek beslenmenin düzeltilmesini amaçlamaktadır (Yardımcı ve Özçelik, 2015). Beslenme eğitimi hem bireylerin içinde yaşadığı aile ve çevresindeki diğer insanlarla olan etkileşimiyle hem de okul, üniversite, yurt gibi eğitim birimleriyle gerçekleştirilebilir (Ermış, Doğan, Erilli ve Satıcı, 2015). Adölesanlar genellikle sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmek ve uygun seçimler yapmak için yeterli bilgi ve deneyime sahip değildirler (Rakıcıoğlu ve Akal Yıldız, 2011). Yapılan çalışmalar adölesanların beslenme alışkanlıklarının hızlı değiştiğini ve daha az planlı yeme alışkanlığı gösterdiklerini, daha fazla ev dışında öğün tükettiklerini, özellikle yeme alışkanlığı konusunda aileleri, arkadaşları gibi sosyal çevrelerinden etkilendiklerini ve daha çok kahvaltı öğününü atlama, öğle yemeği yerine atıştırma yiyerek tüketimi, artmış meşrubat tüketimi gibi sağlıksız beslenme alışkanlıkları gösterdiklerini bildirmiştir (Michels ve ark., 2018; Musaiger, Al-Khalifa ve Al-Mannai, 2016; Rakıcıoğlu ve Akal Yıldız, 2011).

Adölesan dönemde yaşam tarzı ve beslenme davranışları gelişmekte (Schneider, Dumith, Lopes, Severo ve Assunção, 2016), bireylerin besin tercihleri üzerindeki kontrolü artmakta, kilo durumunu etkileyen diyetsel davranışlar oluşmakta ve bu dönemde edinilen davranışlar yetişkinliği de etkilemektedir (Befort ve ark., 2006). Gelişmekte olan çoğu ülkede geçen yıllar içerisinde belirgin sosyoekonomik dönüşüm ile karakterize beslenmede de geçişler yaşanmaktadır. Günümüzde bu geçişin bir sonucu olarak sağlıksız beslenmeye yönelik eğilim artmıştır. Bu değişimlerin bir sonucu olarak, bireylerde obezite ve ilişkili diğer kronik hastalıklar gelişebilmektedir (Musaiger ve ark., 2016).

Obezite ile bağlantılı en önemli faktörlerden biri de sedanter yaşam tarzıdır. Sedanter davranışlar için harcanan zaman arttıkça fiziksel aktivitelere harcanan zaman azalmıştır (Baddou

ve ark., 2018). Çocuk ve adölesanlar arasındaki fiziksel hareketsizlik küresel bir sağlık sorunu haline gelmiştir (Aguilar-Farias ve ark., 2018). DSÖ dünya çapında ölümlere neden olan dördüncü risk faktörünün fiziksel hareketsizlik olduğunu bildirmektedir. Fiziksel hareketsizliğin dünya çapında 3.2 milyon ölümlerle sonuçlandığı tahmin edilmektedir (WHO, 2012). İşgücü gerektiren mesleklerin azalması, evde ve işyerlerinde artan işgücü tasarrufu, iş ve alışveriş kalıplarındaki değişiklikler (internetten sipariş verme gibi), evde besin depolama, daha fazla konfor ve eğlence dâhil, kendi kendine yeterliliğin artmış olması, yürüme ve bisiklet sürmede azalma, arabaların daha fazla kullanılması durumları fiziksel aktivitenin giderek azalmasına, insanların evde, işte ya da araçlarda daha fazla oturarak vakit geçirmesine yol açmıştır. Fiziksel olarak inaktif olmak, koroner kalp hastalığı, inme, diyabet, bazı kanser türleri ve depresyon gibi psikolojik sağlık sorunlarını da içeren yaygın hastalıklar, bozukluklar ve mortalite riskiyle ilişkilidir (Fox ve Hillsdon, 2007).

Çocuk ve adölesanlarda düzenli fiziksel aktivite, sağlığı ve fiziksel yeterliliği iyileştirir. Fiziksel olarak aktif olan gençler, fiziksel olarak aktif olmayan yaşlılarına göre, daha yüksek kardiyorespiratuar sağlık, daha az yağlanma oranları ve daha güçlü kaslara sahiptirler. Fiziksel olarak aktif olan gençlerde kemikler daha güçlüdür ve mental sağlıkları daha iyidir (de Rezende ve ark., 2015). Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan gençlerin yetişkinliklerinde de daha sağlıklı olma olasılıkları yüksektir (Baddou ve ark., 2018). Çocuk ve adölesanlarda genellikle kalp hastalıkları, tip 2 diyabet, hipertansiyon ya da osteoporoz gibi kronik hastalıklar görülmez. Ancak kronik hastalık riskleri çocukluk çağlarında oluşmaya başlar ve hastalıkların temeli genellikle hayatın erken dönemlerinde atılır (Swaminathan ve Vaz, 2013). Düzenli fiziksel aktivite bu risk faktörlerinin gelişme riskini azaltır ve çocukların yetişkinliklerinde sağlıklı olarak kalmalarına olanak sağlar (Baddou ve ark., 2018).

Bu çalışmada öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin beslenme alışkanlıklarına ve fiziksel aktivite düzeylerine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

### Çalışma Grubu

Çalışma Gümüşhane Türk Telekom Fen Lisesinde 20 Mart-15 Nisan 2019 tarihleri arasında yapılmıştır. Lisede toplam 400 öğrenci bulunmakta olup rastgele seçim yöntemiyle çalışmaya katılmayı kabul eden 241 öğrenciye anket uygulanmıştır.

### Veri Toplama Aracı

Araştırmada kullanılan anket formu öğrencilerin genel özellikleri, vücut ağırlıkları ve boy uzunluklarının yanı sıra beslenme bilgi düzeyleri, beslenme ve egzersiz davranışlarını ölçmeye yönelik sorular içermektedir.

**Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği:** Öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerini ölçmek için kullanılan ölçekte 25 adet soru bulunmaktadır. Bu sorulara verilen cevaplara göre öğrenciler "bilmeyen", "doğru bilen" ve "yanlış bilen" olarak gruplara ayrılmıştır. Anket formunda yer alan ve her doğru cevaplanan beslenme bilgi düzeyi sorusuna üç puan verilmiş olup, 25 soruluk beslenme bilgi düzeyi ölçeği toplamda 75 puan ile değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme sonucuna göre beslenme bilgi düzeyi ölçeğinden 51-75 puan arası alan kişiler "iyi", 26-50 puan aralığı alan kişiler "yeterli" 25 puan altı alan kişiler "yetersiz" beslenme bilgi düzeyine sahip olarak değerlendirilmiştir (Sabbağ, 2003).

**Beslenme-Egzersiz Davranışı Ölçeği (BEDÖ):** Yurt (2008), tarafından geliştirilen 4 alt boyutu olan, 5'li likert bir ölçektir. Ölçek 1-beni hiç tanımlamıyor, 2 beni az tanımlıyor, 3- beni biraz tanımlıyor, 4 beni oldukça tanımlıyor ve 5-beni tamamen tanımlıyor şeklindeki seçeneklerden oluşmaktadır. Psikolojik yeme davranışı alt boyutundan alınabilecek puan 11-55 arasında olup, yüksek puan psikolojik yeme davranışı için yüksek risk anlamına gelmektedir. Sağlıklı beslenme-egzersiz davranışı alt boyutundan alınabilecek puan 14-70 arasında olup, yüksek puan sağlıklı beslenme ve egzersiz davranışına uyumun yüksek olduğu, sağlıksız beslenme-egzersiz alt boyutundan alınabilecek puan da 14-70 aralığında olup, yüksek puan alan bireylerin sağlıksız beslenme ve egzersiz davranışına uyumunun yüksek olduğu, öğün düzeni alt boyutundan alınabilecek puan 6-30 aralığında değişmekte olup, yüksek puan öğün düzeninin iyi olduğu anlamını taşımaktadır.

Bu çalışma Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 2019/3 sayı ve 13/03/2019 tarihli toplantısında görüşülmüş ve etik açıdan uygun bulunmuştur. Ayrıca bu çalışma Gümüşhane Türk Telekom Fen Lisesinde eğitim gören ve ankete katılmayı kabul eden lise öğrencileri ve 2018-2019 eğitim-öğretim yılı ile sınırlıdır.

### **Verilerin Analizi**

Elde edilen veriler bilgisayar aracılığıyla SPSS 22.0 paket programı kullanılarak, tanımlayıcı istatistiksel analizler için sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro Wilk testi kullanılarak yapılmıştır. Normal dağılıma uygun verilerin karşılaştırmasında bağımsız gruplarda t testi ve One-way ANOVA testi kullanılmıştır. Sayısal veriler arasındaki ilişkilerin analizinde Pearson korelasyon, gruplandırılmış verilerin karşılaştırılmasında ise Pearson ki kare testi kullanılmıştır. İstatistiksel bakımdan anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak kabul edilmiştir.

## **BULGULAR**

Öğrencilerin genel özelliklerine göre dağılımı Tablo 1'de verilmiştir. Buna göre çalışmaya katılan öğrencilerin %38.6'sı erkek, %61.4'ü ise kızdır. Erkek öğrencilerin %46.2'si, kızların %44.6'sı yurttan kalmaktadır. Annelerin çoğunluğu (%49.4'ü) ilköğretim mezunu olup, %23.7'si lise ve %23.7'si de üniversite mezunudur. Babaların da %45.2'si üniversite mezunudur.

Öğrencilerin %37.3'ü daha önce beslenme eğitimi aldıklarını belirtmişlerdir. Çalışmaya katılanların %10.4'ü kendini zayıf, %66.4'ü normal, %23.2'si ise kilolu olarak nitelendirmektedir. Fazla kilolu ve obez oranları ise sırasıyla erkek öğrencilerde %8.6 ve %9.7, kız öğrencilerde %11.5 ve %8.8 olarak saptanmıştır. Beslenme bilgi düzeyleri açısından değerlendirildiğinde; öğrencilerin %69.3'ünün iyi, %26.1'inin yeterli, %4.6'sının da yetersiz düzeyde olduğu bulunmuştur (Tablo 1).

**Tablo 1.** Öğrencilerin genel özelliklerine göre dağılımı

	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>		
Erkek	93	38.6
Kız	148	61.4
<b>Barınma durumu</b>		
<b>Erkek</b>		
Yurt	43	46.2
Ailesi ile birlikte	50	53.8
<b>Kız</b>		
Yurt	66	44.6
Ailesi ile birlikte	82	55.4
<b>Anne Eğitim Durumu</b>		
Okuryazar değil	3	1.1
Okuryazar	5	2.1
İlk /Ortaokul Mezunu	119	49.4
Lise	57	23.7
Üniversite	57	23.7
<b>Baba Eğitim Durumu</b>		
Okuryazar değil	1	0.4
Okuryazar	2	0.8
İlk /Ortaokul Mezunu	46	19.2
Lise	83	34.4
Üniversite	109	45.2
<b>Vücut ağırlığımızı nasıl değerlendiriyorsunuz?</b>		
Zayıf	25	10.4
Normal	160	66.4
Kilolu	56	23.2
<b>BKİ persentil</b>		
<b>Erkek</b>		
<5.	1	1.1
≥5.-<15	7	7.5
≥15.-<85.	68	73.1
≥85.-<95.	8	8.6
≥95.	9	9.7
<b>Kız</b>		
<5.	5	3.4
≥5.-<15	12	8.1
≥15.-<85.	101	68.2
≥85.-<95.	17	11.5
≥95.	13	8.8
<b>Beslenme eğitimi aldınız mı?</b>		
Evet	90	37.3
Hayır	151	62.7
<b>Beslenme Bilgi Düzeyi Testi puanları</b>		
≥51-≤75 (iyi)	167	69.3
>26- <50 (yeterli)	63	26.1
≤25 (yetersiz)	11	4.6

Öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin beslenme ve egzersiz davranış ölçeği alt boyutlarıyla, BKİ ve anne-baba eğitim düzeyleri ile ilişkisi incelendiğinde; öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin anne eğitim düzeyi ile pozitif yönde ( $r=0.167$ ,  $p=0.009$ ), psikolojik yeme davranış puanı ile negatif yönde ( $r= -0.170$ ,  $p=0.008$ ) ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca psikolojik yeme davranış puanının sağlıklı beslenme ve egzersiz davranış puanıyla pozitif yönde ( $r=0.565$ ,  $p=0.000$ ), sağlıklı beslenme egzersiz puanıyla öğün düzeni puanı arasında da pozitif yönde ( $r=0.413$ ,  $p=0.000$ ) anlamlı bir ilişkinin varlığı saptanmıştır. Anne ve baba eğitim düzeyi (sırasıyla  $r=0.149$ ,  $p=0.021$  ve  $r=0.135$ ,  $p=0.036$ ) ile öğün düzeni puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır (Tablo 2).

**Tablo 2.** Öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi ve beslenme-egzersiz davranış ölçeği alt boyutlarının birbiriyle, BKİ ve anne-baba eğitim düzeyleri ile ilişkisi

	Beslenme bilgi düzeyi puanı	Psikolojik yeme davranış puanı	Öğün düzeni puanı	Sağlıksız beslenme egzersiz davranış puanı	Sağlıklı beslenme egzersiz davranış puanı
BKİ	-0.037 $p=0.567$	-0.103 $p=0.111$	-0.072 $p=0.266$	-0.060 $p=0.352$	-0.019 $p=0.771$
Anne eğitim düzeyi	0.167 $p=0.009^{**}$	-0.013 $p=0.836$	0.149 $p=0.021^*$	-0.004 $p=0.949$	0.116 $p=0.073$
Baba eğitim düzeyi	0.089 $p=0.170$	-0.018 $p=0.781$	0.135 $p=0.036^*$	-0.010 $p=0.875$	0.078 $p=0.227$
Sağlıklı beslenme egzersiz puanı	0.114 $p=0.077$	0.086 $p=0.184$	0.413 $p=0.000^{***}$		
Sağlıksız beslenme egzersiz puanı	-0.106 $p=0.101$	0.565 $p=0.000^{***}$	0.078 $p=0.230$		
Öğün düzeni puanı	0.060 $p=0.352$	0.046 $p=0.477$			
Psikolojik yeme davranış puanı	-0.170 $p=0.008^{**}$				

\* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$

Tablo 3’de öğrencilerin beslenme bilgi düzeyinin (1=yetersiz, 2=yeterli, 3=iyi) barınma durumuna göre farklı olduğu ve aile yanında kalanların beslenme bilgi düzeylerinin daha iyi olduğu görülmüştür ( $p=0.049$ ). Psikolojik yeme davranış puanı, sağlıklı beslenme ve egzersiz davranış

puanı ile sağlıklı beslenme ve egzersiz davranışı puanı öğrencilerin barınma durumuna göre anlamlı olarak farklı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Öğün düzeni davranış puanı, süt ve süt grubu besinleri her gün tüketme, haftada en az 3 gün et ve türevi besinleri tüketme davranışı aile yanında kalanlarda anlamlı olarak daha fazla bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Öğünleri her gün aynı saatte yeme davranışı ise yurttan kalan öğrencilerde daha yüksekti ( $p<0.05$ ).

**Tablo 3.** Ölçeklerden alınan puanların ve beslenme alışkanlıklarının barınma durumuna göre karşılaştırılması

	Barınma durumu		p
	Yurtta (n:109)	Aile yanında (n:132)	
	(x±ss)	(x±ss)	
Beslenme bilgi düzeyi	2.5±0.5	2.7±0.5	0.049*
Psikolojik yeme davranış puanı	31.6±10.22	31.2±9.5	0.779
Sağlıklı beslenme egzersiz davranış puanı	41.6±9.1	43.6±8.6	0.080
Sağlıksız beslenme egzersiz davranış puanı	38.5±7.9	37.9±8.3	0.256
Öğün düzeni puanı	22.7±4.6	23.8±4.6	0.026*
Öğünleri her gün aynı saatte yeme	3.9±1.2	3.5±1.1	0.004**
Süt ve süt grubu besinleri her gün yerim.	2.8±1.2	3.4±1.3	0.001**
Haftada en az 3 gün et, tavuk veya balık yerim.	3.1±1.3	3.6±1.2	0.001**

\* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$

**Tablo 4.** Adölesanların cinsiyete göre BKİ ve ölçek puanlarının karşılaştırılması

	Cinsiyet		p
	Erkek	Kız	
	(x±ss)	(x±ss)	
Beslenme bilgi düzeyi puanı	51.5±12.9	51.0±12.2	0.494
Psikolojik yeme davranışı puanı	30.1±9.3	32.3±10.1	0.135
Sağlıklı beslenme egzersiz davranış puanı	44.7±8.3	41.5±9.0	0.004**
Sağlıksız beslenme egzersiz davranış puanı	39.2±8.6	37.7±7.8	0.285
Öğün düzeni	24.1±4.4	22.8±4.7	0.044*

\* $p<0,05$ , \*\* $p<0,01$



Cinsiyete göre beslenme bilgi düzeyi, psikolojik yeme ve sağlıksız beslenme egzersiz davranış puanı ortalamaları anlamlı olarak farklı değilken ( $p>0.05$ ), öğün düzeni ve sağlıklı beslenme egzersiz davranış puanı ortalamaları erkeklerde daha yüksek bulunmuştur ( $p<0.05$ ) (Tablo 4).

Öğrencilerin BKİ persentillerine göre vücut ağırlıklarını değerlendirme durumları incelendiğinde 5. persentilin altında kalan kişilerin yarısı kendini zayıf, diğer yarısı ise normal olarak değerlendirmektedir.  $\geq 5.-<15.$  persentiller arasında kalan öğrencilerin %36.8'i zayıf %63.2'si normal olduğunu düşünmektedir.  $\geq 15.-<85.$  persentiller arasındaki öğrencilerin %8.3'ü zayıf, %78.1'i normal, %13.6'sı da kendini kilolu olarak görmektedir.  $\geq 85.-<95.$  persentildekilerin %4'ü kendini zayıf, %28'i normal, %68'i ise kilolu, 95. persentil ve üzerindeki ise %27.3'ü normal, %72.7'si kendini kilolu olarak nitelendirmiştir. Vücut ağırlığını değerlendirme durumu öğrencilerin persentil aralıklarına göre anlamlı olarak farklı bulunmuştur ( $p<0.05$ ) (Tablo 5).

**Tablo 5.** Öğrencilerin BKİ persentillerine göre vücut ağırlığını değerlendirme durumunun dağılımı

Persentiller	Vücut ağırlığını değerlendirme						p
	Zayıf		Normal		Kilolu		
	n	%	n	%	n	%	
<5.	3	50.0	3	50.0	0	0	
$\geq 5.-<15.$	7	36.8	12	63.2	0	0	
$\geq 15.-<85.$	14	8.3	132	78.1	23	13.6	
$\geq 85.-<95.$	1	4.0	7	28.0	17	68.0	0.000***
$\geq 95.$	0	0	6	27.3	16	72.7	

\*\*\* $p<0.001$

Beslenme bilgi düzeylerine göre ölçek puanları, bazı beslenme ve fiziksel aktivite ile ilgili sorulara verilen yanıtların karşılaştırıldığı Tablo 6'da psikolojik yeme, sağlıksız beslenme ve egzersiz davranış puanı yetersiz bilgi düzeyine sahip olanlarda yüksek bulunmuş olup, arada anlamlı bir farklılık yoktur ( $p>0.05$ ). Ayrıca sağlıklı beslenme ve egzersiz davranış puanı ile öğün düzeni puanı da gruplar arasında farklı bulunmamıştır. Düzenli kahvaltı, öğle ve akşam yemeği yeme alışkanlığı yetersiz beslenme bilgi düzeyine sahip olanlarda düşük olup, sadece düzenli akşam yemeği yeme gruplar arasında anlamlı olarak farklı bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Her gün hamburger, patates vb. yiyecekleri yeme, yemek tabağına çok yemek doldurma, her gün öğünlerde

yağlı yiyeceklere yer verme, kısa mesafe de olsa araca binme alışkanlıkları yetersiz beslenme bilgi düzeyine sahip olanlarda daha yüksek bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Haftada en az 3 gün et, tavuk, balık yeme puanları ise beslenme bilgi düzeyi iyi olanlarda daha yüksek bulunmuştur ( $p<0.05$ ).

**Tablo 6.** Adölesanların beslenme-egzersiz davranış ölçeği cevaplarının ve alt boyutlarından aldıkları puanların beslenme bilgi düzeyi gruplarına göre karşılaştırılması

	Beslenme bilgi düzeyi grupları			p
	Yetersiz	Yeterli	İyi	
	( $\leq 25$ )	( $\geq 26 - \leq 50$ )	( $\geq 51 - \leq 75$ )	
	(n=11)	(n=63)	(n=167)	
	( $\bar{x} \pm ss$ )	( $\bar{x} \pm ss$ )	( $\bar{x} \pm ss$ )	
Psikolojik yeme davranış puanı	33.8±5.6	32.2±9.9	31.0±10.0	0.374
Sağlıklı beslenme egzersiz davranış puanı	42.1±8.7	41.7±9.6	43.1±8.7	0.428
Sağlıksız beslenme ve egzersiz davranış puanı	43.7±8.7	38.1±9.3	38.0±7.6	0.124
Öğün düzeni puanı	20.8±5.6	23.3±4.5	23.4±4.6	0.247
Düzenli kahvaltı yaparım.	2.9±1.3	3.4±1.4	3.5±1.4	0.339
Düzenli öğle yemeği yerim.	3.9±1.1	4.4±0.8	4.4±0.8	0.214
Düzenli akşam yemeği yerim	3.6±1.2	4.4±0.8	4.3±0.8	0.026*
Öğünlerimi her gün aynı saatte yerim	3.5±1.2	3.8±1.3	3.6±1.2	0.493
Akşam yemeklerimi evde ailemle yerim	3.3±1.6	3.2±1.6	3.5±1.5	0.733
Ders çalışırken genelde bir şeyler yerim	2.5±1.4	3.0±1.5	3.0±1.4	0.542
Atıştırmak için yemeklerden sonra ve aralarda 4-5 kez buzdolabına giderim	2.2±1.5	2.9±1.5	2.9±1.5	0.297
Tok olduğum halde teklif edilen yiyecekleri yerim	3.3±1.2	3.0±1.5	2.9±1.4	0.602
Her gün hamburger patates vb. yerim	3.0±1.4	1.7±1.1	1.4±0.8	0.000***
Yemek tabağıma çok yemek doldururum	3.3±0.8	2.6±1.3	2.4±1.2	0.032*
Sevdiğim yiyeceği bitirene kadar yerim.	3.4±1.2	3.1±1.5	3.1±1.4	0.741
Günde 1.5-2 litre su içerim.	3.0±0.8	3.5±1.2	3.5±1.2	0.200
Haftada en az 3 gün et, tavuk, balık yerim.	2.4±1.1	3.4±1.3	3.5±1.2	0.035*
Her gün öğünlerimde yağlı yiyeceklere yer veririm.	3.7±1.5	2.5±1.1	2.8±1.2	0.037*
Üzüldüğüm zamanlarda daha fazla yerim.	3.2±1.4	2.8±1.6	2.5±1.5	0.206
Kısa mesafe de olsa otobüs vb. araca binerim.	3.3±1.2	2.5±1.5	2.1±1.2	0.009**
Spor yaptıktan sonra kendimi daha iyi hissederim.	3.3±1.6	3.4±1.3	3.6±1.3	0.622

\* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada adölesan dönemdeki öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin belirlenerek, beslenme ve egzersiz davranışı ile beslenme bilgi düzeyine etki eden durumların saptanması amaçlanmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin %38.6'sı erkek, %61.4'ü ise kızdır. Öğrencilerin yaklaşık %45'i yurttan, yarıdan fazlası ise ailesi ile birlikte yaşamaktadır. Annelerin çoğunluğu ilkokul-ortaokul mezunu, babaların çoğunluğu ise üniversite mezunudur.

Beslenme eğitimi bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmaları, yeterli ve uygun yiyecek seçimini yapabilmeleri ve sağlıklı bir yaşama ulaşabilmeleri için gerekli yegâne yoldur (Sabbag ve Sürücüoğlu, 2012). Bu çalışmada öğrencilerin %37.3'ü beslenme eğitimi aldığını bildirmiştir. Ermiş ve arkadaşları (2015) da üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları bir çalışmada öğrencilerin %41'inin beslenme eğitimi aldığını belirtmiştir. Sabbag ve Sürücüoğlu (2012), 5. ve 6. sınıf öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin %29.1'inin daha önceden beslenme eğitimi aldığını bildirmiştir. Beslenme bilgisinin eksikliğine bağlı olarak yanlış beslenme uygulamaları ve beslenme yetersizlikleri gibi sorunlarla karşılaşılabilir. Sonuç olarak yapılan yanlış beslenme uygulamalarını düzeltmek, öğrencilere sağlıklı beslenme alışkanlıkları edindirmek, besinlerin uygun miktarlarda ve uygun zamanlarda dengeli bir şekilde alınmasını sağlamak için beslenme eğitimi verilmesinin gerekli olduğu söylenebilir.

Tuncay (2017), 11-14 yaşları arasındaki öğrencilerde yaptığı çalışmada, öğrencilerin %8.1'inin beslenme bilgi düzeyinin iyi, %43.6'sının yeterli, %48.3'ünün ise yetersiz olduğunu saptamıştır. Bu çalışmada ise öğrencilerin %69.3'ünün beslenme bilgi düzeyi iyi, %26.1'inin yeterli ve %4.6'sının yetersiz olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada beslenme bilgi düzeyinin daha yüksek olmasının sebeplerinden ilki Tuncay'ın (2017) yaptığı çalışmada beslenme bilgi düzeyi kesme puanlarının bu çalışmaya göre farklı olması, ikincisi örneklem olarak farklı yaş gruplarındaki öğrencilerin alınmış olması ve üçüncü olarak da anne-baba eğitim seviyelerinin bu çalışmada kısmen daha yüksek olması olabilir.

Bireylerin beslenme alışkanlıklarını ve beslenme bilgilerini etkileyen kişiler öncelikle aileleridir. Özellikle anneler arasında eğitim düzeyinin artmasıyla beslenme alışkanlıklarının da iyileştiği gözlenmiştir (Tuncay, 2017). Öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri ile babaların eğitim seviyesi arasında pozitif yönde ancak anlamlı olmayan bir ilişki varken, annelerin eğitim seviyeleri ile öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur

( $r=0.167$ ,  $p=0.009$ ). Ayrıca anne ve babaların yüksek eğitim seviyesinin öğrencilerin öğün düzeni üzerinde olumlu yönde etkili olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ). Akman ve arkadaşları (Akman, Tüzün ve Ünal, 2012), anne eğitim seviyesindeki artışın çocuklarının beslenme alışkanlıklarını olumlu yönde etkilediğini ve 3 öğün şeklinde beslenme oranlarını da arttırdığını bulmuşlardır. Ayrıca ebeveynlerin çocukları için iyi bir rol model olması nedeniyle ailenin eğitim seviyesindeki artışın öğrencilerde doğru bilgiye ulaşmanın artmasına ve daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılmasına katkı sağladığı görülmüştür (Bebiş, Akpunar, Özdemir ve Kılıç, 2015). Bu sonuca göre özellikle anneler başta olmak üzere öncelikle ailenin bilinçlendirilmesinin adölesanlara yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları edindirilmesinde önemli bir yere sahip olacağı söylenebilir.

Beslenme konusunda sahip olunan bilgi düzeyi ilk başta bireyi ve daha sonra da toplumu etkileyerek, beslenme alışkanlıklarının gelişmesinde önemli bir yere sahiptir (Zembat ve ark., 2015). Beslenme bilgi düzeyi iyi ve yeterli olan bireylerin çoğunluğunun yetersiz bilgi düzeyine sahip olanlara göre anlamlı olarak düzenli akşam yemeği yediği, haftada en az 3 gün et ve türevi besinleri tükettiği bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Bunun yanında yetersiz beslenme bilgi düzeyine sahip adölesanların çoğunluğunun her gün fast-food yeme, yemek tabağına çok yemek doldurma, her gün öğünlerde yağlı yiyeceklere yer verme ve kısa mesafe de olsa araca binme oranlarının yeterli ve iyi düzeyde bilgiye sahip olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuş olup ( $p<0.05$ ), bu durum ileride fazla kiloluk ve obeziteye neden olabileceğinden öğrencilere sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmeleri için gerekli bilginin verilmesi, bu durumda ortaya çıkabilecek sorunların önlenmesi açısından önemli olacaktır. Sonuç olarak beslenme bilgi düzeyinin adölesanların beslenme alışkanlıklarını etkilediği ve yetersiz beslenme bilgi düzeyine sahip olanların yetersiz ve dengesiz beslenme açısından risk altında oldukları söylenebilir. Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasında ise okullar önemli bir yere sahiptir. Bu durum göz önüne alındığında eğitim kurumlarında yapılacak beslenme ile ilgili etkin ve doğru bilgi sağlayan eğitimlerin çocukların alışkanlıklarını olumlu yönde değiştireceği düşünülmektedir.

Bunun yanında beslenme bilgi düzeyi arttıkça öğrencilerin psikolojik yeme davranış puanlarının azaldığı saptanmıştır. Buna göre beslenme konusunda yapılacak bilgilendirmeler olumsuz veya psikolojik yeme davranışlarından uzaklaşmada da etkili bir yol olarak kullanılabilir.

Ailesiyle birlikte yaşayan öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin yurttan kalan arkadaşlarına göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çalıştır ve arkadaşları (2005), öğrencilerin barınma durumuna göre beslenme bilgi düzeylerini inceledikleri bir çalışmada, bu çalışmayla benzer olarak en yüksek bilgi düzeyine aile yanında kalanların sahip olduğunu ve gruplar arasındaki farkın da anlamlı olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca bu çalışmada aile yanında kalanların süt ve türevi besinleri her gün yeme ve haftada en az 3 gün et ve türevi besinleri yeme alışkanlıklarının da daha iyi olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalarda da yurtlarda kalan öğrencilerin yurt imkânlarından dolayı beslenme sorunları yaşadıkları tespit edilmiştir (Güleç, Yabancı, Göçgeldi ve Bakır, 2008; Özütürker, 2016). Toplu beslenme sistemlerindeki yetersizlikler ve parasal nedenler (Özütürker, 2016) de özellikle yurtlarda kalan gelişme çağındaki çocuklarda beslenme yetersizliği görülmesinde önemli bir sorundur. Öğünleri her gün aynı saatte yeme durumu ise muhtemelen yurtlarda öğünlerin belli saat aralığında verilmesine bağlı olarak yurttan kalanlarda daha iyi bulunmuştur. Sonuç olarak yurtlarda kalan adölesanların aile yanında kalanlara göre hem beslenme bilgi düzeylerinin hem de beslenme alışkanlıklarının daha kötü olduğu bulunmuş olup, bununla ilgili telafi edici uygulamalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir. Öyleyse adölesanların enerji ve besin ögesi ihtiyaçları göz önüne alınarak ve beslenme konusunda eğitilmiş kişilerce menülerin hazırlanması ve öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmaları için yurtlarda gerekli eğitimler yapılması önerilebilir.

Mevcut çalışmada sağlıklı beslenme ve egzersiz davranışı ile öğün düzeninin erkeklerde daha iyi olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ). Kalay ve Türkmen'in (2015), yapmış oldukları çalışmada da erkek adölesanların kızlara göre öğün düzeni puanının anlamlı olarak daha iyi olduğu bulunmuştur. Öğün düzeni puanı, yurttan kalan erkek öğrenci oranının kızlara göre daha fazla olması ve yurtlarda öğün saatlerinin belli olması nedeniyle erkek öğrencilerde daha yüksek çıkmış olabilir. Ayrıca egzersiz yapma alışkanlığının erkeklerde daha yaygın görülmesi nedeniyle (Arslan, Daşkapan ve Çakır, 2016) de erkeklerde sağlıklı beslenme ve egzersiz puanı daha yüksek çıkmış olabilir. Erkekler için fiziksel aktivite daha fazla önem taşımakta ve bu alışkanlık önemli oranda istikrar göstermektedir (Arslan ve ark., 2016). Fiziksel olarak aktif bir yaşam sürdürmek yaşam kalitesini artırarak daha kaliteli bir hayat yaşamak ve sağlıklı nesillerin yetişmesi için elzemdir.

Obezite pozitif enerji dengesinin bir sonucu olarak yağ dokusunun artmasıyla birlikte ortaya çıkan klinik bir durumdur (WHO, 2017). Obezite her yaşta önemli bir sağlık sorunu olmasına rağmen, çocukluk ve ergenlik gibi hayatın erken dönemlerinde alınan fazla kilolar birçok sağlık sorununu beraberinde getirmektedir (Ogden, Carroll, Kit ve Flegal, 2014). Bu çalışmada fazla kiloluluk ve obezite oranları sırasıyla erkeklerde %8.6 ve %9.7 iken, kızlarda %11.5 ve %8.8 olarak saptanmıştır. Elazığ'da yapılan bir çalışmada ortaöğretime giden erkek öğrencilerin %10.6'sının fazla kilolu, %23.8'inin ise obez olduğu, kızların ise %5.5'inin fazla kilolu, %0.6'sının obez olduğu belirtilmiştir (Aksakal ve Oğuzöncül, 2017). Başka bir çalışmada 10-16 yaşları arasındaki öğrencilerde fazla kiloluluk ve obezite prevalansı sırasıyla %19.3 ve %11.7 olarak bulunmuştur (Yavuz ve Özer, 2019). Çalışma evrenleri, uygulanan ölçüm yöntemleri ve örneklem büyüklükleri farklılık gösteren bu çalışmalarda sonuçlar birbirinden farklı çıkmıştır. Sonuç olarak bu çalışma grubundaki adölesanlarda yaklaşık %20'ye varan fazla kiloluluk ve obezite oranları varlığı endişe verici olup, adölesan dönemde hem obez olmak hem de fazla kilolu olmanın yetişkin dönemde obezite riskiyle ve obezitenin eşlik ettiği çeşitli sağlık problemleriyle ilişkili olduğu unutulmamalıdır. Bu durum göz önüne alınarak adölesanlara yeterli ve dengeli beslenme ilkeleri benimsetilmeli, ideal vücut ağırlığının elde edilmesinde ve korunmasında fiziksel aktivitenin yeri ve önemi hatırlatılmalıdır.

Beden algısı bireyin fiziksel görünümünün zihnindeki yansımasıdır (Aran, Üçgül ve Ekici, 2018). Adölesanların beden algılarının fiziksel görünümüne uygun olup olmadığına bakıldığında; BKİ'ye göre zayıf olan öğrencilerin yaklaşık yarısını kendini normal olarak algılayan, fazla kilolu ve obez olanların ise yaklaşık %28'inin normal olduğunu düşünmesi önemle incelenmesi gereken bir konudur. Ata ve arkadaşları (Ata, Vural ve Keskin, 2014), beden algısı üzerine yaptıkları bir çalışmada benzer olarak obez olanların içinde kendini zayıf ve normal olarak değerlendirenlerin oranını fazla bulmuştur. Sonuç olarak olumsuz beden algısının sağlıksız beslenme davranışlarına yönelmek ya da aşırı spor yapmak gibi eylemlere yol açabileceği ve beden algısının kişilerin fiziki ve psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülerek gerekli önlemlerin alınması ve bireylerin bu konuda aydınlatılması önerilebilir.

Bu çalışmada adölesanların hem beslenme konusundaki bilgi düzeylerini hem de beslenme alışkanlıklarını ailelerinin eğitim seviyesinin etkilediği bulunmuş olup, yetersiz beslenme bilgisinin yanlış beslenme uygulamalarına ve yetersiz fiziksel aktivite seviyesine yol açabileceği

görülmüştür. Ayrıca adölesanların fiziki görünüşleri konusundaki algılarının onların davranışlarını etkileyebileceği düşünülerek, bu konuda gerekli bilgilendirmeler yapılması önerilebilir. Bireylerin içinde yaşadığı aile ve çevresindeki diğer insanlarla olan etkileşimiyle, okul, üniversite, yurt gibi eğitim birimleriyle beslenme eğitimi gerçekleştirilebilir. Ayrıca düzenli olarak yapılacak fiziksel aktivitenin, sağlığı ve fiziksel yeterliliği iyileştirdiği unutulmamalı ve adölesanların fiziksel aktivitelerini arttırmaya yönelik girişimler yapılmalıdır. Sonuç olarak sağlıklı beslenme yeterli bir beslenme bilgisiyle, yeterli beslenme bilgisi ise doğru bir beslenme eğitimiyle sağlanabilir.

## KAYNAKLAR

- Aguilar-Farias, N. Martino-Fuentealba, P. Carcamo-Oyarzun, J. Cortinez-O’Ryan, A. Cristi-Montero, C. Von Oetinger, A. & Sadarangani, K. P. (2018). A regional vision of physical activity, sedentary behaviour and physical education in adolescents from Latin America and the Caribbean: results from 26 countries. *International Journal of Epidemiology*, 47(3), 976-986.
- Akman, M. Tüzün, S. & Ünalın, P.C. (2012). Adölesanlarda sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite durumu. *Nobel Medicus Journal*, 8(1), 24-29.
- Aksakal, B.Y. & Oğuzöncül, A.F. (2017). Elazığ kent merkezinde bulunan ortaöğretimde okuyan öğrencilerde obezite sıklığı ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Dicle Tıp Dergisi*, 44(1), 13-24.
- Aran, O.T. Üçgül M.Ş. & Ekici, G. (2018). Alt ekstremite amputelerinde vücut imajı algısı ve yaşam memnuniyeti ilişkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(2), 89-94.
- Arslan, S.A. Daşkan, A. & Çakır, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 171-180.
- Ata, A. Vural, A. & Keskin, F. (2014). Beden algısı ve obezite. *Ankara Medical Journal*, 14(3), 74-84.
- Baddou, I. El Hamdouchi, A. El Harchaoui, I. Benjeddou, K. Saaid, N. Elmzibri, M. Aguenou, H. (2018). Objectively measured physical activity and sedentary time among children and adolescents in morocco: A cross-sectional study. *BioMed Research International*, <https://doi.org/10.1155/2018/8949757>.
- Bebiş, H. Akpunar, D. Özdemir, S. & Kılıç, S. (2015). Bir ortaöğretim okulundaki adölesanların sağlığı geliştirme davranışlarının incelenmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 57, 129-135.
- Beafort, C. Kaur, H. Nollen, N. Sullivan, D.K. Nazir, N. Choi, W.S. Ahluwalia, J.S. (2006). Fruit, vegetable, and fat intake among non-hispanic black and non-hispanic white adolescents: Associations with Home Availability and Food Consumption Settings. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(3), 367-373.
- Çalıştır, B. Dereli, F. & Eksin, M. (2005). Muğla Üniversitesi öğrencilerinin beslenme konusunda bilgi düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 2(2), 1-8.
- de Rezende, L.F.M. Azeredo, C.M. Silva, K.S. Claro, R.M. França-Junior, I. Peres, M.F.T. Eluf-Neto, J. (2015). The role of school environment in physical activity among Brazilian adolescents. *PLoS One*, 10(6), e0131342-e0131342.
- Ermış, E. Doğan, E. Erilli, N. & Satıcı, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 30-40.



- Fox, K.R. & Hillsdon, M. (2007). Physical activity and obesity. *Obesity Reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 8 (1), 115-121.
- Güleç, M. Yabancı, N. Göçgeldi, E. & Bakır, B. (2008). Ankara'da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. *Gülhane Tıp Dergisi*, 50(2), 102-109.
- Kalay R. Türkmen A.S. (2015). Adölesanlarda beslenme ve egzersiz davranışlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *uluslararası hakemli beslenme araştırmaları dergisi*, 5, 69-80.
- Michels, N. Vynckier, L. Moreno, L.A. Beghin, L. de la, O.A. Forsner, M. De Henauw, S. (2018). Mediation of psychosocial determinants in the relation between socio-economic status and adolescents' diet quality. *European Journal of Nutrition & Food Safety*, 57(3), 951-963.
- Musaiger, A.O. Al-Khalifa, F. & Al-Mannai, M. (2016). Obesity, unhealthy dietary habits and sedentary behaviors among university students in Sudan: growing risks for chronic diseases in a poor country. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 21 (4), 224-230.
- Rakıcıoğlu, N. & Akal Yıldız, E (2011). Energy and nutrient intake and food patterns among Turkish university students. *Nutrition Research and Practice*, 5(2), 117-123.
- Ogden, C.L. Carroll, M.D. Kit, B.K. Flegal, K.M. (2014) Prevalence of childhood and adult obesity in the United States, 2011-2012. *Journal of the American Medical Association*, 311(8), 806-814.
- Özütürker, S. (2016). Erzincan Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve antropometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(2), 63-74.
- Sabbağ, C. & Sürücüoğlu, M.S. (2012). Influence of education on primary school students nutrition in Ankara, Turkey. *Healthmed*, 6(2), 616-620.
- Sabbağ, Ç. (2003) *İlköğretim okullarında görevli öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Schneider, B.C. Dumith, S.D.C. Lopes, C. Severo, M. & Assunção, M.C.F. (2016). How Do Tracking and Changes in Dietary Pattern during Adolescence Relate to the Amount of Body Fat in Early Adulthood? *PLoS One*, 11(2), e0149299-e0149299.
- Swaminathan, S. & Vaz, M. (2013). Childhood physical activity, sports and exercise and noncommunicable disease: A special focus on India. *The Indian Journal of Pediatrics*, 80(1), 63-70.
- Tuncay, B. (2017) *11-14 Yaş grubu çocukların beslenme bilgi düzeyleri ve debq ile yeme bozukluklarının belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- WHO. (1998). *Healthy nutrition: an essential element of a health-promoting school*. (Available online, WHO database at <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63907>), Retrieved on July 10, 2019.
- WHO. (2012). World Health Survey. (Available online, WHO database at <http://www.who.int/healthinfo/survey/en/>), Retrieved on July 10, 2019.
- WHO. (2017). Obesity and Overweight. (Available online, WHO database at <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>), Retrieved on July 10, 2019.
- Yardımcı, H. & Özçelik, A.Ö. (2015). Üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri ve beslenme eğitiminin beslenme bilgisine etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 43(1), 19-26.
- Yavuz, C.M. & Özer, B.K. (2019). Adölesan dönem okul çocuklarında beslenme alışkanlıkları ve beslenme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7 (1), 225-243.
- Yurt, S. (2008). *Fazla kilolu adölesanlara uygulanan motivasyon görüşmelerinin beslenme tutumu, davranışları ve kilo üzerine etkisi*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Zembat, R. Kılıç, Z. Ünlüer, E. Çobanoğlu, A. Usbaş, H. & Bardak, M. (2015). Çocuğun beslenme alışkanlığını kazanmasında okul öncesi eğitim kurumlarının yeri. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 1(2), 417-424.

**Sporcu Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık\*****Psychological Resilience in Athlete Adolescents****ORİJİNAL ARAŞTIRMA/  
ORIGINAL RESEARCH**

Okan Burçak ÇELİK<sup>1†</sup>,  
Gönül TEKKURŞUN DEMİR<sup>2</sup>,  
Ekrem Levent İLHAN<sup>3</sup>,  
Halil İbrahim CİCİOĞLU<sup>4</sup>,  
Oğuz Kaan ESENTÜRK<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi, Ankara.  
<https://orcid.org/0000-0001-9734-6822>  
<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi, Ankara.  
<https://orcid.org/0000-0002-2451-5194>  
<sup>3</sup>Gazi Üniversitesi, Ankara.  
<https://orcid.org/0000-0002-1117-2700>  
<sup>4</sup>Gazi Üniversitesi, Ankara.  
<https://orcid.org/0000-0002-2451-5295>  
<sup>5</sup>Gazi Üniversitesi, Ankara.  
<https://orcid.org/0000-0002-0566-838X>

**Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi: 02.09.2019  
Kabul Tarihi: 30.12.2019  
Online Yayın Tarihi: 31.12.2019

DOI: 10.33459/cbubesbd.614548

**Öz**

Bu araştırmada bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen 13-16 yaş grubu sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma nicel araştırma yaklaşımıyla tasarlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunun belirlenmesinde, amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir örnekleme kullanılmıştır. Buna göre araştırmaya, 13-16 yaş aralığında 108 kadın, 99 erkek olmak üzere toplam 207 sporcu katılmıştır. Verilerin toplanmasında, Arslan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)'nin 12 maddelik kısa formu kullanılmıştır. Verilerin dağılımı Kolmogorov-Smirnov testi ile belirlenmiştir. Buna göre ikili karşılaştırmalarda t-testi, ilişkisel analizlerde ise Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda erkek sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadın sporculardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sporcu ergenlerin yaşları arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin azaldığı fakat sporcu ergenlerin spor yapma sürelerinin (spor yaşının) psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Sporcu, Ergen, Psikolojik Sağlamlık.

**Abstract**

The aim of this study is to investigate the psychological resilience of 13-16 year old athletes who are interested in individual and team sports according to some variables. The research was designed with a quantitative research approach. Convenient sampling, one of the purposeful sampling methods, was used to determine the study group of the research. In the range of 13-16 year old, 108 female 99 male, 207 athletes participated research. The 12-item short form of the Child and Young Psychological Resilience Scale (ÇGPSÖ-12), which was adapted by Arslan (2015) into Turkish, was used in collection of datas. The distribution of the data was determined by Kolmogorov-Smirnov test. T-test was used for pairwise comparisons and Pearson correlation test was used for relational analyzes. As a result of the research, it was determined that psychological resilience levels of male athletes were higher than female athletes. In addition, it was concluded that as the age of athlete adolescents increased, their psychological resilience levels decreased. But, it was determined that sports age of athlete adolescents has no effect on their psychological resilience level.

**Keywords:** Athlete, Adolescent, Psychological Resilience.

\* Bu çalışma 15-18 Kasım 2017 tarihleri arasında Antalya'da düzenlenen 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

† Sorumlu yazar: Okan Burçak Çelik, okanburcackelik@hotmail.com

## GİRİŞ

Türkiye’de psikolojik sağlık üzerine yapılan bilimsel çalışmalara bakıldığında bu kavramın İngilizce’deki resilience kelimesinden geldiği ve bazı araştırmacıların psikolojik dayanıklılık (Basım ve Çetin, 2011; Kararımak ve Siviş, 2009a), bazı araştırmacıların yılmazlık (Gürkan, 2006; Öğülmüş, 2001; Özcan, 2005), bazı araştırmacılarınsa psikolojik sağlık (Gizir, 2007; Gizir ve Aydın, 2006; Kararımak, 2006; Kararımak ve Siviş, 2009b) olarak Türkçe’ye aktardıkları görülmektedir.

Resilience Latince’de “geriye doğru sıçramak” anlamındaki “resilere” kelimesine karşılık gelmektedir (Kumpfer, 1999; Masten ve Gewirtz, 2006). Psikolojik sağlık stres veya olumsuz bir durumla mücadele etme veya bu süreci başarıyla atlama sürecini ifade eder. Psikolojik sağlık bireylerin sahip oldukları kişilik özelliği olmaktan ziyade, bireyin hali hazırdaki hayat şartları ve geçmiş yaşam tecrübelerinin etkileşimini kapsayan bir süreçtir (Meredith ve ark., 2011).

Sağlamlıktan bahsedebilmek için temelde kişiye yönelik iki yargının olması gereklidir. Birincisi, üst düzey bir tehdidin bulunması ya da travmatik bir duruma (örneğin, aile içi şiddet) maruz kalınmasıdır. İkincisi ise bu olumsuzluklara kaliteli bir şekilde uyum sağlanmasıdır (Masten ve Coatsworth, 1998).

Sağlamlık, Hollister-Wagner, Foshee ve Jackson (2001)’a göre olumsuz şartlarla karşılaşmalarına karşın kişilerin hayatta kalma ve başarılı olmaya yönelik becerisidir. Tugade, Fredrickson ve Barret (2004) ise psikolojik sağlamlığı, değişen şartlara tepki gösterme konusunda esnek olabilmek ve olumsuz duygusal yaşantılardan kurtularak kendini toparlayabilme olarak tanımlamışlardır.

Yaşamda karşılaşılan olumsuzluklarla başa çıkmanın ve üstesinden gelmenin yollarından birinin de spor olduğu düşünülmektedir. İnal (2014), sporun psikolojik bakımdan faydalarını sıralamış, kişiliğe olumlu katkıları olduğunu, mücadele ve dayanma gücünü geliştirdiğini belirtmiştir. Literatüre bakıldığında sporun psikolojik açıdan bireylere katkısı açıkça görülmektedir. Steptoe ve Butler (1996), ergenler üzerine spora katılma ve duygusal iyi oluş konusunda bir araştırma yapmış, bu iki değişken arasında pozitif yönde bir ilişki bulunduğunu belirtmiştir. Ayrıca Dehkordi (2011), sporcu kadınlarla sedanter kadınların zihinsel sağlıklarını

karşılaştırmaya yönelik araştırmasında, sporcu kadınların sedanterlere göre daha üst düzeyde olduklarını belirlemiştir. Zihinsel ve sosyal açıdan üst seviyede olan bir bireyin, kaygı ve stres gibi yeni çağın problemleriyle daha rahat başa çıkabileceği düşünülmektedir. Bu bakımdan bu araştırmanın amacı bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen 13-16 yaş grubu sporcuların psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesidir.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Araştırma nicel araştırma yaklaşımlarından biri olan betimsel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır.

### Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunun belirlenmesinde, amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir örnekleme kullanılmıştır. Buna göre araştırmaya, Ankara ilinde ikamet eden 13-16 yaş aralığında 108 kadın, 99 erkek olmak üzere toplam 207 sporcu katılmıştır.

### Veri Toplama Aracı

Verilerin toplanmasında, Arslan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)'nin 12 maddelik kısa formu kullanılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Arslan (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini ve faktör yapısını incelemek amacıyla AFA, faktörleştirme tekniği olarak da temel bileşenler analizi uygulanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için, Kaiser normalleştirilmesine göre özdeğeri (eigenvalue) 1.00'in üzerinde olan faktörler ölçüt alınmıştır. AFA'ya göre, ölçeğin özdeğeri 1 den büyük olan toplam varyansın %51.28'ini açıklayan tek faktörden meydana geldiği görülmüştür. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin on iki maddesinin faktör yüklerinin .54 ile .81 arasında değiştiği belirlenmiştir. Bu durum ölçekteki maddelerin, ölçeğin temsil edilebilirlik gücünün yüksekliğini göstermektedir. ÇGPSÖ'ne ilişkin DFA sonuçlarına göre, t değerlerinin ve  $\chi^2$  değerinin .01 düzeyinde manidar olduğu bulunmuştur. Uyum indekslerine ilişkin  $\chi^2$  ve sd değerlerinin bir birine oranlandığında,  $\chi^2$  /sd (105.498/52) oranının 2.03 olduğu görülmüştür. Elde edilen RMSEA değeri, .060 (%90, .045-.080) düzeyinde bir uyum indeksine

sahiptir. Diğer uyum indekslerine bakıldığında, GFI'nın .94, NFI'nın .94, CFI'nın .97, ve IFI'nın .97 olduğu görülmüştür. Standardize edilmiş RMR değerine bakıldığında ise, uyum indeksinin .039 olduğu görülmektedir. Sonuç olarak DFA sonucu 12 maddelik modelin yeterli düzeyde uyum gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak ölçme aracının ölçüt geçerliliği olumlu olumsuz duygular ve öz-yeterlilik ile incelenmiştir. ÇGPSÖ ile olumlu duygular .57, olumsuz duygular -.39, öz yeterlik .45 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre ölçeğin ölçüt geçerliliği sağlanmıştır. Güvenirlik çalışması kapsamında ölçeğin tamamı için Cronbach  $\alpha$  güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Birinci örneklem için iç tutarlılık katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde-toplam korelasyon değerleri .45 ve .79 arasında değişmektedir. Elde edilen değerler bu ölçeğin çocuk ve ergenlerde psikolojik sağlamlığı ölçmek için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Arslan, 2015). Ölçme aracının farklı bir araştırma grubuna uygulanmasından dolayı güvenirlik analizi tekrarlanmıştır. Bu çalışma için Cronbach  $\alpha$  güvenirlik katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır.

### Verilerin Analizi

Verilerin dağılımını belilemek amacıyla Shapiro Wilk testi ile yapılmıştır. Buna göre ikili karşılaştırmalarda t-testi, ilişki analizlerinde ise Pearson korelasyon testi kullanılmıştır.

## BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyetlerine göre psikolojik sağlamlık düzeyleri

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	sd	t	p
Psikolojik	Erkek	99	51,94	6,97	205	3,152	,002
Sağlamlık	Kadın	108	49,17	5,52			

Tablo 1 incelendiğinde cinsiyete göre katılımcılar arasında psikolojik sağlamlık bakımından anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Erkek katılımcıların puanları  $51,94 \pm 6,97$  ve kadın katılımcıların puanları ise  $49,17 \pm 5,52$  olarak belirlenmiştir. Psikolojik sağlamlık bakımından erkek sporcuların kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların yaşlarıyla psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki

	N		Psikolojik Sağlamlık
Yaş	207	Pearson Correlation	-,277
		Sig.	,000

Tablo 2’ye bakıldığında katılımcıların yaşlarıyla psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Buradan sporcu ergenlerin yaşları arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin düştüğü dikkat çekmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların spor yaşlarıyla psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki

	N		Psikolojik Sağlamlık
Spor Yaşı	207	Pearson Correlation	-,017
		Sig.	,803

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların spor yaşlarıyla psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı dikkat çekmektedir. Buradan sporcu ergenlerin spor yapma sürelerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde bir etkisi olmadığı yorumu yapılabilir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma sonucunda cinsiyet değişkeni bakımından erkek sporcu ergenlerin kadın sporcu ergenlere göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çelik (2018), araştırmasında genel psikolojik dayanıklılık düzeyinde erkek ve kadın sporcular arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını belirlemiştir. Kumar, Singh ve Mitra (2016), araştırmasında katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Hosseini ve Besharat (2010), erkek ve kadın sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı farklılığın olmadığını belirtmişlerdir. Saka ve Ceylan (2018)’in araştırmasında ise kadın ergenlerin erkek ergenlere göre psikolojik dayanıklılık puanlarının anlamlı şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir. Çutuk, Beyleroğlu, Hazar, Akkuş Çutuk ve Bezci (2017), kadın judocuların erkek judoculara göre anlamlı düzeyde daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olduğunu belirlemişlerdir. Bu araştırmaların sonuçları mevcut araştırma sonuçlarıyla farklılık göstermektedir. Desai (2017)’nin araştırmasında erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre anlamlı şekilde daha yüksek puana sahip olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bu bakımdan Desai (2017)’nin araştırması mevcut araştırma sonucunu desteklemektedir. Araştırma sonucunda erkek ergen sporcuların kadın ergen sporculara göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin

daha yüksek olması, Türkiye'nin ataerkil toplumsal yapısı düşünüldüğünde erkeklere çocukluktan itibaren toplum tarafından biçilen “güçlü adam” rolünün erkek çocukları psikolojik olarak baskılara hazırlıyor olması potansiyelinden kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmada ayrıca, katılımcıların yaşlarıyla psikolojik sağlık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buradan yaş arttıkça psikolojik sağlık düzeyinin azaldığı söylenebilir. Diğer araştırma sonuçlarına bakıldığında, mevcut araştırma sonuçlarından farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Gooding, Hurst, Johnson ve Tarrier (2012), araştırmasında yaşlıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin gençlerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Erim ve Küçük (2017), kadın milli boksörlerin psikolojik sağlıklarını incelemiş ve A milli sporcuların genç ve yıldız milli sporculara göre psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Mevcut araştırmada yaş arttıkça psikolojik sağlığın azalması, bir geçiş süreci olan ergenliğin hormonal değişikliklere neden olarak psikolojik açıdan bazı zayıflıkları ortaya çıkarmasından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmanın bir diğer sonucuna göre ise katılımcıların spor yaşlarıyla psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Literatür incelendiğinde, Grgurinović ve Sindik (2015) ve Solomon (2015) araştırmalarında spor deneyimi (spor yaşının) ve psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişki olmadığını belirlemişlerdir. Psikolojik sağlık düzeyleri açısından bakıldığında bu iki araştırma sonuçları mevcut araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Şar (2016) ise araştırmasında mevcut araştırmanın sonuçlarından farklı olarak spor yapma süresi arttıkça psikolojik dayanıklılığında arttığını belirlemiştir. Mevcut araştırmanın katılımcılarının yaşları düşünüldüğünde henüz spor yaşamlarının başlarında oldukları söylenebilir. Bir sporcunun uzun kariyeri düşünüldüğünde karşılaşılması muhtemel olumsuzluklar karşısında kariyerlerinin sonunda daha fazla zorlanacakları söylenebilir. Henüz kariyerlerinin başında ve başarıya aç olan bu katılımcılar arasında bir farklılığın ortaya çıkmaması doğal karşılanabilir.



## KAYNAKLAR

- Arslan, G. (2015). Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi* 16(1), 1-12.
- Basım, H.N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-14.
- Çelik, O.B. (2018). *Elit sporcuların ve sedanter bireylerin psikolojik dayanıklılık profilleri*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Çutuk, S., Beyleroğlu, M., Hazar, M., Akkuş Çutuk, Z. ve Bezci, Ş. (2017). Judo sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 109-117.
- Dehkordi, A.G. (2011). The comparison between athlete females and non-athlete females regarding to general health, mental health, and quality of life. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 15, 1737–1741.
- Desai, R.B. (2017). Psychological hardiness among college students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 80-84.
- Erim, V. ve Küçük H. (2017). Farklı Kategorideki Kadın Milli Boksörlerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(1), 147 - 154.
- Gizir, C. A. ve Aydın, G. (2006). Psikolojik sağlamlık ve ergen gelişim ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk PDR Dergisi*, 3(26), 87-99.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerinde bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gooding, P.A., Hurst, A., Johnson, J. & Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262–270.
- Grgurinović, T. & Sindik, J. (2015). Application of the mental toughness/hardiness scale on the sample of athletes engaged in different types of sports. *Physical Culture*, 69(2), 77-87.
- Gürkan, U. (2006). Yılmazlık ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2):45-74.
- Hollister-Wagner, G., Foshee, V. & Jackson, C. (2001). Adolescent aggression: Models of resilience. *Journal of Applied Social Psychology*, 31(3), 445-466.
- Hosseini, S.A. & Besharat, M.A. (2010). Relation of resilience with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638
- İnal, A. N. (2014). *Beden eğitimi ve spor bilimi*. Ankara: Nobel.
- Karaırmak Ö, ve Siviş Çetinkaya, R. (2009a). *Deprem deneyimini yaşamış yetişkinlerin bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki*. 18. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 1-3 Ekim, İzmir.
- Karaırmak Ö, ve Siviş Çetinkaya, R. (2009b). *Benlik saygısının ve kontrol odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: bir model test etme çalışması*. 18. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 1-3 Ekim, İzmir.
- Karaırmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk PDR Dergisi*, 26, 129-142.
- Kumar, S., Singh, N.S. & Mitra, S. (2016). Comparison of mental toughness between male and female volleyball players of 12th south Asian games. *International Journal of Applied Research*, 2(6), 268-270.
- Kumpfer, L.K. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. M.D. Glantz ve J. L. Johnson (Ed.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (s. 179–224). New York: Academic/Plenum.
- Masten, A.S. & Coatsworth, J.D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.

- Masten, A.S. & Gewirtz, A.H. (2006). Resilience in development: The Importance of early childhood. Tremblay R.E., Barr R.G. ve Peters R.De.V., (Ed.), *Encyclopedia on Early Childhood Development*. Montreal: Centre of Excellence for Early Childhood Development, 1-6.
- Meredith, L.S., Sherbourne, C.D., Gaillot, S.J., Hansell, L., Ritschard, H.V., Parker, A.M. & Wrenn, G. (2011). Promoting psychological resilience in the U.S. military. *Rand Health Quarterly*, 1(2).
- Öğülmüş, S. (2001). *Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık*. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları, 29-30 Mart, Ankara.
- Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Saka, A. ve Ceylan, Ş. (2018). Ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin aile yapılarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 68-86.
- Solomon, G.B. (2015). Mental toughness among college athletes. *Journal of Applied Sports Science*, 5(3), 171-175.
- Steptoe, A. & Butler, N. (1996). Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. *Lancet*, 347, 1789-1792.
- Şar, N.Ş. (2016). *Spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.
- Tugade, M.M., Fredrickson, B. & Barret, L.F. (2004) Psychological resilience and positive emotional granularity: examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190.

# Antrenör Kişilerarası Davranış Tarzı Ölçeği: Geçerlik-Güvenirlilik Çalışması

## Coaches' Interpersonal Style Questionnaire: Validity And Reliability Study

### ORIJİNAL ARAŞTIRMA/ ORIGINAL RESEARCH

Oğuz Kaan ESENTÜRK<sup>†</sup>

<sup>†</sup>Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi,  
Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve  
Spor Öğretmenliği Bölümü, Erzincan  
<https://orcid.org/0000-0002-0566-838X>

### Öz

Bu araştırmanın amacı Antrenör Kişilerarası Davranış Tarzı Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanmasıdır. Tarama modelinde desenlenen bu araştırmaya farklı spor branşlarında (futbol, basketbol, hentbol, rugby) lisanslı olarak aktif spor yapan ve yaşları 17-32 arasında değişen 124'ü erkek 98'i kadın toplam 212 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Verilerin analizi için Spss ve AMOS 22 paket programları kullanılmıştır. Araştırmada ilk olarak ölçme aracının geçerliği kapsamında Doğrulayıcı Faktör Analizi (Confirmatory Factor Analysis) yapılmıştır. Araştırmada DFA sonucunda ortaya çıkan faktör yapısının örneklem grubundan elde edilen veriler ile doğrulandığı belirlenmiştir. Madde-toplam test korelasyon değerlerinin 0.27 ile 0.93 arasında değiştiği görülmektedir. Toplam puana göre üst % 27 ve alt % 27'lik grupların madde puanları arasındaki farkın anlamlılığı için t-testi incelendiğinde, t değerlerinin 9.77 (sd: 103, p<0.01) ile 17.29 (sd: 103, p<0.01) arasında değiştiği görülmektedir. Ölçme aracının Cronbach Alpha güvenirlik değerleri "Özerklik Destekleme" alt boyutunda 0.80, "Yeterlilik Desteği" alt boyutunda 0.88, "İlişki Desteği" alt boyutunda 0.93, "Özerkliği Engelleme" alt boyutunda 0.73, "Yeterlilik Engelleme" alt boyutunda 0.89 ve "İlişki Engelleme" alt boyutunda ise 0,88 olarak tespit edilmiştir. Bu bulgular ışığında, Antrenör Kişilerarası Davranış Tarzı Ölçeği'nin (AKDTÖ) geçerli ve güvenilir ölçümler yapabilen bir veri toplama aracı olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Antrenör Kişilerarası Davranış Tarzı, Geçerlik, Güvenirlik

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 28.09.2019

Kabul Tarihi: 22.11.2019

Online Yayın Tarihi: 31.12.2019

DOI: 10.33459/cbubesbd.626318

### Abstract

The aim of this study was to adapt the Coaches' Interpersonal Style Questionnaire to Turkish culture. A total of 212 athletes, 124 males and 98 females, aged between 17-32, engaged in active sports with different licenses (football, basketball, handball, rugby) and participated in this study, which was designed in the screening model, voluntarily. Spss and AMOS 22 software were used for data analysis. First of all, Confirmatory Factor Analysis was conducted within the scope of the validity of the measurement tool. In the study, it was determined that the factor structure that was obtained as a result of CFA was confirmed with the data obtained from the sample group. Item-total test correlation values vary between 0.27 and 0.93. When the t-test was examined for the significance of the difference between the item scores of the upper 27% and lower 27% according to the total score, t values were 9.77 (sd: 103, p<0.01) and 17.29 (sd: 103, p<0.01). It was found to be the Cronbach's alpha reliability values of the measurement tool were 0.80 in the "Autonomy Support" sub-dimension, 0.88 in the "Competence Support" sub-dimension, 0.93 in the "Relatedness Support" sub-dimension, 0.73 in the "Autonomy Thwarting" sub-dimension, 0.89 in the "Competence Thwarting" and 0.88 in the "Relatedness Thwarting". In the light of these findings, it can be said that the Coaches' Interpersonal Style Questionnaire is a measurement tool that can make validity and reliable measurements.

**Keywords:** Coaches' Interpersonal Style, Validity, Reliability

<sup>†</sup> Sorumlu yazar: Oğuz Kağan Esentürk, esenturk954@gmail.com

## GİRİŞ

Spor bağlamında genç sporcuların gelişimi üzerinde antrenörler, ebeveynler veya takım arkadaşları da dahil olmak üzere farklı faktörler söz sahibi olabilmektedir (Adie, Duda ve Ntoumanis, 2012). Özellikle antrenörlerin davranışları ve takım içindeki rolleri, bir aktivitenin gerçekleştirilmesinin olumlu veya olumsuz sonuçlarını belirleyebilmektedir (Curran, Hill ve Niemiec, 2013). Ehsani ve diğerlerine göre (2012), sporcuları etkileyebilecek en önemli faktörlerden biri antrenör davranışlarıdır. Sporcular antrenörleri ile her antrenman aşamasında ve müsabakalarda etkileşime girerler. İlâveten, antrenörler sporcu için bir rol model olabilir ve aynı zamanda sporcuların spor dışındaki hayatı üzerinde de etki yaratabilecek insanlardan birisidir. Yapılan araştırmalarda istenmeyen antrenör davranışlarının spor doyumunu ve tükenmişlikle ilgili olumsuz sonuçlara yol açabileceği belirtilmektedir (Fraser-Thomas ve Côté, 2009; Gould, Tuffey, Udry ve Loehr, 1996). Ayrıca bazı araştırmacılar, antrenörlerin kişilerarası davranış tarzlarının sporcuların motivasyonu için önemli olduğunu ifade etmişlerdir (Adie, Duda ve Ntoumanis, 2012; Balaguer ve ark., 2012).

Deci ve Ryan (1985), sporcuların motivasyonel ihtiyaçlarını karşılamak için bir dizi sosyal faktörün gerekli olduğunu ifade etmektedir. Spor içinde bu faktörlerden birisi antrenörlerin sosyalleşme etkilerini ileten ve sporcuya katılım ya da hoşnutsuzluk gibi duygusal sonuçları olan bir ortam yaratan kişilerarası davranış tarzlarıdır (Ryan ve Deci, 2000). Antrenörlerin kişilerarası davranış tarzları, ya psikolojik ihtiyaç memnuniyetini destekleyen bir öğrenme ortamı benimsemeyi ya da hayal kırıklığı duyguları üreten engelleyici davranışları seçmeyi içerir (Pulido, Sánchez-Oliva, Leo, Matos ve García-Calvo). Ancak antrenörler, genellikle sporcuların özerkliğini engelleyen yönerge ve korkutucu davranışların sık kullanımına başvurabilir (Reeve, 2000). Bu durum sporcuların performansını olumsuz yönde etkilemekle birlikte, antrenör sporcu ilişkisinde de bazı problemler yaratabilmektedir. Dolayısıyla antrenörlerin sporculara yönelik davranış tarzları performans anlamında belirleyici rol oynamaktadır.

Ulusal literatür incelendiğinde, antrenörlerin kişilerarası davranış tarzlarını ölçen herhangi bir ölçme aracına rastlanılmamıştır. Bu araştırma ile antrenörlerin kişilerarası davranış stillerinin ortaya çıkarılması önemli görülmektedir. Bu araştırmanın amacı Antrenör Kişilerarası Davranış Tarzı Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanmasıdır.

## YÖNTEM

### **Katılımcılar**

Araştırmaya farklı spor branşlarında (futbol, basketbol, hentbol, rugby) lisanslı olarak aktif spor yapan ve yaşları 17-32 arasında değişen 124'ü erkek 98'i kadın toplam 212 sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

### **Veri Toplama Aracı**

Antrenör Kişilerarası Davranış Tarzı Ölçeği (AKDTÖ), oyuncuların antrenörlerinin kişilerarası davranış tarzlarına ilişkin algılarını değerlendirmek için kullanılmaktadır. Ölçek, "Uygulama sırasında koçumuz..... " şeklinde ifade edilen 22 maddeden oluşmaktadır. Bu 22 maddelik araç altı alt boyuttan oluşmaktadır: Özerklik Destekleme, Yeterlilik Desteği, İlişki Desteği, Özerkliği Engelleme, Yeterlilik Engelleme ve İlişki Engelleme. Bu 22 maddelik ölçme aracı, antrenörlerinin destekleyici ve engelleyici davranışlarını oyuncuların nasıl algıladıklarını değerlendirmek için tasarlanmıştır. Tüm yanıtlar 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 5 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişen 5 puanlık bir ölçekte derecelendirilmiştir.

### **Verilerin Analizi**

Verilerin analizi için Spss ve AMOS 22 paket programları kullanılmıştır. Çalışmada ilk olarak analizlerin uygunluğu ve varsayımların kontrolü için boş verilerin değerlendirilmesi, normallik testi ve uç değerlerin belirlenmesi işlemleri yapılmıştır. Bu işlemler sonucunda, araştırmaya katılan toplam 212 sporcudan gelen yanıtlar doğrultusunda ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Öncelikle ölçme aracının geçerliği kapsamında Doğrulayıcı Faktör Analizi (Confirmatory Factor Analysis) yapılmıştır. Madde analizleri doğrultusunda ise, madde toplam test korelasyonu ve %27 alt-üst grup karşılaştırmalarına yer verilmiştir. Ölçme aracının güvenilirliğinde Cronbach Alpha testi kullanılmıştır.

## BULGULAR

Bu bölümde “Antrenör Kişilerarası Davranış Tarzı Ölçeği”nin geçerlik ve güvenilirliğine kanıt sağlamak amacıyla yapılan istatistiksel analizler sunulmuştur.

### GEÇERLİK

**Dil Geçerliği:** AKDTÖ'nün Türkçe'ye çevrilmesi ve uyarlanmasının yapılması için ilk olarak ölçeğin yazarından izin alınmıştır. Bu araştırma kapsamında Brislin (1986) tarafından önerilen standart çeviri-geri çeviri (back translation) yöntemi kullanılmıştır. Ölçeğin İngilizce orijinali, önce araştırmacılar tarafından daha sonra da akademik olarak İngilizce eğitim görmüş bir uzman, İngilizce bilen ve farklı takımlar milli takımlar seviyesinde antrenörlük yapan üç kişi tarafından incelenip Türkçeye çevrilmiştir. Elde edilen ölçekteki maddeler birbiri ile karşılaştırılmış ve aynı çeviriye sahip maddeler belirlenmiştir. Aynı çeviriye sahip maddeler ve farklı çeviriye sahip maddelerin her bir çeviri şekli yeniden farklı uzmanlara verilerek tekrar İngilizceye çevrilmiştir. Geri çevirisi yapılan ölçek maddeleri, orijinal ölçek maddeleri ile karşılaştırılmış; bu kapsamda farklılıklar ve hatalar tespit edilmiştir. İngilizce çeviri orijinal ölçek ile karşılaştırılarak birbirine en yakın çeviriler ile Türkçe ölçek son şeklini almıştır.

### Yapı Geçerliği

AKDTÖ'nün Türk kültürüne uyarlanması sürecinde öncelikle yapı geçerliğinin sağlanmasına çalışılmıştır. Ölçme aracının ölçmeye çalıştığı teorik yapıyı ölçebilme derecesi olarak tanımlanan yapı geçerliği ölçekte yer alan her bir maddenin birbiri ile olan ilişkisini ortaya koyar (Seçer, 2015). Hazırlanan bu ölçekteki maddelerin ölçülmek istenen yapıyı ne derece ölçtüğü sorunu yapı geçerliği ile ilgilidir. AKDTÖ'den elde edilen ölçümlerin yapı geçerliğini test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır.

Ölçme aracının teorik modelinin yapı geçerliğini değerlendirmek için DFA'dan yararlanılmıştır (Kline, 2005). Kültürlerarası ölçek uyarlama çalışmalarında ölçme aracının hedef kültürdeki faktör deseni için doğrudan DFA ile başlanması önerilebilir. Çünkü söz konusu aracın orijinal kültürdeki faktör deseni pek çok nitel ve nicel çalışmalarla ortaya konmuş ve aracın yapı geçerliliğine ilişkin deneysel kanıtlar belirlenmiştir. Böyle bir durumda söz konusu aracın faktör deseninde hedef kültürde korunup korunmadığı DFA ile test edilebilir. Yapılacak olan DFA'da aracın orijinal faktör desenine ilişkin model doğrulanmıyor ya da yüksek uyum indeksleri

vermiyor ise bu durumda açıklayıcı faktör analizi ile hedef kültürdeki faktör deseninin keşfedilmesi yoluna gidilebilir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010).

DFA sonucunda ölçme aracının 12. maddesi için anlamlı t değeri elde edilememiş ve bu maddeye ait hata varyansının da (0.86) yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca 12. maddenin ilgili boyuttaki faktör yükünün (0.26) düşük olması nedeniyle ölçme aracından çıkarılmasına karar verilmiştir. Kline (2010) .30 civarındaki standartlaştırılmış ağırlıkların orta; .50 ve üzerindeki ağırlıkların ise büyük etki büyüklüklerini yansıttığını belirtmektedir. Nitekim DFA sonucunda 12. maddeye ilişkin elde edilen madde faktör yükünün düşük etki büyüklüğüne sahip olduğu ve ölçme aracından çıkarılmasının uygun olacağı görülmektedir.

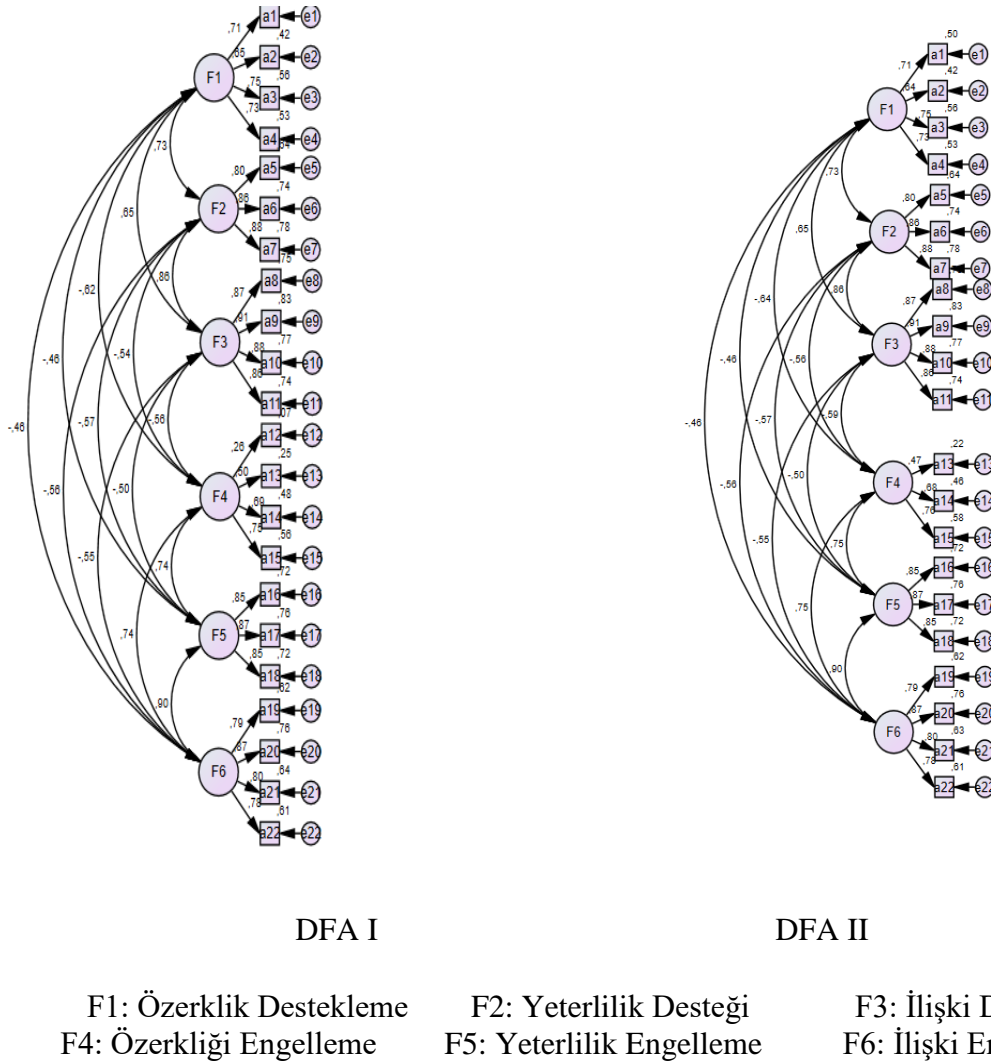
Ölçek uyarlama çalışmalarında DFA’da sınanan modelin yeterliliğini ortaya koymak üzere pek çok uyum indeksi kullanılmaktadır (Büyüköztürk, Akgün, Kahveci ve Demirel, 2004). Bunlar içinde en sık kullanılanları Ki-Kare Uyum Testi (Chi- Square Goodness), iyilik uyum indeksi (Goodness of Fit Index, GFI) düzeltilmiş iyilik uyum indeksi (Adjustment Goodness of Fit Index, AGFI), karşılaştırmalı uyum indeksi (Comparative Fit Index, CFI), normlaştırılmış uyum indeksi (NFI), fazlalık uyum indeksi (Incremental Fit Index, IFI), tahmin hatalarının ortalamasının karekökü (Root Mean Square Error of Approximation. RMSEA), sıkı normlaştırılmış uyum indeksi (Parsimony Normed Fit Index. PNFI) ve sıkı iyilik uyum indeksi (Parsimony Goodness of Fit Index. PGFI) incelenmiştir. İlgili literatür doğrultusunda (Sümer, 2000; Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003; Kline, 2005; Tabachnick ve Fidell, 2007; Thompson, 2004; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Schumacher ve Lomax, 1996; Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008; Brown, 2006) uyum indekslerine ilişkin kabul edilebilir ve iyi varsayılan değer aralıkları ile birlikte 12. madde çıkarılmadan önceki değerler (DFA I) ve çıkarıldıktan sonra elde edilen değerler (DFA II) Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1.** Doğrulayıcı faktör analizine ilişkin elde edilen sonuçlar

Model Uyum İndeks	Mükemmel Aralık	Kabul Edilebilir Aralık	DFA I	DFA II
$X^2/sd$	$0 < X^2/sd < 2$	$2 < X^2/sd < 3$	3.21	2.161
RMSEA	$0.00 < RMSEA < 0.05$	$0.05 < RMSEA < 0.10$	0.083	0.074
PGFI	$0.95 < PGFI < 1.00$	$0.50 < PGFI < 0.95$	0.645	0.74
PNFI	$0.95 < PNFI < 1.00$	$0.50 < PNFI < 0.95$	0.729	0.78
GFI	$0.90 < GFI < 1.00$	$0.85 < GFI < 0.90$	0.841	0.862
AGFI	$0.90 < AGFI < 1.00$	$0.85 < AGFI < 0.90$	0.83	0.852
CFI	$0.95 < CFI < 1.00$	$0.90 < CFI < 0.95$	0.90	0.935



Tablo 1’ de madde çıkarılmadan önceki  $X^2/sd$  değerinin 3.21 olduğu görülmüştür. Diğer uyum indeksleri incelendiğinde; RMSEA=0.083, PGFI=0.645, GFI=0.841, AGFI=0.83, PNFI=0.729 ve CFI=0.90 olarak tespit edilmiştir. 12. madde çıkarıldıktan sonra  $X^2/sd$  değerinin düştüğü ve diğer uyum indekslerinde faktör yapısının doğrulanması açısından olumlu değişimler gerçekleştiği görülmüştür. Bu uyum indeksi değerlerinin bütünü göz önüne alındığında, ölçeğin Türkçe formunun orijinal ölçekle mükemmel uyum vermediği ancak kabul edilebilir düzeyde iyi uyum verdiği söylenebilir.



**Şekil 1.** Antrenör Kişilerarası Davranış Tarzı Ölçeği DFA Sonuçları

DFA sonucunda elde edilen 6 boyutlu modele ilişkin faktör yükleri Şekil 2’de yer almaktadır. Şekil 1, 12. maddenin çıkarıldığı modelde (DFA II) yer alan tüm maddelerin yüksek faktör yüklerine sahip olduklarını göstermektedir.

### **Madde analizleri**

AKDTÖ'den elde edilen verilerin madde analizleri, madde toplam test korelasyonu ve % 27 alt-üst grupları karşılaştırılarak incelenmiştir. Madde analizine ilişkin bulgular Tablo 3'de sunulmuştur. Ölçekte yer alan her bir maddenin ölçmek istediği özelliği ölçüp ölçmediği ve ölçtükleri özellik açısından kişileri ayırt etmede ne kadar yeterli olduklarının belirlenmesi amacıyla ilk olarak madde-toplam test korelasyonları hesaplanmıştır. Eğer bir maddenin toplam puanla olan korelasyonu düşük ise bu durum o maddenin testteki diğer maddelerden farklı bir niteliği ölçtüğünü gösterir (Karasar, 2014). Uzmanlar madde-toplam test korelasyonu 0.30 ve daha yüksek olan maddelerin iyi derecede ayırt edicilik özelliğe sahip olduğunu belirtmektedir (Erkuş, 2014). Madde toplam test korelasyonu test maddelerinden alınan puanlar ile testin toplam puanı arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır. Madde-toplam korelasyonunun pozitif ve yüksek olmasının maddelerin benzer davranışları örneklediğini ve testin iç tutarlılığının yüksek olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, Akgün, Kahveci ve Demirel, 2004).

Tablo 2 incelendiğinde, madde-toplam test korelasyon değerlerinin 0.27 ile 0.93 arasında değiştiği görülmektedir. Bu durum 12. madde dışında her bir maddenin ölçeğin tamamıyla ilişkili ve uyum içinde olduğu şeklinde ifade edilebilir. Her bir maddenin ölçülmek istenen özelliğe sahip olan bireylerle olmayanları ayırt edip etmediği, toplam ölçek puanlarına göre belirlenmiş olan üst % 27 (ölçülen özelliğe yüksek düzeyde sahip olduğu varsayılan) ve alt % 27 (ölçülen özelliğe düşük düzeyde veya sahip olmadığı varsayılan) grubun ortalama puanları arasındaki farklar bağımsız t-testi ile incelenmiştir. Tablo 3'de toplam puana göre üst % 27 ve alt % 27'lik grupların madde puanları arasındaki farkın anlamlılığı için t-testi (Çakmak, Çebi ve Kan, 2014) incelendiğinde, t değerlerinin 9.77 (sd: 103, p<0.01) ile 17.29 (sd: 103, p<0.01) arasında değiştiği görülmektedir. Alt ve üst grup arasındaki farklılıklarla ilişkin t değerlerinin anlamlı olması maddenin ayırt ediciliği için bir kanıt olarak değerlendirilmektedir (Erkuş, 2014).

**Tablo 2.** AKDTÖ'ye ilişkin madde analizi sonuçları

No	Düzeltilmiş Madde Toplam Test Korelasyonu	% 27 Alt-Üst Grup Karşılaştırması (t)	Ort (X)	Ss
1	.803**	16.26**	3.28	1.16
2	.733**	10.31**	3.77	.98
3	.813**	18.89**	3.27	1.13
4	.810**	17.294**	3.37	1.14
5	.872**	15.25**	3.96	.95
6	.916**	13.82**	4.08	1.03
7	.909**	12.33**	4.17	.95
8	.902**	12.38**	4.08	.90
9	.935**	15.25**	4.00	.97
10	.909**	14.69**	3.91	.92
11	.894**	14.17**	3.95	.95
13	.767**	17.02**	3.21	1.03
14	.755**	14.01**	2.63	1.07
15	.691**	10.21**	2.81	1.08
16	.908**	12.65**	2.02	1.18
17	.916**	13.27**	2.39	1.19
18	.895**	11.23**	2.20	1.10
19	.836**	12.34**	2.42	1.19
20	.908**	15.62**	2.46	1.18
21	.841**	14.86**	2.11	1.13
22	.847**	13.84**	1.82	1.07

\*\* : p<0,01

### Güvenirlik

Güvenirlik, bir ölçme aracının duyarlı (tesadüfi hatalardan arınlık) ve ölçmeden ölçmeye tutarlı sonuçlar verebilmesi özelliğidir (Tezbaşaran, 1996) Bu çalışmada ölçeğin geneli ve alt boyutlarına yönelik Cronbach Alpha İç Tutarlık Katsayısı hesaplanmıştır. Cronbach Alpha Güvenirlik analizinde Alpha değerinin en az 0.70 olması gerektiği (Anderson, 1988) ifade edilmektedir.

**Tablo 4.** Güvenirlik tablosu

	Boyutlar	Cronbach Alpha
Destekleyici Antrenör Davranışları	Özerklik Destekleme	0.80
	Yeterlilik Desteği	0.88
	İlişki Desteği	0.93
Engelleyici Antrenör Davranışları	Özerkliği Engelleme	0.73
	Yeterlilik Engelleme	0.89
	İlişki Engelleme	0.88

Tablo 4’ de görüldüğü gibi güvenilirlik analizi sonucunda ölçme aracının Cronbach Alpha güvenilirlik değerleri “Özerklik Destekleme ” alt boyutunda 0.80, “Yeterlilik Desteği” alt boyutunda 0.88, “İlişki Desteği” alt boyutunda 0,93, “Özerkliği Engelleme” alt boyutunda 0.73, “Yeterlilik Engelleme” alt boyutunda 0.89 ve “İlişki Engelleme” alt boyutunda ise 0,88 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar ölçme aracının yüksek düzeyde güvenilir ölçümler yapabileceği anlamına gelmektedir.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada “Antrenör Kişilerarası Davranış Tarzı Ölçeği”nin Türk kültürüne uyarlanması amaçlanmıştır.

Ölçme aracının geçerliği için dil geçerliği ve yapı geçerliği incelenmiş, güvenilirliği için ise, Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısına bakılmıştır. Ölçme aracının yapı geçerliğini değerlendirmek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) kullanılmıştır. DFA sonucunda ölçme aracının 12. maddesi için anlamlı t değeri elde edilememiş ve bu maddeye ait hata varyansının da (0.86) yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca 12. maddenin ilgili boyuttaki faktör yükünün (0.26) düşük olması nedeniyle ölçme aracından çıkarılmasına karar verilmiştir. 12. maddenin çıkarılmasının ardından DFA tekrarlanılmıştır.

21 madde üzerinden tekrarlanan DFA sonucunda, örneklem grubundan elde edilen veriler ile 6 boyuttan oluşan faktör yapısının uyumlu olduğu tespit edilmiştir. Madde çıkarılmadan önceki ve madde çıkarıldıktan sonraki uyum indekslerine ait değerler incelendiğinde;  $X^2/sd$ , RMSEA, PGFI, PNFI, GFI, CFI ve AGFI’ye ilişkin değerlerde iyileşme meydana geldiği görülmektedir. Uyum indekslerine ait değerlerin tamamı değerlendirildiğinde, ölçeğin Türkçe formundan elde edilen veriler arasındaki ilişkilerin kuramsal yapı tarafından açıklandığı söylenebilir. Madde analizleri kapsamında gerçekleştirilen madde toplam test korelasyonu değerlerinin uygun olduğu belirlenmiştir. Maddelerin ayırt ediciliğine yönelik analizler de, her bir maddenin ölçülmesi istenen özelliğe yüksek düzeyde sahip olduğu varsayılan kişiler ile özelliğe düşük düzeyde sahip olduğu varsayılan kişileri ayırt etmede başarılı olduğu sonucuna varılmıştır. Ölçme aracının alt boyutlarına ilişkin güvenilirlik değerleri incelendiğinde, Özerklik Destekleme, 0.80; Yeterlilik Desteği, 0.88; İlişki Desteği, 0.93; Özerkliği Engelleme, 0,73; Yeterlilik Engelleme, 0.89; İlişki Engelleme, 0.88 olduğu belirlenmiştir. Elde edilen güvenilirlik değerlerinin, orijinal ölçeğin

geliştirilmesi çalışmasında ve ölçekten yararlanan diğer çalışmalarda elde edilen iç tutarlılık katsayıları ile uyumlu olduğu söylenebilir.

## KAYNAKLAR

- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well and ill-being of elite youth soccer players: Alongitudinal investigation. *Psychology of Sportand Exercise*, 13, 51–59.
- Anderson L. W. (1988). Attitudes and their measurement. InJ. P. Keeves (Ed.), *Educational research, methodology and measurement: An international hand book* (pp. 885-895). New York: Pergamon Press.
- Balaguer, I.,González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., & Duda, J. L. (2012). Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and thewell- and ill-being of young soccerplayers: A longitudinalanalysis. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1619-1629.
- Brown, T. A. (2014). Confirmatory factor analysis for applied research. Guilford Publications. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.
- Buyukozturk, S.,Akgun, O., Kahveci, O., & Demirel, F. (2004). Gütülenme ve öğrenme stratejileri ölçeğinin türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 4(2), 207-239.
- Curran, T.,Hill, A. P., & Niemiec, C. P. (2013). A conditional process model of children's behavioral engagement and behavioral disaffection in sport based on self determination theory. *Journal of Sport and ExercisePsychology*, 35, 30 43. doi:10.1123/jsep.35.1.30.
- Curran, T.,Hill, A. P., Hall, H. K., & Jowett, G. E. (2014). Perceived coach behaviors and athletes' engagement and disaffection in youth sport: The mediating role of the psychological needs. *International Journal of Sport Psychology*, 45(6), 559-580.
- Çakmak, E. K.,Çebi, A., & Kan, A. (2014). E-öğrenme ortamlarına yönelik "sosyal bulunuşluk ölçeği" geliştirme çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(2), 755-768.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2010). *Çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları* (Birinci baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Deci, E. L.;Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: PlenumPress
- Erkuş, A. (2014). *Psikolojide ölçme ve ölçek geliştirme-I: Temel kavramlar ve işlemler* (2. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Fraser-Thomas, J., & Côté, J. (2009). Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. *The sport psychologist*, 23(1), 3-23.
- Gould, D.,Tuffey, S., Udry, E., &Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: A quantitative psychological assessment. *The sport psychologist*, 10(4), 322-340.
- Hooper, D.,Coughlan, J., &Mullen, M. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal on Business Research Methods* 6(1), 53-60.
- Jöreskog, K. G.,&Sörbom, D. (1993). LISREL 8: *Structural equation modeling with the simplis command language*. Lincolnwood: Scientific Software International, Inc.
- Karasar, N. (2014). *Scientific Research Method: Concepts Principles Techniques*. Ankara: Nobel Academy Publishing.
- Kline, R. B. (2005). *Methodology in the social sciences. Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). Guilford Press.

Esentürk, O.K. (2019). Antrenör kişilerarası davranış tarzı ölçeği: geçerlik-güvenirlik çalışması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2), 304-314.

---

Pulido, J. J., Sánchez-Oliva, D., Leo, F. M., Matos, S., & García-Calvo, T. (2017). Effects of an interpersonal style intervention for coaches on young soccer players' motivational processes. *Journal of human kinetics*, 59(1), 107-120.

Reeve, J. (2009). Why teachers adopt a controlling motivating style toward student and how they can become more autonomy supportive. *Educational psychologist*, 44(3), 159-175.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and wellbeing. *American Psychologist*, 55, 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68.

Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of psychological research online*, 8(2), 23-74.

Schumacher, R. E., & Lomax, R. G. (1996). *A beginner's guide to SEM*. New Jersey: Mahwah.

Seçer, İ. (2015). *SPSS ve LISREL ile Pratik Veri Analizi*, (2. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.

Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Multivariate analysis of variance and covariance. Using multivariate statistics*. Boston: Allyn and Bacon.

Tezbaşaran, A. (1996). *Likert tipi ölçek geliştirme kılavuzu*. Ankara: Psikologlar Derneği Yayınları.

Thompson, B. (2004). *Exploratory and confirmatory factor analysis: Understanding concepts and applications*. American Psychological Association.

# Kadın Basketbol ve Voleybol Sporcularının Bass Stick Lengthwise ve Crosswise Denge Testi Karşılaştırması

## Comparison of Bass Stick Lengthwise and Crosswise Balance Test of Women Basketball and Volleyball Athletes

ORİJİNAL ARAŞTIRMA/  
ORIGINAL RESEARCH

Cenab TÜRKERİ<sup>1†</sup>,  
Elif AKYOL<sup>2</sup>,  
Bilgihan BÜYÜKTAŞ<sup>3</sup>,  
Barişcan ÖZTÜRK<sup>4</sup>,

<sup>1</sup>Çukurova Üniversitesi, BESYO, Adana,  
<https://orcid.org/0000-0003-4850-9810>  
<sup>2</sup>Çukurova Üniversitesi, BESYO, Adana,  
<https://orcid.org/0000-0002-0526-6647>  
<sup>3</sup>Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri  
Enstitüsü, Adana  
<https://orcid.org/0000-0002-6816-7275>  
<sup>4</sup>Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri  
Enstitüsü, Adana  
<https://orcid.org/0000-0001-7001-3032>

Öz

Bu çalışma Basketbol ve voleybol spor branşlarında yarışmalara katılan kadın sporcuların statik denge becerisinin Bass Stick Lengthwise ve Bass Stick Crosswise testi ile karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır. Araştırma Adana ilinde spor yapan, branşlarında (basketbol ve voleybol) en az 1 yıllık geçmişe sahip yaşları 12,38±1,46 yıl, boyları 159,32±10,41 cm, 50,84±10,67 kg olan toplam 167 kadın sporcu üzerinde yürütülmüştür. Çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda; branşlara göre Lengthwise ve crosswise statik denge ölçüm değerleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Branşlara göre her iki statik denge testinde de farklılığın basketbol branşından kaynaklandığı bulunmuştur (p=0,00). Haftalık antrenman saati ile Lengthwise (r=0,647) ve crosswise (r=0,339) statik denge değerleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p=0,00). Sonuç olarak, ikili mücadele ve fiziksel temas içeren basketbol sporcularının statik denge becerilerinin fiziksel temas içermeyen voleybol sporcularından daha iyi olduğu, voleybol sporu yapan sporculara normal antrenmanlarına ek olarak farklı yüzeylerde, yumuşak zeminlerde ve fiziksel temasların da bulunduğu denge çalışmaları yapmalarının statik dengelerini geliştirebileceği söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Bass Stick Lengthwise - Crosswise Denge Testi, Statik Denge, Voleybol, Basketbol.

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 07.10.2019  
Kabul Tarihi: 05.11.2019  
Online Yayın Tarihi: 31.12.2019

DOI: 10.33459/cbubesbd.630584

### **Abstract**

The aim of this study was to compare the static balance ability of female athletes participating in competitions in basketball and volleyball sports with Bass Stick Lengthwise and Bass Stick Crosswise tests. Research A total of 167 women who are active in sports in Adana and have at least one year of history in their branches (basketball and volleyball) are 12.38 ± 1.46 years, 159.32 ± 10.41 cm and 50.84 ± 10.67 kg athletes. According to the findings obtained from the study, a significant difference was found between Lengthwise and crosswise static balance measurement values according to the branches. According to the branches, the difference in both static balance tests was found to be due to the basketball branch (p=0,00). There was a positive correlation between weekly training time and Lengthwise (r = 0.647) and crosswise (r = 0.339) static balance values (p=0,00).

As a result, static balance skills of basketball athletes that involve mutual struggle and physical contact were found to be better than those of volleyball athletes that do not involve physical contact. It can be said that athletes who play volleyball sport can improve their static balance by performing balance exercises on different surfaces, soft floors and physical contacts in addition to their normal training.

**Keywords:** Bass Stick Lengthwise-Crosswise Balance Test, Static Balance, Volleyball, Basketball.

<sup>†</sup> Sorumlu yazar: Cenab Türkeri, [cturkeri@cu.edu.tr](mailto:cturkeri@cu.edu.tr)



## GİRİŞ

Sporla başarıya ulaşmak ve bunu koruyabilmek için fiziksel, fizyolojik ve psikolojik oldukça fazla parametre bulunmaktadır. Antrenörün amacı, sporcunun branşına yönelik geliştirilmesi gereken özelliklerin neler olduğunu tespit etmek ve bunları uygun aralıklarla test ederek sonuçlarına göre plan program hazırlamak ve takibini yapmaktır. Sporcuların temel amacı; fiziksel uygunluklarını geliştirerek ve koruyarak sportif başarılarını devam ettirmektir (Zorba ve ark., 2013). Bu doğrultuda sporcular mentör, antrenör ve kondisyoner ile birlikte çalışarak gerek yarışma dönemi antrenman, gerekse geçiş dönemlerindeki antrenman planlarında eksik olan parametreleri tamamlamakta veya mevcut performanslarını arttırmaya yönelik çalışmalarda bulunmaktadır. Temel motorik özelliklerin gelişiminin yanı sıra destekleyici özelliklerin de gelişimi sporcuların performanslarını pozitif yönde etkilemektedir. Önemli unsurlardan birisi olan denge özelliği sporcuların antrenman ve müsabaka esnasında yapacakları hareketleri daha doğru sergilemesinde vazgeçilmez bir faktördür. Takım oyunlarındaki ani duruş, yer ve yön değiştirmeler, hızlanmalar, çeşitli disiplinlerde rahatsız edici etkilere karşın hareketlerin sürdürülmesi denge gerektirir. Birçok spor dalındaki eller, ayaklar veya ayak üzerindeki kısa ya da uzun süreli duruşlar veya hareketler, değişik yönlere ve eksenler etrafındaki dönüşler bu yeteneği gerektirir (Sayın, 2011). Geniş bir alanda devamlı ileri ve geri hızlı-yavaş koşular, ani yön değiştirmeler, sıçrama ve uzanmalar, geri, ileri ve yanlara top sürmeler, fırlatılan bir topu tutma, saklama, kontrol etme ve yön değiştirerek fırlatmaların olduğu basketbol sporu ile dar bir alanda yana, ileri ve geri ani kısa adımlamalar, tekrarlayan yüksek sıçramalar, yere doğru ani ve uzun uzanmalar (plonjon), şiddetli topa vuruş ya da karşılaşmaların olduğu voleybol sporunda denge yetisi oldukça önemlidir.

Son yıllarda denge egzersizlerinin antrenman programlarındaki yeri ve atletik performans arttırmadaki rolü ve önemi giderek artmaktadır. Bunu dinamik ve statik denge üzerine yapılan araştırmaların sayısının artmasından da anlamaktayız. Denge performansı ve spor ilişkisi, birçok spor branşı üzerinde yapılan çalışmalarla ortaya konulmaktadır. Yapılan araştırmalarla, üst düzey sporcuların başarılı olmaları için gereken fiziksel, fizyolojik ve psikolojik değerler tanımlanmaya çalışılmaktadır. Bu araştırmalara göre, antrenman ve müsabakalarda yüksek seviyede motor hareketlerin yapılması, hem statik hem de dinamik dengenin kontrolünde etkilidir. Göreve en uygun duyuşal-motor stratejinin seçimi ve zihinsel yetenekler, sporcuların özellikle eğitim

esnasında kazandıkları duyuşal bilgiye dayanır (Sucan, Yılmaz, Can ve Süer, 2005). Üst düzey sporcuların, her bir disiplinin gerekleriyle bağlantılı olarak gelişen denge kontrolü sergiledikleri belirtilmektedir (Erkmen, Suveren, Göktepe ve Yazıcıoğlu, 2007). Denge hem bulunulan bir pozisyonun korunmasını hem de bu konumdan başka bir konuma geçmek için yapılacak teknik veya motorik hareketin akıcılığını, doğruluğunu, keskinliğini kısaca ortama uygunluğunu oluşturmada en önemli parametrelerden birisidir.

Literatür incelendiğinde, statik denge ile ilgili birçok çalışma bulunmaktadır. Ancak, çalışmalar genelde statik dengeyi tek bir test ile ölçerek yapılmıştır (Erdoğan ve ark., 2017; Sökmen ve Arslanoğlu 2013; Tetik, M. Koç, Atar ve H. Koç, 2013). Birden fazla test kullanılarak statik denge ölçümü yapılan çalışma çok az sayıda bulunmaktadır (Bressel, Yonker, Kras ve Heath, 2007). Denge özelliğinin spor branşlarına göre kendi aralarında nasıl farklılıklar gösterdiği araştırılması gereken önemli bir konudur. Denge özelliği dinamik ve statik olarak iki farklı başlık altında araştırılmaktadır. Ancak zorluk derecesi farklı iki statik denge testi ile spor branşları arasındaki farkın incelendiği literatüre rastlanmamıştır.

Bu bağlamda bu araştırma, basketbol ve voleybol spor branşlarında yarışmalara katılan sporcuların statik denge becerisini zorluk dereceleri birbirinden farklı Bass Stick Lengthwise ve Bass Stick Crosswise testi ile karşılaştırarak literatüre katkı sağlaması amacıyla yapılmıştır.

## YÖNTEM

### Çalışma Grubu

Çukurova Üniversitesi, BESYO, Performans Ölçüm Laboratuvarında yapılan çalışmaya, herhangi bir yaralanması olmayan, branşında en az bir yıllık spor geçmişine sahip, yaş ortalamaları  $12,38 \pm 1,46$  yıl, boy ortalamaları  $159,32 \pm 10,41$  cm, ağırlık ortalamaları  $50,84 \pm 10,67$  kg olan (voleybol,  $n=108$  ve basketbol,  $n=59$ ) toplam 167 kadın sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Sporculara ve ailelerine çalışma protokolü hakkında bilgi verilmiş, kabul edenlere çalışmanın amaç ve yöntemlerini belirten onam formu imzalatılmıştır. Çukurova Üniversitesi girişimsel olmayan klinik araştırmalar etik kurulundan 04.09.19/91-69 karar numarası ile onay alındı.

## Veri Toplama Aracı

Genel değerlendirme formuna kişinin; yaş, boy, ağırlık, spor branşı, spor yaşı ve vücut kitle indeksi (BMI) kaydedilmiştir. Sporcunun hastalık, yaralanma, ameliyat varlığı, kullandığı ilaçlar, alerji ve beslenme durumları sorgulanmış ve kayıt altına alınmıştır. Sporcuların, denge ölçümünde kullanacakları dominant ayaklarını belirlemek amacıyla, bir topa vurmak için öncelikli olarak hangi bacağı kullanırsın sorusu yöneltilmiş ve baskın ve baskın olmayan ayakları belirlenmiştir.

**Bass Stick Lengthwise Statik Denge Testi:** Bass Stick Lengthwise Test yöntemi, (2.5\*2.5\*30.5cm ölçülerinde) tahta çubuk kullanılarak uygulanmıştır. Deneklere çubuğun uzun boyunca dominant ayakları üzerinde (ayak çıplak), eller serbest ve sabit olmayan bacağın ayağı sabit olan bacağı dokunacak şekilde durmaları söylenmiş ve deneklerin iki deneme yapmasına izin verilmiştir. Denge pozisyonu alındığı anda süre ölçer çalıştırılmış ve denek dengesini yitirip bıraktığında ya da bükülü ayağını yere değdirdiği anda süreölçer durdurulmuştur (Safrit ve Wood, 1995; Türkeri, 2014).

**Bass Stick Crosswise Statik Denge Testi:** Bass Stick Crosswise Test yöntemi, (2.5\*2.5\*30.5cm ölçülerinde) tahta çubuk kullanılarak uygulanmıştır. Deneklere çubuğun enine kesiti üzerinde ayak pençesi (ball of foot) ile (ayak çıplak), eller serbest ve sabit olmayan bacağın ayağı sabit olan bacağı dokunacak şekilde durmaları söylenmiş ve deneklerin iki deneme yapmasına izin verilmiştir. Denge pozisyonu alındığı anda süreölçer çalıştırılmış ve denek dengesini yitirip bıraktığında ya da bükülü ayağını yere değdirdiği anda süreölçer durdurulmuştur (Safrit, 1995).



Şekil 1. Bass Stick Crosswise Testi

## Verilerin Analizi

İstatistiksel analizler, SPSS 21.0 programı kullanılarak yapılmıştır. Bireylerin demografik özellikleri tanımlayıcı istatistikler ile analiz edilmiştir. Sonuçlar, aritmetik ortalama±standart sapma ( $\bar{x}\pm SS$ ) olarak verilmiştir. Verilerin normal dağılımları için Kolmogorov- Smirnov testi sonuçlarına bakılmıştır. Veriler normal dağılım göstermediği için karşılaştırmalarda nonparametrik testlerden ikili karşılaştırmalarda; Mann Whitney U testi ve verilerin birbirleri ile olan ilişkilerini belirlemek için Spearman' Rho Korelasyon testi uygulanmıştır. İstatistiksel anlamlılık için  $p\leq 0,05$  olarak kabul edilmiştir.

## BULGULAR

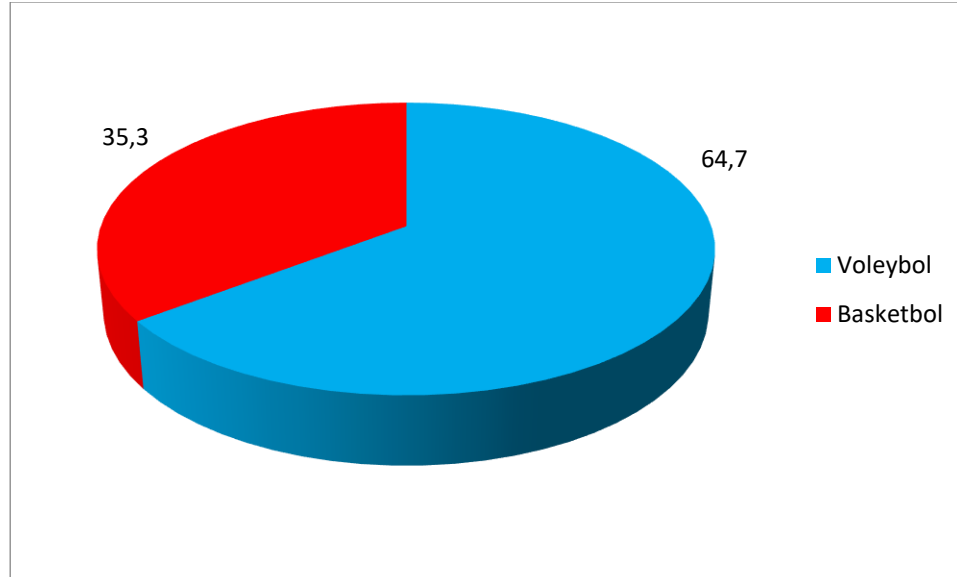
### Demografik Bulgular

Tablo 1'de her biriyle ayrı yapılan görüşmelerle genel değerlendirme formuna kaydedilen sporcuların demografik özellikleri verilmiştir. Formda, kişinin; yaş, boy, ağırlık, spor branşı, spor yaşı ve vücut kitle indeksi (BMI) araştırmacı tarafından kaydedilmiştir. Çalışmaya katılan sporcuların yaş ortalamaları  $12,38\pm 1,46$  yıl, boyları  $159,32\pm 10,41$  cm, ağırlıkları  $50,84\pm 10,67$  kg, spor yaşları  $2,72\pm 1,48$  yıl, haftalık antrenman saatleri  $4,76\pm 2,00$  saat ve BMI  $19,84\pm 2,67$  olarak bulunmuştur.

**Tablo 1.** Sporcuların Demografik Özellikleri

<b>n=167</b>	<b>Min.</b>	<b>Mak.</b>	<b><math>\bar{x}\pm SS</math></b>
<b>Yaş (yıl)</b>	10,00	15,00	12,38±1,46
<b>Boy (cm)</b>	137,00	185,00	159,32±10,41
<b>Ağırlık (kg)</b>	30,00	78,00	50,84±10,67
<b>Spor Yaşı (yıl)</b>	1,00	6,00	2,72±1,48
<b>Haftalık Antrenman Saati</b>	3,00	9,00	4,76±2,00
<b>BMI (kg/m<sup>2</sup>)</b>	14,50	28,20	19,84±2,67

Çalışmaya katılan sporcuların %64,7'si (n=108) voleybol branşında ve %35,3'ü (n=59) basketbol branşında sporcudur. (şekil 2.).



Şekil 2. Sporcuların Branşlarına Göre Dağılımı

### Denge ile İlgili Bulgular

Tablo 2’de sporcuların branşlarına göre denge ölçümleri karşılaştırmaları verilmiştir. Katılan sporcuların spor branşlarına göre lengthwise ve crosswise statik denge değerleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p=0,00$ ). Her iki statik denge testinde de farklılığın basketbol branşında yarışmalara katılan sporculardan kaynaklandığı görülmüştür.

**Tablo 2.** Sporcuların branşlara göre lengthwise ve crosswise statik denge değerlerinin karşılaştırması

	Spor Branşları	n	Sıra Ort.	$\bar{x}\pm SS$	z	p
Lengthwise	Voleybol	108	65,92	4,44±2,43	-6,537	0,00*
	Basketbol	59	117,09	9,30±5,83		
Crosswise	Voleybol	108	74,23	2,05±0,67	-3,533	0,00*
	Basketbol	59	101,88	2,66±1,22		

$p\leq 0,05^*$

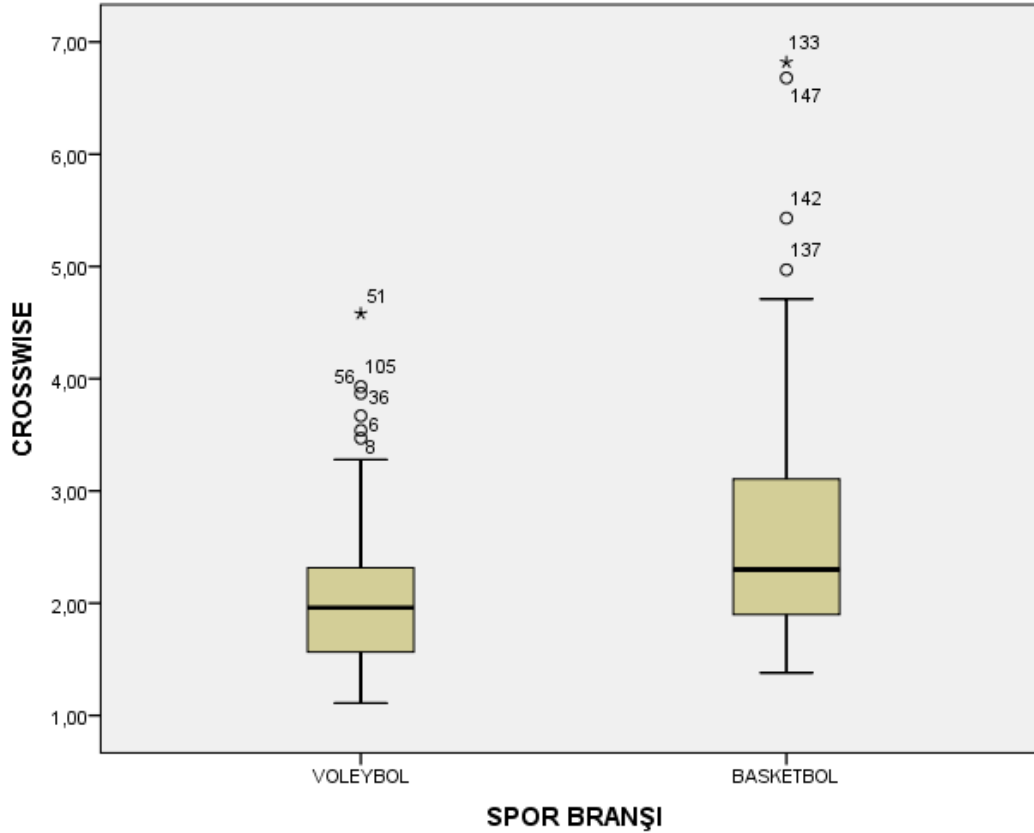
Tablo 3’te tüm sporcuların haftalık antrenman saati ile lengthwise ve crosswise statik denge değerleri arasındaki ilişkileri verilmiştir. Sonuçlara göre haftalık antrenman saatleri ile lengthwise

statik denge değerleri arasında orta düzeyde ( $r=0,647$ ) bir ilişki bulunmuştur ( $p=0,00$ ). Haftalık antrenman saatleri ile crosswise statik denge değerleri arasında düşük bir ilişki ( $r=0,339$ ) bulunmuştur ( $p=0,00$ ).

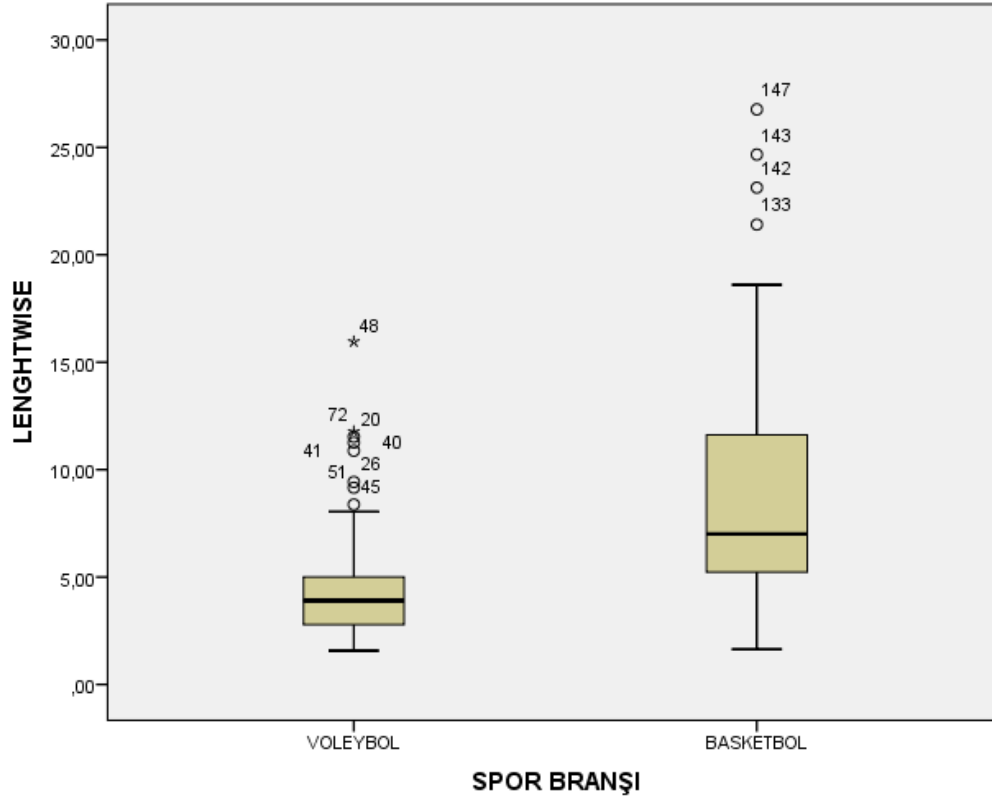
**Tablo 3.** Tüm sporcuların haftalık antrenman saati ile bass stick lengthwise ve crosswise statik denge ilişkisi

Denge Testi n=167	Haftalık Antrenman Saati	
	r	p
Bass Stick Lengthwise	<b>0,647**</b>	0,00
Bass Stick Crosswise	<b>0,339**</b>	0,00

$p \leq 0,05^{**}$



**Şekil 3.** Sporcuların Branşlara Göre Crosswise Statik Denge Değerleri



Şekil 4. Sporcuların Branşlara Göre Lengthwise Statik Denge Değerleri

### TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışma basketbol ve voleybol spor branşlarında yarışmalara katılan kadın sporcuların denge becerisinin Bass stick lenghtwise ve crosswise statik denge testi ile karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya, basketbol sporu yapan 108 (%64,7) ve voleybol sporu yapan 59 (%35,3) kadın sporcu katılmıştır. Sporcuların yaş ortalamaları  $12,38 \pm 1,46$  yıl, boy  $159,32 \pm 10,41$  cm, ağırlık  $50,84 \pm 10,67$  kg, spor yaşı  $2,72 \pm 1,48$  yıl, haftalık antrenman saati  $4,76 \pm 2,00$  saat olarak bulunmuştur.

Çalışmada tüm sporcuların BMI değerleri  $19,84 \pm 2,67$  kg/m<sup>2</sup> olarak bulunmuştur. Arabacı (2008) 15 yaş altı ( $13,8 \pm 1,7$  yıl) sporcularda yapmış olduğu çalışmada BMI değerlerini  $19,6 \pm 2,3$  kg/m<sup>2</sup> olarak bulmuştur. Alıcı (2014) yaş ortalamaları  $13,96 \pm 0,79$  olan sporcular üzerine yaptığı çalışmada sporcuların BMI değerlerini  $20,70 \pm 2,68$  olarak bulmuştur. Engin (2018) 12-15 yaş arası güreşçiler üzerine yaptığı bir çalışmada sporcuların BMI değerlerini  $19,09 \pm 3,23$  olarak bulmuştur. Kocakarın (2018) çocuklara yaptırılan denge egzersizlerinin gelişimlerini incelediği çalışmada



sporcuların BMI değerlerini  $19,09 \pm 2,43$  olarak bulmuştur. Bu değerler çalışmamızdaki BMI değerlerine yakındır. Çankaya ve ark. (2014) denge geliştirici antrenmanlar üzerine yaptıkları bir çalışmada sporcular ve sedanterlerin BMI değerleri ile denge parametreleri arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Yapılan bu çalışma ile bizim çalışmamız benzerlik göstermektedir. Sporcuların branşlara göre spor yaşı ve BMI değerleri açısından anlamlı farklılık saptanmamıştır. Ölçüm alınan grubun yaşlarının birbirine yakın olması bu durumu açıklayabilir.

Sporcuların branşlarına göre lengthwise ve crosswise statik denge ölçüm değerleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Her iki statik denge testinde farklılığın basketbol branşından kaynaklandığı görülmüştür. Altavilla, Tafuri ve Raiola (2014) 11-13 yaş arası spor yapan ve spor yapmayan çocukların denge becerilerini karşılaştırdıkları bir çalışmada kapalı göz statik denge testinde basketbol oynayan sporcuların yüzme sporu yapan ve spor yapmayan çocuklardan daha iyi denge becerilerine sahip olduklarını bulmuştur. Tabrizi, Abbasi ve Sarvestani (2013) farklı branşlardaki sporcuların denge becerilerini karşılaştırdıkları bir çalışmada basketbol oynayan sporcuların hentbol ve futsal spor branşlarındaki sporculardan daha iyi statik denge becerisine sahip olduklarını bulmuştur. Bir başka çalışmada ise, Erkmén ve ark. (2007) farklı branşlardaki sporcuların denge becerilerini karşılaştırmış ve basketbol oynayan sporcuların statik denge becerilerinin diğer branşlardaki sporculardan daha iyi olduğunu bulmuştur. Bu sonuçlar ile çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçlar birbirine benzemektedir. Ancak, Bressel ve ark. (2007) farklı branşlardaki sporcuların statik dengelerini karşılaştırdıkları çalışmada cimnastik ve futbol branşındaki sporcuların basketbol branşındaki sporculardan daha iyi olduğunu bulmuştur. Cimnastik branşındaki sporcuların denge becerilerinin futbol ve basketbol branşındaki sporculardan daha iyi olmasının sebebi denge aleti üzerine yapılan hareketler gibi çok fazla denge içeren çalışmalar yapmaları hem de yumuşak ve farklı yüzeylerde çalışmalar yapmış olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Ayrıca futbol branşındaki sporcuların denge becerilerinin basketbol branşındaki sporculardan daha iyi olmasının sebebi, futbolun her zaman düz zeminlerde oynanmayıp ıslak, çamurlu vb. farklı zeminlerde oynanması ve oyun yapısından dolayı sporcuların tek ayakla top sürmek, pas, şut ve kafa topuna sıçrayıp tek ayak üzerine düşmek vs. gibi yaptıkları teknik becerileri tek ayak üzerinde yapıyor olmalarından dolayı daha iyi dengeye sahip oldukları düşünülebilir.

Denge, sportif performansı belirleyen önemli faktörlerden biridir (Muratlı, 2003). Bir cimnastikçinin yaptığı bir hareket sonrasında, dengesini koruyarak yere inmesi, bir futbolcunun aynı anda takım arkadaşları ve rakibinin konumunu kontrol ederek, kendisine gelmekte olan topa göre doğru pozisyonu, dengesini sürdürerek alabilmesi veya bir basketbolcunun rakiple birlikte çıktığı ribaunt sonrasında, topla birlikte yere indiğinde dengesini koruyabilmesi başarılı bir performans için şarttır (Erkmen, 2007). Ayrıca Kılıç (2018) farklı spor branşlarındaki sporcuların denge becerilerini incelediği çalışmada, fiziksel temas içeren sporları yapan sporcuların, fiziksel temas içermeyen sporları yapan sporculara göre daha iyi olduğunu bulmuştur. Buna benzer bir şekilde, çalışmamızda basketbol oynayan sporcuların voleybol oynayan sporculardan statik denge becerileri bakımından daha iyi olduğu bulunmuştur. Bunun sebebi, basketbol branşındaki sporcuların topla daha uzun süre oynaması ve mesafe kat etmesi, ileri-geri, çapraz koşular ve yön değiştirmeler yapması, ani durmalar ve hızlanmalar ile birlikte sıçramalar yapması ve rakip oyuncular ile ikili mücadelelere girerek ayakta kalmaya ve topu kaybetmemeye çalışması voleybol branşındaki sporculardan daha iyi statik dengeye sahip olmasında etkin olabilir. Ancak çalışmanın daha fazla spor branşı, yaş ortalaması büyük ve daha yüksek sayıda katılımcı üzerinde, antropometrik ölçümler dahil edilerek tekrarlanması daha güçlü yorum yapılabilmesini sağlayacaktır.

Sonuç olarak, ikili mücadele ve fiziksel temas içeren sporları yapan sporcuların statik denge becerilerinin fiziksel temas içermeyen sporları yapan sporculardan daha iyi olduğu söylenebilir. Voleybol sporu yapan sporculara normal antrenmanlarına ek olarak farklı yüzeylerde, yumuşak zeminlerde ve fiziksel temasların da bulunduğu denge çalışmaları yapmalarının statik dengelerini geliştirebileceği söylenebilir.

## KAYNAKLAR

- Alıcı, Ö. (2014). *13-15 yaş erkek sedanter, hentbolcu ve güreşçilerin bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması*. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Niğde. Tez No: 378647.
- Altavilla, G., Tafuri, D., ve Raiola, G. (2014). influence of sports on the control of static balance in physical education at school. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(3), 351. DOI:10.7752/jpes.2014.03053.
- Arabacı, R. (2008). 15 Yaş altı kız ve erkek badmintoncularının fiziksel uygunluklarının karşılaştırılması. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 3, 1-2, 5 6. ISSN:1306-3111.

Türkeri, C., Akyol, E., Büyüктаş, B., Öztürk, B. (2019). Kadın basketbol ve voleybol sporcularının bass stick lenghtwise ve crosswise denge testi karşılaştırması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2), 315-325.

Bressel, E., Yonker, J. C., Kras, J. ve Heath, E. M. (2007). Comparison of static and dynamic balance in female collegiate soccer, basketball, and gymnastics aathletes. *Journal of Athletic Training*, 42(1), 42. PMID: 17597942.

Çakır, E., ve Özbar, N. (2019). Bayan futsal oyuncularında flamingo ve stork denge testinin karşılaştırılması ile kassal kuvvetin testler üzerine etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 24(3), 181-188. ISSN: 1300-2805.

Çankaya, S., Gökmen, B., Musa, Ç. O. N., ve Taşmektepligil, M. (2014). Denge geliştirici özel antrenman uygulamalarının 11 yaş genç erkeklerin reaksiyon zamanları ve vücut kitle indeksi üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 59-67. DOI: 10.17155/spd.07723.

Engin, H. (2018). *12-15 Yaş arası güreşçilerde 8 haftalık denge antrenmanının denge, çeviklik ve sürat performansı üzerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ömer Halis Demir Üniversitesi. Niğde. Tez No: 492786.

Erdoğan, C. S. Fatmanur, E. R., İpekoğlu, G., Çolakoğlu, T., Zorba, E., ve Çolakoğlu, F. F. (2017). Farklı denge egzersizlerinin voleybolcularda statik ve dinamik denge performansı üzerine etkileri. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 11-18. DOI:10.17155/spd.63957.

Erkmen, N., Suveren S., Göktepe A. S., ve Yazıcıoğlu, K. (2007). Farklı branşlardaki sporcuların denge performanslarının karşılaştırılması. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3, 115-122. DOI: 10.1501/Sporm\_0000000080.

Kılıç, T. R. (2018). *Farklı spor branşlarındaki sporcuların denge performans parametrelerinin tanımlayıcı özelliklerinin belirlenmesi*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara. Tez No: 499162.

Kocakarn, E. (2018). *8-10 Yaş çocuklarda denge egzersizlerinin denge gelişimi üzerine etkileri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Celal Bayar Üniversitesi. Manisa. Tez No: 520508.

Muratlı, S.(2003). *Çocuk ve Spor. Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla*. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara; 197–219.

Peker, A.T. (2014). *Life kinetik antrenmanlarının koordinatif yetenekler üzerine etkisi*, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Konya. Tez No:410894.

Safrit, M.J. ve Wood, T.M. (1995). *Introduction to Measurement in Physical Education and Exercise Science*. Usa. ISBN: 0-8016-7849-8.

Sayın M. (2011). *Hareket ve Beceri Öğretimi*. Ankara, Spor Yayınevi ve Kitabevi. s: 127-35.

Sökmen, T., ve Arslanoğlu, E. (2013). Judo teknik antrenmanı ve oyunların 8–10 yaş grubu erkek çocukların fiziksel gelişim düzeyleri üzerine etkisi. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 73-79. DOI: 10.1501/Sporm\_0000000241.

Sucan, S., Yılmaz, A., Can, Y. Ve Süer, C. (2005). Aktif futbol oyuncularının çeşitli denge parametrelerinin değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences)* 14(1) 36-42.

Tabrizi, H. B., Abbasi, A., ve Sarvestani, H. J. (2013). Comparing the static and dynamic balances and their relationship with the anthropometrical characteristics in the athletes of selected sports. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 15(2), 216-221. DOI: 10.5829/idosi.mejsr.2013.15.2.7426.

Tetik, S., Koç, M., Atar, Ö., ve Koç, H. (2013). Basketbolcularda statik denge performansı ile oyun değer skalası arasındaki ilişkinin incelenmesi. 6(1), 9-18, ISSN: 1309-1336.

Tükel, Y. (2015). *Görme Engelli Judocuların Denge Performanslarının İncelenmesi*, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Konya. Tez No:422858.

Türkeri, C. (2015). Oniki haftalık salsa dans çalışmalarının vki ve statik dengeye etkisi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44(1), 1-22. DOI: 10.14812/cufej.2015.001.

Zorba, E. ve Saygın, Ö. (2013). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Fırat Matbaacılık.

Zorba, E., Yaman, M., Er, F., Suveren, C., Sever, O., Bayraktar, A., ve Gönülateş, S. (2017). Examination of reaction time and balance relation in children between the ages 9-13. *The Online Journal of Recreation and Sport–April*, 6(2), 32-39. DOI: 10.22282/ojrs.2017.11.

# Türkiye’de Altyapıdan Futbolcu Yetiştirememesinin Nedenleri ve Çözüm Önerileri Üzerine Nitel Bir Araştırma\*

## A Qualitative Research on Reasons Why Turkish Football Clubs Are Unable to Train Youth Team Players Well and Possible Solutions

ORJİNAL ARAŞTIRMA/  
ORIGINAL RESEARCH

Sefa ÇEVİK<sup>1†</sup>

Zeynep ONAĞ<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa

<https://orcid.org/0000-0001-5394-1590>

<sup>2</sup> Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa

<https://orcid.org/0000-0002-4034-6773>

Öz

Bu araştırmanın amacı profesyonel futbol kulüplerindeki alt yapı sorununu değerlendirerek, Türkiye’de alt yapıdan futbolcu yetiştirememesinin nedenlerini, kulüplerin alt yapıdan sporcu yetiştirebilmek için neler yaptıklarını ve altyapıdan futbolcu yetiştirilebilmesi için neler yapılabilir noktasını değerlendirmek ve öneriler sunabilmektir. Araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması yöntemi kullanılmıştır. Örneklem seçiminde ise, amaçlı örneklem yöntemlerinden kolay ulaşılabilir durum örneklemesine başvurulmuştur. Veri toplama yöntemi olarak görüşme yaklaşımı kullanılmış ve görüşmeler yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubu, yaşları 35–63 arası değişen, farklı düzeylerdeki futbol liglerinde ortalama 5 yıl teknik sorumlu veya idari-yöneticilik deneyimine sahip, araştırmaya gönüllü olarak katılan 18 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada, veri analizleri betimsel analiz yöntemi ile değerlendirilmiş ve bulgular, “Türkiye’de altyapıdan futbolcu yetiştirememesinin nedenleri”, “kulüp bazında alt yapıdan futbolcu yetiştirmesi ile ilgili yapılan çalışmalar ” ve “Türkiye’de altyapıdan futbolcu yetiştirmesi için yapılabilecek çalışmalar” olmak üzere 3 ana tema altında toplanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Futbol, Altyapı, Futbolcu yetiştirmek.

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 23.10.2019

Kabul Tarihi: 25.12.2019

Online Yayın Tarihi: 31.12.2019

DOI: 10.33459/cbubesbd.637214

### Abstract

The aim of this research is to suggest possible solutions by evaluating the problem of youth teams in Turkish professional football clubs and the reasons why new young players cannot be trained well, by assessing what clubs currently do and what might be done in order to bring up players from youth teams. The method of the case study, one of qualitative research methods is used in this research. Convenience sampling, which is one of the methods of purposeful sampling was chosen as the method of sampling. As for the method of data collection, interview approach was used and the interviews were carried out using a semi structured interview form. The sample group which has participated in this research consists of 18 voluntary people who are aged from 35 to 63 and have an average experience of 5 years working as a coach or part of administrative body. In the research, data analysis was evaluated via the descriptive analysis method the findings were collected under three main topics, “The reasons Turkish football clubs are unable to train youth team players well”, “The work currently being done in order to train youth team players on a club basis in Turkey” and “The work which can be done in order to train youth team players well in Turkey”.

**Keywords:** Football, Youth team, Training youth team.

\* Bu araştırma, 21 – 23 Mayıs 2017 tarihlerinde Bursa’da düzenlenen Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresi’nde sözel sunum olarak sunulmuştur.

† Sorumlu yazar: sefacevik90@gmail.com

## GİRİŞ

Futbolda başarının formülü, elit futbolcu yetiştirilmesinden geçtiği söylenmektedir. Buna bağlı olarak da, üst düzeydeki futbol takımlarının alt yapılarında kaliteli ve yetenekli futbolcuları ortaya çıkartması gerektiği düşünülmektedir. Dünyada büyük bir sektör olan futbol branşında kulüpler pahalı transferler yaparak futbolculara büyük paralar ödemektedirler. Bu kadar maliyetli bir durumdan kurtulabilmek için kulüplerin kendi altyapılarından futbolcu yetiştirerek yüksek maliyetlerden kurtulabilecekleri akla gelmektedir.

Ülkemizdeki en üst düzeydeki lig olan, Spor Toto Süper Lig’de yer alan 18 futbol kulübü incelendiğinde, 2017-2018 sezonunun ilk yarısında altyapılarından yetiştirdiği oyuncuların ligde oynama sayılarına göre, yalnızca 80 futbolcunun kadroda yer aldığı ve bu futbolculardan da ancak 27’sinin ilk yarıda ligde oynama şansı buldukları görülmüştür (Türkiye Futbol Federasyonu, 2017).

Bütün ligdeki takımların kadrolarında yer alan oyuncu sayısının ortalama 450 olduğu göz önünde bulundurulduğunda, kendi kulübünün altyapısından yetişen ve ilk yarıda forma giyme şansı olan oyuncuların oranının ne yazık ki yüzde 6 olduğu görülmektedir. Takımlara bakıldığında en çok alt yapıdan oyuncu ile oynayan kulüplerin Adanaspor AŞ, Bursaspor ve Trabzonspor takımlarında 5’er oyuncu ile oynadıklarını, üç büyükler olarak tabir edilen Galatasaray 2, BJK 2 ve Fenerbahçe Spor Kulübünün ise hiç altyapıdan futbolcusunu ilk yarıda değerlendirmedeği görülmektedir.

Bu bağlamda, Spor Toto Süper Lig’deki takımların alt yapıdaki sporculara yer verememelerinin nedenlerinin alt yapıda yetenekli ve nitelikli futbolcuların yetişemediği sorusunu akla getirmektedir. Peki, kendi altyapılarından neden futbolculara yer vermiyorlar ya da yetiştiremiyorlar. Bu bağlamda, bu araştırmanın amacı profesyonel futbol kulüplerindeki alt yapı sorununu değerlendirerek, ülkemizde alt yapıda neden futbolcu yetiştirilmediğini, kulüplerin alt yapıdan sporcu yetiştirebilmek için neler yaptıklarını ve altyapıdan futbolcu yetiştirilebilmesi için neler yapılabilir noktasını değerlendirmek ve öneriler sunabilmektir.

### **Altyapı Kavramı**

Takım sporlarında, 1. takıma veya profesyonel takıma yeni sporcular kazandırabilmek amacıyla uygulanan sistem altyapı sistemidir. Alt yaş gruplarında antrenmanlara çıkan ve müsabakalarda yer alan sporcular yetenek ve potansiyellerine göre 1. takımda yer alırlar. Başka bir yöntem ise sporcuların daha fazla tecrübe kazanması amacıyla diğer takımlara kiralanması ve

satılmasıdır. ABD’de genç sporcular lise kolej vb. gibi yerlerde yetiştirilerek takımlara kazandırılmaktadır. Genel olarak futbolda ise, her bir takım kendi altyapı ve akademi tesislerinde genç futbolculara eğitim vermektedir (BBC, 2005).

Futbolda altyapı sistemi, 12 yaş ve üzerindeki genç futbolculardan oluşan yarışmacı takımların olduğu sistemdir. Bu takımların oluşabilmesi için, temel futbol eğitimi almış, doğru antrenman ve hareket metotları ile yetişmiş genç futbolculara ihtiyaç duyulmaktadır. Statüsü amatör veya profesyonel olan tüm futbol kulüplerinin öncelikli hedefinin genç futbolcu yetiştirmek ve doğru bir şekilde futbol eğitimi vermek olması hem takımlar hem de gençler için olumlu bir adım olacaktır. Bu süreç içerisinde okullar ile işbirliğine varmak ve gençlerin eğitim sürecini de değerlendirmek daha sağlıklı bir sistem oluşturacaktır (TFF.org).

### **Futbolda Altyapı Kavramı ve Futbolcu Yetiştirme**

Günümüzde genç futbolcu yetiştirmede dünya çapında kabul gören ortak değerler bulunmaktadır. Futbolcu geliştirme ve yetiştirmedeki doğru prensipler açık bir şekilde bilinmektedir. Kulüpler tarafından bu prensiplerin uygulanması ve detaylandırılmasının başarıyı getireceği düşünülmektedir. Genç futbolcu adayları için altyapıda geçirdiği sürede aldığı eğitim ve as takıma çıkış süreci büyük önem taşımaktadır. Bu süreç hem kulüp hem futbolcu açısından iyi değerlendirdiğinde değer yaratma konusunda başarıya ulaşılabilir. Dünya çapında kulüpler, ekonomik sebepler ve kulübe katkı sağlayacak futbolcular yetiştirme amacıyla altyapıya önem vermektedirler (Bayraktar, 2017).

Genç futbolcuların aldıkları futbol eğitiminin yanı sıra okuldaki başarısı da sporcu yetiştirmede önemli bir etkidir. Spor kulüpleri, liseler üniversiteleri ile işbirliği halinde olması ve genç futbolcuların ders çalışmaları için kendi bünyesinde imkânlar sağlaması gençlerin okul eğitimlerinin de devamı açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

Günümüzdeki çocukların spor yapamamalarına etki eden unsurlardan bir tanesinin de açık oyun alanlarının kısıtlı olması olduğu düşünülmektedir. Bu nedenden dolayı çocuklar hem iyi bir eğitim alabilmek amacı ile hem de aidiyet duygularının gelişim için spor kulüplerini tercih etmektedirler. Çocuklar yönlendiği ve yönlendirdikleri branşın eğitimini kulüpler aracılığı ile almaktadırlar. “Okul Sporları Federasyonu’nun” kurulması okul spor kulüplerinin de kurulmasına yol açmış ve yetenek taraşı seçim ve yönlendirme önem kazanmıştır. Dünyadaki bazı ülkelere bakıldığında (Polonya, Brezilya, Hollanda, Arjantin ve Meksika) futbol eğitimi ve

yönlendirmeyi kulüpler bazında düzenlenmiştir. Bu ülkelerin sahip olduğu nüfusa oranla futbol akademilerindeki takım sayıları daha ülkemize göre daha yüksek seviyededir (Küçük, 2009).

## YÖNTEM

**Araştırmanın Modeli:** Araştırmada katılımcıların görüşlerine göre Türkiye’de futbolcu yetişememesinin nedenleri ve çözüm önerileri nitel araştırma tekniklerinden durum çalışması yöntemi kullanılarak saptanmaya çalışılmıştır. Nitel araştırma, görüşmelerin, gözlemlerin, eldeki doküman ve verilerin analizlerini içeren, nitel veri toplama prensiplerinin uygulandığı, olay ve algıların doğal bir şekilde gerçek ve bütün olarak ortaya çıkarılmasına yönelik nitel olarak izlenen süreç olarak tanımlanabilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2006).

**Katılımcılar:** Araştırmanın katılımcıları, Spor-Toto Süper Lig kulüplerinin futbol akademileri ve futbol altyapılarında görev alan; Adanaspor, Akhisar Bld. Gençlik ve Spor, Bursaspor, Fenerbahçe, Gaziantepspor, Gençlerbirliği, Karabükspor, Kasımpaşa, Kayserispor, Başakşehir FK, Trabzonspor takımlarının Gençlik Geliştirme Programı teknik sorumluları, Konyaspor, Beşiktaş, Galatasaray kulüplerinin idari direktörleri ve Antalyaspor, Alanyaspor, Ç. Rizespor ve Osmanlıspor’da görev alan genç takım antrenörlerinden oluşmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu, yaşları 35–63 arasında değişen, farklı düzeylerdeki futbol liglerinde ortalama 5 yıl teknik sorumlu veya idari-yöneticilik deneyimine sahip, araştırmaya gönüllü olarak katılan 18 kişiden oluşmaktadır. Araştırma grubunu, takımlarının alt yapılarında görev alan; “Gençlik Geliştirme Programı Teknik Sorumluları” “İdari Yöneticiler” ve alt yapıdan sorumlu “Antrenörler” oluşturmaktadır.



**Tablo 1.** Katılımcılara ilişkin kişisel bilgiler

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Eğitim Durumu	Medeni Durum	Kulüpteki Görevi	Görev Süresi	Meslek Süresi	Kulüpte Çalış. Sür.
K1	Erkek	51	Lise	Evli	GGP Tek	2	10	10
K2	Erkek	47	Lise	Evli	GGP Tek	2	11	2
K3	Erkek	45	Üniversite	Evli	GGP Tek	4	12	4
K4	Erkek	46	Lise	Evli	GGP Tek	4	7	7
K5	Erkek	55	Üniversite	Evli	GGP Tek	2	10	7
K6	Erkek	52	Lise	Evli	GGP Tek	15	20	20
K7	Erkek	63	Lise	Evli	İdari-Yön.	2	25	20
K8	Erkek	50	Lise	Evli	Antrenör	1	18	18
K9	Erkek	55	Lise	Evli	Antrenör	1	17	17
K10	Erkek	55	Lise	Evli	GGP Tek.	20	20	20
K11	Erkek	35	Üniversite	Evli	İdari-Yön.	4	4	4
K12	Erkek	42	Lise	Evli	Antrenör	2	9	2
K13	Erkek	57	Lise	Evli	GGP Tek.	2	25	2
K14	Erkek	57	Lise	Evli	GGP Tek.	3	21	3
K15	Erkek	46	Lise	Evli	Antrenör	12	15	12
K16	Erkek	43	Üniversite	Evli	İdari- Yön.	10	10	10
K17	Erkek	59	Lise	Evli	GGP Tek.	10	20	12
K18	Erkek	51	Lise	Evli	Antrenör	12	20	12

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Ayrıca, görüşme yapılan katılımcılar hakkında kişisel bilgiler edinebilmek amacı ile araştırmacılar tarafından hazırlanmış “bilgi formu” kullanılmıştır.

### Görüşmeler

Görüşme öncesi katılımcılardan randevu alınmış ve çalışma ile ilgili gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Görüşmeler ses kayıt cihazı aracılığı ile kaydedilmiştir. Ses kayıt işlemi araştırmacı tarafından yapılmıştır. Bilgi formu ve görüşme soruları, araştırmacılar ve alanında uzman kişiler bir araya gelerek oluşturulmuştur.

### Geçerlik ve Güvenirlik

*Geçerlik çalışması aşağıdaki hususlar ışığında yapılmıştır.*

- ✓ Elde edilen bulguların tutarlı ve anlamlı olmasına önem gösterilmiştir.
- ✓ Bulguların anlamlı ve bütünsel olması sağlanmıştır.

- ✓ Elde edilen verilerin önceden oluşturulmuş kavramsal çerçeve ile bütünleşme içindedir. Bu çerçeve, veri toplamada kaynak niteliği taşımış ve uygulamanın gerçekleşmesinde yardım sağlamıştır.
- ✓ Elde edilen bulgular, ses kaydı olarak kaydedilmiş aynı zamanda not alınarak gözden geçirilmiştir. Bu sayede bulgular kendi içinde anlamlı bir bütün sağlamıştır. Böylece bulguların anlamlı bir bütün oluşturulması sağlanmıştır.

*Araştırmada güvenilirlik çalışması aşağıdaki hususlar ışığında yapılmıştır:*

- ✓ Araştırmacı tarafından hem araştırmanın yöntemleri hem de aşamaları net ve ayrıntılı bir şekilde tanımlanmıştır.
- ✓ Sonuçlar, verilerle net bir şekilde ilişkilendirilmiştir.
- ✓ Araştırmacı tarafından izlenen yöntem ve süreç ayrıntılarıyla birlikte tanımlanmıştır.
- ✓ İşlenmemiş veriler başka kişiler tarafından da incelenebilecek bir şekilde saklanmıştır.
- ✓ Araştırma soruları net bir şekilde ifade edilmiştir.
- ✓ Araştırmada elde edilen sonuçlar, verilerle uyum içindedir.
- ✓ Veriler araştırma sorularının gerektiği şekilde ayrıntıları ile beraber amacına uygun bir şekilde toplanmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2006).

### **Verilerin Analizi**

Araştırmanın verilerinin net bir şekilde anlaşılması ve çözümlenebilmesi, neden-sonuç ilişkileri irdelendikten sonra sonuçlara ulaşılması ve elde edilen bulguların yorumlanması adına nitel analiz yöntemlerinden olan “betimsel analiz” yöntemine başvurulmuştur (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Bu analiz ile birlikte işlenmemiş veriler okurların anlayacağı ve isterlerse kullanabilecekleri bir biçim almaktadır.

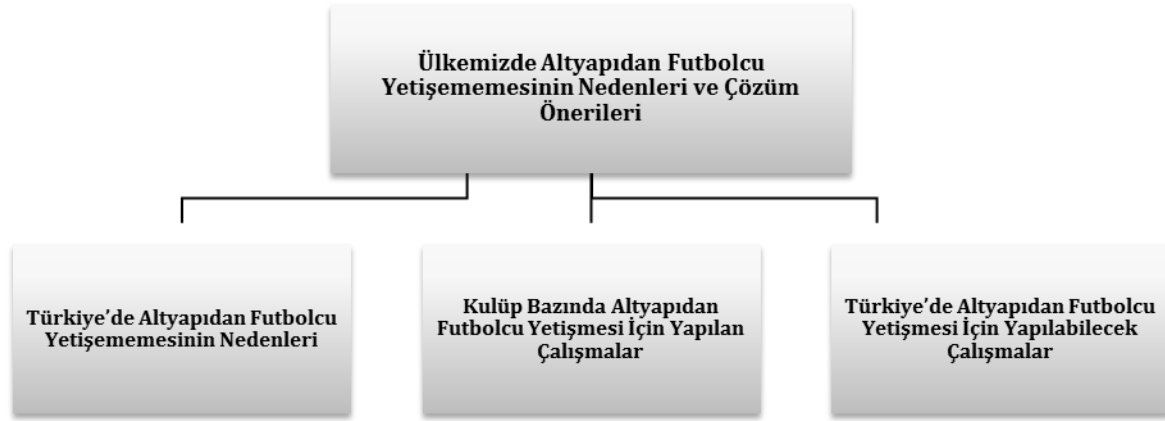
Görüşme sırasında yapılan ses kayıtları bilgisayarda yazıya geçirilerek kaydedilmiştir. Kayıtlar tek bir metin halinde toplanarak kodlanmıştır. Strauss ve Corbin (1990)’in “verilerden çıkarılan kavramlara göre yapılan kodlama” biçiminden yola çıkarak araştırma verilerinin kodlanması sağlanmıştır. Bu kodlama türü sayesinde araştırmacı metni okur ve araştırmanın amacından yola çıkarak önemli hususları belirler. Elde ettiği anlamlardan kodlar çıkarabilir veya verilerden kodlar oluşturabilir. Böylece tüm verilerin işlenebilmesi için kavramsal yapı ile birlikte

kod listesi de oluşmaktadır. Tümevarımcı analizde kodlar verilerden üretilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2006).

## BULGULAR ve TARTIŞMA

Görüşmeler sonucunda elde edilen veriler üç ana başlık altında sunulmuştur.

**Şekil 1.** Genel Tema ve Alt Boyutları



1. Ana Tema’da Türkiye’de futbolcu yetişememesi üzerine görüşler üzerinden elde edilen verilerin analizi ile yapılan kodlamalar ‘‘alt temalar’’ adı altında yedi başlıkta toplanmıştır.

	<b>Görüşme Sonucu Ortaya Çıkan Kodlar</b>	<b>Alt Temalar</b>	<b>Katılımcılar</b>
<b>Size göre Türkiye’de altyapıdan futbolcu yetişememesinin nedenleri nelerdir?</b>	Tesisleşme yetersizliği	Tesis	K1-K2-K3-K4-K6-K11 K14- K16
	Eğitim yetersizliği	Eğitim	K1-K3-K7-K11
	Denetim yetersizliği	Denetim	K1
	Maddi durumların kısıtlılığı	Maddi durum	K1
	Genç sporculara önem verilmemesi	Genç sporcular	K5-K8-K4
	Çocukların sokakta oyun oynanması	Sokak futbolu	K9-K 10
	Sistem düzensizliği	Sistem	K12-K16-K18

Katılımcıların Türkiye’de futbolcu yetişememesi üzerine görüşleri analiz edildiğinde; Tesisleşme yetersizliği’’, ‘‘Eğitim yetersizliği’’, ‘‘Genç sporcuların önemsenmemesi’’, ‘‘Sistem

düzensizliği”, “Çocukların sokakta oyun oynamaması”, “Maddi durumların kısıtlılığı” ve “Denetim yetersizliği” gibi kavramlar üzerinde durdukları görülmüştür (Tablo 2).

Katılımcılar, tesisleşmenin futbolcu yetiştirme konusunda önemli bir etken olduğunu ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadeleri şu şekildedir:

**K1:** “...tesisleşmenin olmaması bizim için büyük bir sorundur.”

**K2:** “Tesisleşmemizin yetersiz olduğunu düşünüyorum, sporcularımızın iyi sahalarda ve tesislerde çalışması gerekir”

**K3:** “...Tesisler çoğalmalı, Antrenörler iyi eğitilmelidir.”

**K4:** “...Tesisleşme yeterli değil, sporcu yetiştirmeye önem verilmelidir.”

**K6:** “Düzenli tesisleşme içerisinde bulunulmalıdır”

**K11:** “Kulüplerin tesisleşmemesidir. Sporcu yetiştiren kulüplerin tesise önem vermesi gerekmektedir. Sporcular belli bir düzen içinde yetiştirilerek, eğitilmelidir.”

**K14:** “Tesisleşme anlamında çalışmalar yapılmalıdır. Kampüs şeklinde tesisler kurulmalı, okul ve antrenman düzenli bir şekilde devam etmelidir.”

**K16:** “Tesis eksikliğinin sporcu yetişmesi ve yetişmemesi üzerinde etkisinin olduğunu düşünümekteyiz.”

Nacar’a (2011) göre; sporun toplumda önem kazanması ve yayılması bununla birlikte devamlı başarıların elde edilmesinde sahip olunan tesislerin işletilmesi, nitelikleri, nicelikleri yeterlilik ve doğru politikalara da bağlıdır. Spor eğitimi veren kurumlar, spor tesislerinin planlanması ve kapasitelerinin artırılması, şüphesiz ki spor eğitim kalitesini artıracaktır. Spor eğitimi veren kurumlarda, spor tesislerinin varlığı o kurumun performansında önemli bir yer tutar. Ayrıca spor tesisleri bir kurumun toplum karşındaki imajını belirler. Bu ifade katılımcıların görüşleri ile örtüşmektedir. Bu sonuç itibari ile tesisleşmenin kulüpler ve sporcular üzerindeki etkisinin büyük önem taşıdığı ve ülkelerin sporcu yetiştirmek için yaptığı yeniliklerin tesisleşme ile başladığı sonucuna varılmaktadır.

Katılımcılar sistem düzensizliğinin alt yapıdan futbolcu yetişememesinde önemli bir etki olduğu yönünde görüş bildirmişlerdir. Katılımcıların ifadeleri;

**K12:** “Belirli bir sistemimiz olmaması, bir program dâhilinde hareket edilmemesi organizasyonlarımızın daha kaliteli olması gerekmektedir. İşler günlük değil planlı bir şekilde geleceğe yönelik yapılmalıdır.”

**K16:** ‘*Planlama ve eğitim programlarının sporcu yetişmesi ve yetişmemesi üzerinde etkisinin olduğunu düşünmekteyiz.*’

**K18:** ‘*Planlama ve koordinasyondaki eksikliğimiz bizi Avrupa ve dünyanın gerisinde bırakıyor*’

Katılımcıların belirttiği görüşlerden bir diğeri genç oyunculara önem verilmemesidir. Katılımcıların görüşleri;

**K5:** ‘*Genç sporculara önem verilmemektedir.*’

**K8:** ‘*Altyapı sporcularının önemsenip bu konuda dikkat edilmelidir.*’

**K4:** ‘*sporcu yetiştirmeye önem verilmemesi...*’

Katılımcılara göre eğitim yetersizliği de futbolcu yetişememesi konusunda önem bir etkindir. Katılımcıların ifadeleri;

**K1:** ‘*Teknik sorumluların eğitimlerinin yetersiz olmasıdır.*’

**K3:** ‘*Antrenörler iyi eğitilmelidir. Eğitim kalitesine özen gösterilmelidir.*’

**K7:** ‘*...sportif ve akademik eğitimlerin az olması, Eğitimlerin düzenli olmamasıdır*’

**K11:** ‘*Sporcular belli bir düzen içinde yetiştirilerek, eğitilmelidir*’

Katılımcılar, çocukların sokakta oyun oynamasının da bir etken olduğu yönünde görüş bildirmişler. Katılımcı görüşleri şu şekildedir;

**K9:** ‘*Oyunun sokakta oynanmaması, semt sahalarının olmaması, ilgi alanlarının farklılaşması...*’

**K10:** ‘*Sokaktan sporun kalkması, spor alanlarının yok olması...*’

Bir Katılımcı denetim yetersizliği ve maddi durumların kısıtlılığı ile ilgili görüş bildirmiştir.

**K1:** ‘*Denetimlerin yetersiz olması ve maddi durumlar sporcu yetişmesinde önemli unsurlardır.*’

2. Ana Temada kulüp bazında altyapıdan futbolcu yetişmesi için ne tür çalışmalar yapıldığı üzerine görüşlerden elde edilen verilerin analizi ile sağlanmış kodlamalar ‘alt temalar’ adı altında altı başlıkta toplanmıştır.

**Tablo 3.** Kulüp bazında altyapıdan futbolcu yetişmesi için yapılan çalışmalar üzerine bulgular

	Görüşme sonucu ortaya çıkan kodlar	Alt temalar	Katılımcılar
<b>Kulübünüzde altyapınızdan futbolcu yetişmesi için ne tür çalışmalar yapıyorsunuz?</b>	Yetenekli Futbolcuların Seçilmesi	Yetenek Seçimi	K1-K2- K12- K15- K16- K17
	Futbolcuların Eğitilmesi	Eğitim	K2-K3- K4- K7- K8- K9- K13- K14- K15- K16- K18
	Psikolojik danışman desteği	Psikolojik destek	K3-K4- K6- K9- K16
	Futbol okulları organizasyonu	Futbol okulları	K4- K5- K11- K16- K17
	Üniversiteler ve okullar ile işbirliği	Üniversite ve okul işbirliği	K6
Aile kulüp işbirliği	Aile ile işbirliği	K3-K16	

Katılımcıların kulüplerinde altyapıdan futbolcu yetişmesi için yaptığı çalışmalar incelendiğinde; “Yetenek seçimi”, “Eğitim”, “Psikolojik destek”, “Futbol okulları”, “Üniversite ve okul işbirlikleri”, “Aileler ile işbirliği” yapılması gibi kavramlar üzerinde durdukları görülmüştür (Tablo 3).

Katılımcıların futbolcu yetiştirmede en çok ‘Eğitim’ kavramı üzerinde durdukları gözlemlenmiştir.

**K2:** “Oyuncularımıza gerektiğinde özel antrenman yaptırırız. Oynadığı pozisyonlara göre ciddi eğitimler veririz.”

**K3:** “Sporcularımızı düzenli bir şekilde eğitmekteyiz.”

**K4:** “Sporcularımıza teknik ve psikolojik açıdan destek vermekteyiz. Futbol okullarına önem vermekteyiz.”

**K7:** “İyi şartlarda eğitim vermekteyiz.”

**K8:** “Altyapımızda bu yıl yabancı bir antrenör göreve getirdik, onun bilgi ve birikimlerinden faydalanıyoruz.”

**K9:** “Sporcularımıza yakından ilgi göstererek iyi eğitim veriyoruz.”

**K13:** “Dayanışma ile ahlaki yönden iyi bir eğitim ile düzgün sporcular yetiştiriyoruz.”

**K14:** “Tüm organizasyonlara düzenli bir şekilde katılıyoruz. Eksiksiz her şeyi yapmaya çalışıyoruz.”

**K15:** “Yedi yaşından itibaren kurmuş olduğumuz eğitim gruplarımız ile küçük yaşta futbol eğitimi vererek yaş büyüdükçe genç futbolcu adaylarımızın üzerine koyarak gelmelerini sağlamak amaçlanmaktadır.”

**K16:** “Sporcularımızın zihinsel gelişimleri de bedensel gelişimleri kadar önem taşımaktadır. Bu amaçla eğitim programlarımız onların teknik anlamdaki becerilerini taktik

zekâları ile birleştirmeyi hedeflemektedir. Sağlıklı zihinlerin yetişmesi bizim için öncelikli bir hedeftir.”

**K18:** “Bilimden, teknolojiden ve gözlemlerimizden yola çıkarak nitelikli, kaliteli ve üstün kapasitede sporcular yetiştirmeyi amaçlamaktayız.”

Katılımcıların üzerinde en çok durduğu görüşlerden biri de yetenek seçiminin önemidir. Katılımcı görüşleri;

**K1:** “...Futbol okulları kulüp okul futbol projeleri organizasyonlarını düzenleyerek kulübümüz bünyesine futbolcu kazandırmaktayız.”

**K2:** “İlçemizdeki ve çevre ilçelerdeki okulları gezerek yetenekli çocukları seçerek altyapımıza kazandırıyoruz.”

**K12:** “Ulusal bazda 300’ e yakın futbolcu izlendi, raporlanıp yönetime rapor sunuldu izlenen futbolcuların 25 tanesi kulüp bünyesine kazandırıldı...”

**K15:** “İl genelinde tüm ilçelerde ki okullar taranarak küçük yaşta yetenekli oyuncuların tespiti yapıp kulübümüze kazandırılmaktadır.”

**K16:** “Ülkemizin farklı bölgelerindeki müsabakalar oyuncu izleme departmanımız tarafından dikkatle takip edilmektedir. Her sezon başında futbolcu seçmeleri düzenlemekteyiz. Düzenlediğimiz futbol okulu organizasyonlarındaki sporcularımızın da gelişimleri tarafımızca takip edilmektedir.”

**K17:** “...Bölgedeki özellikli futbolcuları altyapımıza kazandırıyoruz.”

Yetenek seçimi, sorumlu kişiler ve kurumların oldukça dikkatli olmalarını gerektiren önemli bir organizasyondur. Genç yeteneklerin gelişimi yalnızca eğitim kurumlarına bağlı olmamakla birlikte düzenlenecek müsabakalar ve oyunlarla kazanılabilmektedir. Spor kulüplerinin bu müsabakaları ve yarışmaları düzenlerken belirli hatalar yaptığı düşünülmektedir. Branşlaşmadaki zaman süreci, aşırı antrenman, yarışma ve rekabet olgusunun daha ön planda olması, bazı genç sporcularla daha çok ilgilenilmesi, psiko-sosyal gelişimin göz ardı edilerek fiziksel gelişime daha çok önem verilmesi, yaş gruplarının uygun çalışmalar yapmaması gibi hataların azaltılması yetenek seçimi sürecinde daha fazla fayda sağlayacağı düşünülmektedir (Küçük, 2009).

Katılımcıların üzerinde durduğunu başka bir konu futbol okullarıdır:

**K4:** “...Futbol okullarına önem vermekteyiz.”

**K5:** “Düzenlediğimiz futbol okulları ile altyapımıza futbolcu kaynağı sağlamaktayız.”



**K11**’’... *Geniş çapta futbol okulları projemiz var Konya’da ilçelerde ve diğer birkaç ilde futbol okulları açıyoruz, futbol okullarına yatırım yapıyoruz.*’’

**K16**:’’ Ülke çapında 105 futbol okuluna sahibiz, yaklaşık olarak 10 bin genç sporcu bu okullarda önceden hazırlanmış antrenman programlarımıza göre futbol eğitimi almaktadır.’’

**K17**:’’Futbol okulları projelerimizi gerçekleştirmekteyiz.’’

Günümüzde spor okulları daha çoğunlukla futbol okullarına dönüşmüş ve hemen hemen tüm kulüplerin faaliyet alanı haline gelmiştir. Spor kulüpleri, futbol akademi ve futbol altyapı organizasyonlarıyla gelecekteki futbolcularımızı tespit etmek ve yetiştirme sürecinde önemli sorumlulukları sahiplenmektedirler. Bu süreçte yetenekli gençlerin tespiti ve futbola kazandırılması kulüplere de maddi olarak getiri sağlayacaktır (Meral 2010). Bu görüşler doğrultusunda, spor okullarının alt yapıdan futbolcu yetişmesinde önemli bir etken olduğu söylenebilmektedir.

Katılımcılar futbolcu yetiştirmede psikolojik danışman desteği aldıklarını da belirtmişlerdir.

**K3**:’’Sporcularımızı düzenli bir şekilde eğitmekteyiz. Bunun yanı sıra psikolojik danışmanımızdan destek almaktayız.

**K4**:’’Sporcularımıza teknik ve psikolojik açıdan destek vermekteyiz.’’

**K6**:’’*Psikolojik açıdan da sporcularımıza destek veriyoruz. Erciyes Üniversitesi ile iş birliği içerisinde çalışmaktayız.*’’

**K9**:’’*Psikolojik danışmanlardan destek alıyoruz...*’’

**K16**:’’*Genç sporcularımızın psikolojik durumlarını olumlu bir şekilde güçlendirme amacı ile psikoloji performans danışmanlarımız ve antrenörlerimiz doğru yaklaşım metotları ile çalışmaktadır.*’’

Spor kulüplerinde spordan anlayan spor psikologlarına gereksinim vardır. Bunlar, uzman doktor veya psikolog değil, futbolu bilen, futbolcuların saha içerisindeki psikolojilerinden anlayan spor psikoloğu veya spor danışmanı olmalıdır. Antrenör veya teknik direktörler futbolcuları; fiziksel, kuvvet, sürat, dayanıklılık v.b. çalışmalar ile spor psikologları da psikolojik yönden, zihinsel ve duygusal egzersizlerle hazırlamaktadırlar (Eygü, 2009). Bu görüşler neticesinde, alt yapıdan futbolcu yetiştirmek isteyen futbol kulüplerinde psikolojik danışmanların önemli olduğunu söylemek mümkündür.

İki katılımcı aileler ile işbirliği yaptığını belirtmiştir.

**K13:** “Kulübünün kültürel değerlerini ön planda tutarak kişiye odaklı, saygılı aile ve velilerle birlikte işbirliği içerisindeyiz.”

**K16:** “ ...aile okul ilişkileri koordinatörü, beslenme uzmanı, psikolojik performans danışmanı ve sağlık ekibi bulunuyor.”

Bayraktar (2016)’a göre, genç futbolcunun gelişim sürecinde futbolcunun kariyerini ve gelişimi ilgilendiren tüm durumlar kulüp görevlileri tarafından hem ailesi ile eğer varsa futbolcu temsilcisi ile de paylaşılmalıdır. Sporcunun, ailesinin temsilcisinin ve kulübün bu süreçte ortak kararlar alıp ve bu kararlar üzerinde mutabık olmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Sporcuya dışarıdan yapılan müdahaleler, yanlış yönlendirmeler sporcunun yanlış karar almasına ve kariyerinde belirsizliklere neden olabilmektedir. Antrenör grubu bu süreçte sporcunun gelişimi ve kişisel durumunu takip ederek sporcunun yaşayacağı olası bir performans kaybı ve olumsuz düşüncelerinin önüne geçebilmektedir. Bu bağlamda, genç futbolcuların yetişme sürecinde aileleri ile olan iletişim boyutunun önemli olduğu söylenebilmektedir.

Bir katılımcı üniversite ile işbirliği yapıldığını belirtmiştir.

**K6:** “Erciyes Üniversitesi ile iş birliği içerisinde çalışmaktayız.”

Katılımcı görüşü neticesinde, üniversiteler ile yapılacak işbirliği ile alt yapıdan futbolcu yetiştirilirken bilimsel temellere dayanarak antrenman programlarının hazırlanmasının önemli olduğu söylenebilmektedir. Türkiye Futbol Federasyonunun 2015 yılında yaptığı bir çalışma incelenmiş ve 25 farklı üniversite ile işbirliği yaparak ilkokullarda 6-10 yaş arasındaki çocuklara temel futbol eğitiminin verilmesi amacıyla KKTC’den de üç üniversitenin katıldığı proje kapsamında, Milli Eğitim Bakanlığı’nın da desteği ile üniversitelerin BESYO bölümlerinde ve Spor fakültelerinde “futbol uzmanlık” alanında eğitim gören 3. ve 4. sınıf öğrencileri, ilkokullara giderek 6-10 yaş grubundaki çocuklara temel futbol hareket eğitimi vererek stajyer antrenörlerin 8 ay boyunca vereceği bu eğitimle ilkokul öğrencilerinin süreklilik sağlanan bir yapı içerisinde futbolla buluşmasının hedeflendiği görülmüştür. Bu sonuçlar neticesinde, üniversitelerin önemli bir yardımcı olduğu ve destek alındığı sonucuna ulaşılmaktadır.

3. Ana Tema’da Türkiye’de altyapıdan futbolcu yetişmesi için yapılabilecek çalışmalar nelerdir üzerine görüşlerden elde edilen verilerin analizi ile yapılan kodlamalarda “alt temalar” yedi başlık altında toplanmıştır.

**Tablo 4.** Türkiye’de altyapıdan futbolcu yetişmesi için yapılabilecek çalışmalar

Görüşme Sonucu Ortaya Çıkan Kodlar	Alt Temalar	Katılımcılar
Genç futbolculara şans verilmesi	Genç futbolcular	K1- K2- K7- K10- K18
Maddi imkânlar	Maddi durum	K1- K4- K5
Antrenör eğitiminin önemi	Antrenör eğitimi	K2 -K3- K4- K5- K6- K8- K11- K14- K16- K17
Tesisleşme	Tesis	K4-K5- K6- K9- K11- K12- K13- K14- K16- K18
Okul saatlerinin düzenlenmesi	Okul saatleri	K4- K14
Kulüp yönetimlerinin gençlere bakış açısı	Yönetim	K4-K10- K13- K16
TFF altyapı düzenlemeleri	Federasyon	K1- K15

Tesisleşmenin önemi bu temada ön plana çıkmış olup 10 katılımcı tesis konusunda görüş belirtmiştir.

**K4:** “Tesisler yenilenmeli...”

**K5:** “Tesisleşmeye destek verilmeli, hem tesisler hem antrenörler denetlenmelidir.”

**K9:** “Tesisleşme gerekli, fiziki şartların sağlanması tesis anlamında...”

**K11:** “Tesisleşme gereklidir.”

**K12:** “Daha çok futbol sahası daha çok tesis ve bunların denetlenmesi gerekir.”

**K14:** “Tesislerimizi geliştirmeliyiz. Büyütmeliyiz. Nizami sahalarda eğitim vermeliyiz.”

**K16:** “Üst düzey teknoloji ve yeniliklerin kullanıldığı tesisler gerekir.”

**K18:** “Tesis şartları düzeltilmeli, futbol sahaları çoğaltılmalıdır.”

Katılımcıların görüşlerine göre, antrenör eğitiminin üzerinde en çok durulan görüşlerden birisi olduğu görülmektedir. Katılımcı görüşleri;

**K2:** “Antrenör seçimleri doğru olmalıdır.”

**K3:** “Antrenörler eğitilmeli ve öğretime yönelik seçimler yapılmalıdır.”

**K4:** “Antrenör eğitimleri önemsenmelidir.”

**K5:** “Eğitilmiş antrenörler yetiştirilmelidir.”

**K6:** “Donanımlı antrenörler bunların hepsi birer bütündür. Kulüp içi eğitimler sıklaştırılmalıdır.”

**K8:** “...Hak ederek görev başına gelmiş antrenörler ile çalışılmalı, Antrenörler iyi eğitim almalıdır.”

**K11:** “Antrenörlerin eğitmenlerin kalitesi arttırılmalı, iyi eğitilmelidirler.”

**K14:** “Eğitim düzeyimizi geliştirerek antrenörlerimizi de eğitmeliyiz.”

**K16:** *“Altyapılarda daha fazla antrenör çalışmalıdır. Akademikleşme için çalışmalar başlamalıdır.”*

Erdoğan (2011), yaptığı araştırmada, antrenörlerin eğitiminin kurumsal ve yönetmelikler açısından karmaşık bir yapıda bulunduğunu, tek bir temel yapı yerine birçok temel yapı olduğunu ve birimler arası koordinenin sağlanmamasından dolayı bu karmaşıkların yaşandığını belirtmiştir. Federasyonun düzenlediği antrenörlük eğitimi kurslarında B.E.S.Y.O ve Spor Bilimleri Fakültesi mezunlarının kurslara katılımlarda geri planda kaldığı sonucuna ulaşmıştır. Yapılan çalışmalar ve katılımcı görüşleri neticesinde, antrenörlerin eğitimlerinin kalitesinin artması yönünde çalışmalar yapılması gerektiği sonucuna ulaşılmaktadır.

Genç futbolculara şans verilmesi üzerinde durulan bir diğer görüştür. Katılımcı görüşleri;

**K1:** *“...Sporculara güvenilip şans verilmesini düşünmekteyim”*

**K2:** *“Genç futbolculara gerekli maç şansı verilmelidir.”*

**K7:** *“Altyapıdaki futbolculara oynama şansı verilmesi, sürekli şans bulmaları ve değerlendirilmeleri...”*

**K10:** *“Altyapı oyuncularını şans bulmalı ve fazla maç oynatılmalı, sabredilerek altyapı oyuncularının arkasında durulmalıdır.”*

**K18:** *“Profesyonel takımlarda genç oyunculara şans verilmez”*

Bayraktar (2016)’a göre, genç futbolcunun yetiştiği ortamda teknik adamlar güven ve aidiyet havası oluşturabilmelidir. Aynı zamanda, genç sporcuların tecrübeli ve saygın sporcular ile bir araya gelmesi onlarda daha iyi seviyede aidiyet, özgüven ve saygınlık sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmalar neticesinde, altyapıdaki futbolculara şans verilmesi ile profesyonelleşme sürecinde genç futbolculara önemli katkılar sağlayacağını söylemek mümkündür.

Katılımcıların, yönetim faktörü ile ilgili görüşleri;

**K4:** *“Altyapılar kulüplerinden ayrılmadan, ayrı bir idari kadro ile yönetilmeli yönetim olarak bağımsızlaşmalı fakat kulüp yönetimine hesap vermeli,”*

**K10:** *“yönetimlerin ve profesyonel takım hocalarının altyapıya dönük olması altyapıyı önemsemesi”*

**K13:** *“işin ehli kişiler işin başında olmalıdır.”*

**K16:** *“kurumsallaşmış spor kulüpleri altyapıdan sporcu çıkmasını sağlayabilir.”*

Türk futbol kulüplerinin yönetim yapısının, modern futbol endüstrisinin gerektirdiği, çok yönlü mekanizmaya henüz ulaşmadığını yapılan araştırmalar ortaya koymaktadır. Kulüp yönetimleri, takımlarını, endüstriyelleşen futbol yapılanması içerisinde yeniçağın gereksinimlere ayak uydurabilecek çalışmalara gereğince yönlendirememektedir (TKYD, 2009). Belirtilen görüşler neticesinde, alt yapıdan futbolcu yetiştirilebilmesinde kulüp yönetimlerinin büyük bir etken olduğu görülmekte olup, özellikle alt yapıdan sorumlu ayrı bir yönetimin olması gerektiği düşünülmektedir.

Üç katılımcı maddi durum üzerine görüş bildirmiştir:

**K1:** *“Maddi imkânlar yerine getirilerek maddi sıkıntılar giderilmelidir.”*

**K4:** *“maddi konular gözden geçirilmeli antrenör eğitimleri önemsenmelidir.”*

**K5:** *“Altyapılar mali yönden güçlenmelidir.”*

İki katılımcı okul saatlerinin düzenlenmesi ile ilgili görüş bildirmiştir.

**K4:** *“okul saatlerinin spora göre düzenlenmesi...”*

**K14:** *“Eğitim saatlerini düzgün bir şekilde tasarlamalıyız.”*

Katılımcılar futbol federasyonunun da görevleri olduğu konusunda görüş bildirmişlerdir.

**K1:** *“TFF’nin zorunluluk koyması gibi çeşitli talimatları olmalıdır.”*

**K15:** *“TFF tarafından belirlenecek bir oranda altyapıya aktarmaları sağlanmalı ve bu paraların altyapı için kullanılıp kullanılmadığı denetlenmeli”*

Eğitim-öğretim, tesisleşme gibi konularda Türkiye Futbol Federasyonu’nun misyonu uluslararası standartları yakalamak, çağdaş hedeflerle, ülke çapında belirli bir spor kültürüne sahip olmak için gerekli çalışmalar yapmak, ekonomik anlamda da büyüyen bir futbol ortamına sahip olmaktır. Vizyonu ise kurumsallaşmış, çağdaş bir futbol yapısı, ülke çapında yaygın katılımın artması ve uluslararası büyük organizasyonlarda yer alabilmektir (Akkoyun, 2014).

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Ülkemizdeki en üst düzeydeki lig olan, Spor Toto Süper Lig’de yer alan 18 futbol kulübü incelendiğinde, 2017-2018 sezonunun ilk yarısında altyapılarından yetiştirdiği oyuncuların ligde oynama oranlarının düşük olduğu görülmüş bunun neticesinde de Spor Toto Süper Lig’deki takımların alt yapıdaki sporculara yer vermeme nedenlerinin üst düzeyde performans gösterecek nitelikli futbolcuların olmadığı düşüncesini doğurmuştur. Bu bağlamda, bu çalışmada profesyonel futbol kulüplerindeki alt yapı sorununu değerlendirerek, ülkemizde alt yapıdan futbolcu

yetiştirilememesinin nedenleri, kulüplerin alt yapıdan sporcu yetiştirebilmek için neler yaptıkları ve altyapıdan futbolcu yetiştirilebilmesi için neler yapılabilir noktasını değerlendirilerek öneriler sunulmuştur.

Araştırma neticesinde, ülkemizde alt yapıdan futbolcu yetişememesinin temel nedeni olarak tesisleşme yetersizliği olduğu görülmektedir. Antrenman yapılacak tesislerin azlığı, var olanların da yeterli düzeyde olmadığı görülmektedir. Ayrıca çocukların sokaklarda futbol oynamamaları ve sokaktan sporu kalkması da bir neden olarak görülmektedir. Dünyadaki bütün iyi futbolculara bakıldığında sokakta futbol oynadıkları haz neticesinde kariyer olarak futbolcu olmayı hedefledikleri görülmektedir. Bu bağlamda, katılımcı görüşlerine göre çocukların sokakta top oynamadıkları buna bağlı olarak da gelecekte alt yapıdan yetişecek futbolcular bulunamayacağı yönündedir. Ayrıca, katılımcıların antrenörler eğitimlerinin alt yapıdan futbolcu yetiştirmede yetersiz olduğu yönünde görüş bildirildiği görülmektedir. Bununla birlikte, katılımcılar, genç futbolculara verilen değer seviyesinin düşük olduğunu, sporcu yetiştirmeye yeterince önem verilmediği söylenmektedirler. Aynı zamanda, altyapı organizasyonları ile ilgili sistemsiz düzensizliklerin olduğu, işlerin planlanmadığı ve eğitim programlarının eksikliği olduğu alt yapıdaki işleyişler ile ilgili olarak denetim mekanizmasının yeterli olmadığı ve alt yapıya verilen maddi desteğin yetersiz olduğu ifade edilmektedir.

Katılımcılara, kulüplerinde futbolcu yetiştirme ile ilgili yaptıkları çalışmalar sorulduğunda; genç futbolculara eğitim verdiklerini, gerektiğinde genç futbolcularla özel antrenman yaptıklarını düzenli aralıklarla bölgelerinde yetenek seçimi yaptıklarını, futbolcularını psikolojik anlamda destek sağladıklarını, futbol okulları açtıklarını, aile-kulüp işbirliği ile birlikte üniversite-okul işbirliği içerisinde olduklarını, kulüp-okul-futbol projelerinde yer aldıklarını belirtmişlerdir.

Katılımcılar, ülkemizde alt yapıdan futbolcu yetişebilmesi için öncelikli olarak mevcut tesislerin iyileştirilmesi, tesislerin sayısının artırılması, aynı zamanda tesislerin büyütülmesi ve teknolojik anlamda tesislerin yenilenmesi gerektiği üzerinde durmuşlardır. Ayrıca katılımcılar, antrenör seçimlerinin doğru yapılması, antrenörlere alt yapıdaki futbolcuların gelişimlerini sağlamaya yönelik eğitimlerin verilmesi gerekliliğini vurgulamışlardır. Bununla birlikte katılımcılar, genç futbolculara as takımında şans verilmesi ve kulüp yöneticilerinin gençlere bakış açılarını değiştirmelerini önermektedirler. Gençlere maddi destek verilmesi, yönetimlerin alt yapıya değer vermesinin sağlanması ve altyapı yönetimlerinin ayrı bir idari yapılanmaya giderek bağımsız bir yönetime sahip olması bir başka katılımcı görüşüdür. Bununla birlikte okul saatlerinin

alt yapı antrenmanlarının yapılabileceği şekilde düzenlenmesinin gençlerin hem akademik hem de futbol kariyerlerini bir arada yürütebilmelerine olanak sağlayacağını belirtmişlerdir. Son olarak katılımcılar, Türkiye Futbol Federasyonunun altyapı organizasyon oluşumunu gözden geçirmesi gerektiği ile ilgili önerilerde bulunmuşlardır. Aynı zamanda çocukların sokakta oyun oynamaya teşvik edici projelerin geliştirilmesi, genç futbolcuların maddi ve manevi yönden desteklenmesi ve denetim mekanizmalarının iyileştirilmesi önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

- Akkoyun, S. (2014). *Türkiye’deki futbol kulüplerinin alt yapılarının yapılanması, yönetim biçimleri, idari yapısı ve Avrupa’daki örneklerle kıyaslanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Kültür Üniversitesi, İstanbul
- Erdoğan, B. S. (2011). *Türkiye’deki antrenör eğitiminin ilkesel ve yapısal problemlerinin incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Eygü, H. (2009). *Spor psikolojisi ve Türkiye’deki futbol hakemlerinin hakemlik psikolojileri üzerine bir araştırma*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Kurumsal yönetim ilkeleri ışığında Türk futbol kulüpleri yönetim rehberi – Türkiye Kurumsal Yönetim Derneği – (2009)*
- Küçük, V.(2009). *Futbolda yetenek seçimi*, İstanbul: FGM Yayınları.
- Meral, S. (2010). *Ailelerin çocuklarını futbol okullarına gönderme sebeplerinin araştırılması*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Nacar, E. (2011). *Türk spor eğitiminde spor tesislerinin yeterlilik düzeylerinin belirlenmesi*, Yayınlanmamış doktora tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ).
- Strauss, A. & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research techniques and procedures for developing grounded theory*. London: Sage Publications.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2006). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (6. Basım). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- <http://tr.beinsports.com/haber/futbol-akademilerde-yetisiyor> Erişim Tarihi: 02.05.2017.
- [http://news.bbc.co.uk/sport1/hi/football/get\\_involved/4207962.stm](http://news.bbc.co.uk/sport1/hi/football/get_involved/4207962.stm), Erişim Tarihi: 02.05.2017.
- <http://www.11ucgen.com/turk-futbolu-neden-oyuncu-yetistirmiyor/> Emrah Bayraktar Erişim Tarihi: 06.05.2017.
- <http://www.tff.org/default.aspx?pageID=735>, Erişim Tarihi: 06.05.2017.
- [https://www.ntvspor.net/yazar/emrah-bayraktar/yeni-baslayanlar-icin-futbol-altyapi\\_5926c1764f10aca5d83d47bf](https://www.ntvspor.net/yazar/emrah-bayraktar/yeni-baslayanlar-icin-futbol-altyapi_5926c1764f10aca5d83d47bf) Erişim Tarihi: 06.05.2017.



# Profesyonel, Amatör ve Sedanter Futbol Oynayanların Fiziksel, Fizyolojik ve Motorik Özelliklerinin Değerlendirilmesi – Anaerobik Dayanıklılıklarını Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi

## Determination of Physical, Physiological and Motoric Characteristics of Professional, Amateur and Sedentary Footballers – Determination of Factors Affecting Anaerobic Endurance

### ORJİNAL ARAŞTIRMA/ ORIGINAL RESEARCH

Emre SERİN<sup>1</sup>,

<sup>1</sup>Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri  
Fakültesi, Mersin  
<https://orcid.org/0000-0001-9596-2912>

### Öz

Bu çalışmanın amacı profesyonel, amatör ve sedanter olarak futbol oyuncularının fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerinin tespiti aynı zamanda anaerobik dayanıklılıklarını etkileyen faktörlerin belirlenmesidir. Çalışmaya yaşları ortalaması 22,65± 3,68 yıl; boy uzunluğu 1,76 ± ,10 cm; vücut ağırlığı 71,94 ± 8,53 kg; beden kütle indeksi (BKİ) 22,96 ± 2,46 kg/m<sup>2</sup> olmak üzere farklı kategorilerde futbol oynayan toplam 60 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Bulgular incelendiğinde istirahat kalp atımları sıra farklarına göre düşük değerden büyük değere doğru gruplar sıralandığında farkın anlamlı olduğu görülmüştür ( $X^2 = 36,935$ ,  $p < 0,05$ ). Hesaplanan sıra ortalama değerlerine bakıldığında; katılımcıların istirahat kalp atımı değişkeni bakımından, profesyoneller (815,41), sedanterler (50,21) ve amatörler (29,89) biçiminde sıralanmaktadır. Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre ısınma sonrası kalp atım değişkenine göre yine grupların sıra farkları incelendiğinde amatör ve sedanter gruplar arasındaki sıra farkı anlamlı bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Sonuç olarak, maksimum efor gerektiren çalışmalara adaptasyon sağlamak amacıyla ısınma çalışmalarına yer vermek aynı zamanda uzun yıllar spor yapmak anaerobik dayanıklılık performansını olumlu yönde farklılaşmasına yol açmaktadır. Oyunun ve ısınmanın karakterine, sporcu yaşı ve antrenman seviyesine paralel olarak fiziksel, fizyolojik ve motorik bileşenlerin farklılaştığı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel, Fizyolojik, Anaerobik Dayanıklılık, Kalp atımı.

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 25.10.2019

Kabul Tarihi: 30.12.2019

Online Yayın Tarihi: 31.12.2019

DOI: 10.33459/cbubesbd.638119

### Abstract

The aim of this study; physical, physiological and motoric properties of football players as professional, amateur and sedentary. The mean age of the study was 22.65 ± 3.68 years; length 1,76 ± 10 cm; body weight 71.94 ± 8.53 kg; body mass index (BMI) 22.96 ± 2.46 kg / m<sup>2</sup> in total 60 people playing football in different categories participated voluntarily. When the findings were examined, it was found that the difference was significant when the groups were ranked from low to large according to the sequence differences of resting heart beats ( $X^2 = 36,935$ ,  $p < 0.05$ ). When the calculated average values are; In terms of the participants' resting heart rate variable, professionals (815,41), sedentaries (50,21) and amateurs (29,89) are listed as. According to the results of Kruskal Wallis H test, the difference between the amateur and sedentary groups was found to be significant ( $p < 0.05$ ). When anaerobic endurance variables were examined, the order differences between the groups were found to be significant ( $p < 0.05$ ). It can be thought that physical, physiological and motoric components differ in parallel with the character of play and warming, athlete age and training level.

**Keywords:** Physical, Physiological, Anaerobic Endurance, Heartbeat.

<sup>1</sup> Sorumlu yazar: Emre Serin, emreserin1@gmail.com

## GİRİŞ

Performansı etkileyen birçok etmen vardır. Bunlardan bir tanesi de fiziksel yapıdır. Bir başka deyişle fiziksel özelliklerdir. Çünkü bireyin fiziksel yapısı birçok fizyolojik bileşenini de etkilemektedir. Bireyin sahip olduğu fiziksel yapı yapmış olduğu branşın gereksinimlerine uygun olmadıkça üstü düzey performans göstermesi pek mümkün olmayacaktır. Sporcuların fiziksel özellikleri performans göstergelerinden sadece birisidir. Bununla beraber diğer motorik özelliklerinin de yerinde olması performansı olumlu yönde etkilemektedir (Açıkada ve Ergen, 1990).

Futbolda performans birçok değişene bağlıdır. Bunların bir kısmı; “teknik, taktik, fiziksel, fizyolojik ve psikolojik unsurlar” Bunların yanı sıra futbol oyununun yapısı, oyuncunun taktik ve teknik becerisi, çevre koşulları, oynadığı seviye ve lig, oyun tarzı gibi daha birçok koşula bağlıdır (Reilly, 1996).

Futbol, “Aerobik ve anaerobik eforların ardı ardına kullanıldığı sürat, kuvvet, çeviklik, esneklik, hareketlilik, denge, kassal ve kardio-respiratuvar dayanıklılık, koordinasyon gibi faktörlerin performansa beraberce etki ettiği yüksek derecede koordine bir spor disiplini” olarak tanımlanmıştır (Akgün, 1994).

Futbol müsabakası esnasında elit düzeydeki oyuncuların kalp atımları maksimum seviyelere ulaşmaktadır. Ortalama 10km anaerobik eşiğe yakın bir yoğunlukta koşarlar. Bu dayanıklılık istemektedir ve bu dayanıklılığın içinde oyuncular “sıçrama, topa vurma, sprint” gibi değişenleri sürekli gerçekleştirmektedir. Dolayısıyla futbol oyuncuları bir alanda üst düzey performansa ulaşmak yerine futbolda başarılı performansın gerektirdiği tüm değişenlerde yeterli kapasitede olmak zorundadırlar (Stolen, Chamari, Castagna ve Wıslloff,2005).

Profesyonel kavramı, “kendi veya bir başka şahıs için seyirci kabul ederek, paralı seyirci önünde, sportif müsabaka ve yarışmaya katılma karşılığında toplanan hasılatın pay almak” şeklinde açıklanabilir (Şahin, 2006). Bu durum göz önünde bulundurulduğunda sporcu kendini gösterebilmek ve yahut ispatlayabilmek adına gerekenden daha fazla performans göstermek durumunda kalır. Dolayısıyla bu farkındalığı yaratabilmesi için morfolojik ve fonksiyonel açıdan normalüstünde olması gerekmektedir. Böylece normalde yapmadığı kadar fiziksel çalışma içerisinde bulunmaktadır (Aslan, İnan ve Akalan, 2010). Popülerliği son yıllarda artan, sağlık ve

rekreatif amaçla spor yapmak profesyonel amaçla spor yapma kadar rağbet görmektedir. Bireyler bu şekilde yoğun ve tüketen egzersizler yerine şiddeti düşük egzersizler yapmaktadır. Bu şekilde sınırlarını zorlamak yerine mevcut fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerini korumayı amaçlamaktadırlar (Aslan, İnan ve Akalan, 2010).

Gün geçtikçe sağlığı koruma amacıyla ve rekreasyonel amaçla yapılan sporlar profesyonel amaçla yapılan sporlar kadar popüler hale gelmektedir. Bu bağlamda kişiler şiddeti ve kapsamı yoğun antrenmanlar yerine nispeten şiddeti düşük daha az yorucu metotlar tercih etmektedirler. Böylelikle kişiler daha büyük performanslar ortaya koymak yerine mevcut olan fiziksel fizyolojik bileşenleri korumaya yönelik girişimlerin içinde bulunmaktadırlar. Performansla böyle bir ilişki literatüre “Herkes İçin Spor”, “Sağlık İçin Spor” gibi kavramlar ile girmiş ve “Sağlık ve sağlık amacını beraber gerçekleştirmeyi amaç edinen” (Özer, 2001). “amatör aktiviteler” olarak tanımlanmıştır (Arslan, İnan, Akalan, 2010).

Tüm spor branşların da olduğu gibi futbolda da performansı olumlu yönde etkilenen özellikler vardır. Bunlar; dayanıklılık, kuvvet, sürat ve beden kompozisyonudur. Futbolcuların vücut kitle indeksleri ile dayanıklılık ve kuvvet özelliklerinin aralarında yüksek ilişkiler ve farklılıklar bulunması, sporcuların performanslarının kısmen de olsa vücut yağ oranlarına bağlı olması, futbolcuların fiziksel özelliklerinin ve performans sınırlılıklarının araştırılması gereksinimini ortaya çıkartmaktadır(Günay, Erol ve Savaş, 1994). Özellikle topu kazanma mücadelesinde kalça, bacak ve diğer alt vücut kasları kullanılır (Karatosun, 1991; Serin, 2017).

Futbolcuların fiziksel, fizyolojik ve motorik özellikleri üzerine yapılmış birçok çalışma olmasına rağmen, profesyonel, amatör ve sedanter olarak futbol oynayanların bu bileşenlerinin tespiti aralarında farkın değerlendirmesi, aynı zamanda anaerobik dayanıklılık performanslarını etkileyen faktörlerin tespiti ile ilgili çalışmaların yok denecek kadar sınırlı olduğu söylenebilir. Bu bağlamda; bu çalışmanın amacı, profesyonel, amatör ve sedanter futbolcularda fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerin tespiti değerlendirmesi anaerobik dayanıklılık performanslarına etki eden faktörlerin incelenmesidir.

## YÖNTEM

### Çalışma Grubu

Araştırmaya Güney Anadolu bölgesi bal ligi, amatör ligi ve setanter olarak spora katılım gösteren sadece halı sahalarda futbol oynayan toplam da 60 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılanların % 36,7'si (n= 22) profesyonel ve % 31,7'si (n= 19) amatör düzeyde futbol oyuncusu iken % 31,7'si de (n= 19) sedanter grupta bulunmaktadır. Gruplara göre araştırmaya katılanların ayrıntılı demografik bilgileri Tablo 1'de verilmiştir. Bu araştırma Siirt Üniversitesi tesislerinde yapıldı.

### Veri Toplama Aracı

#### Boy Ölçümü

Sporcuların boy uzunlukları duvar skalası ile ölçülmüştür. Sporcular düz bir zemin üzerinde anatomik pozisyonda iken, yalın ayak ve dik pozisyonda, duvar skalasına sırtı dönük şekilde ölçülmüştür. Görünen değerler cm. cinsinden kaydedilmiştir.

#### Vücut Ağırlığını Ölçümü

Vücut ağırlığını ölçmek için Fakir Hausgerate / Hercules markalı elektronik tartı kullanılmış. Sporcular çıplak ayak ve hafif spor kıyafetleriyle ölçüme girmişlerdir. Görünen değerler kg. cinsinden kaydedilmiştir.

#### Kalp Atım Sayısının Ölçümü

Isınma öncesi, sonrası ve anaerobik dayanıklılık öncesinde ve sonrasında sporcuların KAS'ı kalp atım monitörü (RS 800, Polar Vantage NV, Polar Electro Oy, Finland) ile 5 snlik aralıklarla kaydedilmiştir. Çalışma öncesinde kalp atım monitörünün göğüs bandı sporcunun göğsüne yerleştirilmiş ve monitörden KAS kaydedilmiştir.

#### Vücut Kitle İndeksi

Çalışmaya katılan öğrencilere Tanita BC 418 cihazı ile Biyoelektrik İmpedans Analizi yapılarak Vücut Kütle İndeksleri belirlendi ve elde edilen vücut kompozisyonları kaydedildi.

## Anaerobik Dayanıklılık Testi

Üç köşe koşu testi, bu test anaerobik dayanıklılığı ölçer. Testte başlamadan önce sporcuların kalp atımları kaydedilir. Sporcu başlangıç noktasında çıkış pozisyonu alır. Sporcu hazır ve çık komutuyla 80 metrelik mesafedeki birinci bayrak direğine koşar ve bayrak direğinin etrafından dönerek 20 metrelik mesafedeki ikinci bayrak direğine koşar ve bayrak direğinin etrafından dönerek başlangıç noktasındaki üçüncü bayrak direğine koşar (82,4 metre) ve bayrak direğinin etrafından dönerek dördüncü bayrak direğine koşarak testi bitirir. Koşu sonrası kalp atımları kaydedilir. Ölçümler saniye cinsinden değerlendirilir (Serin ve Taşkın, 2016; Taşkın, 2009).

## Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 16,0 istatistik paket programı kullanıldı. Verilerin tanımlayıcı istatistikleri ortalama ve standart sapmalar verilerek özetlendi. Gruplar arasındaki sıra farkının incelenmesi açısından Kruskal Wallis H testi uygulandı. Dayanıklılık üzerinde anlamlı etkileme gücüne sahip parametrelere ilişkin yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi uygulandı.

## BULGULAR

### Demografik Bulgular

Araştırmada elde edilen verilerin demografik dağılımı Tablo 1'deki gibidir.

**Tablo 1.** Araştırmaya Katılanların Demografik Bilgileri, Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

Değişkenler	N	Min	Max	M	SD	Skewness	Kurtosis
Yaş (yıl)	60	18,00	39,00	22,65	3,68	2,020	5,791
Boy (cm)	60	1,18	1,91	1,76	,10	-3,116	18,236
Kilo (kg)	60	53,90	86,30	71,95	8,53	-,167	-,881
VKİ	60	18,70	28,40	22,96	2,46	,145	-,330

Tablo 1'deki bulgular incelendiğinde, araştırmaya katılan futbolcu çocukların fiziksel ve motorik özellik ortalamaları, yaş  $22,65\pm 3,68$  yıl, boy  $1,76\pm 0,10$  cm, vücut ağırlığı  $71,95\pm 8,53$  kg, ve vücut kitle indeksleri ortalaması  $22,96\pm 2,46$  kg/m<sup>2</sup> olarak tespit edilmiştir.

**Tablo 2.**Gruplara İlişkin Sıra Farkları Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Değişkenler	Grup	N	Sıra Fark	X <sup>2</sup>	df	p	Anlamlılık
<b>VKİ (kg/m<sup>2</sup>)</b>	Prof.	22	31,75	0306	2	,858	
	Amatör	19	28,76				
	Sedanter	19	30,79				
<b>Sağ ve Sol Bac.Kas. Mik. Ort (kg)</b>	Prof.	22	30,93	,983	2	,612	
	Amatör	19	27,47				
	Sedanter	19	33,03				
<b>Mineral Mik. (kg)</b>	Prof.	22	33,16	2,122	2	,346	
	Amatör	19	25,71				
	Sedanter	19	32,21				
<b>Protein Mik. (kg)</b>	Prof.	22	32,73	,683	2	,711	
	Amatör	19	30,18				
	Sedanter	19	28,24				
<b>Din. Kah. (atım/dk)</b>	Prof.	22	15,41	36,935	2	,000	Prof<Amat<Sed an
	Amatör	19	29,89				
	Sedanter	19	48,58				
<b>Isınma Kah. (atım/dk)</b>	Prof.	22	22,91	35,871	2	,000	Ama<Sedan
	Amatör	19	19,58				
	Sedanter	19	50,21				
<b>Anaerobik Dayanıklılık (sn)</b>	Prof.	22	15,14	31,812	2	,000	Prof<Ama Prof<Sedan Ama<Sedan
	Amatör	19	33,11				
	Sedanter	19	45,68				
<b>Spor yaşı (yıl)</b>	Prof.	22	44,18	30,736	2	,000	Prof>Ama Prof>Sedan Ama>Sedan
	Amatör	19	31,11				
	Sedanter	19	14,05				

Tablo 2 'deki diğer bulgular incelendiğinde araştırmaya katılan grupların VKİ, sağ ve sol bacak kas miktarı ortalamaları, mineral miktarı ve protein miktarı değişkenleri bakımından gruplar arasındaki sıra farkları anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Ancak dinlendik kalp atımı, sıra farklarına göre düşük değerden büyük değere doğru gruplar sıralandığında farkın anlamlı olduğu görülmüştür ( $X^2= 36,935$ ,  $p<0,05$ ). Hesaplanan sıra ortalama değerlerine bakıldığında; katılanların dinlenik kalp atımı değişkeni bakımından profesyonel olanlar (815,41), sedanter olanlar (50,21) ve amatörler (29,89) biçiminde sıralanmaktadır. Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre ısınma sonrası kalp atımları değişkenine göre yine grupların sıra farkları incelendiğinde amatör ve sedanter gruplar arasındaki sıra farkı anlamlı bulunmuştur ( $X^2= 35,935$ ,  $p<0,05$ ). Grupların sıra

ortalama değerleri incelendiğinde amatörler (19,58) ve sedanterler (50,21) biçiminde sıralandığı anlaşılmaktadır. Anaerobik dayanıklılık değişkeni bakımından incelendiğinde gruplar arasındaki sıra farkları anlamlı bulunmuştur ( $X^2= 31,812$ ,  $p<0,05$ ). Grupların sıra ortalama değerleri profesyonel (15,14), amatör (33,11) ve sedanterler (45,68) biçiminde olduğu görülmektedir. Yine analiz sonuçlarına göre spor yapma yaşı bakımından grupların sıra farkları anlamlı bulunmuştur ( $X^2= 30,736$ ,  $p<0,05$ ). Grupların sıra ortalama değerleri incelendiğinde profesyoneller (44,18), amatörler (31,11) ve sedanterler (14,05) olarak sıralandığı anlaşılmaktadır.

Anaerobik dayanıklılık üzerinde anlamlı etkilene gücüne sahip parametrelere ilişkin yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizinde değişkenlere ilişkin ortalama, standart sapma ve korelasyon katsayıları Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3.**Değişkenlere İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Katsayıları (N=60)

Değişkenler	M	SD	1	2	3	4	5
1. Anaerobik Dayanıklılık (sn)	32,59	3,14	1				
2. VKİ (kg/m <sup>2</sup> )	22,96	2,46	,062	1			
3. Isınma KAH. (atım/dk)	130,70	30,71	,529**	-,079	1		
4. Spor yaşı (yıl)	7,02	3,54	-,534**	,104	-,340**	1	
5. Mineral Mik. (kg)	4,43	,66	-,027	,421**	,168	,085	1
6. Protein Mik. (kg)	12,65	1,50	,109	,310*	,008	,128	,272*

\*\*  $p< 0.01$  level (2-tailed).

\*  $p< 0.05$  level (2-tailed).

Bu bulgulara göre, yapılan çoklu doğrusal regresyon analizler sonucunda sağ sol bacak kas miktarı ortalamaları, dinlenik kalp atımı, ısınma sonrası kalp atımı ve anaerobik dayanıklılık sonrası kalp atımı değişkenleri çoklu eş doğrusallık sorunu yarattığından (1-R<sup>2</sup>) regresyon denkleminde alınmamış ve regresyon denklemi şu şekilde oluşturulmuştur;  $Y(\text{anaerobik dayanıklılık}) = [24,169(\text{Sabit}) + 0,210(\text{VKİ}) + 0,044(\text{Isınma kalp atımı}) + -0,363(\text{Spor Yapma Yaşı}) + -0,841(\text{Mineral Mik}) + 0,325(\text{Protein Miktarı})]$ .Değişkenlere ilişkin çoklu doğrusal regresyon sonuçları Tablo 4'de verilmiştir.



**Tablo 4.** Çoklu Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları

Değişkenler	B	SH	Beta ( $\beta$ )	t	Sig	Tolerans	VİF	D-W
Sabit	24,169	3,796	-	6,37	,000	-	-	
VKİ (kg/m <sup>2</sup> )	,210	,144	,16	1,46	,151	,761	1,314	
Isınma.Kah. (atım/dk)	,044	,011	,43	3,98*	,000	,825	1,212	1,907
Spor yaşı (yıl)	-,363	,094	-,41	-3,85*	,000	,855	1,170	
Min.Mik. (kg)	-,841	,543	-,18	-1,55	,127	,752	1,329	
Pro.Mik. (kg)	,325	,221	,16	1,47	,147	,871	1,148	

R<sup>2</sup>= .48; Düz. R<sup>2</sup>= .43; F= (5,54) = 9,91; \* p< 0.05

Bağımlı değişken (Yordanan) = Anaerobik Dayanıklılık

Bağımsız değişkenler (Yordayanlar) = BKİ, ISIN.KAH, Spor Yaşı, Min. Mik.(Kg), Pro. Mik.(Kg).

Tablo 4 incelendiğinde, çoklu doğrusal regresyon analiz sonuçları anlamlıdır [F(5,54)= 9,91, p<0,05]. Düzeltilmiş R<sup>2</sup> değeri. 43'tür. Bu sonuç, anaerobik dayanıklılığı %43 düzeyindeki varyans VKİ, ısınma sonrası kalp atımı, spor yapma yaşı, mineral miktarı ve protein miktarı değişkenleri tarafından açıklanabilmektedir. Ancak, tablodaki Beta katsayıları incelendiğinde; tüm bağımsız değişkenler regresyon modeline dâhil edildiğinde anaerobik dayanıklılığı açıklamada sadece ısınma sonrası kalp atımı ( $\beta$ = ,43; t= 3,98,p<0,05) ve spor yapma yaşı ( $\beta$  = -,41; t= -3,85, p<0,05) değişkenlerinin anlamlı katkısı varken, diğer değişkenler olan VKİ ( $\beta$ = ,16; t= 1,46, p>0,05), mineral miktarı ( $\beta$ = -,18; t= 1,55, p>0,05) ve protein miktarı ( $\beta$ = ,16; t= 1,47, p>0,05) değişkenlerinin modele anlamlı katkıları olduğu sonucuna varılmıştır.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmaya katılan futbolcuların yaşları ortalamaları, 22,65±3,68 yıl, boyları ortalamaları 1,76±0,10 cm, vücut ağırlığı 71,95±8,53 kg, ve vücut kitle indeksleri ortalaması 22,96±2,46 kg/m<sup>2</sup> olarak tespit edilmiştir. Karakulak, Eyuboğlu ve Aslan (2018)'de yapmış oldukları çalışmalarında elde ettikleri demografik bilgi sonuçları çalışmamıza benzerlik teşkil etmektedir. Taşkın'ın (2009) futbolcular üzerine yapmış olduğu çalışmasında sporculardan elde ettiği fiziksel değişkenler ve dayanıklılık performans değerleri, çalışmamızda bulunan yaş, boy ve vücut ağırlığı değerleri be dayanımları ile benzerlik göstermektedir.

Futbolculardan elde edilen Vücut kitle indeksi (VKİ) değerleri; 22,96±2,46 kg/m<sup>2</sup> olarak belirlenmiştir. Arslan ve Koç (2015) yapmış oldukları çalışmalarında elde ettikleri değerler

çalışmamızdan elde edilen değerlere oldukça benzerlik göstermektedir. Yine VKİ açısından literatür araştırmaları göz önünde bulundurulduğunda, Doğan ve ark., (2016) yapmış olduğu çalışma ve Kumartaşlı ve ark., (2011) futbolculardan elde ettikleri VKİ değerleri, bu çalışmada elde edilen sonuçlar ile benzerlik göstermektedir. Bu durum futbol oynayanların benzer fiziksel özelliklerde olduğunu destekler nitelikte olabilir.

Bu çalışmaya katılan futbolculardan elde edilen değerler göz önünde tutulduğunda, anaerobik dayanıklılık performans ortalamaları  $32,59 \pm 3,14$  saniye, ısınma sonrası kalp atım ortalamaları  $130,70 \pm 30,70$  adım/dk, spor yapma yaşları ortalamaları ise  $71,95 \pm 8,53$  yıl olarak tespit edilmiştir. Serin ve Taşkın'ın (2016) yaptığı benzer bir çalışmada sporculardan elde ettikleri fiziksel değişen değerler ortalaması çalışmamız ile benzerlik göstermektedir. Serin'nin (2018) yapmış olduğu çalışmasında, çalışmaya katılan sporculara ait fiziksel değişenler değerleri çalışmamıza yakınlık göstermektedir. Bu durumun futbolcuların yapmış olduğu antrenmanlar sonucu futbolun gereksinimlerine özgü fizyolojik yatkınlığı kazanmaları şeklinde açıklanabilir.

Araştırmaya katılan grupların VKİ, sağ ve sol bacak kas miktarı ortalamaları, mineral miktarı ve protein miktarı değişkenleri bakımından gruplar arasındaki sıra farkları anlamlı bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ). Ancak dinlenik kalp atımı, sıra farklarına göre düşük değerden büyük değere doğru gruplar sıralandığında farkın anlamlı olduğu görülmüştür ( $X^2 = 36,935$ ,  $p < 0,05$ ). Hesaplanan sıra ortalama değerlerine bakıldığında; katılanların dinlenik kalp atımı değişkeni bakımından profesyonel olanlar (815,41), sedanter olanlar (50,21) ve amatörler (29,89) biçiminde sıralanmaktadır. Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre ısınma sonrası kalp atımları değişkenine göre yine grupların sıra farkları incelendiğinde amatör ve sedanter gruplar arasındaki sıra farkı anlamlı bulunmuştur ( $X^2 = 35,935$ ,  $p < 0,05$ ). Grupların sıra ortalama değerleri incelendiğinde amatörler (19,58) ve sedanterler (50,21) biçiminde sıralandığı anlaşılmaktadır. Anaerobik dayanıklılık değişkeni bakımından incelendiğinde gruplar arasındaki sıra farkları anlamlı bulunmuştur ( $X^2 = 31,812$ ,  $p < 0,05$ ). Grupların sıra ortalama değerleri profesyonel (15,14), amatör (33,11) ve sedanterler (45,68) biçiminde olduğu görülmektedir. Yine analiz sonuçlarına göre spor yapma yaşı bakımından grupların sıra farkları anlamlı bulunmuştur ( $X^2 = 30,736$ ,  $p < 0,05$ ). Grupların sıra ortalama değerleri incelendiğinde profesyoneller (44,18), amatörler (31,11) ve sedanterler (14,05) olarak sıralandığı anlaşılmaktadır. Bunun yanı sıra anaerobik dayanıklılık

performansını; iyi bir ısınma ve spor yapma yaşının olumlu yönde etkilediğini, fakat VKi, mineral ve protein miktarının katkısı olmadığını tespit ettik.

Akın ve ark., (2004) yapmış oldukları çalışmalarında, izokinetik diz kaslarının konsantrik kuvveti ile ilgili bazı parametrelerde profesyonellerin, bazılarında ise amatörlerin daha yüksek değerlere sahip olduğunu, esneklikte amatörlerin daha yüksek değere sahip olduğunu, relatif bacak kuvveti açısından gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığını belirtmişlerdir. Dikey sıçrama ve relatif bacak kuvvetinde ise istatistiksel olarak fark bulunamamıştır. Bu durumun şiddeti ve kapsamı yüksek antrenman drilleri gerçekleştirmelerinden kaynaklı olduğu düşünülebilir. Buğdaycı (2000) ve Emre (2000) ise, profesyonel ve amatör futbolcuları karşılaştırdıkları araştırmalarında, gruplar arasında, bacak kuvveti, relatif bacak kuvveti ve dikey sıçrama açısından Besler ve ark., (2010). ise esneklik, bacak kuvveti ve dikey sıçrama açısından anlamlı fark olmadığını bulmuşlardır.

Sonuç olarak; bu çalışmadan elde edilen veriler değerlendirildiğinde ve literatür bilgileri incelendiğinde, yapılan çalışmaların bazılarının çalışmamıza benzerlik gösterdiğini, bazılarının da farklılık gösterdiği tespit ettik. Bu çalışmadan elde edilen verilerin değerlendirilmesi sonucu; grupların genel değişenlerinin profesyonel, amatör ve sedanter şeklinde sıralandığını görmekteyiz. Bireylerin fiziksel özelliklerinin, çeviklik, sürat, çabukluk gibi motorik özellikleri etkilediği aynı zamanda anaerobik dayanıklılıklarını etkilediği bilinmektedir. Bu durumun sebebinin profesyonel sporcuların sezon öncesi ve sezon boyunca şiddeti ve kapsamı yoğun antrenman çalışmaları yapması aynı zamanda hayatlarını bu şekilde kazanmaları göz önünde bulundurulduğunda, gerek performans anlamında gerek fiziksel özellikleri bakımından üst düzey bileşenlere sahip olmaları gerektiği şeklinde düşünülebilir. Amatör sporcuların çok fazla maddi kazanç elde etme güdüsü olmadığından aynı zamanda spor yapma ihtiyaçlarının genel sağlık ve fizik durumlarını korumak yahut rekreasyon faaliyetine katılmak şeklinde gerçekleştiğinden ötürüdür ki profesyonellere oranla daha düşük değişen ve bileşenlere sahip oldukları düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

- Açıkada, C. ve Ergen, E. (1990). *Bilim ve Spor*. Ankara: Büro-Tek Ofset Matbaacılık.
- Akgün, N. (1994). *Egzersiz Fizyolojisi*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Akın, S. Coşkun, Ö. Özberk, Z.N. Ertan, H. Korkusuz, F. (2004). Profesyonel ve amatör futbol oyuncularının fiziksel özellikler ve izokinetik diz kaslarının konsantrik kuvvetinin karşılaştırması. *Klinik Araştırmaları Dergisi*, 15(3):161-167.
- Aslan, C.S. İnan, T. Akalan, C. (2010). Profesyonel bir futbol takımı ile beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 5(1): 47-58.
- Aslan, C.S. Karakollukçu, M. (2010). Sezon öncesi hazırlık çalışmalarının bir süper lig takımının seçilmiş fiziksel ve fizyolojik özelliklerine etkileri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2): 51-56.
- Aslan, C.S. Koç, H. (2015). Amatör futbolcuların seçilmiş fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerinin mevkilerine göre karşılaştırılması. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1): 56-65.
- Besler, M. Acet, M. Koç, H. Akkoyunlu, Y. (2010). Profesyonel ve amatör liglerde dereceye giren takımlardaki futbolcuların bazı fiziksel ve motorik özelliklerinin karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(2):150- 156.
- Buğdaycı, S. (2000). Profesyonel *Futbolcularla amatör futbolcuların fiziksel parametrelerinin karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi ,Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Cerrah, A.O. Polat, C. Ertan, E. (2011). Süper amatör lig futbolcularının mevkilerine göre bazı fiziksel ve teknik parametrelerinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1):1-6.
- Doğan, G. Mendeş. B. Akcan, F. Tepe, A. (2016). Futbolculara Uygulanan sekiz haftalık core antrenmanın bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1): 1-12.
- Emre T. (2000). *Niğde ilinde profesyonel ve amatör futbolcuların kuvvet parametrelerinin ölçülüp kıyaslanması*. Yüksek Lisans Tezi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Niğde.
- Günay, M. Erol, A.E. Savaş, S. "Futbolculardaki kuvvet, esneklik-çabukluk ve anaerobik gücün boy, vücut ağırlığı ve bazı antropometrik parametreler ile ilişkisi", *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, (5) 4 s:3-11. 1994.
- Karakulak, İ. Eyuboğlu, E. Aslan, CS. (2018). Bir süper lig futbol takımının seçili fiziksel motorik ve teknik özelliklerinin incelenmesi. *16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı*; 258-259, Antalya.
- Karatosun, H. (1991). *Futbol Çocuk ve Gençlerin Eğitimi*. Isparta: 2.Baskı, Altınoğlu Ofset.
- Kumartaşlı, M. Suna, G. Çalışkan, İ.V. Işıl, K. Demir, M. (2011). Tenis ve futbol oyuncularının antropometrik özelliklerinin karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(3): 372-377.
- Özer, K. (2001). Ankara: *Fiziksel Uygunluk*. Nobel Yayınları.
- Reilly, T. (1996). *Science and Soccer*. London: Ed. E & FN Spon. Chapman&Hall, 25- 64.
- Serin, E. (2017). Relationship between the hip anatomy and sporting performance. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(10):243-260.
- Serin, E. (2018). "Effect of different stretching protocol on vertical jump performance." *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi* 5(1), 1-8.
- Serin, E. Taşkın, H. (2016). Anaerobik dayanıklılık ile dikey sıçrama arasındaki ilişki. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi* 7(1), 37-43.
- Stolen, T. Chamari, K. Castagna, C. Wisloff, U. (2005). Physiology of soccer. *Sports Medicine*, 35(6):501-536.
- Şahin, H.M. (2006). *Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü*. İstanbul: Morpa Yayınları.

Serin, E. (2019). Profesyonel, amatör ve sedanter futbol oynayanların fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerinin değerlendirilmesi. Anaerobik dayanıklılıklarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2), 344-355.

---

Taşkın, H. (2006). Profesyonel futbolcularda bazı fiziksel parametrelerin ve 30 metre sprint yeteneğinin mevkilere göre incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.6(2):49-54.

Taşkın, H. (2009). Effect of circuittraining on the sprint-agility and anaerobic endurance. *Journal of Strength and Conditional Assention* 23(6): 1806-1809.

**Ailelerin Çocuklarını Spora Gönderme Sebeplerinin Belirlenmesi: Pilot Çalışma\*****Reasons of Parents Why Children Participate To Sports: A Pilot Study**ORIJİNAL ARAŞTIRMA/  
ORIGINAL RESEARCH

Öz

Hüseyin GÖKÇE<sup>1†</sup>Kenan KEÇECİ<sup>2</sup>Alper YILDIZ<sup>3</sup><sup>1</sup>Pamukkale Üniversitesi, Denizli<https://orcid.org/0000-0001-9250-0317><sup>2</sup>Pamukkale Üniversitesi, Denizli<https://orcid.org/0000-0002-8522-5764><sup>3</sup>Pamukkale Üniversitesi, Denizli<https://orcid.org/0000-0003-1158-7997>

Bu çalışma, çocukları farklı branşlarda spora devam eden ailelerin çocuklarını spora gönderme sebeplerinin belirlenmesi amacıyla geliştirilmesi, bu amaçla planlanan ölçek geliştirilmesi için pilot çalışma olarak yapılmıştır. Bunun sebebi ise mevcut şartlarda çocukların spora devam edebilmesini hangi koşullarda sağladıklarının belirlenerek, çocukları spora devam edemeyen çocukların velileriyle paylaşılması ve hizmet sunma konumunda bulunan kulüpler, spor okulları, antrenörler, eğitmenler vb. unsurların hizmetlerini geliştirilmesi amacıyla çalışmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Çalışmanın evrenini 9-16 yaş arası en az 6 aydır spor yapan ve lisanslı olması göz önünde bulundurulmuş sporcuların velileri oluşturmaktadır. Bu amaçla Denizli ilinde faaliyet gösteren farklı branşlardaki kulüpler ve velilerle görüşülmüş çalışmaya katılmayı kabul eden 378 veli çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırmacı tarafından alan yazın, uzman ve antrenörlerin de görüşü alınarak hazırlanan 16 maddeden oluşan anket ve bilgi formu sporcu velilerine dağıtılmıştır. Ebeveynlerin vermiş oldukları cevaplar tanımlayıcı değerler tablosu ve frekans yüzdeleri ile hesaplanmıştır. Spor yapan çocukların %27'si kadın, %73'ü erkektir. Spor yapan çocukların ailelerinin fiziksel aktiviteye katılımlarında durum ise; fiziksel aktivite yapan %57, yapmayan %43'tür. Çocukların devam ettikleri spor branşına bakıldığında %28 yüzme, %28 basketbol ve %29 futbol ve %15 tenis oluşturmaktadır. Spora gönderme sebeplerinin çocuğun spordan para kazanması olup olmadığının sorulduğu ifade edilmişse de durum ise %24'ü katılmakta, %33'ü kararsız ve %43'ü katılmamaktadır. Bulgular incelendiğinde çocukların spora gönderen velilerin kendilerinin de fiziksel olarak aktif oldukları, daha çok kendi imkânlarıyla çocuklarını spora götürüp getirdikleri, spora göndermelerindeki amaçları olarak; çocuklarının sağlıklı olması, stresten uzaklaşması ve sporcu olmasını istediklerini ancak çocuklarını spora göndermede çocuğunun spordan para kazanmasının çok önemli bir faktör olmadığı görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor yapan çocuk, Aile, Spora katılım.**Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi: 14.11.2019

Kabul Tarihi: 30.12.2019

Online Yayın Tarihi: 31.12.2019

DOI: 10.33459/cbubesbd.647001

**Abstract**

This study was designed to construct a scale that would determine reasons of parents why they have their children participate to sport. Once detecting purposes, expectations, problems, and hardships of parents; service providers such as clubs, sport courses, coaches, or teachers may benefit from this study. Population of this study consisted of parents of children who are aged between 9-16 and at least participated to sport for 6 months. 378 parents from Denizli city whose children participate to sport from various clubs in different sport branches participated to the study. With the help of literature, coaches, and experts a 16-item scale form was generated by there searcher. The scale and demographic information form was handed out to parents. Parents' answers were analyzed by using frequency analysis and descriptive statistics.: 48% of participants were mothers while 51% of them were fathers. Among children, 27% of them were women and 73% were men Parents are participating to physical activity with 57%, while 43% of them are not participating to regular physical activity. Branches of the children are respectively; 28% swimming, 28% basketball, 29% soccerand %15 tennis.24% of parents wanted their children earn Money through sport where as 43% disagreed. Consequently, findings reflected that parents are physically active and take their kids to sports center by their selves. By having their children participate to sport they aim to keep their kids healthy and out of stress. They wanted their kids to be Professional athletes; however, they don't think that gaining Money out of sport is an important factor.

**Keywords:** Athlete child, Family, Sport attendance.

\* Bu çalışma 11-14 Nisan 2019 tarihleri arasında Bodrum/Muğla'da düzenlenen II. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

† Sorumlu yazar: Hüseyin Gökçe, hgokce@pau.edu.tr

## GİRİŞ

Günümüzde hızla gelişen teknoloji ve yaşam şartları insan gücüne dayanan ihtiyacı azaltmış ve bunun sonucu olarak insan yapısına aykırı bir durum ortaya çıkmıştır (Kale, 1994; Akt. Yücel, 2004 ). Böylece iş hayatı ve sosyal çevreden gelen baskılar, stres ve bu stresler sonucu ortaya çıkan hastalıklar olumsuz durumların gündeme gelmesine sebep olmuştur. Spor, bu tehlikelere karşı dinamik, aktif, yaşam streslerinden uzak bir ortam yaratarak her yaşta bireye hem sağlıklı bir yaşam biçimi kazandırmakta hem de bireylerin eğlenerek sosyalleşmesini sağlamaktadır (Kotan ve ark., 2009). Bunun yanında spor, bireyin kişilik gelişimine etkisi (Yaman, Yazan ve Türkmen, 2003) öz-yeterlik (Balyan, 2009), problem çözme becerisi ve depresyon üzerine (Canan ve Ataoğlu, 2010), olumlu katkı sağlayan bir araçtır. Günümüzde spor, ilk başta çok önemli bir kitle eğitim aracıdır. Bir eğitim aracı olan spor, kişisel olarak sağlığın yanında, moral verimliliği ve karakter gelişimini, milli yönden ise; dinamik, sağlam, güçlü, ortak duygularını yükselten ve ülkeler arası prestij için rekabet ortamı oluşturan önemli bir olgudur (Küçük ve Koç, 2004). Spor, insanı fiziksel olarak geliştirdiği gibi oyunlar, hareketler, aktiviteler, yarışmalar aracılığıyla aynı zamanda insan seviyesini, kültürünü, davranış niteliğini, düşünce yapısını belirleyen önemli bir bilim dalıdır (Güven ve Demirhan, 2006). Spor, bireyin kendini disipline ederken karşılaştığı psikolojik ve fizyolojik sorunları aşmasına yardım eder. Sporun uluslararası dostluk, barış, rekabet ve prestij ile ülke ekonomisine getirdiği olumlu katkılarda vardır (Açıkkada ve Ergen, 1990). Spor sistem, disiplin, hedef, başarı kombinasyonudur ve çocuklarının okul başarısıyla ilgili endişelenen sistemli, disiplinli çalışmasını ve sosyalleşmesini isteyen ailelere uzmanların ilk önerisi spor eğitimidir (Amman, İkizler ve Karagözoğlu, 2000). Çocukluk veya ergenlik döneminde bireyin spora yönlendirilip, kötü alışkanlıklardan korunmasını ve enerjisini olumlu yönde kullanılmasını sağlamak; bireyin sosyal yönden gelişmesini ve kendine olan güven problemini aşip güven duygusunun artmasını sağlayacaktır (Akcan ve Bulgu, 2012; Eyüboğlu, 2012). Eğer birey bu süreçte öğretmeni tarafından da desteklenirse başarıya daha kolay ulaşacak ve derslerindeki ivme sporla eşgüdümlü bir şekilde yükselecektir. Bireyler spor aracılığıyla bir gruba veya bir takıma dahil olarak yalnızlık duygusundan uzaklaşır, grubun içinde bulunup coşku, sevinç, üzüntü gibi hisleri yaşayarak sosyalleşme sürecine katkıda bulunur. Bu sosyalleşme süresi ilk kurum olan ailede başlar. Aile, tüm toplumda bütün diğer kurumların, işleyebilmeleri için katkısına muhtaç oldukları bir müessesedir (Akcan ve Bulgu, 2012). Psikolojik gelişme büyük ölçüde ailenin etkisiyle şekillenir. Spora ilgi duyan ebeveynlerin çocuklarını da



spor yapmaya gönderdikleri ya da bu konuda teşvik ettikleri bilinmektedir (Amman ve ark., 2000). Spor ilköğretim gibi küçük yaşta ve aile de verilmelidir. Örneğin aileler küçük yaşta çocuklarını spor salonlarına götürüp yarışmaları izletip çocuklarının sporla tanışmasını ve onların spor konusunda güdülenmesini sağlaması gerekir (Nirun, 1990). Aynı zamanda çocukların spor yaparken ailesini yanında görmesi ona destek olacaktır ve ailesiyle paylaşacak olduğu konular neticesinde iletişimi artacak ve aile bağları güçlenecektir (Öztürk, 1998). Yetişkinlikte ortaya çıkan birçok ciddi hastalığın temeli de küçük yaşlara dayanmaktadır (Thompson ve ark., 2005). Çocukların sağlığında stres, aile içi sorunlar, düzensiz ve yanlış beslenme alışkanlıkları aktivite eksikliğinin bir sonucu olarak önemli risk faktörü doğurmaktadır (Opper ve ark., 2005; Akt. Pehlivan, 2009). Yapılan çalışmalarda fiziksel aktivite düzeyi ile sigara içme ve alkol kullanma arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Usher, Jackson, & O'Brien 2007). Aileler, göndermiş olduğu spor aktiviteleriyle çocuklarını uyuşturucu, alkol, kumar alışkanlıkları gibi birçok yanlış davranışlardan uzak tutmayı amaçlamışlardır, spor gençlerin saldırganlık duygusunun ve cinsiyet içgüdüsünün bir araya gelerek dinamik enerjisinin en olumlu şekilde çıkış bulduğu yoldur (Hergüner, 1991). Sporun yararlı bir faaliyet olduğunu bütün bunlar ortaya koymaktadır buna rağmen toplumumuzda kız çocukları ve kadınlar için spor, bir lüks olarak görülmüş ve daha çok erkeklere yönelik bir etkinlik olarak yorumlanmıştır; oysa kadın, anne olarak aile ile toplum arasında en sağlam köprüdür (Erkal, 1982). Annenin rolü, çocuğun ilgilerinin doğması ve gelişmesinde oldukça önemli bir etkidir (Güzel, 1990). Çocukların üstleneceği görevlerde, kadının ruhsal ve fiziksel olarak sağlıklı olması gereklidir (Cotta, 1988; Akt. Hergüner, 1991). Bunun için de, düzenli olarak spor yapmak sağlık, ruhsal, fiziksel, duyuşsal ve psikolojik olarak kendini olumlu motive etmesini sağlayacak ve çocuğunun da spora katılmasında ve yönlendirmesinde o derece destek olup yol gösterecektir.

Günümüzde çocuklar için sporun önemini bilinse de farklı sebeplerden dolayı çocukların spor yapma oranının düşük olduğunu görmekteyiz. Mevcut olumsuzluklar içinde çocuklarının spor yapmasını sağlayan, destekleyen velilerin motivasyonlarını öğrenmek, çocuklarını spora gönderen velilerin beklenti ve isteklerini belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirmek amacıyla bu pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu beklenti ve isteklerin belirlenmesinden sonra velilere verilecek eğitimlerin içerikleri daha bilinçli olarak belirlenebilecektir. Ayrıca bu beklenti ve isteklerden spor alanında çalışan kişilerin haberdar olmaları dolayısıyla daha uzun soluklu birliktelikler oluşturulabileceği

düşünülmektedir. Son olarak bu konuyla ilgili yapılacak diğer çalışmalara da rehber olması açısından çalışmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

## YÖNTEM

Araştırma deseni, nicel-betimsel yöntem ile hazırlanmıştır. Araştırmanın evrenini Denizli ili Merkezefendi ve Pamukkale ilçelerinde yaşayan 9-16 yaş arasında en az 6 aydır spora aktif devam eden ve lisanslı olması göz önünde bulundurulan sporcu velileri oluşmaktadır. Araştırmanın evreni toplam 30.027 kişidir. Örneklem olarak dahil edilecek katılımcılar Yazıcıoğlu ve Erdoğan'ın (2004) örneklem belirleme tablosunda ,05 hata payına göre 378 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %51'i anne, %48'i baba ve %1'i diğer olarak oluşmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları olarak katılımcıların çocuklarının yaşı, velinin spor yapan ve yapmayan çocuk sayısı, çocuklarının cinsiyeti, çocuklarının spor branşları, çocuklarının okulda branşıyla ilgili antrenman yapabilme durumları, çocuğun haftada yaptığı antrenman sayısından oluşan araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve araştırmacı tarafından uzmanların ve antrenörlerin de görüşü alınarak konuyu ölçmeye yönelik 16 maddeden oluşan anket hazırlanmıştır. Velilerin çocuklarını spora gönderme sebepleri “Katılmıyorum (1)”, “Kararsızım (2)”, “Katılıyorum (3)”, şeklindeki 3'lü Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilmiştir.

### Verilerin Analizi

Toplanan veriler istatistik programı ile değerlendirilmiştir. Verilere ait bulgular, minimum-maksimum değerler, ortalamalar, frekans ve yüzde dağılımları karşılaştırmalı olarak tablolar halinde verilmiştir.

## BULGULAR

### Demografik Bulgular

**Tablo 1.** Araştırmaya katılan velilerin demografik özelliklerine göre dağılımları

Sorular	Katılımcılar	N	%
Veli	Anne	194	51
	Baba	182	48
	Diğer (büyükbaba vs.)	2	1
Çocuk cinsiyet	Kız	100	27
	Erkek	278	73
Çocuğun devam ettiği okul statüsü	Devlet	248	66
	Özel	130	34
Çocuğunuzun akademik başarısından Memnun musunuz?	Hayır	4	1
	Ne iyi ne kötü	66	17
	Evet	308	82
Çocuğunuzun spor branşı nedir?	Yüzme	105	28
	Futbol	110	29
	Basketbol	105	28
	Tenis	58	15
Okulda branşıyla ilgili antrenman Yapabiliyor mu?	Evet	111	29
	Hayır	267	71
Çocuğunuz antrenmana kimle gidiyor?	Yalnız	39	10
	Bakıcı-yardımcı	5	1
	Sporcu aileleri sırayla	27	7
	Anne-baba	281	75
	Büyükanne-büyükbaba	8	2
	Arkadaş	11	3
	Diğer	7	2
Başka çocuğunuz var mı?	Evet	283	75
	Hayır	95	25
Diğer çocuğunuz spor yapıyor mu?	Evet	239	63
	Hayır	139	37
Velisi olarak siz düzenli spor yapabiliyor musunuz?	Evet	216	57
	Hayır	162	43

**Tablo 2.** Ortalama Değerler Tablosu

Sorular	$\bar{x}$
Çocuğunuzun yaşı kaçtır?	11.46
Çocuğunuz kaç aydır spora devam ediyor?	35.45
Haftada kaç gün antrenman yapıyor?	3.59
Günde kaç saat antrenman yapıyor?	1.85

Araştırmaya katılan ailelerden %48'i çocukların babası, %51'i annesi ve %1'i diğeridir(büyükbaba vs.). Spor yapan çocukların %27'i kadın, %73'ü erkektir. Spor yapan çocukların %66'sı devlette %34'ü özel okulda öğrenim görmektedir. Ailelerin çocuklarının akademik başarısından memnuniyetine gelindiğinde; memnun olanlar; %82'ye, %1'dir.Çocukların devam ettikleri spor branşına bakıldığında %28'i yüzme, %28'i basketbol, %29'u futbol ve %15'ini tenis oluşturmaktadır. Çocukların %29'u okulda branşıyla ilgili antrenman yapabilmekte iken %71'i yapamamaktadır. Spor yapan çocukların %75'i spora anne ya da babası ile giderken, %10'u kendileri ulaşımı sağlamaktadır. Spor yapan çocukların ailelerinin fiziksek aktiviteye katılımlarında durum ise; FA yapan %57, yapmayan %43'dür. Araştırmaya katılan velilerin çocuklarının yaş ortalaması 11.46. Çocuklar ortalama 35.45 aydır spora devam etmektedir. Çocukların haftada yaptığı antrenmanın ortalaması 3.59 gündür. Çocukların günde yaptığı antrenman saatinin ortalaması 1.85'dir.

**Tablo 3.** Çocuklarını spora gönderen velilerin çocuklarını spora gönderme sebeplerinin belirlenmesine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

<b>Çocuğumun spor yapmasını isterim çünkü;</b>		<b>N</b>	<b>%</b>
1.Sağlıklı olmasını istediğim için	Katılıyorum	378	100
	Kararsızım	0	0
	Katılmıyorum	0	0
2.Sporcu olmasını istediğim için	Katılıyorum	272	72
	Kararsızım	68	18
	Katılmıyorum	38	10
3.Rekabetçi olmasını istediğim için	Katılıyorum	193	51
	Kararsızım	99	26
	Katılmıyorum	86	23
4.Sosyalleşmesini istediğim için	Katılıyorum	364	96
	Kararsızım	9	3
	Katılmıyorum	5	1
5.İşbirlikçi ruhunun gelişmesini istediğim için	Katılıyorum	356	94
	Kararsızım	17	5
	Katılmıyorum	5	1
6.Özgüveninin artmasını istediğim için	Katılıyorum	362	96
	Kararsızım	11	3
	Katılmıyorum	5	1

**Tablo 3. (Devamı) Çocuklarını spora gönderen velilerin çocuklarını spora gönderme sebeplerinin belirlenmesine ilişkin tanımlayıcı istatistikler**

7.Spordan para kazanmasını istediğim için	Katılıyorum	92	24
	Kararsızım	124	33
	Katılmıyorum	162	43
8.Fairplay(centilmen) davranışlar sergilemesi için	Katılıyorum	360	95
	Kararsızım	15	4
	Katılmıyorum	3	1
9.Fiziksel sağlık durumunun iyileşmesini istediğim için	Katılıyorum	348	92
	Kararsızım	17	5
	Katılmıyorum	13	3
10.Tavsiye( doktor öğretmen vs.) edildiği için	Katılıyorum	105	28
	Kararsızım	41	11
	Katılmıyorum	232	61
11.Stresten uzaklaşmasını istediğim için	Katılıyorum	334	88
	Kararsızım	21	6
	Katılmıyorum	23	6
12.Çocuğum istediği için	Katılıyorum	362	96
	Kararsızım	9	2
	Katılmıyorum	7	2
13.Kardeş ya da bir yakınından özendiği için	Katılıyorum	67	18
	Kararsızım	55	14
	Katılmıyorum	256	68
14.Kötü alışkanlıklardan uzaklaşmasını istediğim için	Katılıyorum	328	87
	Kararsızım	13	3
	Katılmıyorum	37	10
15.Aktif bir birey olmasını istediğim için	Katılıyorum	370	93
	Kararsızım	2	2
	Katılmıyorum	6	5
16. Spor yapmanın prestijli bir iş olduğunu düşündüğüm için	Katılıyorum	271	72
	Kararsızım	43	11
	Katılmıyorum	62	17

Spor yapan çocukların ailelerinin “çocuğumun spor yapmasını isterim çünkü; sağlıklı olmasını isterim ifadesine katılımcıların tamamı “katılıyorum” ifadesini işaretlemişlerdir. “Çocuğumun sporcu olması için” ifadesindeki cevaplara bakıldığında; katılıyorum diyenler %72 iken, %18’i kararsız ve %10’u katılmamaktadır. Rekabetçi olmasını isteyenlere gelindiğinde durum %51’i katılmakta, %26’sı kararsız ve %23’ü katılmamaktadır. “Çocuğumun sosyalleşmesi için” ifadesine %96’sı katılırken, %2’si kararsız ve %1’i de katılmamaktadır. İşbirlikçi ruhunun gelişmesini isteyenler %94, kararsız kalanlar %5 katılmayanlar ise %1’dir.Ailelerin %96’sı

çocuğunun özgüveninin artmasını istemekte %3'ü kararsız kalmakta %1'i bu duruma katılmamaktadır. Spora gönderme sebeplerinin çocuğun spordan para kazanması olup olmadığının sorulduğu ifadede durum ise %24'ü katılmakta, %33'ü kararsız ve %43'ü katılmamaktadır. Fairplay (centilmenlik/adil oyun) davranış sergilemesini isteyen aileler %95'lik bir orana sahiptir. Spor yapan çocukların ailelerinin %28'i tavsiye üzerine spora gönderirken, %11'i kararsız ve %61'i bu duruma katılmamaktadır. Stresten uzaklaşma durumuna ise ailelerin %88'i katılmakta, %6'sı kararsız kalmakta ve %6'sı bu duruma katılmamaktadır. Çocuğu istediği için spora gönderen aileler %96 iken %2'si kararsız ve %2'si katılmamaktadır. Bir başkasından özendiği için gönderen aileler %18'ini oluştururken %14'ü kararsız kalmakta ve %68'i bu duruma katılmamaktadır. Ailelerin %87'si kötü alışkanlıktan uzak durması için spora göndermekte %2'si kararsız ve %11'i katılmamaktadır. Aktif bir birey olmasını isteyen aileler %93'e, %5'dir. "Sporun prestijli bir uğraş olduğunu düşündüğüm için" ifadesine ise %72'si katılmakta, %11'i kararsız kalmakta ve %17'si katılmamaktadır.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Pehlivan (2009) tarafından gerçekleştirilen "Spora Katılan Çocuklara Yönelik Ailelerin Beklentileri, Çocuklarda Gözlenen Davranış Değişimleri ve Spora Katılımın Önündeki Engeller" adlı çalışmada % 91.8'i basketbol spor okuluna katılan çocuğun "kendine güven duygusunun arttığını", % 87.7'si "arkadaş sayısında artış olduğunu", % 87.6'sı "daha çok işbirliği içine girip paylaştığını", % 87.4'ü "daha sağlıklı görüldüğünü", % 72.4'ü "madde bağımlılığında azalma olduğunu (sigara, alkol, uyuşturucu v.b.)", % 71.7'si stres, kaygı ve saldırgan davranışlarında azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında Batmaz ve arkadaşları (2013)'nın "Ortaöğretim Kurumlarında Voleybol Oynayan Sporcuların Spora Yönelik Beklenti ve Memnuniyet Düzeyleri" adlı çalışmalarında da voleybol sporunu üst düzeyde sporcu olmak istediği için yaptıkları görüşünü belirtmişlerdir. Bu bulgular ile bizim çalışmamızdaki bazı bulgular benzerlik göstermektedir. Keskin (2006) "Çocuklarını Spora Yönlendiren Anne ve Babaların Beklentileri" adlı çalışmada da aileler sportif ortamın çocuklarını sigara, alkol ve diğer zararlı alışkanlıklardan uzak tutacağını düşündüğünü belirtirken erkekler %79,2, bayanlar ise %75,4 oranlarında görüşlerini ifade etmişlerdir. Öztürk (2016) "Velilerin Çocuklarını Basketbol Okullarına Gönderme Sebeplerinde Etkili Olan Nedenlerin Tespiti" adlı çalışmada da

katılımcıların çocuklarını basketbol okullarına göndermelerindeki en önemli nedenlerin çocuklarının sağlıklarını korumak, kendilerine olan özgüvenlerinin gelmesine yardımcı olmak, sorumluluk bilincine sahip olmak, kötü alışkanlıklardan uzaklaşmak, sosyal anlamda gelişebilmek, okul stresinden uzaklaşarak, takım ruhu içinde hareket etmeyi öğrenmek amacıyla gönderildiği saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların basketbol okullarına çocuklarını gönderme nedenlerinden ileriki yaşamlarında maddi anlamda kazanç elde edeceği düşüncesinde olmadığı tespit edilmiştir. Bir başka araştırmada Amman ve ark. (2000) spora ilgi duyan anne ve babaların çocuklarını da spor yapmaya teşvik ettiklerini belirtmektedirler. Yapılan diğer çalışmalara bakıldığında da çıkan sonuçlar bizim çalışmamız ile örtüşmektedir.

Sonuç olarak, çocukları spora katılım gösteren velilerin; kendilerinin de fiziksel olarak aktif oldukları, daha çok kendi imkânlarıyla çocuklarını spora götürüp getirdikleri, spora göndermedeki amaçlarının; sağlıklı olması, stresten uzaklaşması ve sporcu olması iken, çocuklarının spordan para kazanması ailelerin büyük çoğunluğu için çok önemli bir faktör olarak görülmediği sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir soruda aileler sporu prestijli bir iş olarak gördüklerini belirtirlerken, bu durumun çocuklarının spordan para kazanıp kazanmamasının ötesinde çocuklarının sporla ilgili iş yapmalarına verdikleri değeri göstermektedir.

Çocukların spora katılımının tek başına bir faktör olmadığı, spora devam etmesi için ailelerin büyük bir özveride bulunması ve aynı zamanda kendilerinin de fiziksel olarak aktif olan bireylerin çocuklarının da daha çok spora yönlendirildikleri düşünüldüğünde spor politikalarının sadece çocuk üzerinden değil veli üzerinden de yürütülmesi gerektiği görülmektedir. Spor yapan çocuklar ile spor yapmayan çocukların akademik başarıları karşılaştırılabilir.

Çocuğunu spora gönderen ailelerin; spordan para kazanmasından ziyade sağlıklı olması, stresten uzaklaşması gibi büyük yüzdelerle buna cevap vermiş. Çocuğunu spora gönderen ailelerin durumu bu iken çocuğunu spora göndermeyen ailelerin bu konuda bilgilerinin eksikliği varsayımıyla bilinçlendirilmeleri sağlanabilir.



## KAYNAKLAR

- Akkurt, M. (2008). *Kahramanmaraş'ta yapılan geleneksel güreşlerin tarihsel gelişimi ve toplum tarafından algılanış biçimleri*. Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Açıkada, C., Ergen E. (1990). *Bilim ve Spor*. Ankara: Büro Tek Ofset Matbaacılık, s:5.
- Akcan, F., & Bulgu, N. (2012). Spora yönelik sosyalizasyon süreci: Lise öğrencileri üzerine bir uygulama. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 195-206.
- Amman, M.T., İkizler, H.C. & Karagözoğlu, C. (2000). *Sporda Sosyal Bilimler*. İstanbul: Alfa Yayınevi.
- Balyan M (2009): *İlköğretim 2. kademe ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları, sosyal beceri ve özyeterlik düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Batmaz, H. Ç., Yıldırım, F., Coşkun, Z., Karadağ, M., & Atalı, A. (2013). Ortaöğretim kurumlarında voleybol oynayan sporcuların spora yönelik beklenti ve memnuniyet düzeyleri (Elâzığ ili örneği) özet. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 96.
- Beyleroğlu, M. (2001). *Elit seviyedeki Türk boksörlerde saldırganlık geni ve retina bozukluklarının incelenmesi*, Ankara, Gazi Üniversitesi, Doktora Tezi.
- Canan, F., ve Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11(38), 38-43.
- Çağlayan, A., Çalık, F., Sivrikaya, K., Kahveci, M. (2004). *12-15 Yaş grubu spor yapan öğrencilerle spor yapmayan öğrencilerin okul başarıları yönünden karşılaştırılması*. 10. ICHBER-SD Avrupa Kongresi | ve SBD 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitabı, Antalya, 17-20 Kasım.
- Çakmaklı, K. (2002). *Aileler İçin Sosyal Hizmet*, T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı yayınları. No: 12 (s.35). İstanbul: Eramet Matbaacılık.
- Dönmezer, S. (1984). *Sosyoloji*, Savaş Yayınları, Ankara, s.214.
- Elçi, G. & Ballı, Ö. M. (2014). Ebeveynlerin çocuklarının serbest zaman aktiviteleri ve spora katılımlarıyla ilgili görüş ve beklentileri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1). 36-46.
- Erdemli, A. (1991). *Türk-Alman kültür diyalogunda spor ahlaki ve spor felsefesine yeni yaklaşımlar*. İstanbul: Meva Matbaacılık ve Yayıncılık, s.50.
- Eyüboğlu, E. (2012). *Spor yapan ve yapmayan 12-14 yaş arası ergenlerin öz yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması*. Haliç Üniversitesi Psikoloji ABD., Uygulamalı Psikoloji Programı, Yayınlanmamış Doktora Tezi., İstanbul. s.72.
- Güven, B., & Demirhan, G. (2006). Beden eğitimi öğretmenlerinin sınıf yönetiminin öğretmen davranışı boyutuna ilişkin görüşleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(4), 158-172.
- Güzel, A. (1990) *Ailede Çocuk Eğitimi, I. Aile Şurası Bildirileri*. Ankara.
- Hellstedt, J. C. (1995). Invisible players: a family systems model. In S. Murphy (Ed.), *Sport Psychology Interventions* (pp. 117-146). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hergüner, G. (1991). Çocuğun spora yönelmesinde ailenin rolü ve önemi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 91-95.
- Hutchinson, S. L., Baldwin, C. K., & Caldwell, L. L. (2003). Differentiating parent practices related adolescent behavior in the free time context. *Journal of Leisure Studies*, 35(4), 396-422.
- Keskin, V. (2006). *Çocuklarını spora yönlendiren anne ve babaların beklentileri*. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. S.112.
- Kotan, Ç. (2007). *İlköğretim okullarında okuyan sporcu öğrencilerin spor yapmalarında okul ve aile faktörünün etkisi* (Sakarya İl Örneği), Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya.

- Kotan, Ç., Hergüner, G. ve Yaman, Ç. (2009). İlköğretim okullarında okuyan sporcu öğrencilerin spor yapmalarında okul ve aile faktörünün etkisi (Sakarya il örneği), *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1): 49-58.
- Küçük, V., & Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 1-12.
- Nirun, N. (1990). *Sosyoloji*. İstanbul: M.E. Basımevi, s.177.
- Öztürk, F. (1998). *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*. Ankara: Bağırhan Yayinevi, S., 9, 21 ,48, 51-53, 61-63.
- Öztürk, H., Akın A., Damar, D. (2016) Velilerin çocuklarını basketbol okullarına gönderme sebeplerinde etkili olan nedenlerin tespiti. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 1-11.
- Pehlivan, Z. (2009). Spora katılan çocuklara yönelik ailelerin beklentileri, çocuklarda gözlenen davranış değişimleri ve spora katılımın önündeki engeller. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 69-76.
- Rutten, E. A., Stams, G. J. J. M., Biesta, G. J. J., Schuengel, C., Dirks, E., Hoeksma, J. B.,(2007). “The contribution of organized you the sport to antisocial and prosocial behavior in adolescent athletes”, *Journal of Youth Adolescence*, 36:255-264.
- Thompson, A. M., Rehman, L. A., & Humbert, M. L. (2005). Factors influencing the physically active leisure of children and youth: A qualitative study. *Journal of Leisure Studies*, 27(5), 421-438.
- Opper, E., Worth, A., Bös, K. (2005). Kinderfitness-kindergesundheit. *Bundesgesundheitsbl Gesundheitsforsch Gesundheitsschutz*, 48, 854-862, 23.
- Ussher, M. H., Owen, C. G., Cook, D. G.& Whincup, P. H. (2007). The relationship between physical activity, sedentary behaviour and psychological wellbeing among adolescents. *Social Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 42, 851-856, 2007.
- Wagner, N., Kirch, W. (2006). Recommendations for he promotion of physicalactivity in children. *Journal of Public Health*, 14:71-75.
- Yazıcıoğlu, Y., ve Erdoğan, S. (2004). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık. (s 53).
- Erkal, M. (1990). *Türkiye’de boşanmalar ve bazı sapma davranışlar*. I. Aile Şûrası Bildirileri, Ankara, s. 212.
- Yaman, M., Yazan, T. ve Türkmen, M. (2003). Sporun üniversite adayı öğrencilerinin ataklık ve pratik olma kişilik özellikleri üzerine etkisi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5,16-132.
- Yurdakul R.S. (2001), *Ana-baba el kitabı*. Adana: Nobel Kitabevi, Tayf Ofset, S., 40- 43.
- Yücel, M. (2004). Gelişim ve öğrenmenin spor kültürünün oluşmasına etkisi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 100-108.