

2023 / CİLT 1 / SAYI 2

**SPOR  
BİLİMLERİ  
DERGİSİ**

DOKUZ EYLÜL  
ÜNİVERSİTESİ  
NECAT HEPKON  
SPOR BİLİMLERİ  
FAKÜLTESİ



Dokuz Eylül Üniversitesi

Spor Bilimleri Dergisi

2023 | Cilt: 1, Sayı: 2

Dokuz Eylül University

Journal of Sport Sciences

2023 | Volume: 1, Issue: 2

**Baş Editör / Head Editor**

Doç. Dr. Tolga ŞAHİN

**Editör Yardımcısı / Associate Editors**

Doç. Dr. Celal GENÇOĞLU

**Editör Yardımcısı / Associate Editors**

Araş. Gör. Recep Nur UZUN

**Editör Kurulu / Board Of Editors**

Prof. Dr. Abdurrahman KEPOĞLU

Prof. Dr. Mehmet BAYANSALDUZ

Prof. Dr. Mustafa KARAHAN

Doç. Dr. Şenol YANAR

Doç. Dr. Hulusi Mehmet TUNÇKOL

# İÇİNDEKİLER / CONTENTS

## Araştırma Makalesi / *Research Article*

---

ss. 56-69

Hilal KILINÇ BOZ - Hacı Bayram TEMUR - Müjde ATICI - Halide AYDIN

10-12 Yaş grubu hentbolcularda 8 haftalık pilates antrenmanının performansa etkisinin gözlemlenmesi  
*Observation of the effects of 8-week pilates training on performance in 10-12 age group handball players*

ss. 70-77

Pelin AVCI - Muhsin HAZAR - Ömer Tarkan TUZCUOĞLU

Gaziantep yöresi'nin kültüründen bir parça: Asık kemiği oyunu  
*A piece of Gaziantep region's culture: Aşık bone game*

ss. 78-89

Tolga ŞAHİN - Esra KÜRKÇÜ AKGÖNÜL - Çağlar BOZKURT - Utku GÜNAY

Spor bilimleri fakülteleri özel yetenek sınavlarına hazırlanan bireylerin umutsuzluk düzeyinin incelenmesi: Ege Bölgesi örneği  
*Investigation hopelessness level of individuals preparing for sport science faculty special talent exams example of Aegean Region*

## Observation of the effects of 8-week pilates training on performance in 10-12 age group handball players

Hilal KILINÇ BOZ<sup>1</sup>  Hacı Bayram TEMUR<sup>2</sup>  Müjde ATICI<sup>3</sup>  Halide AYDIN<sup>4</sup> 

<sup>1</sup>Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi, İzmir, Türkiye

<sup>2</sup>Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt, Türkiye

<sup>3</sup>Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kahramanmaraş, Türkiye

<sup>4</sup>Milli Eğitim Bakanlığı, Şahbağa Ortaokulu, Van, Türkiye

**Araştırma Makalesi/Research Article**

**DOI:** 10.5281/zenodo.10061198

Gönderi Tarihi/Received:

Kabul Tarihi/Accepted:

Online Yayın Tarihi/Published:

20.09.2023

12.10.2023

15.11.2023

### Abstract

This study aimed to examine the effect of 8-week pilates training on the performance of handball players in the 10-12 age group. Of the 30 people included in the study, 10 were sedentary, 10 were given only handball training, and 10 were given Pilates training in addition to handball training. Participants' height, weight, waist and hip circumference measurement values, sit-up, push-up, vertical jump, 10-meter run and plank test values were measured. BMI values were also calculated. Descriptive and Anova tests were used in the SPSS 22 package program to analyze the data. As a result of the analyses, it was determined that there was a significant ( $p=.003$ ) difference between the pre-test and post-test average values of the subjects. It turned out that the difference between the mean waist circumference values of the study groups was significant ( $p = .029$ ). It was determined that there was a significant ( $p=.006$ ) difference between the mean hip circumference values of the groups. It was determined that there was a significant ( $p=.000$ ) difference between the pre-test and post-test shuttle values. Again, it was determined that both the push-up pre-test - post-test value difference ( $p = .000$ ) and the vertical jump pre-test - post-test value difference ( $p = .000$ ) of the groups were significant. Finally, it was determined that both the difference in BMI values between the groups ( $p = .024$ ) and the difference between the participants' pre-test and post-test values ( $p = .028$ ) were significant. The fact that Pilates exercises are not too high intensity, the correct breathing technique has been developed, and the posture is more solid and dynamic make pilates preferred. When exercises specific to the core area are performed, the exercises can become more attractive thanks to the variety and richness of Pilates movements.

**Keywords:** Handball, pilates, core

### 10-12 Yaş grubu hentbolcularda 8 haftalık pilates antrenmanının performansa etkisinin gözlemlenmesi

### Özet

Bu çalışmayla, 10-12 yaş grubu hentbolculara uygulanan 8 haftalık pilates antrenmanının performansa etkisinin incelenmesi amaçlandı. Araştırmaya dahil edilen 30 kişiden 10'u sedanter, 10'una sadece hentbol antrenmanı verilmiş, 10'una ise hentbol antrenmanına ek olarak Pilates antrenmanı verilmiştir. Katılımcıların boy, kilo, bel ve kalça çevresi ölçüm değerleri, mekik, şınav, dikey sıçrama 10 metre koşu ve plank testi değerleri ölçüldü. Ayrıca BKİ değerleri de hesaplandı. Verilerin analizinde SPSS 22 paket programında betimsel ve Anova testleri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, denekler ait ön test – son test ortalama değerleri arasında anlamlı ( $p=.003$ ) farklılığın olduğu belirlendi. Çalışma gruplarına ait bel çevresi ortalama değerleri arasındaki farkın anlamlı ( $p= .029$ ) olduğu ortaya çıktı. Grupların kalça çevresi ortalama değerleri arasında anlamlı ( $p=.006$ ) düzeyde farklılık olduğu tespit edildi. Mekik değerleri ön test- son test değerleri arasında anlamlı ( $p=.000$ ) bir farklılığın olduğu belirlendi. Yine gruplara ait hem şınav ön test – son test değerleri farkının ( $p=.000$ ) hem de dikey sıçrama ön test – son test değerleri farkının ( $p=.000$ ) anlamlı olduğu belirlendi. Pilates egzersizlerinin çok yüksek yoğunlukta olmaması, doğru nefes tekniğinin geliştirilmiş olması, duruşun daha sağlam ve dinamik olması pilatesin tercih edilmesine neden olmaktadır. Core bölgesine özel egzersizler yapıldığında Pilates hareketlerinin çeşitliliği ve zenginliği sayesinde egzersizler daha çekici hale gelebilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Handball, pilates, core

**Sorumlu Yazar/Corresponded Author:** Hilal KILINÇ BOZ, **E-posta/e-mail:** [hilal.kilincboz@deu.edu.tr](mailto:hilal.kilincboz@deu.edu.tr)

## INTRODUCTION

Pilates originated in Germany about a century ago. Later, towards the 1920s, it started to be used effectively in America. Over time, it started to be used as a more popular exercise in various parts of the world (Muscolino & Cipriani, 2004; Anderson & Spector, 2009).

Pilates was originally created to rehabilitate and treat, to make the body more flexible, to ensure good general health, to strengthen the muscles in the core area and to improve posture (Choi et al., 2019).

It includes activities of lower intensity than Pilates, dance and different aerobic exercises. Fluent movement rhythm, centering, sharpness of movement and use of breathing, concentration during the execution of movements is very essential for a healthy body structure (Solomon, 2003; Robinson & Hunter, 2003).

The core is referred to as the power zone or center point. This central region is responsible for many movements. The core region carries out activities such as the provision of power and its development, ensuring balance and continuity of coordination. The core region is responsible for transferring the generated power to the whole body, creating strength and improving posture (Fig, 2005).

The core area developed as a result of training is necessary for minimizing injuries and for maximum performance. Sports activities carried out aim to keep the athletes at the maximum level physically. When proper work is done in the core area, the risk of injury will be reduced and technical skills will be made easily (Mcgill, 2010).

Handball is a team game played in two teams of 7 players on the field. It is a branch where two teams are in a high struggle, physical strength and speed are at the forefront. Each team has a total of 16 players. When the match starts, 7 of the 16 players are on the field as principals and the remaining 9 substitutes take their places on the reserve bench. The team holding the ball tries to score a goal by taking advantage of the opposing team's defensive weaknesses by making a pass. In the game of handball, the ball is played by hand. Goalkeepers can use all parts of their body without any restrictions while defending the goal. Players holding the ball with their hands can take a maximum of 3 steps. Also, players cannot hold the ball for more than 3 seconds. The team that scores the most goals against the opposing goal wins the match (Pirselimoğlu et al., 2019).

In Pilates exercises, the muscles that are mainly emphasized are the core (central column). It is called the region of the body and is considered as the "power house of the body". Core region; upper wall of the diaphragm, lateral walls of the transversus abdominis, It is thought that the back wall is formed by the multifidius and the floor is formed by the pelvic floor muscles. It is likened to a cylinder (Şimşek & Katırcı, 2011). Walkers, runners, skiers, divers, golfers, baseball players, gymnasts, boxers, almost all athlete groups benefit from pilates. Many professional football teams benefit from free gymnastics and pilates mat exercises to stretch and strengthen their muscles, increase their endurance and have balanced bodies. Pilates mat the exercises also teach the visualization technique that athletes often use to improve their performance. Martha Graham and George Balanchine, dance pioneers, benefited from the muscle strengthening, lengthening and stretching effects of free gymnastics and pilates mat training. Today's first generation pilates master Her instructors, Romana Kryzanowska, Eve Gentry, Kath Grant, Ron Fletcher and Carola Trier, are among the dancers who once resorted to pilates mat exercises to heal (Müftüoğlu, 2015).

## **MATERIAL AND METHOD**

### **Research group (Universe sample)**

The research group consisted of a total of 30 men, 10 sedentary and 20 handball players, who volunteered to participate in the study playing handball in the province of Van. In the study, a training program with 8 weeks of Pilates was applied to the athletes. Of the 30 individuals included in the study, 10 were sedentary, 10 of them were given only handball training and 10 of them were given Pilates training in addition to handball training.

### **Data collection tools**

Handball players were trained 2 days a week for 2 hours in total. Before the Handball Training, general warm-up was done and then branch-specific exercises were included. On the day of the handball training, the group of 10 people selected as the study group was given Pilates training in addition to the handball training (Table 1) Immediately after the end of the handball training, the subjects were given 20 minutes to rest in order to do Pilates exercises. As a pre-test-post-test before and after the 8-week training; Height, Weight, BMI Measurements, Waist Circumference Measurements, Hip Circumference Measurements, Sit-Up Test, Push-up Test, Vertical Jump Test, 10 M Running Test and Plank Test measurements were taken.

### **Analysis of data**

For the analysis of the data, descriptive and Anova tests were used in the SPSS 22 package program.

### **Height, weight, body mass index**

**Measurements:** The heights of the subjects participating in the study were measured with a Holtain brand stadiometer with a sensitivity of  $\pm 1$ mm. Height of the subjects; It was measured in the anatomical posture, bare feet, heels together, while the subject was holding his breath, after the head was positioned in the frontal plane, with the head plate touching the vertex point, and the values were recorded in cm (Sever, 2013). The weight measurements of the subjects were made with a scale with  $\pm 100$  g precision.

**Measurement;** It was taken in kg in bare feet and anatomical posture while the subjects were only wearing shorts. Body mass indexes (BMI) were obtained by dividing the weight in kilograms by the square of the height in meters.

**Waist Circumference:** The point where the waist circumference is seen the thinnest (approximately anterior to the abdomen where the height of the abdomen is highest) was measured with an anthropometric tape after the subject had a normal expiration 2 – 2.5 cm above the navel and recorded in centimeters (Heyward & Wagner, 2004).

**Hip Circumference:** Measured from the point of maximum posterior hip width over the gluteal fold with an anthropometric tape and recorded in centimeters (Heyward & Wagner, 2004).

**Sit-up Test:** The abdominal endurance of the subjects was measured with the YMCA 1-minute sit-up test (Myers et al., 1973). Subjects were placed on their backs on the mat with their knees bent at approximately 90 degrees, hands tied behind the head. With the sign, the left knee was touched with the right elbow and returned to the starting position, then the right knee was touched with the left elbow. Each touch was counted as one point, and correct repetitions in 1 minute were recorded as the maximum number of sit-ups (Henderson & Beryy, 2017). **Push-up Test:** In the standard push-up position (hands pointing forward, at shoulder level, back straight, heels in a pivotal position), a push-up is completed when the chest touches the mat and the elbows come back to the straight Position (ACSM, 2013). The

number of repetitions that the subjects achieved by maintaining the correct posture without resting was recorded as the maximum push-up score.

**Vertical Jump Test:** Athlete standing on two legs near a wall, stretching his arm with fingers pressed into chalk powder, making a mark on the wall. At this point, attention was paid that the feet of the athlete did not rise from the ground and that the arm length was full. Standing in the same position, he leaps with all his might and leaves his mark on the highest point he can touch. The distance between these 2 points gives the vertical jump height of the athlete (Sipal, 1989).

**10 M Running Test:** The speed skills of the subjects were evaluated with the 10 meters short running test. Each athlete repeated each test twice, and the best result was evaluated. The 10m sprint test was determined in seconds when the athletes exit the photocell at a distance of 1 meter from the photocell while standing and complete the distance at maximum speed at a distance of 10m.

**Plank Test:** It is one of the basic static tests used to measure the strength of the trunk. The subjects were asked to lie face down, with their forearms and elbows bilaterally shoulder-width apart and on their toes, to raise the pelvis, to form a straight line with the neck, shoulders, back, hips and legs parallel to the ground, and to maintain this posture (Plank position). With the start of the period, the time until the subject gets tired and/or breaks his posture was recorded in seconds.

**Table 1. The content of the pilates training program applied to the study group.**

<b>Training Period</b>	<b>1.Week</b>	<b>2. Week</b>	<b>3. Week</b>	<b>4.Week</b>	<b>5.Week</b>	<b>6.Week</b>	<b>7.Week</b>	<b>8.Week</b>
Pilates Training Time(min)	35	35	35	40	40	40	45	45
Repetition	6	6	6	8	8	8	10	10
Training Frequency(Week/Day)	2	2	2	2	2	2	2	2

**Table 2. The content of the handball training program applied to the study group.**

<b>Training Period</b>	<b>1.Week</b>	<b>2. Week</b>	<b>3. Week</b>	<b>4.Week</b>	<b>5.Week</b>	<b>6.Week</b>	<b>7.Week</b>	<b>8.Week</b>
Handball Training Time(min)	60	60	60	60	60	60	60	60
Training Frequency (Week/Day)	2	2	2	2	2	2	2	2



## FINDINGS AND DISCUSSION

**Tablo 3. ANOVA results of plank pretest-posttest mean values**

Variance Groups	Square Sum	Stand. Devia.	Square Average	F	P
Among Groups	8616,016	29			
Group (handball/handball core/ sedentary)	1570,268	1	785,134	3,009	,066
Failure Rate	7045,748	27	260,954		
Among Subjects	247,858	30			
Measurement (pre-test / post-test)	<b>71,068</b>	<b>1</b>	<b>71,068</b>	<b>10,912</b>	<b>,003</b>
Group*Measurement	,947	2	,474	,073	,930
Failure Rate	175,843	27	6,513		
Total	8.863,874	59			

When table 3 was examined, it was seen that there was no significant ( $f=3.009$ ,  $p=0.066$ ) difference between the mean plank values of the groups. On the other hand, there was a significant ( $f = 10,912$ ;  $p=0.003$ ) difference between the mean values of the plank pre-test and post-test within the subjects.

**Tablo 4. ANOVA results of the participants' waist circumference pretest-posttest mean values**

Variance Groups	Square Sum	Stand. Devia.	Square Average	F	P
Among Groups	1.645,683	29			
Group (handball/handball core/ sedentary)	<b>378,433</b>	<b>2</b>	<b>189,217</b>	<b>4,031</b>	<b>,029</b>
Failure Rate	1267,250	27	46,935		
Among Subjects	6.052,45	30			
Measurement (pre-test / post-test)	0,417	1	,417	1,860	,184
Group*Measurement	<b>2,033</b>	<b>2</b>	<b>1,017</b>	<b>4,537</b>	<b>,020</b>
Failure Rate	6,050	27	,224		
Total	1.651.735,45	59			

Considering Table 4, it was determined that there was a significant difference between the groups in the average waist circumference values of the participants at the level of  $p = 0.029$  ( $F = 4.031$ ). At the same time, it was observed that there was a significant difference ( $F = 4.537$ ;  $p = 0.020$ ) between the pretest and posttest values in both groups. On the contrary, it was found that the average waist circumference values within the subjects did not differ significantly ( $F = 1.860$ ;  $p = 0.184$ ) in terms of pre-test and post-test.

**Table 5. ANOVA results of participants' hip circumference pretest-posttest mean values**

Variance Groups	Square Sum	Stand. Devia.	Square Average	F	P
Among Groups	2,518,483	29			
Group (handball/handball core/sedentary)	801,233	2	400,617	6,299	,006
Failure Rate	1717,250	27	63,602		
Among Subjects	2,5	30			
Measurement (pre-test / post-test)	,017	1	,017	,220	,643
Group*Measurement	,433	2	,217	2,854	,075
Failure Rate	2,050	27	,076		
Total	25184855	59			

Considering Table 5, it can be seen that there was a difference at the level of  $p=0.006$  ( $F=6.299$ ) between the mean hip circumference values of the groups included in the study, but it was found that there was no significant difference between the mean values of the pre-test and post-test measurements performed within the group ( $F=0.220$ ;  $p=0.643$ ).

**Table 6. ANOVA results of participants' sit-up pre-test – post-test mean values**

Variance Groups	Square Sum	Stand. Devia.	Square Average	F	P
Among Groups	1970333	29			
Group (handball/handball core/sedentary)	35,733	2	17,867	,249	,781
Failure Rate	1934,600	27	71,652		
Among Subjects	93000	30			
Measurement (pre-test / post-test)	38,400	1	38,400	32,604	,000
Group*Measurement	22,800	2	11,400	9,679	,001
Failure Rate	31,800	27	1,178		
Total	2063333	59			

When the sit-up values of the participants in table 6 are examined in terms of in-group and between-groups, there is no significant difference between the groups ( $f=0.249$ ,  $p=0.781$ ). it was determined that there was a significant ( $f=32,604$ ;  $p=0.000$ ) difference between the pre-test and post-test values within the subjects.

**Tablo 7. ANOVA results of participants' push-up pretest-posttest mean values**

Variance Groups	Square Sum	Stand. Devia.	Square Average	F	P
Among Groups	2292483	29			
Group (handball/handball core/sedentary)	18,633	2	9,317	,111	,896
Failure Rate	2273,850	27	84,217		
Among Subjects	58500	30			
Measurement (pre-test / post-test)	28,017	1	28,017	32,258	,000
Group*Measurement	7,033	2	3,517	4,049	,029
Failure Rate	23,450	27	,869		
Total	2350983	59			

When table 7 was examined, it was determined that the mean values of push-ups did not differ significantly between the groups ( $f= 0.111$ ;  $p=0.896$ ), but there was a significant ( $f=32,258$ ;  $p=0.000$ ) difference between the pretest and posttest values within the subjects.

**Tablo 8. ANOVA results of the participants' vertical jump pretest-posttest mean values**

Variance Groups	Square Sum	Stand. Devia.	Square Average	F	P
Among Groups	1,028,333	29			
Group (handball/handball core/sedentary)	21,033	2	10,517	,282	,757
Failure Rate	1007,300	27	37,307	1007,300	27
Among Subjects	89000	30			
Measurement (pre-test / post-test)	48,600	1	48,600	47,716	,000
Group*Measurement	12,900	2	6,450	6,333	,006
Failure Rate	27,500	27	1,019		
Total	1117333	59			

When table 8 was examined in terms of vertical jump values of the participants, it was determined that these values did not show any significance between the groups ( $f=0.282$ ;  $p=0.757$ ). It was found that the same values differed significantly ( $f= 47,716$ ;  $p=0.000$ ) within the subjects in the context of pretest-posttest.

**Tablo 9. ANOVA results of participants' 10 m sprint pre-test – post-test mean values**

Variance Groups	Square Sum	Stand. Devia.	Square Average	F	P
Among Groups	2004,005				
Group (handball/handball core/sedentary)	,005	2	,002	,033	,968
Failure Rate	2,004	27	,074		
Among Subjects	0,288	30			
Measurement (pre-test / post-test)	,066	1	,066	8,822	,066
Group*Measurement	,020	2	,010	1,339	,279
Failure Rate	,202	27	,007		
Total	2.004,293	59			

When table 9 was examined, it was determined that the 10 m sprint values of the participants did not differ significantly between the groups ( $f=0.033$ ;  $p=0.968$ ), however, there was no significant difference ( $f=8.822$ ;  $p=0.066$ ) in terms of pre-test and post-test values within the subjects.

**Tablo 10. ANOVA results of participants' BMI pre-test - post-test values**

Variance Groups	Square Sum	Stand. Devia.	Square Average	F	P
Among Groups	353,237	29			
Group (handball/handball core/ sedentary)	85,687	2	42,843	4,324	,024
Failure Rate	267,550	27	9,909		
Among Subjects	2,834	30			
Measurement (pre-test / post-test)	,468	1	,468	5,415	,028
Group*Measurement	,032	2	,016	,187	,831
Failure Rate	2,334	27	,086		
Total	356,071	59			

Considering table 10, it was determined that the differences in bmi values between the groups were significant( $f=4.324$ ;  $p=0.024$ ), while these values differed significantly between the pre-test and post-test ( $f=5.415$ ;  $p= 0.028$ ) within the subjects.

## DISCUSSION

In this study, it was investigated whether Pilates exercises have an effect on the performance of the handball players on the parameters of "Height, Weight, BMI Measurements, Waist Circumference Measurements, Hip Circumference Measurements, Sit-up Test, Push-up Test, Vertical Jump Test, 10 M Running Test and Plank Test", and to what extent if any. In this study, there was no significant difference between the mean plank values of the groups, while there was a significant ( $p=0.003$ ) difference between the plank pre-test and post-test mean values within the subjects. When the literature is examined, there are studies with similar results to the study. In a study examining the Effects of Pilates Exercises on Core Stabilization and Balance Parameters in Elite Basketball Players, it was stated that there was a significant relationship between the plank test and some parameters. While there was a significant difference in the mean waist circumference values of the participants between the groups ( $p=0.029$ ), it was found that the mean waist circumference values within the subjects did not differ significantly in terms of pretest and posttest ( $p=0.184$ ). It was determined that there was a difference at the level of  $p=0.006$  between the mean hip circumference values of the groups, however, there was no significant ( $p=0.643$ )

difference between the mean values of the pretest and posttest measurements performed within the group.

When the literature is examined, it is seen that there are similar and different results to the study. As a result of Pilates exercises performed for one hour, once a week for 6 months, in middle-aged women, no significant difference was found in the values of waist and hip circumferences. It examined the effects of eight weeks of cyclic exercise and Pilates exercises on some physical characteristics and blood lipids in women. In this study, a significant difference was found in hip values in the Pilates group. In a study examining the effects of Pilates exercises on core stabilization and balance parameters in elite basketball players, no significant difference was found in the values between Waist and Hip ratio. Examined the effect of Pilates on body composition in women. In the study, a significant difference was found between hip circumference and waist circumference between pre-test and post-test values. When the sit-up values of the participants were examined at the in-group and between-group levels, it was found that there was no significant ( $p=0.781$ ) difference between the groups, but there was a significant ( $p=0.000$ ) difference between the pre-test and post-test values within the subjects. When the literature is examined, it is seen that there are similar and different results to the study. The effects of 12-week Pilates mat exercise on some biomotor properties and technical performance of 14–15-year-old female volleyball students were investigated. In the study, no significant difference was found between the pre-test and post-test values of the 30-second sit-up test in the control group. A significant difference was found between the pre-test and post-test in the sit-up study performed in the experimental group. The effect of Pilates exercises using a mat on the efficiency of the transversus abdominus and internal oblique muscles was investigated. Thirty-four healthy individuals were exercised twice a week for 8 weeks. As a result of the exercises, it was observed that it increased the transversus abdominus activity. The effects of mat and reformer Pilates exercises on some physical and functional parameters in middle-aged sedentary women were investigated. In the study, it was stated that there was a significant difference in the results of the sit-up test between the exercise groups and the control groups. As a result of the analysis, it was determined that the mean values of the push-ups did not differ significantly between the groups ( $p=0.896$ ), but there was a significant ( $p=0.000$ ) difference between the pre-test and post-test values within the subjects. When the literature was examined, similar and different results were obtained in the current study.

There was no significant difference in the values between the first measurement of the push-up test, which is one of the muscle endurance tests, in the study titled "Investigation of the effects of mat Pilates and instrumental Pilates on some physical fitness parameters in women, posture, joint mobility and functional movement analysis". In the last measurement, a significant difference between the values was obtained.

Considering the vertical jump values of the participants, it was determined that these values did not show significance between the groups ( $p=0.757$ ). It was found that the same values differed significantly ( $p=0.000$ ) within the subjects in the context of pretest-posttest.

In his study titled "The Effects of Pilates Exercises on Core Stabilization and Balance Parameters in Elite Basketball Players", he stated that there was a significant difference in the vertical jump parameter. The effect of Pilates mat exercises on some parameters in female volleyball players aged 14-15 was investigated. The experimental group was given Pilates exercises for 12 weeks, two hours a week. No significant difference was found in the vertical jump parameter in the control group. In the experimental group, a significant difference was found between the pre-test and post-test values of the vertical jump parameter. The effects of 12-week Pilates mat exercise on some biomotor features and technical performance of 14–15-year-old female volleyball students were investigated. Although there was no significant difference between the pre-test and post-test values in the vertical jump parameter in the control group, it was stated that there was a significant difference between the pre-test and post-test in the experimental group.

It was determined that the 10 m sprint values of the participants did not differ significantly between the groups ( $p=0.968$ ), and there was no significant difference ( $p=0.066$ ) in terms of pre-test and post-test values within the subjects. The effects of Pilates exercises applied to university students on some motor features and body composition were investigated. A significant difference was found between the pre-test and post-test results of the 30-meter speed parameter of the subjects in the exercise group. There was no difference in the pre-test and post-test results of the control group. As a result of the analyzes performed,

it was determined that the differences in BMI values between the groups were significant ( $p=0.024$ ), while these values differed significantly ( $p=0.028$ ) in terms of pre-test and post-test within the subjects. The effect of 8-week Pilates exercises in middle-aged women was examined. As a result of the study, it was stated that there was a significant

difference between Pilates and mat exercises and the pre-test and post-test body weight values. Examined the effects of walking and Pilates on body composition in middle-aged women. As a result of the study, a significant difference was found in the body mass index of the walking and Pilates group.

## CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS

- According to the results of the research, it has been determined that Pilates exercises can be effective in increasing the performance of handball athletes in terms of motoric and technical characteristics. As a result, when both this study and other studies are examined, it is reported that Pilates exercises should be included in training programs in order to achieve high performance in handball and other sports branches.

- Having Pilates-specific exercises in handball training will both enrich the training program and contribute to the physical performance of the players.

- The fact that the pilates exercises are not very high intensity, the correct breathing technique is developed and the posture is more robust and dynamic makes pilates preferred. When exercises specific to the core region are performed, the exercises can become more attractive thanks to the variety and richness of Pilates' movements.

## REFERENCES

American College of Sports Medicine (2013). *Acsm's health-related physical fitness assessment manual*. Lippincott Williams & Wilkins.

Anderson, A. (2009). Spector, introduction to pilatesbased rehabilitation. *Orthopedic Clinics of North America*, (3), 395, 410.

Aslan, Ş. (2019). Kadınlarda pilatesin vücut kompozisyonuna etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve spor Bilimleri Dergisi*, 6(1),2 4-35.

Bastık, C. (2018). Mat ve reformer pilates egzersizlerinin orta yaş sedanter kadınlarda bazı fiziksel ve fonksiyonel parametreler üzerine etkisinin araştırılması [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Choi W., Joo., & Ve-Lee S. (2019). Pilates exercise focused on ankle movements for improving gait ability in older women. *Journal Of Women & Aging*, 1(1), 1-11.

Demir-Canan, İ. (2018). 12 haftalık pilates mat egzersizinin 14-15 yaş voleybol kız öğrencilerinin bazı biyomotor özellikler ve teknik performans üzerine etkilerinin incelenmesi. [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Atıf/ Cited in: Kılınç-Boz, H., Temur, H. B., Atıcı, M., & Aydın, H. (2023). Observation of the effects of 8-week pilates training on performance in 10-12 age group handball players. *Dokuz Eylül University Journal of Sports Sciences*, 1(2), 56-69

Demir, İ., & Çilli, M. (2018). 12 weeklik pilates mat egzersizinin 14-15 yaş voleybol kız öğrencilerinin bazı biyomotor özellikler ve teknik performans üzerine etkilerinin incelenmesi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3, 1-13

Duncan J., & Pierson, Z. (2010). Effect of pilates mat exercises and conventional exercise programmes on transversus abdominis and obliquus internus abdominis activity: pilot randomised trial. *The National Center for Biotechnology Information*, 16(2),183-189

Ersoy, İ. C. (2008). Yürüyüş ve pilatesin orta yaştaki kadınlarda vücut kompozisyonuna etkisi [Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Fig, G. (2005). Strength training for swimmers: Training the core. *Strength & Conditioning Journal*, 27(2), 40- 42.

Gökçelik, E. (2017). Üniversite öğrencilerine uygulanan pilates egzersizlerinin vücut kompozisyonu ve bazı motorik özellikler üzerine etkisi [Yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi]. Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Henderson, N. D., Berry, M. W. & Matic, T. (2007). Field measures of strength and fitness predict firefighter. *Personnel Psychology*, 60(2), 431-473.

Heyward, V. H., & Wagner, D. R. (2004). *Applied body composition assessment*. Human Kinetics.

Mcgill, S. (2010). Core training: evidence translating to better performance and injury prevention. *Strength and Conditioning Journal*, 32(3), 33-46.

Mcgill, S. (2010). Core training: Evidence translating to better performance and injury prevention. *Strength & Conditioning Journal*, 32(3), 33-46.

Muscolino, J., & Ve-Cipriani, S. (2004). *Pilates ve güç merkezi. Beden Çalışması ve Hareket Terapileri Dergisi*, 8(1), 15-24.

Müftüoğlu, E. (2015). *Serbest jimnastik ve pilates mat egzersizlerinin 11- 12 yaş çocuklarında omuz ve kalça esnekliğine etkileri* [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Myers, C. R., Golding, L. A. & Sinning, W. E. (Eds.). (1973). *The y's way to physical fitness*. Rodale Press.

Önder, K. (2015). *Bilgi ve iletişim teknolojilerinin örgüt içi iletişime etkisi: Türkiye Oryantiring Federasyonu örneği* [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özcan, Ö. (2022). *Elit basketbolcularda pilates egzersizlerinin core stabilizasyonu ve denge parametreleri üzerine etkileri* [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Duncan, J., & Zoe, P. (2011). Gemma battersby pilates mat exercises and conventional exercise programmers on transversus abdominis and obliquus internus activity: Pilot randomized trial. *Manuel Therapy*, 1-7.

Pirselimlioğlu, E. T., Kanlı, S., & Civil, T. (2019). Takım sporları ders kitabı 9. sınıf. Devlet Kitapları.

Reiman, M. P., & Manske, R. C. (2009). *Functional testing in human performance*. Humankinetics.

Robinson, L., & Hunter, F. (2003). *Pilates plus diet*. Yogalates.

Segal, N. Hein, J. & Basford, J. (2004) The Effects of pilates training on flexibility and body composition: an observational study. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 85(12), 81.



Atıf/ Cited in: Kılınç-Boz, H., Temur, H. B., Atıcı, M., & Aydın, H. (2023). Observation of the effects of 8-week pilates training on performance in 10-12 age group handball players. *Dokuz Eylül University Journal of Sports Sciences*, 1(2), 56-69

Sever, O. (2018). *Futbolcuların fiziksel uygunluk düzeylerinin mevki ve yaş değişkenlerine göre incelenmesi*. Akademisyen Kitabevi.

Solomon, L. (2003). *Hunterf pilates plus diet*. Pan Boks.

Şahinci-Gökgül, B. (2013). *Kadınlarda sekiz haftalık döngüsel egzersiz ve pilatesegzersizlerinin bazı fiziksel özelliklere ve kan yağlarına etkisi* [Yüksek lisans tezi, Niğde Üniversitesi].

Şimşek, D., & Katırcı, H. (2011). Pilates egzersizlerinin postural stabilite ve spor performansı üzerine etkileri: Sistematik bir literatür incelemesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 58-71.

Şipal, M. C. (1989). *Eurofit bedensel yetenek testleri el kitabı*. Başbakanlık Yayınları

Ünver, G. (2021) Mat pilatesi ile aletli pilatesin kadınlarda bazı fiziksel uygunluk parametreleri, postür, eklem mobilitesi ve fonksiyonel hareket analizine etkilerinin incelenmesi [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yararbaş, M. (2013). Orta yaş kadınlarda 8 hafta uygulanan pilates egzersizlerinin antropometrik özelliklerine ve beden algısına etkilerinin araştırılması [Yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

**Gaziantep yöresi'nin kültüründen bir parça: Aşık kemiği oyunu****Pelin AVCI<sup>1</sup>  Muhsin HAZAR<sup>2</sup>  Ömer Tarkan TUZCUOĞULLARI<sup>3</sup> **<sup>1</sup>Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi, İzmir, Türkiye<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye<sup>3</sup>Gaziantep Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Gaziantep, Türkiye**Araştırma Makalesi/Research Article****DOI:** 10.5281/zenodo.10060581Gönderi Tarihi/Received:  
26.09.2023Kabul Tarihi/Accepted:  
09.10.2023Online Yayın Tarihi/Published:  
15.11.2023**Özet**

Geleneksel çocuk oyunları, özellikle çocuklar tarafından ve çocuklara yönelik olarak gerçekleştirilen benzersiz bir etkinlik repertuarı sunmaktadır. Geleneksel çocuk oyunları toplumun gelenek ve göreneklerini yansıtmayı, oyunların aktarımı, unutulmaması, gelecek nesillerin faydalanması açısından değer taşımaktadır. Bu oyun 2003-2015 yılları arasında yapılan bir derleme örneğidir. Gaziantep yöresinde oynanan geleneksel çocuk oyunlarından biri olan Aşık Kemiği Oyunu'nu günümüz toplumuna tanıtmak amacıyla yapılmıştır. Gaziantep il merkezi ve çevresine ait olan Şehit Kamil, Araban, Körkün, Şahinbey gibi yerlerde yaşayan kaynak kişilerden derleme yapılmıştır. Çalışmaya Gaziantepli olmayan kişiler dahil edilmemiştir. Araştırmada toplam 54 katılımcı tecrübe ve bilgilerini aktarmıştır. 32 kaynak kişi, çalışmada anlatılan aşık oyunundan bahsetmiştir. 22 kişi ise bu oyunun farklı versiyonlarından örnekler vermişlerdir. 17 katılımcının görüşme formu araştırmada kullanılmıştır. Bu araştırma, bilgi alınan kişi sayısı ve aktarım yapılan yöre ile sınırlandırılmıştır. Elde edilen formların bir bütün haline getirilip oluşturulmasında içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Formlar değerlendirilip içerik analizi yapıldıktan sonra aşık kemiği oyunu kurallı bir bütün olarak literatüre katkı sağlaması amacıyla yazıya aktarılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Aşık kemiği oyunu, geleneksel çocuk oyunları, derleme**A piece of Gaziantep region's culture: Aşık bone game****Abstract**

Traditional children's games offer a digital repertoire of activities, especially by and for children. Traditional children's games are valuable in terms of reflecting the traditions and customs of society, transferring the games, not forgetting them, and benefiting future generations. This game is an example of a compilation made between 2003-2015 and it was made to introduce The Aşık Bone Game, which is one of the traditional children's games played in Gaziantep region, to today's society. Compilation was made from the source people living in places such as Şehit Kamil, Araban, Körkün, Şahinbey, which belong to the city center of Gaziantep and its surroundings. Non-Gaziantep residents were not included in the study. A total of 54 participants shared their experience and knowledge in the research. 32 source people mentioned The Aşık Bone Game described in the study. 22 people gave examples of different versions of this game. the interview form of 17 participants was used in the research. This research is limited to the number of people from whom information was obtained and the region where the transfer was made. The content analysis method was used in the transformation and creation of the obtained forms into a whole. After the forms were evaluated and content analysis was carried out, The Aşık Bone Game was transferred to the article in order to contribute to the literature as a regular whole.

**Keywords:** Aşık bone game, traditional children games, compilation**Sorumlu Yazar/Corresponded Author:** Pelin AVCI, **E-posta/e-mail:** [avcipelin.1987@gmail.com](mailto:avcipelin.1987@gmail.com)

Bu çalışma, 18. Uluslararası Spor Kongresi, özet bildirisi olarak yayınlanmıştır.

## GİRİŞ

Geleneksel çocuk oyunları, özellikle çocuklar tarafından ve çocuklara yönelik olarak gerçekleştirilen benzersiz bir etkinlik repertuarı sunmaktadır. Rekreatif faaliyetleri büyük ölçüde etkileyen sömürgeleştirme ve Batılılaşma girişimlerinin etkisiyle geleneksel oyunların yavaş yavaş yok olduğu görülmektedir (Madondo & Tsikira, 2022). Geleneksel oyunlar çok eski zamanlardan beri nesiller boyu sürdürülmüştür ve her zaman sosyalleşme veya etkileşimde normların/kuralların geliştirilmesiyle bağlantılıdır (Ramayenda, 2020). Geleneksel oyunlar sadece eğlence amaçlı oynanmaz. Uzun zaman önce, yerel oyunlar çocuklara çevrelerini anlama ve daha sonraki yaşamları için gerekli becerileri geliştirme fırsatları sunuyordu. Çocukların oyun etkinliklerinin bir listesini derlemek kolay olsa da, çocukların çevresini tanımlamak ve onların oyunbaz doğalarını ve oyunlara olan ilgilerini göz ardı etmek oldukça zordur. Küçük çocuklar ırkları, dilleri veya etnik kökenleri ne olursa olsun doğal olarak oyunbazdırlar. Aslında oynamak için bir dile ihtiyaçları yok. Oyun onların diğer çocuklarla kolayca ilişki kurmak için kullandıkları doğuştan gelen bir araçtır. Örneğin, hiçbir oyuncağın bulunmadığı halka açık bir yere götürülen tamamen yabancı iki küçük çocuk, yine de oyun yoluyla iletişim kurmanın kendi yolunu bulabilir (Mutema, 2013).

Kültür tüm toplumların günlük sosyal hayatlarını biçimlendirmesiyle oluşan değerler bütününden ortaya çıkan bir olgudur (Solmaz & Aydın, 2012). Birçok toplumun kendi milli değerlerini oluşturması onu diğer toplumlardan farklı bir yapıya dönüştürmektedir (Horak, 1993). Bu farklılığın oluşmasında katkı sağlayan öğelerden olan, insanlık tarihinin başlangıcından beri var olduğu tahmin edilen geleneksel oyunlar ve sporlar Türk kültüründe sosyal yapı içerisinde her zaman anlamlı bir yere sahip olmuştur (Türkmen, 2017). Günümüzde oynanan oyunların birçoğu eski çağlarda oynanan oyunların devamı niteliğindedir. Aşık kemiği oyunları da bu oyunlardan bir tanesidir. Oyunlarda kullanılan temel malzemelerden yaygın olanlarından birisi de taşlardır. Taş kullanılmadığında farklı malzeme olarak aşık kemiklerinin kullanıldığı görülmektedir (Tuğrul ve ark., 2014). En az iki kişi arasında oynanan oyunun farklı versiyonları da mevcuttur.

Eski şamanlarda da görülen aşık kemiği oyunu farklı coğrafi konumlarda da şekillenerek günümüze kadar aktarılmıştır. Falcılığın yanı sıra, bir oyun olarak da kullanıldığı düşünülen aşık kemiklerinin ilk örneklerine Konya Çatalhöyük, Neolitik Dönem ve Geç Hitit Uygarlığı krallıklarından Karkamış yani Gaziantep'te rastlanmıştır. Bunun yanı sıra Kahramanmaraş'ta yapılan kazılarda da yine bu kemiklere ulaşılmıştır. Yunan ve Roma dönemlerinde yer alan yazılı belgelerde aşık kemiği oyununun yer alması ve kurallarından söz

edilmiş olması yine bu oyunun çok eski tarihlere dayanması ve birçok toplum kültüründe yer almış olması bakımından değerli görülmektedir (Gül ve ark., 2018).

Geçmişten günümüze aktarılan bu oyunların gelecek nesillere de doğru aktarılması ve onların da bu değerleri yaşatması, faydalanması açısından bizlere sorumluluklar düşmektedir. Teknolojik çağı yaşadığımız, fiziksel aktiviteden uzaklaştığımız, bilgisayar, tablet gibi cihazlarla geçirdiğimiz vakitlerimizi bu tür geleneksel ve kültürel oyunlarımızla daha verimli hale getirebiliriz. Unutulmamalıdır ki toplumlar kültürleriyle vardır.

Bu araştırmanın amacı; geçmiş yıllarda oynanan geleneksel oyunlarımızı gelecek nesillere aktarmak ve kültürel değerlerimizin korunmasını sağlamaktır.

## **YÖNTEM**

### **Araştırma grubu**

Veriler Gaziantep'in farklı yörelerinde ikamet eden kaynak kişiler aracılığıyla toplanmıştır. Çocukluğunda Aşık kemiği oyunlarını oynayan 54 katılımcı ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. 32 kaynak kişi, çalışmada anlatılan aşık oyunundan bahsetmiştir. 22 kişi ise bu oyunun farklı versiyonlarından örnekler vermişlerdir. Aynı oyunları anlatan 17 katılımcının görüşmeleri çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması görüşmelerin yapıldığı tarihlerde altmış yaşın üzerindedir. Verileri toplama yılları 2003 ile 2015 yılları arasında gerçekleşmiştir.

### **Veri toplama araçları**

Bu çalışmada öncelikle oyun derleme formu ve açık uçlu görüşme soruları hazırlanmıştır. Oluşturulan formda kaynak kişinin ismi, doğum yeri ve tarihi, ikamet adresi, derleme tarihi ve kişinin mesleği, oyunun adı ve kurallarına yer verilmiştir.

### **Verilerin toplanması ve analizi**

Bu kaynak kişiler ile yüz yüze görüşme tekniği ile çocukluklarında oynadıkları aşık oyunları hakkında bilgi ve tecrübelerini anlatmaları istenmiştir. Bu bilgiler de kayıt altına alınarak yazıya aktarılmıştır. Elde edilen formların bir bütün haline getirilip oluşturulmasında içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Formlar değerlendirilip içerik analizi yapıldıktan sonra aşık kemiği oyunu kurallı bir bütün olarak literatüre katkı sağlaması amacıyla yazıya aktarılmıştır. Gaziantep merkezi ve beldelerinde yaşayan bireylerden alınan bilgilerin çeşitlilik oluşturması, eksikliklerin giderilmesi açısından çalışmaya katkısı olumlu olmuştur. Ancak bazı formlarda derleyen kişinin oyunu bildiği varsayılarak bazı bölüm ve kuralların

anlatımında ufak eksiklikler görülmüştür ancak diğer formlardaki açık ve ayrıntılı ifadelerin yer alması bu sınırlılığın giderilmesine yardımcı olmuştur.

## **BULGULAR**

### **Aşık kemiği oyunu kuralları**

Aşık “koyun ve keçilerin arka ayaklarında ki diz kapaklarında birer adet bulunan dört köşeli kemiklere aşık adı verilir”(K5). Aşıkların 2-3 yıl kullanım süresi vardır (K6). Taç Aşık (küçük aşıktan daha büyük ya da daha ağır olmalı “sakka; kurşun ya da kalay dökülerek ağırlaştırılmış aşık kemiği (K17)”). Açık alanda uygun zeminde oynanır. Her oyuncunun eşit sayıda aşıkları olmalıdır.

Genellikle erkeklerin oynadığı bir oyun olup kızlar ve erkekler karışık da oynayabilirler. En az 2 kişi ile oynanır. Takım olarak oynandığında ise 4+4 olmak üzere toplam 8 kişi ile de oynanabilir. Genellikle oyuncu sayıları çifttir (K7). Oyuna başlayanın belirlenmesi için aşık kemiği havaya atılır ve o an oyuncular çik veya say diye bağırlar. Aşık yere düşünce say (tök) ya da çik gelme durumuna göre oyuncuların sıralaması belirlenir (K8). İç içe biri büyük diğeri küçük olmak üzere oyun oynanan yere iki daire çizilir. Çizilen büyük daire 1,5 m çapında, küçüğü ise onun yarısı kadar olur (K6). Çizilen daireye 2 m uzaklıkta ya da aşıkların rastgele olarak dizildiği küçük daireye 3-5 m uzaklıkta (K12) enine bir çizgi çizilir (K10). Oyuncular daire içerisine atacakları “tuç” diğeri aşık kemiklerinden farklı olarak daha ağır olmalıdır. Ve büyük dairenin dışında bulunan oyuncular küçük dairedeki aşıkları çıkarmak amacıyla aşıklarını fırlatırlar. Oyuncu yaptığı atışla dairenin içindeki aşıklardan en az birisini daire dışına çıkarmalıdır. Aşıkları vurduğu halde daire dışına çıkaramazsa sıra diğeri oyuncuya geçer (K13). Aşıklar büyük daireden çıkarılmalıdır. Büyük daire ile küçük daire arasında kalan aşıklar tekrar küçük dairenin içerisine konulur (K14). Büyük dairenin dışına en az bir aşık çıkarılmalıdır. Büyük dairenin dışına kim aşığı çıkartmışsa o oyuncu küçük daireden çıkarılan diğeri aşıkları hemen toplar ve alır. Eğer almazsa hemen diğeri oyuncu onları alır ve sıra başkasına geçer. Oyun tüm aşıkların tamamı oyuncular tarafından kazanıldığında son bulur. Aşık kemiklerini vuramayan oyuncu oyun dışına çıkarılır. Bu oyunculara oyun sonunda kazananı 10 m sırtında taşıma cezası verilir. Kazanan oyunculara ise aşık kemikleri ödül olarak verilir (K15).

### **Açıklamalar**

Aşık kemiği oyunu topla da oynanabilir.

Aşık kemiği işaret parmağa ilek, yukarı tök, aşağı çik, dobucı ise baş parmağa gelecek biçimde tutulur (Demir, 2015).

Grup olarak oynanan aşık kemiği oyununda daire içerisinde en çok aşık çıkararak takım oyunu kazanmaktadır (K4).

Takım oyununda dairenin içine 51 tane aşık dizilir. Dörder kişilik iki takım oyuna başlar. 26 aşığı ilk daireden çıkararak takım oyunu kazanır (K16).

Oyuna başlama şekli farklılık gösterebilmektedir ve aşık kemiği yerine bozuk para ile yazı-tura atarak da başlanabilir (K8).

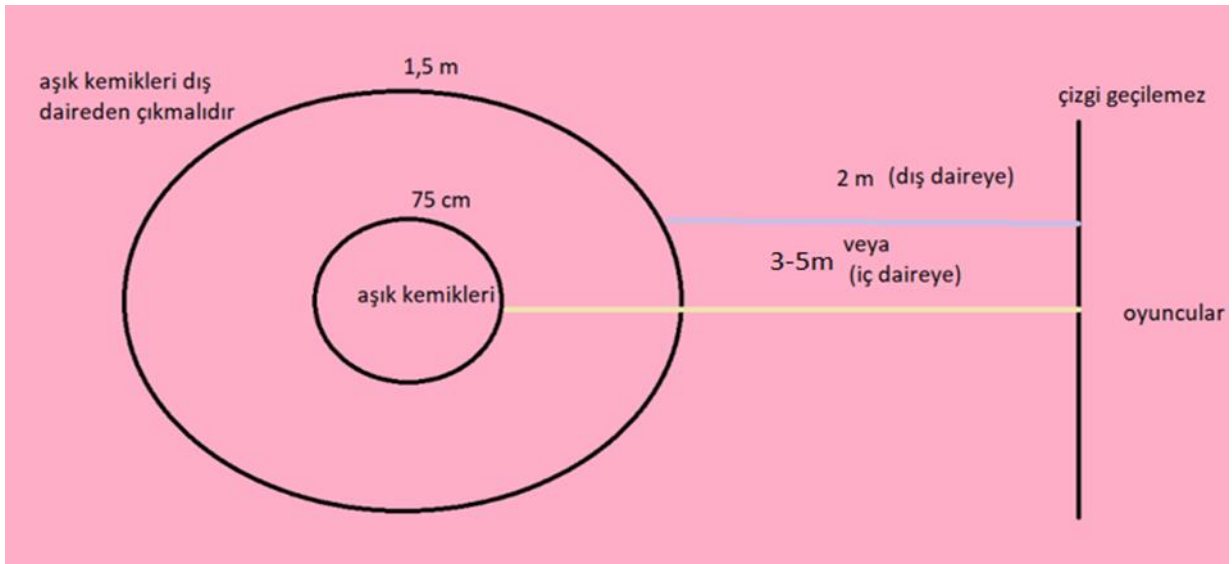
Oyuna başlama sırası kısa-uzun çöp çekilerek de belirlenebilir (K10).

Oyuna başlayacak kişinin belirlenmesinde bir oyuncu eline küçük bir taş alır ve sağ ya da sol elinin avucunun içinde diğer oyuncuların göremeyeceği şekilde saklar. Tahminde bulunan oyunculardan hangisi taşı bulursa o kişi oyuna başlar.

Oyuncular arasında oyunu iyi bilen birisi olduğunda atış avantajı onundur ve ilk atışı yapmaya hak kazanır. Ancak daire içinden aşığı çıkaramazsa rakip oyuncu istediği yerden aşığı daireye atma hakkına sahip olur. Yalnız sadece aynı mesafeden istediği yerden aşığı atabilir (K9).

Dairenin içerisine atılacak olan ağır aşık kemiği “tuç”, sarı tunçtan döküme batırılan ve eritilerek oluşturulan bir adet demir ya da kurşundan yapılan aşıktır.

Oyuncunun aşığı inek ya da dananın ayağından da olabilir. Ve oyuncunun atış yapacağı aşığını tunç ya da demirden yapmasına böylelikle gerek kalmaz (K11).





Şekil 2. Aşık kemiği görselleri



Şekil 3. Aşık kemiği oyunu örnekleri

## SONUÇ

Geçmişte teknolojinin günümüzdeki kadar yaygın olmadığı dönemlerde bireyler eğlenmek ve güzel vakit geçirmek için geleneksel oyunlardan faydalanmışlardır. Bu oyunlardan birisi olan aşık oyunu da eldeki imkanlar doğrultusunda, hayvancılıkla uğraşılan

Atıf/ Cited in: Avcı, P., Hazar, M., & Tuzcuoğlu, Ö. T. (2023). Gaziantep yöresi'nin kültüründen bir parça: Aşık kemiği oyunu. *Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 70-77

dönemlerde inek ve koyunların kemiklerinden aletler oluşturulmuştur. Oyun kuralları bazı bölgelerde farklılık göstererek günümüze kadar ulaşmıştır. Böylece nesiller boyunca bireylerin hayatında yer alan geleneksel oyunların, kültürümüzün de yapı taşını oluşturduğu söylenebilir.

## KAYNAKLAR

Demir, İ. (2015). *Niğde Geleneksel çocuk oyunları ve halk bilimsel incelemesi* [Yüksek lisans tezi, Niğde Üniversitesi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gül, M., Uzun, R., & Çebi, M. (2018). Türk kültürlerindeki geleneksel oyunlar ve sporlara yüzeysel bir bakış. *Turkish Studies Social Sciences*, 13(26), 655-671

Horak, R. (1993). *Futbol ve kültürü*, İletişim Yayınları.

Madondo, F., & Tsikira, J. (2022). Traditional children's games: their relevance on skills development among rural zimbabwean children age 3–8 years. *Journal of Research in Childhood Education*, 36(3), 406-420.

Mutema, F. (2013). Shona traditional children's games and songs as a form of indigenous knowledge: An endangered genre. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 15(3), 59-64.

Ramayenda, N. (2020, July). Social emotional development of early childhood through traditional games in PAUD Terpadu Hauriyah Halum City of Padang. *In International Conference of Early Childhood Education*, 13-16.

Riojas-Cortez, M. (2001). Preschoolers' funds of knowledge displayed through sociodramatic play episodes in a bilingual classroom. *Early Childhood Education Journal*, 29, 35-40.

Solmaz, B., & Aydın, B. O. (2012). Popüler kültür ve spor merkezlerine yönelik bir araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 1(4), 52-63.

Tuğrul, B., Ertürk, H. G., Özen Altınkaynak, Ş., & Güneş, G. (2014). Oyunun üç kuşaktaki değişimi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 27(1), 1-16.

Türkmen, M. (2017). *Türklerde spor ve oyun kültürü*, Türk Halkları Geleneksel Oyunlar Sporlar Sempozyum Kitapçığı.

Edebivizör (2019, Eylül 18). *Aşık oyunu nedir nasıl oynanır*. <https://edebivizor.com/blog/asik-oyunu-nedir-nasil-oynanir/2/>

Bilimdali (2018, Şubat 12). *Karacay-Malkar Türklerinde aşık oyunu*. <https://bilimdili.com/toplum/yasam/karacay-malkar-turklerinde-asik-oyunu/>

## KAYNAK KİŞİLER

Katılımcı 1. Derleyen: Bekir ÖNER. Kaynak kişi; Halil AKARÇAY, Şiçan Mahallesi, Gaziantep, 2014.

Katılımcı 2. Derleyen: Kübra Nur UZKAN. Kaynak kişi; Süleyman Kırtan, Gaziantep, 2014.

Katılımcı 3. Derleyen: Enes KAPLAN. Kaynak kişi; Seyit Boyraz, Gaziantep, 2014.

Katılımcı 4. Derleyen: Hasan Hüseyin TANER. Kaynak kişi; Göğüp Küçük, Gaziantep, 2012.

Katılımcı 5. Derleyen: Vakkas ÇELİK. Kaynak kişi; Süleyman KAYA, Cingife Mahallesi, Gaziantep, 2003.

Katılımcı 6. Derleyen: İrem ÇARBA. Kaynak kişi; İrem Çarba, Şehitkamil, Gaziantep, 2014.



Atıf/ Cited in: Avcı, P., Hazar, M., & Tuzcuoğlu, Ö. T. (2023). Gaziantep yöresi'nin kültüründen bir parça: Aşık kemiği oyunu. *Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 70-77

Katılımcı 7. Derleyen: Tuncer ÇOBAN. Kaynak kişi; Ramazan Koçak, Körkün, Gaziantep, 2010.

Katılımcı 8. Derleyen: Esmagül ÇARBA. Kaynak kişi; Ahmet Muhtar Ademoğlu, Şhitkamil, Gaziantep, 2012.

Katılımcı 9. Derleyen: Mithat ÇEVİK. Kaynak kişi; Mustava Çevik, Araban, Gaziantep, 2014.

Katılımcı 10. Derleyen: Sedat KÜREŞ. Kaynak kişi; Mustafa Kurt, Araban, Gaziantep, 2003.

Katılımcı 11. Derleyen: Ayşe BEKMEZLİ. Kaynak kişi; Ahmet Bozdoğan, Gaziantep, 2014.

Katılımcı 12. Derleyen: Sevda AKDENİZ. Kaynak kişi; A. Hamdi Bayram, Gaziantep, 2014.

Katılımcı 13. Derleyen: Esra ÇAKSAK. Kaynak kişi; Mehmet Çaksak, Şahinbey, Gaziantep, 2014.

Katılımcı 14. Derleyen: Pınar BURUL. Kaynak kişi; Ökkeş AKSU, Gaziantep, 2003.




Katılımcı 15. Derleyen: Nazan TUNÇ. Kaynak kişi; Hatice Yeden, Şhitkamil, Gaziantep, 2003.

Katılımcı 16. Derleyen: Müslüm KAYA. Kaynak kişi; Cemil Erikçi, Şhitkamil, Gaziantep, 2013.

Katılımcı 17. Derleyen: Ahmet GÖYANCIK. Kaynak kişi; Ahmet Elmalı, Kilis, 2015.



## Spor bilimleri fakülteleri özel yetenek sınavlarına hazırlanan bireylerin umutsuzluk düzeyinin incelenmesi: Ege Bölgesi örneği

Tolga ŞAHİN<sup>1</sup>  Esra KÜRKCÜ AKGÖNÜL<sup>1</sup>  Çağlar BOZKURT<sup>1</sup>  Utku GÜNAY<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi, İzmir, Türkiye

<b>Araştırma Makalesi/Research Article</b>	<b>DOI: 10.5281/zenodo.10060428</b>
Gönderi Tarihi/Received: 28.09.2023	Kabul Tarih/Accepted: 31.10.2023
	Online Yayın Tarihi/Published: 15.11.2023

### Özet

Bu çalışma, özel yetenek sınavları ile öğrenci alan spor bilimleri fakülteleri (SBF) sınavlarına hazırlanan bireylerin umutsuzluk düzeyinin ve umutsuzluk üzerine etki eden faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışma Ege Bölgesinde yaşayan, SBF özel yetenek sınavlarına hazırlanan, 57 kadın ve 64 erkek toplam 121 gönüllü üzerinde yürütülmüştür. Verilerin toplanmasında Durak ve Palabıyıkoglu (1994) tarafından geliştirilen “Beck Umutsuzluk Ölçeği-BUÖ” kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Bağımsız değişkenlere göre umutsuzluk düzeyinin farklılık gösterip göstermediği “bağımsız gruplar t” testi ve “Tek Yönlü Varyans Analizi” (ANOVA) ile değerlendirilmiştir. Elde edilen verilere göre, SBF sınavlarına hazırlanan adayların hafif umutsuzluk düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyete göre, BUÖ ölçeği ve alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Aynı şekilde SBF öğrenci adaylarının BUÖ puanlarının yaş, cinsiyet, hazırlanma süresi, spor yapma düzeyi, spor yaşı ve daha önce özel yetenek sınavına giriş sayısına göre gruplar arasında anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p>0,05$ ). Ancak sınav tecrübesine göre, Gelecekle ilgili duygular GİD alt boyut puanlarının anlamlı farklı olduğu; daha önce sınav tecrübesi olmayan adayların GİD alt boyut puanının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $p<0,05$ ). Sonuç olarak, Ege bölgesinde SBF özel yetenek sınavlarına hazırlanan öğrenci adaylarının umutsuz olmadığı belirlenmiştir. Daha önce sınava girmiş olmanın umutsuzluk düzeyine olumlu etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öğrenci adaylarının umutsuzluk düzeyine cinsiyetin etkisi olmasa da; erkek adayların kadınlara göre ölçek ve alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Özel yetenek sınavı, spor bilimleri, umutsuzluk düzeyi

### Investigation hopelessness level of individuals preparing for sport science faculty special talent exams example of Aegean Region

#### Abstract

This study was carried out to determine the level of hopelessness of individuals who train in sports courses and prepare for physical exams for Faculty of Sports Sciences (SSF) and to determine the factors affecting the hopelessness level of SSF student candidates. The study was carried out on 121 volunteers, 57 female and 64 male, living in the Aegean Region and preparing for the talent exams of SSF. “Beck Hopelessness Scale-BHS” developed by Durak and Palabıyıkoglu (1994) were used to collect data. SPSS package program was used in the analysis of the data obtained in the research. Hopelessness level according to the independent variables was evaluated with the “Independent groups t” test and “One Way Analysis of Variance”. According to the data obtained, it was determined that student candidates have mild level hopelessness. There was no significant difference between the BHS and sub-dimension mean scores of the candidates according to gender ( $p>0,05$ ). Likewise, it was concluded that there was no significant difference on the BHS scores mean, between the groups according age, preparation time, sports level, sports age and the number of previous SSF talent exams ( $p>0,05$ ). However, according to the exam experience, “Feelings About the Future-FAF” sub-dimension scores were significantly different; it was concluded that candidates with no previous exam experience had a higher FAF sub-dimension score ( $p<0,05$ ). As a result, it has been determined that student candidates preparing for SBF special talent exams in the Aegean region are not hopeless. It was concluded that having taken the exam before had a positive effect on the level of hopelessness. In addition, although gender has no effect on the hopelessness level; it was observed that male candidates had higher scale and subscale scores than female candidates.

**Keywords:** Level of hopelessness, sports sciences, special talent exam

**Sorumlu Yazar/Corresponded Author:** Esra KÜRKCÜ AKGÖNÜL, **E-posta/e-mail:** [esra.kurkcuakgonul@deu.edu.tr](mailto:esra.kurkcuakgonul@deu.edu.tr)  
Bu çalışma 9-11 Eylül 2022 tarihinde yapılan “4. Uluslararası Harran Sağlık Bilimleri Kongresi”nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

## GİRİŞ

Üniversite, akademik tüm çaba ve çalışmaların ödüllendirildiği bir ortam olup, hem çok çalışmayı hem de gelecek hevesi ve pozitif beklentiler içinde olma duygusunu yaşatmaktadır. Bu pozitif iki özellik olmazsa, öğrencilerin üniversiteye uyum sağlaması zor olabilir, bu nedenle akademik başarı sağlamak ve gelecekte diğer başarıların elde edilmesi zorlaşabilir (Ağır, 2007). Bu bağlamda iyi bir akademik disiplin ve iyi derecede akademik başarıya sahip olmak isteyen üniversite öğrenci adaylarının, kişilik gelişimini ve duygusal kontrol yeteneklerini tamamlamış olmaları gerekmektedir. Özel Yetenek Sınavlarına (ÖZYES) girecek olan bireylerin sayıca fazla olması, üniversitelerin kontenjan sayısı ve sınav stresi gibi değişkenler öğrencileri psikolojik olarak etkileyebilir ve öğrenci adayları üniversite sınavına giriş döneminde psikolojik etmenlerle karşılaşabilirler (Şirin & Bayraktar, 2006). Tüm bunlarla beraber öğrenci adaylarının, özel yetenek sınavlarına hazırlanırken, hedeflerine ulaşma ve onları gerçekleştirme çabaları olduğundan, hedefleri gerçekleştirmede umut seviyesinin etkisi vardır. Umutsuzluk olması durumunda, hedefe doğru, ileriye ya da geriye yönelik adım atacağı, kişinin yapacağı seçimlerin sonucudur (Dünyaogulları, 2011).

Umut, kişinin belirlediği ya da istediği hedefler doğrultusundaki algıların bütünüdür (Artıran & Şeker, 2020). Umut olmadığı zamanlarda devreye girecek baskın olan düşünce yapısı umutsuzluktur. Umut ve umutsuzluk, anlamsal olarak birbirlerinden farklı olsalar da bu iki kavram geleceğe yönelik düşünceleri olumlu ya da olumsuz düşünceler olarak ortaya çıkarmıştır. Umut gelecekteki bir duruma karşı olumlu olup o durumun değişebileceği, daha iyi olabileceği düşüncesini barındırırken; umutsuzluk o durumdan çıkış yolu bulamamak, kötümser kalmak gibi görüş ve düşünceleri barındırır (Bayoğlu & Karagün, 2017). Umutsuzluk bireyin geleceğe yönelik karamsarlık seviyesi olarak da tanımlanabilir (O'Connor ve ark., 2000). İnsanların çoğu umutsuzluğa kapılmalarına neden olacak problemlerin içerisinde çevresel faktörlerin de çok fazla olduğundan şikâyet etmektedirler. (Bal-Turan, 2017). Günlük hayatımızı engelleyen kazalar, koşullar durumlar ya da başarısızlıklar ne kadar fazla ve derin olursa umutsuzluk da o kadar fazla olur. Kendi geleceğini ön görememe, sınavlardaki başarısızlık, başarıyı öngörememekten kaynaklanan durumlarda umutsuzlukla karşılaşılabilir (Horney, 2006).

Son yıllarda yapılan çalışmalarda, dünyanın etkilendiği kovid-19 pandemi sürecinin, bireylerde umutsuzluk seviyesinin artmasına neden olduğu rapor edilmiştir (Türkmen & Özsarı, 2020). Konuyla ilgili son dönemlerde, üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışma sonuçlarına göre, SBF öğrencilerinin umutsuzluk düzeyinin diğer fakültelerdeki öğrencilerden

daha az umutsuzluk düzeyine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, mesleği memur olan ailelerin çocuklarının umutsuzluk seviyesinin düşük olduğu; kadınların umutsuzluk seviyesinin erkeklere oranla düşük olduğu ve spor yapmanın, umutsuzluk seviyesinin düşük olmasında etkili olduğu rapor edilmiştir (Oğuztürk ve ark., 2011; Bal Turan, 2017; Musa, 2020).

Literatürde umutsuzluk ile ilgili yapılan çalışmalarda, yakın arkadaşların varlığı, boş zamanını değerlendirme, sigara ve alkol kullanımı, kilo ve cinsiyet üzerine karşılaştırmalar yapılmış ve umutsuzluk düzeyinin tüm etmenler dâhilinde farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) geçerlik çalışmasında demografik değişkenler üzerinde inceleme yapılmış yaş, eğitim, cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark olmadığı; orta okul/lise mezunu gönüllülerde herhangi bir korelasyon olmadığı tespit edilmiştir (Durak & Palabıyıkoglu, 1994). Spor veya aktivitelere katılmayan bireylerin, spor yapanlara göre umutsuzluk düzeyinde anlamlı fark bulunmuş, spor yapma yoğunluğu ve sıklığı arasında umutsuzluk düzeyi seviyesinde anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir (Soyer ve ark., 2003).

SBF özel yetenek sınavlarını kazanıp, spor yapmaya devam eden öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin, ÖZYES'i kazanıp spor yapmayı bırakan öğrencilere göre düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bayoğlu & Karagün, 2017). Sportif aktiviteler bireylerin; beden ve ruhen gelişmesine katkı sağlayabilir (Herrenkohl ve ark., 2003). Bunun yanı sıra öğrencinin öğrenimini sürdürdüğü bölüme göre, umutsuzluk seviyesinde farklılık olabileceği (Dünyaogulları, 2011) ayrıca pandeminin insanları hem fiziksel hem de ruhsal anlamda olumsuz etkilediği bildirilmiştir (Kürkcü-Akgönül ve ark., 2022). Bu durum göz önüne alındığında, ÖZYES'e hazırlanan sporcuların, sınav hazırlanma süreci içinde, hem zamana hem de diğer katılımcılara karşı rekabet içinde oldukları için, sürecin covid 19 pandemi dönemi ile kesiştiğinden, öğrencilerin psikolojik etmenlere de bağlı olarak, zaman zaman fiziksel veya fizyolojik gerilemeler yaşadığı düşünülmektedir. Psikolojik etmenlerin dâhil olması bu çalışmanın amacıyla örtüşmektedir ve çalışmanın amacı, SBF özel yetenek sınavlarına hazırlanan öğrenci adaylarının, umutsuzluk düzeyinin belirlenmesi ve umutsuzluk üzerine etki eden faktörlerin değerlendirilmesidir.

## **YÖNTEM**

### **Araştırma grubu (evren-örneklem)**

Araştırmanın evrenini, Ege Bölgesindeki Spor Bilimleri Fakültesi özel yetenek sınavlarına hazırlanan bireyler oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğü ile ilgili, Catell (1978) minimum örneklem büyüklüğünün ölçme aracında yer alan toplam madde sayısının 3-6 katı

civarında olmasının yeterli olacağını söylerken, Hair ve arkadaşları (2010) en az 5 katı olması gerektiğini savunmaktadır. Buna göre örneklem tahmini için yapılan hesaplama sonucunda bu sınavlara en az 60-100 kişinin yeterli olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmanın örneklemini 121 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Çalışmanın etik onayı, Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulu'ndan, 30.03.2022 tarihinde ve 2022/12-22 karar no ile alınmıştır.

### **Veri toplama araçları**

Çalışmada veri toplama aracı olarak; araştırmacılar tarafından hazırlanan 13 soruluk kişisel bilgi formu ve geçerlik güvenirliği Durak ve Palabıyıkoglu (1994) tarafından yapılan 20 maddelik "Beck Umutsuzluk Ölçeği" kullanılmıştır.

Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ): Çalışma grubunun umutsuzluk düzeyini tespit etmek amacıyla 20 maddelik "Evet" veya "Hayır" şeklinde yanıtlanan, Durak ve Palabıyıkoglu (1994) tarafından geliştirilen "Beck Umutsuzluk Ölçeği" kullanılmıştır. BUÖ, bireylerin geleceğe yönelik umutsuzluk derecesini belirlemek amacıyla uygulanmış, 20 soruluk iki adet çoktan seçmeli cevabı bulunan bir değerlendirmedir (Beck ve ark., 1974). Ölçeğin 0-20 arasında puanlanmaktadır. BUÖ alt boyutları, gelecekle ilgili duygular (GİD), motivasyon kaybı (MK) ve gelecek beklentisi (GB) olmak üzere üç tanedir. 1,6,5,10,13,15,19 maddelerde (GİD); 2,3,9,11,12,16,17,20 maddelerde motivasyon kaybı (MK) ve 4,7,8,14,18 maddelerde ise gelecek beklentisi (GB) üzerine bilişsel durumlar belirtilmiştir (Szabó ve ark., 2015; Duman ve ark., 2019). Puanlamalarda; 0-3 puan umutsuzluk olmadığını; 4-8 puan hafif; 9-14 puan orta seviye ve 15-20 puan aralığı ileri derecede umutsuzluk olduğunu göstermektedir. Ölçekten elde edilen bulgu, toplam umutsuzluk puanını oluşturur (Durak & Palabıyıkoglu, 1994). Alınan puanların yüksekliği bireydeki umutsuzluğun yüksek olduğunu gösterir (Bouvard ve ark., 1992).

### **Verilerin toplanması/işlem yolu**

Veriler katılımcılara çevrim içi olarak doldurtulmuştur. Ege Bölgesinde, Spor Bilimleri Fakülteleri özel yetenek sınavlarına hazırlanan öğrenci adaylarına sosyal medyadan çağrı yapılarak, öğrenci adayları tespit edilmiştir. Tespit edilen adaylar içerisinden çalışmaya dâhil edilme kriterlerine uyanlar belirlenmiş, kriterlere uymayan kişiler çalışma dışı bırakılmıştır. Gönüllü katılımcılara çalışma online olarak gönderilmiş ve veriler toplanmıştır.

### Verilerin analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin normalliği çarpıklık ve basıklık test değerlerine göre belirlenmiştir. Adayın daha önce sınava girip girmediği ve cinsiyet gibi değişkenlere göre umutsuzluk düzeyinin farklılık gösterip göstermediğine “bağımsız gruplar t” testi kullanılarak bakılmıştır. Yaş, sınava kaç defa girdiği, kaç sınava girmeyi düşündüğü, aile gelir durumu, spor yapma seviyesi gibi değişkenlere göre umutsuzluk düzeyinin farklılık gösterip göstermemesinin tespit edilmesinde ise “Tek Yönlü Varyans Analizi” (ANOVA) kullanılmıştır. Gruplar arasındaki anlamlılık düzeyi 0,05 kabul edilmiştir.

### BULGULAR

**Tablo 1.** SBF sınavlarına girecek öğrenci adayları ile ilgili tanımlayıcı istatistik

Değişken	Grup	f	%	Değişken	Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	57	47,1	Sınav tecrübesi	Evet	56	46,3
	Erkek	64	52,9		Hayır	65	53,7
Yaş	18-21	95	78,5	Ekonomik durum	İyi Değil	9	7,4
	22-25	20	16,5		Orta	73	60,3
	≥26 ve üstü	6	5,0		İyi	35	28,9
Düzyet	yok	23	19,0	Hazırlanma süresi	Çok İyi	4	3,3
	amatör	74	61,2		0-2 ay	21	17,5
	yarı pro*	19	15,7		3-5 ay	64	53,3
	profesyonel	5	4,1		≥6 ay	35	29,2
SBF sınav tecrübe sayısı	Hiç	65	53,7	Planlanan SBF sınav sayısı	1	-	-
	1	43	35,5		2	10	8,3
	2	8	6,6		3	27	22,3
	≥3	5	4,1		≥4	84	69,4

\*pro: Profesyonel

Araştırmada elde edilen veriler ışığında çarpıklık ve basıklık değerleri normallik sınırları içerisinde bulunduğundan veriler normal dağılım göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). SBF sınavlarına hazırlanan adayların BUÖ ortalaması 5,49 olarak bulunmuş; adayların hafif umutsuzluk düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Ölçeğin, toplamının katılımcılar üzerindeki güvenilirlik katsayısı 0,920; GİD alt boyutu için 0,913; MK alt boyutu için 0,554; GB alt boyutu için 0,875 olduğu tespit edilmiştir. Ölçek puanları ve bağımsız değişkenlere ilişkin ANOVA testi verileri Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2. Ölçek puanları ve bağımsız değişkenlere ilişkin ANOVA testi verileri**

Değişken	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	F	p
Yaş	18-21	95	5,39	4,47	0,347	0,708
	22-25	20	6,30	4,72		
	≥26	6	5,54	4,46		
Hazırlanma süresi	0-2 ay	21	5,28	4,74	1,108	0,334
	3-5 ay	64	6,06	4,31		
	≥6 ay	35	4,69	4,60		
Spor yapma düzeyi	yok	23	5,04	4,93	0,830	0,480
	amatör	74	6,03	4,37		
	Yarı pro*	19	4,58	4,55		
	profesyonel	5	4,20	2,95		
Spor yaşı	Hiç	7	6,43	5,74	0,193	0,901
	1-3 yıl	24	5,88	4,41		
	4-6 yıl	40	5,25	4,31		
	≥7 yıl	50	5,48	4,54		
Sınav tecrübesi	hiç	65	5,98	4,75	1,179	0,321
	1	43	5,49	4,47		
	2	8	3,25	1,16		
	≥3	5	3,80	3,03		

\*p<0,05; pro:Profesyonel

Tablo 2’deki veriler incelendiğinde, SBF mülakatlarına hazırlanan öğrenci adaylarının yaş (p=0,708), hazırlanma süresi (p=0,334), spor yapma düzeyi (p=0,480), spor yaşı (p=0,901), sınav tecrübesine (p=0,321) göre, BUÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05). Bağımsız değişken grupları kendi içerisinde incelendiğinde; 22-25 yaş arası öğrenci adaylarının, sınava 3-5 aydır hazırlananların, daha önce SBF sınavlarına hiç katılmayanların, hiç spor yapmayanların ve sporu amatör düzeyde yapanların, grup içerisinde en fazla umutsuzluk düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Cinsiyete göre alt boyut ve ölçek puanı farkları Tablo 3’te sunulmuştur.

**Tablo 3. Cinsiyete göre alt boyut ve ölçek puanı farkları**

Değişken	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
GİD	Kadın	57	1,04	1,52	-0,718	0,474
	Erkek	64	1,16	1,63		
MK	Kadın	57	2,74	1,73	-0,422	0,674
	Erkek	64	3,00	1,64		
GB	Kadın	57	1,46	1,93	-0,859	0,392
	Erkek	64	1,66	1,85		
BUÖ	Kadın	57	5,23	4,23	-0,583	0,561
	Erkek	64	5,81	4,68		

\*p<0,05

Tablo 3'teki veriler incelendiğinde, cinsiyete göre BUÖ ölçek puanı ve alt boyut puanları arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ;  $p=0,474$ ;  $p=0,674$ ;  $p=0,392$ ;  $p=0,561$ ). Cinsiyete göre, alt boyut puanları incelendiğinde, ölçek puanında ve tüm alt boyut puanlarında, erkek adayların kadın adaylara göre puanlarının daha yüksek olduğu, dolayısıyla erkeklerin kadınlara göre daha umutsuz oldukları tespit edilmiştir. Sınav tecrübesine göre alt boyut ve ölçek puanı farkları Tablo 4'te sunulmuştur.

**Tablo 4. Sınav tecrübesine göre alt boyut ve ölçek puanı farkları**

Değişken	Grup	N	X	Ss	t	p
GİD	Evet	55	0,78	1,32	-2,104	<b>0,038*</b>
	Hayır	66	1,36	1,72		
MK	Evet	55	2,82	1,81	-,344	0,731
	Hayır	66	2,92	1,58		
GB	Evet	55	1,29	1,76	-1,455	0,148
	Hayır	66	1,79	1,96		
BUÖ	Evet	55	4,89	4,03	-1,462	0,146
	Hayır	66	6,08	4,76		

\*p<0,05

Adayların sınav tecrübesine göre BUÖ puanları arasında anlamlı fark olmadığı ( $p>0,05$ ;  $p=0,146$ ); sınav tecrübesi olmayan adayların (6,08) tecrübesi olan adaylara göre (4,89) daha yüksek puana sahip olduğu; dolayısıyla sınav tecrübesi olmayan adayların umutsuzluk düzeyinin daha fazla olduğu bulunmuştur. Aynı şekilde, MK ve GB alt boyut puanlarında, sınav tecrübesine göre anlamlı fark olmadığı ( $p>0,05$ ;  $p=0,731$ ;  $p=0,148$ ); ancak GİD alt boyut puanlarında, sınav tecrübesi olanların lehine anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ;  $p=0,038$ ). Tüm alt boyutlarda ve ölçeğin tamamında, sınava daha önce girmeyen adayların, sınava daha önce giren adaylara göre daha umutsuz oldukları tespit edilmiştir.



## TARTIŞMA

Bu çalışmada, SBF mülakatlarına hazırlanan öğrencilerin umutsuzluk düzeyi ile cinsiyet, yaş, spor yaşı, gelir durumu, özel yetenek sınavına daha önce katılıp katılmama, sporcu statüsü gibi değişkenlerin öğrenci adaylarının umutsuzluk düzeyini etkileyip etkilemediği araştırılmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre BUÖ puanları incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Literatüre bakıldığında, çalışma sonuçlarını destekleyen bir çalışmada, erkek ile kadın öğrencilerin umutsuzluk düzeyi arasında anlamlı fark olmadığı bildirilmiştir (Kırımoğlu, 2010; Ulucan ve ark., 2011; Bayoğlu & Karagün, 2017; Duman ve ark., 2019). Bu sonucun, ÖZYES'e girecek olan kadın ve erkek adayların aynı aşamalardan geçmeleri nedeniyle olduğu düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, literatürde bu çalışmanın bulgularına karşıt sonuç elde eden çalışmalar da mevcuttur. Oğuztürk ve arkadaşları (2011) ile Aktaş ve Alpay (2015), Girgin (2009) ve Şahin (2009)'un yaptıkları çalışmalarda, umutsuzluk düzeyinin kadınlar lehine olduğu, diğer deyişle kadın adayların umutsuzluk düzeyinin erkeklere göre daha az olduğu belirtilmiştir. Başka bir çalışmada ise kadınların umutsuzluk düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Bal-Turan, 2017). Bu sonuçlar doğrultusunda, toplumda kız ve erkeklerin yetiştirilme tarzlarının ve beklentilerin, bireylerin umutsuzluk düzeyini etkilediği çıkarımı yapılabilir. Erkeklerden beklentinin fazla olması, erkeklerin umutsuzluk düzeyine olumsuz etki edebilir. Bu bağlamda, çalışmalardan cinsiyet değişkenine göre farklı sonuçlar elde edildiğinden, cinsiyet ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişki henüz net bir şekilde belirlenememiştir ve hala tartışılmaktadır.

Mevcut çalışmada, yaş değişkenine göre, 22-25 yaş arasındaki bireylerin umutsuzluk düzeyinin diğer yaştakilere göre yüksek olduğu bulunmuştur. Eğitim hayatına normal bir süreçte ilerleyen öğrencilerin mezun olma yaşı 21 olduğundan, bireylerin 22-25 yaşında üniversite okumak için geç kaldığını düşünmesi ile birlikte, sınavı kazanamama kaygısı umutsuzluk düzeylerini artırıyor olabilir. Bu çalışmada ayrıca; sınava hazırlık süresi, spor yapma düzeyi, spor yaşı ve daha önce girilmiş sınav sayısına göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı bulunmuştur ( $p>0,05$ ). Mevcut bulgular ile benzerlik gösteren çalışmalar incelendiğinde; 18-28 yaş arasındaki SBF öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, yaşa göre umutsuzluk düzeyi puanları anlamsız olmasına rağmen, 23 yaş ve üzeri öğrencilerin umutsuzluk düzeyinin, 23 yaş altı öğrencilerin umutsuzluk düzeyinden daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Musa, 2020). Yaş arttıkça umutsuzluk düzeyinin arttığı; buna

üniversiteden mezun olduktan sonra iş hayatına daha geç geçiş yapacak olma durumunun neden olduğu düşünülmektedir.

Spor yaşına göre veriler incelendiğinde, gruplar arası anlamlı fark olmadığı bulunmuştur. Konuyla ilgili olarak Bayoğlu ve Karagün'ün (2017) SBF öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, spor yapma yılı ile umutsuzluk puanlarının değerlendirilmesi sonucunda, spora aktif olarak devam etmeyen bireylerin umutsuzluk puanının daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Bayoğlu & Karagün, 2017; Bal-Turan, 2017). Mevcut araştırma bulguları da bu sonuca paralel olup, hiç spor yapmama durumunun, öğrenci adaylarının umutsuzluk puanını yükselttiği söylenebilir.

SBF özel yetenek sınavlarına hazırlanan bireylerin, sınava hazırlanma süreleri göz önünde bulundurulduğunda, mülakatlara 3-5 aydır hazırlanan öğrenci adaylarının umutsuzluk düzeyinin diğer adaylara göre daha yüksek olduğu ve hazırlanma süresi 6 ay ve üzeri olan bireylerde umutsuzluk düzeyinin en düşük seviyede olduğu gözlemlenmiştir. Sınav tecrübesine göre gruplar arası anlamlı fark olmamasına rağmen, daha önce SBF mülakatlarına girmeyen bireylerin umutsuzluk düzeyinin, diğer adaylara göre nispeten daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öğrenci adaylarının yetenek sınavlarına hiç girmemiş olması, tecrübe eksikliği ve motivasyon kaybı ile birlikte umutsuzluk düzeyini olumsuz etkileyen bir faktör olabilir. Bununla birlikte, ÖZYES'e iki veya daha çok kez katılan adaylarda umutsuzluk puanının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre özel yetenek sınavlarında pek çok kez başarısız olan adayların umutsuzluk kaygısının zamanla azaldığı söylenebilir. Buna karşın, ölçeğin GİD alt boyut puanının sınav tecrübesine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı; sınava daha önce girmeyen adayların GİD puanının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buradan hareketle, sınav tecrübesinin GİD alt boyutuna olumsuz etki etmesine rağmen, umutsuzluk düzeyine olumlu etki ettiği söylenebilir.

Musa (2020)'nin yaptığı çalışmada, SBF öğrencilerinin okulu kazandıktan sonraki umutsuzluk düzeyinin, diğer fakültelerdeki öğrencilerin umutsuzluk düzeyine göre düşük olduğu rapor edilmiştir. Konuyla ilgili yapılan diğer çalışmalarda, SBF'lerin farklı bölümlerinde okuyan öğrencilerin, umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı bildirilmiştir (Ulucan ve ark, 2011; Aktaş & Alpay, 2015; Bayoğlu & Karagün, 2017). Diğer yandan, SBF'lerin, özel yetenek sınavlarına hazırlanan öğrencilerin, umutsuzluk düzeyleri literatür verileri ile karşılaştırıldığında, öğrenci adaylarının umutsuzluk düzeylerinin düşük olduğu; fakat SBF son sınıfta okuyan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin nispeten daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kırımoğlu, 2010). Bu sonuçla birlikte, öğrencilerin özel

yetenek sınav stresinden çok, okula girdikten sonra iş bulma kaygısı nedeniyle umutsuzluk düzeylerinin arttığı söylenebilir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, ÖZYES'e hazırlanan öğrenciler, hazırlanma süreci içerisinde bir dizi antrenman programına tabi olmaktadır. Bu antrenmanlar neticesinde gelişen motorik özellikleri ile zaman içerisindeki fiziksel güçlenmenin, bireylerin kendilerine duydukları güveni de artırdığı; bu nedenle, hazırlık sürecinde yapılan antrenmanların, öğrenci adaylarının umutsuzluk düzeyleri üzerine olumlu etki ettiği düşünülmektedir. Ancak son sınıf öğrencilerinin mesleki kaygı yaşamaları umutsuzluk düzeyine olumsuz etki etmiş ve nispeten bu nedenle umutsuzluk düzeyleri daha yüksek çıkmış olabilir.

\*Çalışmanın ulusal nitelik taşıması için diğer bölgelerdeki öğrenci adayları dâhil edilerek, daha çok katılımcı ile uygulanması gerektiği düşünülmektedir.

\*Kovid-19 dönemi sonrasında benzer çalışmaların yapılarak, elde edilen sonuçların karşılaştırılması, araştırma sonuçlarına katkı sağlayabilir.

\*Spor Bilimleri Fakültelerinde, farklı sistemlerde sınav yapan üniversitelerin özel yetenek sınavlarına hazırlanan öğrenci adayları üzerinde, bu çalışma tekrarlanıp, çıkan sonuçların karşılaştırılması yeni veriler elde etmeye yardımcı olabilir.

\*SBF mülakatlarına hazırlanan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerini hem ÖZYES'e hazırlanırken hem de ÖZYES'i kazandıktan sonra ölçerek, sonuçların farklı açıdan değerlendirilmesi literatüre yeni bilgiler katabilir.

## KAYNAKLAR

Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki* [Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aktaş, I., & Alpay, D. D. (2015). Abant İzzet Baysal Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksek okulunda öğrenim gören öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 15-24.

Artıran, M., & Şeker, A. (2020). 'Otomatik düşüncelerin yordayıcılığı: umut ve umutsuzluk farkı, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(73), 36-47.

Bal-Turan, E. (2017). Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin, rekreatif etkinliklere katılıp katılmama durumlarına göre umutsuzluk düzeyleri: Akdeniz Üniversitesi örneği", *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(54), 1075-1079.

Bayoğlu, S., & Karagün, E. (2017). Beden eğitimi ve spor yüksek okulunda okuyan öğrencilerde umutsuzluk incelenmesi: Kocaeli Üniversitesi örneği, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 109-117.

Atıf/ Cited in: Güler, M. (2023). Spor bilimleri fakülteleri özel yetenek sınavlarına hazırlanan bireylerin umutsuzluk düzeyinin incelenmesi: Ege Bölgesi örneği *Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 78-89

Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: the hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861-865.

Bouvard, M., Charles, S., Guerin, J., Aimard, G., & Cottraux, J. (1992). Study of beck's hopelessness scale. Validation and factor analysis. *L'encephale*, 18(3), 237-240.

Cattell, R. (1978). *The scientific use of factor analysis*. Plenum

Durak, A., & Palabıyıkoglu, R. (1994). Beck umutsuzluk ölçeği geçerlilik çalışması. *Journal of Crisis*. 2(2), 311-319.

Duman N., İmre Y., & Mısırlı M. (2019). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyi ve bilişsel çarpıtmaları üzerine bir araştırma. *Research Studies Anatolia Journal*, 2(5), 207-213

Dünyaogulları, Ö. (2011). Üniversite son sınıf öğrencilerinin kendilerini gerçekleştirme engelleriyle genel erteleme eğilimi ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Girgin, G. (2009). Evaluation of the factors affecting loneliness and hopelessness among university students in Turkey. *Social Behavior and Personality*, 37(6), 811-818.

Hair, J. F., Black, W. C., Tatham, R. L., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis*. Prentice Hall.

Herrenkohl, E. C., Herrenkohl, R. C., & Egolf, B. P. (2003). The psychosocial consequences of living environment instability on maltreated children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 73(4), 367-380.

Horney, K. (2006). *Ruhsal çatışmalarımız*. Öteki Yayınevi.

Kırımoglu, H. (2010). Türkiye'deki beden eğitimi ve spor yüksekokulu son sınıf öğrencilerinin istihdam sorunu açısından umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(1), 37-46.

Kürkcü-Akgönül, E., Şahin, T., & Özen, G. (2022). The effect of COVID-19 pandemic on Turkish well trained cyclist's pre-competition anxiety level. *Human. Sport Medicine*. 22(1), 110-120.

Musa, M. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile diğer fakültelerde eğitim gören öğrencilerin umutsuzluk ve boyun eğici davranış düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 112-123.

O'Connor, R. C., Connery, H., & Cheyne, W. M. (2000). Hopelessness: The role of depression, future directed thinking and cognitive vulnerability. *Psychology, Health & Medicine*, 5(2), 155-161.

Oğuztürk, Ö., Akça, F., & Şahin, G.(2011). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk dü-zeyi ile problem çözme becerileri arasında ilişkinin bazı değişkenler üzerinden incelenmesi. *Turkish Journal of Clinical Psychiatry*, 14, 85-93.

Soyer, M., Avcı, S., & Akıncı, T. (2003). *Ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin bazı sağlık davranışları açısından incelenmesi*. Nadir Kitap.

Szabó, M., Mészáros, V., Sallay, J., Ajtay, G., Boross, V., Udvardy-Mészáros, A., ... et al. (2015). The beck hopelessness scale: specific factors of method effects? *European Journal of Psychological Assessment*. Advance Online Publication, 32(2), 111-118

Şirin, E., & Bayraktar, G. (2006). Bayan güreşçilerin umutsuzluk ve kaygı düzeylerinin müsabaka başarılarına olan etkisinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 34-42.

Atıf/ Cited in: Güler, M. (2023). Spor bilimleri fakülteleri özel yetenek sınavlarına hazırlanan bireylerin umutsuzluk düzeyinin incelenmesi: Ege Bölgesi örneği *Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 78-89

Şahin, C. (2009). Eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 271-286.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics. Pearson,

Türkmen, M., & Özsarı, A. (2020) Covid-19 salgını ve spor sektörüne etkileri. *International Journal of Sport Culture and Science*, 8(2), 55-67.

Ulucan, H., Kılınç, M., Kaya, K., & Türkçapar, Ü. (2011). Beden Eğitimi spor yüksekokullarında öğrenimlerine devam eden öğrencilerin umutsuzluk ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(3), 349-356.

