

Spor ve Bilim Dergisi

Journal of Sports and Science



ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ



Cilt: 1 Sayı: 2 Yıl: 2023

Editör/Editor:

Doç. Dr. Sevinç NAMLI

Editör Yardımcıları/Assistant Editors:

Doç. Dr. Süleyman ULUPINAR

Dr. Öğr. Üyesi Muhammet MAVİBAŞ

Alan Editörleri/Field Editors:

Doç. Dr. Serhat ÖZBAY

Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BUZDAĞLI

Dr. Öğr. Üyesi Buğra Çağatay SAVAŞ

Dr. Öğr. Üyesi Selim ASAN

Yabancı Dil Editörleri/Foreign Language Editors:

Arş. Gör. Furkan ÖĞET

Dr. Öğr. Üyesi Cebrail GENÇOĞLU

Türkçe Dil Editörü/Turkish Language Editor:

Dr. Öğr. Üyesi Buket SEVİNDİK

Dizgi Editörleri/Type Editors:

Dr. Öğr. Üyesi Eda YILMAZ,

Arş. Gör. Burak KARABABA

Yayın Kurulu

- Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ (Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi)
- Prof. Dr. Murat TAŞ (Manisa Celal Bayar Üniversitesi)
- Prof. Dr. Kenan ŞEBİN (Atatürk Üniversitesi)
- Prof. Dr. İbrahim CİCİOĞLU (Gazi Üniversitesi)
- Prof. Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU (Gazi Üniversitesi)
- Prof. Dr. Yüksel SAVUCU (Fırat Üniversitesi)
- Prof. Dr. Elif KARAGÜN (Kocaeli Üniversitesi)
- Prof. Dr. Gülten HERGÜNER (Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi)
- Prof. Dr. Çetin YAMAN (Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi)
- Prof. Dr. Hacı Ahmet PEKEL (Gazi Üniversitesi)
- Prof. Dr. Alper KARADAĞ (Muş Alparslan Üniversitesi)
- Doç. Dr. Süleyman ULUPINAR (Erzurum Teknik Üniversitesi)
- Doç. Dr. Kadir YILDIZ (Manisa Celal Bayar Üniversitesi)
- Doç. Dr. Veysel TEMEL (Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi)
- Doç. Dr. Serhat ÖZBAY (Erzurum Teknik Üniversitesi)
- Doç. Dr. Gönül TEKKURŞUN DEMİR (Gazi Üniversitesi)
- Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BUZDAĞLI (Erzurum Teknik Üniversitesi)
- Dr. Öğr. Üyesi Buğra Çağatay SAVAŞ (Erzurum Teknik Üniversitesi)
- Dr. Öğr. Üyesi Selim ASAN (Erzurum Teknik Üniversitesi)
- Dr. Öğr. Üyesi Buket SEVİNDİK (Erzurum Teknik Üniversitesi)
- Dr. Öğr. Üyesi Muhammet MAVİBAŞ (Erzurum Teknik Üniversitesi)
- Doç. Dr. Murat TURAN (Erzurum Teknik Üniversitesi)

Danışma Kurulu

- Prof. Dr. Şebnem ŞARVAN CENGİZ (Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi)
- Prof. Dr. Atilla PULUR (Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi)
- Prof. Dr. İbrahim CİCİOĞLU (Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi)
- Prof. Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU (Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi)
- Prof. Dr. Yüksel SAVUCU (Spor Bilimleri Fakültesi, Fırat Üniversitesi)
- Prof. Dr. Elif KARAGÜN (Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli Üniversitesi)
- Prof. Dr. Gülten HERGÜNER (Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, Sakarya Üniversitesi)
- Prof. Dr. Çetin YAMAN (Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, Sakarya Üniversitesi)
- Prof. Dr. Hacı Ahmet PEKEL (Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi)
- Prof. Dr. Alper KARADAĞ (Spor Bilimleri Fakültesi, Muş Alparslan Üniversitesi)
- Prof. Dr. Mehmet BAYANSALDUZ (Spor Bilimleri Fakültesi, Dokuz Eylül Üniversitesi)
- Prof. Dr. Mitat KOZ (Sağlık Bilimleri Fakültesi, Doğu Akdeniz Üniversitesi)
- Prof. Dr. Akın ÇELİK (Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon Üniversitesi)
- Prof. Dr. Necip Fazıl KİSHALI (Spor Bilimleri Fakültesi, Atatürk Üniversitesi)
- Prof. Dr. Fatih KIYICI (Spor Bilimleri Fakültesi, Atatürk Üniversitesi)
- Doç. Dr. Ulviye BİLGİN (Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi)
- Doç. Dr. Veysel TEMEL (Spor Bilimleri Fakültesi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi)
- Doç. Dr. Zekihan HAZAR (Spor Bilimleri Fakültesi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi)
- Doç. Dr. Anıl TÜRKELİ (Spor Bilimleri Fakültesi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi)
- Doç. Dr. İzzet İNCE (Spor Bilimleri Fakültesi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi)
- Doç. Dr. Servet REYHAN (Spor Bilimleri Fakültesi, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi)
- Doç. Dr. Hande BABA KAYA (Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce Üniversitesi)
- Doç. Dr. Ceren SUVEREN ERDOĞAN (Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi)
- Doç. Dr. Emre Ozan TINGAZ (Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi)

- Doç. Dr. Okan Burçak ÇELİK (Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi)
- Doç. Dr. Atike YILMAZ (Spor Bilimleri Fakültesi, Muş Alparslan Üniversitesi)
- Doç. Dr. İlyas GÖRGÜT (Spor Bilimleri Fakültesi, Dumlupınar Üniversitesi)
- Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK (Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın Üniversitesi)
- Doç. Dr. Süleyman Gönül ATEŞ (Spor Bilimleri Fakültesi, Pamukkale Üniversitesi)
- Doç. Dr. Işık BAYRAKTAR (Spor Bilimleri Fakültesi, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi)
- Doç. Dr. Recep SOSLU (Spor Bilimleri Fakültesi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi)
- Doç. Dr. Tebessüm Ayyıldız DURHAN (Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi)
- Doç. Dr. Merve Beyza AKGÜL (Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi)
- Doç. Dr. Serkan KURTİPEK (Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi)
- Assoc. Prof. Scott FORBES (CISSN, CEP, Brandon University)
- Dr. Ibrahim OERGUİ (High Institute of Sport and Physical Education Kef, University of Jendouba, Tunisia)
- Dr. Dominik HOELBLING (Centre for Sport Science and University of Vienna, Vienna, Austria)
- Dr. Javed MEHRABANİ (Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Guilan, Rasht, Iran)
- Dr. Ebrahim NOURİAN (Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Payame Noor University, Iran)

Amaç ve Kapsam

Spor ve Bilim Dergisi, spor ve egzersiz bilimleri alanında bilimsel araştırmalara yer vererek ulusal ve uluslararası bilgi birikimine katkıda bulunmayı amaçlayan hakemli bir dergidir. Derginin dili Türkçe ve İngilizce'dir. Dergimiz ücretsiz ve açık erişim politikasını benimsemektedir.

Spor ve Bilim Dergisi, Spor Bilimleri alanına ilişkin olarak; Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi, Spor Yönetimi, Rekreasyon, Hareket ve Antrenman Bilimleri, Sporda Psiko-sosyal Alanlar ve Spor-Sağlık Bilimleri alanlarında kavramsal veya araştırmaya dayanan, sahasına katkı sağlayacağı düşünülen özgün araştırmaları ve derleme çalışmalarını yayımlamaktadır.

Hakkında

Spor ve Bilim Dergisi, açık erişim politikasını benimsemiş hakemli bilimsel bir dergidir. Nisan ve Ekim aylarında olmak üzere yılda iki kez çevrim içi ve ücretsiz olarak yayınlanmakta olup ulusal ve uluslararası düzeyde özgün bilimsel çalışmaların yanı sıra derleme çalışmalarına da yer verilmektedir. Derginin dili Türkçe ve İngilizce'dir.

Dergide yer alan makalelerin değerlendirilmesi sürecinde çift kör akademik akran değerlendirmesi politikası uygulanmaktadır.

Spor ve Bilim Dergisine gönderilen çalışmaların benzerlik oranının %20'yi geçmemesi gerekmektedir.

Etik kurul onay belgesi, bilimsel çalışma yükleme sürecinde zorunludur (Derleme çalışmalar hariç).

Yazım Kuralları

Özet 150 – 250 kelime arasında olmalıdır.

Anahtar kelimeler 3 – 6 arasında olmalıdır.

Dergimizde APA 7 atıf sistemi kabul edilmektedir.

Metnin tamamında 'Times New Roman' yazı stili kullanılmalıdır.

Özet ve Abstract bölümünde tek satır aralığı; diğer bölümlerde 1,5 satır aralığı kullanılmalıdır.

Çalışma başlığı Türkçe olarak "İlk Harfleri Büyük Harfle Başlamalı ve 14 punto" ile yazılmalıdır. Çalışmanın İngilizce başlığı 14 punto ve italik olmalıdır.

Yazarın unvanı, kurumu ve e-posta adresini içeren bilgi başlık bölümünün altında sunulmalıdır (10 punto).

Ana metin 12 punto ve iki yana yaslı, girinti sağ ve sol "0"; ilk satır 0,5 cm; aralık önce 0, sonra 6 nk olmalıdır.

Tablolar 10 punto olacaktır, girinti sağ ve sol "0"; aralık önce ve sonra "0"; satır aralığı "tek" olacaktır.

Kaynakça APA 7 stiline göre ve 10 punto ile yazılacaktır.

Dergi şablonuna göre metni düzenlemeniz tavsiye edilir.

Etik İlkeler ve Yayın Politikası

ETİK İLKELER

Spor ve Bilim Dergisinde uygulanan yayın süreçleri, bilginin tarafsız ve saygın bir şekilde gelişimine ve dağıtımına temel teşkil etmektedir. Bu doğrultuda uygulanan süreçler, yazarların ve yazarları destekleyen kurumların çalışmalarının kalitesine doğrudan yansımaktadır. Hakemli çalışmalar bilimsel yöntemi somutlaştıran ve destekleyen çalışmalardır. Bu noktada sürecin bütün paydaşlarının (yazarlar, okuyucular ve araştırmacılar, yayıncı, hakemler ve editörler) etik ilkelere yönelik standartlara uyması önem taşımaktadır. Spor ve Bilim Dergisi yayın etiği kapsamında tüm paydaşların aşağıdaki etik sorumlulukları taşıması beklenmektedir.

Aşağıda yer alan etik görev ve sorumluluklar oluşturulurken açık erişim olarak Committee on Publication Ethics (COPE) tarafından yayınlanan rehberler ve politikalar dikkate alınarak hazırlanmıştır.

Yazarların Etik Sorumlulukları

- Yazar(lar)ın gönderdikleri çalışmaların özgün olması beklenmektedir. Yazar(lar)ın başka çalışmalardan yararlanmaları veya başka çalışmaları kullanmaları durumunda eksiksiz ve doğru bir biçimde atıfta bulunmaları ve/veya alıntı yapmaları gerekmektedir.
- Çalışmanın oluşturulmasında içeriğe entelektüel açıdan katkı sağlamayan kişiler, yazar olarak belirtilmemelidir.
- Yayınlanmak üzere gönderilen tüm çalışmaların varsa çıkar çatışması teşkil edebilecek durumları ve ilişkileri açıklanmalıdır.
- Yazar(lar)dan değerlendirme süreçleri çerçevesinde makalelerine ilişkin ham veri talep edilebilir, böyle bir durumda yazar(lar) beklenen veri ve bilgileri yayın kurulu ve bilim kuruluna sunmaya hazır olmalıdır.
- Yazar(lar) kullanılan verilerin kullanım haklarına, araştırma/analizlerle ilgili gerekli izinlere sahip olduklarını veya deney yapılan deneklerin rızasının alındığını gösteren belgeye sahip olmalıdır.
- Yazar(lar)ın yayınlanmış, erken görünüm veya değerlendirme aşamasındaki çalışmasıyla ilgili bir yanlış ya da hatayı fark etmesi durumunda, dergi editörünü veya yayıncıyı bilgilendirme, düzeltme veya geri çekme işlemlerinde editörle işbirliği yapma yükümlülüğü bulunmaktadır.
- Yazarlar çalışmalarını aynı anda birden fazla derginin başvuru sürecinde bulunduramaz. Her bir başvuru önceki başvurunun tamamlanmasını takiben başlatılabilir. Başka bir dergide yayınlanmış çalışma Spor ve Bilim Dergisine gönderilemez.
- Değerlendirme süreci başlamış bir çalışmanın yazar sorumluluklarının değiştirilmesi (Yazar ekleme, yazar sırası değiştirme, yazar çıkartma gibi) teklif edilemez.

Editörlerin Etik Görev ve Sorumlulukları

Spor ve Bilim Dergisi editör ve alan editörleri, açık erişim olarak Committee on Publication Ethics (COPE) tarafından yayınlanan "COPE Code of Conduct and Best Practice Guidelines for Journal Editors" ve "COPE Best Practice Guidelines for Journal Editors" rehberleri temelinde aşağıdaki etik görev ve sorumluluklara sahip olmalıdır:

Genel görev ve sorumluluklar

Editörler, Spor ve Bilim Dergisinde yayınlanan her yayından sorumludur. Bu sorumluluk bağlamında editörler, aşağıdaki rol ve yükümlülükleri taşımaktadır:

- Okuyucuların ve yazarların bilgi ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik çaba sarf etme,
- Sürekli olarak derginin gelişimini sağlama,
- Dergide yayınlanan çalışmaların kalitesini geliştirmeye yönelik süreçleri yürütme,
- Düşünce özgürlüğünü destekleme,
- Akademik açıdan bütünlüğü sağlanma,
- Fikri mülkiyet hakları ve etik standartlardan taviz vermeden iş süreçlerini devam ettirme,
- Düzeltme, açıklama gerektiren konularda yayın açısından açıklık ve şeffaflık gösterme.

Okuyucu ile ilişkiler

Editörler tüm okuyucu, araştırmacı ve uygulayıcıların ihtiyaç duydukları bilgi, beceri ve deneyim beklentilerini dikkate alarak karar vermelidir. Yayınlanan çalışmaların okuyucu, araştırmacı, uygulayıcı ve bilimsel alanyazına katkı sağlamasına ve özgün nitelikte olmasına dikkat etmelidir. Ayrıca editörler okuyucu, araştırmacı ve uygulayıcılardan gelen geri bildirimleri dikkate almak, açıklayıcı ve bilgilendirici geri bildirim vermekle yükümlüdür.

Yazarlar ile ilişkiler

Editörlerin yazarlara karşı görev ve sorumlulukları aşağıdaki şekildedir:

- Editörler, çalışmaların önemi, özgün değeri, geçerliliği, anlatımın açıklığı ve derginin amaç ve hedeflerine dayanarak olumlu ya da olumsuz karar vermelidir.
- Yayın kapsamına uygun olan çalışmaların ciddi problemi olmadığı sürece ön değerlendirme aşamasına almalıdır.
- Editörler, çalışma ile ilgili ciddi bir sorun olmadıkça, olumlu yöndeki hakem önerilerini göz ardı etmemelidir.
- Yeni editörler, çalışmalara yönelik olarak önceki editör(ler) tarafından verilen kararları ciddi bir sorun olmadıkça değiştirmemelidir.
- "Kör Hakemlik ve Değerlendirme Süreci" mutlaka yayınlanmalı ve editörler tanımlanan süreçlerde yaşanabilecek sapmaların önüne geçmelidir.
- Editörler yazarlar tarafından kendilerinden beklenecek her konuyu ayrıntılı olarak içeren bir "Yazarlara Bilgi Rehberi" yayımlamalıdır. Bu rehberler belirli zaman aralıklarında güncellenmelidir.
- Yazarlara açıklayıcı ve bilgilendirici şekilde bildirim ve dönüş sağlanmalıdır.

Hakemler ile ilişkiler

Editörlerin hakemlere karşı görev ve sorumlulukları aşağıdaki şekildedir:

- Hakemleri çalışmanın konusuna uygun olarak belirlemelidir.
- Hakemlerin değerlendirme aşamasında ihtiyaç duyacakları bilgi ve rehberleri sağlamakla yükümlüdür.
- Yazarlar ve hakemler arasından çıkar çatışması olup olmadığını gözetmek durumundadır.
- Kör hakemlik bağlamında hakemlerin kimlik bilgilerini gizli tutmalıdır.
- Hakemleri tarafsız, bilimsel ve nesnel bir dille çalışmayı değerlendirmeleri için teşvik etmelidir.

- Hakemleri zamanında dönüş ve performans gibi ölçütlerle değerlendirmelidir.
- Hakemlerin performansını artırıcı uygulama ve politikalar belirlemelidir.
- Hakem havuzunun dinamik şekilde güncellenmesi konusunda gerekli adımları atmalıdır.
- Nezaketsiz ve bilimsel olmayan değerlendirmeleri engellemelidir.
- Hakem havuzunun geniş bir yelpazeden oluşması için adımlar atmalıdır.

Yayın kurulu ile ilişkiler

Editörler, tüm yayın kurulu üyelerinin süreçleri yayın politikaları ve yönergelere uygun ilerletmesini sağlamalıdır. Yayın kurulu üyelerini yayın politikaları hakkında bilgilendirmeli ve gelişmelerden haberdar etmelidir. Yeni yayın kurulu üyelerini yayın politikaları konusunda eğitmeli, ihtiyaç duydukları bilgileri sağlamalıdır.

Ayrıca editörler;

- Yayın kurulu üyelerinin çalışmaları tarafsız ve bağımsız olarak değerlendirmelerini sağlamalıdır.
- Yeni yayın kurulu üyelerini, katkı sağlayabilir ve uygun nitelikte belirlemelidir.
- Yayın kurulu üyelerinin uzmanlık alanına uygun çalışmaları değerlendirme için göndermelidir.
- Yayın kurulu ile düzenli olarak etkileşim içerisinde olmalıdır.
- Yayın kurulu ile belirli aralıklarla yayın politikalarının ve derginin gelişimi için toplantılar düzenlemelidir.

Dergi sahibi ve yayıncı ile ilişkiler

Editörler ve yayıncı arasındaki ilişki editöryal bağımsızlık ilkesine dayanmaktadır. Editörler ile yayıncı arasında yapılan yazılı sözleşme gereği, editörlerin alacağı tüm kararlar yayıncı ve dergi sahibinden bağımsızdır.

Editöryal ve kör hakemlik süreçleri

Editörler; dergi yayın politikalarında yer alan "Kör Hakemlik ve Değerlendirme Süreci" politikalarını uygulamakla yükümlüdür. Bu bağlamda editörler her çalışmanın adil, tarafsız ve zamanında değerlendirme sürecinin tamamlanmasını sağlar.

Kalite güvencesi

Editörler; dergide yayınlanan her makalenin dergi yayın politikaları ve uluslararası standartlara uygun olarak yayınlanmasından sorumludur.

Kişisel verilerin korunması

Editörler; değerlendirilen çalışmalarda yer alan deneklere veya görsellere ilişkin kişisel verilerin korunmasını sağlamakla yükümlüdür. Çalışmalarda kullanılan bireylerin açık rızası belgeli olmadığı sürece çalışmayı reddetmekle görevlidir. Ayrıca editörler; yazar, hakem ve okuyucuların bireysel verilerini korumaktan sorumludur.

Etik kurul, insan ve hayvan hakları

Etik kurallar başlığı altında aşağıdaki hususlara uyulmalıdır:

- Sosyal bilimler dahil olmak üzere tüm bilim dallarında yapılan araştırmalar için ve etik kurul kararı gerektiren klinik ve deneysel insan ve hayvanlar üzerindeki çalışmalar için ayrı ayrı etik kurul onayı alınmış olmalı, bu onay makalede belirtilmeli ve belgelendirilmelidir.
- Bu başlık altında, hakem, yazar ve editör için ayrı başlıklar altında etik kurallarla ilgili bilgi verilmelidir.
- Makalelerde Araştırma ve Yayın Etiğine uyulduğuna dair ifadeye yer verilmelidir.
- Ulusal ve uluslararası standartlara atıf yaparak, dergide ve/veya web sayfasında etik ilkeler ayrı başlık altında belirtilmelidir. Örneğin; dergilere gönderilen bilimsel yazılarda, ICMJE (International Committee of Medical Journal Editors) tavsiyeleri ile COPE (Committee on Publication Ethics)'un Editör ve Yazarlar için Uluslararası Standartları dikkate alınmalıdır.
- Etik kurul izni gerektiren çalışmalarda, izinle ilgili bilgiler (kurul adı, tarih ve sayı no) yöntem bölümünde ve ayrıca makale ilk/son sayfasında yer verilmelidir. Olgu sunumlarında, bilgilendirilmiş gönüllü olur/onam formunun imzalatıldığına dair bilgiye makalede yer verilmesi gereklidir.
- Kullanılan fikir ve sanat eserleri için telif hakları düzenlemelerine riayet edilmesi gerekmektedir.

Olası suistimal ve görevi kötüye kullanmaya karşı önlem

Editörler; olası suistimal ve görevi kötüye kullanma işlemlerine karşı önlem almakla yükümlüdür. Bu duruma yönelik şikayetlerin belirlenmesi ve değerlendirilmesi konusunda titiz ve nesnel bir soruştırma yapmanın yanı sıra, konuyla ilgili bulguların paylaşılması editörün sorumlulukları arasında yer almaktadır.

Akademik yayın bütünlüğünü sağlamak

Editörler çalışmalarda yer alan hata, tutarsızlık ya da yanlış yönlendirme içeren yargıların hızlı bir şekilde düzeltilmesini sağlamalıdır.

Fikri mülkiyet haklarının korunması

Editörler; yayınlanan tüm makalelerin fikri mülkiyet hakkını korumakla, olası ihlallerde derginin ve yazar(lar)ın haklarını savunmakla yükümlüdür. Ayrıca editörler yayınlanan tüm makalelerdeki içeriklerin başka yayınların fikri mülkiyet haklarını ihlal etmemesi adına gerekli önlemleri almakla yükümlüdür.

Yapıcılık ve tartışmaya açıklık

Editörler;

- Dergide yayınlanan esere ilişkin ikna edici eleştirileri dikkate almalı ve bu eleştirilere yönelik yapıcı bir tutum sergilemelidir.
- Eleştirilen çalışmaların yazar(lar)ına cevap hakkı tanınmalıdır.
- Olumsuz sonuçlar içeren çalışmaları göz ardı etmemeli ya da dışlamamalıdır.

Şikayetler

Editörler; yazar, hakem veya okuyuculardan gelen şikayetleri dikkatlice inceleyerek aydınlatıcı ve açıklayıcı bir şekilde yanıt vermekle yükümlüdür.

Politik ve Ticari kaygılar

Dergi sahibi, yayıncı ve diğer hiçbir politik ve ticari unsur, editörlerin bağımsız karar almalarını etkilemez.

Çıkar çatışmaları

Editörler; yazar(lar), hakemler ve diğer editörler arasındaki çıkar çatışmalarını göz önünde bulundurarak, çalışmaların yayın sürecinin bağımsız ve tarafsız bir şekilde tamamlanmasını garanti eder.

Hakemlerin Etik Sorumlulukları

Tüm çalışmaların "Körleme Hakemlik" ile değerlendirilmesi yayın kalitesini doğrudan etkilemektedir. Bu süreç yayının nesnel ve bağımsız değerlendirilmesi ile güven sağlar. Spor ve Bilim Dergisi değerlendirme süreci çift taraflı kör hakemlik ilkesiyle yürütülür. Hakemler yazarlar ile doğrudan iletişime geçemez, değerlendirme ve yorumlar dergi yönetim sistemi aracılığıyla iletilir. Bu süreçte değerlendirme formları ve tam metinler üzerindeki hakem yorumları editör aracılığıyla yazar(lar)a iletilir. Bu bağlamda Spor ve Bilim Dergisi için çalışma değerlendiren hakemlerin aşağıdaki etik sorumluluklara sahip olması beklenmektedir:

- Sadece uzmanlık alanı ile ilgili çalışma değerlendirmeyi kabul etmelidir.
- Tarafsızlık ve gizlilik içerisinde değerlendirme yapmalıdır.
- Değerlendirme sürecinde çıkar çatışması ile karşı karşıya olduğunu düşünürse, çalışmayı incelemeyi reddederek, dergi editörünü bilgilendirmelidir.
- Gizlilik ilkesi gereği inceledikleri çalışmaları değerlendirme sürecinden sonra imha etmelidir. İnceledikleri çalışmaların sadece nihai versiyonlarını ancak yayımlandıktan sonra kullanabilir.
- Değerlendirmeyi nesnel bir şekilde sadece çalışmanın içeriği ile ilgili olarak yapmalıdır. Milliyet, cinsiyet, dini inançlar, siyasal inançlar ve ticari kaygıların değerlendirmeye etki etmesine izin vermemelidir.
- Değerlendirmeyi yapıcı ve nazik bir dille yapmalıdır. Düşmanlık, iftira ve hakaret içeren aşağılayıcı kişisel yorumlar yapmamalıdır.
- Değerlendirmeyi kabul ettikleri çalışmayı zamanında ve yukarıdaki etik sorumluluklarda gerçekleştirmelidir.
- Etik Olmayan Bir Durumla Karşılaşırsanız, Spor ve Bilim Dergisinde yukarıda bahsedilen etik sorumluluklar ve dışında etik olmayan bir davranış veya içerikle karşılaşırsanız lütfen egzersizpsikolojisi@gmail.com adresine e-posta yoluyla bildiriniz.

YAYIN POLİTİKASI

Kör Hakemlik ve Değerlendirme Süreci

Kör hakemlik, bilimsel yayınların en yüksek kalite ile yayınlanması için uygulanan bir yöntemdir. Bu yöntem, bilimsel çalışmaların nesnel (objektif) bir şekilde değerlendirilme sürecinin temelini oluşturmaktadır ve birçok bilimsel dergi tarafından tercih edilmektedir. Hakem görüşleri, Spor ve Bilim Dergisinin yayın kalitesinde belirleyici bir yere sahiptir. Spor ve Bilim Dergisine gönderilen tüm çalışmalar aşağıda belirtilen aşamalara göre kör hakem yoluyla değerlendirilmektedir.

Kör Hakem Türü

Spor ve Bilim Dergisi, tüm çalışmaların değerlendirme sürecinde çift kör hakem yöntemini kullanmaktadır. Çift kör hakem yönteminde çalışmaların yazar ve hakem kimlikleri gizlenmektedir.

İlk Değerlendirme Süreci

Spor ve Bilim Dergisine gönderilen çalışmalar ilk olarak editörler tarafından değerlendirilir. Bu aşamada, derginin amaç ve kapsamına uymayan, Türkçe ve İngilizce olarak dil ve anlatım kuralları açısından zayıf, bilimsel açıdan kritik hatalar içeren, özgün değeri olmayan ve yayın politikalarını karşılamayan çalışmalar reddedilir. Reddedilen çalışmaların yazarları, gönderim tarihinden itibaren en geç iki ay içerisinde bilgilendirilir. Uygun bulunan çalışmalar ise ön değerlendirme için çalışmanın ilgili olduğu alana yönelik bir alan editörüne gönderilir.

Ön Değerlendirme Süreci

Ön değerlendirme sürecinde alan editörleri çalışmaların, giriş ve alanyazın, yöntem, bulgular, sonuç, değerlendirme ve tartışma bölümlerini dergi yayın politikaları ve kapsamı ile özgünlük açısından ayrıntılı bir şekilde inceler. Bu inceleme sonucunda uygun bulunmayan çalışmalar en geç bir ay içerisinde alan editörü değerlendirme raporu ile birlikte iade edilir. Uygun bulunan çalışmalar ise hakemlendirme sürecine alınır.

Hakemlendirme Süreci

Çalışmalar içeriğine ve hakemlerin uzmanlık alanlarına göre hakemlendirilir. Çalışmayı inceleyen alan editörü, Spor ve Bilim Dergisi hakem havuzundan uzmanlık alanlarına göre en az iki hakem önerisinde bulunur veya çalışmanın alanına uygun yeni hakem önerebilir. Alan editöründen gelen hakem önerileri editörler tarafından değerlendirilir ve çalışmalar hakemlere iletilir. Hakemler değerlendirdikleri çalışmalar hakkındaki hiçbir süreci ve belgeyi paylaşmayacakları hakkında garanti vermektedir.

Hakem Raporları

Hakem değerlendirmeleri genel olarak çalışmaların; özgünlük, kullanılan yöntem, etik kurallara uygunluk, bulguların ve sonuçların tutarlı bir şekilde sunumu ve alanyazın açısından incelenmesine dayanmaktadır. Bu inceleme aşağıdaki unsurlara göre yapılır:

1. Giriş ve alanyazın: değerlendirme raporu çalışmada ele alınan problemin sunumu ve

amaçları, konunun önemi, konuyla ilgili alanyazının kapsamı, güncelliği ve çalışmanın özgünlüğü hakkında görüş içerir.

2. Yöntem: değerlendirme raporu, kullanılan yöntemin uygunluğu, araştırma grubunun seçimi ve özellikleri, geçerlik ve güvenilirlik ile ilgili bilgilerin yanı sıra veri toplama ve analiz süreci hakkında görüş içerir.

3. Bulgular: değerlendirme raporu, yöntem çerçevesinde elde edilen bulguların sunumu, analiz yöntemlerinin doğruluğu, araştırmanın amaçları ile erişilen bulguların tutarlılığı, ihtiyaç duyulan tablo, şekil ve görsellerin verilmesi, kullanılan testlerin kavramsal açıdan değerlendirilmesine yönelik görüşler içerir.

4. Tartışma: değerlendirme raporu, bulgulara dayalı olarak konunun tartışılması, araştırma sorusuna/larına ve hipoteze/lere uygunluk, genellenebilirlik ve uygulanabilirlik ile ilgili görüş içerir.

5. Sonuç ve öneriler: değerlendirme raporu alanyazına katkı, gelecekte yapılabilecek çalışmalara ve alandaki uygulamalara yönelik öneriler hakkında görüş içerir.

6. Stil ve anlatım: değerlendirme raporu, çalışma başlığının içeriği kapsamı, Türkçe'nin kurallara uygun kullanımı, gönderme ve referansların APA 7 kurallarına uygun olarak tam metnin diline uygun verilmesi ile ilgili görüş içerir.

7. Genel değerlendirme: değerlendirme raporu çalışmanın bir bütün olarak özgünlüğü, eğitim alanyazınına ve alandaki uygulamalara sağladığı katkı hakkında görüş içerir.

Değerlendirme sürecinde hakemlerin çalışmanın tipografik özelliklerine göre düzeltme yapmaları beklenmemektedir.

Hakem Değerlendirme Süreci

Hakem değerlendirme süreci için hakemlere verilen süre 6 haftadır. Hakemlerden veya editörlerden gelen düzeltme önerilerinin yazarlar tarafından "düzeltme yönergesi" doğrultusunda 1 ay içerisinde tamamlanması zorunludur. Hakemler bir çalışmanın düzeltmelerini inceleyerek uygunluğuna karar verebilecekleri gibi gerekliyse birden çok defa düzeltme talep edebilir.

Değerlendirme Sonucu

Hakemlerden gelen görüşler, alan editörü tarafından en geç 2 hafta içerisinde incelenir. Bu inceleme sonucunda alan editörü çalışmaya ilişkin nihai kararını editörlere iletir.

Yayın Kurulu Kararı

Editörler, alan editörü ve hakem görüşlerine dayanarak çalışma ile ilgili yayın kurulu görüşlerini hazırlar. Hazırlanan görüşler editör tarafından alan editörü ve hakem önerileri ile birlikte en geç 1 hafta içerisinde yazar(lar)a iletilir. Bu süreçte olumsuz görüş verilen çalışmalar

intihal denetimi talep edilmeksizin iade edilir. Olumlu görüş verilen çalışmalar için son karar, intihal denetim raporları sonuçlarına göre verilir.

Yayın Değerlendirme Süreci Ne Kadar Sürmektedir?

Spor ve Bilim Dergisi gönderilen çalışmaların yayın değerlendirme sürecinin yaklaşık 6 ay içerisinde sonuçlandırılması öngörülmektedir. Ancak, hakem ya da editörlerin yazar(lar)dan düzeltme istedikleri tarih ile yazar(lar)ın düzeltmeleri tamamladıkları tarih arasındaki süre, bu 6 aylık süreye dahil edilmemektedir.

Çalışma/Makale Geri Çekme

Spor ve Bilim Dergisi araştırmacı ve kütüphaneciler için bütünsel ve eksiksiz yayıncılığı önemsemektedir. Bunu sağlamanın güvenilir özgün araştırma makalelerini yayınlamak olduğu bilincindedir. Spor ve Bilim Dergisi yayın politikaları gereği, bir çalışma veya makalenin geri çekilmesi aşamasında yazar(lar)a ve yayın kuruluna düşen görev ve sorumluluklar aşağıda verilmiştir.

Yazarlar

Yazar(lar)ın yayınlanmış, erken görünüm veya değerlendirme aşamasındaki çalışmasıyla ilgili bir yanlış ya da hatayı fark etmesi durumunda, geri çekme işlemlerinde dergi editörüyle işbirliği yapma yükümlülüğü bulunmaktadır.

Değerlendirme aşamasındaki çalışmasını geri çekme talebinde bulunmak isteyen yazar(lar), “Makale Geri Çekme Talep Formu”nu doldurarak her bir yazarın ıslak imzası ile imzalanmış ve taratılmış halini egzersizpsikolojisi@gmail.com adresi üzerinden e-posta aracılığıyla yayın kuruluna iletmekle yükümlüdür. Yayın Kurulu geri çekme bildirimini inceleyerek en geç bir hafta içerisinde dönüş sağlar. Yayın kurulu tarafından telif hakları Spor ve Bilim Dergisi gönderim aşamasında devredilmiş çalışmaların geri çekme isteği onaylanmadıkça yazarlar çalışmasını başka bir dergiye değerlendirme için gönderemezler.

Editörler

Spor ve Bilim Dergisi yayın kurulu; yayınlanmış, kabul edilmiş veya değerlendirme aşamasındaki bir çalışmaya ilişkin telif hakkı ve intihal şüphesi oluşması durumunda çalışmayı ilişkin bir soruşturma başlatma yükümlülüğü taşır.

Yayın kurulu yapılan soruşturma sonucunda değerlendirme aşamasındaki çalışmada telif hakkı ve intihal yapıldığını tespit etmesi durumunda çalışmayı değerlendirmeden geri çeker ve tespit edilen durumları detaylı bir şekilde kaynak göstererek yazarlara iade eder.

Yayın kurulu, yayınlanmış veya kabul edilmiş bir çalışmada telif hakkı ihlali ve intihal yapıldığını tespit etmesi durumunda, en geç bir hafta içerisinde aşağıdaki geri çekme ve bildiri işlemlerini gerçekleştirir.

Etik ihlali tespit edilen çalışmanın;

1. Elektronik gösterimdeki başlığının başına "Geri Çekildi:" ibaresi eklenir.
2. Elektronik gösterimdeki Öz ve Tam Metin içerikleri yerine çalışmanın geri çekilme gerekçeleri, detaylı kanıt kaynakları varsa yazar(lar)ın bağlı olduğu kurum ve kuruluşların konu hakkındaki bildirimleri ile birlikte yayınlanır.
3. Dergi web sitesinin ana sayfasından geri çekme bildirimini ilan edilir.
4. Geri çekme tarihinden itibaren ilk yayınlanacak sayının elektronik ve basılı kopyasının içindikiler listesine "Geri Çekildi: Çalışma Başlığı" şeklinde eklenir, birinci sayfasından başlamak koşuluyla geri çekme nedenleri ve buna kaynak gösterilen orijinal alıntıları kamuoyu ve araştırmacılarla paylaşılır.
5. Yazar(lar)ın bağlı olduğu kuruluş(lar)a yukarıdaki geri çekme bildirimleri iletilir.
6. Yukarıda sıralanan geri çekme bildirimleri Derginin dizinlendiği kurum ve kuruluşlar ile Milli Kütüphane Başkanlığı'na izin sistemleri ve kataloglara kaydedilmesi için iletilir.

Ayrıca yayın kurulu etik ihlalde bulunulan çalışma yazar(lar)ının daha önce yayınlanmış çalışmalarının yayın evlerine veya yayın kurullarına, yayınlanan çalışmaların geçerlik ve güvenilirliğini güvence altına almalarını veya geri çekmelerini önerebilir.

Değerlendirme Sonucuna İtiraz Etme

Spor ve Bilim Dergisi değerlendirme sonucu yazar(lar)a iletilen yayın kurulu ve bilim kurulu görüşlerine yazar(lar)ın itiraz etme hakkı saklıdır. Yazar(lar), çalışmaları için yapılan değerlendirme sonucu görüş ve yorumlara ilişkin itiraz gerekçelerini bilimsel bir dille ve dayanaklarını referans göstererek egzersizpsikolojisi@gmail.com adresine e-postayla iletmelidir. Yapılan itirazlar yayın kurulu tarafından en geç bir ay içerisinde incelenerek (Çalışmanın alan editörü ve hakemlerine yapılan itirazlar hakkında görüş talep edilebilir) yazar(lar)a olumlu veya olumsuz dönüş sağlanır. Yazar(lar)ın değerlendirme sonucuna itirazları olumlu bulunması durumunda, yayın kurulu çalışmanın konu alanına uygun yeni hakemlendirme yaparak değerlendirme sürecini yeniden başlatır.

Ücret Politikası

Hiçbir ad altında yazar veya kurumundan ücret alınmaz.

Spor ve Bilim Dergisi (SBD), yazarların dergiye gönderdikleri çalışmalar için makale yayımlama ücreti (makale işlem ücreti) ve makale değerlendirme ücreti talep etmez.

İletişim Bilgileri

Editör

Doç. Dr. Sevinç NAMLI

ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

sevinc.namli@erzurum.edu.tr

Editör Yardımcısı

Doç. Dr. Süleyman ULUPINAR

ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

suleyman.ulupinar@erzurum.edu.tr

Editör Yardımcısı

Dr. Öğr. Üyesi Muhammet MAVİBAŞ

ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

muhammet.mavibas@erzurum.edu.tr

Teknik İletişim

Arş. Gör. Burak KARABABA

ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

burak.karababa@erzurum.edu.tr

Metnin tamamı Times New Roman; 12 punto ve 1,5 satır aralığı ile yazılacaktır. Sadece tablo içleri ve Kaynaklar bölümü 10 punto olmalıdır. Başlıklarda lütfen aşağıdaki biçimleri kullanınız.

GİRİŞ

Giriş bölümünde konu ve kapsam iyice açıklanmalıdır. Problem durumu ve mevcut literatür hakkında bilgi verilmelidir. Çalışmanın amacı açıkça ifade edilmelidir.

YÖNTEM

Bu kısımda çalışma için etik kurul izni alındığıyla ilgili ifade yazılmalı ve makalenin sonundaki “Etik Beyan” bölümünde ilgili detaylar verilmelidir. Sosyal bilimlerde, anket, mülakat, odak grup çalışması, gözlem, deney ve görüşme teknikleri kullanılarak katılımcılardan veri toplanan nitel ya da nicel yöntemlerle yürütülen tüm araştırmalarda da etik kurul izni gereklidir. Araştırma makalelerinde ikinci derece başlıklar için aşağıdaki biçimler kullanılmalıdır.

Çalışma Tasarımı

Katılımcılar/Araştırma Grubu

İstatistiksel Analiz

Uygulanan Testler/Veri Toplama Prosedürü

BULGULAR

Tabloların içi 9-10 punto ile yazılmalıdır. Tablolarda tam kenarlık kullanılmamalıdır.

Tablo ?. Araştırmaya katılan sporcu gruplarının fiziksel performanslarına göre karşılaştırılmaları

Değişkenler	Kontrol	Deney	t	p
Yaş (yıl)	19,3	20,2	3,017	0,0001
Boy (cm)	174,5	175,0 cm	3,017	0,0230
Kilo (kg)	64,2	65,0	3,017	0,234
VO ₂ maks (ml/kg/dk)	47	55	3,017	0,0001
Skuat (kg)	112	126	3,017	0,0230
Çeviklik (sn)	14,1	15,2	3,017	0,234
Sürat (sn)	4,50	4,22	3,017	0,0001

Lütfen tablolarla ilgili önemli notları ve kısaltmaları ekleyiniz.

Örnek: Veriler Ort. ± SS olarak raporlanmıştır. VO₂maks: Maksimum oksijen tüketimi

TARTIŖMA

Buraya tartiŖma kısmı eklenmeli ve yukarıda verilen önerilere dikkat edilmelidir.

SONUÇ

Buraya sonuç ve öneriler kısmı eklenmeli ve yukarıda verilen önerilere dikkat edilmelidir.

Destek ve TeŖekkür Beyanı

Bu kısma araştırma sürecinde varsa teŖekkür etmek istediklerinizi yazabilirsiniz.

Etik Beyanı

Bu çalışma, Helsinki Bildirgesinde yer alan ilkeler doğrultusunda yürütölmüş ve XXX Üniversitesi, XXXXX Faköltesi, GiriŖimsel Olmayan Etik Kurulu'nun E-XXX-XXXXXXXX sayılı, XXXXX.20XX tarihli kararı ile onaylanmıştır.

Yazar Katkıları

Bu kısımda çalışmada yer alan yazarların ad ve soyadlarının baş harflerini kullanarak katkılarını belirtebilirsiniz. Örneğın; Çalışma kurgusu: AB, CD; Denetim: AB, CD, EF; Veri toplama: XY, UY; Verilerin analizi: AB ve XY; Literatür denetimi: CD, HG; Yazım: AB, CD, HG; EleŖtirel İnceleme: XY.

KAYNAKLAR

Kaynaklar 10 punto ve tek aralıklı olarak yazar soyadlarına göre sıraya konularak yazılmalı, APA 7 (American Psychological Association) standartlarına uygun olarak verilmelidir. Kaynaklar birden fazla yazarlı ise son yazarın soyadından önce ', &' yazılmalıdır. ENDNOTE veya diğerkaynakça yönetim programlarından birisinin kullanılması tavsiye edilir.

SPOR VE BİLİM DERGİSİ

Journal of Sports and Science

TELİF HAKKI DEVİR FORMU FORM FOR COPYRIGHT

...../...../20

Makale Başlığı:

.....
.....

Sayın Editör,

Yayınlanması dileğiyle Spor ve Bilime Dergisi'ne gönderdiğimiz yukarıdaki başlığı verilen makalenin yazarları olarak;

Bu çalışmanın:

1. Bilimsel ve etik sorumluluğunun bize ait olduğunu,
2. Daha önce yurtiçinde ve yurtdışında Türkçe veya yabancı bir dilde yayınlanmadığını,
3. Başka bir yayın organına yayınlanmak üzere gönderilmediğini,
4. Bütün yazarlar gönderilen makaleyi görmüş ve sonuçlarını onaylamıştır,
5. Yayının kabulü halinde tüm yayın haklarının Spor ve Bilim Dergisi'ne ait olduğunu kabul ve beyan ederiz.

Makalenin Editörler Kurulunca yayına kabul edilmemesi durumunda bu belge geçersizdir.

Yazar(lar)

İmza

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Spor Bilimlerinde Empati ve Farkındalık Çalışmaları: Yetersizliklerin Ne Kadar Farkındayız?

Empathy and Awareness Studies in Sport Sciences: How Aware of Inadequacies are We?

Şevval AKAYDIN¹ , Atike YILMAZ² 

^{1,2} Muş Alparslan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muş, Türkiye.

Özet

Bu çalışmada amaç, spor bilimi alanında engellilere yönelik yapılan deneysel empati ve farkındalık çalışmalarını incelemektir. Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman incelemesi kullanılmıştır. Çalışmaya 2009-2023 yılları arası engelli bireylere yönelik spor bilimi alanında yapılan 25 bilimsel makale çalışması dâhil edilmiştir. Veri toplama aracı olarak ULAKBİM, Google Akademik, Web of Sciences, ERIC) ve Pumbed veri tabanları kullanılmıştır. Çalışmalar, yıl, yöntem, örneklem türü, örneklem büyüklüğü ve çalışılan yaş grubu değişkenleri açısından incelenmiştir. Verilerin çözümlenmesinde içerik analizi yöntemi kullanılarak frekans ve yüzde hesaplaması yapılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgularda, çalışmaların 2021 ve 2022 yıllarında daha çok yapıldığı, yöntemsel olarak karma yöntemlerin kullanıldığı, örneklem türüne göre yapılan çalışmaların çoğunlukla ortaokul öğrenciler ile gerçekleştirildiği, örneklem büyüklüğünde 100 ve daha az katılımcı ile yapılan çalışmaların daha çok olduğu ve çalışılan yaş grubunda ise en çok 0-18 yaş grubunun yoğunlukta olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, 2009-2023 yılları arası yapılan toplam 25 bilimsel makale çalışmasının on dört yıllık süre içinde yetersiz sayıda olduğu, spor bilimi alanında engellilere yönelik yapılan empati ve farkındalık çalışmalarının sayısının artırılması, örneklem büyüklüğünün daha geniş kitlelere yayılması gerektiği önerilmektedir. Bununla birlikte araştırmacı ve eğitimcilere konu üzerine fikir vermesi, yapılan çalışmaları değerlendirmeye olanak tanınması, alandaki ihtiyaç ve eksikliklerin farkına varılması gelecekte yapılacak çalışmalara yön vermesi açısından yararlı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Empati, Farkındalık, Yetersizlik

Abstract

The aim of this study is to examine the experimental empathy and awareness studies for the disabled in the field of sports science. Document analysis, one of the qualitative research methods, was used in the study. 25 scientific article studies in the field of sports science for people with disabilities between the years 2009-2023 were included in the study. ULAKBİM, Google Scholar, Web of Sciences, (ERIC), and Pumped databases were used as data collection tools. Studies were examined in terms of year, method, sample type, sample size, and age group studied. In the analysis of the data, frequency and percentage calculations were made using the content analysis method. According to the findings of the research, the studies were mostly conducted in 2021 and 2022, mixed methods were used methodically, the studies conducted according to the sample type were mostly carried out with secondary school students, the number of studies with 100 or fewer participants in the sample size was more, and the age group studied was the lowest. It has been determined that the 0-18 age group is mostly concentrated. As a result, it is suggested that a total of 25 scientific article studies conducted between 2009-2023 were insufficient in fourteen years, the number of empathy and awareness studies conducted in the field of sports science for the disabled should be increased, and the sample size should be spread to wider masses. In addition, it is thought that it will be useful in terms of giving researchers and educators an idea on the subject, allowing the evaluation of the studies done, recognizing the needs and deficiencies in the field, and guiding future studies.

Keywords: Sport, Empathy, Awareness, Inadequacy

Spor ve Bilim Dergisi 01(02):01-12

e-ISSN: 2980-2067

Sorumlu yazar: Şevval AKAYDIN,
sevvalakydn@gmail.com

Künye: Akaydin Ş. ve Yılmaz A, Spor Bilimlerinde Empati ve Farkındalık Çalışmaları: Yetersizliklerin Ne Kadar Farkındayız? (2023). Spor ve Bilim Dergisi, 1(2), 01-12.

Tarihler:

Geliş: 09.06.2023

Kabul: 06.09.2023

Yayın: 11.10.2023

GİRİŞ

Spor, insanlık ve toplum için barış, kardeşlik, eğlence, oyun, yarış ve boş zaman değerlendirmede bir araçtır. Aynı zamanda kas gücüne dayanması bakımından fiziksel; azim, kararlılık ve disiplin gerektirdiği için psikolojik, sosyolojik boyutu olan, bu nedenle disiplinler arası ele alınan bir olgudur (Bindesen ve Bindesen, 2020). Bu yüzden insanlara sporun kavga için değil, barış, kardeşlik ve dostluk içinde düzenlenen bir rekabet olduğu öğretilmelidir (Belousov, 2016). Dolayısıyla spor rekabet çerçevesi içinde olduğundan kişinin empati ve farkındalık yeteneğinin de gelişmiş olması gerekmektedir. (Ocete vd., 2022).

Empati kavramı, insanın kendi benliğinin ayrımını kaybetmeden karşıdakini sanki “O imiş” gibi anlaması ve onu doğru anlamak için de karşı Ben’e ait iletiyi yine karşı Ben’deki anlamlılık açısından değerlendirmesi esasına dayandırılmaktadır (Nelson vd., 2022). Empatiyi duygusal zekânın dinamikleri içerisinde değerlendiren Goleman (2007) da kişilerin empati duyabilmesi için içgörüyü sahip olmaları gerektiğini çünkü kendini ve duygularını tanıyan birey, etrafındaki kişilerin de duygularına karşı hassas davranış sergiler şeklinde ifade etmiştir. Empati yeteneği yüksek olan kişilerin aynı zamanda farkındalıklarının da yüksek düzeyde olduğu ve her düzeydeki kişilik gelişimi için önemi olduğu belirtilmektedir (Uygur, 2019; Derman vd., 2020). Kabat-Zinn, (2009) farkındalığı, kişinin kendini tanıması ve bu yolla doğruları bulmaya yönelen bir uyanma süreci olarak tanımlamıştır. Bununla birlikte farkındalığın yüksek seviyede olması kişilerin sevgi, merhamet, affetme gibi duygularını besleyerek öz anlayış düzeylerini yükseltmelerine olanak sağlamakta aynı zamanda düşüncelerini sakinleştirmesinde ve zihninde olup biteni kavrayabilmesinde de rol oynamaktadır (Alpay, 2021; Özyeşil, 2011). Farkındalığın kendini tanıma ve bulmaya yönelen uyarılma süreci dışında, kişinin çevresindeki yetersizliğe sahip olan bireylere karşı da farkındalığının geliştirilmesinde önemli olduğu belirtilmiştir (Arslan, 2016).

Literatürde engelli bireylere yönelik yapılan farkındalık ve empati çalışmaları incelendiğinde; Liu vd. (2010) tarafından yapılan çalışmada okullarda tipik gelişim gösteren bireylerin engellilere karşı farkındalık ve empati düzeyinin ne olduğunu belirlemeyi amaçladıkları paralimpik okul günü programının katılımcıların engelli bireylere karşı farkındalıklarını arttırabileceğini belirtmişlerdir. Lloyd vd. (2017) yapılan çalışmada ilkokul öğrencileri üzerinde “Tıpkı Sizin Gibi” engellilik bilinçlendirme programı uygulamışlar ve araştırma sonucunda uygulanan programın ilkokul öğrencilerinin engelli akranlarına yönelik empati düzeylerini ve farkındalıklarını arttırdığını belirtmişlerdir. McKay vd. (2022) lisans

öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada paralimpik beceri laboratuvarının öğrencilerin engelli bireylere yönelik farkındalıklarını arttırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Ison vd. (2010) uyguladıkları engelli farkındalık programının, Avustralya'da 9-11 yaşları arasındaki öğrencilerde engelli bireylere yönelik farkındalıklarını arttırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Hacıoğlu ve Suiçmez (2022) okul öncesi öğrencilerin engelli akranlara karşı empati düzeylerini “ Okulumuzu Görme Engelli Birey İçin Tasarlıyoruz” adlı beş günlük bir eğitim programı sonucunda öğrencilerin empati düzeylerini arttırdığını belirtmişlerdir. McKay vd. (2023)’ te yaptıkları çalışmada, paralimpik okul günleri empati programının kırsal kesimdeki lise öğrencilerinin engelli bireylere yönelik algıları üzerindeki etkisini ve deneyimlerini öğrenciler üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmişlerdir. Bu doğrultuda yetersizliği olan bireylere yönelik yapılan uygulamalı empati ve farkındalık çalışmalarının bireyler üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Ancak konu ile ilgili ulusal literatürde sınırlı çalışmaya rastlanması bu çalışmanın önemini arttırmaktadır. Ayrıca, kişilerin yaşadığımız toplumun bir parçası olan engelli bireylere karşı empati ve farkındalığının artırılması da toplumsal bütünleşme adına büyük önem taşımaktadır. Bu doğrultuda, çalışmadan çıkan sonuçların araştırmacı ve eğitimcilerle konu üzerine fikir vermesi, yapılan çalışmaları değerlendirmeye olanak tanınması, alandaki ihtiyaç ve eksikliklerin farkına varılması ve gelecekte yapacakları çalışmalara yön vermesi açısından yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu amaçla çalışma, spor bilimi alanında engellilere yönelik yapılan uygulamalı empati ve farkındalık çalışmalarını incelenmesi üzerine odaklanmıştır.

YÖNTEM

Çalışma Tasarımı

Bu araştırma nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman incelemesi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Dokümanlar nitel araştırmada önemli bir veri kaynağıdır. Araştırılması hedeflenmiş olgu veya olgular hakkında bilgi veren yazılı materyallerin analizini kapsar. Nitel araştırmalarda doküman incelenmesi tek başına bir veri toplama yöntemi olabileceği gibi diğer veri toplama yöntemleriyle de beraber kullanılabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Katılımcılar/Araştırma Grubu

Araştırmaya 2009-2023 yılları arası engelli bireylere yönelik spor bilimi alanında empati ve farkındalık üzerine yapılan deneysel makale çalışmaları dâhil edilmiştir. Makaleler için ULAKBİM, Google Akademik, Web of Sciences, ERIC ve Pumbed veri tabanları kullanılarak, engellilik, empati, engelli farkındalığı, paralimpik okul günleri, engellilerde drama ve rol model

anahtar kelimeleri ile tarama yapılmıştır. Ulaşılan 25 bilimsel çalışma araştırmaya dâhil edilmiştir.

İstatistiksel Analiz

Verilerin analizinde, nitel veri analizi tekniklerinden biri olan içerik analizi tekniği kullanılmıştır. İçerik analizinde temelde yapılan işlem birbiri ile benzerlik gösteren verileri belirli kod ve oluşturulan temalar çevresinde bir araya getirerek, okuyucunun anlayacağı bir şekilde düzenleyip yorumlamaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Bu araştırmaya dâhil edilen çalışmaları incelemek için araştırmacılar tarafından içerik analizi tablosu oluşturulmuştur. Elde edilen bulgular, 2009-2023 yılları arası yapılan makale çalışmaları kendi aralarında karşılaştırılacağı için, içerik tablosunda kullanılan temalar; yıl, yöntem, örneklem türü, örneklem büyüklüğü ve çalışılan yaş grubu olarak belirlenmiştir. Çalışmalar oluşturulan içerik analizi formunda iki farklı kodlayıcı tarafından kodlanmıştır. Ayrıca bağımsız bir akademisyen tarafından da kodlar tekrar gözden geçirilmiştir. Miles ve Huberman (1994) tarafından önerilen formül (güvenirlilik=görüş birliği/görüş birliği+görüş ayrılığı) kullanılarak kodlayıcılar arasındaki uyum puanı hesaplanmıştır. Hesaplanan puan arasındaki uyum %94 olarak bulunmuş ve bu da uyumun yüksek olduğunu göstermektedir. Kodlayanlar arasındaki uyumun %80 aralığında olması gerektiği beklenmektedir (Miles ve Huberman, 1994). Ayrıca SPSS paket programında temaların frekans ve yüzde dağılımları incelenmiş ve tablolar halinde gösterilmiştir.

Uygulanan Testler/Veri Toplama Prosedürü

Araştırmada veriler doküman incelemesi kullanılarak toplanmıştır. Alan yazın incelemesi sonucunda araştırmada ele alınacak çalışmalar için birtakım ölçütler belirlenmiştir. Bu ölçütlerde; çalışmaların spor bilimi alanında yapılması, engellilere yönelik empati etkinliklerinin ve deneysel farkındalık çalışmalarının olması gibi başlıklar yer almıştır. Ölçütlerin bu şekilde belirlenmesinde, yapılan bütün çalışmalardan genel ve bütüncül bir sonuç çıkarılmak istenmesi amaçlanmıştır. İnceleme sonucunda belirlenen ölçütlere göre toplam 25 bilimsel makale çalışmasına ait bulgular, tablolar haline getirilerek “yıl, yöntem, örneklem türü, örneklem büyüklüğü ve çalışılan yaş grubu” başlıkları halinde incelenmiştir. Engellilik, empati, engelli farkındalığı, paralimpik okul günleri, engellilerde drama ve rol model anahtar kelimeleri ile tarama yapılmıştır

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın problemlerinde yer alan sorulara yanıt aramak için yapılan içerik analizi sonucunda ulaşılan bulgular yer almaktadır.

Tablo 1. 2009-2023 Yılları Arası Yapılan Çalışmaların Yıllara Göre Dağılımı

Yıl	N	%
2009	2	8
2010	2	8
2011	1	4
2012	1	4
2013	2	8
2014	-	-
2015	-	-
2016	1	4
2017	2	8
2018	1	4
2019	3	12
2020	1	4
2021	4	16
2022	4	16
2023	1	4
Total	25	100

Tablo 1’de paralimpik okul günleri ve engelli farkındalığı hakkında 2009 yılında %8 ile iki çalışma, paralimpik okul günleri ve engelli farkındalığı hakkında 2010 yılında %8 ile iki çalışma, engelli farkındalığı hakkında 2011 yılında %4 ile bir çalışma, engelli farkındalığı hakkında 2012 yılında %4 ile bir çalışma, engelli farkındalığı hakkında 2013 yılında %8 ile iki çalışma, paralimpik okul günleri hakkında 2016 yılında %4 ile bir çalışma, engelli farkındalığı ve empati hakkında 2017 yılında %8 ile iki bir çalışma, engellilerde drama ve rol model hakkında 2018 yılında %4 ile bir çalışma, paralimpik okul günleri ve empati hakkında 2019 yılında %12 ile üç çalışma, engellilerde drama ve rol model hakkında 2020 yılında %4 ile bir çalışma, paralimpik okul günleri, engelli farkındalığı ve empati hakkında 2021 yılında %16 ile dört çalışma, paralimpik okul günleri, engelli farkındalığı ve empati hakkında 2022 yılında %16 ile dört çalışma ve paralimpik okul günleri hakkında 2023 yılında %4 ile bir çalışma yapıldığı belirlenmiştir.

Tablo 2. 2009-2023 Yılları Arası Yapılan Çalışmaların Yöntemine Göre Dağılımı

Çalışma Türü	N	%
Nitel	-	-
Nitel	10	40
Karma	15	60
Total	25	100

Tablo 2’de çalışmalarda kullanılan yöntemlere göre, %40 ile on nitel yöntem çalışmasından iki çalışmanın engelli farkındalığı, beş çalışmanın paralimpik okul günleri, iki çalışmanın empati ve bir çalışmanın da engellilerde drama ve rol model ve hakkında olduğu, %60 ile on beş karma yöntem çalışmasından dört çalışmanın paralimpik okul günleri, sekiz çalışmanın engelli farkındalığı, iki çalışmanın empati ve bir çalışmanın da engellilerde drama ve rol model hakkında yapıldığı belirlenmiştir.

Tablo 3. 2009-2023 Yılları Arası Yapılan Çalışmaların Örneklem Türüne Göre Dağılımı

Örneklem Türü	N	%
Okul Öncesi Öğrencileri	2	8
İlkokul Öğrencileri	4	16
Ortaokul Öğrencileri	8	32
İlkokul ve Ortaokul Öğrencileri	1	4
Ortaokul ve Lise Öğrencileri	1	4
İlkokul, Ortaokul ve Lise Öğrencileri	2	8
Lise Öğrencileri	1	4
Üniversite Öğrencileri	6	24
Total	25	100

Tablo 3’ te örneklem türüne göre, %8 ile iki çalışmanın engelli farkındalığı ve empati hakkında okul öncesi öğrencileri ile, %16 ile dört çalışmanın paralimpik okul günü, engelli farkındalığı, empati ve engellilerde drama ve rol model hakkında ilkokul öğrencileri ile, %32 ile sekiz çalışmadan dördünün paralimpik okul günü, üçünün engelli farkındalığı ve birinin ise engellilerde drama ve rol model hakkında ortaokul öğrencileri ile, %4 ile bir çalışmanın engelli

farkındalığı hakkında ilkokul ve ortaokul öğrencileri ile, %4 ile bir çalışmanın paralimpik okul günü hakkında ortaokul ve lise öğrencileri ile, %8 ile bir çalışmanın engelli farkındalığı hakkında ilkokul, ortaokul ve lise öğrencileri ile, %4 ile bir çalışmanın paralimpik okul günü hakkında lise öğrencileri ile ve %24 ile altı çalışmadan ikisinin paralimpik okul günü, ikisinin engelli farkındalığı ve ikisinin ise empati hakkında üniversite öğrencileri ile yapıldığı belirlenmiştir.

Tablo 4. 2009-2023 Yılları Arası Yapılan Çalışmaların Örneklem Büyüklüğüne Göre Dağılımı

Örneklem Büyüklüğü	N	%
100 ve daha az	15	60
101 ve üzeri	10	40
Total	25	100

Tablo 4’de örneklem büyüklüğüne göre, %60 ile on beş çalışmanın sekizinin paralimpik okul günü, ikisinin engelli farkındalığı, üçünün empati ve ikisinin ise engellilerde drama ve rol model hakkında 100 ve daha az katılımcı ile, %40 ile on çalışmanın birinin paralimpik okul günü, sekizinin engelli farkındalığı ve birinin ise empati hakkında 101 ve üzeri katılımcı ile gerçekleştirildiği belirlenmiştir.

Tablo 5. 2009-2023 Yılları Arası Yapılan Çalışmaların, Çalışılan Yaş Grubuna Göre Dağılımı

Yaş	N	%
0-18	19	76
19-30	6	24
Total	25	100

Tablo 5’ te çalışılan yaş grubuna göre, %76 ile on dokuz çalışmanın dokuzunun paralimpik okul günü, altısının engelli farkındalığı, ikisinin empati ve ikisinin ise engellilerde drama ve rol model hakkında sıfır-on sekiz yaş grubu ile, %24 ile altı çalışmanın ikisinin paralimpik okul günü, ikisinin engelli farkındalığı ve ikisinin ise empati hakkında on dokuz-otuz yaş grubu ile çalışıldığı belirlenmiştir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada spor bilimi alanında engellilere yönelik yapılan uygulamalı empati ve farkındalık çalışmaları ele alınmış, çalışmalar yıl, yöntem, örneklem türü, örneklem büyüklüğü ve çalışılan yaş grubu değişkenlerine göre incelenmiştir.

2009-2023 yılları arası spor bilimi alanında engellilere yönelik empati üzerine yapılan makale çalışmaları incelendiğinde; yıllara göre 2009 yılında iki, 2010 yılında iki, 2011 yılında bir, 2012 yılında bir, 2013 yılında iki, 2016 yılında bir, 2017 yılında iki, 2018 yılında bir, 2019 yılında üç, 2020 yılında bir, 2021 yılında dört, 2022 yılında dört ve 2023 yılında bir çalışma yapıldığı ve son yıllarda yapılan makale çalışmalarının sayısında artış yaşandığı görülmektedir (Pérez-Torralba vd., 2019; McKay vd., 2021; Anderson vd., 2021; McKay vd., 2022; Ocete vd., 2022). Ayrıca, 2014 ve 2015 yıllarında engellilere yönelik empati üzerine makale çalışması yapılmadığı ve en çok makale çalışmasının 2019, 2021 ve 2022 yıllarında yapıldığı tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, kişilerarası ilişkide ve sosyal etkileşimde kritik bir rol oynayan empati kavramına verilen öneminin son yıllarda daha da arttığını, çalışma alanının genişlediğini, araştırmacılar tarafından en çok ilgi duyulan ve tartışılan kavramların başında geldiğini söyleyebiliriz (Başer vd., 2019; Sezgin ve Şimşek, 2021).

Yapılan makale çalışmaları yöntemsel açıdan incelendiğinde on çalışmada nitel yöntem kullandığı, on beş çalışmada karma yöntem kullanıldığı ve nicel yöntem kullanılmadığı tespit edilmiştir. Bu manada engellilere yönelik empati üzerine makale çalışmalarında daha çok karma yöntemlerin tercih edildiği, nitel veya nicel yöntemlerin çok az kullanıldığı görülmektedir. Kocaman Karoğlu (2015) çalışmasında, son yıllarda karma yöntemlerin araştırma makalelerinde sıkça tercih edildiğini ve karma yöntemleri kullanan araştırmacı sayısında bir artışın olduğu yönünde görüş bildirmiştir. Bunun nedeni olarak, günümüz karma yöntem araştırmalarında iki yöntemin birlikte kullanılmasının; yapılacak çalışmalara birçok katkı sağlayıp, araştırmacıların düşüncelerini ve anlayışlarını genişleterek sınırlılıklarını azaltıyor olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Paek vd., 2022). Bu durum bizim çalışma bulgularımızı destekler niteliktedir.

Yapılan makale çalışmaları örneklem türüne göre incelendiğinde; iki çalışmanın okul öncesi öğrencileri ile gerçekleştirildiği, dört çalışmanın ilkökul öğrencileriyle, sekiz çalışmanın ortaokul öğrenciyle, bir çalışmanın ilkökul ve ortaokul öğrenciyle, bir çalışmanın ortaokul ve lise öğrencileri ile, iki çalışmanın ilkökul, ortaokul ve lise öğrencileri ile, bir çalışmanın lise öğrencileri ile ve altı çalışmanın da üniversite öğrencileri ile yapıldığı belirlenmiştir. Bu açıdan

incelendiğinde engellilere yönelik empati üzerine yapılan makale çalışmalarında en çok tercih edilen grubun ortaokul öğrencileri olduğunu söyleyebiliriz. Bu durumun nedeni olarak, Erikson, Havighurst ve Piaget gibi gelişim alanında ün yapmış kuramcılarının da belirttiği gibi birçok davranışın çocukluk döneminde kazanıldığı (Erikson, 1984; Havighurst, 1972; Piaget, 2013), kişilik gelişiminin bu dönemde biçimlendiği ve empati becerisinin de çocukluk döneminde kazandırılmasının gelecekte ortaya çıkabilecek pek çok toplumsal problemi engelleyebileceği düşünülmektedir. (Fadlillah ve Pangastuti, 2022).

Yapılan makale çalışmaları örneklem büyüklüğüne göre incelendiğinde, araştırmacıların on beş çalışmada 100 ve daha az katılımcı ile çalıştığı, on çalışmanın da 101 ve üzeri katılımcı ile çalıştığı ve çalışmaların daha çok 100 ve daha az katılımcı ile gerçekleştirildiği tespit edilmiştir. Yapılan çalışmaların örneklem büyüklükleri, çalışmaların yöntem bölümü ile yakından ilişkilidir. Araştırma bulguları sonucuna göre, karma yöntemlerin daha çok kullanılmasından kaynaklı; deneysel çalışmalarda uygun örnekleme araştırmacıların kolaylıkla ulaşabilecekleri örneklem elemanlarını içermekte ve sık olarak kullanılmaktadır (Creswell, 2017). Aynı zamanda literatürde bazı yazarların denek sayısının en az 30 olması gerekliliği üzerinde durması ve müdahale desenli karma yöntem çalışmalarında araştırmacıların nitel kısım için örneklem grubunu deney grubundaki bireyler arasından seçmesi bu durumun sebebi olarak düşünülmektedir (Özen ve Gül, 2007).

Yapılan makaleler çalışılan yaş grubu açısından incelendiğinde ise, on dokuz çalışmanın sıfır-on sekiz yaş aralığında, altı çalışmanın da on dokuz-otuz yaş aralığında olduğu belirlenmiştir. Bu manada engellilere yönelik empati üzerine yapılan makale çalışmalarının çoğunun sıfır-on sekiz yaş aralığıyla çalışmayı daha çok tercih ettiğini söyleyebiliriz. Bu durum nedeni olarak, empati duygusunun okul öncesi dönemde geliştiği, son çocukluk ve ilk ergenlik dönemlerinde de bilişsel özelliklerin kazanılmasıyla beraber belli bir düzeye ulaştığı ve bunlardan kaynaklı olarak araştırmacıların 0-18 yaş grubuyla çalışılmayı daha çok tercih ettiği düşünülmektedir (Ezquerro ve Cañete, 2023).

SONUÇ

Sonuç olarak 2009-2023 yılları arası yapılan toplam 25 bilimsel çalışmanın on dört yıllık süre içinde yeterli sayıda olmadığı, 2019 (n:3), 2021 (n:4) ve 2022 (n:4) yıllarında daha çok yapıldığı tespit edilmiştir. Yöntemsel olarak daha çok karma yöntemlerin (n:15) tercih edildiği, örneklem türüne göre yapılan çalışmaların çoğunlukla ortaokul öğrencileri (n:8) ile gerçekleştirildiği belirlenmiştir. Örneklem büyüklüğünde 100 ve daha az katılımcı ile yapılan

Çalışmaların (n:15) daha çok olduğu ve çalışılan yaş grubunda ise sıfır- on sekiz yaş grubunun (n:19) daha çok tercih edildiği belirlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda spor bilimi alanında engellilere yönelik yapılan empati çalışmaların sayısının arttırılması, örneklem büyüklüğünün daha geniş kitlelere yayılması gerektiği önerilmektedir.

Etik Beyanı

Bu alışma, için etik kurul iznine ihtiyaç bulunmamaktadır.

Yazar Katkıları

Bu alışma hazırlanırken tüm yazarlar eşit katkı sağlamıştır.

KAYNAKLAR

- Alpay M. R. (2021). *Farkındalık Temelli Beden Eğitimi Derslerinin İlkokul 3. Ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık ile Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Üzerine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Anderson, J. J., Wilbers, L. E., Loepp, E. D., Malek, S. E., Scherer, K. J., & Bero, C. M. (2021). Effects of a Disability Awareness Clinic on Boy Scouts' Attitudes toward Disability. *Journal of Social Service Research*, 47(1), 1-9.
- Arslan, Y. (2016). Kim daha iyi empati kuruyor -empati üzerine mikro bir sosyolojik araştırma. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 6 (2/1), 51-64.
- Başer, D., Kırlioğlu, M., & Kırlioğlu, H. İ. K. (2019). Empati kavramına bauman çerçevesinden bir bakış. *OPUS International Journal of Society Researches*, 13(19), 2321-2344.
- Belousov, L. (2016). Paralympic Sport as a Vehicle for Teaching Tolerance Toyoung People. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 233, 46-52.
- Bindesen, Z. V. & Bindesen, M. A. (2020). İnsan, Spor ve Felsefe (Spor Felsefesine Bir Giriş), *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 22, Sayı 4.
- Creswell, J. W., & Sözbilir, M. (2017). Karma Yöntem Araştırmalarına Giriş. Pegem Akademi.
- Derman, M. T., Türen, Ş., & Buntürk, T. (2020). Okul öncesi çocukların empati bölümleri ile annelerinin ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 4(3), 336-368.
- Erikson, E. H. (1984). *İnsanın Sekiz Çağı*. (Çev: T. Bedirhan Üstün, Vedat Şar). Ankara: Birey ve Toplum Yayınları.
- Ezquerro, A., & Cañete, M. (2023). Group Analysis throughout the Life Cycle: Foulkes Revisited from a Group Attachment and Developmental Perspective. *Taylor & Francis*.
- Fadlillah, M., & Pangastuti, R. (2022). Parenting style to support the cognitive development of early childhood. *Jurnal Iqra': Kajian Ilmu Pendidikan*, 7(1), 156-163.
- Goleman, D. (2007). Duygusal zekâ (eq) neden ıq'dan daha önemlidir. B. Seçkin Yüksel(çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Hacıoğlu, Y., & Suiçmez, E. (2022). STEAM education in preschool education: We design our school for our visually impaired friend. *Science Activities*, 59(2), 55-67.
- Havighurst, R.J. (1972). *Developmental tasks and education*. New York: David McKay.
- Huberman, A. M., & Miles, M. B. (1994). *Data management and analysis methods*.
- Ison, N., McIntyre, S., Rothery, S., Smithers-Sheedy, H., Goldsmith, S., Parsonage, S., & Foy, L. (2010). 'Just like you': A disability awareness programme for children that enhanced knowledge, attitudes and acceptance: Pilot study findings. *Developmental Neurorehabilitation*, 13(5), 360-368.
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Awareness for beginner*. Pegasus Publications.
- Kocaman-Karoğlu, A. (2015). Öğretim teknolojileri alanında karma yöntem çalışmaları analizi: 2005-2015 arası. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 16(2), 353-369.
- Liu, Y., Kudláček, M., & Ješina, O. (2010). The influence of Paralympic School Day on children's attitudes towards people with disabilities. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 40(2), 63-69.
- Lloyd, A., Smith, M., Dempsey, I., Fischetti, J., & Amos, K. (2017). Short-and medium-term impacts of the just like you disability awareness program: A quasi-experimental comparison of alternative forms of program delivery in New South Wales' primary schools. *Australian Journal of Education*, 61(3), 288-304.
- McKay, C., Haegele, J. A., & Pérez-Torralba, A. (2022). 'My perspective has changed on an entire group of people': Undergraduate students' experiences with the Paralympic Skill Lab. *Sport, Education and Society*, 27(8), 946-959.
- McKay, C., Kirk, T. N., & Leake, M. (2023). "I thought it was going to be trash": rural high school students' disability-related perception change following paralympic school day. *Journal of Teaching in Physical Education*, 1(aop), 1-9.
- McKay, C., Park, J. Y., & Block, M. (2021). Exploring the variables associated with student attitudes toward inclusion in physical education after taking part in the Paralympic School Day programme. *International Journal of Inclusive Education*, 25(3), 329-347.
- Nelson, T. A., Goodchild, M. F., & Wright, D. J. (2022). Accelerating ethics, empathy, and equity in geographic information science. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 119(19), e2119967119.

- Ocete, C., Pérez-Tejero, J., Coterón, J., & Reina, R. (2022). How do competitiveness and previous contact with people with disabilities impact on attitudes after an awareness intervention in physical education?. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(1), 19-31.
- Özen, Y., & Gül, A. (2007). Sosyal ve eğitim bilimleri araştırmalarında evren-örneklem sorunu. Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, 0 (15) , 394-422.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmış Doktora Tezi). Konya Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Paek, B., Martyn, J., Oja, BD, Kim, M., & Larkins, R. J. (2022). Spor çalışanlarının yaratıcılığını aramak: Karma yöntemlerden oluşan bir keşif. *Avrupa Spor Yönetimi Üç Aylık*, 22 (4), 483-505.
- Pérez-Torralba, A., Reina, R., Pastor-Vicedo, J. C., & González-Villora, S. (2019). Education intervention using para-sports for athletes with high support needs to improve attitudes towards students with disabilities in Physical Education. *European Journal of Special Needs Education*, 34(4), 455-468.
- Piaget, J. (2013). *The construction of reality in the child* (Vol. 82). Routledge.
- Sezgin, M., & Şimşek, İ. (2021). Empatinin siyasal katılım üzerine etkisi: seçmenlerin sosyal medyadaki katılım davranışlarına yönelik bir araştırma. *İnönü Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (İnif E-Dergi)*, 6(1), 509-524.
- Uygun, S. (2019). Ergenlerin bilinçli farkındalığının yordanmasında başa çıkma stilleri, empati ve duygusal düzenlemenin rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(55) , 1247-1279.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2013). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Seçkin Yayıncılık.

6-9 Yaş Çocuklarda Motor Koordinasyonun Değerlendirilmesi: Cinsiyet, Yaş ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Açısından Farklılıklar

Assessment of Motor Coordination in Children Aged 6-9: Differences in Terms of Gender, Age, and Participation in Physical Activity

Tülay CANLI², Süleyman Erim ERHAN³, Umut CANLI¹

^{1,2,3}Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tekirdağ, Türkiye.

Özet

Araştırmada 6-9 yaş arası çocukların motor koordinasyon düzeyleri belirlenerek, cinsiyet, yaş, fiziksel aktiviteye katılım durumu açısından nasıl farklılaştığının ortaya konulması amaçlanmıştır. Araştırma grubu, resmi ilkokullarda öğrenim gören 6-9 yaş aralığındaki 412 erkek, 436 kız öğrenci olmak üzere toplam 848 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların demografik bilgileri ve fiziksel aktivite düzeyleri ya da spor organizasyonlarına katılımları ile ilgili bilgileri belirlemek için araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Antropometrik özelliklerden boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçülmüştür. Beden Kitle İndeksi (BKİ) değeri hesaplanmıştır. Öğrencilerin motor koordinasyon performansları ve seviyeleri, hareket yetkinlikleri Körperkoordinationstest für Kinder (KTK+3) test bataryası kullanılarak belirlenmiştir. Çocukların ve ergenlerin motor koordinasyonunu değerlendirmek için, KTK3, el-göz koordinasyonunu değerlendiren bir yakalama ve fırlatma görevi ile desteklenmiştir. Katılımcıların KTK taşıma ve yakalama alt testi skorlarının cinsiyet açısından karşılaştırılmasında gruplar arasında anlamlı bir fark belirlenmiştir ($p<0,05$). Farkın erkek öğrencilerin lehine olduğu tespit edilmiştir. KTK3+ test bataryasını oluşturana KTK denge ve sıçrama puanlarının cinsiyet açısından karşılaştırılmasında gruplar arası anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Katılımcıların KTK3+ test bataryasına ait alt testlerin tamamında yaş düzeyi açısından yapılan karşılaştırılmasında gruplar arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). KTK3+ test bataryasına ait testlerin gerçek puanlarının öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım durumu açısından karşılaştırılmasında tüm alt testlerde fiziksel aktiviteye katılanlar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sonuç olarak, 6-9 yaş aralığında bulunan erkek öğrencilerin taşıma ve yakalama görevlerinde kız öğrencilere göre daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yaş düzeyinin artması ve fiziksel aktiviteye katılma durumu tüm alt testlerde daha yüksek puanlara sahip olunmasını etkilemiştir.

Anahtar Kelimeler: Motor yeterlik, Sıçrama, Spor organizasyonuna katılım, Denge

Abstract

The aim of this study was to determine the motor coordination levels of children aged 6-9 and to reveal how they differ in terms of gender, age, and participation in physical activity. The study group consisted of a total of 848 students, 412 boys and 436 girls. A personal information form was used to determine the demographic information of the participants and their level of physical activity or participation in sports organizations. Height and weight were measured and body mass index (BMI) was calculated. The students' motor coordination performance and levels were determined by administering the Körperkoordinationstest für Kinder (KTK+3) test battery, which assesses movement skills. When comparing the KTK move sideways (MS) and KTK hand-eye coordination (EHC) sub-test scores of the participants by gender, a significant difference was found between the groups ($p<0.05$), favoring male students. There was no significant difference between the groups in terms of KTK balancing backwards and KTK jumping sideways scores ($p>0.05$). When comparing the groups in terms of age for all sub-tests of the KTK3+ test battery, a significant difference was found between the groups ($p<0.05$). When comparing the cores of the tests in the KTK3+ test battery by the participants' level of physical activity, a significant difference was found in favor of those who participated in physical activity in all sub-tests ($p<0.05$). In conclusion, it was found that male students aged 6-9 had higher scores than female students in MS and EHC. In addition, increasing age and participation in physical activity affected higher scores in all sub-tests.

Keywords: Motor competence, Jumping, Participation in sports organization, Balance

<p>Spor ve Bilim Dergisi 01(02):13-28 e-ISSN: 2980-2067 Sorumlu yazar: Umut CANLI, ucanli@nku.edu.tr</p>	<p>Künye: Canlı T., Erhan S. E., & Canlı U., 6-9 yaş çocuklarda motor koordinasyonun değerlendirilmesi: cinsiyet, yaş ve fiziksel aktiviteye katılım açısından farklılıklar. (2023). Spor ve Bilim Dergisi, 1(2), 13-28.</p>	<p>Tarihler: Geliş: 19.06.2023 Kabul: 05.09.2023 Yayın: 11.10.2023</p>
--	---	---

GİRİŞ

Motor koordinasyon, vücut hareketlerinin planlanması, yürütülmesi ve denetlenmesi sürecini içeren fiziksel beceridir. Çocuklar için motor koordinasyon önemlidir çünkü düzgün bir motor koordinasyon becerisi fiziksel aktivite, fiziksel uygunluk, duygusal iyi olma ve bilişsel sağlık gibi sağlıkla ilgili sonuçlar ile pozitif bir şekilde ilişkilidir (Stodden ve ark., 2008; Robinson ve ark., 2015; Cattuzzo ve ark., 2016). Bu noktada, bu süreci etkileyen faktörlerin birbirleri ile olan ilişkisinin incelenmesi ilkökul öğrencilerinin fiziksel ve zihinsel olarak nasıl daha sağlıklı bir şekilde gelişmesine katkı sağlanması gerektiği sorusunun cevabını verebilir (Pate ve ark., 2005).

Geçmiş araştırmalar çocuklarda motor koordinasyonu etkileyen çeşitli biyolojik (yaş, cinsiyet, vücut ağırlığı) davranışsal (fiziksel aktivite) sosyoekonomik (ebeveynlerin ekonomik ve eğitim seviyesi) ve çevresel (spor tesislerine erişim) faktörleri belirtmişlerdir (Barnett ve ark., 2016; Erwin & Castelli, 2008; Niemistö ve ark., 2020). Kalaja ve ark. (2012) ilkökul çağındaki çocukların fiziksel aktivite düzeyinin motor koordinasyon becerilerini pozitif yönde etkilediğini tespit etmiştir. Bir başka çalışmada, ilkökul öğrencilerinin fiziksel formunun motor koordinasyon ve fiziksel aktivite performansı üzerinde pozitif bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur (Burns ve ark., 2017). Aadland, ve ark. (2017) araştırmasında ilkökul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin motor koordinasyon becerileri üzerinde pozitif bir etkisi olduğunu belirlemiştir. Ayrıca, yaşın ve fiziksel yapının motor koordinasyon düzeyinde etkili olduğu bildirilmektedir (Houwen ve ark., 2010). Lee ve ark. (2015) ilkökul çağındaki çocukların yaşları arttıkça motor koordinasyon becerilerinin geliştiği ve fiziksel yapılarının da güçlendiğini belirlemiştir. Bolger ve ark. (2018) tarafından yapılan bir çalışmada yaşın motor koordinasyon düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmalar, ilkökul öğrencilerinin motor koordinasyon fiziksel yapı ve fiziksel aktivite faktörlerinin birbirleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bunların dikkate alınması çocukların fiziksel ve motor becerilerinin geliştirilmesine yardımcı olabilir. Çocukların motor koordinasyonları üzerinde etkisi olduğu düşünülen bir diğer faktör de cinsiyettir. Erkek çocukların motor koordinasyon performanslarının kızlardan daha yüksek olduğunu ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Lopes ve ark., 2012; Mores ve ark., 2019). Bazı araştırmaların sonuçları ise kız ve erkek çocukların benzer motor koordinasyona sahip olduklarını bildirmektedir (Clark ve ark., 2018; Söğüt, 2016). Kim & Lee (2016) tarafından yapılan araştırma ilkökul çağındaki kız çocuklarının erkek çocuklara göre daha az fiziksel yapılı olduğu belirlenmiştir. Ancak, motor koordinasyon becerileri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Mevcut araştırmaların bulgularının tutarlı veriler sunmadığı görülmektedir. Dolayısıyla, cinsiyet faktörünün motor

koordinasyon üzerindeki etkisinin belirlenmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Literatürde, farklı yaş gruplarında olan çocukların motor koordinasyonlarının değerlendirildiği ve yaş faktörünün motor koordinasyona etkisinin incelendiği, ilaveten cinsiyet faktörünün de etkisinin belirlendiği araştırmaların olduğu, ancak özellikle cinsiyet faktörünün motor koordinasyon üzerindeki etkisinin belirlenmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu yapılan araştırma sonuçlarından anlaşılmaktadır. Bunun yanında fiziksel aktiviteye ya da spor organizasyonlarına katılımın motor koordinasyon üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmaların da olduğu bilinmektedir. Ancak, literatürde özellikle ilkökul dönemi içerisinde yer alan çocukların tüm bu belirtilen faktörlerin birlikte ele alındığı ve motor koordinasyon üzerindeki etkisinin belirlendiği araştırmaların sayısının ve bu araştırmalardan elde edilen bulguların kanıt oluşturma noktasında yetersiz olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla, literatürde var olan bu boşluğun doldurulması için mevcut araştırma bulgularının etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu noktada, motor koordinasyonun çocukluk döneminde değerlendirilecek olması ve motor koordinasyonu etkilediği düşünülen faktörlerin incelenmesi önemli görülmektedir. Ayrıca, tüm faktörlerin motor koordinasyon üzerindeki etkisinin belirlenecek olması sonucu, çocukluk döneminde olan bireyler için daha uygun egzersiz stratejileri geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

YÖNTEM

Çalışma Tasarımı

Araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nicel araştırmanın dayandığı pozitif bilim anlayışına göre genellikle bilgi deney ve gözlemle aklın kurallarına göre elde edilir. Bu tür bilgi sonrasaldır. Deney ve gözlemle elde edilen bilimsel bilgi, yani olgular arasındaki değişmez ve evrensel ilişkiyi gösteren bilgi doğrudur; genellenebilirdir; yani evrenseldir. Bir bakıma bu bilgi yasaya bağlı güvenilir ve geçerlidir. Bu tür bilgi, sayısal olarak ifade edilebilir ve üzerinde istatistiksel işlemler yapılabilir; çünkü pozitif bilim anlayışına göre, bütün bilimlerin temelinde mantık ve matematik vardır (Sönmez & Alacapınar, 2013). Araştırma modeli olarak ise nedensel karşılaştırmalı araştırma modeli kullanılmıştır. Nedensel karşılaştırmalı araştırma, olmuş bitmiş bir olgunun sonuçlarına etki eden nedenleri belirleme araştırmasıdır. Araştırmacı, olguya, sürece ve sonuçlara hiçbir şekilde müdahale edemez. Diğer bir değişle, deneysel yöntemde olduğu gibi, ortama herhangi bir değişken sokamaz. Olgu olmuş ve bitmiştir. Sonuçlar ortadadır. Bu sonuçların nedenlerini saptamaya yönelik bilimsel etkinlikler işe koşulmalıdır. Bu tür

araştırmalarda elde edilen sonuçlar çok dikkatli şekilde açıklanıp yorumlanmalıdır (Büyüköztürk ve ark., 2014).

Araştırmada, olasılıklı olmayan örnekleme yöntemlerinin en sık kullanılan türlerinden biri olan kota örnekleme kullanılmıştır. Kitle ele alınan özellik bakımından farklı nitelikteki bazı önemli kısımları kapsadığında, örnekleme gücünü yükseltmek üzere gruptan önemi ile orantılı sayıda birim çekilmek suretiyle yapılan örnekleme kota örnekleme adı verilir. Daha değişik bir tanım ile kota örnekleme tabakalar içinde birimlerin rastgele değil de keyfi olarak seçildiği tabakalı örnekleme olarak tanımlanır. Tabakaların oluşturulması sırasında genellikle kitle ile ilgili eldeki istatistiklerden yararlanılır ve örneklem ölçümü oransal bölüştürme esasına göre tabakalara dağıtılır. Kitleyi oluşturan birimler belli karakteristiklerine göre sınıflandırılır, yani tabakalara ayrılır. Tabakalama kriteri olarak kullanılan değişkenler, cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, meslek, eğitim durumu, etnik köken, ırk, dini sınıflar vb. gibidir. Bu değişkenlere kota örnekleme kota kontrolleri denir. Tabakalamayı yaparken daha önceki bir araştırmanın sonuçlarından, bir sayımdan, resmi bir kayıttan, mevcut istatistiklerden yararlanılabilir (Şenol, 2012).

Sürekli değişkenler için varyans tahmini ve sapma miktarı çok değişkenlik gösterdiği için örneklem büyüklüğünü kararlaştırmada kullanılacak tabloların hazırlanması yoluna gidilmemekte, önerilen formüller kullanılmaktadır. Süreksiz değişkenler için evren için P tahminleri kolayca yapılabilir ve belli sapma miktarları ve güven düzeyleri için tablolar hesaplanabilir (Büyüköztürk ve ark., 2014). Çıngı (1994) tarafından uyarlanan tabloda evren sayısının 10.000 olduğu ve güven düzeyinin 0,05 olarak kabul edildiği bir çalışmanın örneklem sayısının 370 olması gerektiği belirlenmiştir. Araştırmada Süleymanpaşa ilkokullarında öğrenim gören öğrencilerin yaklaşık olarak 9000-10.000 arasında olduğu Süleymanpaşa İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne ait web sitesinde bulunan bilgilerden sağlanmıştır.

Katılımcılar/Araştırma Grubu

Araştırma grubu, resmi ilkokullarda öğrenim gören 6-9 yaş aralığındaki 412 erkek ve 436 kız öğrenci olmak üzere toplam 848 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin araştırmaya dahil edilmeleri kriterleri arasında; ölçüm ve testlerde yapılacak hareketleri engelleyecek ortopedik, kardiyolojik ya da nörolojik bir hastalığı olmaması gerekmektedir. Ayrıca, ölçümlerden önce zorlu fiziksel aktivitede bulunmaması, ölçümlerden bir gün önce ağrı kesici, uyku getirici ilaç kullanmaması şartlarını sağlamaları gerekmektedir. Etik kurul onayı için Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Başkanlığı'na başvuruda bulunmuş ve

araştırma için gerekli etik kurul onayı (Protokol No: 2023.53.03.12) alınmıştır. Aynı zamanda araştırmının ilkokullarda yürütülmesi için Tekirdağ Milli Eğitim Müdürlüğüne de başvuruda bulunulmuştur. Tekirdağ İl Milli Eğitim Müdürlüğü ve Tekirdağ Valiliğinin olurları ile birlikte araştırma için gerekli izinler alınmıştır (Tekirdağ İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün sayı: 34272485 yazısı). Bununla beraber, araştırmının amacı, hedefi, yöntemi ve izin ile ilgili bilgileri içeren gönüllü ve veli onam formu öğrenci ailelerine gönderilmiş ve izin alınan öğrenciler araştırmaya dahil edilmiştir.

İstatistiksel Analiz

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizleri SPSS 18.0 programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin analizinde araştırma grubunun özelliklerinin tanımlanması için tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde değerleri.) kullanılmış ve tablolar yardımıyla ifade edilmiştir. Araştırma verilerinin normal dağılıp dağılmadığını tespit edebilmek için basıklık (kurtosis), çarpıklık (skewness) değerlerine bakılmıştır. Basıklık ve çarpıklık sonuçlarına göre elde edilen değerler -1.5 ile +1.5 arasında bulunması verilerin normal dağılım gösterdiğini, bu ölçüler dışındaki değerlerin normal dağılım göstermediğini yapılan çalışmalar göstermiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ayrıca, varyansların homojenliği Levene testi ile kontrol edilmiştir. Katılımcıların cinsiyet ve fiziksel aktiviteye katılma durumu açısından KTK3+ skorlarının karşılaştırmasında bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Farklılıkların etki büyüklükleri hesaplanmış ve Cohen d değerlerine göre yorumlanmıştır: <0,20= çok küçük, 0,20-0,59= küçük, 0,60-1,19= orta, 1,20-1,99= yüksek, 2,0-3,9= çok yüksek ve >4,0 aşırı yüksek (Hopkins ve ark., 2009). Katılımcıların yaş düzeyi açısından motor koordinasyon skorlarının karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Grupların arasındaki farkın belirlenmesinde Tamhane's post-hoc analizinden yararlanılmıştır. Grupların arasındaki farkın etki büyüklüğünün belirlenmesinde eta kare değeri kullanılmıştır.

Uygulanan Testler/Veri Toplama Prosedürü

Testler ve ölçümlerin 1.gününde ilk olarak öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerinin bulunduğu formun öğrenciler tarafından doldurulması istenmiştir. Küçük yaş grubunda yer alan öğrenci gruplarına araştırmacı gruptan yüz yüze soru cevap yöntemi kullanılarak daha sağlıklı bilgi alınması sağlanmıştır. Daha sonra antropometrik ölçümler, sırasıyla boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri gerçekleştirilmiştir. Araştırma sürecinin 2.gününde KTK3+ bataryasına ait ölçüm protokolleri teorik ve uygulamalı olarak araştırmacılar tarafından öğrencilere detaylı olarak anlatılmış ve gösterilmiştir. KTK3+ test bataryasına ait alt testlerin uygulama sırası yana

sıçrama, denge, taşıma testi ve el-göz koordinasyonu sıralamasıyla uygulanmıştır. Ölçümler ve testler aynı sıra ile aynı araştırmacılar tarafından katılımcılara uygulanmıştır. Atletik testlerden önce 5 dakikalık jogging ve ardından 5 dakikalık dinamik germelerden oluşan standart bir ısınma gerçekleştirilmiştir. Tüm testler öğrencilerin okulda öğrenim gördüğü saat dilimi içerisinde ve okulun spor salonu ya da çok amaçlı sporlarında gerçekleştirilmiştir. Son olarak, katılımcıların motor yeterlik seviyelerini sınıflandırmak için toplam KTK motor katsayı skorları kullanılmıştır. Öğrencilerin yaş ve cinsiyetlerine göre dört alt testin ham skorları test kılavuzunda belirtilen norm tablolar kullanılarak gerçek skora (MQ) dönüştürülmüştür.

MQ puanları z-puanlarından türetilmiştir ve her bir test ögesi ve toplam KTK3+ test puanı için, Pion (2015) örneğinden sonra aşağıdaki formül kullanılmıştır.

$$MQ \text{ testi} = 100 + (z - \text{puan testi} \times 15)$$

Antropometrik Ölçümler

Katılımcıların boy uzunluğu ölçümleri ayakları çıplak durumda iken yapılmıştır. Ölçümler esnasında sporcuların başları dik, ayak tabanları yere düz olarak basmış, dizler gergin, topuklar bitişik ve vücutların dik pozisyonda olmasına dikkat edilmiştir (Tekdemir ve ark., 2013). Elde edilen değerler bilgi formuna santimetre cinsinden kaydedilmiştir. Antropometrik özelliklerin ölçülmesinde hassaslık derecesi 0.1 cm olan Mesilife 13539 marka taşınabilir boy ölçer kullanılmıştır. Katılımcıların vücut ağırlığı ölçümleri çıplak ayak ve sadece şort, tişört kalacak şekilde ölçülmüştür. Değerler ölçüm formuna kg cinsinden kaydedilmiştir (Tekdemir ve ark., 2013). Vücut ağırlığı ölçümünde hassaslık derecesi 0.01 kg olan Tanita BC 545N marka bioelektriksel impedans analizörü kullanılmıştır. Katılımcıların BKİ formülü; vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun (m) karesine bölünmesi (kg/m^2) ile belirlenmiştir.

KTK3+ Test Bataryası

Bu araştırmada öğrencilerin motor koordinasyon seviyeleri ve hareket yetkinlikleri Körperkoordinationstest für Kinder (KTK+3) test bataryası uygulanarak belirlenmiştir. Çocukların ve ergenlerin motor koordinasyonunu değerlendirmek için. KTK3 (Kiphard & Schilling, 1974; Novak ve ark., 2017) el-göz koordinasyonunu değerlendiren bir yakalama ve fırlatma görevi (Platvoet ve ark., 2018) ile desteklenmiştir.

KTK3

KTK3, genel kaba motor koordinasyonu değerlendirmek için kullanılan yüksek geçerliliği ve güvenilirliği olan, ölçülebilir (nicel) bir test aracıdır (Kiphard & Schilling. 1974, 2007; Novak ve ark., 2017). KTK3, küresel ölçekte sıklıkla kullanılan üç test ögesinden oluşur. İlk test yanlara

sıçramadır ve katılımcılar 15 saniye boyunca iki ayak üzerinde bir ahşap platform üzerinden sıçramalıdır. Sonuç puanı, her iki deneme boyunca atlanan sıçramaların toplamından elde edilir. İkinci testte, katılımcılar iki ahşap platformu kullanarak 20 saniye boyunca yanlara hareket etmelidir. Toplam puan, katılımcıların her iki deneme boyunca bir ahşap platformu indirdikleri sayı ve yerinden oynayan ahşap platforma kaç kez bastıklarını toplamakla elde edilir. KTK3'ün üçüncü ve son testi, üç deneme yapılabilen geriye doğru dengelemedir ve test ilerledikçe daralan üç denge çubuğu üzerinde yapılır (6.0 cm'den 4.5 cm'ye ve 3.0 cm'ye). Toplam adım sayısı sayılır ve toplamda maksimum 72 adım (veya her denemede her bir denge çubuğunda 8 adım) yapılabilir.

El-Göz Koordinasyon Testi

6 ila 10 yaş arasındaki çocukları inceleyen Platvoet ve ark. (2018) araştırmasında, göz-el koordinasyonunu değerlendiren bir yakalama ve atma görevi ile tamamlandığında, KTK3'ün yukarıda belirtilen üç temel motor beceri alanını (yani; hareket, denge ve nesne kontrolü) kapsadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, bu çalışmalar, tüm alt testler için iyi test-tekrar test güvenilirliği ortaya koymuştur: BB 0.80. MS 0.84. JS 0.95 ve EHC 0.87 (Faber ve ark., 2014; Platvoet ve ark., 2018). Platvoet ve ark. (2018) tarafından kullanılan EHC görevi, bireyin bir eliyle duvara bir tenis topu atmasını ve diğer eliyle topu yakalamasını gerektirir. Top kontrolünü ve öngörü kapasitesini değerlendirmek için basit ve nesnel bir testtir. EHC görevi, farklı (büyük) alanlarda kolayca uygulanabilen, özellikle sporla ilgili olabilecek (Örneğin top ve raket sporları; Faber ve ark., 2014; Platvoet ve ark., 2018) bir testtir. Platvoet ve ark. (2018) sonuçları, farklı yaş gruplarındaki ham puanların artışı ve erkeklerin kızlara göre daha yüksek puan aldığını göstermiştir. Sınırlı bir yaş aralığındaki verilere dayanmasına rağmen, bu bulgular, bir motor koordinasyon göreviyle birleştirildiğinde, KTK3 testin genel olarak geniş bir yelpazede genel motor performans becerilerini kapsayabildiğini ve farklı motor koordinasyon seviyelerine sahip çocuklar arasında ayırım yapabildiğini açıkça ortaya koymaktadır. Coppens ve ark. (2021), KTK3+ test bataryasını doğrulamak ve 6-19 yaş arası erkek ve kızlar için güncel motor koordinasyon normatif değerleri sağlamak amacı bir araştırma yapmışlardır. Toplam 2.271 çocuk ve ergen (% 49.1 erkek. % 50.9 kız) bu çalışmaya katılmıştır ve araştırmaya dahil edilen 4 test maddesi üzerinde değerlendirilme yapılmıştır: yana sıçrama, yan hareket (MS), geriye doğru dengeleme (BB) ve EHC görevi. Çocukların organize sporlara katılımı, demografik bir anket kullanılarak kaydedilmiştir. İlk amaç için, çok boyutlu ölçekleme ile faktör analizi, tek boyutlu modelin en iyi uyumu sağladığını ve tüm test maddelerinin aynı potansiyel yapı "motor koordinasyon" ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu, tüm dört test maddesi arasındaki orta ila iyi

düzeydeki ilişkilerle ($r = 0.453-0.799$) daha da desteklenmiştir. Her öğrenci için testi uygulama süresi ortalama 15-20 dakikadır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların yaş ve cinsiyet açısından frekans ve yüzdelik değerleri

Değişkenler	Yaş Grupları								Toplam		
	6 yaş		7 yaş		8 yaş		9 yaş				
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Cinsiyet	Erkek	102	12,03	100	11,79	107	12,61	103	12,14	412	48,57
	Kız	135	15,91	100	11,79	100	11,79	101	11,94	436	51,43
Toplam		237	27,94	200	23,58	207	24,40	204	24,08	848	100,00

Tablo 1’de katılımcıların cinsiyet ve yaş düzeyleri açısından frekans ve yüzde değerleri detaylı olarak belirtilmiştir. Aynı zamanda toplam frekans ve yüzde değerleri cinsiyet ve yaş değişkenleri açısından detaylandırılmıştır.

Tablo 2. Katılımcıların cinsiyet açısından fiziksel özelliklerinin tanımlayıcı istatistikleri

Değişkenler	Yaş düzeyi	N	Ortalama	Ss
Boy uzunluğu (cm)	6 yaş	237	121,12	5,59
	7 yaş	200	126,11	5,63
	8 yaş	207	131,66	6,46
	9 yaş	204	136,46	5,99
	Total	848	128,56	8,31
Vücut ağırlığı (kg)	6 yaş	237	24,12	5,83
	7 yaş	200	27,85	6,91
	8 yaş	207	31,95	8,31
	9 yaş	204	35,41	8,93
	Total	848	29,63	8,67
BKİ (kg/m ²)	6 yaş	237	16,51	2,72
	7 yaş	200	17,45	3,08
	8 yaş	207	18,22	3,55
	9 yaş	204	18,87	3,91
	Total	848	17,72	3,44

Katılımcıların boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve BKİ değişkenlerine ait ortalama ve standart sapma değerleri yaş düzeyi değişkeni dikkate alınarak Tablo 2’de detaylandırılmıştır.

Tablo 3. KTK3+ test bataryasına ait testlerin gerçek puanlarının cinsiyet açısından karşılaştırması

Değişkenler	Erkek		Kız		t	p	d
	n = 412		n = 436				
	Ortalama	Ss	Ortalama	Ss			
KTK Denge	91,80	14,90	93,02	13,90	-1,234	0,217	-
KTK Sıçrama	86,77	9,58	85,57	9,45	1,832	0,067	-
KTK Taşıma	88,19	10,14	86,43	9,38	2,615	0,009	0,18
KTK Yakalama	85,56	9,40	83,31	8,49	3,666	0,000	0,25

Katılımcıların KTK taşıma ve KTK yakalama alt testi skorlarının cinsiyet açısından karşılaştırmasında gruplar arasında anlamlı bir fark belirlenmiştir ($p < 0,05$). Farkın erkek katılımcıların lehine olduğu belirlenmiştir. KTK3+ test bataryasını oluşturana KTK denge ve KTK sıçrama puanlarının cinsiyet açısından karşılaştırmasında gruplar arası anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p > 0,05$) (Tablo 3).

Tablo 4. KTK3+ test bataryasına ait testlerin gerçek puanlarının yaş düzeyi açısından karşılaştırması

Değişkenler	6 Yaş		7 Yaş		8 Yaş		9 Yaş		F	p	Tamhane's	η^2
	n = 237		n = 200		n = 207		n = 204					
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss				
KTK Denge	85,16	11,25	90,69	12,61	95,96	14,23	99,00	15,35	45,645	0,000	6;7-8-9 7;6-8-9 8;6-7 9;6-7	0,14
KTK Sıçrama	80,88	7,55	85,08	8,23	88,68	8,40	90,75	10,63	54,326	0,000	6;7-8-9 7;6-8-9 8;6-7 9;6-7	0,16
KTK Taşıma	81,70	8,84	86,47	8,69	89,64	9,07	92,19	9,21	56,360	0,000	6;7-8-9 7;6-8-9 8;6-7 9;6-7	0,17
KTK Yakalama	77,03	3,93	82,63	6,90	87,86	7,64	91,21	9,47	165,017	0,000	6;7-8-9 7;6-8-9 8;6-7-9 9;6-7-8	0,37

Katılımcıların KTK3+ test bataryasına ait alt testlerin tamamında yaş düzeyi açısından yapılan karşılaştırmasında gruplar arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Gruplar arasındaki farkın hangi gruptan kaynaklandığının belirlenmesinde Tamhane's post-hoc analizinden yararlanılmıştır. İki grupların karşılaştırılması için post-hoc analizinin istatistiksel olarak anlamlılık değeri 0,008 olarak yeniden hesaplanmıştır. Tüm alt testlerde yaş düzeyinin artması ile beraber testlerin puanlarında da artışlar olduğu tespit edilmiştir ve farkın yaş düzeyi artışından kaynaklandığı ortaya konulmuştur (Tablo 4).

Tablo 5. KTK3+ test bataryasına ait testlerin gerçek puanlarının fiziksel aktiviteye katılma durumu açısından karşılaştırması

Değişkenler	Fiziksel aktiviteye katılanlar		Fiziksel aktiviteye katılmayanlar		t	p	d
	n = 229		n = 619				
	Ortalama	Ss	Ortalama	Ss			
KTK Denge	95,48	15,09	91,30	13,98	3,777	0,000	0,28
KTK Sıçrama	90,07	9,84	84,70	8,99	7,519	0,000	0,56
KTK Taşıma	89,25	9,25	86,56	9,90	3,567	0,000	0,28
KTK Yakalama	86,51	9,34	83,62	8,77	4,055	0,000	0,31

KTK3+ test bataryasına ait testlerin gerçek puanlarının katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım durumu açısından karşılaştırmasında tüm alt testlerde fiziksel aktiviteye katılanlar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ayrıca gruplar arasındaki farkların etki büyüklükleri Tablo 5'te detaylı olarak gösterilmiştir.

TARTIŞMA

Araştırmada ilkökul öğrencilerinin motor koordinasyonlarının cinsiyet, yaş, fiziksel aktiviteye katılım durumu açısından nasıl farklılaştığının ortaya konulması amaçlanmıştır. Araştırmada cinsiyet değişkeninin katılımcıların motor koordinasyonları üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. KTK taşıma ve KTK yakalama parametrelerinde erkek öğrencilerin lehine bir fark belirlenmiştir. KTK denge ve sıçrama değişkenlerinde ise iki grup arasında anlamlı bir fark belirlenmemiştir. 5-7 yaş aralığında olan 665 kişiden oluşan bir öğrenci

grubunun motor koordinasyon özelliklerinde; denge alt testinde kız öğrencilerin erkek öğrencilere üstünlük sağladığı bildirilmiştir. Ancak diğer tüm alt testler ve toplam motor koordinasyon puanında erkek öğrencilerin daha yüksek puanlara sahip oldukları belirlenmiştir (Hardman ve ark., 2017). Geçmiş bazı araştırmalar (Lopes ve ark., 2012; Mores ve ark., 2019) erkek çocukların motor koordinasyon performanslarının kızlardan daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Söğüt (2016), 6-14 yaşları arasında tenis oyuncularının motor koordinasyon seviyelerini belirlediği araştırmasında; KTK alt testlerine ait ham skorlar ve toplam KTK motor katsayısı değerlerinde araştırmaya katılan kız ve erkek tenis oyuncuları arasında anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Araştırmacı tarafından, eşit antrenman olanakları sağlandığında 6-14 yaş arasındaki kız ve erkek çocuklarının benzer motor yeterliğe sahip olabilecekleri yorumu yapılmıştır. Clark ve ark. (2018) araştırmasında kız ve erkek çocukların benzer motor koordinasyona sahip olduğunu belirlemiştir. Coppens ve ark. (2021), erkeklerin dört KTK3+ test ögesinin üçünde kızlardan sistemli olarak daha iyi performans gösterdiğini, kızların ise denge testinde erkeklere göre daha başarılı olduğu ortaya koyulmuştur. Bu bulgular, cinsiyetin genel motor becerilerle farklı şekillerde ilişkili olduğu ve biyolojik etkilerin motor gelişim üzerindeki etkileriyle açıklanabileceği varsayımıyla uyumlu olduğu bildirilmiştir (Barnett ve ark., 2016).

Katılımcıların KTK3+ test bataryasına ait alt testlerin tamamında yaş düzeyi açısından yapılan karşılaştırmada gruplar arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Tüm alt testlerde yaş düzeyinin artması ile beraber testlerin puanlarında da artışlar olduğu tespit edilmiştir. Söğüt (2016) yaşı genç tenis oyuncularının motor koordinasyon performansları üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmaya 6-14 yaşları arasında toplam 101 oyuncu katılmıştır. Örneklem grubu üç farklı yaş grubuna (6-8, 9-11, 12-14) ayrılmıştır. KTK alt testlerine ait ham skorlar göz önünde bulundurulduğunda bir yaş eğilimi olduğu belirlenmiştir. Buna göre, üst yaş grubundaki oyuncuların daha yüksek değerler ortaya koydukları tespit edilmiştir. Araştırma bulgumuzu destekleyen 6-14 yaş aralığındaki toplam 1,276 Portekizli çocukların motor koordinasyonlarının KTK testi ile belirlendiği farklı bir araştırmada; KTK alt testlerine ait ham skorlarda yaşla beraber bir artışın meydana geldiği ortaya konulmuştur (Antunes ve ark., 2015). Rommers ve ark. (2019) farklı yaş gruplarındaki genç futbol oyuncularının motor koordinasyon performanslarını incelemiştir. Araştırmalarına Belçika'daki en üst lig takımlarının akademilerinde futbol oynayan (U10-U15) toplam 619 elit oyuncu katılmıştır. Araştırma sonuçları yana sıçrama ve yana hareket etme alt testlerine ait ham skorlarda 11 ve 14 yaş arasındaki ardışık yaş gruplarında anlamlı bir artışın olduğunu göstermiştir. Diğer taraftan, geriye doğru yürüme testinde ardışık yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Yaş düzeyi ile beraber motor

koordinasyonlarının arttığını ve yaşın motor koordinasyon düzeyini etkilediğini bildirmiştir. Bu çalışmadaki yaşa bağlı motor yeterlikteki önemli gelişme, yaşça büyük katılımcıların daha genç yaş gruplarındaki akranlarından önemli ölçüde daha iyi performans gösterdiği Ahnert ve ark. (2010), Vandorpe ve ark. (2011) ve Coppens ve ark. (2021) çalışmaları ile uyumludur. Rodrigues ve ark. (2019) çalışması ve Barnett ve ark.'nin (2016) sistematik incelemesindeki bulgular da yaşla birlikte motor yeterlik arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Araştırmada cinsiyet ve yaş grubundan bağımsız olarak, fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin, herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmayan akranlarına kıyasla tüm alt testlerde daha yüksek puanlara sahip olduğu ve gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. İri ve Aktuğ (2017) 10-14 yaş arasında düzenli olarak spor yapan ve okul dışı herhangi bir organize spor branşı ile uğraşmayan toplam 396 çocuğun KTK testi ile motor koordinasyonlarını test etmişlerdir. Araştırma sonuçları hem kız hem de erkeklerde spor yapan ve yapmayan çocukların KTK atlama alt testlerinin benzer olduğunu göstermiştir. Bununla beraber, diğer geriye doğru yürüme, yana sıçrama ve yana hareket etme testlerinde ve toplam KTK motor katsayı skorlarında spor yapan çocukların lehine anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Söğüt (2017) farklı performans düzeyindeki genç tenis oyuncularının motor koordinasyonlarını karşılaştırması amacı ile bir araştırma yapmıştır. Katılımcılar deneyim, haftalık antrenman hacmi ve müsabıklık düzeyi değişkenleri göz önünde bulundurularak elit ve kulüp grubu olarak iki gruba ayrılmıştır. Araştırma sonucunda; elit grupta yer alan oyuncuların istatistiksel olarak daha yüksek motor koordinasyon performansı sergiledikleri belirlenmiştir. İlave olarak, spora erken katılımın ve haftalık antrenman hacminin motor koordinasyon üzerindeki olumlu etkilerinin olabileceği yönünde yorumda bulunulmuştur. Coppens ve ark. (2021) araştırmasında organize spor faaliyetlerine katılan ve katılmayan grupların, KTK3+ test bataryasını kullanarak, her iki grup arasındaki performans farkları incelemiştir. Organize spor faaliyetleriyle ilgilenmeyen katılımcılar, KTK3+ test bataryasında yer alan tüm motor görevlerinde, haftalık olarak organize sporla ilgilenen akranlarına göre sistemli olarak daha düşük puan almışlardır. Bu fark hem genç hem de yaşlı yaş gruplarında görülmüştür; ancak bu çalışmada bulunan etki büyüklüğü nispeten düşük olarak belirlenmiştir. Daha önceki araştırmalar, çocuklukta fiziksel aktivitenin, organize spor katılımı da dahil olmak üzere, motor yeterlik gelişiminde olumlu bir etkisi olduğunu göstermiştir (Robinson ve ark., 2015).

SONUÇ

Katılımcıların sıçrama ve denge parametresinde cinsiyet açısından karşılaştırmada bir fark tespit edilmemiştir. Taşıma ve yakalama değişkenlerinde ise erkek öğrencilerin puanlarının istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Tüm alt testlerde yaş düzeyinin artması ile beraber testlerin puanlarında da artışlar olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin, katılmayanlara kıyasla tüm alt testlerde daha yüksek puanlara sahip olduğu ortaya konulmuştur. Ancak, araştırmada bazı sınırlılıklardan söz etmek gerekmektedir. İlk olarak, bu çalışma kesitsel bir araştırma yaklaşımıdır. Motor becerisinin gelişimi hakkında daha fazla bilgi edinmek için uzunlamasına ve deneysel çalışmalar yapılmalıdır. İkincisi, daha detaylı olarak öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri hakkında bilgi edinilmesi gerekmektedir. Örneğin, organize sporlara katılım ya da organize olmayan spor faaliyetleri gibi daha kapsamlı bilgi edinimi gereklidir. Ayrıca, ailelerin spor geçmişi, sosyoekonomik durum, eğitim düzeyi gibi durumlarında dikkate alınması faydalı olabileceği tahmin edilmektedir.

Destek ve Teşekkür Beyanı

Araştırmamıza katılan sevgili öğrencilerimize ve desteklerinden dolayı sevgili öğretmenlerimize teşekkür ederiz.

Etik Beyanı

Bu çalışma, Helsinki Bildirgesinde yer alan ilkeler doğrultusunda yürütülmüş ve Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Girişimsel Olmayan Etik Kurulu'nun 2023.53.03.12 protokol numaralı, 28.03.2023 tarihli kararı ile onaylanmıştır.

Yazar Katkıları

Tüm yazarlar eşin oranda katkı sağlamıştır.

KAYNAKLAR

- Aadland, K. N., Moe, V. F., Aadland, E., Anderssen, S. A., Resaland, G. K., & Ommundsen, Y. (2017). Relationships between physical activity, sedentary time, aerobic fitness, motor skills and executive function and academic performance in children. *Mental Health and Physical Activity*, 12, 10-18.
- Ahnert, J., Schneider, W., & Bös, K. (2010). "Developmental changes and individual stability of motor abilities from the preschool period to young adulthood," in Human Development from Early Childhood to Early Adulthood (Erlbaum Mahwah, NJ: Psychology Press), 45-72.
- Antunes, A. M., Maia, J. A., Stasinopoulos, M. D., Gouveia, É. R., Thomis, M. A., Lefevre, J. A., ... & Freitas, D. L. (2015). Gross motor coordination and weight status of Portuguese children aged 6-14 years. *American Journal of Human Biology*, 27(5), 681-689.
- Barnett, L. M., Lai, S. K., Veldman, S. L., Hardy, L. L., Cliff, D. P., Morgan, P. J., ... & Okely, A. D. (2016). Correlates of gross motor competence in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*, 46, 1663-1688.
- Bolger, L. E., Bolger, L. A., O'Neill, C., Coughlan, E., O'Brien, W., Lacey, S., & Burns, C. (2018). Age and gender differences in fundamental movement skills among a cohort of Irish school children. *Journal of motor learning and development*, 6(1), 81-100.
- Burns, R. D., Fu, Y., Fang, Y., Hannon, J. C., & Brusseau, T. A. (2017). Effect of a 12-week physical activity program on gross motor skills in children. *Perceptual and motor skills*, 124(6), 1121-1133.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). Bilimsel araştırma yöntemleri. 16. Baskı. Ankara: Pegem Akademi
- Can, A. (2017). Quantitative data analysis in the scientific research process with SPSS (5th Edition). Ankara: Pegem Academy.
- Cattuzzo, M. T., dos Santos Henrique, R., Ré, A. H. N., de Oliveira, I. S., Melo, B. M., de Sousa Moura, M., ... & Stodden, D. (2016). Motor competence and health related physical fitness in youth: A systematic review. *Journal of science and medicine in sport*, 19(2), 123-129. doi: 10.1016/j.jsams.2014.12.004
- Çingı, H. (1994). Örnekleme kuramı (İkinci baskı). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Basımevi.
- Clark, C. C., Moran, J., Drury, B., Venetsanou, F., & Fernandes, J. F. (2018). Actual vs. perceived motor competence in children (8-10 years): An issue of non-veridicality. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 3(2), 20.
- Coppens, E., Laureys, F., Mostaert, M., D'Hondt, E., Deconinck, F.J.A., & Lenoir, M. (2021). Validation of a motor competence assessment tool for children and adolescents (ktk3+) with normative values for 6- to 19-year-olds. *Front. Physiol.* 12:652952. doi: 10.3389/fphys.2021.652952
- Erwin, H. E. & Castelli, D. M. (2008). National physical education standards: a summary of student performance and its correlates. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(4), 495-505.
- Faber, I. R., Oosterveld, F. G., & Nijhuis-Van der Sanden, M. W. (2014). Does an eye-hand coordination test have added value as part of talent identification in table tennis? A validity and reproducibility study. *PLoS ONE* 9:e85657. doi: 10.1371/journal.pone.0085657
- Hardman, C. M., Wanderley, R. D. S., Oliveira, E. S. A. D., & Barros, M. V. G. D. (2017). Relationship between physical activity and BMI with level of motor coordination performance in schoolchildren. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 19, 50-61.
- Hopkins, W.G., Marshall, S.W., Batterham, A.M., & Hanin, J. (2009). Progressive statistics for studies in sports medicine and exercise science. *Med Sci Sport Exer*, 41(1), 3-13.
- Houwen, S., Hartman, E., & Visscher, C. (2010). The relationship among motor proficiency, physical fitness, and body composition in children with and without visual impairments. *Research quarterly for exercise and sport*, 81(3), 290-299.
- Hox, J. J. & Bechger, T. M. (1995). Comparing and combining different approaches to the multitrait-multimethod matrix.
- İri, R., & Aktuğ, Z. B. (2017). Investigating the effect of sports on motor skills in children Çocuklarda sporun motor beceri üzerine etkisinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 4300-4307.

- Kalaja, S. P., Jaakkola, T. T., Liukkonen, J. O., & Digelidis, N. (2012). Development of junior high school students' fundamental movement skills and physical activity in a naturalistic physical education setting. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 17(4), 411-428.
- Kim, C. I., & Lee, K. Y. (2016). The relationship between fundamental movement skills and body mass index in Korean preschool children. *European Early Childhood Education Research Journal*, 24(6), 928-935.
- Kiphard, E. J., & Schilling, F. (1974). *Körperkoordinations Test für Kinder*. Weinheim: Beltz Test GmbH. Weinheim.
- Kiphard, E. J., & Schilling, F. (2007). *Körperkoordinationstest für Kinder: KTK*. Göttingen: Beltz-Test.
- Lee, D. K., Kang, M. H., Lee, T. S., & Oh, J. S. (2015). Relationships among the Y balance test, Berg Balance Scale, and lower limb strength in middle-aged and older females. *Brazilian journal of physical therapy*, 19, 227-234.
- Lopes, L., Santos, R., Pereira, B., & Lopes, V. P. (2012). Associations between sedentary behavior and motor coordination in children. *American Journal of Human Biology*, 24(6), 746-752.
- Mores, G., Nunes, A. D. S., Batista, R. J. D. M., Corona, L. F. P., & Habitante, C. A. (2019). Relationships between motor performance and body composition of school adolescents. *Journal of Human Growth and Development*, 29(1), 75-82.
- Niemistö, D., Finni, T., Cantell, M., Korhonen, E., & Sääkslahti, A. (2020). Individual, family, and environmental correlates of motor competence in young children: Regression model analysis of data obtained from two motor tests. *International journal of environmental research and public health*, 17(7), 2548.
- Novak, A. R., Bennett, K. J., Beavan, A., Pion, J., Spiteri, T., Fransen, J., & et al. (2017). The applicability of a short form of the Körperkoordinationsstest für Kinder for measuring motor competence in children aged 6 to 11 years. *J. Motor Learn. Dev.* 5, 227-239. doi: 10.1123/jmld.2016-0028
- Pate, R. R., O'Neill, J. R., & Lobelo, F. (2008). The evolving definition of "sedentary". *Exercise and sport sciences reviews*, 36(4), 173-178.
- Pion, J. (2015). *The Flemish Sports Compass: From Sports Orientation to Elite Performance Prediction*. Ghent: Ghent University.
- Platvoet, S., Faber, I., De Niet, M., Pion, J., Kannekens, R., Elferink-Gemser, M., & et al. (2018). Development of a tool to assess fundamental movement skills in applied settings. *Front. Educ.* 3:75. doi: 10.3389/educ.2018.00075
- Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., & D'Hondt, E. (2015). Motor Competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine*, 45(9), 1273-1284. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6>
- Rodrigues, L. P., Luz, C., Cordovil, R., Bezerra, P., Silva, B., Camões, M., & et al. (2019). Normative values of the motor competence assessment (MCA) from 3 to 23 years of age. *J. Sci. Med. Sport*, 22, 1038-1043. doi: 10.1016/j.jsams.2019.05.009
- Rommers, N., Mostaert, M., Goossens, L., Vaeyens, R., Witvrouw, E., Lenoir, M., & D'Hondt, E. (2019). Age and maturity related differences in motor coordination among male elite youth soccer players. *Journal of sports sciences*, 37(2), 196-203.
- Şenol, Ş. (2012). *Araştırma ve örnekleme yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayıncılık
- Söğüt, M. (2016). Gross motor coordination in junior tennis players. *Journal of Sports Sciences*, 34(22), 2149-2152.
- Söğüt, M. (2017). A comparison of serve speed and motor coordination between elite and club level tennis players. *Journal of Human Kinetics*, 55(1), 171-176.
- Sönmez, V., & Alacapınar F.G. (2013). *Örneklendirilmiş Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. 2.Baskı. Ankara: Anı Yayıncılık
- Stodden, D., Goodway, J., Langendorfer, S., Roberton, M. A., Rudisill, M., Garcia, C., & Garcia, L. (2008). A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity: An Emergent Relationship. *Quest*, 60(2), 290-306. <https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582>
- Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. 6.ed. Boston: Allyn and Bacon.

Tekdemir, I., Akın, G., Bektaş, Y., Gültekin, T., & Emre Erol, A.E. (2013). Anthropometry and sport. Ankara: Alter Publications

Vandorpe, B., Vandendriessche, J., Lefèvre, J., Pion, J., Vaeyens, R., Matthys, S. A., & et al. (2011). The KörperkoordinationsTest für Kinder: reference values and suitability for 6–12-year-old children in Flanders. *Scand. J. Med. Sci. Sports*, 21, 378–388. doi: 10.1111/j.1600-0838.2009.01067.x

Wahi, G., LeBlanc, P. J., Hay, J. A., Faight, B. E., O’Leary, D., & Cairney, J. (2011). Metabolic syndrome in children with and without developmental coordination disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 32(6), 2785-2789.

Osmanlılarda Spor ve Tasavvuf Sports and Sufism in the Ottomans

Mustafa Gökhan KÜT¹, Esedullah AKARAS²

¹Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetimi Bölümü, Ankara, Türkiye.

²Erzurum Teknik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Erzurum, Türkiye.

Özet

Bu çalışmada amaç, Osmanlı Spor tekkelerinde uygulanan manevi eğitime ilişkin bilgileri tasavvuf çerçevesinde incelemektir. Osmanlı İmparatorluğu tasavvufi öğreti ekseninde şekillenmiş bir kültürel yapıya sahipti. Askeriye, esnaf ve zanaatkâr sınıftan saray erkanına kadar Osmanlı bu kültür üzerine gelişmiştir. Bir toplumsal kurum olan spor da bu tasavvufi öğreti ekseninde şekillenmiştir ve Osmanlı İmparatorluğu'nda spor eğitiminin manevi eğitim ile birlikte verildiği spor tekkeleri kurulmuştur. Bu tekkeler bir tasavvuf biçimi olan fütüvvet yolu üzerinde şekillenmiştir. Ezelde insanların Allah'a teslim olmak ile ilgili verdiği yeminleri yerine getirmek üzerine kurulu olarak spor da bu konuda bir araç olarak kullanılmıştır. Bu tekkelerde nefis terbiyesine paralel bir spor eğitimi verilmiş, maddi ve manevi açılardan tam kâmil insanların yetiştirilmesi hedeflenmiştir. Bu eğitime irşad, eğitimciye mürşid (irşad eden), eğitim gören kişiye ise mürid (murad eden/irşad olmayı isteyen) denmiştir. Eğitim, ezelde Allah'a verilen üç ayrı yeminin yerine getirilmesine paralel üç aşamalı olarak tasarlanmıştır. İlk aşama: Çıraklık aşaması, ruhun Allah'a ulaştırılması, İkinci aşama: Kalfalık aşaması, fizik vücudun Allah'a teslimi, Üçüncü aşama: Ustalık aşaması, nefsin Allah'a teslimine dayanan bir yapı arz etmektedir. Çalışmanın giriş kısmında konunun kavranmasını kolaylaştıracak önbilgiler sunulmuş daha sonra konuya ilişkin tarihsel veriler ortaya konulmuştur. Tartışma bölümünde toplanan bulgular Kur'an-ı Kerim merkezli tasavvufi öğreti çerçevesinde incelenmiştir. Sonuç bölümünde ise toplanan bulgular çerçevesinde Osmanlı spor tekkelerindeki manevi eğitim modelinin günümüz sporunun çeşitli problemlerine çözüm olarak sunulabileceği ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler: Osmanlı, Tasavvuf, Fütüvvet, Spor Tekkeleri, Ahilik, Sporcularda Manevi Eğitim

Abstract

The aim of this study is to examine the information regarding spiritual education applied in Ottoman Sports Lodges within the framework of Sufism. The Ottoman Empire had a cultural structure shaped around Sufi teachings. From the military, merchants and artisans to the palace officials, the Ottoman Empire developed this culture. Sports, a social institution, was also shaped on the axis of this Sufi teaching, and sports lodges were established in the Ottoman Empire, where sports education was given together with spiritual education. These lodges were shaped on the path of futuwwa, a Sufism form. Sport has been used as a tool in this regard, as it was based on fulfilling the oaths people made to surrender to God in the past. In these lodges, sports training was given in parallel with self-discipline, aiming to raise perfect people in material and spiritual terms. This education is called guidance, the educator is called murshid (one who guides), and the person who receives education is called murid (one who wishes to be guided). The education is designed in three stages, parallel to fulfilling three separate oaths given to God in eternity. The first stage is: Apprenticeship stage, bringing the soul to God; Second stage, Journeyman stage, surrender of the physical body to God, Third stage: The mastery stage presents a structure based on the surrender of the soul to God. In the introduction part of the study, preliminary information that will make it easier to understand the subject is presented, and then historical data on the subject is presented. The findings collected in the discussion section were examined within the framework of Sufi doctrine centered on the Holy Quran. In the conclusion section, within the framework of the collected findings, it has been revealed that the spiritual education model in Ottoman sports lodges can be presented as a solution to various problems of today's sports.

Keywords: Ottoman, Sufism, Futuwwa, Sports Lodges, Ahi community, Spiritual education in athletes

<p>Spor ve Bilim Dergisi 01(02):29-44 e-ISSN: 2980-2067 Sorumlu yazar: Esedullah AKARAS, esed87@hotmail.com</p>	<p>Künye: Küt M. G. & Akaras E., (2023). Osmanlılarda spor ve tasavvuf. Spor ve Bilim Dergisi, 1(2), 29-44.</p>	<p>Tarihler: Geliş: 01.08.2023 Kabul: 26.09.2023 Yayın: 11.10.2023</p>
---	--	---

GİRİŞ

İnsan Kur'an-ı Kerim'e göre çift yönlü (maddi-manevi) eğitilebilir bir varlıktır. Fizik bedeni gelişime açık olduğu gibi, insanın nefsi de ahseni takvim üzere (belli bir zaman parçasında yapısındaki hastalıklardan kurtulup ahsene ulaşmak üzere) yaratılmıştır (Kur'an Tin 4/5). Bu da insan gelişiminin çift yönlü bir süreç olmasını zaruri hale getirmiştir. Sportif başarı ve performans, kişinin manevi vasıflarıyla birinci dereceden ilişki içerisindedir (Erdoğan, Kocaekşi 2015). Manevi eğitimden geçmemiş bir sporcu hem sportif performansının gelişmesinde çeşitli handikaplara (yılgınlık, motivasyon kaybı, acelecilik vb.) sahip olmakta hem de yüksek verim düzeylerine ulaşsa dahi manevi tatminsizlikler yaşamaktadır (Erdoğan, Kocaekşi 2015). Sportif gelişim ve manevi gelişim birbirini destekleyen besleyen bir bütünün iki parçası gibidir. Bu bağlamda Osmanlı'da kurulan spor tekkelerinde beden terbiyesi ve nefis terbiyesi bir bütün halinde uygulanmış, spor kulüpleri tasavvuf eğitim merkezleri olan tekkeler şeklinde yapılmışlardır. Spor alanlarına abdestsiz ve içkili girmek yasaklanmıştır. Spor tekkelerinde hiyerarşi tasavvufi bir yapıda oluşturulmuş; mürid/talip, kalfa/miyander, mürşid/şeyh olarak düzenlenmiştir (Güven, 2003). Bu hiyerarşik yapı içerisinde tekkelerde manevi eğitim ve maddi eğitim birlikte tedrici basamaklar dâhilinde bir bütün olarak verilmiştir. Bunun neticesinde hem üst boyutta fiziksel becerilerle mücehhez hem de yüksek ahlaka sahip faziletli sporcular ve spor adamları yetiştirilmiştir. Bu çalışmada Osmanlı Spor Tekkelerinde uygulanan manevi eğitimin (Tasavvuf eğitiminin) ana hatlarını ortaya koymaktayız.

Osmanlı İmparatorluğu'nun sosyal yapısı tasavvufi öğretisi ekseninde şekillenmiştir. Horasan Erenleri olarak isimlendirilen mutasavvıflar Anadolu'daki Türk-İslam medeniyetinin temel figürleri olmuşlardır. Anadolu'da kurulan tekke ve zaviyeler toplumsal eğitim merkezleri olmuşlardır (Ankara Demirpolat & Akça, 2004). Osmanlı'nın kurucusu Osman Bey'in mürşidi ve kayınpederi olan Şeyh Edebali ahilik teşkilatının bir mensubudur (Yılmaz, 2012). Bu durum ahiliği Osmanlı'nın temel müesseselerinden birisi konumuna getirmiştir. Osmanlı'da saray erkânı, yüksek entelektüel zümre ekseri olarak Mevlevi'dir (Öztuna, 1994a). Pek çok Osmanlı padişahı da Mevlevi tarikatına mensuptur (Öztuna, 1994a). Yeniçeri ocağının manevi eğitiminden Bektaşî tarikatı sorumlu olmuştur (Osman, 2002). Yeniçeri ocağı, Bektaşî tarikatına intisabı (tabiiyeti) sebebiyle "Ocağ-ı Bektaşîyan" olarak isimlendirilmiştir (Uzunçarşılı, 1988). Yeniçerilerin kendilerine ait bir kahvesi bulunmaktadır. Burada bir Bektaşî babası (mürşidi) devamlı olarak bulunur. Bu kişi ocaktakilerin manevi eğitiminden sorumludur (Osman, 2002). Osmanlı'da dünyevi eğitim ve manevi eğitim toplumun her alanında o kadar iç içe girmiştir ki

Jason Goodwin, Osmanlı hat sanatında her hattın bir zahiri (açık görünen) bir de sadece irşad olanların anlayabileceği bâtinî (gizli) manası olduğunu belirtmektedir (Goodwin, 1999).

Osmanlı'daki spor hem toplum sağlığını korumanın bir aracı hem de bir savaş hazırlığı olarak görülmüştür. Bu cihetle genel kondisyon amacıyla güreş bütün halkta yaygın bir şekilde yapılırken, vücudun kuvvetlendirilmesi amacıyla güreş çalışmaları yapılmıştır. Matrakçı Nasuh güreş sporuna bu yönüyle oyunların şahı demektedir (Kara, 2013). Bunun yanında lobut atma, cirit, okçuluk gibi pek çok spor dalı Osmanlı'da mevcuttur (Güven, 1992). Osmanlı'da spor, tasavvufî zümrelerin elinde şekillenmiştir. Tekkeler aynı zamanda birer spor eğitim merkezi görevi görmüştür, tamamen sporcu yetiştirmeyi amaçlayan spor tekkeleri olduğu gibi herhangi bir tarikat veya ahi tekkesinde de spor eğitimi verilebilmekteydi (Güven, 2003; İmamoğlu et al., 2018).

YÖNTEM

Bu çalışmada literatüre dayalı bir özgün inceleme amacıyla literatür taraması temelli betimsel bir tarama modeli tercih edilmiştir. Literatür tararken öncelikle, Osmanlı imparatorluğu, Tasavvuf, Fütüvvet, Spor Tekkeleri, Ahilik olarak belirlenmiş anahtar kelimelere uygun literatür tespit edilmiş, buradan çıkarılan ana unsurlar tartışılmıştır. Ayrıca çalışmanın ana unsurunu temel alan ve aşağıda açıklanan üç unsur çerçevesinde konu incelenmiştir. Bu üç unsur literatürde şu şekilde açıklanmaktadır.

BULGULAR

İnsanın Manevi Yapısı

Kur'an-ı Kerim'de insan, 3 vücut ve serbest iradeyle yaratılmış kainattaki tek mahluk olarak tanımlanmaktadır. Allah-u Teala, önce insanın fizik vücudunu organik bir balçıktan halk etmiş (yaratmış), daha sonra bu fizik vücudun içine nefis sevva (dizayn) etmiş ve daha sonra insanın içine ruhundan üflemiştir (Boran, 2016). Her şeyin zıttıyla beraber çift yaratılması prensibine göre Ruh ve Nefs birbirine zıt hüviyette yaratılmıştır (Kur'an 51/Zariyat 49)

Ruh insanın iç dünyasında Allah'ın temsilcisidir, mükemmelliği temsil eder. Yapısında sevgi, cömertlik, tevazu, ilim, sabır, itaat, iman, ketumiyet vb. hasletler vardır (Boran, 2016). Kemalâtın zirve noktasında yaratılmıştır ve yozlaşması mümkün değildir. Allah'ın bütün emirlerini yerine getiren, yasak ettiği hiçbir fiili işlemeyen bir yapıdadır (Kur'an 17/İsra 85). Allah'ın Zatından gelmiş ve tekrar Allah'ın Zatına geri dönmekle vazifelidir (Kur'an 73/Müzemmil 8, 2/Bakara 45-46, 51/Zariyat 50)

Nefs ise başlangıç noktasında ruhun tamamen zıttı bir hüviyet göstermektedir. Nefsin manevi kalbi başlangıçta tamamen kin, öfke, kıskançlık, küfür, cimrilik, isyan, zulüm, cehalet, sabırsızlık, iptilalar vb. karanlıklarla kaplıdır (Boran 2016). Allah'ın bütün emirlerine karşı gelen, yasak ettiği bütün fiilleri işlemek isteyen bir yapıdadır (Kur'an 12/Yûsuf-53, 4/Nisâ-79). Ancak nefis iki yönlü olarak değişebilme özelliğine sahiptir. Tezkiye ve tasfiye edilirse yapısındaki hastalıklar saflaşabilir ve yerini ruhun hasletleri ile aynı standartlarda olan faziletler alır veya yapısındaki hastalıkların daha konsantre bir haline gelmesiyle tamamen yozlaşmış, dejenere olmuş bir varlık haline dönüşebilir (Kur'an 95/Tîn 4-5). Allah-u Teala buyuruyor ki: "Kim onu (nefsini) tezkiye etmişse felâha (kurtuluşa) ermiştir. Ve kim, onun (nefsinin) kusurlarını örtmeye çalıştıysa (nefsini tezkiye etmemiş ise) hüsrana uğramıştır." (Kur'an 91/Şems-9, 10)

Allah-u Tealâ, kâinatta sen sevdiği mahluku olan insanın mutlu olmasını ister. Fakat başlangıç noktasında bütün insanların iç dünyasında, dış dünyasında ve Allah ile ilişkilerinde kavga vardır. Kavganın olduğu yerde mutsuzluk vardır.

* İnsanın iç dünyasında nefsin afetleriyle ruhun hasletleri arasında kesintisiz bir kavga hüküm sürer. Birinin istediğini diğeri kesinlikle istemez.

* Başlangıç noktasında bütün insanların dış dünyasında (başkalarıyla ilişkilerinde) kavga vardır. Nefs herkesten üstün olmak ister, etrafındaki insanlara öyle olduğu intibasını nakşetmeye çalışır. Böyle olan her davranış, karşıdaki kişide negatif bir etkiyi oluşturur. Her etki bir tepki ile sonuçlanır. Böylece arada ya açık bir anlaşmazlık ya da ortaya konulmayan ama davranışlarda kendini gösteren bir stres hüküm sürer.

* Başlangıç noktasında bütün insanların Allah ile olan ilişkilerinde kavga vardır. Hem emirler cephesinde Allah'ın emirlerini yerine getiremezler, hem yasaklar cephesinde yasak ettiği fiilleri işlerler.

Mutluluk, kavganın bitmesini ve insanın iç dünyasında, dış dünyasında, Allah ile olan ilişkilerinde kesintisiz bir sulh ve sükûn halinin yaşanmasını ifade eder. İşte bu **mutluluğun sağlanması istikametinde devreye giren manevi eğitim süreci, 3 vücut için birbirlerine paralel olarak gerçekleşir.**

* **Ruh** Ahsen (ideal) formda yaratıldığı için tekâmül etmesi söz konusu değildir. Ruhun manevi süreci, gök katlarını aşarak Allah'ın Zatına geri dönmesi şeklindedir. Ruhun vücuttan ayrılıp gök katlarını aşabilmesi, nefis tezkiyesine (nefsdeki hastalıkların tedavisine) bağımlı bir olaydır (Kur'an 35/Fâtır-18).

* **Nefsin** manevi gelişim süreci ise yapısındaki hastalıkların tedavi edilmesi temeline dayalıdır. Bu hastalıkların kademeli olarak tedavi edilmesiyle insanın mutsuzluğuna sebep olan negatif faktörlerin yerini insanı mutlu ve huzurlu kılan pozitif faktörler almaktadır. Ayrıca Kur'an-ı Kerim'in kalple öğrenilebilen bir kitap olması sebebiyle kişinin kalbinin nurlanma oranının artması, kişinin Kur'an-ı Kerim'i kavrama ve kendisine mal edebilme kabiliyetinin de temelini teşkil etmektedir.

* Nefsin temizlenmesine paralel olarak **fizik vücutun** davranış biçimleri pozitif istikamette değişecektir.

Manevi eğitim sonucunda ruh Allah'ın Zatına ulaşacak, nefsin kalbindeki bütün hastalıklar temizlenecek ve yerini Allah'ın nurları alacak, fizik vücut ise Allah'ın bütün emirlerini yerine getirme, yasak ettiği hiçbir fiili işlememe noktasına ulaşacaktır. Bu eğitimin neticesinde kişi iç dünyasındaki ruhu ve nefsi arasındaki savaşı, etrafındaki insanlarla olan savaşı ve Allah ile ilişkilerindeki savaşı sona erdirmiş, sulh ve sükuna (kesintisiz mutluluğa) ulaşmış olur. Bu manevi eğitim Kur'an-ı Kerim'de İrşad olarak ifade edilmiş ve farz kılınmıştır (Kur'an 2/Bakara-186, 72/Cin-14). Ayrıca bu manevi eğitimin ruha, fizik vücuda ve nefse ait her sürecinin yerine getirilmesi için insanoğlundan ayrı ayrı yeminler alınmıştır.

Kur'an-ı Kerim'de insanın Allah'a teslim olması hususunda ezelde bütün insanlardan yeminler alındığı anlatılmaktadır (Kur'an 7/A'râf-172). Elest bezmi olarak isimlendirilen kâinatın yaratılmasından önceki bir zamanda, Allah ileride yaşayacak olan bütün insanları orada oluşturarak huzurunda toplamış ve bütün insanlardan; ruhlarını hayattayken Allah'a ulaştıracaklarına dair bir misak (Kur'an 13/Rad-20, 21, 22), fizik vücutlarını şeytana kul olmaktan kurtarıp Allah'a kul edeceklerine dair bir ahd (Kur'an 36/Yasin-60, 61), nefislerindeki hastalıkları temizleyerek Allah'a teslim edeceklerine dair bir yemin almıştır (Kur'an 74/Muddessir-38, 39, 40). Bundan sonraki devrede ise irademizin Allah'a teslimi gelecektir. Allah'ın ahdi "Ahdallahi", bizim yeminlerimizin ötesindeki irademizin Allah'a teslimini de ifade eder (Kur'an 6/En'âm-152, 3/Âli İmrân-77). Kur'an'da Allah'ın vasiyeti olarakta isimlendirilmiştir (Kur'an 6/En'am 152-153).

Kur'an-ı Kerim, Hazreti Muhammed (S.A.V)'in devrindeki Müslümanların manevi eğitim sürecini de başından sonuna kadar kayıt altına almıştır. Sahabenin başlangıçta birbirlerinin can düşmanı iken bu eğitimin sonunda birbirlerine can dostu oldukları, hatta kendilerine düşmanlık gösteren insanlara bile sevgi besledikleri (Kur'an 3/Âli İmrân-119) ve başka insanları da irşad etme yetkisinin sahibi mürşid-i kâmil seviyesine ulaştıkları görülmektedir (Kur'an 9/Tevbe-100).

Manevi eğitimin antrenman araçlarını ibadetler oluşturmaktadır (zikir, namaz, oruç, zekât vb.). Bu ibadetlerden en önemlisini zikir oluşturmaktadır. Zikir nefsin manevi kalbine Allah'ın nurlarını ulaştırabilen tek ibadet olma özelliğini taşımaktadır (Kur'an 57/Hadîd-16). Nefsteki hastalıkların tedavisi, kişinin zikir miktarının artması ve böylece nefsin kalbine rahmet, fazl, salâvât nurlarının ulaşması, fazl nurlarının kalbe yerleşmesiyle orantılıdır (Kur'an 24/Nûr-21). Bu sebeple zikir Kur'an-ı Kerim'de en büyük ibadet olarak adlandırılmıştır (Kur'an 29/Ankebût-45). Zikir ibadeti, sürekli olarak yapılabilmesi mümkün olan tek ibadettir (Kur'an 4/Nisâ-103). Kalp zikri olarak ifade edilen bu zikir, kişinin kalp atışlarına paralel olarak iç sesiyle kesintisiz olarak Allah kelimesini tekrar etmesi halidir.

Fütüvvet Anlayışı ve Ahilik

Fütüvvet, lügat manası itibariyle yiğitlik anlamına gelmektedir. Bu kavram İslam coğrafyasında tasavvufi bir mana kazanmıştır. İslam'da fütüvvet kavramı, Fütüvvetnamelerde (ahilik yasa kitapları) zikredildiği üzere, Hazreti Muhammed (S.A.V)'in Hz. Ali (R.A.)'a "Sana sürekli kötülük eden birisine nasıl karşılık verirsin?" sorusuna Hz. Ali (R.A.)'nın "O ne kadar kötülük yaparsa yapsın ben ona iyilik ederim." cevabını vermesi üzerine Hz. Muhammed (S.A.V)'in kullandığı; "Ali gibi yiğit, Zülfikar gibi kılıç yoktur." ifadesine istinat edilmiştir (Ayhan, 2007). Burada yiğitlik (fütüvvet), kendisine kötülük edene iyilik ile cevap verebilme erdemine sahip olan İnsan-ı Kâmil mertebesine ulaşmış kişiyi ifade etmektedir (Ibn'Arabi Fütüvvet Eh. Ve Mec. 2007). Kur'an-ı Kerim'de sadece nefsindeki hastalıkları temizleyerek teslim makamına ulaşmış salihlerin bu hasletin sahibi kılındığı ifade edilmektedir (Kur'an 41/Fussilet-33, 34, 35). Bu cihetle fütüvvet kavramının dini anlamı Allah'a yaklaşmaktır. Fütüvvet sahibi kişi başkaları için yaşamayı hayat amacı edinmiş kişi demektir.

İslam coğrafyasında bu anlayış üzerine kurulmuş bir savaşçı-zanaatkâr sınıf doğmuştur ve bunlar fütüvvet ehli olarak tanımlanmıştır (Ankara Demirpolat & Akça, 2004). Fütüvvette her feta (yiğit) mutlaka bir meslek sahibi olur ve belli bir manevi terbiyeden sonra silah kullanma eğitimi alırdı (Turan, 2019). Fütüvvette her mesleğin mutlaka bir piri olurdu. Pirlilik genelde ya bir Peygambere atfedilir ya sahabeye ya da büyük velilere isnat edilirdi (Ankara Demirpolat & Akça, 2004). En eski Osmanlı tarihçesi olan Aşıkpaşazade'de, Abdalan-ı Rum, Ahiyan-ı Rum, Bacıyan-ı Rum ve Gaziyan-ı Rum olmak üzere 4 evliya grubunun Anadolu'ya geldiği ifade edilmektedir (Özköse, 2003). Osmanlı'daki Pehlivan tekkeleri de bu Gaziyan-ı Rum içinde bir yapı olduğu kabul edilmektedir. Ayrıca burada yetişen sporculara da alperenler (Allah'a ulaşmış, veli olmuş Alpler) denmektedir (İmamoğlu vd., 2018).

Fütüvvet'in Anadolu'ya ilk defa gelişi, İzzettin Keykavus'un 1215/ H 612 yılında Halife Nasr'dan fütüvvet elbisesi almasıyla olmuştur. Bu dönemde fütüvvetin önemli isimlerinden Sühraverdi Konya'ya gelmiştir. Gıyaseddin Keyhüsrev döneminde Ahi Evran, Şeyh Nasr'din Mahmud, Kirmani, Şeyh Zeynud' Din-i Sadaka gibi mutasavvıfların Anadolu'ya gelmesiyle Ahilik teşkilatının temelleri atılmıştır (Ankara Demirpolat & Akça, 2004). Ahilik Teşkilatının Kurucusu Ahi Evran'dır. Teşkilat sadece bir esnaf ve zanaatkâr teşkilatı olmakla kalmamıştır. Ahi tekkeleri hem halk için birer eğitim merkezi olmuştur hem de ahiler buldukları bölgede asayiş sağlama, karışıklık dönemlerinde bölgeyi yönetme gibi önemli vazifeler üstlenmişlerdir (Ankara Demirpolat & Akça, 2004). Ahilik teşkilatı hem mesleki eğitimin hem de manevi eğitimin verildiği çift yönlü bir organizasyon olma özelliğine sahipti.

Ahilik Fütüvvetnamelerinde (Ahiliğin kural ve kaidelerini açıklayan belgeler) Ahiliğin manevi yönüne ilişkin geniş kapsamlı bilgiler verilmektedir. Ahide bulunması gereken vasıflar, ahilik hiyerarşisi, ahilikte usul ve erkânlar zikredilmektedir. Ahide bulunması gereken vasıflardan bazıları şunlardır; hatayı kendinde aramak, halkın ayıbını örtmek, hayır işi yaptığında bunu söylememek, kötülük yapana iyilik ile cevap vermek, misafire hizmet etmek, peygamberlere ve evliyalara yakın olmak (Ayhan, 2007).

Ahilikte hiyerarşi **cırac-kalfa-usta** şeklindedir (Güven, 2003). Bu seviyeler **yiğitlik, ahilik ve şeyhlik** olarak isimlendirilmiştir. Bu 3 aşamalı mesleki eğitim manevi eğitime paralel bir şekilde verilmiştir. Ahilik Fütüvvetnameleri buradaki manevi eğitimin içeriğine ilişkin geniş kapsamlı bilgiler barındırmaktadır. 15. Yüzyıla ait en eski Türkçe fütüvvetname olan Burgazi Fütüvvetnamesi'nde (Ayhan, 2007) organizasyonun manevi yapısı ve bu yapıdaki eğitime ilişkin şu bilgiler aktarılmaktadır:

“Yiğitlik, ahilik, şeyhlik, 3'ü birdir. Yiğitlik heves etmektir. Ahilik başlamaktır. Şeyhlik tamamlamaktır. Yiğitlik ve ahilik ve şeyhlik sakala ak düşmektir. Yiğitlik müminler yolunu almak, ahilik evliya yolun almaktır ve şeyhlik peygamber dirliğini dirlemektir (peygamber yolunu almaktır), tam pir olmaktır.

Ve dahi yiğitlik şeriattır ve ahilik tarikattır ve şeyhlik hakikattir.

Ve dahi yiğitlik yola girmeye niyet eylemektir ve ahilik yola girip gitmektir ve şeyhlik menzile girmektir.

Ve dahi yiğitlik ana rahminden doğmaktır, ahilik dünyada dirilmektir, şeyhlik iman ile ölmektir.”

Fütüvvet sadece ahilikte değil onunla yakın bir ilişki içinde olan Bektaşilikte de görülmektedir (Eğri, 2004). Hem Bektaşilik hem de Ahilik, Osmanlı'daki spor eğitimi ve kültürü üzerinde önemli bir yer işgal etmektedir (Güven 2003, Eğri 2004)

Osmanlı Spor Tekkelerindeki Manevi Remzler

Osmanlı'da beden terbiyesi ve nefis terbiyesi bir bütün olarak görülmüş ve bir arada yürütülmüştür. Anadolu ve Balkan fetihlerinde Gazıyan-u Rum (Rum gazileri) diye ifade edilen grubu oluşturan alp-eren, gazi-erenlerden (Eren: Allah'a ulaşmış kişi) oluşan savaşçı dervişler önemli rol oynamışlardır (Özköse, 2003). Bu sebeple tekkelerde savaşa yönelik spor eğitimi özellikle kuruluş ve yükseliş döneminde önemli olmuştur. Osmanlı sporunda dini semboller ve ritüeller ise yoğun bir şekilde görülmektedir. Kanuni devrinin önemli devlet ve spor adamlarından olan Matrakçı Nasuh'un Tuhfetü'l Guzat (Kara, 2013) isimli spor talim ve terbiyesi eserinin Hazreti Muhammed'e methiyelerle başlaması, konunun dini boyutlarını da ortaya koymasından önemli bir vesikadır.

Osmanlı'da kemankeşler (okçular) oku ve yayı kutsal saymışlardır. Bu sebeple yayın kabzasına abdestsiz dokunmazlardı (Yücel, 2015). Yayların üst kolu ulviliği, alt kolu ise sufiliği temsil ederdi. Kişinin okçuluğa kabul töreni olan kabza alma törenlerinde talip (mürid) ustasının (mürşidin) elini öper, usta; "Fi sebillullah niyeti ile gaza ile ok at. Sen dahi talip olan kabza aşığına bu minval üzere hayır dua ile teslim et." diyerek kabzayı verir ve kemankeşlik sırrını talibin kulağına fısıldardı (Yücel, 2015). Daha sonra üstat talibin sol koluna iğreti, yen veya kolçak takardı (16. yüzyıla kadar bu adet devam etmiştir). Bu bir fütüvvet adeti idi. Okçuluktaki bu merasimler tamamen fütüvvet merasimleridir (Yücel, 2015).

Okçular atışlarını "Ya Hakk!" diyerek yaparlardı. Atışların yapıldığı ok meydanlarına sarhoş ve abdestsiz giriş yasaktı (Yücel, 2015). Okçuluk tekkesinin başına geçecek tekke şeyhinde sportif başarının yanında manevi olgunluk (irşad) ve salah-ı hal (ıslah olmuş/nefsi tasfiye etmiş olmak) aranan vasıflardandı (Güven, 2003). Okçuluk biyografilerinde pek çok kemankeş için "Salih (Nefsini ıslah ederek Allah'a teslim olmuş kişi), ehl-i iman, ruhu pak (nefsini ruh gibi nurani hüviyete ulaştırmış kişi)" gibi sıfatlar kullanılmıştır (Yücel, 2015).

Kırkpınar güreşleri ise tamamen dini bir muhtevanın sahibidir. Kırkpınar ifadesinin dahi tasavvufta 40'lar diye zikredilen, insanlara Allah'ın rahmetini ulaştıran her devirdeki 40 büyük evliyaya işaret etmesi kuvvetle muhtemeldir. Kırkpınar güreşleri cuma günü başlar, güreşçiler mezarlığında vefat etmiş güreşçiler için Kur'an-ı Kerim ve Mevlid-i Şerif okutulur, daha sonra cuma namazı kılınırdı. Bunun ardından güreşlere başlanırdı (Küçük & Silik, 2018).

Güreşçilerin Şed bağlaması da bir ahilik geleneğidir. Şed bağlamasının manası, Allah ile ahde (Ahdallahi) vefa ve teslimdir (Torun, 1998). Bu ahd, elest bezminde (ezelde) insanların Allah'a teslim olacaklarına dair yaptıkları ahdi (Ahdallahi) yerine getirmeyi ifade etmektedir. Şed 3 kez bağlanır. Birincisi Allah için ahde vefa, ikincisi bey'at (biat/tabiiyet), üçüncüsü ise vasiyeti şeriftir. Bağlama şekli yine teslimi, teslim için gerekli olan tabiiyeti ve teslimin farzietini ifade eden Allah'ın vasiyetini ifade etmektedir. Paça bentleri 3 kez katlanır. Bu şeriat-tarikat ve hakikate işaret eder (Güven, 2003).

Fütüvvette her mesleğin bir piri bulunmaktadır. Osmanlı sporunda güreşçiliğin piri Hz. Mahmud Pir Yâr-ı Veli (Hz. Muhammed) veya Hazreti Hamza, okçuluğun piri ise sahabeden Sa'd bin Ebu Vakkâs'tır (Güven, 2003). Pir, hem bir mesleği ilk defa icra eden kişi hem de müridi Allah'a ulaştıran kişi manasında gelmektedir (Güven, 1992).

Yapılan araştırmalarda Osmanlı'da spor eğitimi üzerinde Ahiliğin ve Bektaşiliğin önemli etkisi olduğu görülmüştür. Bektaşilik yeniçeri ocağının manevi eğitimini üstlenmiştir (Osman, 2002). Yeniçeri ocağı doğal olarak spor eğitiminin yoğun olduğu bir yerdir. Pek çok menzil sahibi kemankeş yeniçeri ocağından çıkmıştır. Edirne'deki Şeyh Cemalettin ve Razgard'daki (Bulgaristan sınırları içinde) Demir Baba güreş tekkeleri Bektaşi tekkeleridir (Gölbaşı, 2018). Ahilik teşkilatı ise bünyesinde hem spor eğitimi vermiştir hem de ilerleyen dönemlerde teşkilattaki her meslek grubunun belli sayıda sporcuyu sahiplenmesi bir mecburiyet haline getirilmiştir (İmamoğlu et al., 2018). Spor tekkelerindeki (güreş tekkeleri) hiyerarşik yapı ahiliğe paralel bir şekilde dizayn edilmiştir (Güven, 2003). Ahilikteki yiğitlik, ahilik ve şeyhlik sporda mürid/talip, miyander/kalfa, Mürşid/Şeyh şeklindedir. Bu 3 seviye, manevi tekâmülün 3 ayrı aşamasını ifade etmektedir.

TARTIŞMA

Günümüzde kullanılan sporcu kavramı Osmanlı devrinde pehlivan sözcüğü ile karşılanmaktadır. Osmanlı döneminde bakıldığında sadece güreşçilere değil iyi okçulara, gürbazlara kısacası sportif faaliyetlerde bulunan herkese pehlivan diye hitap edildiğini görmekteyiz (Kahraman, 1995). Antrenman yerine talim, ya da bend (oyun) kavramlarının kullanıldığını görmekteyiz (Kara 2013). Bu kavramlar Osmanlı'da sportif faaliyetlere eğitsel oyun nazarıyla bakıldığının da bir göstergesi kabul edilebilir. Bu eğitim faaliyeti hem bir savaş hazırlığı hem de kişinin manevi gelişimine yönelik bir hüviyet göstermektedir (İmamoğlu vd., 2018)

Güreş tekkelerinde ahiliğe paralel olarak mürid-miyander-mürşid şeklinde dizayn edilmesi ve Fütüvvetnamelerde bu 3 seviyenin şeriat-tarikat-hakikat makamlarına karşılık gelmesi, manevi eğitim sistematığının burada da aynı standartlarda verildiğini göstermektedir.

Pirliğin bu 2 yönü eğitimin 2 boyutunu da yansıtmaktadır. Hz. Muhammed (S.A.V) ve sahabesi devrinde yaşanan manevi eğitimin spor tekkelerinde de aynı şekilde devam ettirildiğini göstermektedir.

Fütüvvetnamelerde çıraklığın vasıfları incelendiğinde Kur'an-ı Kerim standartları içerisinde bütün bu vasıfların müşterek noktası, kişinin Allah'a ulaşmayı dilemesi ve talep ile Allah'ın tayin ettiği mürşide tabi olmasıdır. 30/Rûm suresinin 31. ayetindeki: "Munîbîne ileyhi vettekûhu: O'na yönelin ve takva sahibi olun." emri, kişinin Allah'a yönelmesini (Allah'a ulaşmayı dilemesini) ifade etmektedir. Bu dilek, kişinin Allah'ın davetçisinin davetine (Allah'a ulaşma davetine) icabet etmesini ifade etmektedir (Kur'an 8/Enfal-24; 13/Ra'd-14). Allah'a ulaşmayı dileme davetine icabet eden kişi takva sahibi olur. Takva sahibi olan kişi ise Allah-u Tealâ tarafından Furkan (hak ve batılı birbirinden ayırt edebilme yeteneği) sahibi kılınır (Kur'an 8/Enfâl-29). Bu kişinin gözlerindeki, kulaklarındaki ve kalbindeki manevi engeller alınır. Bu da kişinin manevi açıdan ölü iken dirilmesini ifade eder (Kur'an 6/En'âm-36; 6/En'âm-122). Kişi Allah'a ulaşmayı dileyerek takva sahibi olduğu anda o güne kadar işlediği bütün günahlar örtülür (Kur'an 8/Enfâl-29). Kişinin göğsünden kalbine Allah'ın nurlarının ulaşabileceği bir nur yolu açılır (Kur'an 66/En'âm-125). Nur yolu açıldıktan sonra kişi zikir yaptığı zaman Allah katından bir çift nur gelir (Kur'an 39/Zümer-22; 57/Hadîd-16). Bu gelişmeler kişide manevi hayatın başlangıcı için zemin oluşturacaktır.

Allah'a ulaşmayı dilemek aynı zamanda sebil-i reşad'a (Allah'a ulaştırın yola) ulaşma talebini ifade eder (Kur'an 2/Bakara-256). Allah'a ulaşma talebinin sahibi kişinin nefsi ile cihat etmesi gerekmektedir (Kur'an 29/Ankebût-5, 6). Bunun için kişi mürşidine ulaşacaktır (Kur'an 5/Mâide-35).

Kişinin Allah'a ulaşma talebiyle mürşidine tabi olmasıyla birlikte Allah'ın katından bir ruh (devrin imamının ruhu) başının üzerine gelir, yerleşir ve onun vücudundaki ruha "Allah'a ulaşma günün geldi" emrini verir (40/Mumin-15). Bu emirle ruh vücuttan ayrılarak Sıratı Mustakîm üzerinde Allah'a doğru yolculuğa başlar (78/Nebe-38, 39). Allah, kişinin nefsinin kalbine îmânı yazar (58/Mucâdele-22). Allahû Tealâ kişinin o güne kadar işlediği bütün günahlara mağfired eder (25/Furkân-70). Nefs tezkiyesi başlar. Nefs tezkiyesine paralel fizik vücut Allah'a kul olmaya başlar (39/Zümer-23) ve irade de güçlenir (2/Bakara-257). Kur'an-ı Kerim'de

müminlerin tanımı yapılırken mümin olan kişinin amelüssalihah yani ıslah-ı nefis (nefis terbiyesi) yapan (40/Mumin-40) ve Allah'a mülaki olan (Allah'a ulaşan) kişiler olduğu ifade edilmektedir (11/Hud-29). Spor tekkelerindeki Alp-Erenler ruhları Allah'a ermiş (ulaşmış) anlamına gelmektedir.

Şeriat kavramı Allah'a teslim olma yolundaki kaideler bütünü demektir. Şeriatın başlangıç noktası, bütün peygamberlerin tebliğinin ortak noktası olan Allah'a ulaşmayı dilemeyi ifade etmektedir (Kur'an 42/Şura-13).

Çıracak olabilmek için mutlaka Allah'a ulaşmayı dilemek ve bir mürşide tâbî olmak gerekiyordu. Çıracılık devresinde kişinin davranış biçimleri, nefsindeki afetler baskın olduğu için genelde hataların çoğunlukta olduğu bir durumdadır. Bu kişi kendisine karşı yapılan yanlış davranışlara nefsi sebebiyle negatif tepkiler verecektir. İntikam alma gerekliliği hissedecektir.

Kalfalık ile alakalı açıklamalar, nefsinin tezkiye etmesi sonucunda ruhunu Allah'a ulaştırarak ermiş evliya payesi almış kişiyi ifade etmektedir. Kalfalık seviyesinde kişi velayet mertebelerinde ilerleyecektir. Kalfalık mertebesinin son noktası, fizik vücut teslimini gerçekleştirmektir. Fizik vücut teslimi yapan kişiler Kur'an-ı Kerim'de Muhsin olarak isimlendirilmektedir (Kur'an 4/Nisâ-125). Ahilikte fizik vücut teslimi, "Eline, beline, diline hâkim ol." şeklinde ifade edilmektedir (Çeker, 2017). Aynı seviye spor tekkelerinde, "Gerçek pehlivan öfkelenildiği zaman nefesine hâkim olabilen kimsedir." Hadis-i şerifiyle ifade edilmektedir.

Tarikat kavramı burada, ruhun Sıratı Mustakîm üzerinde seyri sülûkunu tamamlayıp Allah'ın Zatında fani olmasının (fena ve beka makamlarının) ardından, fizik vücudun Sıratı Mustakîm'ini yani fizik vücudun Allah'a teslim edilmesi için geçilen velayet makamlarını ifade etmektedir.

Kalfalık seviyesindeki kişinin davranış biçimleri, affetmek ve infak etmek şeklinde gelişecektir. Fizik vücut teslimine ulaştığında şartlar ne olursa olsun daima kötülüğe karşı affi tercih eden ve darlıkta da bollukta da infak eden birisi hüviyetine ulaşacaktır (Kur'an 3/Âli İmrân-134). Mevlâna Celaleddin Rumi'nin naklettiği gibi; bir savaşta öldürmek üzere olduğu düşmanın Hz. Ali'nin yüzüne tükürmesi üzerine Hz. Ali onu öldürmekten vazgeçince düşmanı niçin vazgeçtiği sorar. Hz. Ali: "Ben seni, Allah için savaşıyorum diye öldürecektim. Eğer şimdi öldürürsem kendi nefsim için öldürmüş olurum." cevabı, öfkesini yutan bir insanın davranış biçimlerine İslam tarihinde verilen en çarpıcı örneklerdendir (Yıldız, 2007).

Ustalık ile ilgili açıklamalar, nefis ve irade teslimi yapmış bir insanı farklı açılardan tarif etmektedir. Bu makamların temel vasfı daimî zikir sahipleri olmalarıdır. Daimî zikrin sahipleri Kur'an-ı Kerim'de Ulul Elbab (sır hazinelerinin sahipleri) olarak tanımlanmaktadır (Kur'an 3/Âli İmrân-190, 191). Ulul Elbab makamındaki bir kişinin kalbine, sürekli zikirde olmasıyla sebebiyle kesintisiz olarak nur akışı mevcuttur. Bu da o kişinin nefsinin kalbinin %100 nurlanmasını ve asla tekrar kararmamasını temin etmektedir. Nefsteki bütün afetlerin temizlenmesi, kişinin nefis teslimini ifade etmektedir. Nefsini tamamen ıslah etmiş ve teslim makamına ulaşmış kişiye Kur'an-ı Kerim'de muhlis, salâh makamına ulaşmış ve iradesini teslim etmiş kişiye Kur'an-ı Kerim'de salih denmektedir.

Ulul Elbab makamı, hikmet seviyesindeki Kur'an-ı Kerim eğitimini içerir (Kur'an 2/Bakara-151, 269). Bu nokta ustalık seviyesinin başlangıcıdır. Burası hikmet seviyesidir. Burada kişi hikmet seviyesinde hakikatleri öğrenecektir. Onun için burası hakikat makamı olarak ifade edilmiştir. "Alimler Peygamberlerin varisleridir." (Boran, 2011) Hadis-i Şerifinde söz edilen alimler, bu noktaya ulaşmış hikmet sahiplerini ifade etmektedirler.

Ustalık mertebesine ulaşmış, nefsindeki bütün afetleri tasfiye etmiş bir kişinin davranış biçimleri, kötülüğe karşı iyilik etmek şeklindedir (41/Fussilet-33, 34, 35). Fütüvvetnamelerde "İnsan-ı Kâmil" olarak gösterilen Hz. Ali'nin, kendisine ne kadar kötülük yapılırsa yapılsın iyilik ile karşılık vermesi olayı, teslim-i külli'ye (irade teslimine) ulaşmış bir insanı tasvir etmektedir.

Bütün bu tanımlama ve tasnifler, mesleki eğitimin manevi eğitiminin, "çıraklık-Allah'a ulaşmayı dilemek, mürşide tabiiyet, kalfalık-ruhun teslimi, fizik beden teslimi, ustalık-nefis teslimi" şeklinde paralel 2 süreç halinde verildiğini göstermektedir.

Burada geçen şeriat-tarikat-hakikat kavramları aslında iç içe geçmiş kavramlardır. Şeriat kişinin hayatında davranış biçimlerinin bütünüdür. Tarikat bunun öğretildiği ve tatbik edildiği yerdir. Hakikatse bu ikisini kaplayan bütünü ifade eder. Ancak manevi eğitim bakımından, manevi eğitimin farklı basamaklarını ifade eden anlamda farklı boyutlarıyla kullanılmışlardır. Kur'an-ı Kerim ayetlerinin tilaveti, nefsin tezkiyesi, kitabın talim edilmesi, hikmetin ve ötesinin öğretilmesi olmak üzere 5 aşamalı bir eğitim süreci mevcuttur (2/Bakara-151). Ayetlerin tilaveti (açıklanması) ve nefis tezkiyesi çıraklık eğitimini ifade etmektedir. Ahilik metnindeki şeriat makamı bu noktaya işaret etmektedir. Kitabın talim edilmesi kalfalık eğitimi ifade etmektedir. Burada Kur'an-ı Kerim'in lafzî manasının (kelime anlamı) ötesindeki ruhlarının (deruni manalarının) eğitimi verilir (30/Rûm-7). Ahilik metnindeki tarikat makamı bu noktaya işaret etmektedir. Hikmet ve ötesinin öğretilmesi ise fizik âlemin ötesine ilişkin hakikatlerin

öğretilmesini içermektedir (6/En'âm-75). Burası ustalık seviyesindeki manevi eğitimi içermektedir. Ahilik metinlerindeki hakikat makamı bu noktaya işaret etmektedir.

Bütün bu bulgular Osmanlı Spor Tekkelerinin tasavvufi eğitim kurumları olduğunu net olarak ispat etmektedir. Atıf Kahraman, Osmanlı'daki spor tekkelerinin sadece birer spor kulübü hüviyetinde olduğunu, dini bir eğitimin verilmediğini, antrenörlere şeyh, sporculara mürid veya Alperen denmesinin sadece bir isim benzerliği olduğunu iddia etmiştir (Kahraman, 1995). Elde ettiğimiz bulgular bu iddianın yanlış olduğunu kesin olarak kanıtlamaktadır. Ayrıca Kahraman'ın bu iddiası, tasavvuf kültürü üzerinde şekillenmiş Türk Müslüman halkın büyük çoğunluğunun tasavvuf mensubu olduğu Osmanlı toplumuyla bir kan uyumsuzluğu oluşturmaktadır.

Konuya günümüz sporu açısından baktığımızda, Osmanlı'daki spor anlayışı ile günümüz spor anlayışını karşılaştırdığımızda karşımıza bir diyalekt çıkmaktadır.

Klasik Maslow psikolojisi ben merkezli egoist bir yapıdadır. Bu anlayış üzerine kurulu olan günümüz spor anlayışı ise sporcuyu yüksek maddi gelir, şöhret, başkalarından üstün olmak gibi nefsanî tatminlere yönelmektedir. Buna karşın tasavvufi görüş diğerkâmlık üzerine kuruludur. Kişinin mutluluğunu, başkalarına verebildiği mutluluk üzerine bina etmiştir. Bu anlayış üzerine kurulu Osmanlı sporu, rekabetçi özelliğini insani vasıflarını kaybetmeden yaşatmıştır. Sporcular yeri geldiği zaman kendi hakları olan ödüllerden ihtiyaç sahipleri sporcular için vazgeçmiştir (Öztuna, 1994b). Klasik psikolojinin özgüven anlayışının kişinin sahip olduğu fiziki vasıflar (fiziksel güç, zekâ, sosyal statü vb.) üzerine kurulu oluşu, kişiyi sürekli olarak sahip olduklarını kaybetme kaygısına götürmektedir. Pek çok başarılı sporcu bulunduğu noktadan düşme korkusu yaşamaktadır. Ayrıca fizik standartlarda problemle karşılaştığı zaman bu durum kişide motivasyon kayıpları yaratmaktadır (Erdoğan & Kocaekşi, 2015). Buna karşın tasavvufi görüşte öz güven yerine Allah'a güvenme mevcuttur. Kişi Allah'ın yardımıyla olayların üstesinden geldiğinin idrakindedir. Bu idrak ve güven duygusu kişiyi fizik standartlardaki kötüleşen koşullarda olası manevi baskılardan korumaktadır. Günümüz sporundaki üstün olma arzusu, sporcuların doping kullanımı, müsabakalarda hile yapmak gibi gayri ahlaki yollara gitmeleri için bir zemin oluşturmaktadır. Halbuki tasavvufi terbiyenin kazandırdığı hasletler kişinin bu gibi yollara meyiletmesini önlemektedir. Başarıyı sadece madalya ile ölçen sporcular, başarısızlıkları hazmedemeyip büyük sıkıntılar yaşamaktadır. Ayrıca bu sporcular aktif spor hayatları sona erdikten sonra alıştıkları şöhret ve ilgiden mahrum kaldıklarında büyük bir boşluğa düşmektedirler. Yüksek sportif başarılar insanların gençlik dönemlerinde ulaştıkları neticeler olduğu için henüz yaşın getirdiği olgunluğa sahip olamayan sporcular için hayatlarının erken

devrelerindeki bu kadar büyük değişimler hayatlarının ilerleyen dönemlerinde büyük problemlere sebebiyet verebilmektedir. Bunlar günümüz sporunun sporunun kendisinden kaynaklanan problemlerini oluştururken spor eğitimi ve yöneticileri için de benzer durumlar söz konusudur. Pek çok antrenör, kazanma hırsları sebebiyle çocuk yaşta sporcuları gereksiz antrenmanlara zorlamakta ve sporcuların erken özelleşmesine sebebiyet vermektedirler. Bu sebeple pek çok genç yetenek spor hayatına erkenden veda etmektedirler. Diğer taraftan pek çok yöneticinin başarıya yönelik ölçsüz talepleri, sporcu ve antrenörleri böyle yanlış yollara girmeye zorlamaktadır.

SONUÇ

Osmanlı'da eğitim fiziki ve manevi olmak üzere çift yönlü bir yapı olarak görülmüş ve toplumun her kesiminde bir bütün halinde verilmiştir. Spor eğitimi de bu bağlamda görülmüş, beden terbiyesi ve nefis terbiyesi bir bütün halinde 3 aşamalı olarak gerçekleştirilmiştir. Sporcuların hiyerarşik yapısında ilerlemesi hem sportif başarı hem de manevi olgunluk gerektirmiştir. Bu şekilde çift yönlü bir eğitimin kişiye kazandırdığı erdemler bir sporunun hem spor hayatındaki hem de spor hayatından sonraki dönemdeki (antrenörlük, yöneticilik) başarısının arkasındaki temel manevi unsurları oluşturmuştur. Yüksek ahlaka sahip sporcu, antrenör ve yöneticiler sayesinde sistem asırlar boyunca başarılı bir şekilde sürdürülmüştür. Günümüz spor anlayışı sadece maddi unsurlar üzerine dizayn edilmiş bir yapıdadır. Başarının sadece madalya ile ölçüldüğü bir spor anlayışı, sporcuların, antrenörlerin, yöneticilerin doping, rüşvet gibi gayri ahlaki yollara sapmasına zemin oluşturmaktadır. Pek çok genç sporcu, antrenörlerin kazanma hırsları sebebiyle sürantrene (aşırı antrenman) edilerek genç yaşta spor hayatına veda etmektedir. Manevi değerlerden yoksun spor anlayışı, kazanma hırsının getirdiği şiddet eğilimini de her geçen gün arttırmaktadır. Maddiyata dayalı spor anlayışının tabi neticesi olarak aktif yarışma hayatından sonra pek çok başarılı sporcu boşluğa düşmektedir. Bu ve daha pek çok manevi temelli sorun dünya sporundaki en öncelikli problemleri teşkil etmektedir. Tek kanatlı bir kuşun uçamadığı gibi tek yönlü verilen bir eğitim de neticede fizik standartlarda başarılı ancak mutsuz sporcular yetiştirmektedir. Türk tarihindeki toplumsal başarının altında daima tasavvuf eğitimi ile bilimsel eğitimin bir arada verilmesi yatmaktadır (Sinanoğlu, 2015). Osmanlı'daki spor eğitim sistemi, günümüzde kaybedilen manevi değerlerin yerine konması için başarısını kanıtlamış bir model olarak karşımıza çıkmaktadır.

Etik Beyanı

Bu alışma için etik kurul iznine ihtiyaç bulunmamaktadır.

Yazar Katkıları


Çalışma kurgusu: MGK; Denetim: EA; Veri toplama: MGK; Verilerin analizi: Literatür denetimi: MGK; Yazım: MGK, EA; Eleştirel İnceleme: MGK, EA.

KAYNAKLAR

- Ankara Demirpolat, A., & Akça, G. (2004). Ahilik ve Türk Sosyo-Kültürel Hayatına Katkıları. *SÜ Türkiyat Araştırmaları Dergisi*(15).
- Atalay, Ö. G. A., & Akbulut, A. K. (2013). Türk spor kültürünün eşsiz örneği: Okçular tekkesi. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi*, 1(18), 144-154.
- Ayhan, P. (2007). Türk kültür tarihinin bir kaynağı olarak Burgazi Fütüvvetnamesi. *Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Veli Araştırma Dergisi*(44).
- Boran, A. (2011). *Hadislerle 28 Basamak İslam Yedi Safha Dört Teslim*. Printer Ofset Matbaacılık,.
- Çeker, F. (2017). Ahlâkî ve Sosyo-Ekonomik Bir Teşkilât Olarak Ahilik. *Dicle Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 12, s84-99.
- Eğri, O. (2004). Alevi Bektaşî Kaynaklarında Kur'an Tasavvuru. *Diyanet Aylık Dergi*, Şubat.
- Erdoğan, N., & Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 57-64.
- Goodwin, J. (1999). *Lords of the Horizon*. St. Martins' Press, New York.
- Gölbaşı, H. (2018). Osmanlı Devleti'nde Spor Tekkeleri. *Iğdir University Journal of Social Sciences*(15).
- Güven, Ö. (1992). Türklerde spor kültürü.
- Güven, Ö. (2003). Geleneksel Okçuluk ve Güreş Sporunda Ahiliğin Etkileri. *Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Veli Araştırma Dergisi*(27).
- Ibn'Arabi, M. (2007). *A Prayer for Spiritual Elevation and Protection*. Anqa Publishing.
- İmamoğlu, O., Çebi, M., İslamoğlu, İ., & Yamak, B. (2018). Osmanlı İmparatorluğunda spor tekkeleri ve kulüpleşme. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(58), 907-912.
- Kahraman, A. (1995). *Osmanlı devleti'nde spor* (Vol. 27). TC Kültür Bakanlığı.
- Kara, Ü. (2013). *Matrakçı Nasûh ve Eseri Tuhfetül-guzât*. (yüksek Lisans Tezi), Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Küçük, M. A., & Silik, C. E. (2018). Hıdırellez Kültüründen Dinî Ritüelli Bir Spora:“Kırkpınar Yağlı Güreşleri”. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 4(1), 83-96.
- Osman, E. (2002). Yeniçeri Ocağı'nın Manevi Eğitimi ve Bektâşilik. *Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Veli Araştırma Dergisi*(24).
- Özköse, K. (2003). Anadolu'nun Türkleşmesi Ve İslamlaşmasında Tasavvufî Zümre Ve Akimlerin Rolü. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7(1), 249-280.
- Öztuna, Y. (1994a). *Büyük Osmanlı tarihi: Osmanlı devleti'nin siyasî, medenî, kültür, teşkilât ve san'at tarihi*. Ötüken Neşriyat AS.
- Öztuna, Y. (1994b). *Osmanlı Tarihi V. VIII, İstanbul*.
- Sinanoğlu, O. (2015). *İlerisi İçin*. Bilim+Gönül Yayıncılık.
- Torun, A. (1998). *Türk edebiyatında Türkçe fütüvvet-nâmeler: üzerine bir inceleme* (Vol. 55). Kültür Bakanlığı.
- Turan, G. Y. (2019). *Ahilik Araştırmaları 1913-1932*. Günaydın Y.T. (2019) Ahilik Araştırmaları 1913-1932, Türk Tarih Kurumu Yayınları.
- Uzunçarşılı, İ. H. (1988). *Osmanlı Devleti Teşkilatından Kapıkulu Ocakları I Acemi Ocağı Ve Yeniçeri Ocağı*. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi.
- Yıldız, A. (2007). Mevlânâ'nin Mesnevî'sinde Hz. Ali'nin Şahsiyeti. *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(18), 129-139.
- Yılmaz, M. (2012). *Osmanlı'nın Manevi Mimarları*. Akçağ Yayınları.
- Yücel, Ü. (2015). Türk Okçuluğu, Atatürk Kültür Merkezi Yayınları. In: Ankara.

Genç Futbolcuların Sprint ve Anaerobik Güç Özelliklerinin Oynadıkları Mevkilere Göre Karşılaştırılması

Comparison of Sprint and Anaerobic Power Characteristics of Young Football Players According to the Positions They Play

Gökhan ATASEVER¹, Hasan Hüseyin YILMAZ²

^{1,2}Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye.

Özet

Bu çalışmanın amacı futbolcuların sprint ve anaerobik kapasitelerinin oyun pozisyonlarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir. Çalışmaya defans (n:10) ve hücum (n:10) olmak üzere 20 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Futbolcuların anaerobik güçlerini belirlemek için Wingate 894 E marka cihaz ve sürat testleri Optojump (Microgate-İtalya) fotosel cihazı ile 10 m olacak şekilde yapıldı. Ölçülen parametrelerin normallik dağılımı Skewness, Kurtosis ve Shapiro-Wilks testleriyle sınıandıktan sonra verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiğinden mevkiler arasındaki farklılıkların tespit edilmesinde Bağımsız Örneklem T testi uygulanmıştır. Bu çalışmada anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, maksimum güç, maksimum relatif güç parametrelerinde savunma oyuncularını, sürat ve güç kaybı parametrelerinde ise hücum oyuncularını lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Sonuç olarak, kısa zaman içerisinde tamamlanan ve patlayıcı güç gerektiren anaerobik performans futbol gibi saniyelik kararların ve fiziksel hareketlerin olduğu bir branş için önem taşımaktadır. Mevkiler arasında çıkan farklılığın futbolcuların oynadıkları mevkinin ana motorik özelliğinin gereksinimden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Sprint, Anaerobik Güç, Mevki

Abstract

The aim of this study is to determine whether there are differences in the sprint and anaerobic capacities of football players based on their playing positions. Twenty athletes, consisting of 10 defenders and 10 forwards, voluntarily participated in the study. To assess the anaerobic power of the players, Wingate 894 E brand equipment was used, and speed tests were conducted over a distance of 10 meters using the Optojump photocell device (Microgate-Italy). After testing the normality distribution of the measured parameters through Skewness, Kurtosis, and Shapiro-Wilks tests, it was determined that the data exhibited a normal distribution. Therefore, Independent Samples T-tests were applied to determine differences between positions. In this study, a significance level of $p < 0.05$ was considered. According to the results obtained from the research, statistically significant differences favoring defensive players were found in maximum power and maximum relative power parameters, while offensive players had an advantage in speed and power loss parameters ($p < 0.05$). In conclusion, anaerobic performance, which is completed within a short time and requires explosive power, is crucial for a sport like football, which involves split-second decisions and physical movements. The observed differences between positions are thought to be attributed to the specific motor requirements of the players' respective positions in football.

Keywords: Soccer, Sprint, Anaerobic Power, Positional

Spor ve Bilim Dergisi 01(02):45-53
e-ISSN: 2980-2067
Sorumlu yazar: Gökhan ATASEVER,
gokhan.atasever@atauni.edu.tr

Künye: Atasever G. & Yılmaz H. H. (2023). Genç futbolcuların sprint ve anaerobik güç özelliklerinin oynadıkları mevkilere göre karşılaştırılması. Spor ve Bilim Dergisi, 1(2), 45-53.

Tarihler:
Geliş: 27.08.2023
Kabul: 26.09.2023
Yayın: 11.10.2023

GİRİŞ

Futbol, dünya genelinde büyük bir ilgi ve tutkuyla takip edilen en popüler sporlardan biridir (Liu ve ark.,2020). Bu sporun dinamik yapısı, oyuncuların geniş bir yelpazede fiziksel yetenekler gerektirirken, oyuncuların performansını belirleyen birçok faktör bulunmaktadır. Futbolcularda gerek sprint gerekse anaerobik güç gibi fiziksel özellikler, saha içi başarıyı etkileyen temel faktörler arasında yer almaktadır (Oliva ve ark.,2020). Genç futbolcuların bu fiziksel özelliklerinin, oynadıkları mevkilere göre nasıl farklılık gösterdiğini anlamak, hem antrenman programlarının etkinliğini artırmak hem de genç oyuncuların mevkilerini daha iyi anlamalarına yardımcı olmak açısından önemlidir (Wisloeff ve ark.,1998).

Sprint, futbolun hız, çeviklik ve ani hareket gerektiren yönlerini etkileyen önemli fiziksel özelliktir. Oyuncuların rakip savunmayı geçmek, topa ulaşmak, savunma yapmak veya hızlı pozisyon almak gibi durumlarda sprint yeteneği büyük önem taşımaktadır (Haugen ve ark.,2014). Hızlı sprintler, bir oyuncunun maç içinde üstünlük sağlaması, pozisyon avantajı elde etmesi ve sonuç olarak takımının başarısını artırması açısından hayati bir rol oynar. Aynı zamanda, hızlı sprintlerin yüksek enerji gerektirdiği ve bu sprintlerin sıklıkla anaerobik enerji sistemini kullandığı unutulmamalıdır (Ramirez ve ark.,2020).

Anaerobik enerji sistemi, oksijenin yeterince kullanılmadığı yüksek yoğunluklu aktiviteler sırasında kullanılan bir enerji üretim mekanizmasıdır (Nobari ve ark.,2020). Bu sistem, kısa süreli patlayıcı güç gerektiren hareketlerde etkin bir şekilde çalışır. Futbolda, sprintler, top kapmalar, ani dönüşler, şutlar, dönüşler ve diğer hızlı hareketler sıklıkla anaerobik enerji sistemi tarafından desteklenmektedir (Boraczynski ve ark.,2020).

WAnT Testi, kısa süreli yüksek yoğunluklu pedal çevirme aktivitelerini içeren bir egzersiz protokolüdür (Nikolaidis ve ark.,2021). Bu test, bireylerin maksimal güç çıkışını, toplam iş yapma kapasitesini ve yorgunluk direncini değerlendirmek için kullanılır (Madou,2022). Futbolcular için önemli olan hızlı sprintler, ani hızlanmalar ve yüksek yoğunluklu mücadeleler gibi saha içi aktiviteler, anaerobik enerji sistemine dayanır (Dalıp ve ark.,2023). Bu nedenle, Wingate testi, futbolculardaki anaerobik enerji kapasitesinin ve performans potansiyelinin belirlenmesinde kullanışlı bir araç olmaktadır (Dolci ve ark.,2020).

Araştırılan bu çalışma konusu ile ilgili profesyonel seviyede mevkisel olarak karşılaştırma (Sporis ve ark.,2009) olsa da gelişim liginde oynayan futbolcular ile ilgili çalışmanın kısıtlı olmamasından dolayı spor bilimi alanına katkı sunacağı düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde hazırlık döneminde futbolcuların sprintleri ve anaerobik güçlerini mevkilere göre inceleyen ve hazırlık döneminin futbolcular üzerindeki etkisini ile ilgili çalışmaların az olmasından dolayı bu çalışmanın amacı, futbol için hayati öneme sahip olan anaerobik güç ve sürat ilişkisini mevkisel olarak inceleyerek, mevkisel farklılıkları tespit edip hem atletik performans antrenörlerine hem de sporculara katkı sunacaktır.

YÖNTEM

Çalışmanın etik onayı, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Etik Kurulunun 24.08.2023 tarihli oturumunda alınan 2300255410-2023/8 fakülte etik kurul kararı ile alınmıştır.

Çalışma Tasarımı

Futbolcular, 6 haftalık hazırlık dönemini tamamladıktan sonra 26/27 Ağustos 2023 tarihinde Erzurum 3 Temmuz sahasında sürat testi, anaerobik güç testi ise Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Uygulama ve Araştırma Merkezinde yapılmıştır. İlk gün anaerobik güç testleri, ikinci gün ise sürat testi yapılmıştır.

Katılımcılar/Araştırma Grubu

Çalışmanın araştırma grubu Erzurum yerel liginde mücadele eden bir futbol kulübünün U-18 kategorisinde yer alan 20 futbolcusundan oluşmuştur. Katılımcıların herhangi bir sağlık problemi olmaması ve hazırlık dönemini tamamlayıp maç haftasındaki bütün antrenmanlara katılması istenmiştir. Maç haftasının başladığı antrenman haftasında ölçümler alınmıştır. Katılımcıların gönüllü onam formu okutulduktan sonra çalışmaya dahil edilmiştir.

Tablo 1. Futbolcuların Tanımlayıcı Bilgileri

Değişkenler	(n=20) $\bar{x} \pm ss$
Yaş (yıl)	18,37 \pm ,29
Boy (cm)	174,67 \pm 8,41
Kilo (kg)	69,65 \pm 7,65
Spor yaşı (yıl)	8,78 \pm 2,01

İstatistiksel Analiz

Ölçülen parametrelerin normallik dağılımı Skewness, Kurtosis ve Shapiro-Wilks testleriyle sınılandıktan sonra verilerin normal dağılım gösterdiği (+2, -2) tespit edilmiştir. (Groeneveld ve Meeden,1984). Veriler normal dağılım gösterdiğinden mevkiler arasındaki farklılıkların tespit edilmesinde Bağımsız Örneklem t testi uygulanmıştır. Bu çalışmada anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

Uygulanan Testler/Veri Toplama Prosedürü

Wingate anaerobik güç testi (WAnT)

WanT için düzenlenen anaerobik bisiklet ergometresi (Wingate 894E test sistemi ve 6 sensörlü) ile ölçüm yapılmıştır. Uygulanacak test öncesi futbolcular için sele ve pedal boyu (%10 bacak açısı) bireysel olarak ayarlanmıştır. Test başlatılmadan önce; hazırlık evresi, toparlanma evresi, hızlanma evresi, test evresi ve soğuma evresi olmak üzere 5 aşamalı test protokolü uygulanmıştır.

Test, beş saniye aralıkla altı eşit zaman aralığında futbolcuların verilerini kayıt altına almıştır. Test sırasında, herhangi bir beş saniyelik zaman dilimi içerisinde elde edilen en yüksek güç “anaerobik güç”, test süresince meydana getirilen ortalama güç “anaerobik kapasite”, test süresince meydana getirilen herhangi bir beş saniyelik zaman dilimi içerisinde elde edilen en düşük güç ise “minimum güç” olarak açıklanmaktadır. Test sonucunda elde edilen anaerobik güç (peak power), relatif güç (W/kg), ortalama güç (average power), minimum güç (minimum power) ve yorgunluk indeksi (fatigue index %) değerleri kaydedilmiştir.

Sürat testi (10 m.)

Futbolcuların sürat testleri Optojump (Microgate-İtalya) cihazı fotoseli ile yapıldı. Düz bir hat üzerinde başlangıç ve bitiş noktalarına yerden 90 cm yükseklikte ± 0.001 saniye hassasiyetle çift yönlü ölçüm yapan iki kapılı fotoselli elektronik kronometre sistemi yerleştirilmiştir. Futbolcuların bir ayakları önde olacak şekilde ve başlangıç fotoselinin 50 cm arkasında testleri başlatılmıştır. Test iki kez uygulandı ve testler arası tam dinlenme verilip futbolcuların en iyi derecesi kayıt altına alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Futbolcuların Sürat ve Anaerobik Güç Parametreleri Bağımsız Örneklem T- Testi Karşılaştırması

Değişken	Sporcu	n	X	SS	t	p
Sürat	Hücum	10	3,98	0,12	-5,211	0,001*
	Savunma	10	4,52	0,31		
Maksimum Güç	Hücum	10	574,16	135,18	-5,063	0,001*
	Savunma	10	822,96	76,64		
Maksimum Relatif Güç	Hücum	10	11,77	1,60	-3,618	0,002*
	Savunma	10	14,05	1,18		
Ortalama Güç	Hücum	10	398,95	77,18	-0,648	0,525
	Savunma	10	423,97	94,59		
Ortalama Relatif Güç	Hücum	10	8,33	0,83	0,749	0,463
	Savunma	10	8,05	0,84		
Minimum Güç	Hücum	10	205,94	53,80	0,676	0,508
	Savunma	10	225,06	71,47		
Minimum Relatif Güç	Hücum	10	4,36	1,07	0,211	0,835
	Savunma	10	4,26	1,05		
Güç Kaybı (%)	Hücum	10	51,78	2,88	-3,804	0,001*
	Savunma	10	64,06	9,79		

*p<0,05

Yukarıdaki tabloda mevkiler arasında karşılaştırma yapıldığında; maksimum güç, maksimum relatif güç parametrelerinde savunma oyuncularını, sürat ve güç kaybı parametrelerinde ise hücum oyuncularını lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Diğer parametreler üzerinde ise istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, genç futbolcuların sprint ve anaerobik güç parametrelerinin mevkisel olarak karşılaştırılmasını incelemektir. Çalışmaya defans (n:10) ve hücum (n:10) olmak üzere 20 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Futbol gibi bütün mevkilerin fiziksel ve fizyolojik gereksinimlerinin farklı olduğu bir branş için mevkisel fiziksel farklılıklar ile yapılan araştırmaların sınırlı olması nedeniyle bu çalışma ele alınmıştır.

Çalışmanın bulguları incelendiğinde, maksimum güç, maksimum relative güç parametrelerinde savunma oyuncularının hücum oyuncularına göre daha iyi seviyede olduğu görülmektedir. Bu durumun sebebi, savunma oyuncuların oynadıkları mevki gereği hücum oyuncularına kuvvet özelliği yönünden üstünlük kurması gerektiği ve baskın olan motorik özelliğinin kuvvet olmasından kaynaklandığı tahmin edilmektedir.

Sürat ve anaerobik güç kaybı açısından çalışmanın bulguları incelendiğinde, hücum oyuncularının savunma oyuncularına göre daha iyi seviyede olduğu görülmektedir. Bu durumun

en önemli sebebi, hücum oyuncuların savunma oyuncularına göre çok fazla sprint atmaları ve oynadıkları mevki gereği tip 2 kas lifinin daha baskın olduğundan kaynaklandığı düşünülmektedir (Akçamlı ve ark.,2018).

Futbol, farklı mevkideki futbolcuların fiziksel ve fizyolojik gereksinimlerinin birbirinden farklı olduğu spesifik bir branştır. Örneğin, stoperler daha az mesafe katederler, yüksek şiddette koşu mesafesi daha azdır ve kuvvet düzeyleri daha iyidir fakat forvet oyuncuları daha fazla sayıda sprint atarlar ve yüksek şiddette aktivite içerisine defans oyuncularına göre daha fazla girmektedir (Modric ve ark., 2021). Bu bilgiler, bizim çalışmamızı destekler niteliktedir ve bundan sonra yapılacak çalışmalara da bizim araştırmamızın sonuçlarının katkı sunacağı düşünülmektedir.

Bujnovsky ve ark. 2019 yılında genç futbolcuların oynadıkları pozisyona göre fiziksel ve fizyolojik kapasitelerini mevkisel olarak incelediği çalışmada, sprint test sonuçlarında kaleciler ile bek oyuncuları arasında, tekrarlı sprint yeteneğinde bek oyuncuları ile merkez orta saha oyuncuları arasında ve çeviklik testinde kenar orta saha oyuncuları ile merkez orta saha oyuncuları arasında istatistiksel bir fark olduğunu belirtmişlerdir (Bujnovsky ve ark., 2019). Bizim çalışma sonuçları destekler nitelikte olduğu görülen bu çalışmada, futbolcuların fiziksel ve fizyolojik gereksinimlerinin mevkisel olarak farklılık göstermesi bu sonuçları destekler nitelikte olduğunu düşünmekteyim.

Hazır ve ark. 2018 yılında genç futbolcuların anaerobik sprint ve anaerobik güçlerini geliştirmek için yaptıkları araştırmada, futbolcuların farklı fizyolojik ve metabolik süreçleri olmasına rağmen, uygulanan tekrarlı sprint programının futbolcuların anaerobik güç özelliğini geliştirdiğini belirtmişlerdir (Rast ve ark.,2018).

Boraczynski ve ark. 2020 yılında profesyonel futbolcuların alt ekstremite kuvveti, aerobik kapasitesi, anaerobik güç, sprint ve dikey sıçrama performanslarını incelediği çalışmada, alt ekstremite kuvveti ile sprint ve dikey sıçrama arasında pozitif bir ilişki olduğu, anaerobik güç ile dikey sıçrama parametreleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmişlerdir (Boraczynski ve ark. 2020).

Irigoyen ve larumbe (2013) çalışmalarında profesyonel futbolcuların hazırlık dönemini tamamladıktan sonra futbolcuların aerobik ve anerobik kapasitelerini inceledikleri çalışmada, anaerobik güç, 5 m. sprint parametrelerinde hazırlık dönemi öncesi ve sonrasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu, 15 m. ve countermovement testlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığını belirtmişlerdir (Irigoyen ve larumbe, 2013).

Al-Hazzaa ve ark. 2001 yılında suudi futbolcuların aerobik ve anaerobik güçlerini karşılaştırdığı çalışmada, vücut kitle indekslerine, zirve güç ve ortalama güç parametreleri açısından elit düzeydeki futbolculara göre daha düşük seviyede olduğu belirtmişlerdir (Al-Hazzaa ve ark.,2001).

SONUÇ

Sonuç olarak; kısa zaman içerisinde tamamlanan ve patlayıcı güç gerektiren anaerobik performans, futbol gibi saniyelik kararların ve yüksek şiddetli hareketlerin olduğu bir branş için önem taşımaktadır. Mevkiler arasında çıkan farklılığın futbolcuların oynadıkları mevkinin ana motorik özelliğinin gereksinimden dolayı kaynaklandığı düşünülmektedir.

Destek ve Teşekkür Beyanı

Araştırmaya katılan tüm sporculara ve antrenörlerine teşekkür ederim.

Etik Beyanı

Bu çalışma, Helsinki Bildirgesinde yer alan ilkeler doğrultusunda yürütülmüş ve Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Girişimsel Olmayan Etik Kurulu'nun E-70400699-050.02.04-2300255410 sayılı, 21.08.2023 tarihli kararı ile onaylanmıştır.

Yazar Katkıları

Araştırmanın uygulanması, veri toplanması, literatür araştırması, araştırmanın tasarım, düzenleme ve yazım aşamasında G.A. ve H.H.Y. görev almıştır.

KAYNAKLAR

- Akçamlı, D., Sipahi, S., Yüksel, İ., Kavas, N. C., Polat, T., Sercan, C., ... & Ulucan, K. (2018). Futbolcularda peroksizom proliferatör-aktive reseptör alfa rs4253778 polimorfizm dağılımının belirlenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 3(2), 75-79.
- Al'Hazzaa, H. M., Almuzaini, K. S., Al-Refae, S. A., & Sulaiman, M. A. (2001). Aerobic and anaerobic power characteristics of Saudi elite soccer players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41(1), 54.
- Boraczyński, M., Boraczyński, T., Podstawski, R., Wójcik, Z., & Gronek, P. (2020). Relationships between measures of functional and isometric lower body strength, aerobic capacity, anaerobic power, sprint and countermovement jump performance in professional soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 75(1), 161-175.
- Bujnovsky, D., Maly, T., Ford, K. R., Sugimoto, D., Kunzmann, E., Hank, M., & Zahalka, F. (2019). Physical fitness characteristics of high-level youth football players: influence of playing position. *Sports*, 7(2), 46.
- Dalıp, M., Varol, S. R., Acar, M. F., İşleğen, Ç., & Karamızrak, O. (2023). Determining The Exhaustion Of Professional Soccer Players After Long And High-Intensity Efforts By Measuring The Force And Blood Lactate. *International Journal Of New Trends In Arts, Sports & Science Education (Ijtase)*, 12(3), 213-221.
- Dolci, F., Hart, N. H., Kilding, A. E., Chivers, P., Piggott, B., & Spiteri, T. (2020). Physical and energetic demand of soccer: a brief review. *Strength & Conditioning Journal*, 42(3), 70-77.
- Groeneveld, R. A., & Meeden, G. (1984). Measuring skewness and kurtosis. *Journal of the Royal Statistical Society Series D: The Statistician*, 33(4), 391-399.
- Haugen, T. A., Tønnessen, E., Hisdal, J., & Seiler, S. (2014). The role and development of sprinting speed in soccer. *International journal of sports physiology and performance*, 9(3), 432-441.
- Hazir, T., Kose, M. G., & Kin-Isler, A. (2018). The validity of Running Anaerobic Sprint Test to assess anaerobic power in young soccer players. *Isokinetics and Exercise Science*, 26(3), 201-209.
- Liu, G., Luo, Y., Schulte, O., & Kharrat, T. (2020). Deep soccer analytics: learning an action-value function for evaluating soccer players. *Data Mining and Knowledge Discovery*, 34, 1531-1559.
- Madou, K. (2022). Wingate-based shuttle run test and limb symmetry index (back to activity algorithm) as the basis for a function-based rehabilitation of a young soccer player with torn ligament injury of the left ankle due to inversion trauma. *Haemostasis*, 1(3), 1.
- Modric, T., Versic, S., Drid, P., Stojanovic, M., Radzimiński, Ł., Bossard, C., ... & Sekulic, D. (2021). Analysis of running performance in the offensive and defensive phases of the game: is it associated with the team achievement in the UEFA Champions League?. *Applied Sciences*, 11(18), 8765.
- Nikolaidis, P. T., & Knechtle, B. (2021). Development and Validation of Prediction Formula of Wingate Test Peak Power From Force-Velocity Test in Male Soccer Players. *Frontiers in Psychology*, 12, 729247.
- Nobari, H., Tubagi Polito, L. F., Clemente, F. M., Pérez-Gómez, J., Ahmadi, M., Garcia-Gordillo, M. Á., ... & Adsuar, J. C. (2020). Relationships between training workload parameters with variations in anaerobic power and change of direction status in elite youth soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 7934.
- Oliva-Lozano, J. M., Gómez-Carmona, C. D., Pino-Ortega, J., Moreno-Pérez, V., & Rodríguez-Pérez, M. A. (2020). Match and training high intensity activity-demands profile during a competitive mesocycle in youth elite soccer players. *Journal of human kinetics*, 75(1), 195-205.
- Ramirez-Campillo, R., Castillo, D., Raya-González, J., Moran, J., de Villarreal, E. S., & Lloyd, R. S. (2020). Effects of plyometric jump training on jump and sprint performance in young male soccer players: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 50, 2125-2143.
- Sporis, G., Jukic, I., Ostojic, S. M., & Milanovic, D. (2009). Fitness profiling in soccer: physical and physiologic characteristics of elite players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(7), 1947-1953.



Wisloeff, U., Helgerud, J., & Hoff, J.(1998). Strength and endurance of elite soccer players. *Medicine and science in sports and exercise*, 30(3), 462-467.

Yanci Irigoyen, J., & Los Arcos Larumbe, A. (2013). Aerobic and anaerobic performance variation in professional soccer players after preseason. *Cultura_Ciencia_Deporte [CCD]*, 8(24).

Basketbol Antrenörlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi Examining The Stress Coping Strategies of Basketball Coaches

Doğay AKSOY¹, Canan SAYIN TEMUR²

¹Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye.

²Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye.

Özet

Bu çalışmada basketbol antrenörlerinin stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Veriler, Türkiye Basketbol Antrenörleri Derneği (TÜBAD) üyesi 223 lisanslı antrenörün kişisel bilgi formu ve stresle başa çıkma tarzları ölçeğine (SBTÖ) gönüllü olarak katılımı ile elde edilmiş olup google forms aracılığı ile çevrimiçi olarak toplanmıştır. Verilerin analizinde Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis H testleri kullanılmıştır. Katılımcıların 149'u erkek ve 74 kadın olup, 26-35 yaş aralığında, bekar, alt yapı çalıştırıcısı ve A derece antrenör kademesine sahip olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların genel olarak etkili baş etme yöntemleri alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Katılımcıların çalıştığı takım seviyesi, antrenörlük kademesi, cinsiyet ve yaş faktörleri ile SBTÖ bazı alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur ($p<0,005$). Sonuç olarak antrenörlerin stres ile etkili baş etme tarzlarının yüksek olduğu; takım seviyesi, antrenörlük kademesi, yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre stres ile baş etme tarzlarının farklılaşabileceği ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Antrenör, Basketbol, Stres Yönetimi.

Abstract

This descriptive research, which was carried out to determine basketball coaches' styles of coping with stress and to examine the factors affecting it, was carried out with 223 licensed trainers who are members of the Turkish Basketball Coaches Association (TÜBAD). Data were collected online using the Personal Information Form and the Styles of Coping with Stress Scale (SBTÖ) via a survey site called Google Forms. Mann-Whitney U and Kruskal Wallis H tests were used in the analysis of the data. It was determined that the majority of the participants were male, between the ages of 26-35, single, infrastructure trainer and A-grade trainer. It was found that the participants' overall effective coping methods sub-dimension scores were higher. It was found that there were statistically significant differences between the team level of the participants, the level of coaching, gender and age factors and some sub-dimension scores of SBTÖ ($p<0.005$). As a result, it can be stated that coaches effective starting styles with stress are high, and their styles of starting with stress may differ depending on team level, coaching levels, age and gender variables.

Keywords: Basketball, Coach, Stress Management

<p>Spor ve Bilim Dergisi 01(02):54-74 e-ISSN: 2980-2067 Sorumlu yazar: Canan SAYIN TEMUR, csayintemur@ybu.edu.tr</p>	<p>Künye: Aksoy D. & Sayın Temur C. (2023). Basketbol antrenörlerinin stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi. Spor ve Bilim Dergisi, 1(2), 54-74.</p>	<p>Tarihler: Geliş: 31.08.2023 Kabul: 06.10.2023 Yayın: 11.10.2023</p>
--	--	---

GİRİŞ

Spor, bireylere psikolojilerini öğreten, sosyal davranışlarını şekillendiren, fiziksel ve zihinsel olarak belirli bir düzeye ulaşmalarını sağlayan pedagojik ve biyolojik bir olgudur (Ekmekçi, 2013). Spor, doğal çevreden geliştirilen yetenekleri bir insan topluluğuna kazandırabilir, bunun sosyalleşme bileşeniyle toplumla bütünleşebilir, aletli veya aletsiz, bireysel veya toplu bir meslek haline gelebilir. Belirli bir dizi kuralı sürdürürken zihni ve bedeni iyileştiren, rekabet içeren ve birliği teşvik eden kültürel bir durumdur (Yazıcı, 2014). Diğer sporlar sadece boş zaman alan meslekler olmayıp, beden eğitimi ve eğlenceye de katkı sağlayan, dünya kültürlerinin ayrılmaz bir parçası olan ve dil, din ve ırkla ilişkilendirildiği için önemlidir (Aracı ve Aracı, 2004). Dünyada barışı sağlayan önemli faaliyetlerden biri olduğu gibi spor anlayışını; bedensel birtakım faydalarının yanında insanların mental sağlığını da pozitif yönde etkilemek, sosyalleşmeye ve moral arttırmaya katkı sağlamak için yapılan birçok hareketler bütünü olarak da ifade etmek mümkündür (Aracı ve Aracı, 2014, Şentürk, 2015). Bu nedenle spor evrensel olarak insanlığın sosyal, sosyal-psikoloji ve kültürel gelişimine önemli bir katkı sağlamaktadır (Akkuş, 2022). Ancak spor her yaşan insanın sağlık yaşaması için temel gereksinimler arasında olmakla birlikte sistemli, bilimsel ilke ve kurallara göre yapılmalıdır (Koçak, 2014). Diğer yandan spor, profesyonel bir uğraş olarak yapılabilirken aynı zamanda rekreasyonel bir faaliyet olarak amatör şekilde de icra edilebilir (Aydın, 2016).

Toplumların ve bireylerin spora olan ilgisi yaşanan çağın dinamiklerine ve koşullarına göre değişim gösterebilmektedir. Örneğin Türkiye’de sporun gelişiminde Osmanlı döneminin Batılılaşma hareketlerinin önemli bir etkisi vardır (Çelik ve. Bulgu, 2010). Avrupa’da ise kurallı, kurumsal ve resmi olarak spor 19. yüzyıl başlarından itibaren gelişme kaydetmeye başlamıştır (Bolçay, 2019). Ancak spor tarihi, hareketlilik, mücadele, müsabaka ve eğlence açısından insanlık tarihi kadar eskiye dayanmaktadır (Yıldıran Şinforoğlu 2020). Yakın geçmişten bu yana spor, özellikle olimpiyatlar ve uluslararası organizasyonlar açısından tüm insanlığın ortak değeri haline gelmiştir (Crowther, 2007). Bu kapsama çok sayıda spor branşında çeşitli ülkelerde spor organizasyonları düzenlenmektedir. Sporun icrasında ise bina, tesis, ekipman gibi gelişmeler olduğu da görülmektedir (Durgun, 2007).

Spor branşlarının sayısı fazla olmakla birlikte çeşitli branşlar öne çıkmaktadır (TBF, 2020). Nitekim bu çalışmada yer verilen basketbol, dünya genelinde resmi organizasyonu olan, sistemli ve etkin katılımcılı 60’tan fazla branşı arasında ilk sıralarda yer alan, oldukça sevilen ve ilgi gören bir spor branşıdır (Yazarer vd., 2004). Kökenleri Mayalara kadar geriye giden basketbol

James Naismith tarafından “13 orijinal kural” ile 1891 yılında dünya spor camiasına kazandırılmıştır (NBA, 2022). Türkiye’de ise basketbolun 1904 yılından itibaren oynanmaya başlanmış ve 1925’te İstanbul Basketbol Mintikası adıyla kurumsallaşmaya başlamıştır (TBF, 2020).

Genel olarak spor ve özel olarak basketbol, antrenör ya da “koç” adı verilen kişiler tarafından yönlendirilmektedir (Springfield College, 2021). Tarihsel olarak basketbol, öğrencilerin meşgul olması için geçici bir oyun olarak geliştirilmiş olsa da (Klein, 2018) ortaya çıktığı Springfield kolejinden tüm dünyaya yayılmıştır (NatGeo, 2021). Hem dünya da hem Türkiye’de modern basketbolda antrenör, sporcularını performanslarının ve potansiyellerinin en üst noktasına ulaştıran, sporcuların fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal yetilerinin gerçekleştirilmesine destek olan ve onları yarışmalara hazırlayan kişilerdir (NKFU, 2021).

Bir yaşam tarzı olarak rekabet, mücadele ve disiplini içeren basketbolda (Kara vd., 2017), eğitmen çeşitli teknik ve taktikler sunarak sporcuların fizyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal gelişimlerine yardımcı olmayı amaçlayan teorik bilgileri kolaylaştırır, spor faaliyetlerine katılmak ve spor dalına özgü özel eğitimlerden geçmek. (Tanrıverdi, 2012) ve sporcularının yetenek ve becerilerini geliştirmeye odaklanan, bilgilerini onlarla paylaşan ve onlara manevi destek sağlayan kişiler olduklarından (Ölmez, 2010) önemli görev ve sorumluluklardan sorumludurlar.

Antrenör sporcuları fizyolojik ve psikolojik olarak yarışma ve müsabakalara hazırlayan, spor alanında eğitimli ve tecrübe sahibi kişilere denir. Antrenörler sporculuk yaşamlarında elde ettikleri deneyimleri sporcularına aktararak, onların gelişimiyle beraber en üst seviyede performansa ulaşmalarını sağlamaktadır (Bayraktar, 2019). Antrenör bu durumları, onların çeşitli açılardan baskılara maruz kalmalarına yol açmakta ve bunun sonucunda da stres yaşamalarına neden olmaktadır (Kaplan ve Akkaya, 2014; Soydan, 2006).

Stres olgusu, geniş açıdan organizma üzerinde psikolojik ve fizyolojik etkilere yol açan iç ve dış uyaranlarla ortaya çıkan bir durumdur (Terlemez, 2019). Belli ölçülerde itici ve destekleyici olabilen stres, yoğunlaştıkça ve sürekli hale geldikçe kişinin iş ve özel yaşamında olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir. Bireylerin strese karşı tepkilerinin dozu arttıkça hayat kalitesi de buna bağlı olarak azalmaktadır (Kurt, 2017). Stres, ortaya çıkışı, gelişimi ve etkileri bakımından kaygı, korku ve depresyon gibi kavramlarla ayrıca davranış özellikleri, ilke ve çalışma usulleriyle yakından ilişkilidir (Gökler, 2012; Öztürk, Koparan ve Efe, 2008). Spor açısından stres olgusuna bakıldığında; spor ve stresin iç içe olduğu ifade edilebilir. Zir spor,

doğası gereği rekabeti hedefe ulaşma, başarıma ve skor elde etme gibi amaçları olan bir uğraş olduğundan stresi de beraberinde getirmektedir (Özbey ve Ünal, 2020; Certel, Alkış ve Gürpınar, 2018). Bu bakımdan takımlar, antrenörlerin psikolojik sermayelerine yatırım yaparak geliştirilebilir ve sürdürülebilir büyüme ve performansa katkı sağlayabilirler (Dinç ve Özbek 2019)

Çalışmanın sonuç kısmında da ayrıntıları yer aldığı üzere sporda stres yol açan başlıca nedenler; zaman yönetimi, tutarsızlık, düşük performans, başarısızlık, kaygı ve korku olarak sıralanmıştır (Donuk vd., 2013). Sporunun yaşamında ve spor kariyerinin her aşamasında önemli bir yeri olan antrenörlerin stres düzeyi çoğu zaman sporcudan daha fazladır (Chroni, vd. 2013). Antrenörlerin başlıca stres kaynakları ise öncelikle sorumlu olduğu sporcu ya da takımın başarısızlığı, daha sonra yönetici ve kamuoyuna karşı hesap verme baskısıdır (Akı, 2014). Antrenörler üzerinde stresör faktörlerini üç grupta toplamak mümkündür. Birincisi cinsiyet, medeni durum, ulusal/uluslararası başarı, kadro pozisyonlarıdır. İkincisi stresli eğitim şartları, sporcuların disiplinsiz tutumları, yönetimin desteğinin azlığı, başarısız kariyer girişimleri, gelir düşüklüğü, branşa özgü öğretim yöntemlerinin sınırlılığı, mesleğin sosyal çevredeki yerlerdir. Üçüncüsü de antrenörlük yapma süreleri, deneyimleri ve antrenörlük becerilerinin yetkinliğidir (Biber vd., 2010; Olusoga, vd. 2010).

Literatürdeki diğer çalışmalara bakıldığında futbol antrenörlerin stres düzeylerinin incelediği araştırmada, (Uğur, 2021) futbol antrenörlerinin liderlik ettiği takım seviyelerine göre stres düzeylerini daha yüksektir sonucuna ulaşmıştır. Ancak bizim çalışmamızda ise antrenörlerin kademesi yükseldikçe yani liderlik ettiği takım seviyesi arttıkça stresle başa çıkma düzeyi aynı yönde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Futbol antrenörlerinde finansal konuların stres düzeyine etkisi olmadığı neticesine varılmıştır (Uğur, 2021). Ancak futbol antrenörleri aldıkları ücretten memnun olmadıkları gözlenmektedir, literatürdeki bu benzer çalışmaya göre ise algılanan stres düzeyinin yüksek olduğu söylenebilir. Bizim yapmış olduğumuz araştırmaya göre ise ekonomik kaygıların basketbol antrenörlerinin stres düzeyini yukarı taşıdığı ortaya çıkmaktadır.

YÖNTEM

Çalışma Tasarımı

Araştırmanın deseni, nicel araştırma yöntemlerinden tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Tarama araştırmaları, çok sayıda bireylerin görüşlerini betimlemeyi hedefleyen araştırmalardır (Büyüköztürk ve ark. 2014). Araştırma kapsamında ele alınan bireylerin

görüşlerine göre, katılımcıların stresle başa çıkma tarzları bazı değişkenler açısından incelenmiştir.

Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın amacına göre ana problem cümlesi “Basketbol antrenörlerinin stresle başa çıkma tarzları nasıldır ve bazı değişkenler açısından anlamlı bir fark var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Bu kapsamda araştırmanın alt problemleri şu şekildedir:

1. Basketbol antrenörlerinin çalıştırılan takım seviyesi ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Basketbol antrenörlerinin antrenörlük kademesi ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Basketbol antrenörlerinin cinsiyeti ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Basketbol antrenörlerinin yaş grubu ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Basketbol antrenörlerinin medeni durumu ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
6. Basketbol antrenörlerinin gelir düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Çalışma Grubu

Araştırmanın evreni, Türkiye Basketbol Antrenörleri Derneği'nde (TÜBAD) kayıtlı olan basketbol antrenörleri olup kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 223 basketbol antrenörü örneklem grubunu oluşturmuştur. Örnekleme oluşturan katılımcılara ait sosyo-demografik ve mesleki özellikler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgilerin Dağılımı

Özellikler	Grup	Frekans (F)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	149	66,82
	Kadın	74	33,18
Yaş	18-25	38	17,04
	26-35	84	37,67
	36-45	68	30,49
	45 Üzeri	33	14,80
Medeni Durum	Evli	84	37,67
	Bekar	139	62,33
Gelir Düzeyi	0-500 TL	7	3,14
	501-1500 TL	38	17,04
	1501-3000 TL	75	33,63
	3000 TL Üzeri	103	46,19
Antrenör Kademesi	A Grubu	73	32,74
	B Grubu	36	16,14
	C Grubu	47	21,08
	D Grubu	43	19,28
	E Grubu	24	10,76
Çalıştırılan Takım Seviyesi	Profesyonel	88	39,46
	Alt Yapı	135	60,54
Toplam		223	100

Tablo 1’de görüldüğü üzere çalışmaya toplam 223 basketbol antrenörü katılmış olup, antrenörlerin %66,82’sinin erkek, %33,18’inin kadın, %37,67’sinin 26-35 yaş grubunda, %30,49’unun 26-35 yaş grubunda, %62,33’ünün bekar, %37,67’sinin evli, %46,19’unun gelir düzeyinin aylık 3000 TL üzerinde, %32,74’ünün A kademesine sahip, %60,54’ünün alt yapı takım ve %39,46’sının profesyonel takım çalıştırıcısı olduğu belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada; veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (STBÖ) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu; katılımcıları tanıtıcı bazı sosyo-demografik (cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi) ve mesleki bilgileri (antrenör kademesi, çalıştırılan takım seviyesi) içeren toplam 6 sorudan oluşmaktadır.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (STBÖ); Lazarus ve Folkman tarafından 1980 yılında stresle başa çıkma davranışlarının belirlenmesi amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması 1995 yılında Şahin ve Durak tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu 0 ile 3 puan arasında değişen 4'lü likert tipteki 30 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; Kendine Güvenli Yaklaşım (KGY), İyimser Yaklaşım (İY), Çaresiz Yaklaşım (ÇY), Boyun Eğici Yaklaşım (BEY) ve Sosyal Destek Arama Yaklaşımı (SDY) alt boyutlarıdır. KGY alt boyutu 8., 10., 14., 16., 20., 23. ve 26. maddelerden; İY alt boyutu 2., 4., 6., 12. ve 18. maddelerden; ÇY alt boyutu 3., 7., 11., 19., 22., 25., 27. ve 28. maddelerden; BEY alt boyutu 5., 13., 15., 17., 21. ve 24. maddelerden ve SDY alt boyutu 1., 9., 29. ve 30. maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin toplam puanı hesaplanmamakta, her bir boyuta ayrı bir puan hesaplanmaktadır. Ölçeğin puanlaması, maddelere %0=0 puan, %30=1 puan, %70=2 puan, %100=3 puan verilmesi şeklinde yapılarak ortalama puan üzerinden değerlendirilme yapılmaktadır. SDY boyutunda yer alan 1. ve 9. maddeler için puanlama ters yapılmaktadır. İY, KGY ve SDY alt boyutları “etkili” baş etmeyi, ÇY ve BEY alt boyutları ise “etkisiz” baş etmeyi göstermektedir.

Verilerin Analizi

Toplanılan veriler IBM SPSS 23 istatistik programında analiz edilmiştir. Tanımlayıcı özelliklerinin değerlendirilmesinde sayı, yüzde dağılımları, ortalama ve standart sapma, median ve çeyrekler arası değerler kullanılmıştır. Araştırma verilerinin normal dağılıp dağılmadığının tespiti için Shapiro-Wilk testi ve Kolmogorov-Smirnow testleri ile analiz yapılmıştır (Tablo 2).

Tablo 2. SBTÖ Verileri Normallik Testi Sonuçları

SBTÖ	Kolmogorov-Smirnov		Shapiro-Wilk	
	KS	p	SW	p
İY	0,095	0,001	0,970	0,001
KGY	0,110	0,001	0,948	0,001
SDY	0,101	0,001	0,974	0,001
ÇY	0,070	0,010	0,991	0,157
BEY	0,091	0,001	0,965	0,001
ETKİLİ	0,088	0,001	0,978	0,001
ETKİSİZ	0,062	0,035	0,990	0,136

Tablo 2'deki test sonuçları incelendiğinde STS verilerinin normal dağılım göstermediği görülmüştür. Normal dağılım göstermeyen bu verilerin analizinde; ölçek puanlarının

katılımcıların özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediğini değerlendirmek için parametrik olmayan testler kullanılır; İkili gruplar için Mann-Whitney U testleri, ikiden fazla gruplar için Kruskal Wallis H testleri kullanılır. Grupların birbirine ne derece benzemediğini belirlemek için grupları ikili olarak değerlendiren ikili karşılaştırma testinin sonuçları dikkate alınmıştır. Ayrıca Bonferroni düzeltmesi uygulanmış ve grupların ne derece farklı olduğu belirlenmiştir. 0.05'ten küçük bir "p" değerinin anlamlı bir istatistiksel öneme sahip olduğu kabul edilmiştir.

BULGULAR

Probleme İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

Katılımcıların stresle başa çıkma tarzlarına ilişkin olarak araştırmada kullanılan “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)”ne ve alt boyutlarına ilişkin tanımlayıcı bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların SBTÖ'ye İlişkin Tanımlayıcı Bulguları

		ORT±SS	Medyan [IQR]	Min.	Maks.
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	İY	2,00±0,56	2,00 [0,80]	0,00	3,00
	KGY	2,12±0,62	2,14 [1,14]	0,71	3,00
	SDY	1,65±0,54	1,75 [0,75]	0,25	3,00
	ÇY	1,25±0,49	1,25 [0,75]	0,00	2,50
	BEY	1,00±0,61	1,00 [1,00]	0,00	2,33
	ETKİLİ	1,96±0,42	1,94 [0,75]	1,00	2,88
	ETKİSİZ	1,14±0,50	1,14 [0,71]	0,00	2,43

ORT: Ortalama, SS: Standart Sapma, IQR: Çeyrekler Arası Fark

Tablo 3'te katılımcıların SBTÖ puanlarına ilişkin tanımlayıcı bulgular verilmiştir. Buna göre; çalışmaya katılan basketbol antrenörlerinin SBTÖ İY alt boyutu puanı 2,00±0,56, KGY alt boyutu puanı 2,12±0,62, SDY alt boyutu puanı 1,65±0,54, ÇY alt boyutu puanı, 1,25±0,49, BEY alt boyutu puanı 1,00±0,61 olarak bulunmuştur. Etkili ve etkisiz baş etme alt boyutlarının genel ortalamalarına göre de etkili baş etme puan ortalaması 1,96±0,42, etkisiz baş etme puan ortalaması 1,14±0,50 olarak bulunmuştur. Buna göre çalışmaya katılan basketbol antrenörlerinin etkili baş etme tarzlarının daha yüksek olduğu; en yüksek kendine güvenli yaklaşımına sahip oldukları, en düşük boyun eğici yaklaşıma sahip oldukları söylenebilir.

Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Katılımcıların çalıştırdıkları takım seviyesine göre SBTÖ alt boyut puanları karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmaya ait analiz sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 4. Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Çalıştırılan Takım Seviyesine Göre Karşılaştırılması

SBTÖ	Çalıştırılan Takım Seviyesi	N	ORT	SS	Medyan	IQR	Z	p	Fark
İY	Profesyonel	88	1,94	0,61	1,80	[1,00]	1,659	0,097	-
	Alt Yapı	135	2,04	0,52	2,00	[0,80]			
KGY	Profesyonel	88	2,03	0,67	2,00	[1,21]	1,709	0,087	-
	Alt Yapı	135	2,18	0,57	2,29	[1,00]			
SDY	Profesyonel	88	1,52	0,52	1,50	[1,00]	2,255	0,024	2>1
	Alt Yapı	135	1,73	0,54	1,75	[0,75]			
ÇY	Profesyonel	88	1,30	0,55	1,31	[0,75]	-1,074	0,283	-
	Alt Yapı	135	1,22	0,45	1,25	[0,63]			
BEY	Profesyonel	88	1,01	0,68	1,00	[1,25]	0,047	0,963	-
	Alt Yapı	135	1,00	0,56	1,00	[0,83]			
ETKİLİ	Profesyonel	88	1,88	0,43	1,88	[0,75]	2,562	0,010	2>1
	Alt Yapı	135	2,02	0,41	2,06	[0,63]			
ETKİSİZ	Profesyonel	88	1,17	0,56	1,29	[0,96]	-0,694	0,488	-
	Alt Yapı	135	1,12	0,45	1,07	[0,64]			

IQR: Çeyrekler Arası Fark

Z: Mann-Whitney U Testi

Tablo 4'e göre; katılımcıların çalıştırdıkları takım seviyesi grubu ile SBTÖ SDY alt boyutu puan ortalamaları ve etkili baş etme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu; alt yapı çalıştırıcısı antrenörlerin SDY puan ortalamalarının ve etkili baş etme puan ortalamalarının profesyonel takım çalıştırıcısı antrenörlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0,005$). Buna göre; alt yapı antrenörlerinin, profesyonel takım çalıştırıcısı antrenörlere göre, daha fazla sosyal destek arayışı yaklaşımına ve etkili baş etme tarzına sahip olduğu ifade edilebilir.

İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Katılımcıların antrenörlük kademelerine göre SBTÖ alt boyut puanları karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmaya ait analiz sonuçları Tablo 5'de sunulmuştur.

Tablo 5. Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Antrenörlük Kademesine Göre Karşılaştırılması

SBTÖ	Antrenörlük Kademesi	N	ORT	SS	Medyan	IQR	X ²	p	Fark
İY	A	73	1,84	0,55	1,80	[0,80]	21,557	0,001	A<B,D,E C<B,D
	B	36	2,17	0,61	2,20	[1,20]			
	C	47	1,86	0,58	1,80	[0,60]			
	D	43	2,21	0,45	2,20	[0,80]			
	E	24	2,16	0,40	2,20	[0,50]			
KGY	A	73	1,90	0,64	1,86	[1,00]	20,709	0,001	A<B,D,E C<B,D
	B	36	2,23	0,72	2,43	[1,36]			
	C	47	2,06	0,57	2,14	[0,86]			
	D	43	2,38	0,45	2,43	[0,57]			
	E	24	2,30	0,48	2,29	[0,50]			
SDY	A	73	1,63	0,51	1,75	[0,75]	5,411	0,248	-
	B	36	1,48	0,58	1,50	[0,88]			
	C	47	1,69	0,56	1,75	[0,75]			
	D	43	1,72	0,52	1,50	[0,75]			
	E	24	1,74	0,54	1,50	[0,88]			
ÇY	A	73	1,36	0,52	1,38	[0,75]	8,215	0,084	-
	B	36	1,10	0,53	1,13	[0,56]			
	C	47	1,24	0,55	1,25	[0,75]			
	D	43	1,27	0,35	1,13	[0,50]			
	E	24	1,09	0,39	1,13	[0,50]			
BEY	A	73	1,16	0,65	1,17	[1,00]	9,880	0,042	A>B,E
	B	36	0,82	0,66	0,58	[1,25]			
	C	47	1,04	0,63	1,00	[1,00]			
	D	43	0,95	0,47	1,00	[0,50]			
	E	24	0,83	0,47	0,83	[0,67]			
ETKİLİ	A	73	1,81	0,42	1,75	[0,63]	24,259	0,001	A<B,D,E C<D
	B	36	2,02	0,49	2,13	[0,69]			
	C	47	1,90	0,42	1,88	[0,56]			
	D	43	2,16	0,34	2,19	[0,56]			
	E	24	2,11	0,28	2,19	[0,38]			
ETKİSİZ	A	73	1,27	0,53	1,36	[0,93]	10,784	0,029	A<B,D,E C<D
	B	36	0,98	0,55	0,89	[0,89]			
	C	47	1,15	0,53	1,14	[0,79]			
	D	43	1,13	0,35	1,07	[0,50]			
	E	24	0,98	0,37	1,07	[0,39]			

IQR: Çeyrekler Arası Fark

X²: Kruskal Wallis-H Testi

Tablo 5'e göre katılımcıların koşuluk düzeyi ile SBÖ alt boyutu, KGY alt boyutu, BEY alt boyutu puan ortalamaları ve etkili baş etme puan ortalamaları ile etkisiz başa çıkma puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. A düzeyindeki antrenörlerin İK alt boyutu, KGY alt boyutu ve durumla etkili baş etme yolu puan ortalamalarının B, D ve E düzeyindeki antrenörlere göre anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Ayrıca BEY alt boyutunun ve A düzeyindeki antrenörlerin durumla başa çıkmada etkisiz olma biçimlerinin her ikisinin de B ve E düzeyindeki antrenörlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). C düzeyindeki antrenörlerin KGY alt boyutu puan ortalamalarının D düzeyine göre daha düşük olduğu belgelenmiştir ($p<0,05$). C düzeyindeki antrenörlerin İK alt boyut puan ortalamalarının B ve D düzeylerine göre daha düşük olduğu belgelendi ($p<0,05$). Bu açıdan A seviyesindeki antrenörlerin B, D, E seviyesindeki antrenörlere göre daha az iyimser, özgüvenli ve durumla baş etmede daha az etkili oldukları söylenebilir. C seviyesindeki koşular, D ve E seviyesindekilere göre daha az güvenli bir yaklaşıma ve daha az etkili başa çıkma yöntemine sahiptir. C seviyesindeki koşular, B ve D seviyesindeki koşulara göre daha az iyimser bir yaklaşıma ve daha az etkili bir başa çıkma yöntemine sahiptir.

Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Katılımcıların cinsiyetine göre SBTÖ alt boyut puanları analiz sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

SBTÖ	Cinsiyet	N	ORT	SS	Medyan	IQR	Z	p	Fark
İY	Erkek	149	2,10	0,55	2,20	[0,80]	-3,735	0,001	1>2
	Kadın	74	1,82	0,53	1,80	[0,80]			
KGY	Erkek	149	2,28	0,58	2,29	[0,86]	-5,338	0,001	1>2
	Kadın	74	1,80	0,57	1,71	[1,00]			
SDY	Erkek	149	1,68	0,56	1,75	[0,75]	-0,664	0,507	-
	Kadın	74	1,59	0,50	1,50	[0,75]			
ÇY	Erkek	149	1,14	0,47	1,13	[0,63]	4,568	0,001	1<2
	Kadın	74	1,46	0,47	1,44	[0,63]			
BEY	Erkek	149	0,85	0,54	0,83	[0,83]	5,038	0,001	1<2
	Kadın	74	1,30	0,62	1,33	[0,83]			
ETKİLİ	Erkek	149	2,07	0,41	2,13	[0,63]	-5,225	0,001	1>2
	Kadın	74	1,75	0,38	1,72	[0,63]			
ETKİSİZ	Erkek	149	1,02	0,46	1,07	[0,64]	5,339	0,001	1<2
	Kadın	74	1,39	0,47	1,50	[0,64]			

IQR: Çeyrekler Arası Fark

Z: Mann-Whitney U Testi

Tablo 6'ya göre; katılımcıların cinsiyet grubu ile SBTÖ İY alt boyutu, KGY alt boyutu, ÇY alt boyutu, BEY alt boyutu puan ortalamaları, etkili baş etme puan ortalamaları ve etkisiz baş etme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu; erkek antrenörlerin İY, KGY alt boyut puan ortalamalarının ve etkili baş etme puan ortalamalarının kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu, erkek antrenörlerin ÇY ve BEY alt boyut puan ortalamalarının ve etkisiz baş etme puan ortalamalarının kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur ($p<0,005$). Buna göre; erkek antrenörlerin kadınlara göre daha fazla iyimser yaklaşıma, kendine güvenli yaklaşıma, genel olarak daha fazla etkili baş etme tarzına sahip olduğu; daha az çaresiz yaklaşıma ve boyun eğici yaklaşıma, genel olarak daha az etkisiz baş etme tarzına sahip olduğu belirlenmiştir.

Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Katılımcıların yaş grubuna göre SBTÖ alt boyut puanları karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmaya ait analiz sonuçları Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7. Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması

SBTÖ	Yaş Grubu	N	ORT	SS	Medyan	IQR	X ²	p	Fark
İY	18-25	38	1,98	0,50	2,00	[0,80]	1,065	0,786	-
	26-35	84	1,98	0,56	2,00	[0,80]			
	36-45	68	2,08	0,59	2,00	[1,00]			
	45 Üzeri	33	1,94	0,54	2,00	[0,80]			
KGY	18-25	38	2,20	0,55	2,29	[1,00]	2,961	0,398	-
	26-35	84	2,04	0,58	2,07	[0,93]			
	36-45	68	2,15	0,71	2,14	[1,21]			
	45 Üzeri	33	2,19	0,59	2,14	[0,86]			
SDY	18-25	38	1,74	0,52	1,50	[0,75]	1,605	0,658	-
	26-35	84	1,62	0,52	1,50	[0,75]			
	36-45	68	1,62	0,58	1,75	[1,00]			
	45 Üzeri	33	1,68	0,53	1,75	[0,50]			
ÇY	18-25	38	1,33	0,44	1,38	[0,50]	11,339	0,010	3<1, 2
	26-35	84	1,34	0,46	1,38	[0,50]			
	36-45	68	1,12	0,53	1,13	[0,75]			
	45 Üzeri	33	1,19	0,53	1,13	[0,63]			
BEY	18-25	38	1,04	0,63	1,00	[0,83]	6,380	0,095	-
	26-35	84	1,11	0,57	1,17	[0,92]			
	36-45	68	0,88	0,62	1,00	[1,00]			
	45 Üzeri	33	0,95	0,62	0,83	[0,67]			
ETKİLİ	18-25	38	2,02	0,40	1,94	[0,69]	2,356	0,502	-
	26-35	84	1,91	0,41	1,91	[0,66]			
	36-45	68	1,99	0,47	2,06	[0,81]			
	45 Üzeri	33	1,98	0,41	2,00	[0,63]			
ETKİSİZ	18-25	38	1,21	0,46	1,14	[0,57]	9,389	0,025	3<1, 2
	26-35	84	1,24	0,45	1,29	[0,64]			
	36-45	68	1,01	0,53	0,93	[0,75]			
	45 Üzeri	33	1,09	0,53	1,00	[0,71]			

IQR: Çeyrekler Arası Fark

X²: Kruskal Wallis-H Testi

Tablo 7'ye göre; katılımcıların yaş grubu ile SBTÖ ÇY alt boyutu puan ortalamaları ve etkisiz baş etme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu; 36-45 yaş grubundaki antrenörlerin ÇY alt boyut puan ortalamalarının ve etkisiz baş etme puan ortalamalarının 18-25 ve 26-35 yaş grubundaki antrenörlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur (p<0,005). Buna göre; 36-45 yaş grubunda olan antrenörlerin 18-25 ve 26-35 yaş grubunda olanlara göre daha az çaresiz yaklaşıma ve genel olarak daha az etkisiz baş etme tarzına sahip olduğu ifade edilebilir.

Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Katılımcıların medeni durumuna göre SBTÖ alt boyut puanları karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmaya ait analiz sonuçları Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Medeni Durumuna Göre Karşılaştırılması

SBTÖ	Medeni Durum	N	ORT	SS	Medyan	IQR	Z	p	Fark
İY	Evli	84	1,94	0,59	1,90	[0,70]	1,270	0,204	-
	Bekar	139	2,04	0,53	2,00	[0,80]			
KGY	Evli	84	2,08	0,64	2,14	[1,14]	0,823	0,411	-
	Bekar	139	2,15	0,61	2,14	[1,00]			
SDY	Evli	84	1,70	0,55	1,75	[0,75]	-1,376	0,169	-
	Bekar	139	1,62	0,53	1,50	[0,75]			
ÇY	Evli	84	1,21	0,54	1,25	[0,81]	1,025	0,305	-
	Bekar	139	1,27	0,47	1,25	[0,63]			
BEY	Evli	84	1,01	0,67	1,00	[1,17]	0,126	0,900	-
	Bekar	139	1,00	0,57	1,00	[0,67]			
ETKİLİ	Evli	84	1,94	0,44	1,88	[0,75]	0,798	0,425	-
	Bekar	139	1,98	0,42	1,94	[0,69]			
ETKİSİZ	Evli	84	1,13	0,55	1,21	[0,86]	0,385	0,700	-
	Bekar	139	1,15	0,46	1,07	[0,64]			

IQR: Çeyrekler Arası Fark

Z: Mann-Whitney U Testi

Tablo 8’e göre; antrenörlerin medeni durumu ile SBTÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,005$). Buna göre antrenörlerin medeni durumunun SBTÖ puan ortalamalarını dolayısıyla stresle başa çıkma tarzlarını etkilemediği ifade edilebilir.

Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular

Katılımcıların gelir düzeyine göre SBTÖ alt boyut puanları karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmaya ait analiz sonuçları Tablo 9’a sunulmuştur.

Tablo 9. Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması

SBTÖ	Gelir Düzeyi	N	ORT	SS	Medyan	IQR	X ²	p	Fark
İY	0-500 TL	7	1,86	0,41	1,80	[0,60]	1,905	0,592	-
	501-1500 TL	38	1,91	0,50	2,00	[0,80]			
	1501-3000 TL	75	2,01	0,50	2,00	[0,80]			
	3000 TL Üzeri	103	2,04	0,62	2,00	[1,00]			
KGY	0-500 TL	7	1,92	0,44	2,14	[0,71]	5,165	0,160	-
	501-1500 TL	38	2,17	0,53	2,29	[0,86]			
	1501-3000 TL	75	2,02	0,60	2,00	[1,00]			
	3000 TL Üzeri	103	2,19	0,67	2,14	[1,14]			
SDY	0-500 TL	7	1,75	0,35	1,75	[0,50]	3,105	0,376	-
	501-1500 TL	38	1,57	0,54	1,50	[0,50]			
	1501-3000 TL	75	1,72	0,54	1,75	[0,75]			
	3000 TL Üzeri	103	1,61	0,55	1,75	[0,75]			
ÇY	0-500 TL	7	1,32	0,37	1,50	[0,75]	5,964	0,113	-
	501-1500 TL	38	1,25	0,40	1,25	[0,50]			
	1501-3000 TL	75	1,35	0,44	1,38	[0,50]			
	3000 TL Üzeri	103	1,17	0,56	1,13	[0,75]			
BEY	0-500 TL	7	1,24	0,61	1,17	[1,17]	2,321	0,508	-
	501-1500 TL	38	1,00	0,53	1,00	[0,50]			
	1501-3000 TL	75	1,05	0,56	1,00	[0,83]			
	3000 TL Üzeri	103	0,96	0,67	1,00	[1,17]			
ETKİLİ	0-500 TL	7	1,86	0,24	1,88	[0,56]	1,719	0,633	-
	501-1500 TL	38	1,94	0,37	1,94	[0,56]			
	1501-3000 TL	75	1,94	0,43	1,88	[0,69]			
	3000 TL Üzeri	103	2,00	0,45	2,06	[0,75]			
ETKİSİZ	0-500 TL	7	1,29	0,40	1,21	[0,64]	3,765	0,288	-
	501-1500 TL	38	1,14	0,42	1,14	[0,50]			
	1501-3000 TL	75	1,22	0,42	1,14	[0,57]			
	3000 TL Üzeri	103	1,08	0,57	1,07	[0,86]			

IQR: Çeyrekler Arası Fark

X²: Kruskal Wallis-H Testi

Tablo 9'a göre; katılımcıların gelir düzeyi ile SBTÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p > 0,005$). Buna göre antrenörlerin gelir düzeyinin SBTÖ puan ortalamalarını dolayısıyla stresle başa çıkma tarzlarını etkilemediği ifade edilebilir.

TARTIŞMA

Katılımcıların ekonomik durumu, yaşı ve cinsiyeti gibi sosyal-demografik bilgileri dikkate alındığında, katılımcıların stresle başa çıkma yöntemlerinin farklı olduğu söylenmiştir. Erkek antrenörlerin kadın basketbol antrenörlerine göre genel olarak daha olumlu, özgüvenli ve sorunlarla baş etmede daha etkili bir yöntemle sahip oldukları görülmüştür. Nitekim Altıntaş (2017) ve Grant, Curtayne ve Burton (2009) tarafından yapılan araştırmalarda düzenli, planlı ve takvimine uyan antrenörlerin stres düzeylerinin düşük, dayanıklılıklarının ise yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Konter (2004) ve Brandao, et al. (2003), takım sporlarında antrenörlerin oyuncular için hem performans hem de başarı açısından sorumluluğunun stres düzeylerini etkilediğini, ayrıca antrenörlerin fiziksel ve zihinsel baskı altında olduğunu açıklamıştır. Yazarlar, koçların yaşı arttıkça stres yaşama olasılıklarının azaldığını varsaydılar. Reinboth, Duda ve Ntoumanis (2004), antrenörlerin oyuncu seçiminden takımın eğitimine, liderlikten takımın yönetimine kadar her aşamada strese yol açan baskılara maruz kaldığını belgelemiştir. Bu araştırmada 26-35 yaş aralığındaki antrenörlerin 18-25 yaş aralığındaki antrenörlere göre başa çıkma mekanizmaları ortalamalarının daha düşük olduğu görülmüştür.

Karadavut (2005) tarafından meslekler arası karşılaştırma yapılması açısından sınıf öğretmenlerinin stresle başa çıkma yolları üzerine yaptığı bir araştırmada, stresle başa çıkma yöntemlerine sosyal-demografik açıdan bakıldığında stres ile irdelendiğinde özgüvenli yaklaşımın yanında başka yönler de söz konusudur. Bir bütün olarak değerlendirildiğinde sınıf öğretmenliği mesleği daha çeşitli bir yapıya sahiptir. Gruplar bir bütün olarak ele alındığında anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Kendine güvenli yaklaşım boyutunda cinsiyetler, kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre bu seçeneği tercih ettiğine inanmaktadır. Kadın öğretmenlerin stresli durumlarla baş etmede daha akılcı ve sakin bir yaklaşım sergiledikleri söylenebilir. Bu açıdan bakıldığında öğretmenlik ve antrenörlük meslekleri eğitime dayalı sosyal-demografik özellikler açısından karşılaştırıldığında, fark vardır, kadın antrenörler için aynı şey söylenemez. Şirin, Olca ve Bahçıvan'ın (2021) çalışmalarında da kanıtlandığı gibi, stresle başa çıkma ve yönetmede cinsiyet farkı vardır; cinsiyete veya branşa göre fark yoktur; Medyanın sporcular ve antrenörler arasındaki stres kaynağında önemli bir faktör olduğu belgelenmiştir.

Antrenörlerin stresle başa çıkma yöntemleri takımlarının seviyelerine göre değerlendirildiğinde, profesyonel organizasyonlarda çalışan antrenörlerin stresle başa çıkma kapasitelerinin daha yüksek olduğu ve özgüvenlerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Piramidin tabanında yer alan takımlar üzerinde çalışma konusunda uzmanlaşmış koçların stresle başa çıkma kapasitelerinin biraz daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür.

Literatürü incelediğimizde basketbol antrenörlerinin liderlik ettikleri takımların seviyelerine göre stres başa çıkma tarzları araştırıldığı bir araştırma bulunmamakla birlikte futbol antrenörleri açısından liderlik ettikleri takımların seviyelerine göre stres seviyeleri daha yüksektir. (Uğur, 2021). Futbol antrenörlerinin stres seviyeleri incelendiği çalışmada takımların stres düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Basketbol antrenörlerinin antrenörlük yaptıkları takımların seviyesi yükseldikçe stres seviyeleri artarken aynı durumun futbol antrenörleri için geçerli olmadığı Uğur (2021) tarafından yapılan bir araştırma sonucu dikkat çekiyor.

Araştırmadan elde edilen bulgular, antrenörlerin finansal durumunun stres yönetimi düzeyleri üzerinde bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Literatüre benzer şekilde Uğur (2021) tarafından hazırlanan çalışmada antrenörlük branşları farklı olmakla birlikte sonuçlar yine araştırmamızla paralellik göstermektedir. Bu o kadar doğru ki, aynı çalışma tamamlanmış olsa bile katılan futbol antrenörleri aldıkları paradan memnun görünmüyordu, bu durum algılanan stres düzeylerinin aynı olduğunu düşündürüyor. Ancak Uğur'un (2021) araştırmasında belirttiği gibi eğitmenlerin maaşlarının zamanında ödenip ödenmediğine dair bir çalışma yapılmış olsaydı bu durumun bir sonucu olarak kaygı düzeylerinin ortaya çıktığını, dolayısıyla stresin farklılaştığını gösterirdi. seviyeleri belli olurdu.

Çalışmada kullanılan ölçeğin özelliğinden dolayı etkili başa çıkma yöntemleri üzerinde de durulmuştur. A seviyesindeki basketbol koçlarının stresle baş etmede diğer koçluk seviyelerine göre daha az etkili yöntemlere sahip olduğuna inanılmaktadır. Ancak çalışmamızda, literatürde yer alan Kaya (2019) ve Eraslan (2016) çalışmalarının aksine antrenörlerin çalışarak geçirdikleri süre ile algıladıkları stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan antrenörlerin yaşları ve koçluk dereceleri dikkate alındığında, bulgulardan elde edilen stresle başa çıkma tarzları ve seviyeleri arasında bir ilişki olduğu keşfedilmiştir. Antrenörlerin kademesi düştükçe etkili baş etme tarzlarının arttığı, antrenörün yaşı arttıkça etkisiz başa çıkma tarzlarının azaldığı görülmektedir. Ancak koçluk düzeyi yüksek olan bireylerin daha yaşlı olduklarına inanıldığında ortaya çıkan sonuç bir çelişkidir. Gerçekte,

daha yaşlı koçların başarısız koçluk yöntemleri azaldıkça, etkili koçluk yöntemleri artmaktadır, ancak seviyesi düşük koçların etkili yöntemlerinin de önemli olduğuna inanılmaktadır.

SONUÇ

Basketbol antrenörlerin stresle başa çıkma tarzlarının nasıl olduğunu belirlemek ve bazı sosyo-demografik ve mesleki özelliklerine göre nasıl değiştiğini incelemek amacıyla yapılan bu çalışmada elde edilen temel sonuçları şu şekilde sıralamak mümkündür;

- Çalışmaya katılan basketbol antrenörlerinin etkili baş etme tarzlarının daha yüksek olduğu; en yüksek kendine güvenli yaklaşımına sahip oldukları, en düşük boyun eğici yaklaşıma sahip oldukları,
- Çalıştırılan takım seviyesi, antrenörlük kademesi, cinsiyet ve yaş faktörlerinin stresle başa çıkma tarzlarını etkileyebildiği; medeni durum ve gelir düzeyi faktörlerinin ise etkileyemediği,
- Alt yapı çalıştırıcısı antrenörlerin profesyonel takım çalıştırıcısı antrenörlere göre daha fazla sosyal destek arayışı yaklaşımına ve genel olarak daha fazla etkili baş etme tarzına sahip olduğu,
- Erkek antrenörlerin kadınlara göre daha fazla iyimser yaklaşıma, kendine güvenli yaklaşıma, genel olarak daha fazla etkili baş etme tarzına sahip olduğu; daha az çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım, genel olarak daha az etkisiz baş etme tarzına sahip olduğu,
- 36-45 yaş grubundaki antrenörlerin, küçük olanlara göre daha az çaresiz yaklaşıma ve genel olarak daha az etkisiz baş etme tarzına sahip olduğu,
- Genel olarak ileri kademedeki antrenörlerin (A) daha az etkili baş etme tarzına sahip olabileceği sonuçlarına ulaşılmıştır.

Basketbol antrenörlerinin stresör etkenlerle tamamen baş edebilmesi mümkün olmasa da bazı kişisel ve örgütsel süreçler altında stres baskısının azaltılması mümkündür. Bu kapsamda şunlar önerilebilir;

Kişisel olarak; sık sık rahatlatıcı etkinlikler yapmak, kendine ve ailesine zaman ayırmak, uygulanabilir planlamalar yapmak, ulaşılabilir hedefler belirlemek. Düzenli olarak fiziksel ve psikolojik sağlık için çaba göstermek ve gerektiğinde profesyonel destek almak. Takım, sporcu ya da yöneticilerle iyi ilişkiler kurmak, kazanma ve kaybetmenin sporun doğası olduğunun farkında olmak.

Örgütsel olarak; Yönetim, taraftar, medya ve sosyal medya gibi mecralarda tüm sorumluluğun antrenöre yüklendiği bir yaklaşımdan uzak durmak. Takımın ya da sporcunun başarı olması halinde takımı ve sporcuyu öne çıkarırken, kötü sonuçlar alındığında antrenörü sorumlu tutmamak. Stresin yönetilmesi hakkında yönetimin kurumsal olarak antrenörü desteklemesi ve ona kaldıramayacağı ölçüde sorumluluk yüklememesi.

Etik Beyanı

Bu çalışma, Helsinki Bildirgesinde yer alan ilkeler doğrultusunda yürütülmüş ve Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Girişimsel Olmayan Etik Kurulu'nun 182 (sıra) - 34 karar numaralı ve 16.04.2021 tarihli kararı ile onaylanmıştır.

KAYNAKLAR

- Akı, C. B. (2014). *Ticari Spor İşletmelerinde ve Belediyeye Ait Spor Tesislerinde Çalışan Antrenörlerin Tükenmişlik Durumunun Karşılaştırılması (İstanbul'daki Fitness İşletmeleri ve Spor AŞ Örneği)*, (Doktora Tezi), Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akkuş, İ. (2022). *Sporcuların Spora Olan Bağlılıkları ile Sporcu Kimliklerinin İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Altıntaş, A. (2017). Basketbol antrenörlerinin psikolojik dayanıklılıklarının liderlik stillerini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 2(1), 110-119
- Aracı, H., & Aracı, Ş. (2014). Spor Bilimleri Öğretimi. Eylül Ofset, Ankara.
- Aydın, İ. (2016). *Fitnes Katılımcılarının Rekreasyonel Etkinliklere Yönelik İlgilenim ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Bayraktar, S. (2019) *Antrenörlerin Sosyal İyi Oluş Düzeylerinin Psikolojik Kırılganlığa Olan Etkisi*, (Yüksek Lisans Tezi), Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Biber, E., Ersoy, A., Acet M, & Küçük, V. (2010). Türk Futbol Antrenörlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(2): 134-143
- Bolçay, D. D. (2019). *Avrupa Birliği'nin Spor Politikaları*, (Yüksek Lisans Tezi), Çankaya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Brandao, E., Janeira, M., Cura, J., & Cura, P. (2003). Relationship between technical skills and game performance in youth basketball players. *Revista Portuguesa De Ciencias De Desporto*, 3(2), 121-171.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). Bilimsel araştırma yöntemleri, Pegem Akademi, Ankara.
- Certel, Z., Alkış, A., & Gürpınar, B. (2018). Antrenörlerin Mesleki Etik İlkelerine Uyuma Düzeylerinin Antrenör ve Sporcu Gözüyle Değerlendirilmesi. *Mediterranean Journal of Humanities*, 8(2), 223-231.
- Chroni, S., Diakaki, E., Perkos, S., Hassandra, M., & Schoen, C. (2013). What stresses coaches in competition and training? An exploratory Inquiry. *International journal of coaching science*, 7(1), 25-39.
- Crowther, N. B. (2007). *Sport in Ancient Times. Londra, Westport*. Praeger Series on the Ancient World Bella Vivante, Series Editor.
- Çelik, V. O., & Bulgu, N. (2010). Geç Osmanlı Döneminde Batılılaşma Ekseninde Beden Eğitimi ve Spor. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (24), 137-147.
- Donuk, B., Şahin, S., & Yamaner, F. (2013). The Examination of Sport Managers and Coaches' Stress Levels and Depressed Mood at Work in Turkey. *Journal of Human Sciences*, 10(1), 1116-1127.
- Durgun, D. (2007). *Türkiye'de Sporun Gelişimi ve Değişen Kullanıcı Gereksinmelerini Karşılıklı Yönde Modern Stadyum Yapılarının Temel Planlama Özellikleri*, (Yüksek Lisans Tezi), Trakya Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Ekmekçi, A., Ekmekçi, R., & İrmış, A. (2013). Küreselleşme ve spor endüstrisi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(1), 91-117.
- Gökler, R. (2012). Modern Çağın Hastalığı; Stres ve Etkileri. *Journal Of History Culture And Art Research*, 1(3): 154-168.
- Grant, A. M., Curtayne, L., & Burton, G. (2009). Executive coaching enhances goal attainment, resilience and workplace well-being: A randomised controlled study. *The journal of positive psychology*, 4(5), 396-407.
- Kaplan, Y., & Akkaya, C. (2014). Spor Kültürü ve Türkiye'de Spor. *International Journal Of Sport Culture And Science*, 2(2): 114-119.
- Kara, O., & Pehlivan, M., Tiryaki, K., & Bayhan, M. A. (2017). Türkiye Basketbol Liglerinin Rekabet Yapısı ve Spor Endüstrisi İle İlişkisi, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(6): 213-237.
- Klein C. How a Canadian Invented Basketball (2021), <https://www.history.com/news/how-a-canadian-invented-basketball>, Erişim: 20 Ekim 2021

- Koçak, F. (2014). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları: bir ölçek geliştirme çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 59-69.
- Konter, E. (2004). *Antrenörlük ve takım psikolojisi*. Palme Yayınları.
- Kurt, İ. (2017). *İstanbul Amatör Kümede Görev Yapan Antrenörlerde Stres Belirtileri ve Kullandıkları Başa Çıkma Yöntemleri*, (Yüksek Lisans Tezi), Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- NatGeo. Here's the history of basketball—from peach baskets in Springfield to global phenomenon (2021). <https://www.nationalgeographic.com/history/article/basketball-only-major-sport-invented-united-states-how-it-was-created>, Erişim: 20 Ekim 2021.
- NBA. History of Basketball, (NBA hoops online), <https://nbahoopsonline.com/Articles/2008-09/Mesoamericanball.html>, Erişim: 21 Ekim 2022.
- NKFU, Türkiye’de Basketbolun Tarihi ve Gelişimi, <https://www.nkfu.com/turkiyede-basketbolun-tarihi-ve-gelisimi/>, Erişim: 24 Ekim 2021
- Olusoga, P., Butt, J., Maynard, I., & Hays, K. (2010). Stress and coping: A study of world class coaches. *Journal of applied sport psychology*, 22(3), 274-293.
- Ölmez, E. (2010). *Görme Engelli Bireylerin Sosyalleşme Sürecine Sporun Etkisi*, (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özbey, M., & Ünal, H. (2020). Antrenör Davranışları İle Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Amatör Futbolcular Üzerine Bir Çalışma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(1): 23-39.
- Öztürk, F., Koparan, Ş., & Mehmet, E. F. E. (2008). Boks antrenör adaylarının problem çözme becerisi ve atılganlık düzeylerinin tespiti. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 447-459.
- Öztürk, F., Koparan, Ş., & Efe, M., (2008). Boks Antrenör Adaylarının Problem Çözme Becerisi ve Atılganlık Düzeylerinin Tespiti. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2): 447-459.
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and emotion*, 28, 297-313.
- Soydan, T. (2006). *Türkiye’de Kamu Reformu Sürecinde Uygulanan Eğitim Politikalarının Çözümlemesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Springfield College. Where Basketball was Invented: The History of Basketball, <https://springfield.edu/where-basketball-was-invented-the-birthplace-of-basketball>, Erişim: 20 Ekim 2021.
- Şentürk, H. E. (2015). Sportif tutum ölçeği: geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenilirliği. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 8-18.
- Şirin, Y. E., Olca, G., & Bahçıvan, İ. (2021). Medya ve Antrenör-Sporcu Stres Kaynakları ile Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 307-321.
- Tanrıverdi, H. (2012). Spor ahlaki ve şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies. Publication of Association Esprit, Société et Rencontre Strasbourg/FRANCE*, 5(8), 1071-1093.
- TBF. (2020). *Basketbol Oyun Kuralları*. Türkiye Basketbol Federasyonu, Ankara.
- Terlemez, M. (2019). Antrenörlerin davranış özellikleri, ilke ve çalışma yöntemleri. *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(3), 19-28.
- Uğur, E. (2021). *Futbol Antrenörlerinin Algılanan Stres Düzeylerinin Belirlenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yazarer, İ., Taşmektepligil, M. Y., Ağaoğlu, Y. S., & Ağaoğlu, S. A. (2004). Yaz Spor Okullarında Basketbol Çalışmalarına Katılan Grupların İki Aylık Gelişmelerinin Fiziksel Yönden Değerlendirilmesi, *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4): 163-170.
- Yazıcı, A. G. (2014). Toplumsal dinamizm ve spor. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 3(1), 394-405.
- Yıldıran İ. Şinforoğlu OT. (2020). *Spor Tarihi*. Anadolu Üniversitesi Basımevi, Eskişehir, 2020.

Spor ve Bilim Dergisi

Journal of Sports and Science



ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ



Cilt: 1 Sayı: 2 Yıl: 2023