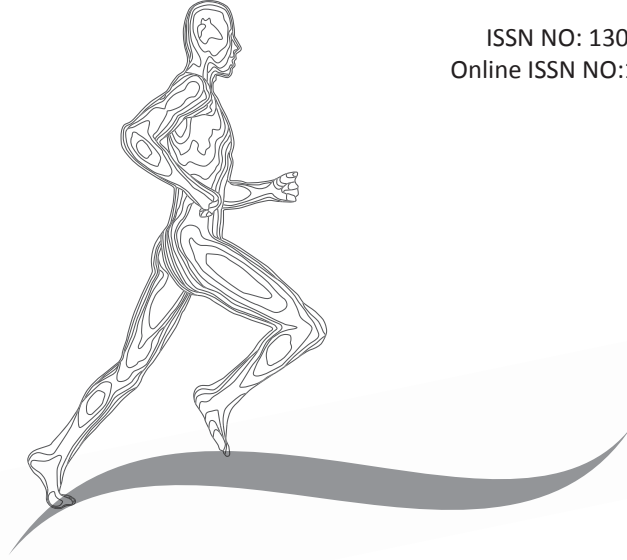


ISSN NO: 1309-5110  
Online ISSN NO:1309-8543



# **Spor** ve **Performans** **Araştırmaları Dergisi**

**Journal of Sports and  
Performance Researches**

**Cilt / Vol : 6 Sayı / No : 2**

**TEMMUZ - JULY / 2015**

**ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
YAŞAR DOĞU SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ  
SAMSUN / 2015**

**ONDOKUZ MAYIS UNIVERSITY  
YASAR DOGU FACULTY OF SPORTS SCIENCES**

**Spor ve Performans  
Araştırmaları Dergisi**



**Journal of Sports and  
Performance Researches**

Sahibi / Owner

**Dr. Hüseyin AKAN**

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rektörü

Genel Yayın Yönetmeni / Editor-in Chief

**Dr. Osman İMAMOĞLU**

Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı

Sorumlu Müdür / Director in Charge

**Dr. M. Yalçın TAŞMEKTEPLİGİL**

Editör Yardımcıları / Associate Editors

**Dr. Özgür BOSTANCI**

**Dr. Musa ÇON**

Yayın Kurulu / Editorial Board

**Dr. Osman İMAMOĞLU**

**Dr. Seydi Ahmet AĞAOĞLU**

**Dr. M. Akif ZİYAGİL**

**Dr. M. Yalçın TAŞMEKTEPLİGİL**

**Dr. Mehmet TÜRKMEN**

**Dr. Tülin ATAN**

**Dr. Erkut TUTKUN**

**Dr. Menderes KABADAYI**

**Dr. Özgür BOSTANCI**

**Dr. Murat ELİÖZ**

**Dr. Mehmet ÇEBİ**

**Dr. Musa ÇON**

**Dr. Egemen ERMiŞ**

**Dr. Yıldırım KAYACAN**

**Dr. Bilal DEMİRHAN**

**Dr. Levent BAYRAM**

**Dr. Erol DOĞAN**

Yayın Periyodu ve Türü / Publication Type and Periods

SPD 6 ayda bir, yılda 2 sayı yayınlanan yerel süreli yayındır

JSPR is published 2 times a year

Yazışma Adresi / Correspondence Address

Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

Kurupelit Kampüsü - 55139 - Atakum / SAMSUN

spd@omu.edu.tr

ISSN NO: 1309-5110 / Online ISSN NO:1309-8543

Tel: +90362 312 19 19 - 5676 - 5637 Fax: +90362 457 69 24



**ULAKBİM** **DergiPark**  
AKADEMİK

<http://dergipark.ulakbim.gov.tr/omuspd>

Danışma ve Hakem Kurulu / Scientific Advisory Board

Dr. A. Ahmet DOĞAN	Dr. Mehmet GÜNAY
Dr. A. Faik İMAMOĞLU	Dr. Mehmet KILIÇ
Dr. Abdullah CANIKLI	Dr. Mehmet TÜRKMEN
Dr. Ahmet SANIOĞLU	Dr. Mehmet YORULMAZLAR
Dr. Ali KIZILET	Dr. Menderes KABADAYI
Dr. Ali TEKİN	Dr. Metin KAYA
Dr. Aliye ÖZENOĞLU	Dr. Murat ELİÖZ
Dr. Aslan KALKAVAN	Dr. Murat GÖKALP
Dr. Berna Mete ERGİN	Dr. Murat KALDIRIMCI
Dr. Bilal ÇOBAN	Dr. Musa ÇON
Dr. Bilal DEMİRHAN	Dr. Mürsel AKDENK
Dr. Birol ÇOTUK	Dr. Necati CERRAHOĞLU
Dr. Burçin ÖLÇÜCÜ	Dr. Nurtekin ERKMEN
Dr. Cengiz ARSLAN	Dr. Osman İMAMOĞLU
Dr. E. Ahmet TERZİOĞLU	Dr. Ömer ŞENEL
Dr. Egemen ERMIŞ	Dr. Önder DAĞLIOĞLU
Dr. Emin KURU	Dr. Özgür BOSTANCI
Dr. Erdal ZORBA	Dr. Recep CENGİZ
Dr. Erdoğan TOZOĞLU	Dr. Recep KÜRKÇÜ
Dr. Erkut TUTKUN	Dr. Reşat KARTAL
Dr. Ertan KILCIGİL	Dr. Sebahattin DEVECIOĞLU
Dr. Erol DOĞAN	Dr. Semih YILMAZ
Dr. Fatih HAZAR	Dr. Seydi Ahmet AĞAOĞLU
Dr. Fatih KARAHÜSEYİNOĞLU	Dr. Sinan BOZKURT
Dr. Fatih KILINÇ	Dr. Soner ÇANKAYA
Dr. Fehmi TUNCEL	Dr. Suat KARAKÜÇÜK
Dr. Fikret SOYER	Dr. Süleyman PATLAR
Dr. Gazanfer DOĞU	Dr. Tamer SÖKMEN
Dr. Güner EKENCİ	Dr. Tayfun AMMAN
Dr. H. Nedim ÇETİN	Dr. Turgut KAPLAN
Dr. Halil TAŞKIN	Dr. Tülin ATAN
Dr. Hasan KAŞAP	Dr. Vedat ÇINAR
Dr. Hülya AŞÇI	Dr. Velittin BALCI
Dr. Hürmüz KOÇ	Dr. Veysel KÜÇÜK
Dr. İbrahim YILDIRAN	Dr. Yakup Akif AFYON
Dr. İrfan Yıldırım	Dr. Yalçın KAYA
Dr. Kadir GÖKDEMİR	Dr. Yavuz Selim AĞAOĞLU
Dr. Levent BAYRAM	Dr. Yıldırım KAYACAN
Dr. Metin V. SAYIN	Dr. Yücel OCAK
Dr. M.Yalçın TAŞMEKTEPLİGİL	Dr. Zahit SERASLAN
Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL	Dr. Zekai PEHLİVAN
Dr. Mehmet ÇEBİ	

İngilizce Dil Editörü / English Language Editor

**Aydan ERMIŞ**

İstatistik Danışmanlar / Statistic Advisors

**Dr. Yüksel BEK**

**Dr. Soner ÇANKAYA**

Sekreteryaya / Secretariat

**Gül ÇAVUŞOĞLU**

**Hamza KÜÇÜK**

Grafik / Graphic

**Hümeyra ÖZGÖK**

Baskı / Print

ht matbaa (Hamdi TANRIKULU)

Hançerli Mah. Atatürk Bulvarı No:112/A İlkadım/SAMSUN

www.htmatbaa.com T: 0546 235 25 70

Baskı Tarihi: 01.07.2015

# İçindekiler / Contents

Seydi Ahmet AĞAOĞLU	KADIN SAĞLIĞI VE EGZERSİZ WOMEN HEALTH AND EXERCISE	67-72
M. Ersin ALTIPARMAK	AKADEMİK KONTROL ODAĞI VE BAŞARI HEDEF YÖNELİMLERİ: BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDE BİR ÇALIŞMA ACADEMIC LOCUS OF CONTROL AND ACHIEVEMENT GOAL ORIENTATIONS: A STUDY ON PHYSICAL EDUCATION TEACHING PROGRAM STUDENTS	73-78
Yeşim DENİZ Ayşe Zeynep ZENGİN Musa ÇON	SPOR KAYNAKLI DENTAL TRAVMALAR, TRAVMALARIN TEDAVİLERİ VE KORUNMA YÖNTEMLERİ SPORTS RELATED DENTAL TRAUMA, TREATMENT AND PREVENTION METHODS	79-89
Çağdaş CAZ H. Mehmet TUNÇKOL	BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN ZAMAN YÖNETİMİ BECERİLERİNİN İNCELENMESİ INVESTIGATION OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' TIME MANAGEMENT SKILLS	91-100
Cengiz TAŞKIN Önder KARAKOÇ Ersin NACAROĞLU Cemalettin BUDAK	FUTBOLCU ÇOCUKLARDA SEÇİLMİŞ MOTORİK ÖZELLİKLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP AMONG SELECTED MOTORIC FEATURES OF CHILDREN SOCCER PLAYERS	101-107
Pelin AKYOL Vedat ERİM Bade YAMAK	BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRENCİLERİ, ÖĞRETMENLERİ VE DANCİLARIN FİZİKSEL BENLİK ALGILARININ KARŞILAŞTIRILMASI THE COMPARISON OF PHYSICAL SELF-PERCEPTION OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS, TEACHERS AND BALLET DANCERS	109-120
Adem POYRAZ Orhan BAŞ Yücel OCAK İrfan YILDIRIM Yunus TORTOP	AVRUPA BADMİNTON TAKIM ŞAMPİYONASI'NA KATILANSPORCULARIN BAZI FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI THE COMPARISON OF SOME PHYSICAL AND PHYSIOLOGICAL PARAMETERS OF THE ATHLETES HAVING PARTICIPATED IN THE EUROPEAN BADMINTON CHAMPIONSHIP	121-133



## ACI KAYBIMIZ

### ***Dr. Berna METE ERGİN***

Hayata 1978 yılında Muğla'nın Köyceğiz ilçesinde başlayan Dr. Berna Mete ERGİN Lisans ve Yüksek Lisans eğitimini Ondokuz Mayıs Üniversitesinde, Doktora eğitimini ise Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda tamamlamıştır. Eğitim hayatı içinde Ondokuz Mayıs Üniversitesi ve Marmara Üniversitesi'nde akademisyen olarak çalışan ERGİN, aynı zamanda Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi'nde de hakem ve yayın kurulu üyesi olarak önemli katkılar sağlamıştır.

Yaşamı boyunca dostluğu, samimiyeti ve çalışkanlığı ile herkesin saygı ve sevgisini kazanan Dr. Berna Mete ERGİN ne yazık ki yakalanmış olduğu elim bir hastalık nedeniyle 11 Mart 2015 tarihinde tüm dost ve sevenlerine veda ederek ebediyete intikal etmiştir.

Bir çocuk annesi Dr. Berna Mete ERGİN'e Allah'tan Rahmet, ailesine, yakınlarına ve spor dünyasına sabır ve başsağlığı dileriz.

Ruhun şad mekanın cennet olsun...

### **Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi**







## KADIN SAĞLIĞI VE EGZERSİZ

Seydi Ahmet AĞAOĞLU<sup>1</sup>

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı egzersizin kadın sağlığı üzerine etkisini incelemektir. Bu nedenle ilgili literatür taranarak aşağıdaki başlıklar altında konular ele alınmıştır. Bunlar; kadınlarda kalp damar hastalıkları ve egzersiz, hamilelik ve egzersiz, kadınlarda obezite ve egzersiz, kadının ruhsal, zihinsel sağlığı ve egzersizdir. Amerika'da ve Türkiye'de koroner kalp hastalığı kadınlarda birinci sırada yer alan hastalıklar arasındadır. Yapılan araştırmalarda gebelerin egzersiz yapma oranı düşük çıkmıştır. Ülkemizde Sağlık Bakanlığı verilerine göre kadınların Şişmanlık oranı % 41'dir. Türkiye'de fiziksel aktiviteye katılan kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmaya göre egzersizin en büyük katkısının psikolojik alanda olduğu grlmştr. Fiziksel aktivite aerobik performansı, kardiyovasküler dayanıklılığı, kas gücünü ve esnekliğini, vücut kompozisyonunu geliştirir. Bunun yanında kaygıyı azaltır, kendine güveni ve kendine saygıyı arttırır. Sonuç olarak; haftada c kez (bir gün aralıklarla) 30-60 dk. yapılan egzersiz kadınların kalp sağlığına, gebelik dönemlerine, Őiřmanlıktan kurtulmasına ve onların psikolojik sağlıklarına olumlu katkılar sağlar.

**Anahtar Kelimeler:** Egzersiz, kadın, kalp damar hastalıkları, obezite, psikolojik sağlık

## WOMEN HEALTH AND EXERCISE

### ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate exercise on women health. Therefore, related literature and following subjects were investigated: cardiovascular disease in women and exercise, pregnancy and exercise, obesity in women and exercise, psychological and mental health of women and exercise. Coronary heart diseases of women have the first place among diseases in Turkey and America. According to researches, pregnant women perform fewer exercises. According to the data of Ministry of Health, the rate of obesity in women is 41 percent in Turkey. According to a research conducted on women who participated in physical exercise in Turkey, the greatest contribution of exercise was found to be in psychology. Physical activity develops aerobic performance, cardiovascular endurance, muscular power and flexibility and body composition. In addition, physical activity reduces anxiety, increases self-confidence and self-esteem. In conclusion; exercise that is done three times a week (one day intervals) and in the period of 30-60 minutes contributes to a healthy heart, a healthy period of pregnancy, getting rid of excessive weight and makes positive contribution to psychological health of women.

**Keywords:** Cardiovascular disease, exercise, obesity, psychological health, women

<sup>1</sup> OndokuzMayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, SAMSUN, E Mail: ahmet@omu.edu.tr

## GİRİŞ

Akıl ve beden sağlığı arasında bir ilişki mevcuttur. Örneğin kardiovasküler hastalıkların şizofren insanların ölümünde önemli katkısı vardır [1]. Benzer şekilde depresyon ve kaygı kardiovasküler hastalıkların gelişmesinde bir risk faktörüdür [2]. Aynı şekilde ruh hastalıklarıyla diğer hastalıklar arasında da benzer bir ilişki vardır [3]. Birçok araştırma fiziksel aktivitenin mental hastalıklara yakalanmada koruyucu veya onun tedavisinde etkili olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktivite sadece fiziksel sağlığa değil aynı zamanda ruhsal, zihinsel, sosyal ve duygusal sağlığa da faydalıdır [4]. Ayrıca fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi üzerine önemli katkısı vardır [5]. Fiziksel aktivitenin aerobik performansı, kardiovasküler dayanıklılığı, kas gücünü ve esnekliğini, vücut kompozisyonunu geliştirmesinin yanında kaygıyı azaltma, kendine güveni ve kendine saygıyı arttırmada etkisi vardır [6].

Bir ülkede sağlıklı bir toplumun oluşmasında, sağlıklı nesillerin yetiştirilmesinde, kadınların rolü büyüktür. Annenin ve kadının toplumdaki yeri önemsenmeli, çocuğu doğuran kadının gebelik öncesi ve sonrası sağlığına önem verilmelidir [7].

2010 yılı Türkiye İstatistik Kurumu (TUİK) verilerine göre 15 yaş ve üstündeki kadınların yaşadıkları en yüksek ilk beş sağlık sorunu; bel bölgesi ve kas iskelet sistemi problemleri (%20,2), hipertansiyon (%17,3), romatizmal eklem hastalığı (%14,7) ve kireçlenme (%11,7) olarak açıklanmıştır [8].

Olimpiyatlara katılan kadın sayısı 2. Dünya savaşına kadar toplam katılımın %10'unu geçmezken 2012 Londra Olimpiyatlarında katılım %45 oranını bulmuştur [9]. Türkiye ilk defa 2012 Londra Olimpiyatlarına 66 kadın ve 48 erkek sporcuyla katılmıştır. Katılım en çok atletizm, basketbol ve voleybol branşlarında olmuştur. Spor Bakanlığı verilerine göre ise 2002'de Türkiye'deki lisanslı kadın sayısı 66.357 iken 2013'de 808.548 olmuştur [10].

## KADIN HASTALIKLARI VE EGZERSİZ

### 1. Kadınlarda Kalp Damar Hastalıkları

Amerika'da yılda her dört kadından biri kalp hastalıklarından ölmektedir [11]. Amerika'da ve Türkiye'de kronik kalp hastalığı kadınlarda birinci sırada yer alan hastalıklar arasındadır [12]. Her yıl erkeklerden daha çok kadın kalp hastalığından ölmektedir. Kadınlar erkeklerden daha çok kalp krizi geçirmektedir. Diyabet, metabolik sendrom, stres, sigara, hareketsizlik kalp krizi riskini kadınlarda erkeklerden daha çok artırmaktadır. Sigaranın bırakılması, sağlıklı bir kilonun sürdürülmesi, doymuş yağların ve tuzun az kullanılması ve egzersiz kalp hastalığı riskini azaltır. Egzersiz kalp kasının gelişmesine direkt katkı sağlar [13].

Haftanın çoğu günlerinde (en az haftada 3 kez) 30-60 dakikalık maksimal kalp hızının %60 ile veya MaxVO<sub>2</sub>'nin %50'si ile egzersiz yapılmalıdır [12]. Ayrıca günlük hayatında asansör yerine merdivenlerden çıkarak, arabaya binmek yerine bazı mesafeleri yürüyerek veya bisiklete binerek,



televizyon seyredirken mekik ve şınav hareketleri yaparak da sağlığa katkı sağlanır. Vücut kitle indeksine göre 25 ve yukarısı ya da Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre bel çevresi 88 cm üzerindeyse kadın kiloludur ve kalp krizi riski artmaktadır. Aynı zamanda fazla kilo, yüksek tansiyon ve diyabet riskini de artırmaktadır [14].

## 2. Hamilelik ve Egzersiz

Fiziksel aktivite gebe kadınlar için yararlı kabul edilmektedir. Ancak gebelerin spor yapma oranı düşüktür. Otuz dört gebe sporcu üzerine yapılan bir araştırmada dördüncü ay içinde müsabakaya katılan ve altıncı aya kadar antrenmanını sürdüren milli düzeyde kayak-krosçular, sürat patencileri ve uzun mesafe koşucuları vardır. 1984 olimpiyat seçmelerine katılan iki maratoncunun ve 1996 olimpiyatlarındaki bazı sporcuların gebe olduğu bilinmektedir [15]. Shatku ve ark. (2014), yaşları 18-40 aralığında olan 322 kadın üzerinde yaptıkları bir çalışmada gebelik sırasında ve sonrasında yapılan düzenli ve orta şiddetteki egzersizlerin hem anne hem de bebek sağlığı için yararlı olduğunu ve tıbbi müdahaleleri azalttığını belirtmiştir [16]. Gebelikte egzersiz annenin hem ruhsal hem de fiziksel açıdan daha iyi hissetmesini sağlar; uyku sorunları ile bel ve sırt ağrılarını azaltır; vücut bozukluklarını düzeltir; doğumun normal olmasını sağlar; sancıyı azaltır; doğum sonrasında annenin vücudunun çabuk toparlanmasına yardım eder; annenin kendine güvenini artırır.

Gebelikte egzersiz yapmadan önce doktora danışılmalı tıbbi bir engel yoksa egzersize başlanmalıdır. Gebelikte egzersiz düzenli olarak haftada üç kez 20-30 dakika şeklinde yapılmalıdır. Egzersize 5-10 dakikada bir dinlenme oranı verilebilir. Gebelikte en az riskli egzersiz yürüyüştür. Hafif veya orta tempoda fazla yorulmayacak ve anneyi terletmeyecek şekilde yarım saatlik yürüyüşler gebeliğin her ayında yapılmalıdır. Yavaş tempoda koşu yapılabilir ancak yürüyüşe göre daha risklidir. Yüzme risksiz bir spordur ve çok faydalıdır. Ağırılık kaldırma ve karın bölgesine darbe getirecek egzersizler önerilmez [17].

Gebe için önemli olan bel ve sırt kasları kuvvetlendirilmelidir. Bel ve sırt ağrıları engellenmiş olur. Karın ve pelvis kaslarının güçlendirilmesi doğumu kolaylaştırır [18]. Evde yapılacak egzersizlerle bu kaslar güçlendirilebilir. Örneğin; hamile sırtüstü dizleri hafif bükülü şekilde yere uzanır. Elleriyle ayaklarına değmeye çalışacak şekilde doğrulur tekrar yatar (mekik hareketi gibi). Bu hareket 10 kez tekrar edilmelidir. Bu hareketle karın kasları güçlendirilir. Bir başka egzersizde; hamile sırt üstü uzanır (dizler hafif bükülü) ve sanki idrar yapıyormuş gibi kalça kaslarını sıkar. Bu durumda doğum yaparken kullanacağı kaslar güçlenir. Bu güçlenme hareketi kegel egzersizleriyle (pelvis kaslarının sıkıp bırakılması; ıkınma hareketi olarak da düşünülebilir) yapılır [19]. Örneğin kalça kaslarını yavaşça kasarak 5 sn tutulur daha sonra yavaşça bırakılır. Bu hareket 25 kez tekrarlanır ve günde iki kez yapılır.

Amerikan Doğum Hekimleri ve Jinekologlar Koleji'nin hamilelik ve doğum sonrası egzersiz önerilerine göre; haftada en az üç kez orta şiddette egzersiz yapılmalı, zıplama tipi karına darbe yapacak hareketlerden kaçınmalı, kalp atım hızı dakikada 140'ın üzerine çıkmamalı, egzersiz öncesi ve sonrası bol sıvı alınmalı, herhangi anormal bir durumda doktora başvurulmalıdır [20].

### 3. Kadın ve Obezite

Obezite dünyamızda gittikçe yaygınlaşmaktadır [21]. Ülkemizde de şişmanlık gittikçe artmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün bildirdiğine göre dünyada 400 milyon üzerinde şişman 1.6 milyar dolayında hafif şişman bulunmaktadır. Ülkemizde Sağlık Bakanlığı'na göre kadınların şişmanlık oranı %41'dir [22]. Dünyada ve Türkiye'de obezite oranı kadınlarda erkeklere göre daha fazladır [23]. Obezitenin sosyo-ekonomik nedenleri vardır. Obezite kadının yaşamın kalitesini ve süresini etkilemektedir. Ayrıca birçok organik, hormonal, metabolik, sistemik, ruhsal ve toplumsal problemlere sebep olmaktadır.

Depresyon riski obez kadın adölesanlarda artmaktadır. Obez kadınlarda kontraseptif (hamilelikten koruyucu) ilaçların etkisi azalmaktadır. Kadınlarda obezite gebelik komplikasyonlarını artırmaktadır. Gebelik öncesi obezite, hipertansiyon ve diyabet riskini artırmaktadır. Ayrıca obez kadınlarda beden imajına bağlı sorunlar, uyku bozuklukları, bulimik davranışı gibi problemler de görülmektedir. Son yıllarda obez kadınlarda kanser vakalarında artışlar olduğu görülmüştür [22]. Obez bir kadında egzersiz şiddeti, kalp atım hızı 120-140/dakika veya MaxVO2'nin %70'i civarında olmalıdır. Bu egzersizler haftada 2-3 kez 45-60 dk. süresince yapılmalıdır [24].

### 4. Kadın Ruhsal ve Zihinsel Sağlık

Egzersiz ve spor araştırmacıları, egzersizin moral, kaygı, depresyon, stres ile psikososyal iyilik üzerinde faydalı olduğunu ve bilişsel fonksiyonları yükseltebileceğini ifade etmişlerdir [25]. Amerika'da 2001 'de yaşları 70-81 arasında olan 18766 kadın üzerinde yapılan araştırmada yürüyüşle yapılan uzun süreli düzenli egzersizin bilişsel kapasiteyi geliştirdiği gözlenmiştir [26].

Araştırmacılar depresyonun tedavisinde egzersizin orta seviyeden yüksek seviyeye kadar etkili olduğunu belirtmiştir. Amerikan Spor Tıp Koleji tarafından maksimal kalp atımının % 60-70 ile 30-40 dakikalık haftada 2-5 kez aerobik egzersiz önerilmektedir [27].

Birçok ülkede yapılan araştırmalarda spora ve egzersiz aktivitelerine katılan kadınlar ve kızlarda özsayı ve özgüvende gelişim ve akademik başarıda artış görülmektedir [28]. Düşük özsayı; alkol ve ilaç kullanımı, antisosyal davranışlara benzer şekilde olumsuz davranışlara neden olabilir.

Türkiye'de fiziksel aktivite uygulamalarına katılan kadınlarda yapılan bir araştırmada, fiziksel aktivitenin kadınlara yaptığı en büyük katkının psikolojik boyutta olduğu bulunmuştur [29]. Çoğu araştırmaya göre, mental sağlığı bozuk olanların haftada en az 3 kez 30 dakikalık orta şiddette egzersize katıldıkları bildirilmektedir [30].

Sonuç olarak; insan sağlığı için egzersizin vazgeçilmez önemi vardır. Düzenli aralıklarla (bir gün aralıklarla) haftada üç gün, düşük-orta şiddette, 30-60 dk yapılan egzersizler kadınların fizyolojik (kardiyovasküler sağlık) ve psikolojik sağlığına katkıda bulunur. Gebelik döneminin rahat geçmesini sağlar. Şişmanlığın zararlarını azaltır.

## KAYNAKLAR

1. Casey DE, Thomas HE. Excessive Mortality and Morbidity Associated with Schizophrenia, Meyer Jonathan M. and Nasrallah Henry A (Editors), Medical Illness and Schizophrenia, Second Edition, American Psychiatric Publishing, Washington, 2009.
2. Suls J, Bunde J. Anger, anxiety and depression as risk factors for cardiovascular disease: The problems and implications of overlapping affective dispositions. *Psychological Bulletin*, 2005; 131(2): 260-300.
3. Evans DL, Charney DS, Lewis L, Golden RN, Gorman JM, Krishnan KR at al. Mood Disorders in Medically ill: Scientific review and recommendations. *Biological Psychiatry*, 2005;58(3): 175-189.
4. [www.inindingousbodies.ca/abouttheproject/literaturereviews/physicalactivityandmentalhealth](http://www.inindingousbodies.ca/abouttheproject/literaturereviews/physicalactivityandmentalhealth) (11.2.2015).
5. Penedo FJ, Dahn JR. Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 2005; 18(2): 189-193.
6. Aşçı H. Does Physical activity/Exercise make women good? International Gender and Sport Symposium, Abstract Book, Ankara, 2014.
7. Kutlu MY. Kadın Sağlığı Hastalıkları ve Bakımı. Palme Yayıncılık, Yenilenmiş 2. Baskı, Ankara, 2013.
8. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2010). <http://www.tuik.gov.tr/prehaberBultenleri.do?id=8620> (11.02.2015)
9. [en.wikipedia.org/wiki/women\\_at\\_the\\_01ympics](http://en.wikipedia.org/wiki/women_at_the_01ympics) (11.02.2015)
10. [www.hurriyet.com.tr/spor/digersorular/24926513.asp](http://www.hurriyet.com.tr/spor/digersorular/24926513.asp) (11.02.2015)
11. [www.nhlbi.nih.gov/health-topics/topics/hd](http://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/topics/hd) (15.02.2015)
12. Günay M, şıktar E, şıktar E, Yazıcı M. Egzersiz ve Kalp (Sporcu, Sedanter ve Hastalarda Adaptasyon: Egzersiz Reçetesi ve Rehabilitasyonda Egzersiz), Gazi Kitabevi, Ankara, 2008.
13. Reid C, Dyck L, McKay H, Frisby W. The health benefits of physical activity for girls and women: literature review and recommendations for future research and policy, Crawford Cardiovascular Disease, British Columbia Centre of Excellence for women's health, Vancouver, BC Canada, 2000.
14. [www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heartdisease/indepth/heartdisease/art-20046167](http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heartdisease/indepth/heartdisease/art-20046167) (15.02.2015)
15. şentürk D. Spor ve Tıp, Nobel Tıp Kitabevi, 1.Baskı, İstanbul, 2014.
16. Shatku R, Shehu Z, Tare M. The impact of physical activity before and after pregnancy. International Association of Physical Education and Sport Girls and Women (IAPESGW). International Gender and Sport Symposium. Abstract book, HacettepeUniversity Faculty of Sport Science,Ankara, 2014.
17. Larsen PS, Strandberg-Larsen K, Juhl M, Svendsen SW, Bonde JP, Nybo Andersen AM. Occupational lifting and pelvic pain during pregnancy: A study within the Danish National Birth Cohort. *Scand J Work Environ Health*, 2013;39(1):88-95. doi:10.5271/sjweh.3304.
18. [www.jinekoloji.ve.gebelik.com/2007/09/gebelikte-egzersiz.html](http://www.jinekoloji.ve.gebelik.com/2007/09/gebelikte-egzersiz.html) (16.02.2015).
19. [www.jinekolognet.com/kegel-egzersizleri-asp](http://www.jinekolognet.com/kegel-egzersizleri-asp) (16.02.2015).
20. Günay M, Kara E, Cicioğlu İ. Egzersiz ve Antrenmana Endokrinolojik Uyumlar. Gazi Kitabevi, 1. Baskı, Ankara, 2006.
21. Crosnoe R. Gender, obesity and education. *Sociology of Education*, 2007; 80(3):241-260 doi:10.1177/0038040708000303.
22. Ergin A. Obezitenin kadın sağlığı ve toplumsal cinsiyet açısından değerlendirilmesi. *Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 2014;1(1):41-54.
23. Aydın Y, Celbek G, Kutlucan A, Önder E, Güngör A, Alemdar R, Coşkun H, Özhan H. Batı Karadeniz Bölgesi'nde obezite prevalansı: Melen Çalışması. *Turkish Journal of Endocrinology and Metabolism, Türk Jem*, 2012; 16:52-57.
24. <https://vwww.hekimce.com/obezite-ve-egzersiz/fl> (16.02.2015)
25. British Columbia Centre of Excellence for Women's Health. Physical activity, health and well-being: An International Scientific Consensus conference. *Research Quarterly for Exercise and Sport, Consensus statement*, 1995;66:5-8.

26. Weuve J. Physical activity, including walking and cognitive function in older women. *The Journal of American Medical Association*, 2004;292(12):1454-1461.
27. Nicoloff G, Schwenk TL. Using exercise to ward off depression. *The Physician and Sport Medicine*, 1995;23:44-56.
28. Daniels E, Leaper C. A Longitudinal investigation of sport participation, peer acceptance and self-esteem among adolescent girls and boys. *Sex roles*, 2006;55(11-12):875 -880.
29. Aşçı FH, Koca C, Bulgu N. Türkiye’de kadınların fiziksel aktiviteye katılımlarının toplumsal sınıf ve toplumsal cinsiyet ekseninde analizi: Fiziksel aktiviteye katılım kadının toplumsal konumunu güçlendirici bir etkiye sahip olabilir mi? TÜBİTAK, Araştırma Projesi, 2008, No:l 16K345.
30. Dunn AL, Trivedi MH, Kampert JB, Clark CG, Chambliss HO. Exercise treatment for depression efficacy and dose response. *American Journal of Preventive Medicine*, 2005;28: 1-8.



## AKADEMİK KONTROL ODAĞI VE BAŞARI HEDEF YÖNELİMLERİ: BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDE BİR ÇALIŞMA

M. Ersin ALTIPARMAK<sup>1</sup>

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi öğretmenliği öğrencilerinin akademik kontrol odağı ve başarı hedefleri düzeylerini belirleyerek, iki yapı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Çalışmada, 37'si kadın ve 48'i erkek olmak üzere toplam 85 öğrenci yer almaktadır. Öğrencilerin akademik kontrol odakları ve başarı hedef yönelimleri düzeylerini belirlemek için Akademik Kontrol Odağı ve 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde bağımsız gruplar için t testi ve çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. Sonuçlar, öğrenme yaklaşma hedefinin içsel ve dışsal denetim odağının istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi olduğunu ortaya koymuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Başarı hedefi, beden eğitimi, denetim odağı

## ACADEMIC LOCUS OF CONTROL AND ACHIEVEMENT GOAL ORIENTATIONS: A STUDY ON PHYSICAL EDUCATION TEACHING PROGRAM STUDENTS

### ABSTRACT

The purpose of this study is to determine physical education and sports teaching students' academic locus of control and achievement goals, and to reveal the relationship between these two structures. A total of 85 students (37 girls and 48 boys) participated in the study. Academic Locus of Control Scale and The 2x2 Achievement Goal Questionnaire were used to determine students' academic locus of control and achievement goal orientations levels. Independent sample t test and multiple regression analysis were used to analyze data. Results showed that learning approach goal orientation was a significant predictor of internal locus of control and external locus of control.

**Keywords:** Achievement goal, locus of control, physical education

<sup>1</sup> Ege Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bornova/İzmir. E-mail: ersin.altiparmak@ege.edu.tr

## GİRİŞ

Kontrol odağı, bireysel farklılıkları açıklayan önemli bir değişkendir. Kontrol odağı yapısı, bireylerin olaylara yönelik kişisel sorumluluklarını algılama derecelerine bağlı olarak [1], içsel ve dışsal kontrol odağı boyutları üzerinde dağılım gösterdiklerini savunan Rotter'ın (1954) sosyal öğrenme kuramına dayanmaktadır [2]. Bireyin, başına gelen olay ya da durumların kendi davranışları sonucunda olduğunu kabul etmesi içsel denetim odağı, diğer taraftan talih, şans, kader ya da başkaları tarafından olduğuna inanması ise dışsal denetim odağı olarak tanımlanmaktadır [3]. Davies ve ark. (1982), dışsal denetim odağına sahip olan bireylerin çeşitli konularda yeteneklerini daha az ortaya koyma eğiliminde olduklarını, çaresizlik duygularını daha fazla yaşadıklarını, başarı beklentilerinin ve özsaygı düzeylerinin daha düşük olduğunu ifade etmiştir [4]. Buna karşın içsel kontrol odağına sahip bireylerin akademik olarak daha başarılı, yarışma ortamlarında daha üstün ve sosyal olarak daha aktif olduğu belirtilmektedir [5,6].

Akademik ortamda, kontrol odağı, öğrencilerin okuldaki bireysel başarı ve başarısızlıklarını değerlendirme biçimine karşılık gelmektedir. Bu yüklemeler, doğru algılar oluşturabilir ya da oluşturmayabilir ama bireyin gelecekteki davranışlarını oldukça etkileyeceğine inanılmaktadır [7]. Bireyin yaşamış olduğu başarı ve başarısızlıkların kişi için ne anlama geldiği ve bireylerin yetenek düzeylerini kişisel olarak nasıl yargıladığını açıklayan yaklaşımlardan biri de başarı hedefi kuramıdır [8,9].

Başarı hedefi kuramı, temelde iki hedef yapısının olduğunu ileri sürmektedir. Bu iki hedef biçimi, Ustalık hedefi (görev ya da öğrenme) ve Performans hedefi (ego ya da sonuç hedefi)'dir [10,11]. Bu ikili hedef yapısı modeli, yeterliğin tanımlanmasına ek olarak yeterliğin değeri dâhil edilerek ilk olarak üçlü daha sonrada dördü model biçiminde genişletilmiştir [12,13]. Dördü hedef yapısında hedef yapıları, öğrenme (ustalık) yaklaşma, öğrenme (ustalık) kaçınma, performans yaklaşma ve performans kaçınma olarak isimlendirilmektedir. Öğrenme (ustalık) kaçınma hedefi, görevde ustalaşmaya yakınken başarısızlığa uğramamak ya da kişinin becerilerini, yeteneklerini ya da bilgisini kaybetmemeye çalışması olarak tanımlanırken; öğrenme (ustalık) yaklaşma hedefi, görevde ustalaşmaya ya da gelişmeye çalışmayı ifade etmektedir. Bunun yanında, performans kaçınma hedefi, diğer bireylerden daha kötü olmamaya çalışmayı ifade ederken; performans yaklaşma hedefi, diğer bireylerden daha iyi yapmaya çalışma olarak tanımlanmaktadır [14]. Başarı hedeflerinin kişinin sahip olduğu kontrol odağı ile ilişkili olduğu iki yapı arasındaki bağlantıyı anlamaya çalışan çalışmalarda ortaya konmuştur [15,16]. Akin (2010) tarafından yapılan bir araştırma, dışsal kontrol odağı ile öğrenme yaklaşma, performans yaklaşma ve performans kaçınma hedefleri arasında pozitif ilişki olduğunu; bunun yanında içsel kontrol odağı, öğrenme hedefleri ile pozitif; performans hedefleriyle negatif ilişkisi olduğunu göstermiştir [15]. Buluş (2011) tarafından yapılan diğer bir çalışmada da, ustalık (öğrenme) hedef yönelimi ile kontrol odağı arasında pozitif; kaçınma

hedef yönelimi ile kontrol odağı arasında negatif ilişki olduğu belirlenmiştir [16]. Literatürde de görüldüğu gibi, kontrol odağı ile başarı hedefleri arasındaki ilişki açıkça ortaya konmuştur.

Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi öğretmenliği öğrencilerinin kontrol odağı ve başarı hedefleri düzeylerini belirleyerek, iki yapı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Hedef yapıları ve kontrol odağına ilişkin genel özelliklerin elde edilmesinin beden eğitimi alanına anlamlı bilgiler sağlayacağı düşünölmektedir.

## MATERYAL VE METOT

### Katılımcılar

Çalışmanın örneklemini, Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nun Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümünde okuyan rastgele örnekleme yöntemi ile seçilmiş, 37 kadın ve 48 erkek toplam 85 öğrenci oluşturmaktadır. Yaşları 17 ile 32 arasında değişen ve yaş ortalaması  $23,89 \pm 2,19$  olan öğrencilerin 25'inin çeşitli spor dallarında aktif olarak spor yaptığı ve 60'ının spor yapmadığı belirlenmiştir. Spor yapan öğrencilerin sportif deneyimlerinin  $10,27 \pm 3,35$  olduğu gözlenmiştir.

### Veri Toplama Araçları

Akademik Kontrol Odağı: Akademik Kontrol Odağı ölçeği Akın (2007) tarafından geliştirilmiştir [17]. Ölçek iki alt boyut (içsel akademik kontrol odağı ve dışsal akademik kontrol odağı) ve toplam 17 maddeden oluşmaktadır. Geçerlik ve güvenilirlik çalışma sonuçlarında, ölçek maddeleri toplam varyansın % 71,7'ini açıklamıştır. Bunun yanında güvenilirlik değerleri, içsel akademik kontrol odağı için 0,94 ve dışsal akademik kontrol odağı için ise 0,95 olarak bulunmuştur.

Başarı Hedefleri: Öğrencilerin başarı hedeflerini belirlemek için Akın (2006) tarafından geliştirilen 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri kullanılmıştır. Envanter, öğrenme yaklaşma yönelimi, öğrenme kaçınma yönelimi, performans yaklaşma yönelimi ve performans kaçınma yönelimi olmak üzere 4 alt boyuttan ve 5'li değerlendirme basamağına sahip 26 maddeden oluşmaktadır. 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri'ne ait 4 alt boyutun iç tutarlılık değerlerinin 0,92 ile 0,97 arasında değiştiği rapor edilmiştir [18].

### Verilerin Toplanması ve Analizi

Çalışma, Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümünde okuyan öğrenciler üzerinde gerçekteşirilmiş ve Helsinki Deklarasyonu kriterlerine uygun olarak yapılmıştır. Tüm katılımcılara çalışma hakkında bilgi verildikten sonra bilgilendirilmiş onam formu imzalatılmış, kişisel bilgi formu, Akademik Kontrol Odağı ve 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri'ni içeren anket formu uygulanmıştır. Sonuçlar, katılımcıların kendilerini ifade ettikleri yanıtlarla sınırlıdır. Çalışmaya katılanların ölçekleri içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi ve değerlendirilmesi sırasında ilk olarak çalışmada temel alınan değişikliklere

ilişkin betimsel istatistikler, daha sonra da t testi ve adimsal çoklu regresyon analizi kullanılarak elde edilen veriler tablolaştırılarak sunulmuştur.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Cinsiyete göre akademik kontrol odağı ve başarı hedefi yönelimleri düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları

	Kadın (n=37)		Erkek (n= 48)		t
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	
İçsel denetim odağı	3,69	1,07	3,38	0,91	1,47
Dışsal denetim odağı	2,26	0,83	2,49	0,71	-1,36
Öğrenme yaklaşma hedefi	3,89	0,69	3,51	0,81	2,24*
Öğrenme kaçınma hedefi	3,45	0,54	3,08	0,62	2,95**
Performans yaklaşma hedefi	3,12	0,65	2,99	0,76	0,81
Performans kaçınma hedefi	3,08	0,69	2,92	0,66	1,12

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

Tablo 1' de, araştırmamıza katılan 37 kadın ile 48 erkek öğrencinin akademik kontrol odakları ve başarı hedef yönelimleri incelendiğinde, sadece öğrenme-yaklaşma ve öğrenme-kaçınma yönelimleri düzeylerinde cinsiyetler arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna göre kız öğrencilerinin öğrenme-yaklaşma (t=2,24; p<0,05) ve öğrenme-kaçınma (t=2,95; p<0,01) düzeylerinin erkek öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde yüksek olduğu bulunmuştur. Buna karşın içsel denetim odağı, dışsal denetim odağı, performans yaklaşma ve performans kaçınma hedefleri açısından cinsiyetler açısından anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05).

**Tablo 2.** Akademik kontrol odağı ve başarı hedef yönelimleri arasındaki ilişkiye yönelik adimsal çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişkenler	B	SE B	$\beta$	R <sup>2</sup>	t	p
İçsel denetim odağı						
Öğrenme-yaklaşma	0,63	0,12	0,49	0,25	5,23	0,001***
Dışsal denetim odağı						
Öğrenme-yaklaşma	-0,48	0,09	-0,49	0,24	-5,13	0,001***

\*\*\*p<0,001



Akademik kontrol odak biçimlerini öngörme bakımından dört başarı hedef yöneliminin incelenmesine yönelik adimsal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde (Tablo 2), öğrenme yaklaşım yönelimleri boyutunun içsel denetim odağına pozitif ( $\beta = 0,49$ ,  $t = 5,23$ ,  $p < 0,001$ ) öngörü sağladığı görülmektedir. Buna karşın öğrenme yaklaşım yönelimleri boyutunun dışsal denetim odağına negatif ( $\beta = -0,49$ ,  $t = 5,13$ ,  $p < 0,001$ ) öngörü sağladığı belirlenmiştir.

## TARTIşMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'nde okuyan öğrencilerin akademik kontrol odağı ve başarı hedef yönelim düzeylerini belirlemek ve başarı hedef yönelimlerinin akademik kontrol odakları üzerindeki etkisini araştırmaktır. Bu amaçla gerçekleştirilen çalışma sonuçları, kadın öğrencilerin öğrenme-yaklaşma ve öğrenme-kaçınma düzeylerinin erkek öğrencilere göre anlamlı biçimde yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Benzer bir çalışmada France ve ark. (2010) ve Koç ve Karabağ (2013) yaptıkları çalışmalarında kadınların ustalık (öğrenme) yaklaşım hedefi ve ustalık (öğrenme) kaçınma hedefi puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir [19,20]. Yine Morris ve Kavussanu (2008) da kadınların ustalık (öğrenme) yaklaşım hedefi puan ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu bildirmektedir [21]. Diğer bir alt boyut olan öğrenme kaçınma hedefine bakıldığında, kadın üniversite öğrencilerinin erkek üniversite öğrencilerine göre daha fazla benimsediklerini belirten çalışmalarda bulunmaktadır [22,23]. Çalışmamızda, cinsiyetlere göre performans hedefleri puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunamamıştır.

Başarı hedef yönelimlerinin akademik kontrol odakları üzerindeki etkisi incelendiğinde ise, öğrenme yaklaşım hedef yöneliminin öğrencinin sahip olduğu içsel denetim odağına pozitif, dışsal denetim odağına negatif öngörü sağladığı belirlenmiştir. Buna karşın Akın (2010) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada dışsal kontrol odağı ile öğrenme yaklaşım hedefi arasında pozitif bir ilişki olduğu, bunun yanısıra içsel kontrol odağı ile iki öğrenme hedefi ile de pozitif, performans hedefleri ile negatif ilişki gösterdiği belirtilmiştir [15]. Kazak Çetinkalp (2010) ise, içsel denetim odağına sahip öğretmen adaylarının öğrenme yaklaşım hedefi (%12,  $B = 0,31$ ) ile öğrenme kaçınma (%1,  $B = 0,09$ ) hedefleri üzerine pozitif bir etkisinin olduğunu belirtirken, dışsal kontrol odağının öğrenme yaklaşım hedefi (%12,  $B = -0,33$ ) üzerine negatif bir etkisinin olduğunu bulmuştur [24]. Yine Eren (2009)'in yaptığı çalışmada, nedenselliğin dışsal odağı ile öğrenme yaklaşım hedefi ve öğrenme kaçınma hedefi arasında bir ilişki bulunmaz iken nedenselliğin dışsal odağı ile performans kaçınma hedefi arasında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $p < 0,01$ ) [23].

Akademik ortamda hedef yönelimleri ve kontrol odağı ilişkisini ortaya koyan çalışmaların çok az olması sonuçların tartışılmasını sınırlayan bir etken olmuştur. Bu bağlamda bu çalışmada elde edilen bulguların alanda daha sonra yapılacak olan çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bunun yanısıra daha sonra yapılacak çalışmalarda öğrenci, sınıf, yaş ve diğer psikolojik özelliklerle de ilişkileri incelenerek daha kapsamlı hale getirilmesi hedeflenmelidir.

## KAYNAKLAR

1. Gardner DC, Warren SA. Careers and disabilities: A career education approach. Connecticut: Greylock Publishers; 1978.
2. Rotter J. Social learning and clinical psychology. New York Prentice-Hall; 1954.
3. Akbulut E. Müzik eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin denetim odaklarına ilişkin algıları. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2006;26 (3): 171-180.
4. Davies GM, Binik YM, Gorman P, Dattell M, McCloskey B, Oscar G, et al. Perceived self-efficacy outcome expectancies and negative mood states in and stage renal disease. Journal of Abnormal Psychology, 1982; 91(4): 241-244.
5. Diesterhaft K, Gerken K. Self-concept and locus of control as related to achievement of junior high students. Journal Psychoeducational Assessment, 1983; 12(1): 367-375.
6. Anderson A, Hattie J, Hamilton RJ. Locus of control, self-efficacy, and motivation in different schools: Is moderation the key to success?. Educational Psychology, 2005;25 (5): 517-535.
7. Tyler DK, Vasu ES. Locus of control, self-esteem, achievement motivation, and problem-solving ability; LOGO writer and simulations in the fifth grade classroom. Journal of Research on Computing in Education, 1995;28 (1): 98-121.
8. Weinberg RS, Gould D. Foundations of sport and exercise psychology (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics; 2003.
9. Weinberg RS, Gould D. Foundations of sport and exercise psychology. Human Kinetics. Champaign, Ill: USA, 5th edition; 2011.
10. Dweck CS. Motivational processes affecting learning. American Psychologist, 1986;41: 148-156.
11. Nicholls J. Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance. Psychologica Review, 1984;91:328-346.
12. Elliot AJ. Approach and avoidance motivation and achievement goals. Educational Psychologist, 1999;34:169-189.
13. Elliot AJ, McGregor HA. A 2x2 achievement goal framework. Journal of Personality and Social Psychology, 2001;80(3): 501-519.
14. Elliot AJ, Thrash TM. Achievement goals and hierarchical model of achievement motivation. Educational Psychology Review, 2001;13 (2): 139-156.
15. Akin A. Achievement goals and academic locus of control: structural equation modeling. EJER, 2010;38:1-18.
16. Buluş M. Öğretmen Adaylarında Bireysel Farklılıklar Perspektifinden Amaç Yönelimleri, Denetim Odağı ve Akademik Başarı Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 2011;11(2):529-546.
17. Akin A. Akademik kontrol odağı ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2007;34:9-17.
18. Akin A. 2x2 Başarı yönelimleri ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2006; 12: 1-13.
19. France MK, Pierrakos O, Russell J, Anderson RD. Measuring achievement goal orientations among freshman engineering students. Paper presented at the annual American Society for Engineering Education south eastern section conference. Blacksburg, VA; 2010.
20. Koç C, Karabağ S. İlköğretim ikinci kademe (6-8. sınıf) öğrencilerinin bilişüstü yetileri ile başarı yönelimlerinin incelenmesi. NWSA: Education Sciences. 2013;8(2):308-22.
21. Morris RL, Kavussanu M. Antecedents of approach-avoidance goals in sport. Journal of Sports Sciences, 2008;26:465-476.
22. Howell AJ, Buro K. Implicit beliefs, achievement goals, and procrastination: a meditational analysis. Learn Individual Differences, 2009;19:151-154.
23. Eren A. Examining the teacher efficacy and achievement goals as predictors of Turkish student teachers' conceptions about teaching and learning. Australian Journal of Teacher Education, 2009;34(1):68-87.
24. Kazak Cetinkalp Z. The relationship between academic locus of control and achievement goals among physical education teaching program students. World Applied Sciences Journal, 2010;10(11):1387-1391.



## SPOR KAYNAKLI DENTAL TRAVMALAR, TRAVMALARIN TEDAVİLERİ VE KORUNMA YÖNTEMLERİ

Yeşim DENİZ<sup>1</sup>

Ayşe Zeynep ZENGİN<sup>1</sup>

Musa ÇON<sup>2</sup>

### ÖZET

Dünyada spor aktivitelerinin ve spor karşılaşmalarının popülerliği gün geçtikçe artmaktadır. Sağlıklı yaşam için yapılan bu aktivitelerin birçok yararı olmasına karşın spor esnasında travma sonucu görülebilen doku yaralanmaları sıkıntılı bir süreci de beraberinde getirmektedir. Travmatik dental yaralanmalar yüksek prevelanslarından dolayı önemli bir sağlık problemi haline gelmiştir ve ciddi estetik, fonksiyonel ve psikolojik sonuçlar doğurabilirler. Spor kaynaklı bu travmaların diğer travmalardan farkı, ağız koruyucusu kullanarak bu yaralanmaları engellemek veya anlamlı ölçüde azaltmaktır. Travma sonrasında, doğru teşhis ve uygun tedavi ile başarılı bir iyileşme sağlanabilir. Bu çalışmada dental travmaların etiyolojileri, uygulanabilecek acil tedaviler ve ağız koruyucuları hakkında bilgi sunulmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Ağız koruyucuları, dental travma, spor

## SPORTS RELATED DENTAL TRAUMA, TREATMENT AND PREVENTION METHODS

### ABSTRACT

The popularity of sports activities and competitions is growing around the world day by day. These activities which are preferred for healthier life has many benefits but they also include a stressful time of tissue traumas which are caused during sports activities. Traumatic dental injures become an important public health problem because of their high prevalence. They can cause serious aesthetic, functional and psychological problems. The use of mouth guards can significantly decrease or prevent sports related dental traumas and this is what separates these traumas from other traumas. After trauma, correct diagnosis and appropriate treatment can provide successful recovery. In this article we present information about the etiologies and emergent treatments of dental traumatic injuries and mouth guards.

**Keywords:** Dental trauma, mouth guards, sports,

<sup>1</sup> Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Dişhekimliği Fakültesi, Ağız, Diş ve Çene Radyolojisi AD, Samsun Türkiye, Yazışmadan sorumlu yazar: yesmdeniz@gmail.com.tr

<sup>2</sup> Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun Türkiye, musacon@omu.edu.tr

## GİRİŞ

Travma sözcüğü vücudun herhangi bir bölgesinde meydana gelen ve fizyolojik olmayan etkiyi tanımlamakta ve travma vakaları toplum sağlığında önemli bir yer tutmaktadır. Travmaların başlıca sebepleri trafik kazaları ve spor aktiviteleridir [1].

Yapılan sporun tipine göre travmaya maruz kalan bölge değişkenlik gösterebileceği gibi orofasial bölgenin yaralanmalarına oldukça sık rastlanılmaktadır. Dental travma ise dişe ve dişin destek dokularına gelen ani enerji transferi olarak tanımlanır. Travmatik dental yaralanma ile dişe ve dişin destek dokularına gelen ani enerji transferinin sonucunda oluşan diş kırılmaları, yer değişikliği, dişin destek dokularıyla arasındaki bağlantıların hasar görmesi, diş eti, komşu yumuşak dokularda ve kemikte zedelenmelerin meydana gelmesi biçiminde tanımlanmaktadır [1]. Literatürde dental travma sebepleri ve oranları hakkında birçok bilgi bulunmaktadır [2-6]. En sık rastlanılan sebep düşme olmakla birlikte rapor edilen diğer sebepler Tablo 1’ de sunulmaktadır.


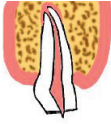
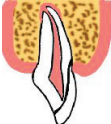
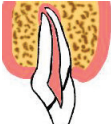
**Tablo 1.** Dental travmaların etiyojileri

Referans	Yaralanma Sebepleri	Oranları (%)
<i>Kargül B ve ark. [2]</i>	Düşme Bisiklet Otomobil kazası Futbol Basketbol Yüzme	45 7,6 2,66 2 1,33 0,66
<i>Love RM ve ark. [3]</i>	Düşme Kontakt kaza Otomobil kazası Bisiklet Basketbol Yüzme	21 18 7 7 8 2
<i>Andrade RA ve ark. [4]</i>	Futbol Boks Basketbol Judo Yüzme Karate Taekwondo Voleybol	24 14 12 10 9 3 2 1
<i>Soriano EP ve ark. [5]</i>	Düşme Kaza Spor Kaynaklı	27,3 25,4 0,2
<i>Onyeaso CO ve Adegbesan A [6]</i>	Boks Futbol Judo Karate Taekwondo Basketbol Yüzme	23,1 12,5 7 7 5,1 4,4 1,5





Dental travmaların iki oluşum Őekli vardır. Bunlar direkt ve indirekt travmalardır. Direkt travmada diş veya ĉeneler doğrudan etkilenir ve ĉođunlukla bu durum 6n ĉenede yaralanmaya sebep olurken, indirekt travmada alt ĉenenin hızla 6st ĉeneye ĉarpması sonucu yaralanmalar meydana gelir ve genelde arka grup dişlerde kırıklara ve alveol kemiği kırıklarına sebep olur. Bununla birlikte ĉene ve y6z b6lgesine alınan darbeler sonucunda ĉenelerde de kırıklar meydana gelebilir [7].

WHO (D6nya Sağlık 6rg6t6) dental travmaları, kron kırıkları (mine kırığı, komplike olmayan kron kırığı, komplike kron kırığı), k6k frakt6rleri, l6ksasyon (intr6zyon, ekstr6zyon, subl6ksasyon, av6lsiyon, laterall6ksasyon, konkl6zyon) ve alveolar frakt6rler olarak sınıflandırmıştır [8]. Maruz kalınan travmalardan sonra oluşan dental klinik tabloların WHO' ya g6re sınıflandırılması ve oluşan dental travmalara yapılması 6nerilen tedavi y6ntemleri Tablo 2'de g6sterilmiştir [9-13].


**Tablo 2a.**Dental travmaların klinik tipleri ve 6nerilen tedavi y6ntemleri


<b>Dental Travma</b>	<b>Şekil</b>	<b>Klinik Bulgular</b>	<b>Tedavi</b>	<b>Takip</b>
<i>Mine kırıkları (mine ve dentini iĉeren fakat pulpayı ulaşmamış kırıklar) [9,10]</i>		<i>Minede kayıp vardır fakat dişte hassasiyet yoktur. Hassasiyet varsa diş l6ksasyon ve k6k kırığı aĉısından değerlendirilmelidir [9].</i>	<i>Diş, kırık parĉa ile veya kompozit materyalle restore edilebilir. Diş parĉaları komşu yumuşak dokulara girebileceği ve yaralanmalara sebep olabileceği iĉin yumuşak dokular muayene edilmelidir [10].</i>	<i>6-8 hf sonra takip 1 yıl sonra takip [9]</i>
<i>Komplike kron kırıkları (Pulpayı da iĉine alan kron kırıkları) [9,10]</i>		<i>Dişte mobilite yoktur. Pulpa aĉıkta olduğu iĉin diş uyaranlara karşı hassastır [9,10].</i>	<i>Diş parĉaları komşu yumuşak dokulara girebileceği iĉin yumuşak dokular muayene edilmelidir. Pulpanın bir kısmı çıkarılarak veya 6zeri 6rt6l6nerek tedavi uygulanabilir [9,10].</i>	<i>6-8 hf sonra takip 1 yıl sonra takip [9]</i>
<i>Pulpa aĉıđa çıkmadan oluşan kron-k6k kırıkları [10]</i>		<i>Kırılan diş parĉası hareketlidir [9].</i>	<i><u>Acil Tedavi</u> Dişin kırık parĉası stabilize edilmelidir. Gelişimini tamamlamamış dişlerde dişin canlılığını korumak iĉin kısmi amputasyon yapılabilir veya aĉıkta olan pulpa 6rt6l6nabilir [9]. <u>Acil Olmayan Tedavi</u> Geriyeye kalan diş parĉasının restorasyonudur [9].</i>	<i>6-8 hf sonra takip 1 yıl sonra takip [9]</i>
<i>Pulpayı iĉeren dentin ve sement kırıkları [9]</i>		<i>Kırık parĉa hareketlidir ve dişetine tutunabilir [9].</i>	<i>Kırık parĉa doğru pozisyonda flexible splintle 4 hafta kadar sabitlenmelidir. Kırık servikal b6lgeye yakınsa 4 aydan fazla s6reyle splintlenmelidir [11]. Pulpa nekrozu gelişirse kanal tedavisi 6nerilmektedir [12].</i>	<i>4 hf sonra takip 6-8 hf sonra takip 4 ay sonra takip 6 hf sonra takip 1 yıl sonra takip 5 yıl sonra takip [9]</i>

**Tablo 2b.**Dental travmaların klinik tipleri ve önerilen tedavi yöntemleri

Dental Travma	Şekil	Klinik Bulgular	Tedavi	Takip
Konklüzyon (Dişin destek dokularında oluşan yaralanmalardır) [9]		Dişte mobilite ve yer değiştirme olmaksızın, diş dokunmaya karşı çok hassastır [9].	Tedaviye gerek yoktur. Yılda 1 kez pulpanın durumunun kontrolü gerekmektedir [9].	4 hf sonra takip 6-8 hf sonra takip 1 yıl sonra takip [9]
Sublüksasyon (Dişe destek olan dokuların aşırı gevşemesidir) [9]		Dişte yer değişikliği yoktur. Diş dokunmaya hassastır. Mobilite artmıştır. Servikal bölgede kanama izlenebilir [9].	Tedavi gerekmemektedir. 2 hf süreyle flexible splint kullanılabilir [9].	2 hf sonra takip 4 hf sonra takip 6-8 hf sonra takip 6 hf sonra takip 1 yıl sonra takip [9]
Ekstrüzyon (Dişin soketinden aksına paralel yönde yer değiştirmesidir) [9,11]		Diş uzamış gibi görünür ve oldukça mobildir [9,11].	Dişin nazıkçe yerine yerleştirilmesi gerekir. Flexible splintle 2 hf sabitlenmelidir. Pulpada nekroz gelişirse kanal tedavisi önerilir [9,11].	2 hf sonra takip 4 hf sonra takip 6-8 hf sonra takip 6 hf sonra takip 1 yıl sonra takip 5 yılda bir control [9,11]
İntrüzyon (Dişin aksiyel yönde alveolar kemik içerisine doğru yer değiştirmesidir) [9]		Diş hareketsizdir. Perküsyonda metalik bir ses alınır [9].	<u>Diş Gelişimini Tamamlamamışsa</u> Diş birkaç hf içerisinde kendiliğinden sürmezse ortodontik olarak sürdürülmelidir. 7 mm' den daha fazla gömülme varsa cerrahi veya ortontik sürdürme önerilir [9]. <u>Diş Gelişimini Tamamlamışsa</u> 3 mm den az gömülme varsa sürmesi beklenir. 2-4 hf içerisinde sürme izlenmezse ortodontik ve cerrahi olarak sürdürülür. 7 mm den fazla gömülmüşse cerrahi işlem gereklidir. Travmadan sonraki ilk 3 hf' da kanal tedavisi uygulanmalıdır [9].	2 hf sonra takip 4 hf sonra takip 6-8 hf sonra takip 6 hf sonra takip 1 yıl sonra takip 5 yılda bir control [9]

**Tablo 2c.**Dental travmaların klinik tipleri ve önerilen tedavi yöntemleri

Dental Travma	Şekil	Klinik Bulgular	Tedavi	Takip
Lateral Lüksasyon (Dişin aksiyelden daha farklı bir yönde yer değiştirmesidir.) [9]		Diş genellikle palatinal/lingual veya labial yönde yer değiştirmiştir. Diş hareketsizdir. Perküsyonda metalik ses alınır. Çevre kemikte kırık izlenebilir [9].	Çok nazıkçe dişin eski yerine yerleştirilmesi gerekmektedir. Flexible splintle 4 hf dişin stabilizasyonu gerekmektedir. Pulpa nekrotik hale gelirse kanal tedavisi gerekmektedir [9].	2 hf sonra takip 4 hf sonra takip 6-8 hf sonra takip 6 hf sonra takip 1 yıl sonra

			<p>takip 5 yılda bir control [9]</p>
<p>Avülsiyon (Dişin soketinden tamamen çıkmasıdır) [13]</p>		<p>Diş soketinden ayrılmıştır [13].</p>	<p><b>Acil Müdehale</b> En iyi prognoz kaza yerinde avulsiyondan hemen sonra dişin soketine yerleştirilmesinden sonra görölr. Diş eğer hemen replante edilemiyor ise HBSS (Hanks dengeli tuz çözeltisi) 'de, Viaspan, süt, tükürük ya da salin solüsyonunda saklanmalıdır. HBSS saklama için en uygun solüsyondur. <b>Apex gelişimini tamamlamış diş ağız dişında 60 dk' dan daha uzun bir süre kalmış ise</b> Dişin üzerindeki nekrotik dokular uzaklaştırılmalıdır. Bunun için dişin 5 dk pH 5.5 olan % 2.4'lük sodyum florid solüsyonunda bekletilmesi ya da alveol soketin Emdogain® ile doldurulması tavsiye edilmiştir. Uygun şekilde alveol sokete yerleştirilen diş semi- rijit bir splint ile kökte ve alveolar kemikte kırık olmadığı taktirde 2 hf süreyle splintlenmelidir. <b>Avülse olmuş dişin ağız dişında kaldığı süre 60 dk'dan fazla ise</b> Kanal tedavisi replantasyondan önce yapılabileceği gibi sonra da yapılabilmektedir. Enflamasyonu engellemek için replantasyondan sonra 4-7 gün süre ile hastaya sistemik antibiyotik tedavisi uygulanmalıdır [9,13].</p>

## TARTIşMA VE SONUÇ

Orofasiyal bölgede meydana gelen travmalar ile ilgili olarak literatür incelediğinde yumuşak doku travmalarının en sık karşılaşılan travmalar olduğu görölmüştür [14,15]. Bunu periodontal yaralanmalar takip etmektedir [16]. Yapılan çalışmalarda fasiyal bölgedeki konumundan dolayı en sık travmaya maruz kalan kemiğin alt çene olduğu görölmüştür [17,18]. Khatri ve ark. (2014) orofasiyal bölgede %3,72 oranında çene kemiği yaralanması tespit etmişlerdir [16]. Love ve ark., (2008) ise çalışmalarında yüz kemikleri içerisinde elmacık kemiklerinin en sık travmaya maruz kalan kemik olduğunu ve bunu alt çenenin takip ettiğini belirtmişlerdir [3].

Dental travmalar ile ilgili olarak, Farcaşui ve ark. (2012) yapmış oldukları çalışmada 6-13 yaş arası 348 genç sporcuı incelemiş ve bunların % 14,36'sının dental travma geçirdiğini, en sık dental travma geçirilen spor dalının futbol olduğunu ve bunu judonun takip ettiğini gözlemlemişlerdir. İlgili çalışmada %66 oranıyla en sık karşılaşılan dental travma şekli mine kırığıdır ve ikinci en sık karşılaşılan dental travma şekli ise pulpayı içine almayan dentin kırığıdır (%29). Üst çene 1. kesici dişin en çok etkilenen diş olduğu görölmüştür ve bunu alt çene 1. kesici diş izlemektedir. Üst çene

lateral diş ise alt çene lateral diştten daha az etkilenmektedir [19]. Literatürlerde en sık travmaya uğrayan dişin üst çene 1. kesici diş olduğu bildirilmiştir [3,4,19,20]. Literatürde bulunan bazı çalışmalarda görülen dental travma tipleri ve oranları Tablo 3' de özetlenmiştir [2,5,6].

**Tablo 3.** Dental travma tipleri ve oranları ile ilgili bazı çalışmalardan örnekler

Referans	Dental Travmaların Klinik Tipleri
<i>Kargül B ve ark. [2]</i>	Mine Fraktürü Süt Dişi 41 / Daimi Diş 229 (N) Dentin Fraktürü Süt Dişi 11 / Daimi Diş 179 (N) Pulpayı da içine alan kron fraktürü Süt Dişi 17 / Daimi Diş 75 (N) Avülsiyon Süt Dişi 30 / Daimi Diş 45 (N) İntrüzyon Süt Dişi 17 / Daimi Diş 17 (N) Lüksasyon Süt Dişi 10 / Daimi Diş 21 (N) Kök fraktürü Süt Dişi 2 / Daimi Diş 8 (N) Ekstrüzyon Süt Dişi 3 / Daimi Diş 13 (N) Sublüksasyon Süt Dişi 24 / Daimi Diş 4 (N)
<i>Soriano EP ve ark. [5]</i>	Mine Fraktürü 52 (N) Pulpayı içine almayan mine ve dentin fraktürü 38 (N) Pulpayı da içine alan kron fraktürü 3 (N) Lüksasyon 4 (N)
<i>Onyesso CO ve Adegbesan A [6]</i>	Laserasyon 23,8 (n) Dişin kırılması 15,0 (n) Sublüksasyon 3,7 (n) Alt çenenin kırılması 1,8 (n)

Love ve ark. (2008) çalışmalarında 1287 dental travma hastası incelemiş ve erkek kadın oranını 2.01:1 olarak saptamışlardır. Bu yaralanmalardan 653 tanesi süt dişi yaralanması iken bu yaralanmaların ilk 5 yaşına kadar daha sıklıkla oluştuğunu tespit etmişlerdir. 2039 tane daimi diş yaralanması saptanmış ve erkek, kadın oranı 1.9:1 olarak görülmüştür. Ayrıca araştırmada diş yaralanması ile cinsiyet arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır [3]. Bazı çalışmalarda kadın ve erkek arasında oral travmaya maruziyet açısından bir fark gözlenmezken [3,21,22], bazı çalışmalarda ise erkeklerde daha sık meydana geldiği görülmüştür [21,23-28]. Khatri ve ark., (2014) çalışmalarında erkeklerde orofasiyal yaralanmaların kadınlara nazaran 4 kat fazla görüldüğünü tespit etmişlerdir [16].

Birçok araştırmacı Maksillofasial travmaların en yaygın nedenini trafik kazaları olarak tespit etmiştir. Bu araştırmalara göre trafik kazalarını, düşme ile meydana gelen yaralanmalar takip etmektedir [9,11,29-33]. Trafik kazaları ile ilgili yapılan çalışmalar da bu durumu desteklemektedir [34-36]. Ancak bazı araştırmacılar maksillofasial travmaların en sık nedeninin dövüş sporları ile meydana geldiğini gözlemlemişlerdir [37-39].

Travma sonrasında, doğru teşhis ve uygun tedavi ile iyileşmede başarı sağlanabilir. Dental travmanın oluşmasından sonra uygun zaman aralığı içerisinde gereken tedavilerin (Tablo 2) uygulanması dişin prognozu açısından oldukça önemlidir.



Spor kaynaklı oluşan dental yaralanmaların önüne geebilemesi için sporculara bu konuda daha fazla eğitim verilmelidir. Spor kaynaklı dental travmaların önlenmesinde birçok öneriden en uygun olanı ağız koruyucularıdır [40]. Ağız koruyucuları, dental travmaları, dil, dudak ve yanak gibi yumuşak doku yaralanmalarını önler. Ön bölgeden alınan darbelerde ön dişlerin travmaya uğramasını, alt eneden alınan darbelerde arka dişlerin yaralanma ve çene kırığı oluşması riskini, olası beyin sarsıntılarını azaltır [41-43]. Ayrıca alt ve üst çene dişleri arasında oluşturduğu aralık nedeniyle beyin sarsıntısını ve olası ölümü engelleyebildikleri bildirilmiştir [44-46].

Ağız koruyucularının standart (stock), ısıt-ısır (boil-bite) ve model üzerinde hazırlanan koruyucular (custommade) olmak üzere 3 tipi bulunmaktadır. Uygun bir ağız koruyucuda olması gereken özellikler: sporcunun ağız yapısına uygun ve dental yapıları tam saracak şekilde olması, esnek materyalden yapılması, yerinden oynamaması, kullanıcı tarafından psikolojik olarak kabul edilebilir olması, kolay çıkartılabilmesi ve temizlenebilmesi, enerji absorpsiyonunun yüksek olması ve kuvveti komşu dokulara iletme kapasitesinin minimum olmasıdır [28,47]. Günümüzde ağız koruyucularının amatör ve profesyonel pek çok spor dalında kullanılması zorunludur [23]. 2000 yılında Amerika'da 5 spor dalında (boks, futbol, buz hokeyi, erkekler Amerikan futbolu ve kadınlar çim hokeyi) ağız koruyucusu kullanımı zorunlu tutulmuştur [48]. Türkiye'de ise Spor Genel Müdürlüğu'nün yönetmeliklerinde ağız koruyucusu 'dişlik' olarak tanımlanmaktadır ve 1995 yılında karate, 1998 yılında boks, 2003 yılında amatör kickboks karşılaşmalarında dişlik kullanımı zorunluluğu yönetmeliklere eklenmiştir [49].

Fakhruddin ve ark., (2007) alışmalarında 12-14 yaş arasındaki çocuklarda ağız koruyucusu kullanım oranını değerlendirmişlerdir. Çocuklardan yalnızca %5,5'inin okul sporlarında, %20,2'sinin ise müsabakalarda ağız koruyucusu kullandığı öğrenilmiştir. Çocukların %48,2'sinin ısıt-ısır ağız koruyucuları, %21,4'ünün standart tip ağız koruyucusu, %30,4'ünün ise model üzerinde hazırlanan ağız koruyucularından kullandığı görölmüştür [50].

Baidi ve ark.'nın (2010) 200 sporcu arasında yaptıkları çalışmada %80,5 sporcunun ağız koruyucusu kullanımının gerektiğinin farkında olduğunu fakat bunlardan yalnızca %5'inin ağız koruyucusu kullandığı görölmüştür [51]. Liew AKC ve ark.'nın (2014) 453 sporcu arasında yaptıkları çalışmada 403 sporcunun (%88,3) ağız koruyucu kullanımının gerekliliğinin farkında olduğu fakat yalnızca 42 sporcunun ağız koruyucusu kullandığı görölmüştür. Sporcular arasında %41,7'lik bir oranla en çok bilinen ağız koruyucusu tipi ısıt-ısır tip ağız koruyucusu olduğu bildirilmektedir. En az bilinen ise model üzerinde hazırlanan ağız koruyucuları (%7) olmakla birlikte sporcuların %1,8'inin daha önce bu tip ağız koruyucusu kullandıklarını belirtmişlerdir. Sporcuların %2,4'ü ise ağız koruyucusu tiplerini bilmediği, müsabakalar sırasında sporcuların yalnızca %4,6'sının ağız koruyucu kullandığı, %23'ünün daha az sıklıkla kullandığı, antrenmanlar sırasında ise sporcuların %0,9'unun her zaman, %3,7'sinin ise nadiren ağız koruyucusu kullandığı bildirilmektedir [52].

Levin ve ark.'nın (2003) 850 sporcu üzerinde yaptıkları çalışmada 253 sporcunun (%27) dental

travmadan korunma yöntemlerini bildikleri ve yalnızca 23 sporcunun (%3) ağız koruyucusu kullandığı öğrenilmiştir. Çalışmada 229 sporcunun (%27) spor esnasında dental travmaya maruz kaldığı bildirilmiştir [53].

Uzel ve ark. (2014) 11-21 yaşları arasındaki 343 futbol oyuncusu arasında yaptıkları çalışmada oyuncuların yalnızca bir tanesinin ağız koruyucusu kullandığını, %31,48'inin ağız koruyucusu kullanımının gereksiz olduğunu düşündüğünü, %4,4'ünün konuşma problemi ve %1,7'sinin nefes almada güçlük yaşanacağına inandığını tespit etmiştir. Çalışmada 35 oyuncunun (%10,2) spor sırasında dental travmaya maruz kaldığı görülmüştür [54].

Sepe ve ark. (2014) çalışmalarında ağız koruyucularının kullanılmama oranının erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Yapılan çalışmada ağız korucularının kullanılmamasının en sık nedeni ağız koruyucularına ihtiyaç olmadığı düşüncesidir. Bu nedeni sırasıyla sporcuların ağız koruyucuları hakkında fazla bilgisinin olmaması, nefes almada güçlük yaşanması ve ağız koruyucularının konuşmayı güçleştirmesi sebepleri takip etmektedir [55]. Yapılan çalışmalar uygun yapılan ağız koruyucularının nefes almada sorun yaratmayacağını göstermiştir [56,57]. Perunski S. ve ark.'nın (2005) çalışmasında genç oyuncular, amatör sporcular, yarı profesyoneller ve koçlar arasında ağız koruyucu kullanılmamasının sebeplerine ilişkin yapılan çalışmada en sık neden genç oyuncular tarafından %77'lik bir oranla ağız koruyucusunun kullanılmasına gerek olmadığı düşüncesidir [58]. Aynı sebeple bu oran amatörlerde % 70, yarı profesyonellerde % 26 ve koçlarda %2'dir. Aynı çalışmanın verilerine dayanarak nefes alma güçlüğü nedeniyle ağız koruyucusu kullanılmaması ikinci sırada yer almaktadır.

Uluslararası Spor Diş Hekimliği'ne göre spor diş hekimliğinin amaçları: dental/orofasial yaralanmaların önlenmesi, tedavilerinin yapılması, yaralanmalarla ilişkili önleyici tedavi prosedürleri ile ilgili yapılan araştırmalar hakkında bilgi toplanması ve gerekli merkezlerin bilgilendirilmesidir [59]. Takımların spor diş hekimi buldurması sporcuların travmadan korunması ve karşılaşılan yaralanmalara acil tedavilerin yapılabilmesi açısından önemlidir. Acil diş kutusu avülse dişlerin travma anında müdahalesini sağlayabileceği için sadece okullarda değil, halka açık spor merkezlerinde de buldurulmalıdır.

Travmatik dental yaralanmalar sık görülmelerinden dolayı önemli bir sağlık problemi haline gelmiştir. Bu travmalarda ciddi estetik, fonksiyonel ve psikolojik sonuçlar doğabilmekle birlikte travma sonrasında doğru teşhis ve uygun tedavi ile başarılı bir iyileşme görülebilir. Spor kaynaklı travmaların diğer travmalardan farkı ağız koruyucusu kullanarak bu yaralanmaları engellemek veya anlamlı ölçüde azaltılabilmektedir. Spor kaynaklı dental travmalar hakkında yapılan çalışmalar incelendiğinde, travmalardan korunma yöntemleri ve travma sonrası acil müdahale açısından sporcuların farkındalık oranlarının düşük olduğu görülmüştür [51-58]. Sporcular, koçlar, antrenörler ve bu alanda çalışan bireyler dental travmalardan korunma ve travma esnasında yapılabilecek acil müdahaleler hakkında bilinçlendirilmeli ve daha kapsamlı eğitim almaları sağlanmalıdır.

## KAYNAKLAR

1. Keçeci AD. Sporcularda Dental Travma. Egzersiz, 2007;1(1): 6-15.
2. Kargul B, Çağlar E, Tanboga I. Dental trauma in Turkish children. Dental Traumatology, 2003;19(2):72-75.
3. Love RM, Ponnambalam Y. Dental and maxillofacial skeletal injuries seen at the University of Otago School of Dentistry. Dental Traumatology, 2008;24(2):170-176.
4. Andrade RA, Evans PLS, Almeida AL, Silva JDEJ, Guedes AM, Guedes FR. Prevalence of dental trauma in Pan American games athletes. Dental Traumatology, 2010;26(3):248-253.
5. Soriano EP, Caldas ADJ, Carvalho MVD, Filho AHA. Prevalence and risk factors related to traumatic dental injuries in Brazilian school children. Dental Traumatology, 2007;23(4):232-240.
6. Onyeaso CO, Adegbesan OA. Oro-facial injury and mouthguard usage by athletes in Nigeria. International Dental Journal, 2003;53(4):231-236.
7. Ozawa T, Takeda T, Ishigami K, Narimatsu K, Hasegawa K, Nakajima K, et al. Shock absorption ability of mouthguard against forceful, traumatic mandibular closure. Dental Traumatology, 2014;30(3):204-210.
8. World Health Organization. Application of the International Classification of Diseases to Dentistry and Stomatology (ICD-DA), Geneva: World Health Organization; 1978.
9. DiAngelis AJ, Andreasen JO, Ebeleseder KA, Kenny DJ, Trope M, Sigurdsson A, et al. International Association of Dental Traumatology guidelines for the management of traumatic dental injuries: 1. Fractures and luxations of permanent teeth. Dental Traumatology, 2012;28(1):2-12.
10. Akyol M, Dalat D. Avulse bir dişin gecikmiş replantasyonu: Olgu sunumu. A.Ü.Diş Hek. Fak. Dergisi, 2009;36(2):125-129.
11. Lombardi S, Sheller B, Williams BJ. Diagnosis and treatment of dental trauma in a children's hospital. Pediatric Dentistry, 1997;20(2):112-120.
12. Cvek M. Prognosis of luxated non-vital maxillary incisors treated with calcium hydroxide and filled with guttapercha. Endod Dent Traumatol, 1992;8:45-55.
13. Al-Jundi SH. Type of treatment, prognosis, and estimation of time spent to manage dental trauma in late presentation cases at a dental teaching hospital: a longitudinal and retrospective study. Dental Traumatology, 2004;20(1):1-5.
14. Ansari MH. Maxillofacial fractures in Hamedan province, Iran: a retrospective study (1987–2001). Journal of Cranio-Maxillofacial Surgery, 2004; 32(1):28-34.
15. Le BT, Dierks EJ, Ueek BA, Homer LD, Potter BF. Maxillofacial injuries associated with domestic violence. Journal of Oral and Maxillofacial Surgery, 2001;59(11):1277-1283.
16. Khatrı A, Kalra N, Bakshi R. Retrospective Analyses of Orofacial Traumatic Injuries in Trauma Patients, Registered as Medicolegal Cases at a Tertiary Care Hospital in Delhi. Journal of Orofacial Research, 2014;4(2):90-94.
17. Lida S, Kogo M, Sugiura T, Mima T, Matsuya T. Retrospective analysis of 1502 patients with facial fractures. Int J Oral Maxillofac Surg, 2001; 30(4):286-290.
18. Motamedi MHK. An assessment of maxillofacial fractures: a 5-year study of 237 patients. Journal of Oral and Maxillofacial Surgery, 2003; 61(1):1-64.
19. Farcaşiu C, Farcaşiu AT, Munteanu A, Stanciu I, Luca R. Sports related dental trauma in mixed dentition in Bucharest. Romanian Journal of Oral Rehabilitation, 2012;4(1):59-63.
20. Prabhu A, Rao AP, Govindarajan M, Reddy V, Krishnakumar R, Kaliyamoorthy S. Attributes of dental trauma in a school population with active sports involvement. Asian Journal of Sports Medicine, 2013;4(3):190-194.
21. Rajab LD. Traumatic dental injuries in children presenting for treatment at the Department of Pediatric Dentistry, Faculty of Dentistry, University of Jordan, 1997–2000. Dent Traumatol, 2003;19:6-11.
22. Tovo MF, Santos PR, Kramer PF, Feldens CA, Sari GT. Prevalence of crown fractures in 8–10 years old school children in Canoas, Brazil. Dent Traumatol, 2004;20:251-254.
23. Grimm S, Frazao P, Antunes JLF, Castellanos RA, Narvai PC. Dental injury among Brazilian school children in the state of Sao Paulo. Dent Traumatol, 2004;20:134-138.

24. Sandalli N, Cildir S, Guler N. Clinical investigation of traumatic injuries in Yeditepe University, Turkey during the last 3 years. *Dent Traumatol*, 2005;21:188-194.
25. Rodriguez JG. Traumatic anterior dental injuries in Cuban preschool children. *Dent Traumatol*, 2007;23:241-242.
26. El-Sheikh MH, Bhojar SC, Emsalam RA. Mandibular fractures in Benghazi Libya: A retrospective analysis. *J Indian Dent Assoc*, 1992;63:367-70.
27. Jerius MY. The etiology and patterns of maxillofacial injuries at a military hospital in Jordan. *Middle East J Fam Med*, 2008;6(7):31-33.
28. Ugboko VI, Odusanya SA, Fagade OO. Maxillofacial fractures in a semi-urban Nigerian teaching hospital: A review of 442 cases. *International journal of oral and maxillofacial surgery*, 1998;27(4):286-289.
29. Ortakoğlu K, Günaydin Y, Aydintuğ YS, Bayar GR. An analysis of maxillofacial fractures: a 5-year survey of 157 patients. *Military medicine*, 2004;169(9):723-727.
30. Ferreira PC, Manuel J, Silva PM, Joorge MR, Miguel PC, Alvaro CS, et al. Retrospective study of 1251 maxillofacial fractures in children and adolescents. *Plastic and reconstructive surgery*, 2005;115(6):1500-1508.
31. Behçet E, Tanrikulu R, Görgün B. Maxillofacial Fractures. Analysis of demographic distribution and treatment in 2901 patients (25-year experience). *Journal of Cranio-Maxillofacial Surgery*, 2004;32(5):308-313.
32. Subhashraj K, Nandakumar N, Ravindran C. Review of maxillofacial injuries in Chennai, India: A study of 2748 cases. *British Journal of Oral and Maxillofacial Surgery*, 2007; 45(8):637-639.
33. Sekhar B, Chandra R, Reddy CVK. A five years retrospective statistical analysis of maxillofacial injuries in patients admitted and treated at two hospitals of Mysore city. *Indian Journal of Dental Research*, 2008; 19(4):304-308.
34. Jagnoor J. Road traffic injury prevention: A public health challenge. *Indian J Community Med*, 2006; 31(3):129-131.
35. Garg N, Adnan AH. Review Article: Road traffic injuries in India: A review of the literature. *Scandinavian Journal of Public Health*, 2006; 34(1):100-109.
36. Mohan D. The road ahead: Traffic injuries and fatalities in India, Transportation Research and Injury Prevention Programme. Indian Institute of Technology, Delhi, 2004.
37. Kontio R, Suuronen R, Ponkkinen H, Lindqvist C, Laine P. Have the causes of maxillofacial fractures changed over the last 16 years in Finland? An epidemiological study of 725 fractures. *Dental Traumatology*, 2005;21(1):14-19.
38. Magennis P, Shepherd J, Hutchison I, Brown A. Trends in facial injury. *British Medical Journal*, 1998;316(7128):325-326.
39. Haug RH, Prather J, Indresano AT. An epidemiologic survey of facial fractures and concomitant injuries. *Journal of Oral and Maxillofacial Surgery*, 1990;48(9):926-932.
40. Kerr IL. Mouth guards for the prevention of injuries in contact sports. *Sports Med*, 1986;3(6):415-427.
41. Powers JM, Godwin WC, Heintz WD. Mouth protectors and sports team dentist, Bureau of Health Education and Audiovisual Services, Council on Dental Materials, Instruments, and Equipment. *J Am Dent Assoc*, 1984;109:84-87.
42. Mccrory P. Do mouthguards prevent concussion? *Br J Sports Med*, 2001;35: 81-82.
43. Nowjack-Raymer RE, Gift HC. Use of mouthguard and headgear in organized sports by school-aged children. *Public Health Rep*, 1996;111(1):82-86.
44. Takeda T, Ishigami K, Hoshina S, Ogawa T, Handa J, Nakajima K, et al. Can mouthguards prevent mandibular bone fractures and concussions? A laboratory study with an artificial skull model. *Dent Traumatol*, 2005;21:134-140.
45. Josell SD, Abrams RG. Traumatic injuries to the dentition and its supporting structures, *Pediatr Clin North Am*, 1982;29:717-741.
46. Mihalik JP, McCaffrey MA, Rivera EM, Pardini JE, Guskiewicz KM, Collins MW, et al. Effectiveness of mouthguards in reducing neurocognitive deficits following sports-related cerebral concussion. *Dental Traumatology*, 2007;23:14-20

47. Powers JM, Godwin WC, Heintz WD. Mouth protectors and sports team dentists. Bureau of Health Education and Audiovisual Services, Council on Dental Materials, Instruments, and Equipment. J Am Dent Assoc, 1984;109(1):84-87.
48. Bourdin M, Brunet-Patru I, Hager PE, Allard Y, Hager JP, Lacour JR, et al. Influence of maxillary mouthguards on physiological parameters. Med Sci Sports Exerc, 2006;38:1500-1504.
49. [http://www.gsgm.gov.tr/sayfalar/yonetmelikler/yonetmelik\\_index.htm](http://www.gsgm.gov.tr/sayfalar/yonetmelikler/yonetmelik_index.htm)
50. Fakhruddin KS, Lawrence HP, Kenny DJ, Locker D. Use of mouthguards among 12- to 14-year-old Ontario school children. J Cal Dent Assoc, 2007;73(6):505.
51. Biagi R, Cardarelli F, Butti AC, Salvato A. Sports-related dental injuries: knowledge of first aid and mouthguard use in a sample of Italian children and youngsters. Eur J Paediatr Dent, 2010;11(2):66-70.
52. Liew AKC, Abdullah D, Wan Noorina WA, Khoo S. Factors associated with mouthguard use and discontinuation among rugby players in Malaysia. DentalTraumatology, 2014;30(6):461-467.
53. Levin L, Friedlander LD, Geiger SB. Dental and oral trauma and mouthguard use during sport activities in Israel. Dent Traumatol, 2003;19(5):237-242.
54. Uzel I, Aykut-Yetkiner A, Ersin N, Ertugrul F, Oncag O, Attin R. Dental Trauma and Mouthguard Usage among Soccer Players in Izmir, Turkey. Dentistry Journal, 2014;2(3): 78-84. doi:10.3390/dj2030078.
55. Sepet E, Aren G, Dogan OO, Erdem AP, Kuru S, Tolgay CG, et al. Knowledge of sports participants about dental emergency procedures and the use of mouthguards. Dental Traumatology, 2014;30:391-395.
56. Von AT, Flury R, Tschan J, Buergin W, Geiser T. Exercise capacity in athletes with mouthguards. Int J Sports Med, 2008;29:435-438.
57. Francis KT, Brasher J. Physiological effects of wearing mouthguards. Br J Sports Med, 1991;25:227-231.
58. Perunski S, Lang B, Pohl Y, Filippi A. Level of information concerning dental injuries and their prevention in Swiss basketball a survey among players and coaches, Dental Traumatology, 2005;21(4):195-200.
59. Ranalli DN. Sports dentistry and dental traumatology, Dental Traumatology, 2002;18(5):231-36.





## BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN ZAMAN YÖNETİMİ BECERİLERİNİN İNCELENMESİ\*

Çağdaş CAZ<sup>1</sup>

H. Mehmet TUNÇKOL<sup>2</sup>

### ÖZET

Bu araştırmanın amacı; beden eğitimi öğretmenlerinin zaman yönetimi becerilerini incelemektir. Araştırma grubunu, Trabzon il merkezindeki okullarda görev yapan toplam 175 (135 erkek, 40 kadın) beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; “Kişisel Bilgi Formu” ve Gözel [2009]’in Türkçe uyarlamasını ve geçerlik güvenilirliğini yaptığı “Zaman Yönetimi Envanteri” kullanılmıştır. Verilerin analizinde istatistiksel yöntem olarak; bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Ayrıca verilerin faktör analizi yapılırken KMO ve Bartlett testi kullanılmıştır. Sonuçta kadın öğretmenlerin genel zaman yönetimine ait görüş ortalamaları erkek öğretmenlerinkinden matematiksel olarak daha yüksek olmasına rağmen, bu iki grup arasında istatistiksel anlamlılık belirlenememiştir. Dolayısıyla cinsiyetin; zaman tutumları ve zaman planlamasına ilişkin görüşlerin değerlendirilmesinde etkin bir faktör olmadığı anlaşılmıştır. Diğer yandan, yaş ilerledikçe öğretmenlerin zamanı olumlu kullanma becerileri azalmaktadır. Ayrıca çalışmada zaman yönetimi ile ilgili yayınları okumayan beden eğitimi öğretmenine rastlanmamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Beden eğitimi öğretmeni, zaman, zaman yönetimi.

## INVESTIGATION OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS’ TIME MANAGEMENT SKILLS

### ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the time management skills of physical education teachers. The study group consisted of a total of 175 (135 male and 40 female) physical education teachers working in schools of Trabzon city center. In the study, “Personal Data Form” and “Time Management Inventory” which had been tested for reliability and validity and adapted to Turkish by Gozel (2009) was used as data collection tools. T-test for independent groups was used as statistical method to analyze the data. Also KMO and Bartlett’s test was used for factor analysis. As a result, although it was found out that female teachers of Physical Education were a little more successful on the time management matters than male teachers, no statistical significance was found between these two groups. Thus, it was concluded that gender was not an effective factor in the assessment of their attitude toward time and time planning. On the other hand, as their age increased, teachers’ skills for using time efficiently decreased. In addition, all the physical education teachers were found to read publications about time management in the study.

**Keywords:** Physical education teachers, time, time management.

<sup>1</sup> Marmara Üniversitesi BESYO, Anadolu Hisarı Yerleşkesi, Beykoz- İSTANBUL. Yazışmalardan sorumlu yazar: cagdas.caz@marmara.edu.tr

<sup>2</sup> Karadeniz Teknik Üniversitesi BESYO, Fatih Kampüsü, Söğütli- TRABZON. mtunckol@ktu.edu.tr

\*Bu çalışma, Yrd. Doç. Dr. H. Mehmet TUNÇKOL danışmanlığında, Çağdaş CAZ tarafından yapılan “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin İncelenmesi (Kabul Tarihi: 22. 01. 2014-KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü)” adlı yüksek lisans tez çalışmasından özetlenerek hazırlanmıştır.

## GİRİŞ

Zaman, kıymetli bir varlıktır. Bu nedenle ona yaklaşımınız ve kullanma biçiminiz, başarınız ya da başarısızlığınız arasındaki ibreyi belirleyecek, sağlıklı ya da gergin, depresif biri olmanıza sebebiyet verecektir [1]. Zaman az bulunan bir kaynaktır. Yerini hiçbir şeyin tutmadığı, geri döndürülemeyen başka bir şeyle değiştirelemeyen bir şeydir [2]. Herkesin her gün aynı miktara sahip olması açısından benzersiz bir kaynaktır [3]. Zamanın yerini alabilecek başka hiçbir kaynak yoktur. O nedenle zaman eşittir yaşam denilebilir. Zamanı boşa geçirmek, yaşamı boşa geçirmek demektir [4]. Zaman insan hayatı için olmazsa olmaz olan bir etkidir. İnsanoğlu var olduğundan bu güne zamanı en iyi değerlendirme yöntemlerini araştırmıştır [5].

Günümüz toplumlarında, yaşamın hızlı temposu içerisinde bireylerin, söz konusu değerli kaynağı etkili bir biçimde kullanma şansları giderek azalmaktadır. Bunun yanı sıra çalışma yaşamı giderek daha karmaşıklaşmakta ve tüm bu karmaşıklıklar belirli bir yere kadar tolere edilebilmektedir; fakat değişim hızının da kendi içinde artıyor olması, belli bir noktada zamanın yetersizliğini ortaya çıkarmaktadır [6]. Zaman yetersizliği zamanın yönetimi ihtiyacını ortaya çıkarmıştır.

Zaman yönetimi, zaman içerisinde kendimizi meşgul ettiğimiz faaliyetlerin yönetimi ve zamanı etkinlik dilimlerine başarılı bir şekilde bölmektir [7]. Zaman, her meslekte bireyler üzerine baskı yapan evrensel bir kaynaktır [8]. İnsanların sınırları belirli olan zamanı yönetme veya değerlendirme anlayışları ile oluşturulan etkinliklerin kalitesi aynı zamanda onların başarısını belirlemektedir [9]. Zaman ve zaman yönetimi, eğitim sektörü açısından da son derece önemlidir. Çünkü değişen ve gelişen dünya düzenine ayak uydurabilmek süreç içinde her meslek grubu için devamlı güçleşmektedir.

Öğretmenlik mesleği; planlı olmayı, zamanı iyi yönetmeyi, zamanı verimli kullanmayı, olabildiğince zaman tuzaklarından uzak durmayı gerekli kılan bir meslektir. Bu nedenle öğretmenlerin bu konuda kendilerini geliştirmeleri, dolaylı olarak yetiştirdikleri öğrencilerin, zaman yönetimi becerilerini geliştirmelerine ve öğrenme başarılarına katkıda bulunacaktır [6]. Beden eğitimi öğretmenin çok yoğun olduğu (dersler, ders dışı eğitim çalışmaları, okul takımlarının antrenman ve müsabaka süreçleri vb.) ve bu yoğunluk içinde de zaman yönetimine fazlasıyla ihtiyaç duydukları yadsınamaz bir gerçektir.

Mevcut araştırma sonucunda elde edilecek bulgular ile beden eğitimi öğretmenlerinin; sahip oldukları zamanı algılamalarına ve bu zamanı daha objektif değerlendirmelerine, zaman yönetimindeki gerekli davranışları sergileyerek zamanı etkin kullanmalarına ve zaman tuzaklarının olumsuz etkilerinden kurtulma yollarını belirlemelerine katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

Çalışma ile beden eğitimi öğretmenlerinin zamanlarını daha verimli kullanmalarının yanında, öğretim sürecinin başarı ile sonuçlandırılmasına ve öğrencilerin hedef davranışları kazanmasına yardımcı olunacağı düşünülmektedir.



## MATERYAL VE METOT

### Araştırma Grubu

Araştırmanın alışma grubunu, 2013 yılı içerisinde Trabzon il merkezinde yer alan okullarda görev yapan 175 beden eğitimi ğretmeni oluşturmaktadır. Beden eğitimi öğretmenlerine ait bazı demografik zellikler Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1.** Beden eğitimi öğretmenlerine ait demografik zellikler

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Erkek	135	77,1
	Kadın	40	22,9
	Toplam	175	100,0
Yaş	40’ın altı	87	49,7
	40 ve zeri	88	50,3
	Toplam	175	100,0
Zamanı iyi değerlendirme ile ilgili yayın okuma	Okuyorum	60	34,3
	Bazen okuyorum	115	65,7
	Toplam	175	100,0

Mevcut araştırmada yer alan beden eğitimi öğretmenlerinden 135 kişi (% 77,19) erkek, 40 kişi (% 22,9) ise kadındır. Ayrıca, beden eğitimi ğretmenlerinin 87 (% 49,7)’sinin 40 yaş altı, 88 (% 50,3)’inin ise 40 ve üzeri yaş grubunda olduğu grlmektedir. Bu ğretmenlerin 60 (% 34,3)’ı konuyla ilgili yayın okuyanlar, 115 (% 65,7)’i ise bazen okuyan grubundadırlar.

### Veri Toplama Aracı

Beden eğitimi ğretmenlerinin zaman yönetimi becerilerini incelemek amacıyla öğretmenlere iki bölümden oluşan bir veri toplama aracı uygulanmıştır. Veri toplama aracının birinci bölümü öğretmenler hakkında bilgi toplamak amacıyla yöneltilen sorulardan oluşmaktadır. Bunlar; ğretmenin cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, eğitim durumu, kadro durumu, çalıştığı kurum türü, spor branşı, zamanı değerlendirme ile ilgili yayın okuması, çalıştığı okul türü ve kıdem (hizmet) yıldırdır. Mevcut araştırmada verilerin analizi sonucunda anlamlı farklılık tespit edilen; cinsiyet, yaş ve zamanı değerlendirme ile ilgili yayın okuma değerkenleri sunulmuştur.

Veri toplama aracının ikinci bölümü ise zaman yönetimi becerilerinin llmesine ve zamanın etkin kullanımını engelleyen faktörleri belirlemeye yönelik “Zaman Yönetimi leği”ndeki ifadelerden oluşmaktadır. Bu lek, Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilmiş [10], Alay ve Koçak (2002) tarafından Türkçeye uyarlanmış [11] ve daha sonra Gzel (2009) tarafından ifadeleri değeritirilerek ilköğretimde çalışan öğretmenlere uygulanmıştır [6]. Ölçek 20 madde ve zaman planlaması (1-10 maddeler), zaman tutumları (11-16 maddeler), zaman harcatıcılar (17-20 maddeler) olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır.

## Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının uygulanması için gerekli izinler alınmış ve beden eğitimi öğretmenlerine çalıştıkları okullarda ders saatleri dışında uygulanmıştır. Öğretmenlere, veri toplama araçlarının doldurulması hakkında sözlü olarak da bilgi verilmiştir. Daha sonra araştırmacı tarafından toplanan 175 adet anket formu değerlendirilmek üzere bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

### Verilerin Analizi

Araştırmada öncelikle, çalışma kapsamında beden eğitimi öğretmenlerine uygulanan ölçeğin geçerlik-güvenirlik sürecinin tekrar test edilmesi ihtiyacı hissedilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla faktör analizi yapılmıştır. Çalışma kapsamında örneklemin yeterliliğini belirlemek için Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) ve Bartlett testi kullanılmıştır (Tablo 2). Ölçeğin uygulanması ile elde edilen puanların güvenilirliği Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ile test edilmiştir (Tablo 3).

**Tablo 2.** Zaman yönetimi ölçeği KMO ve Bartlett testi sonucu

Kaiser-Meyer-Olkin Örnek Yeterlilik Testi		0,837
Bartlett's Testi	Yaklaşık Ki Kare	1106,758
	Df	253
	Sig.	0,001

Faktör analizi tüm veriler için uygun olmayabilir. Verilerin, faktör analizi için uygunluğu KMO ve Bartlett küresellik testi ile incelenebilir. KMO'nun 0,60'dan yüksek ve Bartlett testinin de anlamlı çıkması beklenir [12].

Yapılan faktör analizi sonucunda; çalışma grubunun (n=175) yeterliliği için yapılan KMO sonucu 0,837, maddeler arasındaki korelasyonun önem düzeyi için yapılan Bartlett testi sonucu ise 1106,758 olarak bulunmuştur, anlamlılık düzeyi 0,001 çıkmıştır. Bu bulgular örneklemin büyüklüğünün ve maddeler arasındaki korelasyonun yeterli olduğunu göstermektedir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda ölçekle ilgili verilen cevapların genel olarak geçerli olduğu söylenebilir.

**Tablo 3.** Zaman yönetimi ve alt boyutlarının güvenilirlik katsayıları

Boyutlar	Cronbach Alfa Katsayısı
Zaman Planlaması (madde sayısı: 10)	0,859
Zaman Tutumları (madde sayısı: 6)	0,655
Zaman Harcattırıcılar (madde sayısı: 4)	0,650
Genel Zaman Yönetimi (madde sayısı: 20)	0,835

“Zaman Planlaması” boyutuna ilişkin güvenilirlik katsayısı 0,859, “Zaman Tutumları” boyutuna ilişkin güvenilirlik katsayısı 0,655, “Zaman Harcattırıcılar” boyutuna ilişkin güvenilirlik katsayısı 0,650, “Genel Zaman Yönetimi”ne ilişkin güvenilirlik katsayısı ise 0,835'tir.

Araştırmada daha sonra, elde edilen verilerin normal dağılım sağlayıp sağlamadıklarını test etmek amacıyla çarpıklık ve basıklık analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir (Tablo 4).

**Tablo 4.** Zaman yönetimi ölçeğinin normal dağılım tablosu

Boyut	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Zaman Yönetimi Ölçeği	58,7771	8,03023	-0,394	0,592

Tablo 4’de görölen çarpıklık ve basıklık değerleri kabul edilebilir bir aralık içinde olduğundan verilerin normal dağıldığı söylenebilir. Analiz sürecinde son olarak ise genel zaman yönetimi açasından, beden eğitimi öğretmenlerinin algılarında istatistiksel açağan anlamlı bir fark olup olmadığına bakılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 5.** Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre, genel zaman yönetimi ve alt boyutlarına ilişkin görüşlerini gösteren t testi sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	T	P
Zaman Planlaması	Erkek	135	28,4296	0,216	0,830
	Kadın	40	28,2250		
Zaman Tutumları	Erkek	135	17,0519	-0,398	0,694
	Kadın	40	17,2750		
Zaman Harcattırıcılar	Erkek	135	13,1481	-2,555	0,042*
	Kadın	40	13,7750		
Genel	Zaman Erkek	135	58,6296	-1,445	0,127
Yönetimi	Kadın	40	59,2750		

\*p<0,05

Tablo 5 incelendiğinde beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine göre, genel zaman yönetiminin “zaman harcattırıcılar” alt boyutuna ilişkin görüşlerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ve bu fark kadın öğretmenlerin lehinedir (t=-2,555; p=0,042<0,05;  $\bar{x}$  kadın= 13,77>  $\bar{x}$  erkek=13,14). Ayrıca beden eğitimi öğretmenlerinin genel zaman yönetimi görüşleri ile ilgili istatistiki bilgiler incelendiğinde, erkek ve kadın beden eğitimi öğretmenlerinin “genel zaman yönetimine” yönelik görüşlerini belirten ortalamalar sırasıyla, erkek öğretmenler için  $\bar{x}$  =58,62 ve kadın öğretmenler için  $\bar{x}$  =59,27’dir. Kadın öğretmenlerin genel zaman yönetimine ait görüş ortalamaları erkek öğretmenlerin görüş ortalamalarından daha yüksek olmasına rağmen, bu iki grup arasındaki rakamsal fark istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır (t=-1,445; p=0,127>0,05;  $\bar{x}$  erkek=58,62<  $\bar{x}$  kadın=59,27). Ayrıca cinsiyetin; zaman tutumları ve zaman planlamasına ilişkin

görüşlerin değerlendirilmesinde etkin bir faktör olmadığı görülmektedir ( $t=-0,398$ ;  $p=0,694>0,05$ ; kadın= $17,27>\bar{x}$  erkek= $17,05$ ) ve ( $t=0,216$ ;  $p=0,830>0,05$ ;  $\bar{x}$  erkek= $28,42>\bar{x}$  kadın= $28,22$ ).

**Tablo 6.** Katılımcıların yaş değişkenine göre, genel zaman yönetimi ve alt boyutlarına ilişkin görüşlerini gösteren t testi sonuçları

Boyutlar	Yaş Grupları	N	$\bar{x}$	T	P
Zaman Planlaması	40'ın altı	87	28,5747	0,479	0,633
	40 ve üzeri	88	28,1932		
Zaman Tutumları	40'ın altı	87	17,5632	1,998	0,048*
	40 ve üzeri	88	16,6477		
Zaman	40'ın altı	87	13,4483	0,917	0,360
Harcattırıcılar	40 ve üzeri	88	13,1364		
Genel Zaman Yönetimi	40'ın altı	87	59,5862	1,328	0,186
	40 ve üzeri	88	57,9773		

\* $p<0,05$

Tablo 6 incelendiğinde yaş değişkenine göre, beden eğitimi öğretmenlerinin zaman tutumlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır ve bu farkın 40'ın altı yaş grubuna dahil olan öğretmenlerin lehine olduğu tespit edilmiştir ( $t=1,998$ ;  $p=0,048<0,05$ ;  $\bar{x}$  40'ın altı= $17,56>\bar{x}$  40 ve üzeri= $16,64$ ). Bu bulgu beden eğitimi öğretmenlerinin yaşının zaman yönetiminde sadece zaman tutumu alt boyutunda etkili olduğunu göstermektedir. Zaman planlaması ve zaman harcattırıcılar alt boyutlarında ise yaşa bağlı bir görüş ayrılığı bulunmamaktadır ( $t=0,479$ ;  $p=0,633>0,05$ ;  $\bar{x}$  40'ın altı= $28,57>\bar{x}$  40 ve üzeri= $28,19$  ve  $t=0,917$ ;  $p=0,360>0,05$ ;  $\bar{x}$  40'ın altı= $17,56>\bar{x}$  40 ve üzeri= $16,64$ ).

Ayrıca tablo 6'da görüldüğü gibi beden eğitimi öğretmenlerinin yaş değişkenine göre, genel zaman yönetimine ilişkin görüşlerinde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $t=1,328$ ;  $p=0,186>0,05$ ;  $\bar{x}$  40'ın altı= $59,58>\bar{x}$  40 ve üzeri= $57,97$ ).

**Tablo 7.** Katılımcıların zamanı iyi değerlendirme ile ilgili yayın okuma düzeyi değişkenine göre, genel zaman yönetimi ve alt boyutlarına ilişkin görüşlerini gösteren t testi sonuçları

Boyutlar	Okuma Grupları	N	$\bar{x}$	t	P
Zaman Planlaması	Okuyorum	60	29,9833	2,974	0,003*
	Bazen Okuyorum	115	27,5478		
Zaman Tutumları	Okuyorum	60	18,2500	3,607	0,000*
	Bazen Okuyorum	115	16,5043		
Zaman	Okuyorum	60	13,4000	0,460	0,646
Harcattırıcılar	Bazen Okuyorum	115	13,2348		
Genel Zaman Yönetimi	Okuyorum	60	61,6333	3,507	0,001*
	Bazen Okuyorum	115	57,2870		

\* $p<0,05$

Okuma düzeyi değişkenine gore; beden eğitimi ğretmenlerinin gorüşlerinde, zaman planlaması ve zaman tutumları alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (Tablo 7) ve bu farklılık ilgili yayın okuyan beden eğitimi ğretmenlerinin lehinedir ( $t=2,974$ ;  $p=0,003<0,05$ ;  $\bar{x}$  okuyorum= 29,98 >  $\bar{x}$  bazen okuyorum= 27,54 ve  $t=3,607$ ;  $p=0,000<0,05$ ;  $\bar{x}$  okuyorum= 18,25 > bazen okuyorum= 16,50). Fakat ğretmen gorüşlerinde, zaman harcatıcılar alt boyutuna ilişkin olarak zamanı değerlendirme ile ilgili yayın okuma değişkenine bağlı bir gorüş ayrılığı tespit edilememiştir ( $t=0,460$ ;  $p=0,646>0,05$ ;  $\bar{x}$  okuyorum= 13,40 >  $\bar{x}$  bazen okuyorum= 13,23). Ayrıca tablo 7'ye bakıldığında ilgili yayın okuma değişkenine gore, beden eğitimi ğretmenlerinin genel zaman yönetimine ilişkin gorüşlerinde de anlamlı bir farklılık vardır ve bu fark ilgili yayın okuyan öğretmenlerin lehine ( $t=3,507$ ;  $p=0,001<0,05$ ;  $\bar{x}$  okuyorum= 61,63 >  $\bar{x}$  bazen okuyorum= 57,28) çıkmıştır.

## TARTIşMA

Beden eğitimi ğretmenlerinin zaman yönetimi becerilerinin incelendiği çalışmadan elde edilen bulgular bu bölümde tartişılmış ve yorumlanmıştır. Tespit edilen bulgular, konuyla ilgili literatür taraması sonucu elde edilen bulgular ile desteklenmiştir. Öncelikle araştırma sonucunda, beden eğitimi ğretmenlerinin zaman yönetimi becerilerinin genelde olumlu olduğu gorülmektedir. Sonuçların bu şekilde olumlu olmasına etken olarak, değişen ve gelişen teknolojinin hayatımıza birçok alanda sağladığı kolaylıklar gosterilebilir.

Cinsiyet değişkeni açısından veriler değerlendirildiğinde, zaman yönetimi ölçeğinin “zaman harcatıcılar” alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ve bu farklılık kadın beden eğitimi öğretmenlerin lehinedir ( $p=0,042<0,05$ ). Anlamlı farklılığın kadın beden eğitimi öğretmenleri lehine olması, kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere oranla zaman harcatıcılar olan zaman tuzaklarından daha fazla uzak durduklarını gostermektedir. Gözel (2009)'in ilkokul ğretmenlerine [6], Demirtaş ve Özer (2007)'in ğretmen adaylarına [13], Erdul (2005) [14], Trueman ve Hartley (1996) [15], Misra ve Mckean (2000)'ın üniversite öğrencilerine yapmış oldukları çalışmalarda cinsiyet değişkenine gore [16], zaman harcatıcılar alt boyutunda tespit edilen sonuçlar ile mevcut çalışmada elde edilen bulgular benzerlik gostermektedir. İşcan (2008) [17], Alay ve Koçak (2002) [11], Andıç (2009) [18] ve Yılmaz ve ark., (2010)'ın üniversite öğrencilerine yapmış oldukları çalışmalarda ise zaman harcatıcılar alt boyutuna ilişkin anlamlı farklılık tespit edilememesi mevcut araştırmanın sonucuyla örtüşmemektedir [19]. Bahsi geçen çalışmalarda erkek ve kız öğrenciler “zaman tuzaklarına” yakalanma noktasında benzer eğilim gostermektedirler. alışmalara katılanların ğrenci oldukları düşünöldüğünde bu sonucun beklenebilir olduğu söylenebilir.

Mevcut çalışmada cinsiyet değişkenine gore, genel zaman yönetimi ve alt boyutlarından sadece zaman harcatıcılar alt boyutunda ğretmen gorüşlerinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Genel zaman yönetiminde erkek ve kadın beden eğitimi ğretmenlerinin gorüşleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ( $p=0,127>0,05$ ). Yapılan araştırmalar sonucunda

mevcut çalışmanın genel zaman yönetimi sonucuna paralel olan çalışmalara bakıldığında; Gözel (2009) [6], Yavuz ve Sünbül (2002) [20], Eldeleklioğlu (2008) [21], Andıç (2009) [18], Erdem, Pirinçci ve Dikmetaş (2004) [22] ile İşcan (2008)'in [17] üniversite öğrencilerine yapmış oldukları çalışmalarda cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunamamıştır. Tüm bu sonuçlar mevcut çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Bu sonuca göre, erkek ve kadın beden eğitimi öğretmenlerinin benzer eğilim sergiledikleri tespit edilmiştir.

Araştırmada elde edilen diğer bir sonuca göre, beden eğitimi öğretmenlerinin yaş değişkenine göre zaman tutumları alt boyutunda anlamlı farklılık olmasıdır ve bu fark 40 ve altındaki yaş grubunda yer alan beden eğitimi öğretmenleri lehinedir ( $p=0,48<0,05$ ). Yani zaman tutumları alt boyutuna bakarak, zamanını olumlu değerlendirmede 40 yaş altı beden eğitimi öğretmenlerinin, 40 ve üzeri yaş grubu öğretmenlere oranla daha aktif oldukları, ayrıca yaş arttıkça zaman yönetimini etkin kullanma becerilerinin de düştüğü söylenebilir. Literatürde ise Andıç (2009) [18] ve Sayan (2005)'in çalışmaları göze çarpmaktadır [23]. Bu çalışmalar incelendiğinde genel zaman yönetimi ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmediği görülmektedir.

Mevcut araştırmada elde edilen diğer bir sonuç ise zamanı iyi değerlendirme ile ilgili yayın okuma düzeyidir. Bu boyutta beden eğitimi öğretmenlerinin genel zaman yönetimi ile zaman planlaması ve zaman tutumları alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ve bu farklılıklar, "ilgili yayınları okuyorum" diyen beden eğitimi öğretmenlerinin lehine ( $p=0,001<0,05$ ;  $p=0,003<0,05$ ;  $p=0,000<0,05$ ) çıkmıştır. Fakat genel zaman yönetiminin zaman harcattırcılar alt boyutunda ilgili yayın okuyan ve bazen okuyan beden eğitimi öğretmenleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p=0,646>0,05$ ). Bu bulgulara dayanarak zaman ve zaman yönetimi ile ilgili yayın okuyan beden eğitimi öğretmenlerinin zamanlarını planladıkları, zamandan tasarruf yaptıkları, zaman planlaması hakkında tecrübe kazandıkları söylenebilir. Gözel (2009)'in ilköğretim okulu öğretmenlerine yapmış olduğu çalışmada genel zaman yönetimi ve tüm alt boyutlarında ilgili yayın okuyan öğretmenler lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir [6]. Bu nedenle mevcut çalışmanın genel zaman yönetimi ile zaman planlaması ve zaman tutumları alt boyutlarında elde edilen bulgular, Gözel (2009)'in çalışmasında elde ettiği bulgular ile örtüşmektedir [6]. Fakat mevcut çalışmanın zaman harcattırcılar alt boyutunda ilgili yayınları okuyan ile bazen okuyan beden eğitimi öğretmenleri arasında anlamlı farkın çıkmamış olması, Gözel (2009)'in zaman harcattırcılar alt boyutunda bulmuş olduğu ilgili yayınları okuyan öğretmenler lehine farklılığın çıkmış olduğu sonucu ile örtüşmemektedir [6].

Ayrıca Erdem ve ark., (2004)'ün üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada zaman yönetimi ile ilgili yayınları okuyan ve okumayan öğrenciler arasında anlamlı farklılık olduğu ve bu farkın ilgili yayınları okuyan öğrenciler lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır [22]. Bu sonuç mevcut çalışmada ilgili yayınları okuma değişkeni bulgusunda elde edilen sonuçları desteklemektedir. Yani zaman yönetimi ile ilgili yayınları okuyan öğretmenlerin zamanı planlama, değerlendirme, verimli kullanma becerilerinde daha iyi oldukları anlaşılmaktadır.

## SONUÇ

Beden eğitimi öğretmenlerinin kişisel bilgilerinden yararlanıldığı ve zaman yönetimi ile ilgili sorular ışığında beden eğitimi öğretmenlerinin zaman yönetimi becerilerini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmanın sonuçları kısaca şu şekilde özetlenebilir.

- Cinsiyet değişkeni sonucuna göre, kadın beden eğitimi öğretmenlerinin erkek öğretmenlere göre zaman harcattırıcıların bir şekilde üstesinden gelme noktasında daha etkili oldukları görülmüştür.

- Yaş değişkeni sonucuna göre, 40'ın altı yaş grubunda yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin 40 ve üzeri yaş grubundakilere göre zaman yönetimi konusunda daha başarılı oldukları görülmüştür. Yaş ilerledikçe öğretmenlerin zamanı olumlu kullanma becerilerinin azaldığı söylenebilir.

- Zaman yönetimi ile ilgili yayınları okuyan beden eğitimi öğretmenlerinin, ilgili yayınları bazen okuyan öğretmenlere oranla zamanlarını yönetme, günlerini planlama ve işlerinin üstesinden gelme noktasında çok daha başarılı oldukları görülmüştür. Bu nedenle iyi bir zaman yönetimine sahip olmak isteyen beden eğitimi öğretmenlerinin zaman yönetimi ile ilgili yayınları sıklıkla okumaları kendileri açısından faydalı olacaktır.

- Mevcut çalışmada zaman yönetimi ile ilgili yayınları okumayan beden eğitimi öğretmenine rastlanmamıştır.

## ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmanın sonuçlarına dayalı ve ileride yapılacak araştırmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

- Katılımcıların yaş artışına bağlı olarak zaman yönetimi becerileri azalmaktadır. Bu nedenle yaşın artmasına paralel olarak zaman yönetimi ile ilgili seminer, eğitim ve konferanslar düzenlenmelidir.

- Kadın beden eğitimi öğretmenlerinin erkek öğretmenlere oranla zamanlarını daha iyi planladıkları görülmektedir. Ancak erkek öğretmenlerin de zamanla başa çıkması için kişisel gelişimlerini zaman yönetimi kaynakları ile güçlendirmelidirler.

- Milli Eğitim Bakanlığı'nın zaman yönetimi hakkında bilgilendirici yayınlar hazırlaması ve bunları bütün öğretmenlere ulaştırması sağlanmalıdır.

- Beden eğitimi öğretmenlerinin zaman yönetimi ile ilgili bilgi ve becerilerinin artırılması için çalışmalar (seminerler, projeler vs.) yapılabilir.

- Zaman yönetimi ile ilgili yapılacak çalışmaların sadece beden eğitimi öğretmenlerine değil, farklı branş öğretmenleri üzerinde de yapılması ve araştırma grubunun olabildiğince geniş tutulması önerilebilir.

- İlerde yapılacak çalışmalarda katılımcı sayısının artırılması bu çalışmaların güvenilirliğini daha da arttıracaktır.

• Mevcut araştırmada elde edilen sonuçlar, sadece tek bir şehir merkezinde görevli beden eğitimi öğretmenlerinin görüşlerinden yararlanılarak elde edilmiştir. Bu nedenle değişik coğrafi bölgelerde görevli beden eğitimi öğretmenlerinin çalışmalara dahil edilmesi farklı sonuçların

## KAYNAKLAR

1. Smith W H. Hayatı ve zamanı yönetmenin 10 doğal yasası. Sistem Yayıncılık, İstanbul, 1998.
2. Adair J. Etkili zaman yönetimi. Babıalı Kültür Yayıncılık, İstanbul; 2006.
3. Jandt F. Yönetim Sorunlarına Etkili Çözümler. Hayat Yayıncılık, İstanbul; 1998.
4. Sabuncuoğlu Z, Paşa M. Zaman yönetimi. Ezgi Kitabevi, Bursa; 2002.
5. Yazıcıoğlu M. Boş zaman yönetimi ve rekreatif faaliyetler: Memur emeklilerinin rekreatif faaliyetlerinin analizine ilişkin bir uygulama. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2010.
6. Gözel E. İlköğretim okulu öğretmenlerinin zaman yönetimi hakkındaki görüşleri. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Afyonkarahisar, 2009.
7. Tutar H. Zaman Yönetimi. Seçkin Yayıncılık, Ankara; 2007.
8. Cüceloğlu D. İyi Düşün Doğru Karar Ver. Sistem Yayıncılık, İstanbul; 1999.
9. Durukan H, Öztürk Hİ. Sınıf Yönetimi. Lisans Yayıncılık, İstanbul; 2005
10. Britton BK, Tesser A. Effects of time-management practices on college grades. Journal of Educational Psychology, 1991; 83 (3): 405-410.
11. Alay S, Koçak S. Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 2002; 9(3): 326-335.
12. Büyüköztürk Ş. Veri analizi el kitabı. Pegem Akademi, Ankara; 2010.
13. Demirtaş H, Özer N. Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi, 2007; 2(1): 44-56.
14. Erdul G. Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Bursa, 2005.
15. Trueman M, Hartley J. A comparison between the time-management skills and academic performance of mature and traditional-entry university students. Higher Education, 1996; 32(2): 199-215.
16. Misra R, Mckean M. Collage students' academic stress and its relation to their anxiety, Time management and leisure satisfaction. American Journal of Health Studies, 2000;, 16(1): 41-51.
17. İşcan S. Pamukkale üniversitesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin akademik başarıları üzerindeki etkisi. Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Denizli, 2008.
18. Andıç H. Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Afyonkarahisar, 2009.
19. Yılmaz İ, Yoncalık O, Bektaş F. Zaman yönetimi davranışı ile akademik başarı arasındaki ilişki. E-Journal of New World Sciences Academy, 2010; 5(3): 187-194.
20. Yavuz M, Sünbül M. İlköğretim okulu yönetici ve öğretmenlerinde iş doyumunu, denetim odağı ve demografik faktörlerin zaman yönetimiyle ilişkisi, Mayıs 2002. Erişim adresi Tef.selcuk.edu.tr/salan/sunbul/f/f10.pdf. Erişim tarihi: 01.05.2013.
21. Eldeleklioğlu J. Ergenlerin zaman yönetimi becerilerinin kaygı, yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi. İlköğretim Online, 2008; 7(3): 656-663.
22. Erdem R, Pirinççi E, Dikmetaş E. Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi davranışları ve bu davranışların akademik başarı ile ilişkisi. Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2004; 20(4): 175-179.
23. Sayan İ. Yönetici hemşirelerde zaman yönetimi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Yönetim Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2005.





## FUTBOLCU ÇOCUKLARDA SEÇİLMİŞ MOTORİK ÖZELLİKLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Cengiz TAŞKIN<sup>1</sup> Önder KARAKOÇ<sup>2</sup> Ersin NACAROĞLU<sup>3</sup> Cemalettin BUDAK<sup>4</sup>

### ÖZET

Bu araştırmanın amacı futbolcu çocukların seçilmiş motorik özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Çalışmaya Gaziantep ili Fenerbahçe spor okulunda futbol oynayan 40 sporcu çocuk gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada yer alan sporcuların yaşları ortalaması 14,40±1,74 yıl, boyları ortalaması 1,62±0,13 m, vücut ağırlıkları ortalaması 53,35±12,58 kg ve spor yaşları ortalaması 2,43±1,38 yıl olarak tespit edilmiştir. Sporcuların performansla ilgili motorik özelliklerinin belirlenmesinde; dikey sıçrama, durarak uzun atlama, 30 m hız koşusu, 30 sn mekik ve 30 sn şınav testleri uygulanmıştır. Yapılan testler sonucunda; durarak uzun atlama ile dikey sıçrama, otuz saniye şınav ve esneklik özellikleri, dikey sıçrama ile esneklik özellikleri, otuz saniye şınav ile otuz saniye mekik özellikleri arasında aynı yönde bir ilişki olduğu istatistiksel olarak tespit edilmiştir (P<0,05). Buna karşın, durarak uzun atlama ile otuz metre özellikleri, dikey sıçrama ile otuz metre özellikleri, otuz metre ile otuz saniye şınav ve esneklik özellikleri arasında zıt yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir (P<0,05). Sonuç olarak, futbolcu çocuklarda motorik özellikler arasındaki ilişkinin önemli olduğu ve performans açısından bu özelliklerin antrene edilmesi gerektiği düşünölmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Çocuk, futbol, futbolcu, motorik özellik

### THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP AMONG SELECTED MOTORIC FEATURES OF CHILDREN SOCCER PLAYERS

### ABSTRACT

The aim of this study was to examine the relationship among selected motoric features on children soccer players. Forty child soccer players playing football in Gaziantep Fenerbahçe sports school participated in the study voluntarily. The average age of the players was 14.40±1.74 years, their average height was 1.62±0.13 m, their average body weight 35±12.58 kg, and their average sport age was 2.43±1.38 years. In the determination of motoric features of the athletes, vertical jump test, standing long jump test, 30 m speed test, 30 sec sit-up, and push up test were administered. As a result of the tests conducted, positive relationship was found between standing long jump and vertical jump, 30 sec push up, flexibility and vertical jump with flexibility, 30 sec sit-up, and push up (P<0.05). On the other hand, negative relationship was found between 30 m speed with standing long jump, vertical jump, 30 sec push up and flexibility (P<0.05). As a conclusion, we are of the opinion that the relationship between motoric features in child soccer players is important and that these featured should be trained in terms of performance.

**Keywords:** Children, football player, motoric features, soccer.

<sup>1</sup> Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, BATMAN. Yazışmadan sorumlu yazar:Email:cengiz.taskin@batman.edu.tr

<sup>2</sup> Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, GAZİANTEP

<sup>3</sup> Gaziantep Ali Süzer İşitme Engelliler Lisesi, GAZİANTEP

<sup>4</sup> Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, KONYA

## GİRİŞ

Günümüzde maddi, manevi ve görsel açıdan diğer spor dallarıyla karşılaştırıldığında, futbol popülaritesinin piramidal yapının en üst noktasında yer alması; çoğu ebeveynin çocuklarını bu dala yönlendirmesine sebep olmaktadır. Bunun yanında çocukların ileriki yıllarda futbolun içerisinde daha kolay yer alması onların büyük ölçüde fiziksel ve motorsal gelişimlerine bağlı bulunmaktadır. Ayrıca oyuncu seçiminde adayın sadece topla olan ilişkisi göz önüne alınırken artık bunun yeterli olamayacağı, onunla beraber sürat ve patlayıcı kuvvet özelliklerine de sahip olması gerektiği bilinmektedir [1,2].

Futbolda performansı etkileyen üç önemli öğe; teknik, taktik ve kondisyondan her biri yapılan karşılaşmanın özelliklerine göre başarıda değişik oranlarda rol oynayabilmektedir. Bu öğelerden kondisyon performansta oransal olarak %50'nin üzerinde bir öneme sahiptir [3,4]. Günümüz futbolunun eskiye oranla daha hızlı oynanması ve fiziksel gücün bu hız içerisinde hiçbir zaman önemini yitirmeyip aksine futbolun en önemli parçalarından biri olarak kalması, alt yapıdaki çocukların bu yöndeki eğitimlerinin ne kadar önemli olduğunu da ortaya koymaktadır. Bu nedenle sportif başarının büyüklüğü veya bir bütün olarak sporcunun hazır olması, tamamen sporcunun kondisyonel ve koordinatif yeteneklerine (kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik ve beceri) yani fiziksel yapı, teknik ve taktik becerilerine bağlıdır [5].

Futbol oyunundaki patlayıcı kuvvet, sürat, anaerobik güç ve devamlılık, sporcular arasındaki kalite farkının en büyük ölçüsüdür. Fiziksel uygunluğu yeterli olmayan sporcularda yorgunluk erkenden ortaya çıkarak nöromüsküler koordinasyonu bozar ve teknik kapasiteyi düşürerek arzulan taktiğin uygulanmasını güçleştirir [2]. Futbolda başarı için sporcunun, toplu ya da topsuz rakiplerinden daha süratli olması, yüksekte gelen toplarda daha yükseğe sıçraması, ikili mücadelelerde kassal olarak daha güçlü kalması, onu her zaman rakiplerinden bir adım önde tutacaktır. Bu yüzden çocuk futbolcularda ileriye dönük başarı için, beceri ve yeteneğin yanında üstün fiziksel ve motorsal performans çok önemli bir yere sahiptir.

Motorsal özellikler arasındaki ilişkiler her zaman araştırmacıların ilgisini çekmiş ve o kapsamda değişik araştırmalar yapılmıştır. Bu yüzden futbolcuların fiziksel özelliklerini geliştirmeyi hedefleyen çalışmalar yapılmakta ve zaman zaman yapılan testlerle oyuncuların performansları araştırılmaktadır [6].

Dolayısıyla, bu çalışma futbolcu çocuklarda seçilmiş motorik özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi amacını taşımaktadır.

## MATERYAL VE METOT

Çalışmaya Gaziantep ili Fenerbahçe Spor Okulu'nda futbol oynayan, yaşları ortalaması  $14,40 \pm 1,74$  yıl, boyları ortalaması  $1,62 \pm 0,13$  m, vücut ağırlığı ortalaması  $53,35 \pm 12,58$  kg ve spor yaşları ortalaması  $2,43 \pm 1,38$  yıl olan toplam 40 futbolcu çocuk gönüllü olarak katılmıştır.

Sporcular araştırma protokolleri hakkında bilgilendirilmiş olup, ölçümlerden 24 saat öncesinde zararlı içeceklerin içilmemesi hususunda uyarılmışlardır.

### **Ölçümler:**

**Vücut Ağırlığı:** Vücut ağırlığı (VA) ölçümleri sporcular ayakkabısız şekilde spor kıyafeti (şort, tişört) ile hassaslık derecesi 0,1 kg olan elektronik baskülle (SECA, Almanya) ölçüldü.

**Boy Uzunluğu:** Sporcuların boy uzunlukları hassaslık derecesi 0,01 m olan stadiometre (SECA, Almanya) ile ölçme tekniğine uygun olarak alındı [7].

**Durarak Uzun Atlama Testi:** Ayakta hız almadan duruş pozisyonundan çift bacak birbiri ile bağlantılı yapılan uzun atlama sonunda sıçrama noktasındaki çizgi ile sporcunun en son iz bıraktığı mesafe arası cm cinsinden ölçüldü. Test iki defa tekrar edildi ve en iyi sonuç kaydedildi [8]. Denemeler arasında 2 dakika dinlenme verildi.

**30 Metre Sürat Testi:** Ölçüm, standart 45 m kapalı koşu pistinde 0–30 m arasına kurulan Newtest, Finland marka fotoselli kronometre ile yapıldı ve sporcuların bu mesafeyi koşma süresi ölçüldü, üç denemeden en iyisi kaydedildi. Her deneme arasında 2 dakika dinlenme verildi.

**Dikey Sıçrama:** Sporcuların dikey sıçrama testinde Takai marka jump metre kullanıldı. Bacak kaslarının maksimal kuvvete bağlı olarak sergilediğı patlayıcı kuvvet özelliğinin ölçüldüğü squat sıçrama testinde, dizler 900 fleksiyonda squat pozisyonunda ve eller belde iken yukarı doğru olarak tam bir sıçrama gerçekleştirme şeklinde uygulandı. Her ölçüm 3 defa tekrar edildi ve en iyi değer kaydedildi [9]. Denemeler arası 2 dakika dinlenme verildi.

**30 Saniye Mekik:** Sporcuların 30 sn mekik testi için 1/1000 hassasiyetli el kronometresi kullanıldı. Sporculara, sırt üstü yatar durumda, dizler bükülü, eller ensede ve ayak tabanları yere temasta iken başla komutuyla 30 sn süreyle tekrar edebildikleri kadar mekik yaptırıldı. Mekik çekme esnasında ayakların yerden temasının kesilmemesi için ayaklar tutuldu ve test başlamadan önce her deneğe bir deneme yaptırıldı. Sporcuların yere yattıklarında omuzlarının yere, doğruduklarında ise dirseklerinin dizlerine değmesine dikkat edildi, 30 saniye içerisinde tekrar edebildiğı mekik sayısı kaydedildi [10].

**30 Saniye Şınav:** Sporcuların 30 sn şınav testi için 1/1000 hassasiyetli el kronometresi kullanıldı. Sporculara, başla komutuyla 30 sn süreyle şınav yaptırıldı. Sporcular yere uzanmış vaziyette yüzleri yere bakacak şekilde, ayaklar dizlerden gergin ve diz yere temas etmeden gergin vaziyette vücut ağırlığı ayak uçları ile kollar üzerinde iken vücutlarını kaldırıp indirerek yapıldı. 30 saniye içerisinde tekrar edebildiğı şınav sayısı kaydedildi [10].

**Esnelik:** Sporcu yere oturup çıplak ayak tabanını düz bir şekilde test sehпасına dayadı. Ayrıca sporcu gövdesini ileri doğru eğerek ve dizlerini bükmeden elleri vücudunun önünde olacak şekilde uzanabildiğı kadar öne doğru uzandı. Bu şekilde en uzak noktada, öne ya da geriye esnemedi 1–2 saniye bekledi. İki denemeden en yüksek olan değer kaydedildi [11].

**İstatistiki Analiz:**

Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 16,0 istatistik paket program kullanıldı. Verilerin tanımlayıcı istatistikleri ortalama ve standart sapmalar verilerek özetlendi. Motorik özellikler arasındaki ilişkinin tespitinde ise Pearson Korelasyon Testi kullanıldı. Bu çalışmada hata düzeyi 0,05 olarak alındı.

**BULGULAR**

**Tablo 1.** Araştırmaya katılan çocukların fiziksel ve motorik özelliklerinin ortalama ve standart sapmaları

Değişkenler	N	Ortalama	Std. Sapma
Yaş (yıl)	40	14,40	1,74
Boy (m)	40	1,62	0,13
Vücut ağırlığı (kg)	40	53,35	12,58
Spor yaşı (yıl)	40	2,43	1,38
Durarak uzun atlama (adet)	40	184,70	29,56
Dikey sıçrama (cm)	40	38,62	7,48
30 metre (sn)	40	5,52	0,70
30 sn şınav (tane)	40	13,75	4,17
30 sn mekik (tane)	40	24,40	2,92
Esneklik (cm)	40	1,72	5,21

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan futbolcu çocukların fiziksel ve motorik özellik ortalamaları, yaş  $14,40 \pm 1,74$  yıl, boy  $1,62 \pm 0,13$  m, vücut ağırlığı  $53,35 \pm 12,58$  kg, spor yaşı  $2,43 \pm 1,38$  yıl, durarak uzun atlama  $184,70 \pm 29,56$  cm, dikey sıçrama  $38,62 \pm 7,48$  cm, 30 metre sürat  $5,52 \pm 0,70$  sn, 30 saniye şınav  $13,75 \pm 4,17$  adet, 30 saniye mekik  $24,40 \pm 2,92$  adet ve esneklik performansı  $1,72 \pm 5,21$  cm olarak tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** Araştırmaya katılan çocukların motorik özellikleri arasındaki ilişki

		Durarak uzun atlama	Dikey sıçrama	Otuz metre	Otuz saniye şınav	Otuz saniye mekik
Dikey sıçrama	R	0,831				
	P	0,001*				
Otuz metre	R	-0,817	-0,822			
	P	0,001*	0,001*			
Otuz saniye şınav	R	0,515	0,530	-0,496		
	P	0,001*	0,001*	0,001*		
Otuz saniye mekik	R	0,019	0,061	-0,062	0,416	
	P	0,906	0,708	0,706	0,008*	
Esneklik	R	0,658	0,607	-0,599	0,296	-0,987
	P	0,001*	0,001*	0,001*	0,063	0,003*

\*P<0,05

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya katılan çocukların motorik özelliklerinden, durarak uzun atlama ile dikey sıçrama, otuz saniye şınnav ve esneklik özellikleri, dikey sıçrama ile otuz saniye şınnav ve esneklik özellikleri, otuz saniye şınnav ile otuz saniye mekik özellikleri arasında aynı yönde bir ilişki olduğu istatistiksel olarak tespit edilmiştir ( $P<0,05$ ). Ayrıca, 30 metre ile durarak uzun atlama, dikey sıçrama, otuz saniye şınnav ve esneklik özellikleri arasında, otuz saniye mekik ile de esneklik özellikleri arasında zıt yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $P<0,05$ ).

## TARTIŞMA

Bu araştırmada, futbol oynayan 14 yaş gurubu çocukların fiziksel ortalamaları; yaş  $14,40\pm 1,74$  yıl, boy  $1,62\pm 0,13$  m, vücut ağırlığı  $53,35\pm 12,58$  kg, spor yaşı  $2,43\pm 1,38$  yıl olarak tespit edilmiştir.

Carling ve ark. (2009), Fransa'da 14 yaş altı futbol oynayan 160 erkek çocuk üzerinde yapmış oldukları çalışmada erkek boy ortalamasını  $162,02\pm 8,99$  cm olarak bildirmişlerdir [12]. Neyzi ve ark. (2008)'nin, 1992-2006 yılları arasında İstanbul'da 1100 erkek çocuk üzerinde yapmış olduğu çalışmada persentil çizelgesinde 14 yaş grubunda % 50'lik değer  $164,9$  cm olarak belirtilmiştir [13]. Pienaar ve Viljoen (2010), Güney Afrika'da yaşayan 10-15 yaş grubu erkek ( $n=604$ ) çocuklarla yapmış olduğu çalışmada 14 yaş grubu erkek çocuklarda vücut ağırlığı  $44,5\pm 10,9$  kg, dikey sıçrama  $29,4\pm 8,5$  cm, esneklik değeri ise  $27,9\pm 7,7$  cm olarak tespit etmişlerdir [14]. Bu çalışmadaki değerlerin literatürdeki çalışmalarla karşılaştırıldığında boy ve ağırlık ortalamasının daha önce yapılmış çalışmalarla paralellik gösterdiği söylenebilir.

Futbolcu çocukların, durarak uzun atlama mesafesi ortalaması  $184,70\pm 29,56$  cm, dikey sıçrama ortalaması  $38,62\pm 7,48$  cm, 30 metre sürat performansı ortalaması  $5,52\pm 0,70$  sn, 30 saniye şınnav performansı ortalaması  $13,75\pm 4,17$  adet, 30 saniye mekik performansı ortalaması  $24,40\pm 2,92$  adet ve esneklik performansı ortalaması  $1,72\pm 5,21$  cm olarak tespit edilmiştir. Araştırmamıza katılan çocukların motorik özelliklerinden, durarak uzun atlama ile dikey sıçrama, otuz saniye şınnav ve esneklik özellikleri, dikey sıçrama ile 30 saniye şınnav ve esneklik özellikleri arasında, otuz saniye şınnav ile de otuz saniye mekik özellikleri arasında istatistiksel olarak aynı yönde bir ilişki olduğu gözlenmiştir ( $P<0,05$ ). Buna karşın, durarak uzun atlama ile otuz metre özellikleri, dikey sıçrama ile otuz metre özellikleri, otuz metre ile otuz saniye şınnav ve esneklik özellikleri arasında ise zıt yönde bir ilişki bulunmuştur ( $P<0,05$ ).

Diğer yandan, Yüksel (2001) tarafından 7-14 yaş arası 2044 erkek öğrenci üzerine yapılan araştırmada, "boy, ağırlık, dikey sıçrama, esneklik, 30 sn mekik ve şınnav" değerleri sırasıyla;  $160,3\pm 5,7$  (cm),  $50,9\pm 9,7$  (kg),  $41,7\pm 9,3$  (cm),  $18,1\pm 5,9$  (cm),  $21,2\pm 3,8$  (adet)  $21,3\pm 7,2$  (adet) olarak tespit edilmiştir [15]. Savucu ve ark. (2004), İstanbul'da alt yapıda basketbol oynayan 14 yaş grubu erkek çocuklarda dikey sıçrama yüksekliği ortalama değerini  $36,75\pm 3,82$  cm olarak bildirmişlerdir [16]. Volbekiene ve Gricilte (2007) ise, Litvanya'da 12-16 yaş grubu çocuklarda yapmış oldukları çalışmada 30 sn mekik testi ortalama değerini 14 yaş grubu erkeklerde  $28,4\pm 3,5$  adet olarak belirlemiştir [17].

Futbolcu çocukların motorik özellikleri karşılaştırıldığında 30 sn mekik ve dikey sıçrama değerlerinin literatürdeki sonuçlarla benzerlik gösterdiği ancak esneklik değerlerinin literatürdeki değerlerden daha düşük bulunduğu söylenebilir.

Diğer yandan Kamar ve ark. (2003), yaş ortalaması  $17,87 \pm 0,68$  yıl olan 24 erkek futbolcu üzerine yaptığı çalışmada, durarak uzun atlama skorunu ortalama  $2,38 \pm 0,193$  (m) olarak tespit etmiş ve bu skoru deneklerin ağırlıkları ile çarparak kgm cinsinden üst değer 163,14 kgm, alt değer 147,90 kgm ve ortalama  $155,5 \pm 18,04$  kgm olarak hesaplamıştır [18]. Bizim çalışmamızda dikey sıçrama skoru ve durarak uzun atlama skorları arasında  $P < 0,01$  düzeyinde korelasyon tespit edilmiştir. Bunun gibi, Kuzucuoğlu (1996), 45 artistik erkek cimnastikçi üzerinde yaptığı çalışmada antropometrik özelliklerle motorik özellikler arasında ilişkinin olduğunu göstermiş ve bu çerçevede artistik cimnastikçilerin esneklik, kuvvet ve sürat testlerine ilişkin tüm parametreleri ile performansları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunduğunu ( $P < 0,019$ ) bildirmiştir [19]. Yine Bayraktar (2013), elit boksörler üzerine yaptığı çalışmada dikey sıçrama ve sürat değerleri arasında negatif ve anlamlı bir ilişki ( $P < 0,05$ ) bulunduğunu [20], Korkmaz ve Karahan (2012), basketbolcuları kapsayan çalışmada dikey sıçrama ve sprint sürati değerleri arasında  $P < 0,01$  düzeyinde önemli bir ilişki bulunduğunu [21], Ek ve ark. (2007) ise çalışmalarında futbolcuların sprint sürati ve dikey sıçrama performansları arasında güçlü bir korelasyon olduğunu belirtmişlerdir [22].

Mekik sayısı ile durarak uzun atlama ve dikey sıçrama arasındaki pozitif korelasyon, antrenmanlarda mekik hareketi yaptırılmasının önemini ortaya koymaktadır. Zira dikey sıçrama ve durarak uzun atlama benzeri hareketler maç esnasında futbolcuların sıkça yaptığı hareketlerdendir. Mekikle güçlendirilmelerinin bilinmesi son derece yararlıdır [23].

Sonuç olarak sporculara uygulanacak olan test sonuçlarının incelenip karşılaştırılarak ilişkilerinin belirlenip antrenmanların bu doğrultuda yaptırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Coen B, Urhausen G, Kinderman W. Der Fussball-Score: Bewertung der körperlichen fitness. Deutsche Zeitschrift für Sport Medizin, 1998; 49(6): 187–191.
2. İşleğen Ç. Değişik liglerde oynayan bölgesel profesyonel futbol takımlarının fiziksel ve fizyolojik profilleri. Spor Hekimliği Dergisi, 1987; 22: 83–89.
3. Bangsbo L. Futbolda fizik kondisyon antrenmanı. TTF Eğitim Yayınları, İstanbul, 1996.
4. Reilly T, Bangsbo L, Franks A. Anthropometric and physiological predis positions for elite soccer. J. Sports Sci. 2000; 18: 669–683.
5. Yorulmaz H. Trakya Üniversitesi Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan öğrencilerin bazı fiziksel ve biyomotorik özelliklerinin karşılaştırılması, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Edirne, 2005.
6. Gündüz, N. Antrenman bilgisi. Saray Medikal Yayıncılık, İzmir, 1995.
7. Lohman TG, Roche AF, Marorell R. Anthropometric standardization reference manual. Illinois: Human Kinetics Books. 1988; 3-8.
8. Sevim Y. Antrenman Bilgisi. TutibayLtd. Şti. Ankara, 1997.
9. Açıkada C, Editör. Atletizm yetenek modeli raporu, Atletizm Federasyonu Eğitim Kurulu Yayınları. Ankara, Ata ofset Matbaacılık; 2008.

10. Pekel HA. Atletizmde yetenek aramasına bağlı olarak 10-12 yaş grubu çocuklarda bazı değişkenler üzerinde normatif çalışma. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış doktora Tezi, Ankara, 2007.
11. Tamer K. Sporda fiziksel-fizyolojik performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi, Bağırgan Yayımevi, Ankara. 2000; 36: 48-49.
12. Carling C, le Gall F, Reilly T, Williams AM. Do anthropometric and fitness characteristics vary according to birth date distribution in elite youth Academy soccer players? Scand J Med. Sci. Sports, 2009; 19: 3-9.
13. Neyzi O, Günöz H, Furman A, Bundak R, Gökçay G, Darendeliler F, Baş F, ve ark. Türk çocuklarında vücut ağırlığı, boy uzunluğu, baş çevresi ve vücut kitle indeksi referans değerleri, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, 2008; 51: 1-14.
14. Pienaar AE, Viljoen A, et al. Physical and motor ability, anthropometrical and growth characteristics of boys in the North West province of South Africa: a sport talent perspective, South African Journal For Research in Sport, Physical Education And Recreation, 2010; 32(2): 71-93.
15. Yüksel O. 7-14 yaş grubu ilköğretim öğrencilerin fiziksel uygunluklarının değerlendirilmesi. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, Mart, 2001.
16. Savucu Y, Polat Y, Ramazanoğlu F, Karahüseyinoğlu MF, Biçer YS. Alt yapıdaki küçük, yıldız ve genç basketbolcuların bazı fiziksel uygunluk parametrelerinin incelenmesi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2004; 18(4): 205-209.
17. Volbekiene V, Gricilte A. Health-Related physical fitness among school children in lithuania: A comparison from 1992 to 2002, Scandinavian Journal of Public Health, 2007; 35(3): 235-242.
18. Kamar A, Güngördü O, Yüceyılmaz B, Ataman HB, Yancı B, Çavuşoğlu M. Futbol oyuncularına 35 metre maksimal anaerobik sprint ile dikey sıçrama ve durarak uzun atlama skorları arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Üniversitesi Spor Bilim Dergisi, 2003;11(3): 147-150.
19. Kuzucuoğlu T. Elit cimnastik sporcularının fizyolojik parametrelerinin kuvvet parametreleri ile mukayesesi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Malatya, 1996.
20. Bayraktar I. Elit boksörlerin çeviklik, sürat, reaksiyon ve dikey sıçrama yetileri arasındaki ilişkiler. Akademik Bakış Dergisi, 2013;35 (Mart-Nisan): 1-8.
21. Korkmaz C, Karahan M. A Comparative study on the physical fitness and performance of male basketball players in different divisions, Nigde University Journal of Physical Education and Sport Sciences, 2012; 6(1): 16-23.
22. Ek RO, Temoçin S, Tekin TA, Yıldız Y. Futbolculara uygulanan bazı motorsal egzersizlerin birbirlerine etkilerinin incelenmesi, Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakóltesi Dergisi, 2007;8(1) : 19-22.
23. Topkaya İ. Futbolda motorik özellikler. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Seminerleri, ADÜ Basımevi, Aydın, 1996; 21-38.







## BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRENCİLERİ, ÖĞRETMENLERİ VE DANCILARIN FİZİKSEL BENLİK ALGILARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Pelin AKYOL<sup>1</sup> Vedat ERİM<sup>1</sup> Bade YAMAK<sup>2</sup>

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi öğrencileri, öğretmenleri ve dansçıların fiziksel benlik algılarının karşılaştırılmasıdır. Araştırmaya Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 240 öğrenci, Samsun ilinde beden eğitimi öğretmenliği yapan 71 öğretmen ile 70 bale sanatçısı olmak üzere toplam 381 kişi katılmıştır. Araştırmada "Kendini Fiziksel Algılama Envanteri (PSPP)" kullanılmıştır. 26 yaş üstü erkeklerin vücut çekiçliliği ve genel fiziksel yeterlilik değerleri diğer yaş gruplarına göre anlamlı derecede yüksek iken ( $p<0,05$ ), 26 yaş ve üstü kadınlarda; spor yeteneği, fiziksel kondisyon, vücut çekiçliliği, genel fiziksel yeterlilik ve kuvvet değerleri anlamlı derecede yüksektir ( $p<0,05$ ). Erkek ve kadınların boylarına göre 5 alt boyutta anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Vücut ağırlığına göre kadınların 26 yaş üstü fiziksel kondisyon ve vücut çekiçliliği değerleri anlamlı derecede düşüktür ( $p<0,05$ ). Cinsiyetler arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Mesleki duruma göre dansçıların öğretmen ve öğrencilerden fiziksel kondisyon, vücut çekiçliliği ve fiziksel yeterlilik değerleri yüksek bulunurken ( $p<0,001$ ), dansçıların öğrencilerden spor yeteneği ve kuvvet değerleri anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Dansçıların spor yeteneği ve fiziksel kondisyon değerleri takım, ferdi ve mücadele spor branşlarıyla uğraşan katılımcılardan  $p<0,001$  seviyesinde ve diğer alt boyutlarda  $p<0,05$  seviyesinde yüksek bulunmuştur.

Sonuç olarak dansçıların fiziksel benlik algıları beden eğitimi öğrencisi ve öğretmenlerinden farklı bulunmuştur. Buna ilaveten öğrencilerin fiziksel benlik algılarının yaşla ve deneyimle birlikte artacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Dansçı, fiziksel benlik algısı, öğretmen

## THE COMPARISON OF PHYSICAL SELF-PERCEPTION OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS, TEACHERS AND BALLET DANCERS

### ABSTRACT

The aim of this study is the comparison of the physical self-perception of physical education students, teachers and dancers. 240 students studying in Ondokuz Mayıs University Yaşar Dogu Faculty of Sport Sciences, 71 teachers working as physical education teachers in Samsun and 70 ballet dancers participated in this study. Physical Self-Perception Profile (PSPP) was used in this study. While the values of body attractiveness and general physical capability of men over 26 years of age were significantly higher than the other age groups ( $p<0.05$ ); in women over 26 years of age, sports skills, physical fitness, body attractiveness, general physical capability and strength values were significantly higher ( $p<0.05$ ). As for the height of men and women, no significant difference was found in 5 sub dimensions ( $p>0.05$ ). As for body weight, the values of physical fitness and body attractiveness were significantly lower in women over 26 years of age ( $p<0.05$ ). No significant difference was found between genders ( $p>0.05$ ). As for professional status, while the values of physical fitness, body attractiveness and physical competence of ballet dancers were significantly higher than those of physical education teachers and students ( $p<0.001$ ), sports ability and strength values of ballet dancers were significantly higher than those of physical education students ( $p<0.05$ ). The sport ability and physical fitness values of ballet dancers were significantly higher than team, individual and martial arts participants in the level of  $p<0.001$  and also higher in other sub dimensions in the level of  $p<0.05$ .

As a result; the physical self-perception of ballet dancers were found to be higher than physical education teachers and students. In addition, it is thought that students' physical self-perception can increase with age and experience.

**Keywords:** Ballet dancer, physical self-perception, teacher

<sup>1</sup> Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi. Yazışmadan sorumlu yazar: E-mail:vedat.irim@omu.edu.tr

<sup>2</sup> Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

## GİRİŞ

Benlik, kendi kişiliğimize ilişkin kanılarımız ve kendi kendimizi görüş tarzımızdan oluşur. Bir bakıma benlik, kişiliğimizin öznel yanı olarak tanımlanabilir [1]. Benlik kavramı genellikle süreklilik ve tutarlılık gösterse de belli bir esnekliği vardır [2]. Benlik algısı dış dayanaklardan yola çıkarak bireyin kendini algılayış biçimi ve kendi hakkında yaptığı değerlendirmeler olarak bireyin benlik kavramını oluşturur [3]. Fiziksel benlik algısı ise bireyin psikomotor boyutta kendisini algılaması ve değerlendirmesi şeklinde tanımlanır. Diğer bir deyişle bireyin motor becerilerde ve fiziksel uygunluk parametrelerinde kendini nasıl algıladığı ve değerlendirdiğidir [4]. Bedenin ve fiziksel görünümün, kişiler arası ilişkileri etkilediği, fiziksel olarak çekici olan kişilerin, çekici olmayan kişilere oranla çevrelerindeki tarafından daha olumlu kişilik özelliklerine sahip olduklarının düşünüldüğü, çekici kişilerin toplumsal yetkisinin, çekici olmayanlara göre daha fazla olduğu, ayrıca çekici kişilerin çekici olmayanlara göre daha çok sevildiği belirtilmektedir [5].

Fiziksel olarak kendini yeterli gören veya başkaları tarafından o şekilde algılanan bireyin kendi vücudunu beğenmesi ve fiziksel olarak kendi kendine yeterli olabileceğini düşünmesinin yanı sıra, algılanan fiziksel yeterliliğin üst seviyede olması sonucunda öz saygı düzeyi gibi benliğin temel yapılarının da yüksek olması olağan bir durumdur. Gençlerde sağlıklı bir fiziksel uygunluk süreci için en iyi yolun beden eğitimi programları ve sportif aktiviteler olduğu düşünülmektedir [6]. Spor yapanlar aynı şartlardaki spor yapmayanlara kıyasla, çoğunlukla daha kültürlü ve esprili olarak tanınırlar. Bu kimseler ruhsal ve fiziksel yönden daha güçlü beden ve beyin yapısına sahiptirler [7]. Fiziksel görünümün, benlik kavramının en önemli belirleyicisi olduğu Pangraz (1982), tarafından ifade edilirken, sporcuların sporcu olmayanlara göre kendilerini fiziksel olarak daha olumlu algıladıkları Can (1990) tarafından belirtilmiştir [8,9]. Fiziki görünüme verilen önem çoğunlukla kitle iletişim araçlarıyla tüm toplumlara, dolayısıyla da tek tek bireylere ulaştırılırken insanlar da bu tür görüş ve değerlendirmelere koşullanmışlardır.

Günümüzde fiziksel benlik algısı ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında dansçılarla ilgili yapılan çalışmaların yeterli olmadığı tespit edilmiştir. Buradan hareketle yapılan bu çalışma fiziksel olarak ön planda olan beden eğitimi öğretmeni, öğrenci ve dansçıların fiziksel benlik algılarını karşılaştırmak amacıyla yapılmıştır.

## MATERYAL VE METOT

Araştırmaya Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 240 öğrenci, Samsun ilinde görev yapan 71 beden eğitimi öğretmeni ile 70 bale sanatçısı olmak üzere toplam 381 kişi katılmıştır. Araştırmada Aşçı ve arkadaşları [10] tarafından güvenilirlik ve geçerliliği yapılan "Kendini Fiziksel Algılama Envanteri" kullanılmıştır.

Fox ve Corbin [11] tarafından geliştirilen ve 5 alt boyuttan (sportif yeterlilik, fiziksel kondisyon,

vücut çekiciliği, kuvvet ve genel fiziksel yeterlilik) oluşan envanter, her alt boyutunda altı madde içeren toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Envanterde, her madde için kişiye iki farklı insanın ifadesi sunulmakta ve kişiden bu farklı ifadelerden hangisine ne derece benzediğini belirlemesi istenmektedir. Kişi iki farklı ifadeden kendisine en yakın olan ifadeyi belirledikten sonra bu benzerliği derecelendirmek için ‘‘Tam Bana Uygun’’ veya ‘‘Bana Kısmen Uygun’’ ifadelerini kullanmaktadır. Maddelerin puanlaması 1 ile 4 arasındadır. ‘‘4’’ yüksek yeterlilik, ‘‘1’’ ise düşük yeterliliği ifade etmektedir. Envanter, fiziksel algılamının 5 farklı boyutunda 6 ile 24 arasında değişen puanlar vermektedir.

Veriler analize başlanmadan önce normallik varsayımına ve homojenlik testlerine tabi tutulmuştur. Yapılan Kolmogorov- Smirnov testi ve Levene testleri ile verilerin normal dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Gerekli varsayımlar sağlandıktan sonra verilere Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA), gruplar arası farklılığı tespit etmek ve hangi grupta ayrışma olduğunu ortaya koymak için de LSD oklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Grupların Fiziksel Benlik alt boyutları ve cinsiyetler arasındaki ilişkinin hesaplanmasında ise Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemler gruplarının belirlenmesinde, konuya benzer bazı çalışmaların ortalama ve standart sapma değerleri esas alınmış, böylece 0,05 hata payı ve 0,90 güç aralığında her bir grup için en az 51 katılımcının yeterli olduğu tespit edilmiştir.

## BULGULAR

Çalışmaya ait benlik algısı puanları ve grupların karşılaştırılması aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

**Tablo 1:** Yaşa göre erkeklerde fiziksel benlik algısı alt boyutlarındaki değişim

Alt Boyutlar	Yaş (yıl)	N	Ort.	SS	Min.	Maks.	f
Spor Yeteneği	17-20 (1)	67	18,46	0,29	13	23	0,723
	21-25 (2)	85	18,11	0,30	11	24	
	26-üstü (3)	79	18,67	0,39	10	24	
	<b>Toplam</b>	231	18,40	0,19	10	24	
Fiziksel Kondisyon	17-20 (1)	67	17,65	0,39	9	23	0,219
	21-25 (2)	85	17,61	0,31	13	23	
	26-üstü (3)	79	17,93	0,43	9	24	
	<b>Toplam</b>	231	17,73	0,21	9	24	
Vücut Çekiciliği	17-20 (1)	67	16,17	0,34	9	23	1,46
	21-25 (2)	85	16,88	0,30	12	24	
	26-üstü (3)	79	16,92	0,35	11	23	
	<b>Toplam</b>	231	16,69	0,19	9	24	
Genel Fiziksel Yeterlilik	17-20 (1)	67	16,67	0,35	9	22	0,901
	21-25 (2)	85	17,35	0,33	10	24	
	26-üstü (3)	79	17,18	0,39	11	24	
	<b>Toplam</b>	231	17,09	0,20	9	24	
Kuvvet	17-20 (1)	67	16,79	0,40	6	23	1,49
	21-25 (2)	85	17,40	0,33	8	24	
	26-üstü (3)	79	17,73	0,39	11	24	
	<b>Toplam</b>	231	17,33	0,21	6	24	

Tablo 1 incelendiğinde erkek katılımcıların fiziksel benlik algısı alt boyutlarında değişim bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 2:** Yaşa göre kadınlarda fiziksel benlik algısı alt boyutlarındaki değişim

Alt Boyutlar	Yaş (yıl)	N	Ort.	SS	Min.	Maks.	P/LSD
Spor Yeteneği	17-20 (1)	53	18,15	0,40	11	24	0,172
	21-25 (2)	52	17,98	0,39	12	24	
	26-üstü (3)	45	19,08	0,51	12	24	
	<b>Toplam</b>	150	18,37	0,25	11	24	
Fiziksel Kondisyon	17-20 (1)	53	17,07	0,41	11	24	0,085
	21-25 (2)	52	18,11	0,39	12	24	
	26-üstü (3)	45	18,35	0,50	10	24	
	<b>Toplam</b>	150	17,82	0,25	10	24	
Vücut Çekiciliği	17-20 (1)	53	15,73	0,40	7	24	0,064
	21-25 (2)	52	16,86	0,34	11	22	
	26-üstü (3)	45	16,91	0,46	12	23	
	<b>Toplam</b>	150	16,48	0,23	7	24	
Genel Fiziksel Yeterlilik	17-20 (1)	53	16,43	0,42	8	24	0,045 1<3
	21-25 (2)	52	16,94	0,34	12	23	
	26-üstü (3)	45	18,06	0,49	10	24	
	<b>Toplam</b>	150	17,10	0,24	8	24	
Kuvvet	17-20 (1)	53	16,43	0,40	10	24	0,031 1<3
	21-25 (2)	52	17,28	0,31	14	23	
	26-üstü (3)	45	17,88	0,43	11	24	
	<b>Toplam</b>	150	17,16	0,22	10	24	

Kadın katılımcıların yaşa göre fiziksel benlik algı puanları incelendiğinde (Tablo 2) 17-20 yaş grubu lehine “genel fiziksel yeterlilik” ve “kuvvet” parametrelerinde anlamlılık vardır ( $p<0,05$ ).

**Tablo 3:** Vücut ağırlığına göre erkeklerde fiziksel benlik algısı alt boyutlarındaki değişim

Alt Boyutlar	Vücut Ağırlığı (kg)	N	Ort.	SS	Min.	Maks.	P/LSD
Spor Yeteneği	70 ve altı (1)	80	18,35	0,32	10	24	0,006 2>3
	71-80 (2)	90	19,06	0,27	12	24	
	81 üzeri (3)	61	17,50	0,42	11	24	
	<b>Toplam</b>	231	18,40	0,19	10	24	
Fiziksel Kondisyon	70 ve altı (1)	80	17,83	0,36	9	24	0,310
	71-80 (2)	90	18,02	0,34	11	24	
	81 üzeri (3)	61	17,18	0,45	9	24	
	<b>Toplam</b>	231	17,73	0,21	9	24	
Vücut Çekiciliği	70 ve altı (1)	80	16,75	0,30	9	23	0,601
	71-80 (2)	90	16,85	0,31	12	24	
	81 üzeri (3)	61	16,37	0,38	11	23	
	<b>Toplam</b>	231	16,69	0,19	9	24	
Genel Fiziksel Yeterlilik	70 ve altı (1)	80	17,41	0,33	9	24	0,362
	71-80 (2)	90	17,13	0,35	10	24	
	81 üzeri (3)	61	16,63	0,40	11	23	
	<b>Toplam</b>	231	17,09	0,20	9	24	
Kuvvet	70 ve altı (1)	80	16,88	0,36	6	24	0,236
	71-80 (2)	90	17,75	0,36	8	24	
	81 üzeri (3)	61	17,31	0,40	11	24	
	<b>Toplam</b>	231	17,33	0,21	6	24	

Tablo 3’de erkek katılımcılarda vücut ağırlığına göre, “spor yeteneği” alt boyutunda 71-80 kg ağırlığa sahip olanlar ile 81 kg ve üzeri olanlar arasında anlamlı fark olduğu görölmektedir ( $p<0,05$ ).

**Tablo 4:** Vücut ağırlığına göre kadınlarda fiziksel benlik algısı alt boyutlarındaki değişim

Alt Boyutlar	Vücut Ağırlığı (kg)	N	Ort.	SS	Min.	Maks.	P/LSD
Spor Yeteneği	55 ve altı (1)	83	18,77	0,35	11	24	0,071
	56-60 (2)	42	18,30	0,40	12	24	
	61 üzeri (3)	25	17,16	0,59	11	24	
	<b>Toplam</b>	150	18,37	0,25	11	24	
Fiziksel Kondisyon	55 ve altı (1)	83	18,37	0,36	10	24	0,018 3<1
	56-60 (2)	42	17,66	0,39	12	24	
	61 üzeri (3)	25	16,24	0,54	12	23	
	<b>Toplam</b>	150	17,82	0,25	10	24	
Vücut Çekiciliği	55 ve altı (1)	83	17,14	0,27	12	22	<0,001 3<1
	56-60 (2)	42	16,45	0,46	9	24	
	61 üzeri (3)	25	14,32	0,59	7	21	
	<b>Toplam</b>	150	16,48	0,23	7	24	
Genel Fiziksel Yeterlilik	55 ve altı (1)	83	17,43	0,29	12	24	0,020 2>3
	56-60 (2)	42	17,35	0,49	12	24	
	61 üzeri (3)	25	15,56	0,67	8	23	
	<b>Toplam</b>	150	17,10	0,24	8	24	
Kuvvet	55 ve altı (1)	83	17,51	0,30	12	24	0,046 3<1
	56-60 (2)	42	17,19	0,44	12	24	
	61 üzeri (3)	25	15,96	0,46	10	21	
	<b>Toplam</b>	150	17,16	0,22	10	24	

Vücut ağırlığına göre kadınlarda fiziksel benlik algısı alt boyutlarından “fiziksel kondisyon” ve “kuvvet” alt boyutlarında ( $p<0,05$ ) seviyesinde anlamlılık tespit edilirken “vücut çekiciliği” alt boyutunda 61 kg ve üzeri olanlar ile 55 ve altı kg olanlar arasında ( $p<0,001$ ) seviyesinde anlamlı farklılık vardır. “Genel fiziksel yeterlilik” alt boyutuna bakıldığında 56-60 kg ve 61 kg ve üzeri olanlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ) (Tablo4).

**Tablo 5:** Cinsiyete göre fiziksel benlik algısı alt boyutlarındaki değişim

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Ort.	SS	Min.	Maks.	P
Spor Yeteneği	Erkek	231	18,40	0,19	10	24	0,11
	Kadın	150	18,37	0,25	11	24	
	<b>Toplam</b>	381	18,39	0,15	10	24	
Fiziksel Kondisyon	Erkek	231	17,73	0,21	9	24	0,61
	Kadın	150	17,82	0,25	10	24	
	<b>Toplam</b>	381	17,76	0,16	9	24	
Vücut Çekiciliği	Erkek	231	16,69	0,19	9	24	0,48
	Kadın	150	16,48	0,23	7	24	
	<b>Toplam</b>	381	16,60	0,14	7	24	
Genel Fiziksel Yeterlilik	Erkek	231	17,09	0,20	9	24	0,89
	Kadın	150	17,10	0,24	8	24	
	<b>Toplam</b>	381	17,09	0,16	8	24	
Kuvvet	Erkek	231	17,33	0,21	6	24	0,27
	Kadın	150	17,16	0,22	10	24	
	<b>Toplam</b>	381	17,27	0,15	6	24	

Cinsiyet değişkenine göre fiziksel benlik algısı alt boyutlarında gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 6:** Branşa göre fiziksel benlik algısı alt boyutlarındaki değişim

Alt Boyutlar	Branşlar	N	Ort.	SS	Min.	Maks.	P/LSD
<b>Spor Yeteneği</b>	Takım Sporları(1)	158	18,39	0,25	10	24	0,007 1>3 1<4 3<4
	Ferdi Sporlar(2)	59	18,40	0,36	13	24	
	Mücadele Sporları(3)	94	17,61	0,29	11	23	
	Dansçılar(4)	70	19,42	0,30	13	24	
	<b>Toplam</b>	381	18,39	0,15	10	24	
<b>Fiziksel Kondisyon</b>	Takım Sporları(1)	158	16,88	0,25	9	24	<0,001 1<3,4 2<4 3<4
	Ferdi Sporlar(2)	59	17,64	0,38	12	24	
	Mücadele Sporları(3)	94	17,88	0,30	12	24	
	Dansçılar(4)	70	19,71	0,38	10	24	
	<b>Toplam</b>	381	17,76	0,16	9	24	
<b>Vücut Çekiciliği</b>	Takım Sporları(1)	158	16,32	0,21	9	23	0,007 4>1,2,3
	Ferdi Sporlar(2)	59	16,30	0,37	12	24	
	Mücadele Sporları(3)	94	16,38	0,30	7	24	
	Dansçılar(4)	70	17,80	0,38	11	23	
	<b>Toplam</b>	381	16,60	0,14	7	24	
<b>Genel Fiziksel Yeterlilik</b>	Takım Sporları(1)	158	16,91	0,26	9	24	0,032 4>1,2,3
	Ferdi Sporlar(2)	59	16,72	0,40	11	24	
	Mücadele Sporları(3)	94	16,84	0,28	8	24	
	Dansçılar(4)	70	18,17	0,36	12	24	
	<b>Toplam</b>	381	17,09	0,16	8	24	
<b>Kuvvet</b>	Takım Sporları(1)	158	17,04	0,25	6	24	0,120
	Ferdi Sporlar(2)	59	17,10	0,40	12	24	
	Mücadele Sporları(3)	94	17,12	0,31	8	24	
	Dansçılar(4)	70	18,11	0,35	13	24	
	<b>Toplam</b>	381	17,27	0,15	6	24	

Branşa göre fiziksel benlik algısı “spor yeteneği” alt boyutunda takım sporcuları ile mücadele sporcuları arasında ve dansçılar ile de takım ve mücadele sporcuları arasında anlamlı farklılık vardır ( $p<0,05$ ). “Fiziksel kondisyon” alt boyutunda en yüksek benlik algısı puanına dansçılar sahiptir. “Vücut çekiciliği” ve “genel fiziksel yeterlilik” alt boyutlarında yine dansçıların takım, ferdi ve mücadele sporcularına göre en yüksek değere sahip olduğu görülürken istatistiksel olarak anlamlılık  $p<0,05$  seviyesindedir (Tablo 6).

Mesleki duruma göre fiziksel benlik algısı incelendiğinde dansçıların benlik algısı tüm alt boyutlarında anlamlı şekilde fark vardır. Bu farklılık, fiziksel kondisyon ve vücut çekiciliği alt boyutunda  $p<0,001$  seviyesinde, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlilik ve kuvvet alt boyutunda ise  $p<0,05$  seviyesinde bulunmuştur (Tablo 7).

**Tablo 7:** Mesleki duruma göre fiziksel benlik algısı alt boyutlarındaki değişim

Alt Boyutlar	Mesleki Durum	N	Ort.	SS	Min.	Maks.	P/LSD
Spor Yeteneği	Öğrenci (1)	240	18,11	0,18	11	24	0,005 1,2<3
	Öğretmen (2)	71	19,15	0,45	10	24	
	Dansçılar (3)	70	19,42	0,30	13	24	
	<b>Toplam</b>	331	18,45	0,15	10	24	
Fiziksel Kondisyon	Öğrenci (1)	240	17,47	0,18	9	24	<0,001 3>1,2
	Öğretmen (2)	71	16,65	0,41	9	24	
	Dansçılar (3)	70	19,71	0,38	10	24	
	<b>Toplam</b>	331	17,90	0,16	9	24	
Vücut Çekiciliği	Öğrenci (1)	240	16,34	0,17	7	24	<0,001 3>1,2
	Öğretmen (2)	71	16,90	0,34	11	23	
	Dansçılar (3)	70	17,80	0,38	11	23	
	<b>Toplam</b>	331	16,68	0,14	7	24	
Genel Fiziksel Yeterlilik	Öğrenci (1)	240	16,78	0,18	8	24	0,005 3>1,2
	Öğretmen (2)	71	18,75	0,45	10	24	
	Dansçılar (3)	70	18,20	0,36	12	24	
	<b>Toplam</b>	331	17,20	0,16	8	24	
Kuvvet	Öğrenci (1)	240	16,99	0,20	6	24	0,027 1<3
	Öğretmen (2)	71	17,30	0,37	11	24	
	Dansçılar (3)	70	18,11	0,35	13	24	
	<b>Toplam</b>	331	17,24	0,15	6	24	

**Tablo 8:** Fiziksel benlik alt boyutları ve cinsiyetler arasındaki ilişki

Parametreler	Kadınların r değeri	Erkeklerin r değeri
Yaş - Spor Yeteneği	0,174*	-
Yaş - Fiziksel Kondisyon	0,172*	-
Yaş - Vücut Çekiciliği	-	-
Yaş - Fiziksel Yeterlilik	0,298**	-
Vücut Ağırlığı - Fiziksel Kondisyon	-0,215*	-
Vücut Ağırlığı - Vücut Çekiciliği	-0,289**	-
Vücut Ağırlığı - Kuvvet	-0,191*	-
Vücut Ağırlığı - Fiziksel Yeterlilik	-0,175*	-
Branş - Fiziksel Kondisyon	-	0,368**
Branş - Vücut Çekiciliği	-	0,207*
Branş - Fiziksel Yeterlilik	-	0,188**
Mesleki Durum - Yaş	0,437**	0,505**
Mesleki Durum - Fiziksel Kondisyon	0,208*	0,378**
Mesleki Durum - Vücut Ağırlığı	-0,479**	-
Mesleki Durum - Fiziksel Yeterlilik	0,266**	0,189**
Mesleki Durum - Kuvvet	-	0,155*
Mesleki Durum - Vücut Çekiciliği	-	0,223**
Spor Yeteneği - Fiziksel Kondisyon	0,618**	0,531**
Spor Yeteneği - Vücut Çekiciliği	0,377**	0,425**
Spor Yeteneği - Kuvvet	0,447**	0,404**
Spor Yeteneği - Fiziksel Yeterlilik	0,526**	0,528**
Fiziksel Kondisyon - Vücut Çekiciliği	0,428**	0,471**
Fiziksel Kondisyon - Kuvvet	0,654**	0,584**
Fiziksel Kondisyon - Fiziksel Yeterlilik	0,545**	0,590**
Vücut Çekiciliği - Kuvvet	0,381**	0,369**

Cinsiyetler ile fiziksel benlik algısı arasındaki ilişki incelendiğinde “yaş-fiziksel yeterlilik”, “vücut ağırlığı-fiziksel kondisyon, vücut çekiciliği”, “mesleki durum-yaş, fiziksel kondisyon, vücut ağırlığı, fiziksel yeterlilik”, “spor yeteneği-fiziksel kondisyon, vücut çekiciliği, kuvvet ve fiziksel yeterlilik”, “fiziksel kondisyon- vücut çekiciliği, kuvvet, fiziksel yeterlilik”, “vücut çekiciliği-kuvvet” arasında kadınlar lehine yüksek ilişki vardır ( $p<0,001$ ). Ayrıca “vücut ağırlığı ile vücut çekiciliği, fiziksel kondisyon ( $p<0,001$ ), kuvvet ( $p<0,05$ ) arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Erkek katılımcılarda ise “branş-fiziksel kondisyon, fiziksel yeterlilik”, “mesleki durum-yaş, fiziksel kondisyon, fiziksel yeterlilik, vücut çekiciliği”, “spor yeteneği-fiziksel kondisyon, vücut çekiciliği, kuvvet, fiziksel yeterlilik”, “fiziksel kondisyon-vücut çekiciliği, kuvvet-fiziksel yeterlilik”, “vücut çekiciliği-kuvvet” arasında yüksek ilişki bulunmuştur ( $p<0,001$ ) (Tablo 8).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Beden eğitimi öğretmen ve öğrencileri ile dansçıların fiziksel benlik algı durumlarının araştırıldığı çalışmada, 26 yaş üzeri katılımcıların bütün fiziksel benlik alt boyut değerleri yüksek bulunmuştur. Bu durumun ortaya çıkmasına, katılımcıların bağlı oldukları branştaki geçirmiş oldukları süre, aldıkları eğitim ve antrene edilme seviyeleri etki etmiş olabilir. Bununla birlikte çalışmamızda erkeklerin fiziksel benlik algısı alt boyutlarındaki değişime bakıldığında hiçbir alt boyutta farklılık tespit edilmemiştir. Koca ve arkadaşları, spor deneyimi yüksek olan sporcuların spor deneyimi düşük olan sporculara göre vücut çekiciliği alt boyutunda daha yüksek puan elde ettiklerini bulmuşlardır [12]. Aşçı ve arkadaşları spor deneyimi fazla olan sporcuların beden imgelerinden hoşnut olma değerlerinin daha az spor deneyimine sahip sporculara göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir [13]. Kadınların yaşa göre fiziksel benlik algısı alt boyutlarının “genel fiziksel yeterlilik” ve “kuvvet” alt boyutunda 26 yaş üstü kadınların 17-20 yaş aralığındaki değerleri anlamlı derecede yüksek çıkmıştır ( $p<0,05$ ). Kadınlarda yaşla “fiziksel kondisyon” ve “spor yeteneği” ( $p<0,05$ ), “fiziksel yeterlilik” ( $p<0,001$ ) arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir.

Son yıllarda toplumumuzda giderek artan bir şekilde fiziksel çekicilik ön plana çıkmakta ve bununla ilgili insanlara bazı standartlar dayatılmaktadır. Bu bağlamda özellikle kadınların zayıf olması ve erkeklerin kaslılığı ön plana çıkartılmakta ve kültürler; fiziksel çekicilik, vücut ağırlığı ve vücut şekline yönelik cinsiyete dayalı standartlar getirmektedir [14]. Kadınlar bedenlerine ve görünüşlerine yönelik erkeklerden daha çok zaman ve para harcama eğilimindedirler. Çalışmamızda vücut ağırlığına göre bakıldığında kadınların spor yeteneği alt boyutlarında vücut ağırlığını sorun olarak algılamadıkları görülmektedir. Kadınlarda fiziksel kondisyon ve kuvvet alt boyutunda 61 kg üzeri kadınların değerleri 55 kg ağırlığa sahip olanlardan anlamlı derecede düşük bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Vücut çekiciliği alt boyutunda ise 61 kg üstü kadınların değerleri diğerlerinden anlamlı derecede düşük bulunmuştur ( $p<0,001$ ). Yüksek vücut ağırlığına sahip kadınların kendi bedenlerine yönelik vücut çekiciliği algıları düşüktür. Kadınlar kendilerini çekici olarak algılama boyutunda görünüşlerini ve vücut ağırlığını sorun olarak algılamaktadırlar. Çalışmamızda vücut ağırlığı ile vücut



çekiciliği, fiziksel kondisyon ( $p<0,001$ ), kuvvet ( $p<0,05$ ) arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir.

Cinsiyete göre bakıldığında bazı araştırmalarda erkeklerin kadınlara oranla fiziksel benlik algısı alt ölçeklerinde daha yüksek puanlar elde ettikleri belirtilmiştir [15,16]. Lindwall ve Hassmn (2004); fiziksel benlik algısı, spor yeteneği, sağlık ve dayanıklılık alt ölçeklerinde erkeklerin değerlerinde kadınlara göre anlamlı farklılıklar bulmuştur [15]. Loland özellikle kadınların, erkeklerle karşılaştırıldıklarında, kendi bedenleri hakkında daha eleştirisel, ağırlık ve görünüşleri hakkında daha duyarlı ve bedenlerinden daha hoşnutsuz olduklarını bildirmektedir [17]. Davis ve Cowles ise kadınların erkeklerle karşılaştırıldığında kendi vücutları hakkında daha hoşnutsuz ve kilo vermeye daha eğilimli olduklarını belirtmiştir [18]. Diğer yandan, Gençay ve Akkoyunlu çalışmalarında beden eğitimi öğretmenleri ile bilgisayar ve ğretim teknolojisi ğretmenlerinin cinsiyet açısından yaşam doyumunu ve fiziksel benlik algı düzeyinde anlamlı farklılık belirlerken, vücut çekiciliği ve fiziksel yeterlilik arttıka yaşam doyumunun da arttığını tespit etmiştir [19].

Mülazımoğlu ve Aşçı düzenli fiziksel aktivite programına katılan ve katılmayan bireylerin cinsiyetlere göre bedenlerine yönelik algıları arasında anlamlı bir fark olmadığını belirtmektedir [20]. Çalışmamızda cinsiyetler arasında fiziksel benlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p<0,05$ ). Bu sonuçlara göre; cinsiyetin bedene yönelik algıya etki etmediği söylenebilir.

Branşa göre fiziksel benlik algısı alt boyutlarının tümünde dansçıların değerleri takım sporları, ferdi sporlar ve mücadele sporlarıyla uğraşanlardan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Bale birçok spor dalını aşan ya da diğer sporlardan daha fazla sorumluluk ve yüksek seviyede beceri gerektiren bir aktivitedir [21]. Ayrıca balet ve balerinlerin dans performanslarını arttırmak için iyi bir teknik, beceri ve estetiğe sahip olmaları gerekmektedir. Bunun için her gün koreograf tarafından belirlenen belli bir program dahilinde çalışmak durumundadırlar. Sürekli sahnede performans sergilemelerinin fiziksel benlik algıları üzerinde oldukça önemli etki yarattığı dşnlmektedir. Lk ve arkadaşları, judo, tekvando, güreş ve bisiklet branşındaki elit sporcular üzerine yaptıkları çalışmalarında cinsiyet ile spor yeteneği, fiziksel durum ve vücut çekiciliği alt boyutları, branşla vücut çekiciliği ve fiziksel kondisyon alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir [22].

Yaman ve arkadaşları "spor yeteneği" alt boyutunda en yüksek değeri masa tenisçiler ve krekilerde tespit etmişlerdir [23]. Çalışmamızda "spor yeteneği" alt boyutunda takım sporlarıyla uğraşanların değerleri mücadele sporuyla uğraşanlardan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Ancak "fiziksel kondisyon" alt boyutuna bakıldığında; mücadele sporuyla uğraşanlara ait değerlerin takım sporuyla uğraşanlardan anlamlı derecede yüksek olduğu grlmektedir ( $p<0,05$ ). Mücadele sporcuları yaptıkları sporun gereği olarak dayanıklılık ve kuvvet özelliklerine ihtiyaç duyarlar. Bu durum sporcuların antrenman stillerini değiştirmesini ve farklı türde antrenman programı uygulamalarını gerektirir. Söz konusu değişikliğin mücadele sporcularında "fiziksel kondisyon" alt boyutunun yüksek değere ulaşmasına sebep olabileceği dşnlmektedir.

Çağlar, yüksek algılanan kuvvetin ağırlık sporlarıyla, yüksek algılanan sportif yeterliliğin ise top sporları ile ilişkili olduğunu belirtmektedir [24]. Vücut çekiciliği alt boyutunda en yüksek değere dansçılar, en düşük değere ise ferdi sporcular sahiptir. Güçlü ve Yentür çalışmalarında fiziksel benlik algısı puan ortalamasının en yüksek basketbol ve futbol branşındaki kadın sporcularda, en düşük puan ortalamasının ise güreş ve halter sporu ile uğraşan kadın sporcularda olduğunu tespit etmişlerdir [25]. Bu çalışmada erkeklerde branşla vücut çekiciliği ( $p<0,05$ ), fiziksel kondisyon ve fiziksel yeterlilik arasında ( $p<0,001$ ) pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Mesleki duruma göre fiziksel benlik algısı spor yeteneği ve kuvvet alt boyutunda dansçıların değerleri beden eğitimi bölümünde okuyan öğrencilerden anlamlı derecede yüksektir ( $p<0,05$ ). Bunun nedeni dansçıların mesleklerinde geçirdikleri süre ve deneyimleri olabilir. Yine, dansçıların fiziksel kondisyon değerleri öğrenci ve öğretmenlerden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $p<0,001$ ). Öğretmenlerin fiziksel kondisyon alt boyutunda düşük değere sahip olma nedenleri olarak, dansçı ve öğrenciler kadar fiziksel aktivite ve hareketin içinde olmayışları, meslekleri gereği herhangi bir platformda fiziksel performans sergilemek zorunda olmamaları gösterilebilir. Vücut çekiciliği alt boyutunda dansçıların değerleri öğrencilerden anlamlı derecede yüksektir ( $p<0,001$ ). Genel fiziksel yeterlilik ve kuvvet, sporcunun kendisini yeterli olarak algılamasına neden olabilir. Ayrıca fiziksel yeterlilik algısı ve kuvvet bireyin aktiviteye katılımını sürdürmek bakımından önemli tesirler yapabilir [6].

Genel fiziksel yeterlilik alt boyutunda en düşük değere öğrenciler sahipken dansçılar, öğretmenler ve öğrenciler arasında anlamlı derecede farklılık vardır ( $p<0,05$ ). Burada öğrencilerin düşük değere sahip olma nedeni olarak öğretmen ve dansçılara göre yaş ve deneyimleri ayrıca kendilerinin bu yöndeki gelişimlerini yeterli olarak algılamamaları gösterilebilir. Çalışmamızda erkeklerde mesleki durum ile vücut çekiciliği, spor yeteneği ve fiziksel kondisyon arasında ( $p<0,001$ ), mesleki durum ile kuvvet ( $p<0,05$ ) alt boyutlarında, kadınlarda ise mesleki durum ile fiziksel kondisyon arasında ( $p<0,05$ ) ve mesleki durumla vücut ağırlığı arasında ( $p<0,001$ ) pozitif ilişki bulunmuştur.

Pehlivan çalışmasında spora aktif katılan öğretmen adaylarının, katılmayanlara oranla fiziksel benlik algılarının daha yüksek olduğunu belirtmektedir [26]. Düzenli egzersiz yapan kişilerin fiziksel olarak kendilerini çok daha olumlu algıladıkları tartışılmaz bir gerçektir. Beden eğitimi öğretmenleri aldıkları eğitim, yaptıkları iş gereği sporla iç içedirler. Kuşkusuz ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin ders içi ve ders dışı çeşitli etkinliklerde yer almaları onları doğrudan fiziksel aktivite içine sokmaktadır. Ancak ülkemizdeki beden eğitimi ders saatindeki yetersizlikler, okullarda beden eğitimi dersi için yeterli fiziki şartların olmayışı, öğretmenlerin mesleklerinde geçirecekleri aktif saatlerde azalmaya neden olmaktadır. Bu bağlamda öğretmenler dansçılardan ayrılmaktadır, çünkü devlet opera ve balelerinde dans eden sanatçıların performanslarını sergilemek ve mesleklerini icra etmek adına işlerinin gereği olarak kendilerine yeterli fiziki şartlar sunulmaktadır.

Sonuç olarak dansçıların fiziksel benlik algıları öğrenci ve öğretmenlerden farklı bulunmuştur. Dansçıların yüksek değerlere sahip olması onların sürekli sahnede performans sergilemesi, kariyerlerini sürdürmeleri için belli disiplinlerde devamlı çalışmaları ve sezon içinde çok yoğun sahne gösterilerinde yer almalarından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel benlik algılarını yükseltmek için daha fazla fiziksel aktivite içinde olmaları, farklı egzersiz programlarında yer almaları ve fiziksel performans sergileyecekleri faaliyetlerin planlaması yapılmalıdır. Öğrencilerin fiziksel benlik algılarının ise yaş ve deneyimle birlikte artacağı ifade edilebilir.

## KAYNAKLAR

- 1- Baymur F. Genel psikoloji, İnkılâp kitapevi. İstanbul; 1990.
- 2- Yörükoğlu A. Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar. Özgür yayınları. İstanbul; 1990.
- 3- Erdem B. Self concept and physical self-perception differences between active wheelchair basketball players and non-active disabled male adults, Master of Science. A Thesis To The Graduate School of Social Science of Middle East Technical University. Master of Science, 1999.
- 4- Aşçı H. Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2004; 15(1): 40-41.
- 5- Gökdoğan F. Orta öğretime devam eden ergenlerde beden imajından hoşnut olma düzeyi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1988.
- 6- Gültekin O. Türkiye’de slalom ve kayaklı koşu yapan genç erkek kayakçıların kendini fiziksel algılama ve beden imgelerinden hoşnut olma profilleri. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa 2002.
- 7- Üstdal M, Hulusi K. Sporda yüksek performans nasıl kazanılır. Nobel Tıp Kitabevleri. İstanbul; 1998.
- 8- Pangrazi R. Physical education self-concept and achievement. Journal of Physical Education Recreation and Dance, November-December, 1982; 53 (9): 16-18.
- 9- Can G. Lise öğrencilerinin benlik tasarımlarını etkileyen faktörler. Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları. Eskişehir; 1990.
- 10- Aşçı FH, Aşçı A, Zorba E. Cross cultural validity & reliability of physical self-perception profile. International Journal of Sport Psychology, 1999; 30: 399-406.
- 11- Fox KR, Corbin CB. The physical self-perception profile: development and preliminary validation. Journal of Sport and Exercise Psychology, 1989; 11: 408-430.
- 12- Koca C, Aşçı FH, Oyar ZB. Elit sporcuların denetim odağı ve fiziksel benlik algısının cinsiyete, yapılan spor branşına ve spor deneyimine göre karşılaştırılması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2003; 8: 3-12.
- 13- Aşçı FH, Gökmen H, Tiryaki G, Aşçı A, Zorba E. Sportif katılımın liseli erkek öğrencilerin beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri üzerine etkisi. Spor Bilimleri Dergisi, 1993; 3: 38-47.
- 14- Solomon M, Venuti J, Hodges J, Ianuzzelli J, Chambliss C. Educational responses to media challenges to self-esteem: body image perceptions among undergraduate students, Eric document; 2001.
- 15- Lindwall M, Hassmén P. The role of exercise and gender for physical self-perceptions and importance rating in Swedish university students. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 2004; 14: 373-380.
- 16- Schmalz DL, Davison KK. Differences in physical self-concept among pre-adolescents who participate in gender-typed and cross-gendered sports. Journal of Sport Behavior, 2006; 29 (4): 335-355.
- 17- Loland NW. Body image and physical activity: a survey among Norwegian men and female. International Journal of Sport Psychology, 1998; 29: 339-365.

- 18- Davis C, Cowles M. Body image and exercise: A study of relationships and comparisons between physically active men and female. *Sex Roles*, 1991; 25(1-2): 33-41.
- 19- Gençay S. Akkoyunlu Y. Beden eğitimi ve bilgisayar öğretmeni adaylarının yaşam doyumu ve fiziksel benlik algılarının karşılaştırılması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2012; 6(3): 316-323.
- 20- Mülazımoğlu BÖ, Aşçı FH. Düzenli fiziksel aktivite programına katılan ve katılmayan bireylerin bedenlerine yönelik algıları, The 10th ICHPER. SD Europe Congress & TSSA 8th International Sports Science Congress, Antalya, Türkiye, 2004.
- 21- Koutedakis Y, Pacy P, Sharp NCC, Dick F. Is fitness necessary for dancers? *The Journal of the Society for Dance Research*, 1996; 12(2): 105-118.
- 22- Lök S, Taşğın Ö, Tekin M, Yıldız M, Temel V. Examining the physical self perception level of elite sportsman in accordance with different variables. *Ovidius University Annals. Series Physical Education & Sport/ Science, Movement Health*. 2009; 9 (2):146-152.
- 23- Yaman Ç, Teşneli Ö, Gelen N, Koşu S, Tel M, Yalvarıcı N. Elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2008; 5(2): 1-17.
- 24- Çağlar E. Erkek Hentbolcularda kendini fiziksel algılama ve kaygı düzeyi. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1999; 10: (2-4): 33-40.
- 25- Güçlü M, Yentür J. Milli takım düzeyindeki elit bayan sporcuların kişisel ve sosyal uyum düzeyleri ile bedenlerini algılama düzeylerinin karşılaştırılması. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2008; 6(4):183-192.
- 26- Pehlivan Z, Esen N, Dönmez B. Ders dışı okul spor etkinliklerinin eğitim programı açısından araştırılması, Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor 2. Ulusal Sempozyumu (16-18 Aralık, 1993, Manisa: 259-269), Milli Eğitim Basımevi, Ankara; 1994.



## AVRUPA BADMİNTON TAKIM ŞAMPİYONASI'NA KATILAN SPORCULARIN BAZI FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Adem POYRAZ<sup>1</sup> Orhan BAŞ<sup>2</sup> Yücel OCAK<sup>1</sup> İrfan YILDIRIM<sup>1</sup> Yunus TORTOP<sup>1</sup>

### ÖZET

Bu araştırma, Avrupa Badminton Şampiyonası'na katılan Türkiye, Avusturya, Belçika ve Macaristan ulusal erkek takım sporcularının fiziksel ve fizyolojik özelliklerini karşılaştırmak amacını taşımaktadır. Çalışmaya, her ulusal takımdan yaşları 14-16 aralıında değişen 4'er erkek sporcu olmak üzere toplam 16 gönüllü dahil edilmiştir. Araştırma kapsamında katılımcıların, bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerine ait (boy uzunluğu, vücut ağırlığı, zorlu vital kapasite (FVC), zorlu ekspirasyon volümü (FEV1), sistolik ve diastolik kan basıncı, istirahat nabzı, dikey sıçrama, vücut yağ yüzdesi, esneklik, bacak ve el kavrama kuvveti) ölçümler yapıldı. Avrupa Badminton Takım Şampiyonası'na katılmış tüm ülke sporcularının ortalama yaşları 15,63±0,62 yıl, vücut ağırlık ortalamaları; 67,68±5,83 kg, boy uzunluk ortalamaları ise 177,00±7,08 cm olarak tespit edildi. Diğer yandan; söz konusu takımlarda badminton'a başlama yaş ortalamasının 6,9 yıl olduğu ve takımların haftanın yaklaşık 5,5 günü ve günde 2 kez olmak üzere toplam 3 saat kadar antrenman yaptıkları belirlendi. Araştırma sonuçlarına göre; Avusturya-Macaristan ve Avusturya-Belçika takımları arasında haftalık antrenman sıklığında (gün) (P<0,01), Macaristan-Avusturya takımları arasında badminton yaşlarında (yıl), Türkiye-Macaristan takımları arasında istirahat diastolik kan basıncı, Macaristan-Belçika takımları arasında bacak kuvveti değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür (P<0,05). Diğer ölçüm değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir (P>0,05). Sonuç olarak, Avrupa Badminton Şampiyonası'na katılan erkek milli takım sporcularının yukarıda belirttiğimiz bazı farklılıklarla beraber, genelde benzer fiziksel ve fizyolojik özelliklere sahip oldukları belirlendi.

**Anahtar Kelimeler:** Badminton, fiziksel, fizyolojik, vücut kompozisyonu.

## THE COMPARISON OF SOME PHYSICAL AND PHYSIOLOGICAL PARAMETERS OF THE ATHLETES HAVING PARTICIPATED IN THE EUROPEAN BADMINTON CHAMPIONSHIP

### ABSTRACT

The purpose of this study is to compare the physical and physiological properties of national sportsmen of some countries-Turkey, Austria, Belgium and Hungary- that participated in the European Badminton Team Championship. 16 male subjects consisting of four sportsmen between the ages 14-16 from each of the four countries participated in this study voluntarily. Within the scope of this study, some physical and physiological parameters' (heights, body weights, Forced Vital Capacities (FVC), Forced Expiration Volumes (FEV), systolic and diastolic blood pressures, resting pulses, vertical take-offs, body fat percentages, flexibilities, leg and claw force) measurements were made. It was found that the average ages of the male averages was 67.68 ± 5.83 kg and their height averages was 177.00 ± 7.08 cm. Apart from these; it was found that the average age

<sup>1</sup> Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Afyonkarahisar.  
(Yazışmadan sorumlu yazar email: apoyraz@aku.edu.tr).

<sup>2</sup> Ordu Üniversitesi Tıp Fakültesi Anatomi Anabilim Dalı, Ordu.

of starting Badminton was 6,9 years and they practiced 5,5 days per week, 2 times per day and 3 hours each day on the average. According to results of this study statistically significant difference was observed ( $p<0.05$ ) in the frequency of weekly training between Austria and Hungary and between Austria and Belgium teams, in the badminton ages between Austria and Hungary team, in resting diastolic blood pressure between Hungary and Turkey and in leg strength between Belgium and Hungary. Statistically significant difference was not observed in other measurements ( $p<0.05$ ). As a result, it was determined that the male national sportsmen that participated in the European Badminton Team Championship had similar physical and physiological properties in general, along with some differences that we have specified here in above.

**Keywords:** Badminton, body composition, physical, physiological

## GİRİŞ

Olimpik bir spor dalı olan badminton, raketle bir file üzerinden ve tüy topu yere düşürmeden, iki veya dört kişi ile karşılıklı olarak, kort üzerinde oynanan bir spor dalıdır. Oyunun amacı tüy topu, raketle vurarak file üzerinden, rakip sahanın içine atmaktır. Tüy top rakip saha içinde yere düştüğünde, topu atan taraf sayı veya avantaj kazanır [1]. Omosgaard, badminton rallilerinin, ani hareketlenme, yön değiştirmeler, smaç, bekleme, yürüme ve koşma gibi farklı eylemlerin bir karışımından oluştuğunu bildirmektedir. Bütün spor branşlarında olduğu gibi badminton sporunda da motorik özellikler, teknik beceriyi destekleyerek performansın artırılmasında önemli bir yer tutar [2]. Maksimal kuvvetin ve patlayıcı kuvvetin değerlendirilmesi birbiriyle yakından bağlantılıdır. Badmintonda yüksek smaç ve blok sıçramalarını yapabilme yeteneği patlayıcılığın iyi bir göstergesidir [3]. Dolayısıyla, badminton son derece zorlu bir spordur ve elit düzeyde oyuncuların sıklıkla hız, çeviklik, esneklik, dayanıklılık ve kuvvetin üst limitlerini istemektedir. Ayrıca oyuncular rakiple mücadelede hem mental hem de taktiksel talepleri yüksek konsantrasyonda sürdürmek durumundadırlar.

Badmintonda top hızının, üst düzey sporcuların smaç vuruşlarında 320 km/saate kadar çıkabildiği göz önüne alınırsa, bu spor dalında estetik, çeviklik, hız, yetenek, hareketlilik, reaksiyon, denge, çabuk karar verme, dayanıklılık gibi faktörlerin ön plana çıkmasına bağlı olarak oyun ve oyunun seyri çok zevkli hale gelmektedir. Badminton, küçük yaşlarda çocukların fiziksel gelişimlerine katkıda bulunacağı gibi, ileri yaşlarda da kolaylıkla oynanabildiğinden, yaşlanmanın etkilerine karşı fayda sağlayabilen ve dolayısıyla sağlığı koruyabilen önemli bir spor dalıdır [1]. Badminton aynı zamanda, yüksek yoğunluklu aktiveler ve bunların aralarındaki duraklamalardan oluşan aralıklı bir spor türüdür. Yüksek yoğunluklu kısa süreli yüklenmeler, toparlanma periyotları ile karışır [3]. Ralli süreleri çoğunlukla üst seviye oyuncular için ortalama 6 ile 8 saniye kadardır ve dolayısıyla çok yüksek yoğunlukta performans gerektirir [4]. Badminton akıcılığı, hızı, yeteneği, hareketliliği, reaksiyonu ve estetiği kapsayan bir spor olduğu için badminton sporcu seçiminde, zayıf, uzun boylu ve ince kas yapısına sahip olanlar tercih edilmeli ve sporcuların sürati, reaksiyonu ve sıçrama kuvveti iyi olmalıdır [3].

Sporcunun vücut yapısıyla ilgili olarak sportif uygunluk düzeyi ve amaca uygun olarak yapılan düzenli sportif antrenmanların neden olduğu fiziksel gelişimin belirlenmesi performans açısından oldukça önemlidir [5].

Badminton oyunu fiziksel ve fizyolojik olarak üst düzeyde performans gerektiren bir spor dalı olduğundan, seçilecek sporcuların fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin belirlenmesi büyük önem taşımakta, üst düzeyde sporcuların fiziki yapılarının belirlenip diğer disiplinlerle ve ülkelerle mukayese edilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Zira sporda kendilerini kanıtlamış ülkelerin sportif başarıları spor biliminde yaptıkları çok yönlü araştırmalarla yakalayabildikleri gözlenmektedir.

Bu anlamda badminton branşında, fiziksel ve fizyolojik analizlerin boyutlarının genişletilerek Türkiye'ye ait normlar geliştirilmesi önemli görölmektedir. Dolayısıyla badmintoncuların söz konusu fiziksel ve fizyolojik özelliklerini tespit etmek tüm akademisyen, eğitimci, antrenör ve sporculara yön verecektir. Bu amaçla araştırmada, Avrupa Badminton Takım Şampiyonası'na katılan elit erkek sporcularının bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

## METERYAL VE METOT

Bu çalışma; İstanbul ili Bağcılar ilçesi Gençlik Hizmetleri ve Spor İlçe Müdürlüğü Bağcılar olimpiik spor salonunda yapılan Avrupa Badminton Takım Şampiyonası'na katılan ve yaşları 14-16 arasında değişen erkek sporcular üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu çerçevede çalışmaya ulusal takım yetkililerinden izin alınabilen Türkiye, Avusturya, Belçika ve Macaristan takımlarının her birinden 4'er olmak üzere toplam 16 erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

Sporcular ölçümler öncesinde gerekli şekilde bilgilendirilmiş ve kişisel özelliklere ilişkin bilgileri anket formu ile elde edilmiştir. Araştırmada vücut ağırlığı; kilogram cinsinden tişört ve tayt ile çıplak ayakla 0,01 kg hassasiyetinde Seca marka elektronik baskülle, boy uzunluğu; ayaklar çıplak vaziyette 0,01 cm hassasiyetinde Holtain marka boy ölçer ile ölçüldü. Vücut yağ yüzdesinin (VYY) belirlenmesi için; hassaslık seviyesi 0,2 mm olan ve her açıklıkta 10g/mm<sup>2</sup> basınç uygulayan Holtain marka skinfold kaliper kullanıldı. Yöntemde bütün yağ ölçümleri denek ayakta dik pozisyonda iken sağ taraftan ve biceps, supscapula, triceps, suprailiac bölgelerinden ölçüldü. Elde edilen ölçüm sonuçları her bir deneğin beden yoğunluğu "Durning–Womersley" [6] ve vücut yağ yüzdesi "Siri" [6,7] aşığıda verilen formüllere göre hesaplandı.

Durning–Womersley'in yaşlara göre beden yoğunluğu formülü;  $D = \text{Vücut yoğunluğu (gm/ml)}$ ,  $\text{Log X} = (\text{Biceps} + \text{Triceps} + \text{Supscapular} + \text{Suprailiac}) / 4$  bölgenin deri altı yağ kalınlık toplamalarının logaritması (13-16 yaş erkek sporcular için;  $D = 1,1553 - 0,0643 \times X$ ),

Sirivücut yağ yüzdesi formülü;  $\% \text{ Yağ} = (4,95 / D \times 4,5) \times 100$ .

Yağsız vücut ağırlığının belirlenmesi; yağsız vücut kütlesi toplam vücut ağırlığından yağ miktarı çıkartılarak hesaplandı. Yağsız Vücut Ağırlığı (kg) = Vücut Ağırlığı – Yağ Ağırlığı [8,9]. Vücut yağ ağırlığının (VYA) belirlenmesi; deneklerin vücut yağ kütlesini belirlemek için aşığdaki formül kullanılarak hesaplandı.

$VYA = \text{Bireyin Beden Ağırlığı} \times \text{Vücut Yağ Yüzdesi} / 100$  [17].

Beden kitle indeksi (BKİ); Beden kitle indeksi vücut ağırlığının boy uzunluğunun karesine bölümü ile elde edilmiştir [10]. Biyomotorik özelliklerden; dikey sıçrama testi; “New test 2000” marka otomatik performans analizörü ile yapıldı. Bunun için deneklerden mat üzerinde adım almadan çift ayakla basılı, dizler 90 derece bükülü durumdan yukarıya doğru bütün güçleriyle sıçramaları ve sıçrama sonrası dizleri bükmeden her iki ayak üzerine düşmeleri istendi. Her deneye yeterli dinlenme süresi verildi ve üç tekrardan en iyi değer kaydedildi. El kavrama kuvveti; Takei Grip- D marka 5 – 100 kg arası ölçüm yapabilen el dinamometresi ile önce sağ el, sonra sol el olmak üzere her iki elle 2’şer tekrar yaptırılarak ölçüldü ve en iyi değer kg. cinsinden kaydedildi. Deneklerin sırt ve bacak kuvveti için, Takei Grip- D marka 20–300 kg arası ölçüm yapabilen elektronik Back–D dinamometresi kullanıldı. Her denek için yeterli dinlenme verildikten sonra iki kez ölçüm alındı ve göstergedeki en iyi değer kg olarak kaydedildi. Relatif el kavrama ve bacak kuvvetinin hesaplanması; el dinamometresi ile ölçülen sağ ve sol kavrama kuvveti ve bacak dinamometresi ile ölçülen kuvvetlerin sonuçları ayrı ayrı deneklerin vücut ağırlıklarına bölünerek yapıldı (Relative Kuvvet=Kaldırılan (Uygulanan) Kuvvet/Vücut Ağırlığı (kg) [11]. Deneklerin esneklik ölçümleri esneklik sehvası (uzunluk 35 cm, genişlik 45 cm, yükseklik 32 cm.) kullanılarak otur-uzan (sit-reach) testi ile gerçekleştirildi. Test 2 defa tekrar ettirildi ve en iyi sonuç esneklik değeri olarak kabul edildi. Daha sonra fizyolojik parametreleri kapsayan ölçümler yapıldı. Bunlardan “istirahat kalp atım sayısı”, stetoskop ve Bossini marka kronometre ile ölçüldü. Bunun için denekler 5 dk sandalyede oturtuldu ve sonra, göğüslerine bir stetoskop yerleştirilerek kalp atımına ilişkin ‘tap’ sesi duyulması ile kronometreye basıldı ve kalp sesleri 30 sn süresince sayıldı. Bu değer 2 ile çarpılarak 1 dk kalp atım sayısı olarak kaydedildi. Deneklerin dikey sıçrama mesafesinin ölçülmesi ile vücut ağırlığının ölçülmesi sonucu elde edilen değerlerden yararlanılarak aşağıdaki Lewis Nomograma göre anaerobik güçleri hesap edildi ( $P=V4,9 \times W \times VD^n$ ,  $W= \text{Vücut Ağırlığı (kg)}$ ,  $P=\text{Anaerobik Güç (Kg-m/sn)}$ ,  $D^n=\text{Dikey Sıçrama Mesafesi}$ ). Sonuç kg-m/sn olarak kaydedildi [12]. Akciğer solunum fonksiyon testi için portable spirometre (Cosmed SRL marka) kullanıldı ve FVC (lt), FEV1 (lt) değerleri ölçüldü. Hava kaçağının olamaması için denegin burnu, mandal kullanılarak kapatıldı. Denek bir kaç kez derin nefes alıp verdikten sonra, zorlayarak maksimal nefes alıp, hortumun ağız kısmı dudaklarının arasına alarak ve hava kaçağının olamamasına dikkat ederek aletin içine maksimum zorlayarak nefesini üfledi. Değerler spirometrenin dijital göstergesinden okunarak kayıt edildi. Üç ölçümden en iyisi değerlendirmeye alındı. Deneklerin istirahat kan basınçları (sistolik-diastolik) Aneroid Sphygmanometer ve stetoskop kullanılarak mmHg cinsinden tespit edildi. En az beş dakikalık dinlenmeden sonra, denek oturur vaziyette iken sistolik ve diastolik kan kan basınçları alındı. Stetoskop dirsek eklemine hemen üst kısmına ve arteriabrachialis’in üzerine gelecek şekilde yerleştirildi.



Verilerin Analizi ve İstatistiksel Değerlendirme; elde edilen veriler Microsoft Office Excel 2007 programında, formül edilerek hesaplandı. Araştırma kapsamında elde edilen verilerin değerlendirilmesinde “WINKS SDA 6” paket programı kullanıldı. Öncelikle tüm takımların parametrik ölçümlerinin, aritmetik ortalama ve standart sapma (Std) değerleri tespit edildi. Takımlar arasındaki anlamlılık düzeyleri için, grupların karşılaştırılmasında veriler normal dağılmadığından dolayı parametrik olmayan testlerden “Kruskall Wallis H” testi kullanıldı. Farklı olan grup yada gruplar ise çoklu karşılaştırma testlerinden “Tukey” testi ile belirlendi. Sonuçlar  $P < 0,05$  ile  $P < 0,01$  anlamlılık düzeyinde ve % 95 ile % 99 güven aralığında değerlendirildi.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Sporcuların badminton başlama yaşları, antrenman özellikleri ve raket ellerine ilişkin değerlerinin karşılaştırılması

Parametre (Erkek)	Türkiye	Avusturya	Belçika	Macaristan	Toplam	Z	P
	N=4	N=4	N=4	N=4	N=16		
	$\bar{x} \pm \text{Std}$	$\bar{x} \pm \text{Std}$	$\bar{x} \pm \text{Std}$	$\bar{x} \pm \text{Std}$	$\bar{x} \pm \text{Std}$		
Bad. Yaşı (Yıl)	5,75±0,50	5,25±2,63	8,00±0,82	8,75±,96	6,94±2,02	8,03	0,04* (m-a)**
Gün Antr Saati (Saat/dk)	2,87±0,62	3,00±1,15	4,00±0,00	2,87±0,85	3,18±0,85	5,50	0,14
Gün Antr Sayısı	1,50±0,57	1,75±0,50	2,00±0,00	1,75±0,50	1,75±0,45	2,50	0,48
Haf. Antr. Sıklığı (Gün)	5,50±0,57	6,75±0,50	4,75±0,50	5,00±0,00	5,50±0,89	11,66	0,009** (a-b) (a-m)
Sağ Elini Kullanan	4,00±0,00	4,00±0,00	4,00±0,00	3,00±0,00	15±0,00	0,00	1,00

\* $P < 0,05$ , \*\* $P < 0,01$  (Not: P değerleri altındaki harfler hangi ülkeler arasında farklılığın olduğunu ifade eder.)

Tablo 1’de izleneceği gibi dört ayrı ülke takımlarının “günlük antrenman saati” ve “günlük antrenman sayıları”nda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir ( $P > 0,05$ ). Bunun yanında, badminton “oynama yaşı”nda Macaristan ve Avusturya takımları arasında ( $P < 0,05$ ), “haftalık antrenman sıklığı”nda Avusturya ile Belçika ve Avusturya ile Macaristan takımları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $P < 0,01$ ).

**Tablo 2.** Sporcuların fiziksel, fizyolojik parametrelerine ilişkin değerlerinin karşılaştırılması

Parametreler (Erkekler)	Türkiye	Avusturya	Belçika	Macaristan	Toplam	Z	P
	N=4	N=4	N=4	N=4	N=16		
	$\bar{x} \pm Std$	$\bar{x} \pm Std$	$\bar{x} \pm Std$	$\bar{x} \pm Std$	$\bar{x} \pm Std$		
Yaş (Yıl)	15,50±0,57	15,75±0,50	15,75±0,50	15,50±1,00	15,63±0,62	0,62	0,89
Boy (cm)	176,75±5,90	181,25±6,89	175,50±8,66	174,50±7,59	177,00±7,08	1,78	0,61
Vücut Ağırlığı (kg)	66,90±5,29	69,87±6,16	64,50±7,03	69,45±5,45	67,68±5,83	2,45	0,49
BKİ (kg/m <sup>2</sup> )	21,39±0,97	21,26±1,30	20,92±1,43	22,84±1,90	21,60±1,49	3,35	0,34
VYY (%)	14,34±0,44	16,49±2,75	14,79±1,45	15,59±2,34	15,30±1,94	1,54	0,67
Yağsız Vct Ağırlığı(kg)	57,32±4,81	58,47±7,01	54,95±6,17	58,53±3,40	57,32±5,16	1,03	0,79
Toplam Yağ Ağır. (kg)	9,57±0,50	11,40±0,93	9,54±1,37	10,91±2,33	10,36±1,55	5,31	0,15
Dikey Sıçrama (cm)	47,25±5,91	52,00±4,39	48,75±4,99	51,50±4,35	49,87±4,86	3,03	0,39
Anaerobik Güç (kg-m/sn)	101,61±9,98	111,56±12,24	99,47±10,48	110,52±13,01	105,79±11,65	3,59	0,31
FVC (lt)	4,49±0,41	4,57±0,29	4,67±0,18	4,25±0,55	4,49±0,37	2,12	0,55
FEV1(lt)	4,23±0,39	4,43±0,27	4,41±0,23	3,80±0,77	4,22±0,49	3,76	0,29
İst. Kalp Atım Sayısı(atım /dk)	67,00±10,39	67,75±6,34	77,00±8,12	69,75±8,18	70,38±8,54	3,65	0,30
İst. Sistolik Kan Bas. (mmHg)	118,50±4,73	111,00±9,02	119,75±8,18	104,50±12,15	113,43±10,19	5,40	0,15
İst. Diastolik Kan Bas. (mmHg)	82,00±4,32	73,00±6,00	73,50±11,03	61,50±8,54	72,50±10,32	8,92	<b>0,03*</b> (t-m)
Sağ El Kavrama Kuvveti(kg)	47,27±9,92	45,98±2,09	45,05±2,20	45,80±8,42	46,02±6,03	0,42	0,94
Sağ El Relatif Kavrama Kuvveti(kg)	0,70±0,11	0,66±0,07	0,70±0,06	0,66±0,09	0,68±0,08	1,39	0,71
Sol El Kavrama Kuvveti(kg)	38,94±10,37	41,35±3,32	40,43±4,96	46,40±4,45	41,77±6,40	3,33	0,34
Sol El Relatif Kavrama Kuvveti(kg)	0,58±0,12	0,59±0,07	0,63±0,04	0,67±0,02	0,66±0,07	5,56	0,14
Bacak Kuvveti(kg)	113,62±12,74	118,25±12,42	98,38±25,30	142,88±16,97	118,28±22,84	8,14	<b>0,04*</b> (m-b)
Relatif Bacak Kuvveti(kg)	1,70±0,08	1,70±0,26	1,52±0,31	2,07±0,36	1,75±0,33	5,97	0,13
Esneklik (cm)	29,37±11,61	31,38±2,06	25,00±5,59	27,37±6,42	28,28±6,95	3,06	0,38

Tablo 2’de görüldüğü gibi dört ayrı ülke erkek milli badminton takım sporcularının yaş (yıl), boy (cm), vücut ağırlığı (kg), BKİ (kg/m<sup>2</sup>), VYY (%), yağsız vücut ağır. (kg), toplam yağ ağır. (kg), dikey sıçrama (cm), anaerobik güç (kg-m/sn), FVC (lt), FEV1 (lt), ist. kalp atım sayısı (atım /dk), ist. sistolik kan bas. (mmHg), sağ el kavrama kuvveti (kg), sağ el relatif kavrama kuvveti (kg), sol el kavrama kuvveti (kg), sol el relatif kavrama kuvveti (kg), relatif bacak kuvveti (kg) ve esneklik (cm) parametrelerinde istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık görülmezken (P>0,05), sadece Türkiye-Macaristan takımları arasında “istirahattaki diastolik kan basınç” değerlerinde, Macaristan-Belçika takımları arasında ise “bacak kuvveti” değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık (P<0,05) gözlenmiştir.

## TARTIşMA

Bu araştırmada, erkek milli badminton takımlarının günlük antrenman saat ve sayılarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir ( $P>0,05$ ). Araştırmaya katılan takımların ortalama günlük antrenman adedi  $1,75\pm0,45$ , antrenman saati  $3,18\pm0,85$ , haftalık antrenman sıklığı  $5,50\pm0,89$ , badminton yaşları ise  $6,94\pm2,02$  yıl olarak belirlenmiştir. Çalışmamıza katılan milli badminton takım erkek sporcularının, badminton oynama yaşında Macaristan ve Avusturya takımları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $P<0,05$ ). Macaristan ve Belçika milli takım sporcularının, Avusturya ve Türkiye milli takım sporcularına göre badmintona daha erken yaşta başladıkları grlmektedir. Bu sonuca göre, Macaristan'ın 6,75, Belçika'nın 7,75, Türkiye'nin 9,75, Avusturya'nın ise 10,5 yaşlarında badmintona başladıkları grlmektedir. Poyraz (2009), erkek ve kadınlarda badmintona başlama yaş ortalamasını, Belçika ve Macaristan'da 8, Türkiye'de 9,6, Avusturya'da 9,3 olarak tespit etmiştir [13]. Diğer yandan Yıldız, 11-15 yaş milli badminton oyuncuları üzerinde yaptığı araştırmada, erkek oyuncuların badmintona başlama yaşını  $10,67\pm1,12$  yıl, kadınların ise  $10,56\pm1,13$  yıl olarak bildirmektedir [14]. Yorulmazlar ise 24 ülkenin 100 milli badminton sporcusunda yaptığı araştırmada, badmintona başlama yaşlarını oransal olarak, 3-6 yaşarası %4,2, 7-12 yaş arası %67,7, 13-18 yaş arası %28,1 olarak tespit etmiştir [15]. Anlaşılacağı gibi burada elit badminton sporcularının çoğunlukla 7-12 yaş arasında bu spora başladıkları gözlenmektedir. Yine bir başka kaynakta da elit badmintoncu yetiştirmek için, 8-10 yaşları arasında bu spora başlamanın uygun olduğu ifade edilmektedir [16]. Türkiye milli erkek takım sporcularının, badmintona başlama yaşlarında literatürde belirtilen sınırlar içinde kalmakla birlikte, üst sınıra daha yakın olduğu grlmektedir. Bu araştırmaya göre, Türkiye'nin Macaristan'dan 3 yıl, Belçika'dan ise 2 yıl daha geç bu spor dalına başladığı gözlenmektedir. Bu durum badmintonun ülkemizde yeni yaygınlaşmaya başlayan bir spor dalı olmasıyla açıklanabilir.

Haftalık antrenman sıklığında Avusturya-Belçika ve Avusturya-Macaristan takımları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $P<0,01$ ). Avusturya takımı haftanın her günü, Belçika ve Macaristan takımları haftada yaklaşık 5 gün, Türkiye ise 5,5 gün antrenman yaparken, tüm takımların günde yaklaşık 2'şer saat antrenman uygulamalarına katıldıkları grlmektedir. Dülger araştırmasında, badminton antrenmanını haftada beş gün yapanların, %6, dört gün yapanların, %24,  gün yapanların, %43, iki gün yapanların ise %16 oranında olduğunu bildirmektedir [17]. Yıldız ise, 11-15 yaş milli badminton oyuncuları üzerinde yaptığı araştırmasında, erkek badminton oyuncularının haftalık antrenman sıklığını  $5,22\pm1,39$  gnolarak belirtmektedir [14]. Bu çalışmadaki değerler, Yıldız'ın [14] çalışmasıyla benzerlik gösterirken, Dülger'in [17] ifade etmiş olduğu ortalamanın üzerinde grlmektedir. Bu farklılık, milli takımların genellikle müsabaka öncesi hazırlık döneminde daha sık ve yoğun antrenman yapmalarından kaynaklanabileceği dşnlmektedir.

Araştırmaya katılan ülke sporcularının, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ortalamalarında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık görülmemiştir ( $P>0,05$ ). Ancak boy uzunluklarına göre, Avusturyalı

sporcuların diğer ülke sporcularından daha uzun boylu oldukları gözlenmekte ve bunu Türk sporcular izlemektedir. Vücut ağırlıklarında ise en düşük ortalamaya Belçika ve Türk milli takımında yer alan sporcuların sahip oldukları anlaşılmaktadır. Bu çalışmada vücut ağırlığı ile ilgili elde edilen değerler, Yüksek ve ark.'ın [18] bildirdikleri değerlerden düşük, fakat Terbizan ve Seljovold'un [19] çalışmasındakilerle paralellik göstermektedir. Yine Revan ve ark.'ın [20] çalışmaları da, hem vücut ağırlığında hem de boy uzunluğunda çalışmamızdakine benzer sonuçlar ortaya koymaktadır. Bu yaş grubunda boy ve ağırlık egzersizle birlikte yaşa bağlı olarak artmaktadır.

Çalışmaya katılan badmintoncuların VYY ve yağsız vücut ağırlıklarında istatistiksel yönden anlamlı bir fark görülmemesine ( $P>0,05$ ) karşın, Türk milli takım sporcularının VYY değerlerinin genel ortalamasının biraz altında, Avusturyalıların ise biraz üzerinde olduğu görülmektedir. Badmintonda VYY'ye yönelik yapılan bazı araştırmalarla [21-25], bu çalışmadaki sonuçlar karşılaştırıldığında, VYY değerlerinin daha düşük olduğu dikkat çekmektedir. Bu durum, ilgili çalışmalarda yer alan sporcu popülasyonunun performans düzeyleri ve doğal olarak antrenman yoğunluğundaki farklılıktan kaynaklanabilir. Bahnke'nin teorik modeline göre ortalama olarak yetişkin erkeklerde VYY, vücut ağırlığının %15 ile %17'sini teşkil eder [12]. Buna göre, araştırmamızdaki tüm takımların VYY'sinin normal değerler içinde kaldığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan ülkelerin takımlararası dikey sıçrama değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir ( $P>0,05$ ). Araştırmada yer alan sporcuların dikey sıçrama değerleri karşılaştırıldığında, Avusturya ve Macaristan milli takım sporcularının en yüksek, Belçikalı ve Türk sporcuların ise en düşük değerlere sahip oldukları dikkat çekmektedir. Lieshout, Güney Afrikalı elit badminton oyuncuları üzerinde yaptığı araştırmasında bu değerleri 53 cm olarak bildirmektedir [24]. Omosegaard, dikey sıçrama değerlerini, uluslararası düzeyde elit oyuncular için 65-75, ulusal lig oyuncuları için 60-70, bölgesel lig oyuncuları için 55-65 cm olarak rapor etmiştir [4]. Bu çalışmada, Türkiye ve Belçikalı sporcuların dikey sıçrama değerleri, Kalkavan ve ark.'ın [26], bildirdiği değerlerden yüksek, Omosegaard [3] ve Lieshout'un [24], değerlerinden düşük, Revan ve ark. [20] ile Şenel ve ark.'ın [23] bulgularıyla ise benzerlik göstermektedir. Bunun yanı sıra Avusturya ve Macaristanlı badmintoncuların sonuçları Lieshout'un [24], değerleriyle örtüşürken, Omosegaard'ın [3], bulgularının altında, diğer araştırmacıların ise biraz üzerinde olduğu anlaşılmaktadır. Bu çalışmadaki değerlerin Omosegaard'ın [3], değerlerinden önemli ölçüde düşük olması, badmintoncuların spor yaşları ve VYY'leri ile antrenman düzeylerindeki farklılıklardan kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Milli badminton takımı erkek sporcularının istirahat kalp atım sayısı ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $P>0,05$ ). Burada, Türkiye, Avusturya ve Macaristan takımları birbirine benzerlik gösterirken, Belçika milli takım sporcularının diğer takımlardan önemli olmamakla beraber biraz yüksek olduğu gözlenmektedir. Bu çalışmadaki istirahat kalp atım sayısına ait değerler ise, Yaprak ve Aslan'ın [27] tespitlerinden düşük, Şahin'in

[26] çalışmasıyla benzerlik göstermektedir. Ayrıca Belçika takımı değerlerinin şenel'in [28] çalışmasındaki değerlerden yüksek, diğer takım değerleriyle paralellik gösterdiği anlaşılmaktadır. Shaver (1974) istirahat kalp atım sayısının antrenman ile birlikte düştüğünü bildirmektedir [29]. Ayrıca kalp atım sayısı antrenman şiddetinin belirlenmesinde önemli bir kriter olarak kabul edilmektedir. Bu çalışmada istirahat kalp atım sayısına ait bulgular literatüre göre daha düşük bulunmuştur. Bu durum, takımların spor yaşlarının daha yüksek oluşu ve düzenli olarak yaptıkları antrenman programlarından kaynaklanmış olabilir.

İstirahattaki sistolik kan basıncı açısından sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken ( $P>0,05$ ), Türkiye ve Macaristan takımları arasında, istirahatdaki diastolik kan basıncı değerlerinde anlamlı bir farklılık grlmektedir ( $P<0,05$ ). Dinlenik sistolik kan basıncına ilişkin ortalamalarda, Macaristan takım sporcularının diğer takım sporcularından düşük olduğu görülmekte, diğer tüm sporcuların ise birbirine benzerlik gösterdiği izlenmektedir. Marehouse ve August, normal şartlarda sistolik kan basıncının 120 mmHg, diastolik kan basıncının ise 80 mmHg civarında olması gerektiğini bildirmektedir [6]. Türkiye takım sporcuları bu değerler içerisinde kalırken, Avusturya'nın düşük değerler sergilediği grlmektedir. Literatürde istirahat sistolik ve diastolik kan basıncı değerleri karşılaştırıldığında, şahin'in [26] değerleri Macaristan takımı ile paralellik gösterirken diğer takımların değerlerine yakındır. Burada Türkiye takım sporcularının diastolik basıncı değerlerinin yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Yine Krk ve ark. [30] ile Yaprak ve Aslan'ın [27], yaptığı çalışmalara göre Macaristan takımının değerleri düşük, Türkiye'nin ise sadece diastolik değerleri yüksek bulunmuştur. Diğer takımların ise söz konusu bulgulara yakın değerlere sahip oldukları grlmektedir. Kısaca, Macaristanlı sporcuların istirahatdaki sistolik ve diastolik kan basıncı değerlerinin tüm litaretre göre düşük olduğu gözlenmektedir. Kan basıncı değerlerinin normalden düşük çıkmasının uzun süreli yapılan egzersizlerden, yüksek olmasının ise o anki heyecandan kaynaklanabileceği düşünülebilir.

Yine Macaristan ve Belçika takımları arasında bacak kuvveti değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülürken ( $P<0,05$ ), relatif bacak kuvvetinde anlamlı farklılığa raslanmamıştır. Macaristan'ın bacak kuvveti değerlerinin diğer ülke sporcularına göre yüksek olduğu belirlenirken, Belçika'nın daha düşük değerlere sahip olduğu dikkat çekmektedir. Bu çalışmadaki bacak kuvvetine ait bulguların, Hazar'ın [31] değerlerinden yüksek olduğu grlmektedir. Bu sonuç Hazar'ın araştırma gurubunun küçük yaş gruplarından oluşmasından kaynaklanabilir. Yıldız'ın [14] değerleri ise Türkiye takım sporcularına yakın, Belçika'dan düşük, Macaristan ve Avusturya sporcularına ait değerlerden ise biraz yüksek grlmektedir. Genelde araştırmacıların bacak kuvveti değerleri ile bu çalışma değerleri arasında benzerlik grlmektedir. Bacak kuvveti yaşa, vücut ağırlığına ve egzersize bağlı olarak artmaktadır. Burada bacak kuvveti farklılığının, antrenmanlara bağlı olarak bacak kuvveti geliştirici çalışmalara yeterince yer verilmemesi ve ülke popülasyonlarının farklı olmasından kaynaklanabileceği dşnlmektedir.

Bu çalışmada ülkelerin takımlararası anaerobik güç değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ( $P>0,05$ ). Avusturya ve Macaristanlı sporcuların anaerobik güç değerlerinin birbirine yakın, Türkiye ve Belçika takım sporcularından ise biraz yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca bu sonuçların Revan ve ark.'nın [20] Türk ve yabancı ülke milli sporcularına yapmış oldukları çalışmadaki anaerobik güç değerleriyle de benzerlik gösterdiği söylenebilir. Margaria–Kalamen anaerobik güç test değerlendirme ölçütüne göre [12], bu çalışmadaki ülke sporcularının anaerobik güçlerinin düşük olduğu söylenebilir. Badminton anaerobik gücün fazlaca kullanıldığı bir spor dalıdır. Badminton oyunu süresince, oyuncuların yaptıkları sıçramalar, 2–3 metrelik sprintler ve vuruşlardaki reaksiyonlar, badmintoncuların anaerobik güçlerinin ileri düzeyde olmasını gerektirmektedir [3].

Araştırmaya katılan ülke sporcularının, BKİ ortalamaları karşılaştırıldığında takımlar arası istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $P>0,05$ ). Macaristan takımının diğer takım sporcularına göre BKİ değerleri biraz yüksek, diğer ülkelerle ise paralellik görülmektedir. BKİ ile ilgili yapılan bazı çalışmalarda ortaya konan değerler [30,31] bizim çalışmamızdan düşük, bazıları ise [18,20,25,27] benzerdir. BKİ'nin düşük olması ile ilgili farklılık yaş grubunun küçük olmasından kaynaklanmış olabilir. BKİ'de geliştirilen normlara göre [10], çalışmamızda yer alan bütün ülke sporcularının değerleri kabul görülebilir seviyededir.

Araştırmadaki ülke sporcularının sağ ve sol el el kavrama kuvvet değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir ( $P>0,05$ ). Bununla birlikte göreceli olarak, Türkiye milli badminton takımı erkek sporcularının sağ el kavrama kuvvetinin biraz yüksek, sol el kavrama kuvvetinin ise düşük olduğu görülmektedir. Avusturya, Belçika ve Macaristan takım sporcularının ise, sağ el kavrama kuvvetleri birbirine paralellik göstermektedir. Sol el kavrama kuvvetinin, Macaristan takımında yüksek, Türkiye, Avusturya ve Belçika takımlarında ise birbirine yakın değerlere sahip oldukları görülmektedir. Bu çalışmadaki erkek badmintoncuların değerlerinin, bazı araştırmacıların [14,22,23,26,30] ortaya koyduğu sonuçlardan yüksek olduğu görülmektedir. El kavrama kuvveti özel bir kuvvet alanını oluşturur ve antrenman çalışmalarıyla geliştirilebildiği bilinmektedir. Dolayısıyla badminton sporunda güçlü smaç vuruşu için el kuvvet çalışmalarına ağırlıklı olarak yer verilmesi, antrenman ve müsabaka esnasında defalarca kez raketin ağırlığı ile çalışılması el kavrama kuvvetini geliştirebilmektedir.

Çalışmada, ülkelerin esneklik değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir ( $P<0,05$ ). Avusturya sporcularının esneklik değerlerinin diğer ülke sporcularından biraz yüksek olduğu, Belçika sporcularının en düşük değerde sahip bulunduğu görülürken, Türkiye ve Macaristanlı sporcu değerlerinin birbirine yakın olduğu görülmektedir. Bu çalışmadaki badmintoncuların esneklik değerleri, Jackson, Pollock ve Word, otur-uzan esneklik testi standart değerlerinin [32] altında kalmaktadır. Bu husus, çalışmamızdaki yaş gurubunun ergenlik çağında olması ve hızlı gelişme dönemi nedeniyle, kas ve tendonlara ait esneklik yeteneğinin, artan boy

uzaması nedeniyle uyum sağlayamaması ve takımların yeterince esneklik geliştirici çalışmalara yer vermemesiyle ilişkilendirilebilir.

Araştırmaya katılan ülkelerin FVC değerleri birbirine çok yakın iken, FEV1 değerlerinde Macaristan takım sporcularının biraz düşük olduğu grlmştr. Çalışmamıza katılan ülke sporcularının solunum parametrelerinden olan FVC, FEV1 değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir ( $P<0,05$ ). Atan ve ark. [35] yaptığı araştırmada, 15-16 yaş grubunda aktif olarak spor yapanların FVC, FEV1 değerlerinin sedanterlerden daha yüksek çıktığını belirtirken, akır [36], 15 -17 yaş grubunda farklı spor branşlarındaki FVC, FEV1 değerlerini erkek çocuklarda kızlara göre daha yüksek bulmuştur. Bu araştırmadaki FVC, FEV1 değerleri, Atan ve ark. [35] ile akır'ın [36] ölçümlerine benzer, Kürkçü ve ark.'nın [34], ölçüm değerlerinden ise yüksektir. Söz konusu farklılık, bu çalışmadaki sporcuların daha elit düzeyde spor yapmaları ile diğer sporcu grupların yaşlarının küçük olmasından kaynaklanabilir. Bu durum spor yapmanın solunum sistemi üzerinde olumlu etkisi olduğu düşüncesini de ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak; Türkiye ile Avusturya, Belçika, Macaristan badminton milli takım sporcularının, bu yaş grubundaki hızlı gelişim dönemleri nedeniyle yukarıda belirttiğimiz bazı farklılıklar görülmekle beraber, genelde benzer fiziksel ve fizyolojik özelliklere sahip oldukları söylenebilir.

## KAYNAKLAR

1. Cmştoğlu MR, Kale R. Uçan Tytop Badminton. Başak Ofset, İstanbul, 1994.
2. Talbot D. Top Coach Badminton. Queen Anne Press, Macdonald & Co. Ltd. Holborn, London, 1989.
3. Omosegaard B. Physical Training for Badminton. International Badminton Federation (JIBF) Denmark, 1996.
4. Cabello MD, Gonzalez Badillo JJ. Analysis of the characteristics of competitive badminton. British Journal of Sports Medicine, 2003; 37: 62-66.
5. Brown ME, Mayhew JL, Boleach LW. Effect of plyometric training on vertical jump performance in high school basketball players. J Sports Med Phys Fitness, 1986; 26(1):1-4.
6. Marehouse EL, August M. Egzersiz Fizyolojisi. (ev. N.Akgn), 6. Baskı, Ege Üniversitesi, İzmir, 1973.
7. Clarkson MP. The relationship among isokinetic endurance, initial strength level and fiber type. Research Quarterly for Exercise and Sport, 1982; 53 (1): 127-131.
8. Zauner CW. Laboratory Experiments In Exercise Physiology. Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall 1970.
9. Mathews KD, Fox EL. The Physiological Basis of Physical Education and Athletic. WB. Saunders Company, Philadelphia, 1976.
10. Zorba E. Vücut Yapısı lm Yöntemleri ve şişmanlık Başa ıkma. Morpa Kültür Yayın Ltd. şti., Yayılcık Matbaası, İstanbul, 2005.
11. Ziyağil MA. Greşlerin antropometrik özellikleri, biyomotor yetenekleri ve başarıları arasındaki ilişkilerin araştırılması, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, İstanbul, 1991.
12. Tamer K. Sporda Fiziksel ve Fizyolojik Performansın llmesi ve Değerlendirilmesi. Geliştirilmiş 2. baskı, Bağırgan Yayınevi, ISBN: 975-581-052-8, Ankara, 2000.
13. Poyraz A. 17 yaş altı avrupa badminton takım şampiyonasına katılan Türkiye, Avusturya, Belçika, Macaristan milli takım sporcularının bazı fiziksel ve antropometrik parametrelerinin karşılaştırılması. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Anatomi Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Afyonkarahisar, 2009.



14. Yıldız S. 11-15 yaş milli badminton oyuncularının motorik ve fiziksel özellikleri. T.C. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli, 2002.
15. Yorulmazlar MM. Türkiye'deki ve Dünya'daki elit badminton sporcularının sosyo-ekonomik bir analiz, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul, 2000.
16. <http://www.tuytopmagazin.com/index.php?action=tuytopmagazin>, (17.09.2008).
17. Dülger F. Türk Badminton Sporcularının Sosyo Ekonomik Düzeyleri. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Malatya, 1998.
18. Yüksek S, Cicioğlu İ. Türk ve Rus judo ümit milli bayan takımlarının bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin karşılaştırılması, Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Ankara; 2004; 2(4): 139-146. DOI:10.1501/Sporm\_0000000041
19. Terbizan DJ, Seljevojd PJ. Physiological profile of age-group wrestlers. J Sports Med Phys Fitness, 1996; 36(3): 178-85.
20. Revan S, Aydoğmuş M, Balcı ŞS, Pepe H, Eroğlu H. Türk ve yabancı ülke milli takım badmintoncularının bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin değerlendirilmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2007; 1(2): 63-70.
21. Şenel Ö, Atalay N. 19 yaş ve altı balkan milli badminton takımlarının bazı fizyolojik ve performans parametrelerinin karşılaştırılması ve başarı ile ilişkisi, Türk Spor Hekimliği Kongresi, 26-30 Nisan, Antalya, 1999.
22. Kafkas ME, Taşkıran C, ArslanC, Açak M. Yıldız erkek milli ve amatör badmintoncuların bazı fiziksel, fizyolojik ve antropometrik parametrelerinin karşılaştırılması. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2009; 3(1): 13-20.
23. Şenel Ö, Atalay N, Çolakoğlu F. Türk milli badminton takımının antropometrik vücut kompozisyonu ve bazı performans özellikleri, Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1998; 3(2): 15-20.
24. Lieshout KA ve Lombard AJJ. Fitness profile of elite junior South African badminton players, AF J Physical Health Education Recreation and Dance, Special Edition, 2003; 9(3): 114-120.
25. Çankaya C, Karakuş S, İkiz İ, Akça C, Akça A. Türkiye, Romanya ve Bulgaristan genç badmintoncularına ait bazı antropometrik ölçümler. Atatürk Üniversitesi, Beden Egitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2002; 4(3): 8-11.
26. Şahin H. Anaerobik dayanıklılık antrenman programının 12-14 yaş erkek badminton sporcularının bazı fizyolojik parametreleri üzerindeki etkileri. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1999.
27. Yaprak Y, Aslan A. Üniversite badminton takımı oyuncularının kalp debisi, vo2max ve solunum fonksiyon testlerinin karşılaştırılması, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Ankara, 2008; 6(2): 69-74.
28. Şenel Ö. Effects of Continuous and Interval Running Programs on Aerobic Capacities of High School Boys Aged 14-16 Years. Metü, Ankara, A Master Thesis, 1991.
29. Shaver L G. Effects on season university wrestling on selected physiological parameters, Journal of Sports Medicine, 1974; 14: 139-149.
30. Kürkçü R. Özdağ S, Afyon YA, Yaman Ç. 10-12 yaş grubundaki futbolcu ve badmintoncularda bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2009; 6(1): 547-556.
31. Hazar F. Badmintonda Çevikliğin Performansa Etkisi ve Geliştirilmesine Yönelik Antrenman Uygulamaları. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul, 2005.
32. Jackson AS, Pollock M, Word A., Generalized Equation For Predicting Body Density of Women. Medicine and Science and Sports and Exercise, Newyork. 1995.
33. Alıcı O, İri R. 13- 15 yaş arasındaki güreşçiler hentbolcular ve sedanterlerin bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin karşılaştırılması. International Journal of Human Sciences, 2015; 12(1): 1070-1081.
34. Kürkçü R. Özdağ S, Afyon YA, Yaman Ç. 10-12 yaş grubundaki futbolcu ve badmintoncularda bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2009; 6(1): 547-556.



35. Atan T, Akyol P, ebi M. Bireysel sporlarla uğraşan yıldızlar kategorisindeki sporcuların solunum fonksiyonlarının karşılaştırılması. Dicle Tıp Dergisi, 2013; 40 (2): 192-198
36. akır AH. Farklı Spor Branşlarında Antrenman Yapan 15-17 Yaş Grubu Öğrencilerin Bazı Solunum Fonksiyonlarının ve Biyomotorik Özelliklerinin İncelenmesi. İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2015; 2(1): 1-16.

ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
SPOR ve PERFORMANS ARAşTIRMALARI DERGİSİ YAYIN ve YAZIM KURALLARI

Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi'ne (SPD) gönderilecek çalışmalar aşağıdaki yayın kurallarını dikkate almalıdır.

1. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi-SPD (Journal of Sports and Performance Researches-JSPR)'nin yayın dili Türkçe ve İngilizcedir.
2. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi'nde beden eğitimi ve spor bilimleri alanında yapılmış ve daha önce hiçbir yayın organında yayınlanmamış özgün çalışmalar yayınlanır.
3. Tüm yazarlar dergiye yayınlanmak üzere gönderdikleri çalışmalarının okunup onaylandığını, başka bir yerde yayınlanmamış ya da yayınlanmak üzere gönderilmemiş olduğunu ve tüm yayın haklarını SPD'ye devrettiğini belirten bir formu imzalayıp dergi editörlüğüne çalışma ekinde bir dosya ile göndermelidirler (Ek 1: Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi (SPD) Beyan Mektubu ve Yayın Hakları Devir Formu)
4. Dergiye gönderilecek çalışmalar için Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi (SPD) "TÜBİTAK ULAKBİM DERGİPARK ulusal makale gönderim, takip ve değerlendirme sistemi" kullanılmaktadır. Bu nedenle yazarların bir kereye mahsus olmak üzere ilgili sisteme kayıt olup kullanıcı adı ve şifre almaları gerekmektedir.
5. Biçimsel kontrolü geçen her çalışma, bilimsel içeriğine göre uygun hakemlere gönderilerek değerlendirmeye alınır.
6. Dergiye gönderilen tüm çalışmalar editör ve konuyla ilgili en az iki hakemin onayından geçerek ve gerekli görüldüğü takdirde istenen değişiklikler yazar/yazarlarca yapıldıktan sonra yayınlanır. Çalışma hakkında önerilen değişiklikler yazarı tarafından kabul görmezse başka bir hakeme başvurmak veya çalışmayı yazarına geri vermek konusunda derginin yayın kurulu yetkilidir.
7. Basımına karar verilen çalışmalarda yayın öncesi küçük yazım hataları dışında ekleme ya da çıkarma yapılamaz.
8. Çeşitli nedenlerden dolayı çalışmasının yayınlanmasından vazgeçen yazar başvurusundan itibaren iki (2) ay içerisinde yazısını geri çekebilir.
9. Çalışmalar yayınlanmak üzere dergiye gönderildikten sonra, tüm yazarların yazılı izni olmadan yazar isimleri silinemez, yeni isim eklenemez ve yazar sıralaması değiştirilemez.
10. Çalışmaları yayımlanan yazarlara telif ücreti ödenmez.
11. Yayımlanmış yazının tamamının tekrar yayım hakkı derginin iznine bağlıdır.
12. Yayın süreci tamamlanan çalışmalar dergiye değiş tarihi esas alınarak yayınlanır. Ancak güncelliğini kaybetmemesi açısından bu sıra bazı öncelikli çalışmalar için uygulanmayabilir. Buna karar verme yetkisi editöre aittir.
13. Sözlü görüşmeler ve yayınlanmamış eserlere ait bildirimler (Yüksek Lisans ve Doktora Tezleri hariç) kaynak olarak kullanılmamalıdır.
14. Kaynakların doğruluğundan yazar/yazarlar sorumludur.
15. Gönderilen çalışmalar yayınlansın veya yayınlanmasın yazarlarına iade edilmez. Yayımlanmadığı durumda yazar/yazarlar bu konuyla ilgili olarak bilgilendirilirler.
16. Çalışmalar yayınlanmak üzere kabul edildiği takdirde, "Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi" (SPD) çalışmanın bütün yayın haklarına sahip olur.
17. Yayımlanan çalışmaların bilimsel etik ve hukuki sorumluluğu yazarına/yazarlarına aittir. İnsan ve hayvan denekler için etik kurul raporu alınmalıdır.
18. Çalışması yayınlanan yazara/yazarlara derginin 1 nüshası ücretsiz olarak gönderilir.

**DERGİYE GÖNDERİLEN ÇALIşMALAR şU SIRAYI İZLEMELİDİR:**

1. İlk sayfa (Yazarların Künyesi ve çalışmanın Türkçe İngilizce başlığı); çalışmanın Türkçe ve İngilizce başlığı sayfa ortalanacak şekilde alt alta büyük harfle tek satır aralıklı, 14 punto olarak yazılır ve hemen onun altında yazıdaki katkı sıralarına göre yazar/yazarların ad ve soyadları, adresleri telefon numaraları ve E-mail adresleri sola yaslanarak alt alta sıralanır. Yazarların içerisinde yazımalardan sorumlu olacak yazarın (correspondent author) yanına tırnak içinde "Yazımadan sorumlu yazar" ifadesi eklenir.
2. İkinci sayfadan itibaren (Çalışma metni başlıktan itibaren bir bütün halinde verilir); Buna göre; TÜRKÇE BAşLIK; sayfa ortalanarak büyük harf 14 punto, koyu yazılmalı ve kısaltma kullanılmamalıdır, Yazar/yazarların adı-soyadı başlığın altına sayfa ortalanarak 12 punto ve koyu olarak yazılmalı, yazarların soyadlarının sağ üstüne konulacak rakamlar ile ilk sayfanın altına kurum adları ve adresleri (E-mail adresleri) dip not olarak (8 punto) eklenmelidir.
3. "ÖZET" başlığı yazarların altına sol başa yaslanmış, koyu, büyük harf 14 punto ile yazılır (Türkçe ÖZET metni 9 punto ve tek satır aralığı yazılır), Bunu "İNGİLİZCE BAşLIK" (ortalanmış şekilde büyük harf ve 14 punto ile koyu yazılır) ve "ABSTRACT" (sol başa yaslanmış, 14 punto ile koyu yazılır) kısmı takip eder (İngilizce özet metni 9 punto ve tek satır aralığı yazılır).
4. ABSTRACT kısmını "GİRİş", "MATERYAL VE METOT", "BULGULAR", "TARTIşMA". Eğer istenirse "SONUÇ VE ÖNERİLER" kısmı da ilave edilebilir. Bu başlıklar; sola yaslanmış, büyük harf, 12 punto ve koyu yazılacaktır)
5. Yukarıdaki sıra düzenini "KAYNAKLAR" bölümü takip eder ve gerekliyse KAYNAKLAR'dan önce "TEşEKKÜR" (acknowledgements) bölümü yazılır.

**YAZI DÜZENİ:**

**1) BAşLIK VE YAZAR İSMİ:**

Araştırmanın başlığı 13 kelimeyi geçmeyecek şekilde 14 punto olarak yazılmalıdır. Yazar/yazarların ad ve soyadları sayfa ortalanarak unvan belirtilmeden verilirken, kurum adresleri ve elektronik posta adresleri sayfa altında dipnot olarak yazılmalıdır.

**2) ÖZET/ABSTRACT:**

Çalışmanın başlığı ile ÖZET/ABSTRACT başlıkları tümü ile büyük, bold ve 14 punto yazılmalıdır. Türkçe özet "ÖZET" başlığı altında, İngilizce özet ise, "ABSTRACT" başlığı altında yazılmalıdır. ABSTRACT başlığının üzerinde yazının İngilizce başlığı yer almalıdır. ÖZET/ABSTRACT metinleri satır başı yapılmadan, blok halinde yazılmalıdır. ÖZET /ABSTRACT metinleri 250 kelimeyi geçmeyecek şekilde ve tek satır aralığı yapılarak 9 punto blok halinde yazılmalıdır. Türkçe özetin hemen altında ayrı satır olarak, sol başa yaslı Anahtar Kelimeler (Bold), İngilizce özetin hemen altında ise Keywords (Bold ve bitişik) başlığı yer almalıdır. Anahtar kelimeler 5'i geçmeyecek şekilde alfabetik olarak yazılmalıdır. Anahtar kelimeler virgül ile ayrılmalı ve kelime seçiminde başlıkta yer almayan kelimeler tercih edilmelidir.

**3) ANA METİN:**

Dergiye gönderilecek çalışmalar Microsoft Word Windows programında, "Calibri" yazım düzeninde, sayfanın her tarafından 2,5 cm boşluk

bırakılarak, 12 punto ve 1,5 aralık yazılarak gönderilmelidir. Tüm sayfalar başlık sayfasından başlayarak numaralandırılmalıdır. Ana metnin 10 sayfaı geçmemesine özen gösterilmelidir. Sayfa kısıtlaması gerektiğinde Yayın Kurulu tarafından arttırılabilir. Ana metin "1,5 satır aralığı" olarak yazılmalıdır. Bir araştırma makalesinde, genellikle sırasıyla; GİRİŞ, MATERYAL VE METOT, BULGULAR, TARTIŞMA ve KAYNAKLAR bölümü yer almalıdır. Gözden geçirme (Review) makalelerinde bu içeriğe dikkat edilmeyebilir. Ana metinde yer alacak şekiller, grafikler, fotoğraflar ve çizelgeler çalışmanın içinde, bahsedildiği yerde verilmeli ve numaralandırılmalıdır. Şekil, grafik ve fotoğraflar JPG, TIFF formatında sunulacaktır. Tabloların üstüne tablo numarası ve başlığı yazılmalıdır. Tablolar sayfa düzenine göre ya 8, 9 ya da 10 punto olarak yazılabilir.

#### 4) TEŞEKKÜR (ACKNOWLEDGEMENTS):

Teşekkür zorunlu değildir. Ancak yazar/yazarlar, araştırmaya katkısı yazarlık düzeyinde olmayan kişilere birkaç cümlelik teşekkür yazabilirler. Yazılması halinde Ana metnin sonunda ve Kaynaklar kısmından önce yer verilmelidir.

#### 5) KAYNAKLAR:

Çalışmada; mümkün olduğunca yeni ve çalışmayı doğrudan ilgilendiren kaynaklara yer verilmelidir. Kaynak sayısınının 40'ı aşmaması tavsiye edilir.

#### 6) ANA METİNDE KAYNAK BELİRTİLMESİ:

- Kaynaklar belirttikleri ilk yerden başlayarak ardışık bir şekilde numaralandırılmalıdır. Ana metin, tablolar ve başlıklar dahil her kaynak köşeli parantez [ ] içine alınmalıdır. Aynı kaynak başka yerde kullanıldığında ilk verilen numara ile belirtilmelidir.
- Doğrudan alıntılar 3 satırı geçmeyecek şekilde ve trnak içinde kullanılmalıdır. Eğer bu limiti aşarsa metin içinde 10 punto, bold karakterde ve blok halinde içerden başlayarak yazılmalıdır. Bu tür alıntılar kaynak olarak yukarıda belirtildiği gibi numaralandırılmalıdır.
- Tablolar ardışık olarak numaralandırılmalıdır. Her bir tablo için açıklayıcı ve kısa bir başlık olmalıdır. Başlıkların sadece ilk kelimesinin baş harfi büyük, diğer tüm kelimeler ise küçük olarak 10 punto ve koyu (bold) şekilde yazılmalıdır. Her tablo sütununda da kısa bir başlık olmalıdır. Açıklayıcı bilgiler, tablo başlığında değil, tablo altında yer alacak olan not bölümünde verilmelidir. Not bölümünde sırasıyla \*, \*\*, vb. simgeleri kullanılmalıdır.
- Ulaşılabilecek kaynaklardan elde edilemeyecek gerekli bilgiler hariç, kişisel iletişimlerin kaynak olarak kullanılmasından sakınılmalıdır. Bu tür kaynaklar numaralandırılmamalıdır. Kişisel iletişim yapılan kişinin adı ve iletişim günü ana metinde parantez içinde belirtilmelidir. Bu yöntem, konuşma ya da tutulan notlar için de kullanılabilir.

#### 7) KAYNAKLAR BÖLÜMÜNDE KAYNAKLARIN BELİRTİLMESİ:

Çalışmanın son bölümü "KAYNAKLAR" başlığından oluşmalıdır.

Numaralandırma: Bütün kaynaklar bu bölümde alfabetik değil, metinde kullanılan numaralarına göre sıralanmalıdır.

Kaynak Künyesinin Yazımı:

##### a) Yazar/Yazarların Gösterimi:

- Çalışmada yer alan her bir yazarın soyadı ve adının ilk harfi yazılmalıdır (iki ön adı kullanan yazarlar ön adlarının ilk harflerini boşluk bırakmadan büyük harf ile yazmalıdır. Örn: Rose ME, Yılmaz MB).
- Kaynaklarda bütün yazarlar sıralanmalıdır, fakat çalışmada 6'dan fazla yazar var ise ilk 6 yazar sıralanmalı daha sonra gelen yazarlar için Türkçe olarak "ve ark", İngilizce olarak ise "et al." Eklenmelidir.

##### ÖRN:

Rose ME, Huerbin MB, Melick J, Marion DW, Palmer AM, Schiding JK, et al. Regulation of interstitial excitatory amino acid concentrations cortical contusion injury. Brain Research, 2002; 935 (1-2): 40-6.

- Her bölümü farklı yazarın yazdığı kitaplar için şu sıra takip edilmelidir: bölüm yazarı, bölüm başlığı, editör/editörler, kitap başlığı, baskı sayısı, yayın yeri, matbaa adı ve yayın yılı.

##### ÖRN:

Meltzer PS, Kallioniemi A, Trent JM. Chromosome alterations in human solid tumors, In: Vogelstein B, Kinzler KW, editors, The genetic basis of human cancer, 3rd ed. New York: McGraw-Hill; 2002.

b) Kitap başlıkları, bölüm başlıkları ve dergilerdeki makale başlıklarının gösterimi:

- İlgili çalışmaların başlıklarındaki ilk harf büyük olarak yazılmalı, geriye kalan tüm kelimeler küçük harflerden oluşmalıdır (özel isimler hariç). Ayrıca başlığın altı çizilmemeli ve başlıkta yana eğik (italik) harf kullanılmamalıdır.

##### ÖRN 1:

Murray PR, Rosenthal KS, Kobayashi GS, Pfaller MA. Medical microbiology. 4th ed. St. Louis: Mosby; 2002.

##### ÖRN 2:

Taşmektepligil MY, Çankaya S. Tunç T. Futbol taraftarı fanatiklik ölçeği, Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 2015; 6 (1): 41-49. doi: 10.17155/spd.73408.

c) Dergi isminin gösterimi:

- Derginin tam ismi, yıl, cilt, sayı, sayfa aralığı olarak sıralanmalıdır.

##### ÖRN :

Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 2015; 6 (1): 41-49.

d) Kaynaklar bölümünde yer alan eserlerde sayfaların gösterimi:

- Dergiler için sadece bilginin bulunduğu sayfa değil çalışmanın ya da bölümün tam sayfa aralığı verilmelidir.
- Kitaplar için sayfa sayısı verilmemelidir; sözlükten alıntılarda ise sayfa numarası belirtilebilir (Örn. 1) ve ayrıca kitaptaki bir bölüm yazarı ve sayfa aralığı belirtilerek kaynak olarak gösterilir (Örn. 2).

**ÖRN 1:**

Dorland's illustrated medical dictionary, 29th ed, Philadelphia: W.B. Saunders, 2000, Filamin, p. 675.

**ÖRN 2:**

Berkow R, Fletcher AJ, editors. The Merck manual of diagnosis and therapy, 16th ed, Rahway (NJ): Merck Research Laboratories, 1992.

e) DOI numarasının gösterimi:

Çalışmada yer alan kaynakların doi numaraları varsa sayfa numaralarından sonra yazılmalıdır.

**ÖRN 1:**

Taşmektepligil MY, Çankaya S. Tunç T. Futbol taraftarı fanatiklik ölçeği, Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 2015; 6 (1): 41-49. doi: 10.17155/spd.73408.

Kaynak Yazımı İçin Diğer Örnekler

**1) Yazarı Kurum Olan Dergi Makaleleri**

Diabetes Prevention Program Research Group. Hypertension, insulin, and proinsulin in participants with impaired glucose tolerance. Hypertension. 2002; 40(5):679-86.

**2) Yazarı ve Yayımcısı Kurum Olan Kitaplar**

Royal Adelaide Hospital; University of Adelaide, Department of Clinical Nursing. Compendium of nursing research and practice development, 1999-2000. Adelaide (Australia): Adelaide University; 2001.

**3)Gazete makalesi**

Tynan T. Medical improvements lower homicide rate: study sees drop in assault rate. The Washington Post. 2002 Aug 12;Sect. A:2 (col. 4).

4)Cd-rom

Anderson SC, Poulsen KB. Anderson's electronic atlas of hematology [CD-ROM]. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2002.

**5)İnternette Dergi Makalesi**

Abood S. Quality improvement initiative in nursing homes: the ANA acts in an advisory role. Am J Nurs [serial on the Internet]. 2002 Jun [cited 2002 Aug 12]; 102(6):[about 3 p.]. Available from: <http://www.nursingworld.org/AJN/2002/june/Wawatch.htm>

**6)İnternette Kitap**

Foley KM, Gelband H, editors. Improving palliative care for cancer [monograph on the Internet]. Washington: National Academy Press;2001[cited 2002 Jul 9]. Available from: <http://www.nap.edu/books/0309074029/html/>.

**7)İnternette Sayfa/Web Sitesi**

Canadian Cancer Society [homepage on the Internet]. Toronto: The Society; 2006 [updated 2006 May 12; cited 2006 Oct 17]. Available from: <http://www.cancer.ca/>.

**Ek 1. SPOR VE PERFORMANS ARAşTIRMALARI DERGISİ (SPD) BEYAN MEKTUBU VE YAYIN HAKLARI DEVİR FORMU**

**Sayın Editör,**

başlıklı çalışmanın yazar(lar)ı olarak, gönderilen bu yazının ilmi içeriğine ve sorumluluğuna katılıyoruz. Bu yazı daha önceden herhangi bir yerde yayınlanmamıştır ve yayın hakları halen başka bir kuruluşun tasarrufunda değildir. Çalışmanın gözden geçirilmesi ve gerekli düzeltmeler için izin veriyor ve aşağıdaki şartları kabul ediyoruz.

- \* Çalışmanın her türlü yayın hakkı, Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi'ne (SPD) aittir.
- \* Tüm yazarlar, çalışmada belirtilen sıraya göre formu imzalamalıdır.
- \* Çalışma; değerlendirilmek üzere dergiye gönderildikten sonra, hiçbir aşamada, yayın hakları devir formunda belirtilen yazar isimleri ve sıralaması dışında, çalışmaya yazar ismi eklenemez, silinemez ve sıralamada değişiklik yapılamaz.
- \* Çalışma; derginin belirttiği yazım ve yayın kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.
- \* Çalışma orijinaldir. Daha önce yurtiçinde/yurtdışında, Türkçe/yabancı dilde yayınlanmamıştır veya yayınlanmak üzere değerlendirme aşamasında değildir.
- \* Çalışmanın; bilimsel, etik ve hukuki sorumluluğu yazarlara aittir.
- \* Diğer yazarlara ulaşılamaması halinde; yazarların çalışmanın tüm aşamalarından haberdar olduklarını ve diğer yazarların sorumluluklarını, çalışmanın yazışma yazarı kabul eder.

Yazar / Yazarlar İmza

1) .....  
2) .....  
3) .....  
4) .....  
5) .....  
6) .....

Tarih: .....







