



YAŁOVA
ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

CİLT: 1 SAYI: 1 YIL: 2022



YALOVA UNIVERSITY

JOURNAL OF SPORT SCIENCES

VOLUME: 1 ISSUE: 1 YEAR: 2022



YALOVA ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ
YALOVA UNIVERSITY JOURNAL OF SPORTS SCIENCES

2022

Cilt (Volume): 1 Sayı (Issue): 1

e-ISSN: -

Yayın Hakkı © 2022 Yavuz ÖNTÜRK

Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi bilimsel niteliğe sahip, özgün değer taşıyan "Spor Bilimleri alanını kapsayan tüm çalışmalarını" kabul etmektedir. Ayrıca özel bölümlerin (Başyazı, editöre mektuplar, sporda sorunlar çözümler, spor toplantıları/izlenimleri, spor bilimleri dernekleri, web siteleri, makaleler, kitap tez tezi) yayınlandığı çevrimiçi (çevrimiçi) ve açık erişim politikasını benimseyen bir dergidir.

Yılda 2 sayı (Mart ve Ekim) yayınlanan hakemli ve ücretsiz bir dergidir.

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/yalovaspor>

Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi Adına Sahibi – Baş Editör / Editor in Chief

Dr. Yavuz Öntürk

Yayın Koordinatörü / Publishing Coordinator

Dr. Yavuz Öntürk

Editör Yardımcısı / Assistant Editor

Dr. Burcu Güvendi

Alan Editörleri / Field Editors

Dr. Atakan Çağlayan, İstanbul Rumeli Üniversitesi

Dr. Bilal Karakoç, Yalova Üniversitesi

Dr. Burçak Keskin, Yalova Üniversitesi

Dr. İbrahim Şahin, Yalova Üniversitesi

Dr. Korkmaz Yiğiter, Yalova Üniversitesi

Dr. Nigâr Küçükkubaş, Yalova Üniversitesi

Dr. Nurullah Emir Ekinci, Yalova Üniversitesi

Dr. Onat Çetin, Yalova Üniversitesi

Dr. Özcan Saygın, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

Dr. Petronel Cristian Moisescu, Dunarea de Jos University of Galati

Dr. Rui Manuel Nunes Corredeira, University of Porto

Dr. Serdar Geri, Yalova Üniversitesi

Sekreteryaya

Arş. Gör. Abdurrahman Yaraş, Yalova Üniversitesi

Arş. Gör. Dr. Doğukan Batur Alp Gülşen, Akdeniz Üniversitesi

Arş. Gör. Selman Kaya, Yalova Üniversitesi

Arş. Gör. Sinan Erdem Satılmış, Yalova Üniversitesi

Mizanpaj

Arş. Gör. Abdurrahman Yaraş, Yalova Üniversitesi

İÇİNDEKİLER / CONTENTS

Cilt 1 Sayı 1, Ekim 2022 / Volume 1 Issue 1, October 2022

Sporun Stres Üzerine Etkisi: Lise Öğrencileri Örneği <i>The Effect of Sports on Stress: Example of High School Students</i> Engin EFEK	1-10
Teniste Performans Mükemmeliyetçiliğine İlişkin Farklılık Yaratan Değişkenlerin İncelenmesi <i>Examination of the Variables That Create Differences Related to Performance Perfectionism in Tennis</i> Mekki ABDİOĞLU, Nazlı YANAR, Melek GÜLER, Özge YAVAŞ TEZ	11-22
Antrenörlerin Motivasyon Söylemlerinin Değerlendirilmesi <i>The Evaluation of Motivational Discourses of Trainers</i> Ezgi ÇANKAYA, Ender ŞENEL	23-37
Doğa Yürüyüşü Parkurları: Yalova İçin Bir Model Önerisi <i>Nature Hiking Trail: A Model Suggestion for Yalova</i> Ahmet Tark ERGÜVEN	38-57
Physical Education Teachers' Views on Communication Skills: A Case of Study <i>Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İletişim Becerilerine Yönelik Görüşleri: Bir Durum Çalışması</i> Erhan BUYRUKOĞLU, Kadir YILDIZ	58-74
Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi <i>Investigation of Assertiveness Levels of University Students Receiving Sports Education</i> Engin EFEK	75-86
Tabata Antrenmanlarının Erkek ve Kadın Futbolcularda Fiziksel Uygunluk Değişkenleri Üzerine Etkisi <i>The Effect of Tabata Training on Physical Fitness Variables in Male and Female Footballers</i> Deniz ÜNVER	87-97
Türkiye Futbol Süper Ligi Teknik Direktör Değişikliklerinin İncelenmesi <i>Investigation of Attitude Levels of Students Studying in The Department of Sports Management Towards Healthy Eating</i> İbrahim GIRAK, Mehmet DOĞAN	98-107
Antrenörlerin Meslek Etiği Davranışlarının Antrenör Sporcu İlişkisi Üzerine Etkisi <i>The Effect Of Professional Ethical Behaviors Of Coaches On Coach-Athlete Relationship</i> Burcu GÜVENDİ, Selman KAYA, Muhammet Alperen TOSUN	108-116

Sporun Stres Üzerine Etkisi: Lise Öğrencileri Örneği

Engin EFEK¹

¹Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Burdur /Türkiye ORCID: 0000-0002-7889-8151

ORJINAL MAKALE

Özet

Araştırmanın amacı, sporun lise öğrencilerinin algılanan stres düzeyi üzerine etkisini incelemektir. Araştırmanın modeli için nicel araştırma türlerinden olan tarama modeli seçilmiştir. Çalışmanın örnekleme araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan 255 lise öğrencisi oluşmuştur. Lise öğrencilerinin çeşitli demografik özelliklerini (cinsiyet, aktif spor yapma ve spor yaşı) belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulan “*Kişisel Bilgi Formu*”, algılanan stres düzeylerini belirlemek için ise “*Algılanan Stres Ölçeği/ASÖ-14*” kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 17.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık (Skewness ve Kurtosis) değerleri ile incelenmiş, verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir, bu yüzden parametrik testlerden olan T- testi ve Anova Testi uygulanmıştır. Verilerin analizinde ayrıca frekans, yüzde, minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p<0,05$ olarak belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, araştırmaya katılan lise öğrencilerinin olumlu stres düzeyinde oldukları, stresle etkili bir şekilde baş edebildikleri ve kullandıkları başa çıkma mekanizmalarının işlevsel olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin algılanan stres düzeyleri cinsiyet ve spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Öğrencilerin algılanan stres düzeyleri aktif spor yapma değişkenine göre ise anlamlı bir fark göstermemiştir. Çalışmadan çıkarılabilecek en genel sonuç, liseli öğrencilerde stresin spor yoluyla iyileştirilebileceğini ortaya koymaktadır.

Anahtar kelimeler: Lise, Öğrenci, Spor, Stres

The Effect of Sports on Stress: Example of High School Students

Abstract

The aim of the study is to investigate the effect of sports on the perceived stress level of high school students. The research model, which is one of the quantitative research types, was chosen for the research model. The sample of the study consisted of 255 high school students who voluntarily participated in the research. High school students of various demographic characteristics (gender, age and Sport Active Sport) that is created by the researcher to determine the “personal information form”, perceived stress levels, “to determine the perceived stress scale/ASO-14” was used. Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 17.0 package program was used to analyze the data obtained. Whether the data showed a normal distribution was examined by skewness and Kurtosis values, it was determined that the data showed a normal distribution, so the T-test and Anova Test, which are parametric tests, were applied. Frequency, percentage, minimum, maximum, average and standard deviation values were also used in the analysis of the data. The level of significance as $p<0.05$ was determined. According to the findings obtained, it was determined that the high school students participating in the study were at a positive stress level, they were able to cope with stress effectively, and the coping mechanisms they used were functional. The perceived stress levels of the students showed a significant difference according to gender and sports age variable. The perceived stress levels of the students did not show a significant difference compared to the active sports variable. The most general conclusion that can be drawn from the study is that stress in liseli students can be improved through sports.

Keywords: High School, Student, Sports, Stress

Giriş

Spor olgusu içerisinde sporcuların performanslarına ve dolayısıyla başarılarına etki eden birçok psikolojik parametre bulunmaktadır. Stres de bu psikolojik parametrelerin en önemlilerinden biri olarak bilinir (Güler, 2019; Tazegül, 2012). Sportif başarının elde edilebilmesi için sporcuların düzenli ve programlı bir hayat tarzına, sıkı bir beslenme ve yoğun bir antrenman programına ayak uydurması gerekmektedir. Tüm bunların yanında gerek içsel gerek dışsal kaynaklı tüm stres kaynaklarına da direnç gösterip fiziksel ve duygusal motivasyonlarını da korumalıdırlar (Güler, 2019; Üzüm, Mirzeoğlu, Polat ve Akpınar, 2013). Çünkü stres durumu sporcuların sportif başarılarına, elde ettikleri kazanımlara, istek ve zevklerine ve fiziksel becerilerine olumsuz etki edebilmektedir (Güler, 2019; Üzüm vd., 2013). Nitekim sporcuların yaşadığı stres durumu haftalarını, aylarını, belki de yıllarını vererek elde ettikleri becerilerin ortaya konulmasına engel teşkil edebilir ve iyi bir performans ortaya koymaya tamponlayıcı bir etki yapabilir (Özdevecioğlu ve Yalçın, 2010). Önceki çalışmalarda elde edilen bulgular sportif performansta ve dolayısıyla sportif başarıda sadece fiziksel yeteneklerin yeterli olmadığını, psikolojik faktörlerin de performans üzerinde belirleyici bir etken olduğu bildirilmektedir (Koç, 2004).

Gerekli alanyazın incelendiğinde, önceki çalışmalar belirli seviyelerdeki stres durumunun yaşam ve büyüme için önemli ve faydalı olduğunu ortaya koymuştur. Stres denilince kötü bir durum algılsa da, büyümek ve ayakta kalmak açısından belli seviyedeki stres insan performansı açısından gerekli görülmektedir. Stres düzeyinin fazla olması vücudu aşındırıcı bir etki gösterirken stresin düşük olması ise sporcuda güdülenme problemlerine neden olabilir. Dolayısıyla stresin düşük ya da fazla olması sporcunun yeterliliğini ve performansını olumsuz olarak etkilemektedir (Aydın, 2017; Ceylan, 2005). Stresin performans üzerindeki etkisi önemli bir konudur ve yapılan çalışmalar, stresin performans açısından ortalama bir düzeyde bulunması gerektiğini ortaya koymuştur. Diğer taraftan, sporun ve fiziksel aktivitelerin stres üzerindeki etkilerini inceleyen yine birçok çalışma karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmalarda egzersiz yoğunluğunun, düzenli egzersiz programlarının, antrenmanların ve cinsiyetin ve benzeri parametrelerin stres üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu çalışmalara öğrenciler, hakemler ve diğer meslek çalışanları gibi toplumun birçok kesiminden katılımcılar dahil edilmişlerdir. Örneğin; Civan, Özdemir, Gencer ve Durmaz (2018) tarafından yapılan derleme çalışmasında egzersiz yoğunluklarının stres üzerine etkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonucu düzenli şekilde ve düşük yoğunlukta yapılan egzersizlerin strese karşı hormonal faaliyetlere giren organizmanın dayanıklılığının artış gösterdiği, stresi yenmede önem arz ettiği ve stresin yönetilmesinde önemli bir rol üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır. Doğaner (2017)'in yaptığı çalışmada düzenli egzersiz programına katılanlar ile katılmayanlar arasındaki ilişki incelenmiş, iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiştir. Çalışmasının sonucuna göre düzenli egzersiz programına katılanların stres düzeyleri anlamlı şekilde düşüş göstermiştir. Ergin, Uzun ve Bozkurt (2014)'un yaptıkları çalışmanın sonucunda, erkek öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İmamoğlu Kaya (2019)'nın kadın futbolcularla yaptığı ve antrenmanların kadın futbolcuların algılanan stres, güdü ve öfke düzeylerine etkisinin incelendiği çalışmada yaşanan kişi sayısının, eğitim durumunun, yaşın, spor yaşının ve gelir durumunun stres üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı ifade edilmiştir. Özdevecioğlu ve

Yalçın (2010)'ın çalışmasında spor tatmininin hem stresi hem de saldırganlığı açıklayan anlamlı bir değişken olduğu belirlenmiştir. Şirin (2021)'in çalışmasında medeni durum, yaş ve klasman gibi değişkenlerin stres üzerinde farklı sonuçlar ortaya çıkardığı belirtilmiştir. Eriksen ve diğerleri (2002)'nin Norveç'te bir posta ofisinde çalışanlara yönelik yapmış oldukları çalışmada deneklere 12 haftalık bir egzersiz programı uygulanmış ve bu programın çalışanların iş yaşamları ve stresleri arasında anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmüştür. Alanyazını özetlemek gerekirse, stres faktörü birçok değişken açısından irdelenmiş ve stres üzerinde birçok değişkenin etkili olabileceği çıkarımına varılmıştır. Örneğin fiziksel aktivitelerin ya da egzersizlerin yoğunluğu, cinsiyet, medeni durum gibi birçok değişken stres durumunu üzerinde etkili olabilmektedir. Ayrıca stres ile ilgili yapılan çalışmaların birçoğu yetişkinler üzerinedir. Ergenlik dönemi ise, algılanan stresin ve daha birçok sağlık probleminin arttığı bir dönemdir (Brand ve Kirov, 2011; Frick, Meyer ve Isaksson, 2022; Sawyer vd., 2012; Seiffge-Krenke, Aunola ve Nurmi, 2009). Ergenlikteki bu yüksek stres prevalansı düşünüldüğünde, daha çok yetişkinlere odaklanılması şaşırtıcı bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Achterberg, Dobbelaar, Boer ve Crone, 2021; Sadler vd., 2018). Dolayısıyla bu çalışmanın önemi ve alanyazına katkısı, ergenlerin spora katılımının stres düzeylerine olan etkisini ortaya koymak olacaktır.

Araştırmanın amacı, sporun lise öğrencilerinin algılanan stres düzeyi üzerine etkisini çeşitli değişkenler açısından incelemektir. İlgili alanyazın ışığında (Vella, Swann, Allen, Schweickle ve Magee, 2017; Yardımcı ve Kulunkoğlu, 2022); spora katılımın öğrencilerin stres düzeyini azaltacağı düşünülerek araştırmanın hipotezleri şu şekilde oluşturulmuştur:

H₁: “Lise öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.” (H₁)

H₂: “Lise öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ile aktif spor yapma değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.” (H₂)

H₃: “Lise öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.” (H₃)

Yöntem

Araştırmanın modeli için nicel araştırma türlerinden olan kesitsel tarama modeli kullanılmıştır. Katılımcıların çeşitli demografik özelliklerini (cinsiyet, aktif spor yapma durumu ve spor yaşı) belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulan 3 soruluk “*Kişisel Bilgi Formu*” kullanılmıştır. Katılımcıların algılanan stres düzeylerini belirlemek için Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen ve Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan “*Algılanan Stres Ölçeği/ASÖ-14*” kullanılmıştır.

Algılanan Stres Ölçeği: Cohen vd., (1983) algılanan stres ölçeğini yetersiz özyeterlilik algısı faktörü, rahatsızlık algısı faktörü ve toplam stres algısı faktörü olmak üzere üç boyutlu belirlemişlerdir. Mevcut çalışmada ise stres puanları toplam stres algısı olmak üzere tek faktörde toplanmıştır. Ölçek toplamda 14 maddeden oluşmakta ve ölçeğe verilecek cevaplar “Hiçbir zaman (0)” ile “Çok sık (4)” arasında değişen 5’li likert tipindedir. İfadelerden 7 tanesi (4, 5, 6, 7, 9, 10, 13) tersten puanlanmaktadır. Algılanan stres ölçeğinin puanları ise 0 ile 56 arasında değişmekte ve yüksek puanlar kişilerin stres algılarının yüksek olduğunu

göstermektedir. Puan aralığı 0 ile 35 arasında olan deneklerin olumlu stres düzeyi yaşadıkları, stresle etkili bir şekilde baş edebildikleri ve kullandıkları başa çıkma mekanizmalarının da işlevsel olduğu söylenebilir. Puan aralığı 36 ile 56 arasında olan katılımcıların stresle baş etmede kullandıkları metotların işe yarar olmadığı, dolayısıyla stres durumu ile etkili bir şekilde baş edemedikleri söylenebilir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı ölçeği geliştirenler tarafından 0.84, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise 0.87 olarak bulunmuştur. Bu da ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 17.0 paket programı kullanılmıştır. Veri normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık (Skewness ve Kurtosis) değerleri ile incelenmiş, verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiğinden parametrik testlerden olan T- testi ve Anova Testi uygulanmıştır. Verilerin analizinde ayrıca frekans, yüzde, minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Modeli (İkinci Seviye Başlık, İlk Harf Büyük, Bold, 12 Punto, İtalik)

Biçimlendirmeyi bozmadan bu kısmı silip yerine kendi metninizi yazabilirsiniz. Bu bölümde, araştırmanızın modelinden bahsediniz. Modeli ihtiyaç halinde kaynak kullanarak tanımlayınız. Model gereğince izlediğiniz adımları sıralayınız. Metni iki yana yazlı, önce 6nk, sonra 6nk, 1,15 satır aralığı ayarlarında yazınız. Biçimlendirmeyi bozmadan bu kısmı silip yerine kendi metninizi yazabilirsiniz.

Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu (İkinci Seviye Başlık, İlk Harf Büyük, Bold, 12 Punto, İtalik)

Biçimlendirmeyi bozmadan bu kısmı silip yerine kendi metninizi yazabilirsiniz. Bu bölümde, araştırmanızın nicel, nitel ya da karma araştırma olmasına bağlı olarak kimlerle veya hangi durumlarla çalıştığınızı anlatınız. Çalıştığınız kişileri veya durumları, hangi ölçütler ya da teknikler çerçevesinde belirlediğinizden bahsediniz. Bu ölçüt veya teknikleri ihtiyaç açıklayınız veya tanımlayınız. Bu çerçevede izlediğiniz adımları sıralayınız. Çalıştığımız kişilere veya durumlara dair, araştırma yöntemimize bağlı olarak nicel ya da nitel bilgiler veriniz. Metni iki yana yazlı, önce 6nk, sonra 6nk, 1,15 satır aralığı ayarlarında yazınız. Biçimlendirmeyi bozmadan bu kısmı silip yerine kendi metninizi yazabilirsiniz.

Veri Toplama Araçları (İkinci Seviye Başlık, İlk Harf Büyük, Bold, 12 Punto, İtalik)

Biçimlendirmeyi bozmadan bu kısmı silip yerine kendi metninizi yazabilirsiniz. Bu bölümde, Araştırmanızda kullandığınız veri toplama araçlarını listeleyiniz. Her bir veri toplama aracının hangi bölümlerden oluştuğunu, neyi ölçmeyi amaçladığını ve kimler tarafından geliştirildiğini ifade ediniz. Ölçme aracı sizin tarafınızdan geliştirildiyse geliştirme süreçleri hakkında bilgi veriniz. Başkaları tarafından geliştirilen ölçme araçları söz konusu olduğunda ise bu araçların geçerlik ve güvenilirlik özelliklerini paylaşınız. Metni iki yana yazlı, önce 6nk, sonra 6nk, 1,15 satır aralığı ayarlarında yazınız. Biçimlendirmeyi bozmadan bu kısmı silip yerine kendi metninizi yazabilirsiniz.

Verilerin Analizi (İkinci Seviye Başlık, İlk Harf Büyük, Bold, 12 Punto, İtalik)

Biçimlendirmeyi bozmadan bu kısmı silip yerine kendi metninizi yazabilirsiniz. Bu bölümde, Elde ettiğiniz verileri, nasıl analiz ettiğinizi anlatınız. Analizleri tercih etme

gerekçelerinizden bahsediniz. Analizler için gerekli varsayımları karşılayıp karşılamadığınızı yazınız. Metni iki yana yazlı, önce 6nk, sonra 6nk, 1,15 satır aralığı ayarlarında yazınız. Biçimlendirmeyi bozmadan bu kısmı silip yerine kendi metnizi yazabilirsiniz.

Araştırmanın Etiği (İkinci Seviye Başlık, İlk Harf Büyük, Bold, 12 Punto, İtalik)

Biçimlendirmeyi bozmadan bu kısmı silip yerine kendi metnizi yazabilirsiniz. Araştırma süresince hangi etik ilkelere dikkat (ölçme araçları için izin alma, veli onay formu doldurtma, bilgilendirilmiş gönüllü onam formu imzalatma vb.) ettiğinizi yazınız. Var ise almış olduğunuz Etik Kurul İznine dair bilgileri yazınız. Metni iki yana yazlı, önce 6nk, sonra 6nk, 1,15 satır aralığı ayarlarında yazınız. Biçimlendirmeyi bozmadan bu kısmı silip yerine kendi metnizi yazabilirsiniz.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde öğrencilerin algılanan stres düzeyinin normallik testi, betimsel istatistik testi, T-testi ve Anova Testi sonuçlarına tablolar halinde yer verilmiştir.

Tablo 1

Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri (n=255)

Özellikler		Sayı	%
Cinsiyet	Kadın	130	51,0
	Erkek	125	49,0
Aktif Spor Yapma	Evet	174	68,2
	Hayır	81	31,8
	Yapmıyorum	63	24,7
	0-2 yıl arası	107	42,0
Spor Yaşı	3-5 yıl arası	57	22,4
	6-8 yıl arası	12	4,7
	9 yıl ve üzeri	16	6,3

Tablo 2

Katılımcıların algılanan stres ölçeğinden aldıkları puanlara ait bilgiler

Ölçek	N	Min	Max	Ort	Ss
ASÖ	255	8,00	42,00	25,00	6,92

Tablo 2'ye göre, algılanan stres ölçeğinden alınan en düşük puan 8, en yüksek puan 42 ve ortalama puan 25'tir.

Tablo 3

Algılanan stres ölçeğinden elde edilen puanlara ait normallik testi

Test	Skewness		Kurtosis	
ASÖ	Değer -,038	Std. Hata ,153	Değer -,419	Std. Hata ,304

Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği'nden aldığı puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için normallik testi yapılmış ve çarpıklık (Skewness) ve basıklık

(Kurtosis) değerlerine bakılmıştır. Elde edilen değerlerin -1,5 ile +1,5 arasında olduğu görülmüştür ki çarpıklık ve basıklık değerleri -1.5 ile +1.5 olduğu zaman normal dağılım olduğu kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 4

Katılımcıların algılanan stres puanlarının cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

Puan	Cinsiyet	N	Ort	Ss	Sd	t	p
ASÖ	Kadın	130	27,36	6,81	253	5,927	,000*
	Erkek	125	22,54	6,15			

Tablo 4'e göre, katılımcıların cinsiyet değişkeni ile algılanan stres puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık mevcuttur ($p < 0,05$). Anlamlı farklılık kadın öğrenciler lehinedir.

Tablo 5

Katılımcıların algılanan stres puanlarının aktif spor yapma değişkenine göre t-testi sonuçları

Puan	Spor Yapma	N	Ort	Ss	Sd	t	p
ASÖ	Yapıyor	174	24,79	6,95	253	-,712	,477
	Yapmıyor	81	25,45	6,87			

Tablo 5'e göre, öğrencilerin aktif spor yapma değişkeni ile algılanan stres puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yoktur ($p > 0,05$).

Tablo 6

Katılımcıların algılanan stres düzeylerinin spor yaşı değişkenine göre anova testi sonuçları

Puan	Spor Yaşı	N	Ort	Ss	f	p	Bonferroni
ASÖ	Yapmıyorum ¹	63	20,85	6,91			
	0-2 yıl arası ²	107	27,06	6,13			2>1
	3-5 yıl arası ³	57	25,74	7,00	9,099	,000*	3>1
	6-8 yıl arası ⁴	12	25,33	8,12			
	9 yıl ve üzeri ⁵	16	22,81	3,48			

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların spor yaşı değişkeni ile algılanan stres puanı arasında anlamlı bir fark mevcuttur ($p < 0,05$). Elde edilen anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Bonferroni testinin sonuçları, anlamlı farkın 0-2 yıl arası spor yapanlar lehine hiç spor yapmayanlar arasında ve 3-5 yıl arası spor yapanlar lehine hiç spor yapmayanlar arasında olduğunu göstermektedir.

Tartışma ve Sonuç

Lise öğrencilerinin algılanan stres düzeyini çeşitli değişkenler açısından incelemek amacıyla yapılan çalışmanın bu bölümünde, elde edilen veriler ilgili alanyazın ışığında tartışmaya çalışılmıştır.

Araştırmanın 1. hipotezi (H₁: “Lise öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.” (H₁)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4), lise öğrencilerinin cinsiyeti algılanan stres üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Bu bulgu, cinsiyet faktörünün algılanan stres düzeyini anlamlı düzeyde etkilediğini ortaya koymuştur ve dolayısıyla araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Ayrıca, elde edilen bulgulara göre araştırmaya katılan lise öğrencilerinin olumlu stres düzeyi yaşadıkları söylenebilir.

Alanyazın incelendiğinde, mevcut çalışmanın hipotezini destekleyen farklı çalışma bulgularının da olduğu görülmüştür (Göksu ve Kumcağız, 2020; Savcı ve Aysan, 2014; Şahin vd., 2020). Bu çalışmalarda kadınların erkeklere göre daha yüksek stres seviyesine sahip oldukları bulgusuna ulaşılmıştır. Bahsedilen ilk çalışmada yaş ortalaması 35 olan 303 kişi; ikinci çalışmada üniversite öğrencileri ve üçüncü çalışmada da sağlık çalışanları örnekleme dahil edilmiştir. Elde edilen tüm bulgularda kadınların stres düzeyi erkeklere göre daha yüksektir. Dolayısıyla yaş, meslek ve öğrenim durumu gibi değişkenlerden ziyade algılanan stres üzerinde kültür etkili olabilir. Fakat Lavoie ve Douglas (2012)’ın çalışmasında, yani Türk toplumundan farklı bir toplumda yapılan araştırmada da yine kadınların erkeklere göre anlamlı düzeyde daha stresli oldukları belirlenmiştir. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde ise akla cinsiyet rolleri gelmektedir ve elde edilen bulguların sebebinin cinsiyet rolleri olabileceği söylenebilir.

Araştırmanın 2. hipotezi (H₂: “Lise öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ile aktif spor yapma değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.” (H₂) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 5), lise öğrencilerinin aktif olarak spora katılma değişkeni algılanan stres üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir. Bu bulgu, aktif spor yapma faktörünün algılanan stres düzeyini anlamlı düzeyde etkilemediğini ortaya koymuştur ve dolayısıyla araştırmanın hipotezini desteklememektedir.

Alanyazın incelendiğinde, mevcut çalışmanın bulgusunu desteklemeyen fakat hipotezini destekleyen farklı çalışma bulgularının olduğu görülmüştür (Biddle, Ciaccioni, Thomas ve Vergeer, 2019; Gianfredi vd., 2020; Jedel, Elfström ve Hägglin, 2021). Bu çalışmalarda sporun stres düzeyini azalttığı ifade edilmiştir. Mevcut çalışmada da yine aktif spor yapmayanların aktif spor yapanlara göre stres düzeyleri daha yüksektir fakat anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Bunun sebebi örnekleme dahil edilen katılımcıların farklı gelişimsel özellikler göstermesi ve farklı gelişim dönemlerinde bulunması olabilir. Salari ve diğerleri (2020) ve Schiff, Zasiakina, Pat-Horenczyk ve Benbenishty (2020) de ortaya çıkan stres durumlarının ergenlik gibi dönemlerde daha fazla artabileceğini ifade etmişlerdir. Nitekim mevcut çalışmaya katılan öğrencilerin de ergenlik çağında bulunduğu göz önüne alınırsa, elde edilen sonucun kabul edilebilir olduğu söylenebilir.

Araştırmanın 3. hipotezi (H₃: “Lise öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.” (H₃)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 6), lise öğrencilerinin spor yaşı değişkeni algılanan stres üzerinde anlamlı bir etkiye

sahiptir. Bu bulgu, spor yaşı faktörünün algılanan stres düzeyini anlamlı düzeyde etkilediğini ortaya koymuştur ve dolayısıyla araştırmanın hipotezini desteklemektedir.

Alanyazın incelendiğinde, mevcut çalışmanın bulgusunu destekleyen farklı çalışma bulgularının olduğu görülmüştür. Örneğin: İlhan (2021)'in ve Üstün Aktaş ve Üstün (2020)'ün çalışmalarında spor yaşının stres düzeyini anlamlı düzeyde etkilediği belirtilmiştir. Aynı şekilde, Karadağlı (2019)'nın araştırmasında da spor yaşı ile algılanan stres arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirtilmiştir. Araştırmanın sonucu spor yaşı küçük olan katılımcıların spor yaşı büyük olan katılımcılara göre algılanan stres seviyelerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Mevcut çalışmada ise spor yapmayanların stres düzeyi en düşük, daha sonra da spor yaşı en büyük olanların stres düzeyi en düşük olarak bulunmuştur. Aslında beklenen durum spor yaşının arttıkça stresin azalmasıydı fakat hiç spor yapmayanların stres düzeyi en düşük bulunmuştur. Bunun sebebi de sporcuların spordan beklentileri olabilir. Örneğin bazı sporcular sporda sadece kazanmayı hedeflerken bazıları da güzel vakit geçirmeyi ya da sağlıklı olmayı hedeflemektedir. Sadece kazanmayı hedefleyen sporcuların hedefe ulaşmak için stres altına girdikleri düşünülebilir.

Araştırmanın bulguları erkek öğrencilerin ve spor yapmayanların daha düşük stres seviyesine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca spor yaşı küçük olan katılımcıların spor yaşı büyük olan katılımcılara göre algılanan stres seviyeleri daha yüksektir. Tüm bu bulgulara dayanarak kadın öğrencilerin kendilerini spor ortamında erkek öğrencilere göre daha stresli hissetmeleri onların erkeklere göre daha düşük bir performans ortaya koymalarına yol açabilir. Bu sebeple özellikle kadın sporculara psikolojik anlamda destek sağlanmalıdır. Spor ortamının yarattığı rekabet ortamı ve kazanma düşüncesi sporcuların günlük hayata göre spor alanında daha stresli hissetmelerine neden olabilir. Nitekim hiç spor yapmayanların stresi en düşük iken, spor ile geçirilen yıllar arttıkça stres de azalmaktadır. Sporcuların spora başlangıçta stresli olması normal sayılabilir. Ancak, sporda deneyim kazandıkça sporcuların stres seviyeleri düştüğünden, performanslarının giderek artacağı beklenilebilir. Çalışmadan çıkarılabilecek en genel sonuç bize liseli öğrencilerde stresin spor yoluyla iyileştirilebileceğini ortaya koymaktadır.

Gelecek çalışmalar, spor yaşının stres üzerine etkisini incelerken çalışmaya katılan örneklem grubunun sporu hangi amaçla yaptığını sorgulayabilir. Spora veya egzersize düzenli ya da düzensiz katılımın stres üzerindeki etkisini inceleyebilir. Ayrıca, katılımcı gruplarını farklı yaş düzeylerinden, farklı kültürlerden ve branşlardan seçerek gelişim döneminin, toplumsal ve kültürel durumların ve branşların stres üzerine etkilerini inceleyebilir.

Çatışma Beyanı

Yazarın/yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

Achterberg, M., Dobbelaar, S., Boer, O. D. ve Crone, E. A. (2021). Perceived stress as mediator for longitudinal effects of the COVID-19 lockdown on wellbeing of parents and children. *Sci Rep*, 11, 2971. Doi: <https://doi.org/10.1038/s41598-021-81720-8>.

Aydın, G. (2017). *Su topu sporcularının stres düzeyi ve problem çözme becerilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

- Biddle, S. J., Ciaccioni, S., Thomas, G., ve Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: an updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychol. Sport Exerc*, 42, 146–155. Doi: 10.1016/j.psychsport.2018.08.011.
- Brand, S. ve Kirov, R. (2011). Sleep and its importance in adolescence and in common adolescent somatic and psychiatric conditions. *Int J Gen Med*, 7(4), 425–442. Doi: 10.2147/IJGM.S11557.
- Ceylan, M. (2005). *Stresle başa çıkmada bilişsel stratejilerin kullanılmasında cinsiyet ve kişilik değişkenlerinin etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Civan, A., Özdemir, İ., Gencer, Y. G. ve Durmaz, M. (2018). Egzersiz ve stres hormonları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
- Cohen, S., Kamarck, T. ve Mermelstein, S. A (1983). Global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*, 24: 385-96.
- Doğaner, S. (2017). *Düzenli egzersiz programının bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyum düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ergin, A., Uzun, S. U. ve Bozkurt, A. İ. (2014). Tıp fakültesi öğrencilerinde stresle başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Fırat Tıp Dergisi*, 19(1): 31-37.
- Eriksen, H. R., Ihlebaek, C., Mikkelsen, A., Grønningsæter, H., Sandal, G. M. ve Ursin, H. (2002). Improving subjective health at the worksite: a randomized controlled trial of stress management training. *Physical Exercise and an Integrated Health Programme. Occupational Medicine*, 52, 383-391.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlik analizi. *New Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Frick, M. A., Meyer, J. ve Isaksson, J. (2022). The role of comorbid symptoms in perceived stress and sleep problems in adolescent ADHD. *Child Psychiatry Hum Dev*. Doi: <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01320-z>.
- Gianfredi, V., Blandi, L., Cacitti, S., Minelli, M., Signorelli, C., Amerio, A., ve Odone, A. (2020). Depression and objectively measured physical activity: a systematic review and meta-analysis. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 3738. Doi: 10.3390/ijerph17103738.
- Göksu, Ö. ve Kumcağız, H. (2020). Covid-19 salgınında bireylerde algılanan stres düzeyi ve kaygı düzeyleri. *Turkish Studies*, 15(4), 463-479. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44397>.
- Güler, M. Ş. (2019). *Kayak sporcularında kişilik özellikler psikolojik beceri ve algılanan stres arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- İlhan, A. (2021). Tenis sporcularının algılanan stres düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (3), 49-56. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/ataunibesyo/issue/65179/987680>.
- İmamoğlu Kaya, M. (2019). *Kadın futbolcularda antrenmanın algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Jedel, E., Elfström, M. ve Hägglin, C. (2021). Differences in personality, perceived stress and physical activity in women with burning mouth syndrome compared to controls. *Scandinavian Journal of Pain*, 21(1), 183-190. <https://doi.org/10.1515/sjpain-2020-0110>.
- Karadağlı, E. (2019). *Üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokulları ile spor bilimleri fakültelerine hazırlanan öğrenci adaylarının kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Koç, H. (2004). *Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Lavoie, J. A. A. ve Douglas, K. S. (2012). Perceived stress scale: evaluating configural, metric and scalar invariance across mental health status and gender. *J Psychopathol Behav Assess*, 34, 48–57.

- Özdevecioğlu, M. ve Yalçın, Y. (2010). Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 63-76. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/53575/713926>.
- Sadler, K., Vizard, T., Ford, T., Goodman, A., Goodman, R. ve McManus, S. (2018). Mental health of children and young people in England, 2017. *Trends and characteristics*. Leeds, UK: NHS Digital.
- Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S. ve Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Global Health*, 16, 1–11. Doi: <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3, 44-56. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/goputeb/issue/33496/380060>.
- Sawyer, S. M., Afifi, R. A., Bearinger, L. H., Blakemore, S.-J., Dick, B., Ezh, A. C. ve Patton, G. C. (2012). Adolescence: a foundation for future health. *Lancet*, 379(9826), 1630–1640. Doi: 10.1016/S0140-6736(12)60072-5.
- Schiff, M., Zasiakina, L., Pat-Horenczyk, R. ve Benbenishty, R. (2020). COVID-related functional difficulties and concerns among university students during COVID-19 pandemic: a binational perspective. *J. Community Health*, 1–9. Doi: 10.1007/s10900-020-00930-9.
- Seiffge-Krenke, I., Aunola, K. ve Nurmi, J.-E. (2009). Changes in stress perception and coping during adolescence: the role of situational and personal factors. *Child Dev*, 80(1), 259–279. Doi: 10.1111/j.1467-8624.2008.01258.x.
- Şahin, T., Aslaner, H., Eker, O. O., Gökçek, M. B. ve Doğan, M. (2020). Effect of COVID-19 pandemic on anxiety and burnout levels in emergency healthcare workers: a questionnaire study. *Research Square*, 1-22. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-32073/v1>.
- Şirin, T. (2021). Futbol hakemlerinin algıladıkları stres kaynakları ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (2), 294-307. Doi: 10.38021/asbid.976880.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston, Pearson.
- Tazegül, Ü. (2012). Bireysel sporcuların stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 13-22. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/omuspd/issue/20454/217801>.
- Üstün Aktaş, N. ve Üstün, Ü. D. (2020). Voleybolcularda s-stres yönteminin başa çıkma yaklaşımları açısından incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 128-135.
- Üzüm, H., Mirzeoğlu, N., Polat, E. ve Akpınar, S. (2013). Development of organizational stress scale for athletes. *Nigde University Journal of Physical Education And Sport Sciences*, 7(2), 137-150.
- Vella, S. A., Swann, C., Allen, M. S., Schweickle, M. J. ve Magee, C. A. (2017). Bidirectional associations between sport involvement and mental health in adolescence. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 49(4), 687–94. Doi: 10.1249/MSS.0000000000001142.
- Yardımcı, F. B. ve Kulunkoğlu, B. (2022). The effect of gender on anxiety, depression and stress levels of athletes preparing for the Tokyo 2020 Paralympic Games. *Gazi Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 27(1), 89-100. Doi: 10.53434/gbesbd.987452.

Teniste Performans Mükemmeliyetçiliğine İlişkin Farklılık Yaratan Değişkenlerin İncelenmesi

Mekki ABDİOĞLU¹, Nazlı YANAR², Melek GÜLER³, Özge YAVAŞ TEZ⁴

¹Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara/Türkiye ORCID: 0000-0003-4533-1594

²Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara/Türkiye ORCID: 0000-0003-4002-7462

³Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Karaman/Türkiye ORCID: 0000-0001-9707-7271

⁴Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa/Türkiye ORCID: 0000-0002-1948-1620

ORJINAL MAKALE

Özet

Bu çalışmada tenis sporcularının sporda performans mükemmeliyetçilik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmanın araştırma grubunu 8-17 yaş arasındaki 220 tenis sporcusu oluşturmaktadır. İlişkisel tarama modelinde gerçekleştirilen araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ile Hill, Appleton ve Mallinson (2016) tarafından geliştirilen, Esentas, Güzel ve Tez (2020) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılarak hem yetişkin hem de çocuk sporcular için kısa bir formu oluşturulan sporda mükemmel performans ölçeği kullanılmıştır. Anketlerden elde edilen veriler SPSS 28.0 paket programı ile yapılmıştır istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Veri analizinde ikili grup karşılaştırmaları için bağımsız örnekler t testi kullanıldı. İki den fazla grubun ortalamalarını karşılaştırmak için One Way ANOVA ve Post-hoc (Tukey) analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre tenisçilerin performans mükemmeliyetçiliği düzeyleri ile cinsiyet arasında erkekler lehine anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Katılımcıların yaşı, haftalık antrenman yükü, kort puanları ve kazanılan turnuva sayısına göre performans mükemmeliyetçiliği arasında istatistiksel bir farka rastlanmamıştır ($p > 0,05$). Sonuç olarak tenis sporcularında performans mükemmeliyetçiliğinin cinsiyet değişkeninden etkilediği söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Tenis, Mükemmeliyetçilik, Sportif Performans

Examination of the Variables That Create Differences Related to Performance Perfectionism in Tennis

Abstract

In this study, it is aimed to examine the performance perfectionism levels of tennis athletes in sports in terms of various variables. The research group of the study consists of 220 tennis athletes aged 8-17. As a data collection tool developed by researchers in correlational research, personal information form, and Hill, Appleton and Mallinson (2016) developed by Esentas, Guzel and Tez (2020) the study of validity and reliability by both adults and children for sports athletes created by excellent performance in a short form scale was used. The data obtained from the surveys were conducted with the SPSS 28.0 package program and the statistical significance level was accepted as ($p < 0.05$). In the data analysis, independent samples t-test was used for binary group comparisons. One Way ANOVA and Post-hoc (Tukey) analysis were used to compare the averages of more than two groups. According to the results of the research, a significant relationship was found between the performance perfectionism levels of tennis players and gender in favor of men ($p < 0.05$). The age of the participants, weekly training load, performance scores between qualifying and the tournament earned a statistical difference was found according to the number of perfectionism ($p > 0.05$). As a result, it can be said that performance perfectionism in tennis athletes is influenced by the gender variable.

Keywords: Tennis, Perfectionism, Sport Performance

Giriş

Mükemmeliyetçilik, çok yüksek performans standartları, en iyisi için çabalama, aşırı eleştirel öz değerlendirmelere girme eğilimi ile karakterize edilen bir kişilik eğilimi veya özelliğidir (Gotwals, Stoeber, Dunn ve Stoll, 2012; Stoeber, 2011; Stoeber, Otto ve Stoll, 2006). Mükemmeliyetçilik iki boyutlu bir yapıdır ve bireyin kusursuz bir performansa ulaşma arzusu olarak da tanımlanmaktadır (Flett ve Hewitt, 2002). Birinci boyut, mükemmeliyetçi çabalar ve aşırı yüksek performans standartları belirleme ile ilişkili yönlerini yakalar. İkinci boyut, mükemmeliyetçi kaygılar hata yapma endişeleri, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu, kişinin beklentileri ve performansı arasındaki tutarsızlık duyguları ve kusurlara karşı olumsuz tepkilerle ilişkili yönleri yakalar (Frost, Heimberg, Holt, Mattia, ve Neubauer, 1993; Stoeber ve Otto, 2006). Bazı araştırmacılar mükemmeliyetçiliği zayıflatıcı bir özellik olduğunu iddia etseler de (Flett ve Hewitt, 2002; Greenspon, 2000), olumsuz eleştirilerin yokluğunda mükemmeliyetçiliğin uyarlanabilir başarı çabasına ve sağlıklı bir çaba arayışına yol açan faydalı motivasyonel niteliklere sahip olduğunu saptamışlardır (Haase ve Prapavessis, 2004; Terry-Short, Owens, Slade ve Dewey, 1995). Olumsuz performans değerlendirmesinin yokluğunda mükemmellik için çabalamanın başarıya uyarlanabilir örüntülere yol açtığını tespit etmişlerdir (Stoeber, Otto, Pescheck, Becker ve Stoll, 2007).

Spor ve egzersiz psikolojisindeki araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin motivasyon, stres, duygular ve performansla bağlantılı olduğunu göstermiştir (Crocker, Gaudreau, Mosewich ve Kljajic, 2014; Hill, Appleton ve Mallinson, 2016; Stoeber, 2011). Mükemmeliyetçiliğin rekabetçi sporcularda (Dunn, Gotwals ve Causgrove Dunn, 2005) özellikle en üst düzeyde yarışan sporcularda (Gould, Dieffenbach ve Moffett, 2002) ortak bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır. Sporda yapılan araştırmalara ilişkin son incelemeler, mükemmeliyetçiliğin iki boyutunun pozitif olarak ilişkili olmasına rağmen, bazen zıt ilişki kalıpları sergilediklerini göstermektedir (Hill, Mallinson-Howard ve Jowett, 2018). Bu ilişkiler, çok çeşitli spor dallarında, yaşlarda ve rekabet seviyelerinde belirginlik göstermektedir (Olsson, Hill, Madigan ve Woodley, 2020).

Hill ve ark. (2018) çalışmasında mükemmeliyetçi çabaların spor performansının önemli, küçük-orta pozitif bir yordayıcısı olduğunu, mükemmeliyetçi kaygıların ise spor performansının önemsiz küçük bir pozitif yordayıcısı olduğunu tespit etmiştir. Madigan vd. (2018) tarafından gerçekleştirilen basketbol antrenman performansı; Gaudreau, Louvet ve Kljajic (2019) tarafından gerçekleştirilen beden eğitimi performansı; akademik performans literatürde yer alan benzer çalışmalar arasındadır. Madigan ve ark. (2018) çalışmasında mükemmeliyetçi çabaların çeşitli bağlamlarda daha iyi performansın nispeten tutarlı bir yordayıcısı olduğunu saptamıştır. Yüksek mükemmeliyetçi çabalar, genellikle spor alanında uyarlanabilir olduğu, örneğin detaylara dikkat, eğitime bağlılık ve gelişme arzusu olduğu düşünülebilir. Bir tenisçiyi yetiştirme süreci, sporla yıllarca ilgilenmeyi içerir. Bu süre, çeşitli fiziksel, teknik, taktik ve psikolojik becerilerin öğrenilmesi ve geliştirilmesi için gereklidir (Fett, Ulbricht, Wiewelhove ve Ferrauti, 2017). Bu bağlamda sporcu yeteneklerinin ve becerilerinin maksimum potansiyeline ulaşması için iyi bir fiziksel ve zihinsel hazırlık oldukça önemlidir. Tenis oyununun yoğun talepleri nedeniyle, antrenman ve rekabette oyuncular üzerinde artan bir baskı hissedilmektedir. Bu nedenle, iyi performans sergileyebilmek için oyuncuların tenis becerilerini geliştirmeye büyük miktarda zaman ayırmaları ve yüksek

antrenman iş yüklerinin geliştirilmesi gerekmektedir (Ulbricht, *Fernandez-Fernandez ve Ferrauti*, 2013).

Spordaki mükemmeliyetçi çabaları ve endişeleri yakalamak için, spora özel mükemmeliyetçilik ölçütlerinin veya sporda mükemmeliyetçiliği ölçmek için uyarlanmış genel mükemmeliyetçilik ölçütlerinin kullanılması tavsiye edilir. Bunun nedeni, mükemmeliyetçiliğin alana özgü bir kavram olması ve genel mükemmeliyetçilik ölçüm araçlarının spordaki mükemmeliyetçilikteki bireysel farklılıkları yakalamayabileceği bildirilmiştir (Dunn, Craft, Causgrove Dunn ve Gotwals, 2011; Dunn ve ark., 2005; Stoeber ve Stoeber, 2009). Dolayısıyla performansa ilişkin gerçekleştirilecek çalışmalarda alana özgü geliştirilmiş ya da uyarlanmış bir ölçüm aracı kullanmak oldukça önemlidir (Dunn ve ark., 2005; Pineda-Espejel, Arrayales, Morquecho-Sánchez ve Trejo, 2017). Bu kapsamda araştırmada, tenis sporcularının sporda performans mükemmeliyetçilik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırma, çocuk tenisçilerin performans mükemmeliyetçiliğini çeşitli değişkenler açısından incelemeyi amaçlanmaktadır ve bu doğrultuda araştırmada araştırmacılar tarafından belirlenen değişkenlerin çocuk tenisçilerde performans mükemmeliyetçiliğine ilişkin farklılıkların bilinmemesi nedeniyle nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır.

Örneklem Grubu

Araştırma Türkiye'nin çeşitli illerinde faaliyet gösteren tenis kulüplerindeki tenisçiler üzerinde yürütülmüştür. Kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen araştırmanın örneklem grubu %95 güven düzeyinde %5 hata payına göre belirlenen 8-17 yaş arasındaki 220 (kız (n:116); yaş: 12,88±2,55; Erkek (n:104); yaş: 13,80±2,54) çocuk tenis sporcusu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Sporda Mükemmel Performans Ölçeği: Sporda Mükemmel Performans Ölçeği; Sporda Mükemmel Performans Ölçeği, Hill, ve ark. (2016) tarafından geliştirilen Esentaş ve ark. (2020) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılarak hem yetişkin hem de çocuk sporcular için kısa bir formu oluşturulan bir ölçüm araçlarıdır. Araştırmada, Sporda Mükemmel Performans Ölçeğinin “Çocuk Sporcular” için olan kısa formu kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan çocuk formu, orijinal formdaki 3 alt boyutu da (kendine yönelik performans mükemmeliyetçiliği (SOPP), sosyal olarak belirlenmiş performans mükemmeliyetçiliği (SPPP) ve diğerlerine yönelik performans mükemmeliyetçiliği (OOPP)) temsil eden 5 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçüm aracı (1) kesinlikle katılmıyorum (2) katılmıyorum, (3) kısmen katılmıyorum, (4) kararsızım, (5) kısmen katılıyorum, (6) katılıyorum, (7) kesinlikle katılıyorum olmak üzere 7’li Likert tipi bir derecelendirme sistemine sahiptir. Araştırmada kullanılan ölçeğin iç tutarlılık güvenirliği ($\alpha = 0,72$) olarak belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Veriler istatistiksel analizi SPSS 28.0 paket programı ile yapılmıştır. Verilerin normallik dağılımını belirlemek için Q-Q pilot grafiğine bakılarak medyan, ortalama, basıklık ve çarpıklık değerlerine karar verilmiştir.

Tablo 1

Sporda Mükemmel Performans Ölçeğinin normallik analizi sonuçları

Ölçek	$\bar{x}\pm ss$	Medyan	Varyans	Çarpıklık	Basıklık
Sporda Mükemmel Performans Ölçeği	2,64±1,22	2,4	1,482	0,664	-0,086

Tablo 1'de görüldüğü gibi, verileri toplamak için kullanılan ölçeğin aritmetik ortalaması 2,638 ve standart sapması 1,217'dir. Diğer yandan ölçeğin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde basıklık ve çarpıklık değerlerinin $\pm 1,96$ arasında olduğu ve bu sonuçlar dikkate alınarak çalışmada kullanılan verilerin normal dağılıma uygun olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle veri analizinde parametrik analiz kullanılmasına karar verilmiştir. Bu nedenle veri analizinde parametrik analiz kullanılmasına karar verilmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edildi. Veri analizinde ikili grup karşılaştırmaları için bağımsız örnekler t testi kullanıldı. İki'den fazla grubun ortalamalarını karşılaştırmak için One Way ANOVA testi kullanılmıştır. Anova testi sonrasında gruplara arasında anlamlı farkın belirlendiği durumlarda bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Bonferroni Post-hoc analizi yapılmıştır.

Bulgular

Katılımcıların tanımlayıcı istatistiklerine ait verilerin yüzde, frekans ve ortalama değerleri Tablo 1'de verilmiştir.

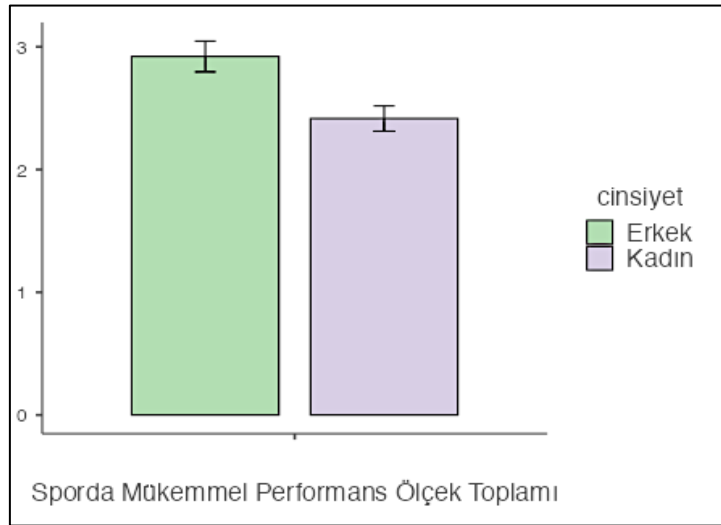
Tablo 2

Katılımcıların cinsiyete göre haftalık ve günlük tenis antrenmanı, kazanılan turnuva sayısı ve I kort puanlarına ait ortalama ve standart sapma değerleri

	Kadın	Erkek	Toplam
	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$
Gün/Hafta Tenis Antrenmanı	3,92±1,42	4,17±1,40	4,04±,41
Saat/Hafta Tenis Antrenmanı	5,88±2,12	6,26±2,11	6,06±2,12
Kazanılan Turnuva Sayısı	5,17±8,14	4,38±4,78	4,80±6,76
I Kort Puanları	776,12±2184,91	511,72±1268,11	651,13±1811,25

Tablo 2 incelendiğinde katılımcılardan kadınların (3,92±1,42) ortalama, erkeklerin ise (4,17±1,40) haftada/gün tenis antrenmanı yaptığı görülmektedir. Kadınların ortalama (5,88±2,12), erkeklerin ise (6,26±2,11) ortalama haftada/saat tenis antrenmanı yaptığı görülmektedir. Kadınların ortalama (5,17±8,14) turnuva, erkeklerin ise ortalama (4,38±4,78)

turnuva kazandıkları görülmektedir. Kadınların I kort puanları ortalaması ($776,12 \pm 2184,91$) değerinde ve erkeklerin I kort puanları ortalamaları ($511,72 \pm 1268,11$) değerindedir.



Grafik 1. Katılımcıların cinsiyete göre Sporda Mükemmel Performans Ölçeği Puanları

Grafik 1 incelendiğinde kadınların sporda mükemmel performans ölçek puan ortalamaları ($2,42 \pm 1,11$), erkeklerin ise sporda mükemmel performans ölçek puan ortalamaları ($2,92 \pm 1,28$) değerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 3

Tenis sporunda performans mükemmeliyetçiliğinin cinsiyete göre Bağımsız gruplarda t test sonucu karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss	Levene Test				Fark
					F	p	t	p	
Sporda Mükemmel Performans Ölçeği	1.Erkek	104	2.91	1.27	1,680	0,196	3,138	0,002**	1>2
	2.Kız	116	2.41	1.11					

**p<0.01

Tablo 3'de görülebileceği gibi çocuk tenisçilerin mükemmel performans puanları ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($t=3,138$; $p<0,01$). Bu sonuca göre erkek tenisçilerin mükemmel performans ortalamaları ($2,91 \pm 1,27$), kadın tenisçilerin mükemmel performans ortalamalarından ($2,41 \pm 1,11$) daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4

Tenis sporunda performans mükemmeliyetçiliğinin yaş grup değişkenine göre Anova karşılaştırılması

Ölçek	Yaş	n	\bar{x}	ss	F	p
Sporda Mükemmel Performans Ölçeği	8 – 10	34	2,39	1,28	,819	,49
	11 – 13	82	2,63	1,19		
	14 – 16	79	2,70	1,26		
	17	25	2,70	1,10		

Tablo 4’de görülebileceği gibi, çocuk tenisçilerin performans mükemmeliyetçiliği ile yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($F=,819$, $p=0,49$; $p>0,05$).

Tablo 5

Tenis sporunda performans mükemmeliyetçiliğinin antrenman gün sayısı ve haftalık antrenman saati değişkenine göre Anova karşılaştırılması

Ölçek	Haftalık Antrenman Günü	n	\bar{x}	ss	F	p
Sporda Mükemmel Performans Ölçeği	1 ile 2 gün antrenman yapanlar	19	2,55	1,48	,095	,91
	3 ile 5 gün antrenman yapanlar	158	2,66	1,22		
	6 ile 7 gün antrenman yapanlar	43	2,69	1,10		
Haftalık Antrenman Saati						
Sporda Mükemmel Performans Ölçeği	5 ve saat altı	107	2,56	1,41	,62	,54
	6 ile 8 saat	70	2,77	0,95		
	9 saat ve üzeri	43	2,69	1,10		

Tablo 5’de görülebileceği gibi, çocuk tenisçilerin performans mükemmeliyetçiliği ile antrenman gün sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($F=,095$, $p=0,91$; $p>0,05$). Katılımcıların performans mükemmeliyetçiliği ile haftalık antrenman yapma saati arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($F=,62$, $p=0,53$; $p>0,05$).

Tablo 6

Tenis sporunda performans mükemmeliyetçiliğinin kazanılan turnuva sayısı değişkenine göre Anova karşılaştırılması

Ölçek	Kazanılan Turnuva Sayısı	n	\bar{x}	ss	F	p
Sporda Mükemmel Performans Ölçeği	Hiç turnuva kazanamayanlar	35	2,50	1,33	,48	,86
	1 ile 10 turnuva kazananlar	165	2,68	1,22		
	11 ile 20 turnuva kazananlar	12	2,75	1,07		
	21 ve üzeri turnuva kazananlar	8	2,62	,04		

Tablo 6’da görülebileceği gibi, çocuk tenisçilerin performans mükemmeliyetçiliği ile turnuva kazanma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($F=,48$, $p=0,86$; $p>0,05$).

Tablo 7

Sporda Mükemmel Performans Ölçeği ile I kort puanı, antrenman saati, antrenman gün sayısı ve kazanılan turnuva sayısı Pearson Korelasyon test sonuçları

		I Kort Puan	Saat/Hafta Tenis Ant.	Gün/Hafta Tenis Ant.	Turnuva Kazanma
Sporda Mükemmel Performans Ölçeği Puan	r	,01	,06	,06	-,02
	p	,87	,38	,38	,76

Tablo 7’de sporda mükemmel performans ölçeği ile haftalık yapılan antrenman günleri ($r=,60$; $p>0,38$), haftalık antrenman saati ($r=,06$; $p>0,38$), kazanılan turnuva sayısı ($r=-,02$; $p>0,76$) ve I kort puanları ($r=,01$; $p>0,87$) arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki yoktur.

Tartışma ve Sonuç

Tenisçilerin performans mükemmeliyetçiliğine etki eden çeşitli değişkenlerin incelendiği bu çalışmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Araştırmada katılımcıların performans mükemmeliyetçiliği düzeyleri ile cinsiyetleri arasındaki farklılık değerlendirildiğinde erkek tenisçilerin performans mükemmeliyetçiliğinin, kız tenisçilerin performans mükemmeliyetçiliğinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Rekabete dayalı sporlarda sporcuların başarıyı yakalamasında, kişinin ‘mükemmelliğe’ ulaşmak için çaba göstermesi gerektiği düşüncesi yatmaktadır (Hewitt ve Flett, 1991). Profesyonel sporcular genellikle kendilerini mükemmeliyetçi olarak tanımlarlar ve mükemmeliyetçiliği ya başarılarının önemli bir kaynağı ya da kişisel ve kişilerarası zorlulukların sebebi olarak görmektedirler (Hill ve ark., 2016). Literatürdeki sporda performans mükemmeliyetçiliği ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar incelendiğinde özellikle cinsiyet değişkeninin nadiren dikkat çeken bir düzenleyici değişken olarak ele alındığı ve birçok araştırmacı tarafından çok az ilgi gördüğü bildirilmiştir (Anshel, Kim ve Henry, 2009; Anshel ve Sutarso, 2010).

Tenis branşında cinsiyetin etkili olduğu; erkeklerle kıyaslandığında kadın tenis maçlarının ve rallilerin daha uzun sürdüğü, anlık 17 vuruşların daha az olduğu, servis sonucu sayı alma oranının daha az olduğu, servis kırmanın daha az olduğu ve çift hata yapma oranının daha yüksek olduğu bilinmektedir (O’Donoghue ve Ingram, 2001). Günel ve Duyan, (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada erkeklerin sporda performans mükemmeliyetçiliğine ilişkin puan ortalamalarının kadınlara göre daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Gönülateş ve İmamoğlu (2019) tarafından yapılan çalışmada erkeklerin kadınlardan daha yüksek mükemmeliyetçilik puanlarına sahip olduğu bildirilmiştir. Elit seviyedeki sporcuların dış baskılardan dolayı en iyi performansını göstermesi gerektiği düşüncesi ile mükemmeliyetçi beklenti yaşayabilirler (Nixdorf, Frank ve Beckmann, 2016). Araştırmada kadınların erkeklerden daha düşük performans mükemmeliyetçi puanlarına sahip olması kadınların erkeklerden daha fazla mükemmeliyetçi kaygılara sahip olması ile açıklanabilir (Rice, Ray,

Davis, DeBlaere ve Ashby, 2015). Ayrıca toplumumuzda kadınların spor dışındaki ev ortamında daha fazla sorumluluğa sahip olması, erkek sporcular kadar destek görmemesi de bizim sonucumuzu etkilemiş olabilir.

Araştırmada performans mükemmeliyetçiliği ile yaş grupları, antrenman yılı grupları ve haftalık antrenman sıklığı grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Literatürde performans düzeyi ile ilgili araştırmalarda yapılan antrenmanın süresi ve sıklığının performansla ilişkili olduğu bildirilmiştir (Yanar, Kirandi, Ates, Ehlizoglu ve Celikbilek, 2017). Teniste, yoğun bir antrenman programı ve periyodlaması gerekmektedir (Unierzyski, 2003). Tenis antrenmanları maç süresinin belli olmaması ve değişken dinlenme aralıklarından dolayı karmaşık bir yapıdadır; bu nedenle sporcuya özel antrenman programı olması şarttır (Akşit, 2012). Teniste antrenman yüklerini araştıran çalışmalarda (Baiget, Iglesias ve Rodríguez, 2017; Gomes, Moreira, Lodo, Nosaka, Coutts ve Aoki., 2013; Murphy, Duffield, Kellett ve Reid, 2014; Vescovi, 2017) antrenman yükünün önemi vurgulanmıştır. Fakat literatürde mükemmeliyetçilik ve antrenman yükleri arasındaki ilişki ile ilgili çok fazla araştırmaya rastlanılmamıştır.

Madigan ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmada mükemmeliyetçilik ile antrenmandan kaynaklı stres ve stresten kaçınmaya yönelik başa çıkma stratejilerini kullanma eğiliminin arasında ilişki tespit etmiştir. Madigan ve ark. (2015) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise aşırı antrenman sendromu taşıyan sporcuların belirlenmesinde sporcuların mükemmeliyetçi kaygılarının belirlenebileceğine değinirken; sporda mükemmeliyetçi çabaların hem yeni hem de bilinen daha iyi sportif performansı öngörebileceğini bildirmiştir.

Araştırmada performans mükemmeliyetçiliği ile sporcuların I kort puanları ile kazanılan turnuva sayısı arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki saptanmamıştır. Literatürde Stoeber ve Otto (2006) tarafından gerçekleştirilen çalışmada sporcuların sporda mükemmeliyetçi olmalarının hem antrenmanda hem de müsabaka düzeyinde etkili olduğu ve bu durumun ölçülebileceği daha önce dile getirilmiştir. Teniste turnuva kazanmada fizyolojik gereksinimler kadar psikolojik gereksinimlerin de etkisi olduğu bilinmektedir (Weinberg, 1988). Tenis müsabakalarına etki eden psikolojik faktörlere; sporcunun rekabetçi düzeyi, izleyicilerin varlığı, ödül veya ceza olasılığı gibi faktörler örnek olarak verilebilir (Baumeister, 1984). Olsson, Madigan, Hill ve Grugan (2021) tarafından yapılan çalışmada, sporcu tükenmişliğinin performans mükemmeliyetçiliğini pozitif olarak yordadığı bildirilmiştir. Mallinson-Howard, Madigan ve Jowett (2021) tarafından yapılan çalışmada ise mükemmellik için çabalamanın performansla pozitif olarak ilişkili olduğu bildirilmiştir. Benzer şekilde Waleriańczyk ve Stolarski (2021) tarafından yapılan çalışmada da mükemmeliyetçi çabaların spor performansı üzerinde önemli bir olumlu etkisi olduğu bildirilmiştir. Lizmore, Dunn, Causgrove Dunn ve Hill (2019) mükemmeliyetçi çabaların yalnızca artan düzeyde mükemmeliyetçi kaygılarla birlikte olmadığında daha iyi performansa yol açabileceğini savunarak mükemmeliyetçiliğin iki boyutunun etkileşim etkisi olduğunu ileri sürmektedir. Bunun yanında mükemmeliyetçiliğin zayıflatıcı özelliğinin, yetenek geliştirme ortamlarında dikkate alınması gereken önemli bir risk faktörü olabileceği (Haraldsen, Ivarsson, Solstad, Abrahamsen ve Halvari, 2021) ve mükemmeliyetçilik ve cesaretin sporda başarıya ulaşma süreciyle bağlantılı olduğu söylenmektedir (Dunn, Kono, Cormier, Causgrove Dunn ve Rumbold, 2021). Çalışmamızda

sporcuların sadece mevcut turnuva kazanma sayısı ve I kort puanları incelenmiştir. Tenis sporu gibi psikolojik faktörlerin etkisinin yüksek olduğu bir spor dalında gelecek çalışmalarda psikolojik etkilerin araştırılması sonuçların yordanması noktasında katkı sağlayacaktır.

Sonuç olarak erkek tenisçilerin kadın tenisçilere göre performans mükemmeliyetçiliğinde daha yüksek puanlara sahip olduğu söylenebilir. Sporcuların buldukları yaş kategorilerinin, antrenman yüklerinin ve kazandıkları turnuva sayılarının performans mükemmeliyetçiliğini etkilemediği söylenebilir. Bu noktada gelecekte yapılacak çalışmalarda farklı değişkenlerin performans mükemmeliyetçiliği ölçütlerine dahil edilmesi sporda performans mükemmeliyetçiliği açısından karşılaştırmalar yapılması ve tutarlı sonuçlar elde edilme yolu sunacaktır. Alan yazında çocuklar ve ergenler arasında var olan mükemmeliyetçiliğin tanımına ilişkin genel bir fikir birliği eksikliğini de vurgulamaktadır. Sporda performans mükemmeliyetçiliğinin ortaya çıkarılması sporcunun performansına önemli bir katkı sağlayabilir. Bu nedenle spora özgü performans mükemmeliyetçiliğini belirleyebilecek ölçüm araçlarının kullanılması ve sonuçların tutarlı bir şekilde yansıtılması antrenörler ve sporcular için yol gösterici olabilir. Araştırmada teniste çocuk sporcuların performans mükemmeliyetçilik düzeyleri incelenmiş ve sadece çocuk sporcular için olan ölçüm aracı kullanılmıştır. Araştırmanın bu sınırlılığı dikkate alınarak ileride yapılacak çalışmalarda yetişkin sporcular için olan formu kullanılabilmesi gibi her iki ölçüm aracı kullanılarak da karşılaştırmalar yapılabilir. Bununla birlikte ölçüm aracının yeni olması ve Türkiye’de az sayıda araştırmacı tarafından kullanılması araştırma sonuçlarının karşılaştırılmasını sınırlandırmıştır. Bu bakımdan bu konu ile ilgili yeni araştırmaların daha kapsamlı (fizyolojik, psikolojik) şekilde yapılması ileri de yapılacak olan çalışmalar için tutarlı sonuçların elde edilmesine katkı sağlayacaktır.

Kaynakça

- Akşit, T. (2012). Tenis Fizyolojisi ve Performans. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri*, 4(2).
- Anshel, M.H., & Sutarso, T. (2010). Conceptualizing maladaptive sport perfectionism as a function of gender. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(4), 263-281. <https://doi.org/10.1123/jcsp.4.4.263>
- Anshel, M.H., Kim, J.K. & Henry, R. (2009). Reconceptualizing indicators of sport perfectionism as a function of gender. *Journal of Sport Behavior*, 32(4).
- Baiget, E., Iglesias, X., Rodríguez, F.A. (2017). Maximal Aerobic Frequency of Ball Hitting: A New Training Load Parameter in Tennis. *J Strength Cond Res*, 31(1):106-114. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001480>
- Baumeister, R.F., Showers, C.J. (1986). A review of paradoxical performance effects: Choking under pressure in sports and mental tests. *European Journal of Social Psychology*, 16:361-383. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2420160405>
- Crocker, P.R.E., Gaudreau, P., Mosewich, A.M. & Kljajic, K. (2014). Perfectionism and the stress process in intercollegiate athletes: Examining the 2 x 2 model of perfectionism in sport competition. *International Journal of Sport Psychology*, 45, 325-348
- Dunn, J. G., Kono, S., Cormier, D. L., Causgrove Dunn, J., & Rumbold, J. (2021). Perfectionism and grit in competitive sport. *Journal of Sport Behavior*, 44(3)
- Dunn, J.G.H., Craft, J.M., Causgrove Dunn, J. & Gotwals, J.K. (2011). Comparing a domain-specific and global measure of perfectionism in competitive female figure skaters. *Journal of Sport Behavior*, 34, 25-46.
- Dunn, J.G.H., Gotwals, J.K. & Causgrove Dunn, J. (2005). An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes. *Personality and Individual Differences*, 38, 1439-1448. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.09.009>

- Esentaş, M., Güzel, P., Yavaş Tez, Ö. (2020). Sporda Mükemmel Performans Ölçeği'nin (PPS-S) çocuk ve yetişkin sporcular için geçerlik ve güvenilirliğinin İncelenmesi: Kısa Form. *Ulusal Spor Bilim Dergisi*, 4(1):18-34. DOI: <https://doi.org/10.30769/usbd.724680>
- Fett, J., Ulbricht, A., Wiewelhoeve, T. & Ferrauti, A. (2017). Athletic performance, training characteristics, and orthopedic indications in junior tennis Davis Cup players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12(1), 119–129. DOI: <https://doi.org/10.1177/1747954116684393>
- Flett, G.L. & Hewitt, P.L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues Flett, G.L. & Hewitt, P.L. (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*, American Psychological Association, Washington, DC. 5-31
- Frost, R.O., Heimberg, R.G., Holt, C.S., Mattia, J.I. & Neubauer, A.L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119–126. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2)
- Gaudreau, P., Louvet, B., & Kljajic, K. (2019). The performance trajectory of physical education students differs across subtypes of perfectionism: A piecewise growth curve model of the 2 × 2 model of perfectionism. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 8(2), 223–237. <https://doi.org/10.1037/spy0000138>
- Gomes, R.V., Moreira, A., Lodo, L., Nosaka, K., Coutts, A.J., Aoki, M.S. (2013). Monitoring training loads, stress, immune-endocrine responses and performance in tennis players. *Biol Sport*, 30(3):173-80. <https://doi.org/10.5604/20831862.1059169>
- Gönülateş, S. & İmamoğlu, O. (2019). Tenisçilerde Cinsiyet ve Eğitim Durumuna Göre Mükemmeliyetçilik. Onur Kurulu, 1024.
- Gotwals, J. K., Stoeber, J., Dunn, J. G. & Stoll, O. (2012). Are perfectionistic strivings in sport adaptive? A systematic review of confirmatory, contradictory, and mixed evidence. *Canadian Psychology*, 53, 263-279.
- Gould, D., Dieffenbach, K. & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Greenspon, T.S. (2000). “Healthy perfectionism” is an oxymoron! Reflections on the psychology of perfectionism and the sociology of science. *Journal of Secondary Gifted Education*, 11, 197-208
- Günel, İ. & Duyan, M. (2021). Examination of The Personality Traits Of Athletes And Their Level Of Excellent Performance. *About This Special Issue*, 20.
- Haase, A.M. & Prapavessis, H. (2004). Assessing the Factor Structure and Composition of the Positive and Negative Perfectionism Scale in Sport. *Personality and Individual Differences*, 36, 1725-1740
- Hall, H.K. (2016). Reflections on perfectionism and its influences on motivation processes in sport, dance, and exercise. A.P. Hill (Ed.), *Perfectionism in sport, dance, and exercise*, Routledge, London. 275-295
- Haraldsen, H.M., Ivarsson, A., Solstad, B.E., Abrahamsen, F.E., & Halvari, H. (2020). Composites of Perfectionism and Inauthenticity in Relation to Controlled Motivation, Performance Anxiety and Exhaustion among Elite Junior Performers. *European Journal of Sport Science*, 1-30. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1763478>
- Hewitt P.L. & Flett G.L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *J Pers Soc Psychol*, 60(3):456-70.
- Hill, A.P., Witcher, C.S., Gotwals, J.K., Leyland, A.F. (2015). A qualitative study of perfectionism among self-identified perfectionists in sport and the performing arts. *Sport Exerc. Perform. Psychol*, 4:237–253. doi: 10.1037/spy0000041.
- Hill, A.P., Appleton, P.R., & Mallinson, S.H. (2016). Development and initial validation of the Performance Perfectionism Scale for Sport (PPS-S). *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7), 653-669. <https://doi.org/10.1177/0734282916651354>
- Hill, A.P., Mallinson-Howard, S.H., & Jowett, G.E. (2018). Multidimensional perfectionism in sport: A meta-analytical review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(3), 235–270.
- Lizmore, M.R., Dunn, J.G.H., Causgrove Dunn, J. & Hill, A.P. (2019). Perfectionism and performance following failure in a competitive golf-putting task. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101582. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101582>

- Madigan, D.J., Hill, A.P., Anstiss, P.A., Mallinson-Howard, S.H. & Kumar, S. (2018a). Perfectionism and training distress in junior athletes: The mediating role of coping tendencies. *European Journal of Sport Science*, 18(5), 713–721. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1457082>
- Madigan, D.J., Stoeber, J. & Passfield, L. (2017). Perfectionism and training distress in junior athletes: A longitudinal investigation. *Journal of Sports Sciences*, 35(5), 470–475. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1172726>
- Madigan, D.J., Stoeber, J., Culley, T., Passfield, L. & Hill, A.P. (2018b). Perfectionism and training performance: The mediating role of other-approach goals. *European Journal of Sport Science*, 18(9), 1271–1279. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1508503>
- Mallinson-Howard, S.H., Madigan, D.J. & Jowett, G.E. (2021). A three-sample study of perfectionism and field test performance in athletes. *European Journal of Sport Science*, 21(7), 1045-1053. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1811777>
- Murphy, A.P., Duffield, R., Kellett, A., Reid, M. (2014). A descriptive analysis of internal and external loads for elite-level tennis drills. *Int J Sports Physiol Perform*, 9(5):863-70. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2013-0452>
- Nixdorf, I., Frank, R. & Beckmann, J. (2016). Comparison of Athletes' Proneness to Depressive Symptoms in Individual and Team Sports: Research on Psychological Mediators in Junior Elite Athletes. *Front Psychol*, 17;7:893. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00893>
- O'Donoghue, P. & Ingram, B. (2001). A notational analysis of elite tennis strategy. *Journal of Sports Science*, 19: 107-15.
- Olsson, L.F., Madigan, D.J., Hill, A.P. & Grugan, M.C. (2021). Do athlete and coach performance perfectionism predict athlete burnout?. *European Journal of Sport Science*, 1-12. <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1916080>
- Olsson, L.F., Hill, A.P., Madigan, D.J. & Woodley, G. (2020). Development of perfectionism in junior athletes: Examination of actual and perceived parental perfectionism, *Journal of Sports Sciences*, 38(6), 669-675, <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1723387>
- Pineda-Espejel, A., Arrayales, E., Morquecho-Sánchez, R. & Trejo, M. (2017). Validation of the Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2 for the Mexican sport context. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 5(2), 27-32.
- Rice, K.G., Ray, M.E., Davi,s D.E., DeBlaere, C., Ashby, J.S. (2015). Perfectionism and longitudinal patterns of stress for STEM majors: Implications for academic performance. *J Couns Psychol*, 62(4):718-31.
- Stoeber, J. (2011). The dual nature of perfectionism in sports: Relationships with emotion, motivation, and performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4, 128-145. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2011.604789>
- Stoeber, J. & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.
- Stoeber, J. & Stoeber, F.S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46, 530–535. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.006>
- Stoeber, J., Otto, K. & Stoll, O. (2006). Multidimensional Inventory of Perfectionism (MIPS): English version. Unpublished manuscript, School of Psychology, University of Kent, UK. <https://kar.kent.ac.uk/41560/>
- Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C. & Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42, 959-969
- Terry-Short, L.A., Owens, R.G., Slade, P.D. & Dewey, M.E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18, 663-668
- Ulbricht, A, Fernandez-Fernandez, J. & Ferrauti, A. (2013). Conception for fitness testing and individualized training programs in the German tennis federation. *Sports Orthopaed Traumatol*. 29: 180–192.
- Unierzyski, P. (2003). Level of achievement motivation of young tennis players and their future progress. *Journal of sports science & medicine*, 2(4), 184.
- Vescovi, J.D. (2017). Acute:chronic training loads in tennis: which metrics should we monitor? *British Journal of Sports Medicine*, 51(18):1321-1322. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-097596>

- Waleriańczyk, W. & Stolarski, M. (2021). Personality and sport performance: The role of perfectionism, Big Five traits, and anticipated performance in predicting the results of distance running competitions. *Personality and Individual Differences*, 169, 109993. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109993>
- Weinberg, R. (1998). *The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics; 1988.
- Yanar, S, Kirandi O, Ates O, Ehlizoglu M. & Celikbilek S. (2017). Investigation of the correlation between athletes' training continuity and flow experience. *International Journal o Academic Research*. <https://doi.org/10.7813/2075-4124.2017/9-1/B.6>

Antrenörlerin Motivasyon Söylemlerinin Değerlendirilmesi

Ezgi Çankaya¹, Ender ŞENEL²

¹Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla/Türkiye ORCID: 0000-0003-3666-7176

²Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla/Türkiye ORCID: 0000-0001-6276-6704

ORJINAL MAKALE

Özet

Bu araştırmanın amacı, antrenörlerin antrenmanda, müsabaka öncesi, esnası ve sonrasında kullandıkları motivasyon söylemlerinin incelenmesidir. Araştırmaya çeşitli seviyelerde ve branşlarda antrenörler katılmıştır. Antrenörlerle, yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla görüşme gerçekleştirilmiştir. Toplanan veriler nitel araştırma yaklaşımı altında değerlendirilen içerik analizi ile çözümlenmiştir. Verilerin içerisinde yer alan temalar keşfedilmiştir. Antrenör söylemleri analiz edilerek temalar belirlenmiş ve her bir söylem bu temalar altında kategorilere ayrılmıştır. Antrenörlerin, sporcularına karşı olumlu bir yaklaşımla gelişime açık, teknik ve taktik becerileri geliştirici motivasyon söylemlerinde buldukları görülmüştür

Anahtar kelimeler: Motivasyon, Antrenör, Müsabaka

The Evaluation of Motivational Discourses of Trainers

Abstract

The purpose of this research is to examine the motivational discourses used by coaches in training, before, during and after the competition. Coaches at various levels and sports participated in the research. Interviews were conducted with the coaches through a semi-structured interview form. The collected data were analyzed by content analysis, which was evaluated under the qualitative research approach. The themes in the data were discovered. The coaches' discourses were analyzed, and themes were determined, and each discourse was categorized under these themes. It has been observed that the coaches have a positive approach towards their athletes and are open to development and make motivational statements that improve technical and tactical skills.

Keywords: High School, Student, Sports, Stress

Giriş

Sporcu performansının artırılmasında motivasyonun önemi birçok araştırmacının dikkatini çekmiştir. Sporcu performansının artırılmasında özellikle motivasyona ilişkin birçok kuram geliştirilmiştir. Bu kuramlardan biri de Ryan ve Deci tarafından geliştirilen Öz-Belirleme kuramıdır. Bu kuram temel psikolojik gereksinimler olan özerklik, yetkinlik-yeterlilik ve bağlılıktan oluşmaktadır. Sporda özerkliğe duyulan ihtiyaç, bireylerin kendi ilgi alanları ve değerleri doğrultusunda hareket etme ihtiyacını temsil eder. Yetkinlik, sporcuların becerilerini ustaca geliştirmeleri için gereklidir. Bağlılığa olan ihtiyaç ise destekleyici bir sosyal ortam ve sporla ilgilenen diğer insanlarla, kişilerarası bağlantılara ihtiyaç duyma hislerini temsil etmektedir (Vallerand, 2001). İnsanın motivasyonu ve kişiliği üzerinde azalan psikolojik sağlık ve olumsuz davranışlara karşı gelişen bu kuram, sosyal ve çevresel koşullara odaklanan bir bakış açısı getirmiştir (Ryan ve Deci, 2002).

Sporcularda psikolojik ihtiyaçlar, tatmin edici düzeyde olduğu sürece, güçlü kişilerarası bağlar ve takım birliği duygusu gelişir, bu gelişimle birlikte takım performansının artış göstermesine önemli katkı sağlar (Bruner ve arkadaşları, 2014). Sporcularda motivasyonun gelişiminde antrenörlerin kullandığı farklı motivasyon türleri performansın artırılmasına önemli katkı sağlamaktadır (Horn, 2008). Ayrıca antrenör yaklaşımları sporcuların motivasyonu üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Takım sporu ile ilgili olarak bir sporcunun kendisi ile takımının aynı hedeflere ulaşma çabası, kişilerarası davranışın ve motivasyonun önemli bir belirleyicisi olarak görülmektedir (Blanchard ve arkadaşları, 2009).

Birey kendisine bir varış noktası belirler ve o yolda ilerlemeye karar verir. Bu kararı vermesindeki ve sürdürmesindeki itici güç motivasyondur. Bu gücü içsel veya dışsal olarak sağlayabilir. İçsel motivasyon bireyin kendi özellikleri doğrultusunda ortaya çıkar ilgi duyduğu alanda çalışması gibi. Dışsal motivasyon bireyin bir davranışı sergileyip sergilememesi konusunda kâr zarar ilişkisi kurarak harekete geçmesidir (Çiftçi, 2017).

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Antrenörlerin motivasyon söylemlerinin değerlendirilmesinde nitel veri analizi yaklaşımı benimsenmiştir.

Katılımcılar / Çalışma Grubu

Bu araştırmaya basketbol, voleybol, futbol, hentbol, savunma sporları, yüzme, cimmastik, tenis antrenörleri dahil edilmiştir. Araştırma verileri kendini tekrar ettikten sonra veri toplama işlemi sonlandırılmıştır. Projeye 16 antrenör katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Antrenörlere oyuncularını motive etmek için hangi sözleri söyledikleri sorulmuştur.

Verilerin Analizi

Antrenörlerle görüşmeler çevrimiçi gerçekleştirilmiştir. Antrenörlerin motivasyon söylemlerine bağlı olarak belirlenen temalar kurama dayalı olarak bu boyutların içerisine aktarılmıştır.

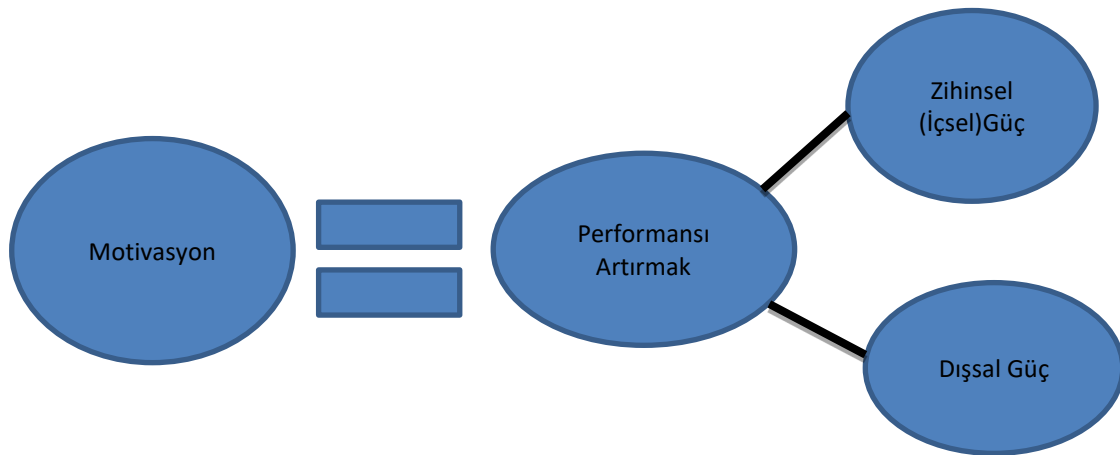
Analiz

Verilerin analizinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. “İçerik analizinde temel yapılan işlem, birbirine benzeyen verileri belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirmektir” (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Veriler kelime işleme programlarından MS Word dosyasına aktarıldıktan sonra araştırmacı tarafından önce baştan sona okunmuş ve kodlar oluşturulmuştur. Kodlar karşılaştırıldıktan sonra tema ve alt temalar oluşturulmuştur. Temalar görüşme amacına yönelik olarak adlandırılmıştır. Tablo halinde verilen cevaplar kodlanarak sıralanmıştır. Kodlardan kategoriler oluşturulmuştur, kategoriler birleştirilip temalar oluşturulmuştur.

Bulgular

Verilerin çözümlenmesi sonrasında ortaya çıkan tema, alt tema/ lar ve kodlar bu başlık altında sunulmuştur. Araştırmaya katılan antrenörlerin motivasyon söylemleri 5 tema/başlık altında ele alınmıştır. Bu temalar belirlenirken katılımcılara sorulan sorulardan yararlanılmıştır. Bu temalar motivasyon, antrenmanda motivasyon söylemleri, müsabaka öncesi motivasyon söylemleri, müsabaka esnasında motivasyon söylemleri ve istenmeyen ya da beklenmeyen sonuçlardan sonra motivasyon söylemleri temalarıdır.

Şekil 1. Antrenörlere Göre “Motivasyon Nedir”



Çalışmaya katılan antrenörlerin sizce motivasyon nedir sorusuna verdikleri cevapların çözümlenmesi yapıldığın şekil 1’de belirtildiği gibi motivasyonu sporcuların performans artışıyla eş tutmuşlardır. Antrenörler sporcuların performanslarının artışı hem zihinsel hem de dışsal uyarılar tarafından etkilendiğini belirten ifadeler kullanmışlardır. Kendilerini

bulmak, harekete geçiren güç, güç verici, ilham verici, bir işi yapmak için psikolojik adaptasyon, dışsal haz, mental hazırlık, yön veren, o anı yaşama, hedefe ya da amaca ulaşmak için hazırlık gibi kodlar ortaya çıkmıştır. Antrenörlerin görüşleri şu şekildedir;

Müsabaka öncesinde yani takımını hazırlamak takımı o maça hazırlamak kendilerini bulmalarını sağlamaktır. Yani performanslarında daha güçlü bir zirveye çıkartmak için. Sporcu gayet olumlu ve ona inanacağını başaracağına inanmasını sağlamaktır (A1).

Şimdi motivasyonu genel anlamında tanımlarsak harekete geçiren güç eylem ya da güdü olarak karşımıza çıkıyor ama bizim dövüş sporlarında motivasyon çok büyük bir önem arz ediyor bunu da sporcunun hem antrenmanda hem müsabakada, müsabaka sonunda onu maçı kazanmaya yönelik maçı galibiyet ve sonuçlandırmaya yönelik hem kendi içsel olarak güdülemesi eyleme geçirecek hareketleri biraz daha psikolojik olarak güdülenmesi sporcunun hem de antrenörüyle olan konuşmaları esnasında ki kazanmaya yönelik yapacağı hareketleri hareketinin başlangıcı diyebiliriz aslında (A3).

Motivasyon insanların, özellikle içinde bulunduğum gruptan bahsedeyim, sporcuların yapamayacağı şeyleri çok üst seviyelere çıktıkları zaman başaramayacağı şeylerde daha yüksek performans bekledikleri şeyler de kendilerine söyledikleri güç verici ilham verici kendilerini değerli hissettirecek ya da inandıkları şeylerin hatırlanması kendilerine söylemeleri, yani kısaca yapamayacakları şeyleri kendilerine yaptıran sözler (A4).

Motivasyon kişilerin bir konu üzerine sözel, görsel ve benzeri olanaklarla beraber güdülenmesi o konu için o olay için psikolojik olarak adapte edilmesidir (A5).

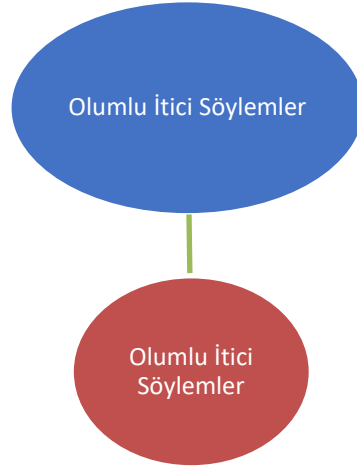
Bence motivasyon bir kişinin bir işi diğerlerinden daha çok yapmak istemesindeki o neden bence kişinin motivasyonu oluyor (A6).

Sporla bağdaştırarak yapacağımız ya da yapmakta olduğumuz etkilendiğimiz organizasyona etkilendiğimiz faaliyete mental ve fiziksel olarak kendimizi en iyi şekilde hazırlamamız (A8).

Motivasyon bir anlık veya dönüm noktasından oluşan herhangi bir kişinin sporcunun potansiyelinin fazlasını ortaya koymasını sağlayan bir araç gibi (A9).

Bence motivasyon kendimi ulaşmak istediğim hedefe en iyi şekilde hazırlama hali, durumu (A10).

Şekil 2. Antrenmanda Motivasyon Söylemleri



Çalışmaya katılan antrenörlerin sporcularını antrenmanlarda nasıl motive ediyorsunuz? Onları motive ederken hangi sözleri kullanıyorsunuz? sorusuna verdikleri cevapların çözümlemesi yapıldığı şekil 2’de belirtildiği gibi olumlu itici söylemler alt teması ortaya çıkmıştır. Antrenörler antrenmanlarda genel itibarıyla olumlu ifadeler kullanarak onları motive ettikleri görülmektedir. Bunu yaparken, hadi oğlum, hadi kızım, alkışlama, iyi yönlerine vurgu yapma, kazanmamız için çok çalışmalıyız, daha önce başardık tekrar başarmak için çalışmaya devam etmeliyiz gibi kodlar ortaya çıkmıştır. Antrenörlerin görüşleri şu şekildedir;

Sporcularımıza her zaman ilk önce örnek bir sporcu olmalarını, toplumu ve milletine yaraşır bir şekilde bir birey olarak yetişmelerini ve altyapıdaki gelecek sporcular örnek olmalarını gerektiğini, daima her şeyin doğrusunu yapmalarını söylüyorum ve kesinlikle sporun centilmenliğin dışına çıkmamalarını istiyorum (A1).

Antrenmanda özellikle her zaman kullandığımız, her sporcuya kullandığımız, hadi oğlum, hadi kızım bunun yanında antrenmanı hareketi yanlış yapabilirsin ama kötü koşamazsın sözlerini de söylüyorum. Daha çok bunun yanında ses tonumdaki değişiklikler start verdiğinde çık hadi, bunun devamında aferin hareketi yavaş yapıyorsa hızlandırması için alkış kullanıyorum. Sesimi yükseltiyorum. Alçalttığım noktalar da oluyor. Daha çok yine en başında söylediğin gibi benim de o antrenmanı yaşamam gerekiyor ki sporcuya o antrenmanın içindeki motivasyonu sağlayabileyim (A2).

Mücadele sporlarında her sporcunun motivasyon kaynağı farklılaşabiliyor bazılarını onu överek onu iyi yönlerini iyi tekniklerini kendisine sürekli hatırlatarak motive etmeye çalışıyoruz. Bazılarında da eksiklerini söyleyerek motive etmeye çalışıyoruz. Mesela bazı sporcumuz şöyle motive olabiliyor: Bu yumruğu çok güzel vuruyorsun, bu tekniği çok güzel uyguluyorsun diyerek onu motive edip biraz daha özgüvenini yükseltip maça hazırlamaya çalışıyoruz. Ancak bazı sporcularında şunu söyleyerek motive ediyorum: Bunu yapamıyorsun bu tekniği ringde uygulaman

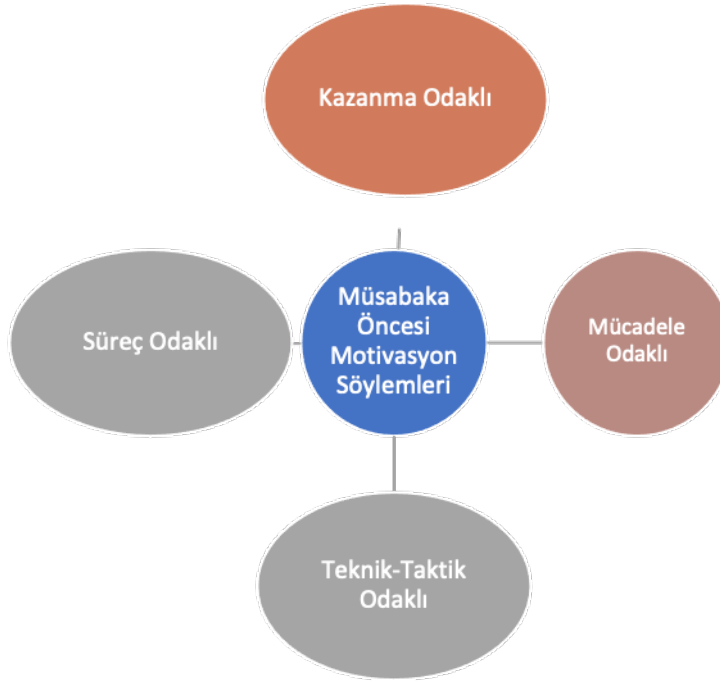
lazım ama bunu yapamıyorsun bunun üzerine çok çalışman lazım. Aslında sende bunu yapacak kapasite var fakat sen bunu şu an uygulayamıyorsun gibi, ters motive de diyebiliriz buna, ters sözcüklerle yine onu o harekete çalışmasını daha çok ihtiyaç duyması gerektiğini motive etmeye çalışıyoruz. Yani motivasyon herkeste farklılaşıyor. Siz de biliyorsunuz önce bir sporcuyla tanıştıktan sonra sporcunun neye ihtiyacı olduğunu, sporcunun ne ile motive olacağını tespit ettikten sonra motive ediyoruz (A3).

Bizimki biraz bireysel bir branş. O yüzden her sporcuda bu farklı. Kimi olumlu yönde dönüt bekliyor kimi olumsuz yönde dönütlerden daha iyi etkileniyor. Bazı sporcuya yapamayacağını, başaramayacağını söylediğimde olumlu bir sonuç alıyorum ama bazı sporcularda da tam tersi. Hadi yaparsın çok iyisin devam et gibi olumlu dönütler işe yarayabiliyor. Onun dışında biraz özel eğer bilgim varsa o kişi ile ilgili onun hayattan ne beklediğini hayatta onun neyin tetiklediğini bilirsem o şekilde ona dönüt verebilirim. Eğer paraya ihtiyacı varsa maddi şeylerle, başarıya ihtiyacı varsa biraz manevi sözlerle destek veririm (A4).

Antrenmanlarda tabii daha çok olumlu sözler kullanıyorum. Onları olumlu şekilde motive etmeye çalışıyorum yani yaptığı iş basit olsa bile aferin oğlum bravo, bravo aslanım gibi kelimelerle motive ediyorum. Olumsuz kelimelerden sözcüklerden çok olumlu sözcükleri olumlu kelimeleri kullanmayı daha çok tercih ediyorum (A5).

Ben genelde 7-14 yaş grubu ve kız gruplarıyla çalışıyorum. O yüzden aslında ben her antrenmanda benim amacım kızları pozitif geribildirimler sağlamak çünkü negatif sözlerin veya negatif sert bir dille yapılan geri bildirim özelliği kız gruplarında faydalı olduğunu düşünmüyorum. O yüzden mümkün olduğunca pozitif şekilde geri bildirimleri vermeye çalışıyorum. O yüzden de aslında olumlu olan bütün kelimeleri kullanıyorum diyebilirim. Ama yeri geldiği zaman bu yüzden oyuncu değişebiliyor. Kimisine daha olumlu hatta gülerken söylediğim şeyi, kimisine biraz daha cümleler aynı olsa bile söyleyiş tarzım da olumlu da olsa net bir dille söylediğim oluyor tabii ki. O yüzden genelde olumlu bir geri bildirim sağlayıp ama kişiden kişiye de söyleyiş tarzım değişiyor diyebilirim. Yapıcı konuşuyorum aslında. Yani yapıcı ve net konuşuyorum diyebilirim. Örneğin bir hareketi güzel yaptı diyelim, bunu net bir dille aferin şeklinde söylüyorsam. Aferin'i sadece olumlu geribildirimler için kullanıyorum. Yani diyelim bir hareket yanlış oldu. Bunu tekrar dalga geçer gibi kullanmıyorum aslında. Yani belli net kelimeleri var bu aferin olabilir, bravo olabilir. Temel olumlu kelimeler diyebilirim aslında çünkü net kullandığım bir kelime olarak kişiden kişiye değişebiliyor. Bazıları anahtar kelimeleri oluyor örneğin Servis karşılamada atıyorum ; pasör mevkisine doğru karşılıyor diyelim bunu hani bazen anahtar kelimelerle de söylüyor olabiliyorum o yüzden olumlu kelimeler diyebilirim yani. yapıcı kelimeler şeklinde (A6).

Şekil 3. Müsabaka Öncesi Motivasyon Söylemleri



Çalışmaya katılan antrenörlerin “müسابaka öncesinde konuşma yaparken en çok kullandığınız motivasyon sözleri nelerdir” sorusuna verdikleri cevapların çözümlemesi yapıldığında şekil 3’de belirtildiği gibi süreç odaklı, teknik-taktik odaklı, mücadele odaklı ve kazanma odaklı alt temaları ortaya çıkmıştır. Antrenörler maç öncesi oyuncuları motive ederken teknik-taktik olarak motive ediyorum, kazanmanın ya da kaybetmenin önemli olmadığı önemli olan mücadele etmek, iyi çalıştık, çok emek verdik, kazanacağınıza inanıyorum, kazanmalıyız, daha önceki başarılarından bahsetmek, maçta yapılacaklardan bahsediyorum gibi kodlar ortaya çıkmıştır. Antrenörlerin görüşleri şu şekildedir.

Başaracaklarını kesinlikle inandırmak ve müsabakaların içerisinde rakibin bütün yönlerini anlatarak kendilerinin maça tamamen konsantre etmelerini sağlamak. Yani müsabakada neler gerektiğini, neler yapmaları gerektiğini müsabaka içerisinde yaşayabilecekleri o olayları (A1).

Yine aynı konuya geleceğim de yine sporcudan sporcuya değiştiriyorum bazı sporcular ama şunu söylüyorum çok iyi antrene oldun çok iyi idmanlısın. Şu an burada şampiyon olmamak için hiçbir nedenin yok. Çok güzel bir maç yapacağına inanıyorum, bu maçı kazanacağına inanıyorum ekibin tekniği iyi ama senin de tekniğin çok iyi onu çok rahatlıkla yenebileceğini söylüyorum bazı sporcularımıza şunu söylüyorum şu şekilde motive etmeye çalışıyoruz. Bu maçı kazanırsan kendini ispat edeceksin bu maçı kazanırsan milli takımda yer edineceksin. Bu maçı kazanırsan başın dik gururlu bir şekilde ayrılacaksın. Bu maçı kazanırsan evine huzurlu mutlu döneceksin. Bu maçı kazanman lazım gibi motivasyon cümlelerinde bulunuyoruz ama milli takımda bunu biraz daha milli

ruhlarla şey yapmaya çalışıyoruz motive etme çalışıyorum. Ülkemizi temsil ediyorsun ona göre mücadele etmen lazım. Burada bayrağımızı temsil ediyorsun ona göre mücadele etmen lazım bazen bunları ve söylediğimiz oluyor ya da şöyle rakibin zor ama kazanıp bir numara sen olacaksın şampiyonluğu hedefleyerek. Onu her maça ayrı ayrı motive etme gibi tercihlerimiz de olabiliyor (A3).

Biraz bencilce ama benim için yap derim çünkü bende bu sporda sporcu olarak maçlara çıktım ve herkes bu işte yorulur tökezler bırakmak ister korkar ve onlar destek verecek başka bir güç verecek şeye ihtiyaçları vardır. Çoğu öğrenci eğer o bağ oluştuysa aramızda benim için yap kendin için yap yorulduğun zaman benim için devam et yani zaten çok kısa bir zamanımız oluyor bizim maç öncesinde ya da maçın aralarında dinlenme zamanlarında yapabileceğini karşısındakinin de onun gibi bir insan olduğunu korkmaması gerektiğini söylerim (A4).

Yani tabi en çok kullandığım motivasyon sözleri her müsabakanda farklı oluyo. Motivasyon konuşması hikayesi ayrı oluyor bu hafta içerisinde bir olay yaşandıysa ya da tabi müsabakanın önemi çok önemli bu konuda, oynadığın rakipte çok önemli birebir direkt olarak rakibinle oynuyorsan ve oynadığın maçın önemi fazla ise tabi farklı motivasyon konuşması oluyor yani birebir rakibinle oynuyorsan ve onu üzerine alma şansın varsa tabi burada görsel olarak yararlanabiliriz. Kullandığımız tahtaya puan sıralamasını yazarak mesela kullandığımız motivasyon şekillerinden biriydi bu sezon puan sıralamasını yazarak bakın görün sizden üste olan bir takım sizin üzerinizde puan olarak kazandığınız zaman onu altınıza alma şansınız var. Ona göre çıkın mücadelenizi verin hem üç puanı alın kazanın hem de oynadığınız rakibi altınıza alın. Onlar sizden iyi değil bunu da çıkın sahaya gösterin gibi söyleyebilirim. Ama tabi dediğim gibi tekdüze olmuyor hem maçın hikayesinin hem o hafta antrenmanların nasıl geçtiği sporcularla o hafta içerisinde olan diyaloglar ve rakibin kim olduğu da motivasyon konuşmasını etkiliyor ve değiştiriyor (A5).

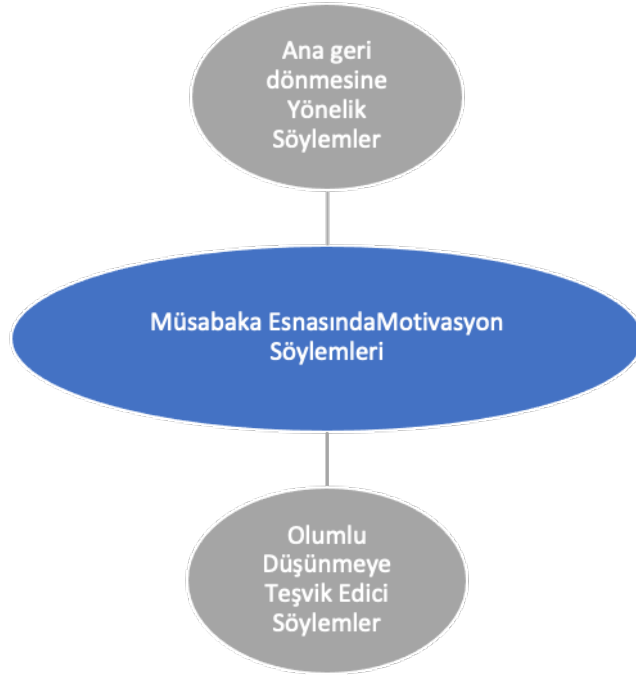
...maçın durumu biraz daha ciddileştiği zaman stres düzeyleri kaygı düzeyleri de artıyor. O zaman da olay voleybol oynamaktan ziyade final maçındaki voleybol oynamak oluyor. O yüzden bende böyle bir cümle kullanıyorum. Oyunu oynayın, olayı değil (A6).

İlçede ilk hedefe girerken, oryantiring ile ilgil ilk hedefe, daha yavaş girmeleri gerektiğini söylüyorum. Yani yarışmalara, yarışmaya nasıl odaklanmaları gerektiğini söylüyorum (A15).

Müsabaka öncesinde de biz genellikle çocuklarımıza şu an biz müsabaka dönemindeyiz biz gerçekten antrenmanda emek veriyoruz, emek harcıyorsunuz, yeterli seviyede ben size güveniyorum, iyi şekilde sıkıntı çalıştığımızı düşünüyorum, sahada elinizden geleni yapın. Her şey kendiliğinden olacak kendinize güvenin siz bunu yapabilecek kapasitedesiniz. Çünkü bunun için çok çalıştık (A14).

Hani genelde bir tane var son düdüğe kadar maç bitmemiştii? Mücadele etmeleri gerektiğini söylüyorum. Ne olursa olsun yani o son düdüğe kadar, maç bitimine kadar o mücadele devam etmesi gerektiğini söylüyorum (A12).

Şekil 4. Müsabaka Esnasında Motivasyon Söylemleri



Çalışmaya katılan antrenörlerin “müسابaka esnasında sporcularınız motivasyon kaybı yaşadığında hangi sözlerle onları motive ediyorsunuz” sorusuna verdikleri cevapların çözümlemesi yapıldığında şekil 4’de belirtildiği gibi ana geri dönmesine yönelik söylemler ve olumlu düşünmeye teşvik edici söylemler olmak üzere 2 alt tema ortaya çıkmıştır. Antrenörler maç esnasında motivasyon kaybı yaşayan oyuncularını motive ederken anında geri dönüt vererek, alkış, hadi oğlum, daha iyi oyun, iyi yaptığı şeyleri tekrarlaması gerektiği, daha önce yapabildiği, derin nefes almasını, maçın devam ettiğini, yaptığı hatayı unutmasını ve maçın devam ettiğinin farkına varması gibi kodlar ortaya çıkmıştır. Antrenörlerin görüşleri şu şekildedir.

Kesinlikle başarısız olmadığını, başaracağına ve yapabileceğine inanmasını sağlayacak sözler kullanırım. Yani kesin kırıcı zedeleyici bir kelime kullanmam ve kullanmaktan kaçınırım. Gerekirse oturtup 15-20 saniye ya da 1 dakikaya yakın 1 su içirip tekrardan onun kendisini toplamasını sağlarım. (A1).

Şimdi özellikle müسابaka esnasında yine kendi branşımın alakalı, tenis branşında sporculara maç esnasında herhangi bir telkinde bulunamıyoruz çünkü teniste yasak. Ama daha servisi kullanmadan yani oyuna başlamadan bir alkış, daha oyun başlamadan hadi oğlum, puan puana dikkatli ol gibi söylemleri oyun başlamadan söylüyoruz (A2).

Boks- kick boks -Muay Thai da müسابaka esnasında motivasyon kaybı anlık olarak çok sık gelişiyor. Çünkü yediği bir yumruktan yediği bir tekmeden dolayı knockdown dediğimiz bir olay var. Hakem sayıyor işte bir, iki, üç, dört face diye dinlendiriyor. Bu tip durumlarda, motivasyon kaybı çok oluyor. Başımıza çok gelen bir olay burada köşeye giriyor sporcumuz orada unutmasını o yumruğu

hiç yememiş gibi davranmasını sanki o pozisyon hiç olmamış gibi davranmasını sıfır-sıfırmış gibi yeni çıkmış gibi biraz daha mücadeleyi artırması gerektiğini söylüyoruz ya da o yumruğu yedi motivasyon kaybı oldu köşeye geldiğinde onun o raunt içerisinde yapmış olduğu en iyi tekniği hatırlatıyoruz. Mesela şunu söyleyebiliyorum knockdown olmuş motivasyon kaybı olmuş ona gelip de rahat arasında onu hatırlatmıyorum. Şunu söylüyorum şu tekniği çok iyi vurdun bir daha yap. Şu yumruğu çok güzel uyguladın bir daha yap. Bak şu tekniği uyguladığında rakip çok etkilendi bunu bir daha yaparsan onun motivasyonu düşürür. Onu yenebilirsin tarzında o motivasyon kaybına sebep olan şeyi unutturmaya çalışıyoruz. Bazı sporcularda da şunu başına kalkma olayı vardır. O nasıl yumruk yemek? O yumruğu yememen lazımdı. O yumruğu karşılık vermem lazım. O seni knockdown etti, sen de onu bu raunt knockdown edeceksin. Maçı kazanmak için bunu yapman lazım. Sen bunu yapabilecek tekniktesin. Sen bunu yapabilecek güçtesin. Şimdi o yediğin yumruğun aynısını ona vurmam lazım gibi sözcüklerle motivasyon kaybını tekrardan geri çevirmeye çalışıyoruz, motive etmeye çalışıyoruz (A3).

Genelde bu işi daha önceden yaptığını başardığını ve tekrar başarabileceğini onu anladığını yorgun olabileceğini sakatlığınabileceğini ya da korkabileceğini bunların normal olduğunu bunun üstesinden gelebilmesi için ve bir derin nefes almasını kendine gelmesini söylerim. Şu anki yaptıklarının ona yakışmadığını, çok daha iyisini ondan beklediğimi söylerim (A4).

Motivasyon kaybı yaşadığını anladığımızda hem içerideki arkadaşlarına “Hadi arkadaşınızı kendine getirin” gibi kelimeler söylüyoruz hem de sporcumuza da “hadi kendine gel, sen bu değilsin daha iyisini yapabilirsin” gibi sözcükler kullanıyoruz (A5).

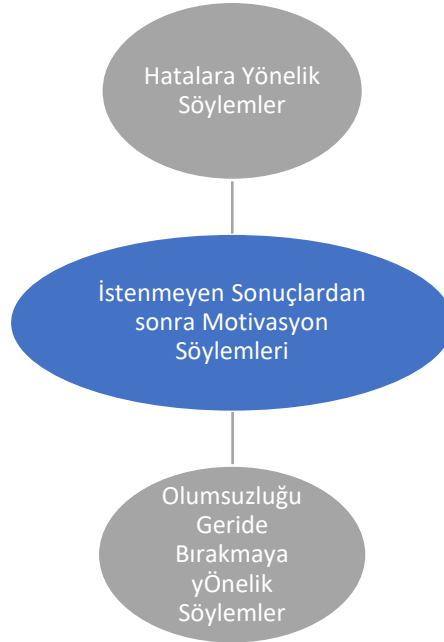
Şimdi ilk olarak aklıma şu geliyor; sahada 6 kişi olmalarından ziyade kenarda olan oyuncularını da hesaba katıyorum. Yani sahada 6 kişi olduklarını değil bütün sahada 14 kişi olduklarını vurgulamaya çalışıyorum. Bu cümlemin hem kenardaki oyuncuları hem de sahadakilerin aldıkları mesuliyet açısından daha çok motive olduklarını gözlemledim. Molalardan sonra bir de şunu söyleyebilirim: Maç kötü gidiyor diyelim. Mola aldığım zaman genelde kötü olan yeri vurgulamak yerine, iyi oldukları noktalara değiniyorum aslında. Yani bu şöyle; çok bariz kötü olduğumuz bir yer olabilir, onu söylüyorum tabii ki ama bunun yanında motive olmaları için zaten şunu çok iyi yapıyoruz, bunu daha da iyi yapabiliriz tarzında konuşuyorum. O zaman evet bunu daha iyi yapıyoruz diye düşünüyorlar. Bunun onları motive ettiğini düşünüyorum (A6).

Motivasyon kaybı yaşadığından onun daha önce şu anda demoralize olduğunu motivasyonun kaybolduğunu ancak daha önce sen bu tür olayların altından kalktın bunun daha iyisini yaptın yine yapabilirsin gibi onun dışında aklıma gelen senden çok da büyük bir artılarından olmadığını onlar en az sende rakiplerin kadar iyi olduğunu tekrar denediğinde Bunu yapabileceğini ve açabileceğini onu anlatmaya çalışıyorum (A8).

En zor konu bu aslında, çünkü müsabaka sırasında demoralize olan bir sporcuyu geri döndürmek o kadar zor ki. Çünkü kopuyor artık tamamıyla kopuyor kendi kendine kafasında kurmaya başlıyor. Maç umrunda olmuyor artık. Çıkıyor oradan bitse de gitsek kafasına giriyor. Biraz onda artık emir komuta zinciri vardır. Hiyerarşi vardır. Hiyerarşi onu artık şeye almanız gerekiyor sadece komutlara uyuması gerektiğini dikte etmeniz gerekiyor. Kesin bir dille ne yapacağını söylüyorsunuz.

Kesin bir dille komut verir komutu yerine getirmesini isterim. Şöyle bir durum var. Demoralize olan sporcu bitiriyor kafasında. Her şey bitiriyor ona karşı sonuç ne olursa olsun sen sadece şunu yap senden sadece şunu istiyorum demek daha doğru oluyor. En azından şunu yapıyor: Tamam hadi bitecek ve gideceğiz. En azından hocanın dediğini yapayım bitsin gideyim kafasında oluyor (A9). Tabii ki hepsini senin bunu yapabileceğini düşünüyorum. Hataya takılı kalma bir daha. Bunu düzeltebilirsin bunu yapabilecek kapasitedesin genelde sözlü olarak bu şekilde harekete daha iyi yapabilmesi için güzel şeyler söylüyoruz (A10). Bu da yine onlara antrenmanlarda yaptığım gibi “korkusuz ol” “cesur ol” “toparla kendini” “kaybedecek bir şey yok” “yeter ki çabala” demek yine yeterli oluyor. Ekstra yaptığım konuşma dışında da alkışlayıp elimi uzatıp çak yapma hareketinde bulunmam da aynı şekilde (A11).

Şekil 5. İstenmeyen Sonuçlardan Sonra Motivasyon Söylemleri



Çalışmaya katılan antrenörlerin “müsabaka sonrasında istemediğiniz ya da beklemediğiniz bir sonuç aldığımızda sporcularınızı ne söyleyerek motive ediyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların çözümlenmesi yapıldığında şekil 5’de belirtildiği gibi hatalara yönelik söylemler ve olumsuzluğu geride bırakmaya yönelik söylemler olmak üzere 2 alt tema ortaya çıkmıştır. Antrenörler istenmeyen sonuçlar alınan bir müsabakadan sonra oyuncuları motive ederken önümüzdeki maçlara bakacağız, bu maç bitti ve geride kaldı, hataların hatırlatılması ve düzeltilmeli, maçı neden kaybettik, daha çok çalışırsak telafi edebiliriz, hatalardan ders çıkartmalıyız gibi kodlar ortaya çıkmıştır. Antrenörlerin görüşleri şu şekildedir.

Bir sonraki yarışmada telafisini yapabileceğini, kafasında çok büyütmemesi gerektiğini ve hatalarından ders çıkarması gerektiğini söylüyorum. Ben sporcularımızın yarışlardan sonra

ağlamasına kesinlikle izin vermiyorum. Kesinlikle istemem yani. Sadece hatalarını nerede hata yaptım, onları düşünmelerini istiyorum (A15).

Açıkçası bu konuda biraz eksikliğim vardır. Olumsuz bir durumda ben de sessiz kalmayı düşünüyorum. Olayın sıcaklığının geçip daha sonra bir iki gün sonra diğer antrenmanlarda değerlendirilmesini istiyorum. Kendim de motivasyon olarak düşünüyorum. Daha sonrasında ders çıkarmamız gerektiğini bunları bir hata olarak değil tecrübe olarak almamız gerektiğini düşünüyorum (A14).

Aldığımız yenilgiye göre değişebiliyor. Nasıl bir yenilgi aldık? Gerçekten yenilebileceğimiz bir müsabakada yenildiysek hayatın devam ettiğini bundan sonraki maçlarda bu hatalarımızı oturup konuşacağımızı ve bunların üstesinden geleceğimize bahsederim. Kaybetmemeyi düşündüğümüz bir maç kaybetsek de bu şekilde olur. Onlara müsabaka içerisindeki hatalarını söylerim ve bir sonraki maç için motive olmalarını sağlayacak şekilde konuşmaya çalışırım (A13).

Hatalarımızdan ders çıkararak bir sonraki maça daha iyi hazırlanmamız gerektiğini söylüyorum (A12).

Beklemediğimiz bir sonuç aldığımızdan daha çok çalışma soyunma odasında konuşuyoruz genelde bunları daha çok çalışma çalışmamız gerektiğini söylüyorum hatalarımızın mağlubiyetleri görmüş olduk mücadelelerini az imlerini tebrik ediyorum sonuç ne olursa olsun hep beraber ortada toplanıyoruz. Söz veriyoruz bu şekilde sağlıyoruz (A11).

Şöyle Beklenmeyen ve istenmeyen sonuçlar genelde sporcuları çok etkiler. İşin bir maddi boyutu da var çünkü prim muhabbetleri falan istenmeyen sonuçları ben kendim üstlenmeyi tercih ederim. Bu sonucun sporcunun yüzünden olduğunu değil benim yüzümden gerçekleştiğinde benim hatalar yaptığımı hata yapmasam bile 10 hataymış gibi kafasındaki o başarısızlık algısını yok etmeye çalışırım. Bu mağlubiyet benim yüzümden gelen bir mağlubiyet. Kimse kimsenin canını sıkmasın. Önümüzdeki maça bakacağız tarzından konuşma geçer (A9).

Şimdi söylemekten ziyade şöyle yapıyorum. Örneğin, o maçı kaybetmemizin sebebi çok basit. Servis karşılama hatası olabilir, daha iyi servis atmış olabilirler. İlk antrenmanda ısındıktan sonra ilk olarak servis karşılamaya çalıştırıyorum. Servis karşılamaya çalıştıkları zaman antrenman iyi gittikten sonra ben geçiyorum servise diyelim biraz daha kolay servisler atıyorum ki daha rahat karşılayabilsinler ki iyi karşıladıklarını görebilsinler. Antrenman bittikten sonra da iyi karşılayabildikleri bunu maçtan daha iyi yaptıklarını vurguluyorum aslında sözlerimle. Bu sayede motive olduklarını düşünüyorum. Aslında yani antrenmanın sonunda bunu maça yaptığımızdan ziyade şu anda daha iyi yaptığımızı, önümüzdeki maçlara da bu şekilde yaparsak daha iyi sonuca ulaşacağımızı söylüyorum (A7).

Yani beklemediğimiz bir sonuç aldığımızda tabii oynadığımız oyun da aslında önemli. Kötü bir oyun kötü bir mücadele ortaya çıktığında belli bir tepki gösterilebilir bu tepkinin de belli bir boyutta olması gerekiyor. Kötü oyununun sonucunu öğrenmek için neden böyle bir oyun ortaya koyduğu için tabii ki de sporculardan geri dönüş alınabilir. Özellikle hafta içerisinde yapılacak ilk antrenmandan önce sporcular ile konuşurken dediğim gibi oyunun bir değerlendirilmesi ile beraber maçın analizi ile beraber kendilerini daha iyi olabileceklerini çok iyi çalıştıklarını aldıkları sonucun

aslında kendi seviyelerini yansıtmadıklarını oynanan oyunla beraber “evet iyi oynadık ama böyle böyle eksiklerimiz var. Bu eksikleri tamamladığımızda çok daha başarılı sonuçlar alabiliriz” diyorum(A5).

Yani şöyle ilk maçın hemen ardından çok fazla olumsuz şeyleri söylememeye çalışırım. İyiydin daha iyi olabilirsin. Maçtan bir süre sonra yani döndükten sonra sporcu dinlendikten sonra bir değerlendirme pratik yaparız. Bunları bunları yanlış yapıyorsun bunları yapsan çok daha güzel olurdu neden bunları yapmadın eksik ne sence? Sorunumuz ne? Neyi daha çok yapmalıyız? Neyi yapmamalıyız? Sorun neredeydi? Gününde mi değildin ya da yetersiz mi hissettin? Neyi artırmamız gerekiyor, diye konuşurum (A4).

Başarısızlığın sebebini ilk antrenmandan hatırlatmamaya çalışıyorum çünkü o başarısızlığa takılıp kalmasını istemiyorum. Rejenerasyon antrenmanları biraz daha yenileme antrenmanları yaparak başlıyoruz. İlk antrenman değil de ondan sonraki antrenmanlarda biraz daha üzerinde duruyorum. Bak şu maçta şu hataları çok yaptın diyorum, ama ilk antrenmanda şu hataları çok yaptın şundan yenildin tarzında o hataya kitlenip kalmasını istemiyorum sporcumun. İkinci, üçüncü, dördüncü, beşinci antrenmanlarda bak şuradaki maçta şu hatayı yaptık bunun üstüne biraz çalışalım. Aslında sen bu hatayı yapmazdın anlık olarak bir odaklanma problemi yaşadın. Ama bu odaklanmayı halletmemiz lazım, şunu yapalım şu şekilde çalışalım, bu hataları yönelik antrenmanlar yapalım. Evet bir maç kaybettik başarısız turnuva geçirdik ama bunu başaracak başarılı bir şekilde devam ettirmek senin elinde. Kazanamayacağın bir maç değildi gibi sözcükler kullanıyorum. Bu senin için çok güzel bir deneyim oldu bu tecrübe ile bir sonraki maçta daha iyi olacaksın gibi sözcüklerle tekrardan yeni bir müsabakaya motive olmasını sağlıyoruz (A3).

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın amacı, çeşitli seviyelerde, bireysel ve takım sporcularıyla çalışan antrenörlerin sporcularını motive etmek için neler yaptıklarını belirlemektir. Araştırmada, antrenörlerin çeşitli durumlarda sporcularını hangi sözlerle motive ettikleri belirlenmeye çalışılmıştır. Antrenörlerden öncelikle motivasyonun tanımını yapmaları istenmiştir. Antrenörler motivasyon için zihinsel (içsel) ve dışsal güç kavramlarını kullanmıştır. Bu tanım motivasyonun tanımına uygundur (Cashmore, 2008). Daha sonra antrenörlerin antrenman esnasında sporcularını nasıl motive ettiklerini açıklamaları istenmiştir. Burada “olumlu itici söylemler” teması oluşmuştur. Antrenörlerin antrenman esnasında sporcularına karşı yapıcı ve olumlu söylemlerde buldukları tespit edilmiştir. Alan yazında olumlu ve yapıcı geribildirim alan sporcuların performanslarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Ives ve ark., 2002). Escarti ve Guzman’ın (1999) araştırmasında, olumlu geribildirim alanlar, olumsuz geribildirim alanlara göre daha yüksek öz-yeterlik gösterdikleri, görevi daha iyi gerçekleştirdikleri ve daha zor görevleri seçtikleri tespit edilmiştir. Antrenörlerin müsabaka öncesindeki söylemleri “Süreç Odaklı,” “Kazanma Odaklı,” “Teknik-Taktik Odaklı” ve “Mücadele Odaklı” sözlerden oluşmaktadır. Sporcularına verdikleri geribildirim ve motivasyon tekniklerinin sporcu performansını farklı seviyelerde etkilediğini bulan çalışmalar mevcuttur (Smit, Smoll ve Cumming, 2007, Smith, Smoll ve Barnett, 1995). Müsabaka esnasında antrenörler sporcularının “ana geri dönmesine” ve “olumlu düşünmeye” teşvik etmektedirler. İstenmeyen sonuçlardan

sonra sporcularını motive etmeye çalışan antrenörler “hatalara yönelik” ve “olumsuzluğu geride bırakmaya yönelik” söylemlerde bulunmaktadır. Antrenörlerin sporcularının benlik saygılarını ve egolarını en çok zedeledikleri zaman müsabaka sonrasında olumsuz geri bildirim verdikleri andır (Cratty, 1989).

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tüm aşamalarında iki yazar da eşit katkıda bulunmuştur.

Çatışma Beyanı

Yazarın/yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Teşekkür Beyanı

Bu araştırma, TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı tarafından destek alan “Antrenörlerin motivasyon söylemlerinin sportif erdem açısından değerlendirilmesi: Öz Belirleme Perspektifi” başlıklı projeden üretilmiştir. Projeye destek ve katkılarından dolayı TÜBİTAK’a teşekkür ederiz.

Kaynakça

Blanchard, C. M., Amiot, C. E., Perreault, S., Vallerand, R. J., & Provencher, P. (2009). Cohesiveness, coach's interpersonal style and psychological needs: Their effects on self-determination and athletes' subjective well-being. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(5), 545-551.

Bruner, M. W., Eys, M. A., Wilson, K. S., & Cote, J. (2014). Group cohesion and positive youth development in team sport athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3, 219-227.

Cashmore, E. (2008). *Sport and exercise psychology: The key concepts*. Routledge.

Çiftçi, N. (2017). Öğretmenlerin algılarına göre motivasyon kaynaklarının belirlenmesi. [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. Dspace@maltepe. <https://hdl.handle.net/20.500.12415/3917>

Escarti, A., & Guzman, J. F. (1999). Effects of feedback on self-efficacy, performance, and choice in an athletic task. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 83-96.

Horn, T. S. (2008). Coaching effectiveness in the sport domain. In T. S. Horn (Ed), *Advances in sport psychology* (3rd edition) (pp. 239-268). Champaign, IL: Human Kinetics.

Ives, J. C., Straub, W. F., & Shelley, G. A. (2002). Enhancing athletic performance using digital video in consulting. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 237-245.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In E. L. Deci, R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, NY: University of Rochester Press.

Smith, R. E., Smoll, F. L., & Barnett, N. P. (1995). Reduction of children's sport performance anxiety through social support and stress-reduction training for coaches. *Journal of applied developmental psychology*, 16(1), 125-142.

Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of sport and exercise psychology*, 29(1), 39-59.

Vallerand, R. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263–319). Champaign, IL: Human Kinetics.

Doğa Yürüyüşü Parkurları: Yalova İçin Bir Model Önerisi

Ahmet Tarık ERGÜVEN¹

¹Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yalova/Türkiye ORCID: 0000-0002-1193-3688

ORJINAL MAKALE

Özet

Yaşam tarzının değişmesi ve bununla beraber gelen hareketsizlik, birçok hastalığın kaynağı olabildiği gibi kilo sorununu da tetiklemektedir. Dünyada bu sorunun boyutu günden güne büyümektedir. Türkiye’de bu sorunu yaşayan ülkeler arasındadır. Kilo sorunu bireyin sağlığı yanında ülkenin sağlık sistemini de olumsuz etkilemektedir. Bu olumsuzlukların engellenebilmesi, sağlıklı bir yaşam tarzının benimsenmesi ile mümkündür. Sağlıklı yaşam tarzı denildiğinde, sağlıklı, dengeli beslenme ve günlük hayata yeteri kadar fiziksel aktivitenin adapte edilmesi akla gelmektedir. Serbest zamanlarda hareket veya fiziksel aktivite oranının artırılması hem kilo alma riskini düşürecek hem de kilo verme sürecinde destekleyici bir faktör olacaktır. Burada herkesin başlangıç seviyede yapabileceği fiziksel aktivite türü, doğru seçenektir. Doğada yapılan uzun yürüyüşler hem tek başına hem de grup ya da tüm aile ile yapılabilecek türden bir aktivitedir. Bu yürüyüşlere uygun doğru altyapının olması, tüm ailenin beraber yapmasını mümkün kılar. Çocuklu aileler için öngörülen (hazırlanmış) uzun yürüyüş parkurları bu ihtiyacı karşılayacaktır. Böylelikle hem yerel halk hem de yakın şehirlerden gelen günübirlik ziyaretçiler, bu parkuru kullanarak sağlıklarına katkı sağlayabileceklerdir. Marmara Bölgesi ve özellikle Yalova hem biyoçeşitlilik ve yoğun florası hem de İstanbul gibi büyük bir şehre yakın konumu nedeni ile serbest zamanların doğada geçirilmesinde merkez olabilecek bir konuma sahiptir. Yalova’da oluşturulacak aile dostu yürüyüş parkurlarının oluşturulması bu bağlamda önemlidir. Böylelikle doğa yürüyüş parkurları doğru altyapı dikkate alınarak oluşturulduğunda bütün ailenin beraber serbest zamanlarını beraber değerlendirebilecekleri fiziksel aktivite alternatifleri olarak karşımıza çıkacaktır. Bu da ailenin fertleri daha fazla hareketi hayatlarına adapte edebilecek hem de teknoloji çağında birbirinden uzaklaşan aile fertlerinin bir araya gelmelerini ve beraber zaman geçirmelerini mümkün kılacaktır.

Anahtar kelimeler: Doğa Yürüyüşü, Serbest Zaman, Aile, Obezite, Türkiye

Nature Hiking Trail: A Model Suggestion for Yalova

Abstract

The change in lifestyle and the inactivity that comes with it can be the source of many diseases as well as triggering the weight problem. The size of this problem in the world is growing day by day. Turkey is among the countries experiencing this problem. The weight problem negatively affects the health system of the country as well as the health of the individual. It is possible to prevent these negativities by adopting a healthy lifestyle. It is possible to prevent these negativities by adopting a healthy lifestyle. When it comes to healthy lifestyle, a healthy, balanced diet and adapting enough physical activity to daily life come to mind. Increasing the rate of movement or physical activity in leisure times will both reduce the risk of weight gain and be a supportive factor in the weight loss process. The type of physical activity that anyone can do at a beginner level is the right choice. Long walks in nature are an activity that can be done alone, in a group or with the whole family. Having the right infrastructure suitable for these walks makes it possible for the whole family to do it together. The Marmara Region, and especially Yalova, has a location that can be a center for spending leisure time in nature, due to its biodiversity and dense flora, and its close location to a big city like Istanbul. In this context, it is important to create family-friendly hiking trails in Yalova. Thus, when nature hiking trails are created considering the right infrastructure, they will appear as physical activity alternatives where the whole family can spend their leisure time together. This will enable members of the family to adapt more movements to their lives, as well as make it possible for family members who have drifted apart in the age of technology to come together and spend time together.

Keywords: Hiking, Leisure, Family, Obesity, Turkey

Giriş

Serbest zamanların amaca uygun değerlendirilmemesi, buna bağlı yaşam kalitesinin azalması sağlık sorunlarını beraberinde getirmektedir. Bunların olumsuz etkilerinin en başında obezite (aşırı kilo) gelmektedir. Günümüzde obezite, etkilediği insan kitlesi açısından değerlendirildiğinde, tüm toplumların genel bir sorunu haline gelmiştir. Kilo ve obezite, endüstrileri gelişmiş ülkelerin yanı sıra gelişmekte olan ülkeler için de bir sorun haline almıştır (“WHO”, 2000; “WHO”, 2006, s. 2; Hyde, 2008; Sassi, 2010; Liuzzi ve Di Blasio, 2013; Ng ve diğerleri 2014). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bu sorunun 2025 yılına kadar en önemli evrensel sağlık sorunu boyutuna ulaşabileceğini tahmin etmektedir (Vaidya, 2006). DSÖ, “BKİ 25 – 29,9 kg/m²” değerleri arasında olan kişileri kilolu; “BKİ > 30 kg/m²” değerinin üzerindeki kişileri ise aşırı kilolu (obez) olarak tanımlamaktadır (WHO, 2000).

Yaşam tarzının değişmesi ve bununla beraber gelen hareketsizlik, Türkiye’de de birçok hastalığın yanında kilo sorununu da beraberinde getirmektedir. Örneğin, Türkiye Sağlık Beslenme ve Hareketli Hayat Programı’nın istatistiksel verilerine göre yetişkin kadınların %70,7’si ile yetişkin erkeklerin %59,6’sı kiloludur (BKİ > 25 kg/m²). Kilo sorununun, kişilerin günlük yaşamları üzerindeki olumsuz etkileri de günden güne artmaktadır. Kilo sorunu, çoğunlukla ailede tek bir bireyde görülmemekte, birçok aile ferdinde, özellikle çocuklarda olması olasılığı da artmaktadır (Schauerte, 2014). Ayrıca bu durum sağlık sistemi için de ekstra bir yük teşkil etmektedir.

Kilo verme aşamasında sorun yaşayan bireyler için farklı çözüm yolları sunulmaktadır. Fiziksel aktivitelerin günlük yaşama adaptasyonu ve oranının ve süresinin artırılması bunlardan bir tanesidir. Obezite/ aşırı kilo sorununun ailenin birçok ferdinde görülmesi nedeniyle sunulan fiziksel aktivite türünün, tüm aile fertlerinin beraber de yapabileceği türden olması önemlidir. Buradaki belirleyici faktör hız değil, yakılan ek egzersiz kalori miktarıdır ve bu da esas olarak arkada bırakılan kilometreye/katedilen mesafeye bağlıdır. Bu, özellikle kırsal alanda/doğada rahat ve etkili bir şekilde yapılabilir. Tek başına pedometre veya renksiz fitness programlarından ilham almak yerine, optimize edilmiş rotaların sunulmasıyla motivasyon önemli ölçüde artabilir (Bramer, 2021).

Ailelerin serbest zamanını olumlu değerlendirilmesi; örneğin fiziksel aktivitelerle ve küçük yaşlarda adaptasyonu, bir yandan ilerleyen yaşlarda kilo alma sorununu önlerken, diğer yandan gençleri zararlı alışkanlıklardan koruyabilecektir (Engin, 2018).

Doğa yürüyüşleri (uzun yürüyüşler) kolay ve orta derece bir fiziksel aktivite olarak kilo sorunu olanlar ya da daha öncesinde hiç fiziksel aktivite yapmamış olanlar için iyi bir başlangıç sporu veya fiziksel aktivite çeşididir. Bunun yanı sıra doğa yürüyüşü yaparken ihtiyaç duyulan

ekipmanlarının düşük maliyetli bir fiziksel aktivite çeşidi olması sebebiyle, gelir seviyesi düşük bireylerin ve de tüm aile fertlerinin beraber yapabilecekleri bir serbest zaman aktivitesidir. Maalesef Türkiye’de doğa yürüyüşünün farklı çeşitleri olduğu ve çocuklu aileler gibi farklı kitlelere hitap edebileceği bilinmemektedir (Gürsel, 2015).

Hareketsizlik/egzersiz eksikliği, yaşamı tehdit eden uygarlık hastalıklarının yayılmasının ana nedenlerinden biridir ve ölümlerin %15’inin nedenini teşkil etmektedir. Uzmanlara göre mümkün olduğunca çok kas grubunu içeren dayanıklılık sporu yapmak, bu soruna karşı etkin çözümlerin başında gelmektedir. Bu bağlamda orta düzeyde ve düzenli fiziksel aktiviteler önerilmektedir. Uzun süreli yürüyüş, yavaş bir dayanıklılık koşusuna benzer şekilde lipid/yağ metabolizması ve bağışıklık sistemi üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Kardiyovasküler sistem aktivite esnasında yükselen/artan kalp/nabız artışından olumlu şekilde yararlanmaktadır.

“Almanya örneğinde 2020 yılında doğa yürüyüşü yapanların sayısının 27,88 milyona ulaşması, bu çalışmanın yapılmasının önemini ortaya koymaktadır” (Wanderbares, 2020). Mükemmel doğası ile hem Türkiye ve destinasyon bazında Yalova, doğa yürüyüşleri için çok uygun bir doğal ortam oluşturmaktadır. Önemli olan bu potansiyelin amaca odaklı değerlendirilmesidir.

“Almanya örneğinde doğa yürüyüşü yapanların sosyodemografik özelliklerine bakıldığında, bu sporu yapan ailelerin %17’sinde en az 1-14 yaş grubunda çocukların olduğu görülmektedir. Sayı olarak vurgulandığında ise bu grup 4,1 milyon kişiye tekabül etmektedir” (Wanderstudie: Der Deutsche Wandermarkt, 2021). Doğru altyapı oluşturulduğunda böyle bir potansiyelin Yalova’da ve tüm Türkiye’de oluşması mümkün olacaktır. Bu çalışmada Almanya örneği incelenerek özellikle Yalova şehrinde çocuklu aileler için hayata geçirilebilecek doğa yürüyüşü parkurlarının hangi altyapısal şartları yerine getirmesi gerektiği ele alınmıştır. Buradan hareketle öncelikle pilot proje kapsamında Yalova’da uygulanması için gerekli teorik alt yapının sağlanması, yapılacak çalışmalar için bir çıkış noktası oluşturması ve alanyazına katkıda bulunulması amaçlanmıştır.

Makalenin yönteminde “mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.”

Yöntem

Bu çalışmada pilot proje kapsamında Yalova’da uygulanması için gerekli teorik alt yapının sağlanması, yapılacak çalışmalar için bir çıkış noktası oluşturması ve alanyazına katkıda bulunulması amaçlanmıştır. Bu amacın gerçekleştirilmesi için öncelikle teorik altyapının sağlanmasına yönelik ikincil kaynaklar taranmıştır. Araştırmacının doktora eğitimini

Almanya’da tamamlamış olması ve doğa yürüyüşü parkurlarının Almanca konuşulan coğrafyada yaygın bir şekilde kullanılıyor olması nedeniyle Almanca kaynaklar bu araştırmanın öncelikli veri kaynaklarını oluşturmaktadır. Veriler ağırlıklı olarak Alman Doğa Yürüyüşü Enstitüsü’nün (Wanderinstitut) düzenli olarak yaptığı araştırmaların sonuçları, Alman Yürüyüş Federasyonu’nun (Deutscher Wanderverband) yaptığı çalışmalar ve Alman Alpleri Derneği’nin (Deutsches Alpenverein) yaptığı çalışmalar ve diğer doğa yürüyüşü derneklerinin hazırlamış olduğu kitapçık, broşürler ve raporlardan elde edilmiştir. Almanca alanyazının yanı sıra konuyla doğrudan ilgili kurumların ilgili yayınlarından faydalanılmıştır. Güncel verileri takip edebilmek amacıyla doğa yürüyüşü (wandern) turları organize eden online web sayfalarındaki tanıtım bilgilerinden (Wanderbares, 2020) ve son yıllarda artan öneminden dolayı Türkiye’de yayınlanmış bilimsel makalelerden yararlanılmıştır.

Çalışmada öncelikle serbest zaman ve doğa yürüyüşü kavramına yönelik araştırmalar ile ilgili kaynaklar taranmıştır. Yeni bir bakış açısıyla doğa yürüyüşünün sosyodemografisi ortaya konmuştur. Devamında ise çocuklu aileler için serbest zaman aktivitesi olarak doğa yürüyüşü konusu işlenmiştir. Bir sonraki adımda makalenin de merkezini oluşturan aileler için sunulan serbest zaman aktivitesi olarak doğa yürüyüşü parkurları, özellikleri, standartları ve kurgulanması araştırılmıştır. Buradan yola çıkarak örnek teşkil edecek bir doğa yürüyüşü parkurunun Yalova’da nasıl hayata geçirilebileceği ve bunun için gerekli olan teorik altyapının nasıl olması gerektiği üzerinde durulacaktır.

Bulgular

İkincil kaynakların taranması ile elde edilen bulgular aşağıdaki başlıklar altında detaylandırılmıştır.

Serbest Zaman

Çalışma saatleri dışında kalan bireyin kullanımına (serbestçe) karar verebileceği zaman, serbest zamandır. Çalışma Saatleri Yasası’nın (Arbeitszeitgesetz), 5. Bölümündeki Dinlenme Süresi’nde, çalışanların günlük çalışma saatlerinin bitiminden sonra en az on bir saat kesintisiz dinlenme süresi olması gerektiği belirtilmektedir. Bu açıdan serbest zaman, çalışanın kendini yenilemesi gereken bir dinlenme dönemi olarak da anlaşılmalıdır (“Wirtschaftslexikon”, 2022). Serbest zamanın bilinçli değerlendirilmesi fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan önemli faydalar sağlamaktadır. Serbest zaman aktiviteleri eğlenme, dinlenme ve gelişim fonksiyonlarını içermekte, kişilerde zihinsel performans, yaratıcılık ve kültürel gelişim sağlamaktadır (Demir ve Demir, 2006).

Giriş kısmında değinildiği üzere serbest zaman aktivitelerinin en yaygın şekillerinden biri fiziksel aktivitelerdir. Sağlıklı bir yaşam için ve kilo sorununun çözümde fiziksel

aktivitelerin olumlu katkıları bulunmaktadır (Engin, 2018; Ingo, 2015). Doğru fiziksel aktivite türünün seçimi ve uzun süre yapılabilirliği, burada önemli bir etkidir. Kilo sorunu ailenin birçok ferdiyi kapsayabildiği için bütün ailenin beraber yapabileceği fiziksel aktivite türünün seçilmesi önemlidir. Burada açık havada yapılabilen ve birçok faydası olan doğa yürüyüşleri doğru seçim olacaktır. Aşağıda doğa yürüyüşü ve kavramla alakalı alanyazına yer verilmiştir.

Doğa Yürüyüşü

Doğa yürüyüşü kavramını yapanlar/uygulayanlar tarafından da yorumlamak gerekmektedir. Böyle bir bakış açısını belirlemek için 2010 yılında Alman Doğa Yürüyüş Federasyonu (Deutscher Wanderverband) tarafından yapılan bilimsel bir araştırmada doğa yürüyüşü yapanlardan normal yürüyüş ile doğa yürüyüşü arasındaki farkı tanımlamaları istenmiştir. Araştırma sorusu şu şekildedir: “Doğa yürüyüşü mü - yoksa sadece yürüyüş mü?” Bu iki kavram arasındaki karışıklığı gidermek için zaman kriteri baz alınarak anket yapılanlar tarafından farklılıklar belirlenmiştir. Böyle bir ayrımın yapılabilmesi, doğa yürüyüşü pazarının sınırlarının ve büyüklüğünün belirlenmesi için önemlidir. Buradan yola çıkarak farklı kitleler için doğa yürüyüşü parkurlarının altyapısının hazırlanması mümkün olacaktır. Buradan yola çıkarak farklı kitleler için doğa yürüyüşü parkurlarının altyapısının hazırlanması mümkün olacaktır (“Wanderverband”, 2020).

Normal yürüyüşten doğa yürüyüşüne geçiş akıcıdır. Ankette doğa yürüyüşü ve normal yürüyüş arasındaki fark zaman kriteri açısından gösterilmiştir. Ankete katılanların tümü (hem doğa yürüyüş yapanlar hem de doğa yürüyüş yapmayanlar) bir yürüyüşün ortalama süresini yaklaşık 1.22 saat olarak ve buna karşın bir doğa yürüyüşünün ortalama süresini 2.39 saat olarak belirtmişlerdir. Böylelikle farklı kaynaklarda belirtilen 5-6 saatlik yürüyüş kavramı anlamını kaybetmiş durumdadır (Engin, 2018). Buna göre altı saat yerine sadece üç saat, hatta aktif doğa yürüyüşçüleri ortalama olarak 2.45 saat yürüyüş yapmaktadır. Normal bir yürüyüş ise ortalama sadece 1.22 saat sürmektedir. Doğa yürüyüşü yapanların yaklaşık %50’si, üç saatten daha az bir süre yürümektedirler. Bunun yanı sıra Almanya’da yapılan anket sonuçlarına göre tempolu/normal yürüyüş, özel ekipman veya hazırlık gerektirmeyen oldukça spontane yapılan bir aktivitedir. Doğa yürüyüşü ise rota planlama ve doğru ekipmanın temini şeklinde bir miktar hazırlık gerektirmektedir. Bu nedenle bir doğa yürüyüşü nadiren kendiliğinden ve tamamen hazırlıksız olarak yapılmaktadır. Hazırlık olarak düşünüldüğünde, doğa yürüyüşleri için özel ayakkabıların kullanılması yeterlidir.

Doğa yürüyüşü hem zihinsel hem de fiziksel iyi hissetmeyi destekleyen, farklı fiziksel zorluk seviyelerine sahip bir serbest zaman aktivitesidir. Bir doğa yürüyüşünün karakteristik özellikleri şu şekildedir (“Wanderverband”, 2020).

- Bir saatten fazla süre gerekmesi,
- Uygun planlama sürecini kapsaması,
- Özel altyapının ve kendine has/uygun ekipmanın kullanılması şeklinde sıralanabilir.

Uzun Yürüyüşlerin Dünü ve Bugünü

Doğa yürüyüşü, birkaç saat süren uzun yürüyüş şekli olarak tanımlanabilir. Geçmişte yürüyüş normal bir seyahat şekliyken, günümüzde ağırlıklı olarak bir boş zaman aktivitesi ve gelişmiş ülkelerde bir spor çeşidi olarak görülmektedir. 19. yüzyılda demiryolu ağının yaygınlaşması, insanların yaşadıkları bölgelerin dışına çıkmalarını ve başka yerleri keşfetmelerini mümkün kılmıştır. Tren ile önceden hayal bile edilemeyen mesafeler, ulaşılabilir hale gelmiştir (“Planet-Wissen”, 2020). Ulaşım teknolojilerinin gelişmesi ile insanlar artık her yere yürümek zorunda kalmadılar. Bu bağlamda bilinçli bir doğa deneyimi olarak yürüyüş yapmanın yolu da açılmıştır. İnsanlar pazar günlerini artık kendi köyünde veya kasabasında geçirmesi gerekmiyordu. Böylelikle modern veya günümüzde tanımlanan anlamıyla doğa yürüyüşü süreci başlamış oldu (“Eine kleine Geschichte des Wanderns”, 2021).

“Trekking” veya “Hiking” uzun yürüyüşlere göre daha modern, sportif ve beklentilerin daha fazla veya zorluk derecesinin daha yüksek olduğu anlamına gelse de ve bir spor olarak görünse de temelde aynı anlama gelmektedir. Bu iki kavram, temiz havada serbest zaman geçirmenin aktif bir çeşididir (“Planet-Wissen”, 2020). Tanım olarak bakıldığında Türkçe kaynaklar doğa yürüyüşünü şu şekilde tanımlamaktadır: Doğa yürüyüşü, doğada günübirlik (hiking) veya birkaç günlük (trekking) gerçekleştirilebilen; sadece yürüyüş amaçlı olabileceği gibi başka bir doğa sporu yapmak için araç da olabilen bir doğa sporudur. Doğa yürüyüşleri fiziksel birer etkinlik oldukları kadar, kişinin kendisini ruhsal bir disiplin altına almasını da gerektirmektedir (Aydingün, 1997).

Doğa/uzun yürüyüşün ne olduğu ve basitçe yürümekten ne kadar farklı olduğuna dair birçok tanım mevcuttur. Ancak prensip olarak, yaya olarak yapılan her şey yürüyüş için önemlidir, yani yaya olma burada belirleyici faktördür. Bu bağlamda, yürüyüş çeşitli boş zaman aktivitelerini içerebilir: Günübirlik turlar, bagajlı ve bagajsız uzun mesafeli yürüyüşler (trekking), dağ yürüyüşleri, Nordic walking (batonlarla yapılan fitness trendi), hac ve geocaching bunlar arasındadır. Diğer çeşitleri ise meditasyon yürüyüşü, çıplak ayakla yürüyüş veya çıplak yürüyüş vs. dir (“Eine kleine Geschichte des Wanderns”, 2021).

Sosyodemografik Özellikleri

Doğa yürüyüşleri sürdürülebilir ve sağlıklı bir yaşam tarzını benimseyen insanların tercih ettiği bir spor ürünüdür. Doğa yürüyüşü serbest zaman aktivitesini tercih eden talep kitlesinin belli başlı özellikleri aşağıda sıralanmıştır (Braemer, 2008):

- Yüksek gelir gurubundakiler,
- Orta gelir grubundaki aileler ve çiftler,
- 50 yaş üzeri kişiler,
- Doğayı, tatil hissini sevenler
- Kamp malzemesi almak isteyen kişiler,
- Doğanın içinde dinlendirici aktiviteler yapmak isteyenler.

Araştırmaların verileri doğa yürüyüşüne katılanların %50'sinden fazlasının 48-50 yaş aralığında olduğunu ortaya koymaktadır. Böylece ağırlıklı olarak emekli bireylerin yürüyüş yapanları arasındaki oran azalırken 40-59 yaş grubundakilerin oranı ağırlıktadır (Braemer, 2008).

Amerika örneğine bakıldığında ABD'nin, Avrupa ve hatta Almanya'dakinden tamamen farklı bir statüye sahip olduğu görülmektedir. Almanya'da nüfusun sadece sekizde biri uzun yürüyüş turları yapmaktadır. Yürüyüş popüler bir spor değil, tam tersine bir azınlık hobisidir (Braemer, 2014). Türkiye'de de Kaplan ve Ardahan'ın (2013) yaptığı çalışmada doğa yürüyüşü yapanların %52'sinin 45 yaş ve üzeri olduğu tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalarda doğa yürüyüşü yapanların eğitim seviyelerine bakıldığında ise %40'tan fazlasının akademisyen olduğu görülmektedir. Doğa yürüyüşü, yüksek eğitilmiş sınıfların giderek daha fazla hobisi haline gelmektedir. Bu durum, yürüyüş ve kafa (oturma) çalışması arasında yakın bir bağlantı olduğunu göstermektedir ("Wandermonitor", 2019).

Tablo 1

Almanya'da Doğa Yürüyüşüne Katılanların Sosyodemografisi

Yıl	2019	08	06	03
Yaş (Ortalama)		50	48	48
Yaş aralığı (%)				
29' a kadar	8,9	19	27	27
30-49'a kadar (2015*)	38,4	54	49	47
50 ve üstü	52,1	26	24	27
Cinsiyet (kadınların % olarak oranı)	47,1	47	48	45
Eğitim seviyesi (%)				
Meslek Liseleri	26,8	15	14	25
Orta okul	22	31	32	27
Lise/Meslek Lisesi Mezunu	26,4	15	13	15
Üniversite veya Yüksek Okul mezunu	45,8	39	41	34

Alman Doğa Yürüyüşü Enstitüsü'nün 2019'da yayımladığı çalışmada (wandermonitor) ortaya çıkan bir sonuç ise doğa yürüyüşü yapanların %60,7'nin düz arazilerde yürüyüş yapmayı ve 10 kişiden 8'inin günübirlik turları tercih ettikleridir ("Wandermonitor", 2019). Türkiye'de de Kaplan ve Ardahan'ın (2012) doğa sporları yapan bireylerin profillerini belirlemeye yönelik yaptıkları çalışmada, doğa yürüyüşü yapanların eğitim seviyesine bakıldığında üniversitede

okuyanlar ve/veya mezunlar ve üst gelir seviyesine (2000 TL) sahip olanların çoğunlukta olduğu belirlenmiştir (Kaplan ve Ardahan, 2013).

Almanya'daki cinsiyet dağılımı verilerine bakıldığında eşit bir dağılım olduğu ve kadınların doğa yürüyüşü yapanlar arasında yaklaşık %50'lik bir paya sahip olduğu gözlenmektedir (Bkz: Tablo 1). Anket katılımcıları çiftler olduğu ve soruları genellikle erkeklerin cevapladığı ortaya çıktığından, yürüyüşçüler arasında cinsiyetlerin eşit olarak dağıldığı varsayılabilir (Bkz: Tablo 1). Türkiye'de de Kaplan ve Ardahan'ın (2013) yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre doğa yürüyüşüne katılanların 112'si erkek, 93'ü kadındır.

Grup ile yapılan doğa yürüyüşlerine ilgi azalıyor ve bu oran istatistiksel olarak bakıldığında sadece %7 denk gelirken buda üyelerin yarısına eşdeğer oluyor (Bkz: Tablo 2).

2008 araştırma sonuçlarına bakıldığında sağlık bilincinin arkasında ve stres atma arasında bulunmaktadır. Böylelikle ilk sırayı güzel manzara, sağlık bilinci, arkadaş çevresinde bir arada yürüyüş ve stres atma olarak sıralanabilir. Sıralama da %60 oranı ile üçüncü sıradadır (Braemer, 2008).

Tablo 2

Almanya'da Doğa Yürüyüşü Yapanların Grup Büyüklükleri

Anketteki grup büyüklükleri						
Kişi sayısı	1	2	3-4	5-6	7-10	11
Oran (%) 2008	3	35	32	11	11	8
2019	17,8	43,2	18	6,7	8,0	3,7

Tablo 2'de doğa yürüyüşü yapanların bireysel olarak ve küçük gruplar halinde yürüyüşlerini gerçekleştirdikleri ortaya çıkmaktadır. Sonuçlar topluluk deneyimine ilginin azaldığını göstermektedir. 2008 araştırma sonuçlarına bakıldığında yürüyüş yapanların amaçları; güzel manzara, sağlık bilinci, arkadaş çevresi ile birlikte yürüyüş ve stres atma olarak sıralanabilir (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2011).

Ardahan ve Yerlisu Lapa (2011) ise genel doğa sporları yapanların kazanımları farklı bir şekilde listelenmektedir. Araştırmacılara göre bunlar; grup dinamiklerini öğrenme, liderlik, güven artırma, kendini iyi hissetme ve yeni kişilerle tanışma vs. şeklinde sıralanmıştır.

Motivasyonları (Bireysel Wellness)

Günlük çalışma ritminin ve tüketimin hızlandığı bir dönemde, doğa yürüyüşü yapmanın çağa uymadığı kanısına varılabilir. Buna rağmen doğa yürüyüşleri daha fazla insana hitap etmekte ve günlük ve iş hayatında bir denge unsuru olarak ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda/bunun için öncelikle insanların neden doğa yürüyüşlerine katılmak istediklerini/ya da katıldıklarını bu katılmanın arkasında hangi motivasyonu yattığını veya doğaya çıkma nedenlerinin bilmekte fayda vardır. Böylelikle planlanan ve hayata geçirilmek istenen parkurlar talep eden/ya da doğa yürüyüşü yapmak isteyenlerin beklentilerini karşılara durumda olacaktır. Doğa yürüyüşü motiflerini iki başlık altında toplamak faydalı olacaktır (Braemer, 2008).

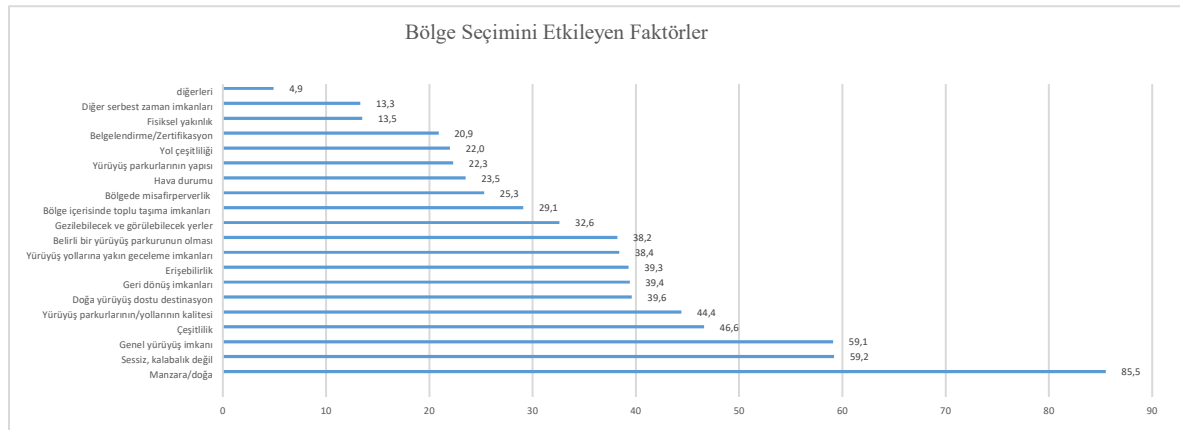
Tablo 3**Doğa Yürüyüşü Motivasyonları**

Doğa Yürüyüşü Motivleri	08	06	03
Doğa ve Manzara			
Doğa ve peyzajın tadını çıkarma	88	91	83
Doğal sezgisizliği hissetme	65	61	63
Bitki ve hayvanlara duyulan ilgi (Fauna ve flora)	41	35	43
Yabancı yerlerin keşfi	60	57	60
Uzak maceralar	9	8	7
Kültürel yerler	31	25	21
Beden ve Ruh			
Sağlık için birşeyler yapma	70	69	59
Yeniden hareketlenme	52	55	59
Yolda kendine geri dönme/kendine gelme	39	43	24
Sportif performans	18	18	17
İş ve günlük stresten kurtulma	53	52	44
Kendini bulma	24	22	24
Partneri veya arkadaşlarıyla beraber	62	71	54
Büyük gruplar halinde	6	7	13

“Alman Doğa Yürüyüşü Federasyonu’nun yaptığı araştırmaya (2019) göre doğa sporları meraklıları için en büyük motivasyon açık havada olmak (%80,2) ve günlük stresi dengelemektir (%80,2). Doğayı deneyimlemek (%79,6), eğlence (%73,0), sağlık ve zindelik de (%65,8) önemli motivasyon faktörleridir. Bunun yanı sıra mücadele ruhu ve rahatlama hissi de %50’lik rol oynamaktadır. Kadınlar ve erkekler arasında motivasyon faktörleri konusunda herhangi bir farklılık olmadığı görülmektedir” (“Wanderverband”, 2019).

Beklentileri

Doğa yürüyüşü yapanların beklentilerini bilmek, doğa yürüyüşü parkurlarının veya destinasyonlarının şekillendirilmesinde etkili olacaktır. Bir destinasyonun doğa yürüyüşü yapılması için seçilmesine yönelik koşullar Alman Doğa Yürüyüşü Enstitüsü’nün 2019 yılında yaptığı araştırma ile belirlenmiş ve Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 4**Yürüyüş Yapılan Bölge Seçimini Etkileyen Faktörler**

Kaynak: “Wandermonitor”, 2019

Ekoturizmde Trekking Parkurları, 2022). Burada tespit edilen doğa yürüyüşleri parkurları Yalova merkezden uzakta başlamaktadır. Bunlar kolay parkurları içerse de aileler için uygunluğu tartışılır. Buradan hareketle bu çalışmada çocuklu aileler için yürüyüş parkurlarının hangi şartları yerine getirmesi ve nasıl planlanması gerektiği üzerinde durulacaktır.

Bir çözüm olarak tüm ailenin doğa yürüyüşü yapabilmesi için gerekli altyapının oluşturulması önemlidir. Serbest zaman aktivitesi olarak doğa yürüyüşü yapılabilmesi için yerleşim yerlerine yakın konumlandırılmaları, mümkünse bu yürüyüşlerin kapılarının önünden başlaması ve doğanın/yeşil alanlara kadar kesintisiz yürüyüş parkurlarının devam etmesi gerekmektedir.

Aileler için yürüyüş parkurları kurgulanırken çocukların bu fiziksel aktivite türüne/serbest zaman geçirme çeşidine farklı bir bakış açısı ile baktıklarını unutmamak gerekmektedir. Çocuklar, odak bir yürüyüş yeri veya yürüyüş süresi ile değil, oyun ve eğlence ile ilgilenmekte ve yürüyüşü fazla ciddiye almamaktadırlar. Çocuklar için doğa yürüyüşünü çekici kılabilecek olan büyüklerin yönlendirmesi değil, bizzat kendileridir. Çünkü keşif yapmayı severler ve meraklıdırlar.

Burada aileler dendiğinde 3. Jenerasyonun ya da büyüklerin unutulmaması gerekir. Çünkü bu dönemde hareket eksikliği nedeniyle ölümlerin oranı %15 civarındadır (Global Observatory for Physical Activity, 2022). Bunun yanı sıra bu yaşlarda koordinasyon ve kuvvetin azalması nedeniyle düşüşler/kazalar sıklaşmakta ve kemik kırılmalarına neden olmaktadır. Yalova için tasarlanan parkur bu yaş gurubunun da ihtiyaçlarını karşılar şekilde tasarlanmıştır/tasarlanacaktır.

Yürüyüş Parkurlarının Özellikleri

Basit parkurlar: Standart olarak yürüyüş parkurları dairesel bir rota şeklindedir ve bu dairesel parkurlar fazla alternatif yollar veya dallar sunmamalıdır. Dairesel yolların avantajı, araç ile gelmiş ise kendi araçlarına tekrar binip geldikleri yere ulaşmalarının kolay olmasıdır. Almanya'da yapılan araştırma verilerine göre doğa yürüyüşleri küçük gruplar halinde gerçekleştirilmektedir (Braemer, 2021).

Dairesel parkurlar denildiğinde bu parkurların birbirinden bağımsız olarak kurgulanması gerektiği akla gelmemelidir. Örneğin bir demet veya bir zincir halkası şeklinde de düzenlenebilir. Demet mantığında birbirine benzeyen birkaç dairesel rota, bir noktadan başlar ve yürüyüşçüye farklı manzara deneyimleri sunar. Bir zincir, bir dairesel rotadan diğerine geçebileceğiniz temas noktalarının yardımıyla iki veya daha fazla yürüyüş yolunu birbirine bağlar (Braemer, 2021).

Deneyim açısından yolun mümkünse dar bir vadiden, görüş alanı geniş bir dağ sırtından, çeşitli ağaç türlerinin oluşturduğu ormanlık alandan bir koridor veya su geçidi gibi iki farklı peyzaj türünde olması tercih edilmektedir. Geçitler, panoramik geçitler veya göl kıyıları gibi özellikle etkileyici peyzaj unsurları, diğer unsurlarla en azından kısa bir süreliğine tezat oluşturdukları takdirde geliştirilir.

Rota üzerinde, yürüyüş yapılan alana ilişkin kısa ve öz bilgiler içeren panolara yer verilmelidir. Yürüyüşe katılanların panoları okuma isteği en fazla beşinci panoya kadar sürer.

Sadece sözlü olarak eğitim parkurlarının "macera parkurlarına" dönüştürülmesi riskli olup hayal kırıklığı yaratabilmektedir.

Gece yürüyüşlerinde kendinden aydınlatmalı işaretler ve ara sıra yapılan ışık gösterileri, yürüyüşü unutulmaz kılacaktır. Bunun yanı sıra peyzaj konusunda farklı bir tema belirlenebilir. Almanya'da eski döneme ait yaşam tarzları ve üretim yöntemlerinin resmedilmesi, tarihi sınır yolu (örn. Rennsteig) üzerinde bulunan demiryolu hatları (örn. Karaorman Demiryolu Triberg) veya terk edilmiş taş ocakları (örneğin, Mayen rüya yolları -Koblenz) bunlara örnek olarak verilebilir.

Hafif Eğim/Yükseklik: Dik patikalar yürüyüşü hem yetişkinler hem de çocuklar için yorucu hale getirmektedir. Çocukların istekleri her ne kadar çeşitlilik arz etse de tüm ailenin yapacağı yürüyüşler için sadece orta eğimli yürüyüş parkurları seçilmelidir. Dik yollarda yapılan yürüyüşler özellikle tecrübesiz tırmanıcılar için sadece yorucu olmakla kalmamakta, aynı zamanda çocuklarda henüz olgunlaşmamış olan kemik yapısına ve eklemlere de zarar verebilmektedir. Dik yollara tırmanmak, düz yolda (özellikle yokuş aşağı) yürüyüşe göre dizlere çok daha fazla yük bindirmektedir. Dizleri zayıf olan ya da ağrıyan bireylerin bu parkurlarda yürüyüş yapması önerilmemektedir. Ayrıca eğimler yürüyüş süresini de uzatmaktadır. Yetişkinlerin her 300 m rakım farkı için yürüyüş sürelerini ortalama bir saat artırmaları gerekmektedir (Wandern mit Kindern, 2022).

Yaş Gruplarına Göre Yürüyüş Uzunluğu Ve Molalar

Doğa yürüyüşlerinin uzunluğu ve mola süreleri konularında yaş gruplarına göre dikkat edilmesi gereken belli başlı noktalar mevcuttur (Kompass, 2022). Çocuklarla doğa yürüyüşü yapmak, yoğun bir planlama gerektirmektedir. Günlük doğa yürüyüş parkur mesafesi hesaplanırken "yaş x 1.5 km" formülü kullanılır. Örneğin altı yaşındaki bir çocuk yaklaşık dokuz kilometreyi yürüyebilmektedir. Hesaplama da rakım farkı da göz önünde bulundurulmalıdır. Çocuklarla yürümek için temel kural ise şudur: Yetişkinler için 1,5 x normal yürüme süresi = çocuklarla yaklaşık yürüme süresi (Alpenverein, 2022).

Parkur yokuş yukarı veya yokuş aşağı gittiğinde, 100 metre yüksekliğin bir kilometreye denk geldiğinin dikkate alınması gerekmektedir. Alman Doğa Yürüyüşü Derneği bu konuda bir kılavuz hazırlamıştır. Bu kılavuz temel alınarak Türkiye için serbest zaman kapsamında doğa yürüyüş kültürünün günlük hayata adapte edilebilmesi için genelin kullanabileceği/hayata geçirebileceği yaş gruplarına göre öneriler aşağıda sunulmuştur (Kompass, 2022).

0,5 – 4 yaş aralığı: Ebeveynlerin sırtında çocuk taşıma aparatı ile yapılan bir ila iki saatlik yürüyüşler ilk aşama olarak görülebilir. Burada önemli olan oyunlar için molaların uzun tutulmasıdır. Ayrıca yağmurlu, rüzgârlı ve soğuk havalarda, sırtta taşınan bebeklerin çok az hareket özgürlüğüne sahip oldukları için ebeveynlerinden çok daha hızlı üşümeye başladıkları da unutulmamalı, aşırı sıcak ve soğuk havalara karşı tedbirsiz yola çıkılmamalıdır. Dik inişlerde, üzerine basılan her tümseğin çocuğun henüz çok güçlü olmayan kemik yapısına ve hassas olan gözlerine olumsuz darbe/baskı oluşturabileceği de dikkate alınmalıdır.

4 - 6 yaş aralığı: Bu yaş aralığındaki çocuklarla kolay parkurlarda üç ila dört saatlik zaman aralığı aşılmamak kaydıyla yürüyüşler yapılabilir. Bu yaş grubu için, uzun süreli oyun

oynayabilecekleri birçok molaı içine alan dinlenme alanlarının bulunduğu tur destinasyonları seçilmelidir. Ancak yürüme mesafeleri için de yeterli zaman planlaması yapılmalıdır.

6 - 9 yaş aralığı: Bu yaş grubu halihazırda farklı arazi yapılarında bağımsız kolay yürüyüşler yapabilir. Erken okul çağında (6 - 10 yaş) gerekli dayanıklılık ve kondisyon, kademeli olarak artırılabilir. Uygun molalarla daha dik yollar da dahil olmak üzere yürüyüş sürelerini beş saate kadar uzatmak mümkündür.

9 - 14 yaş aralığı: Bu yaş grubu için uygun molalarla, günlük 5 ila 6 saatlik yürüyüş süresine ulaşmak mümkündür. Buna karşın daha uzun aktivitelere katılma isteği bazen azalabilir. Bu yaş grubunu genellikle tur planlamasına ve ilgi çekici tur destinasyonlarına dahil ederek yürüyüş keyifli hale getirilebilir.

Ergenliğin başlangıcı: Ergenlik çağındaki çocuklar genellikle yürüyüş için istekli değildirler veya tam tersine hedeflerini belirgin şekilde daha yükseğe taşımaktadırlar. Ergenlik dönemindeki gelişmeler durum ne olursa olsun pek etkilenmez ve hatta durdurulamaz. Bu nedenle ebeveynlerin ve eğitimcilerin bu aşamada tavsiye ve destek içeren bir anlayışına dönmeleri önerilmektedir. Ayrıca bu dönemde gençlerin akranlarıyla birlikte olmaları, ebeveynlerle yalnız kalmalarından çok daha eğlenceli bir durum arz edecektir.

Kusursuz Yönlendirme Sistemi

Genel olarak yürüyüş parkurlarının sıradan yürüyüş parkurlarından farklı olması için yüksek standartta bir altyapı ile karakterize edilmesi gereklidir (Spazierwandern, 2022). İyi düzenlenmiş parklardan farklı olarak, ormanlar ve tarlalardan geçen doğal yollar, her iki yönde de net yönlendirme işaretleri gerektirmektedir. Güvenli bir yürüyüş, özellikle deneyimsiz yürüyüşçüler için bilmedikleri alanlara gidebilmelerinde teşvik edici bir unsurdur. Bu nedenle parkurlar üzerinde işaretlemeler ve levhalar yer almalıdır (Bkz.: Görsel 1). Bu işaretler, deneyimsiz yürüyüşçülerin de kolayca takip edebilmeleri ve güvenle yürüyebilmeleri için birbirlerine yakın konumlandırılmalıdır. Yol işaretlemeleri ayrıca, bir yürüyüş yolunun herhangi bir noktasından başlangıç noktasına kolaylıkla geri dönüş yolunu bulabilmenizi sağlamalıdır. Başlangıç noktaları, yol üzerindeki tabelalarda da görünen, kolayca hatırlanan bir isme sahip olmalıdır (Bkz.: Görsel 2).

Görsel 1

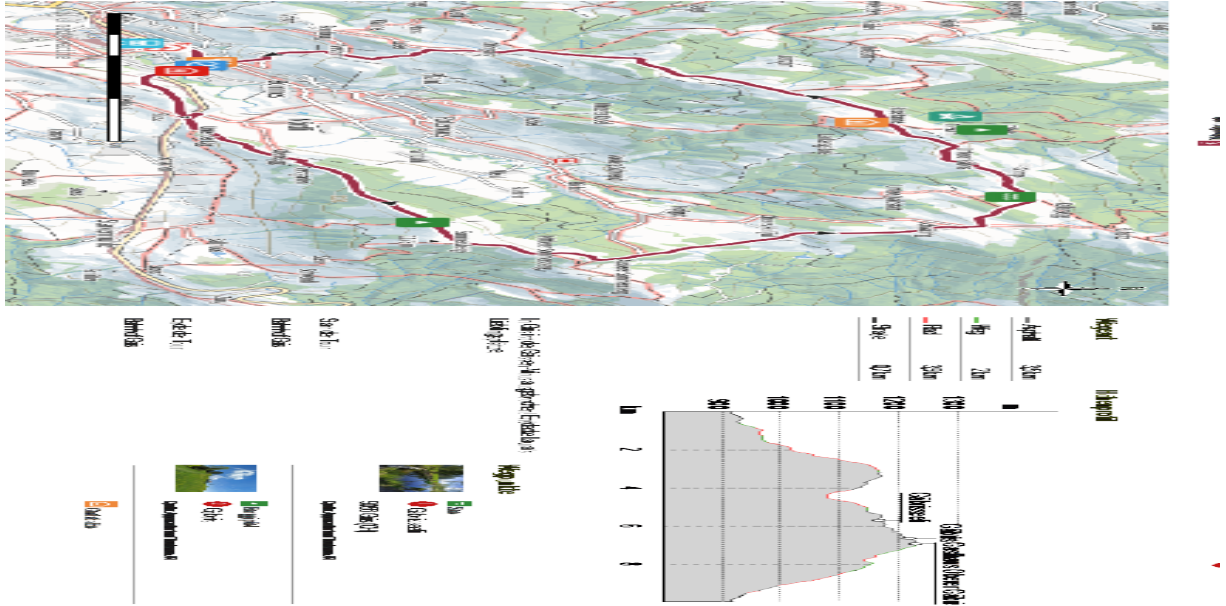
Almanya'da Levhalandırma Örnekleri



Kaynak: <https://www.longroad.de/2020/07/26/wisper-trails-the-river-wisper-whispers-in-the-wisper-valley-oder-wisper-gefluester> ve <https://www.schilder-werbetechnik.de/schilder/beschilderung-wanderwege/>

Görsel 2

İsviçre’de Çocuklu Aileler İçin Planlanmış Doğa Yürüyüşü Parkuru Örneği



Kaynak: Lauras_Lieblingsplätze_Faltkarte, 2020

Bilgi tabelaları, rotanın uzunlukları ve eğimleri hakkında daha ayrıntılı bilgilerin yanı sıra rotanın net çizimlerini içermektedir. Rotalar, yerleşim yerlerinin dışında konumlandığından, parkur hakkında kısa bilgiler ve yönlendirmeler içeren bir ön bilgilendirme panosu, şehrin merkezinde bir yere de konulabilir. Parkur bilgilendirme panolarına navigasyon ile ve/veya doğrudan erişimi sağlanmalıdır. Başlangıç bilgi panosunda parkur hakkındaki tüm bilgilere yer verilmelidir. Parkur üzerinde her yerde başlangıç panosuna ulaşma imkânı olmayabilir. Bu nedenle, yürüyüş parkurları için bir yürüyüş istikameti önerilmelidir, ancak bu, yürüyüş parkurlarının temel ağ karakteri nedeniyle her iki yönde de işaretlenmiş olmaları gerçeğini değiştirmez. Yol boyunca bilgi işaretleri öğretici olmaktan çok gösterge niteliğinde olmalıdır ve bilgiler az kelime kullanılarak net bir biçimde verilmelidir. Parkura özel tasarım kullanılarak ayırt edici bir özellik kazandırılabilir (Braemer, 2009).

Sonuç ve Öneriler

Sadece Almanya’da ailelere has 200 doğa yürüyüşü parkurunun olduğu düşünüldüğünde Türkiye ve bu çalışmanın alanını oluşturan Yalova için ne kadar büyük bir potansiyelin olduğu ortaya çıkmaktadır. Yalova destinasyonu, İstanbul gibi büyük bir şehre yakınlığı göz önünde tutulduğunda insanların gününbirlik doğada zaman geçirmek için yer arayışına hızlı ulaşım imkanları ile yanıt verecektir.

Bu çalışmada, öncelikle pilot proje kapsamında Yalova'da uygulanması için gerekli teorik alt yapının sağlanması, yapılacak çalışmalar için bir çıkış noktası oluşturması ve alanyazına katkıda bulunulması amaçlanmıştır. Yalova şehrinin sahil kısmının bir bölümü halihazırda yoğun olarak kullanılmaktadır. Bu kısımda hareket etmek bazen imkansızlaşmakta ve yapılan fiziksel/serbest zaman aktivitesi sınırlı kalmaktadır (sadece sahil boyunca yavaş bir tempo ile yürümek gibi). Bu yoğunluğun sistematik olarak dağıtılması, çocuklu ailelere rahatlayabilecekleri ve hareketliliklerini artırabilecek aktivite çeşidinin sunulması ve bu bağlamda aileler için tasarlanacak parkurlar önem arz etmektedir. Yalova sahilindeki yol tek şerit halinde devam etmektedir. Aynı yolu tekrar geri dönmek için çekiciliği yoktur. Bu nedenle tasarlanan parkurların dairesel bir yapıya sahip olması önemlidir (Braemer, 2009). Şehir merkezinin ormana yakın olması potansiyeli doğru ve sistematik kullanıldığında Yalova hem yerel halk için hem de İstanbul veya yakın çevreden gelen günübirlik ziyaretçiler için ilgi odağı olacaktır.

Bunun yanı sıra özellikle çocuklu ailelerin hem de ileri yaş grubunun kullanabileceği bu parkurlar sürdürülebilir bir sağlık anlayışının da temelini atacaktır. Aileler için kurgulanmış parkurların eğitici yönünün de bulunması, ilköğretim öğrencileri için de ilgi odağı olacaktır. Öğrenciler bu parkurlarda hayatı ve okulda öğrendiklerini canlı olarak inceleme ve deneyimleme imkânı bulacaklardır.

Çocuklu aileler için bir parkur kurgulandığında şu konulara dikkat etmek önemli olacaktır (Deutsche Alpenverein, 2009):

- Parkurlar güvenli olmalı: Araştırmaların sonuçları dikkate alındığında doğa yürüyüşleri küçük gruplar halinde yapılmaktadır. Bu durum doğa yürüyüşü yapılan yerlerin güvenli olması gerektiği ihtiyacını da ortaya çıkarmaktadır.
- Mesafeler kısa, molalar çok sayıda olmalı: Pek çok çocuk yetişkinlerin düşündüğünden daha dayanıklı olsa bile, çocuklarla yapılacak doğa yürüyüşlerin planlamasını aileler kendileri yapmaktadır. Rotanın uzunluğu ve tasarımı da büyük ölçüde çocukların tercihlerine bağlı olacaktır. Yürüyüş hızını ve molaları her zaman grubun zayıf halkası belirlemektedir. Bu da genellikle grubun en küçük üyesidir. Çocuklar yürüyüş esnasında büyükler gibi sadece yürüyüşe odaklanmamakta, sağa sola koşturarak daha fazla enerji harcamaktadırlar.
- Çocuklara sorumluluk verilmeli: Yürüyüş planlamasında çocukların da yetişkinler gibi sorumluluk almalarına izin verilmelidir. Çocukların planlara dahil edilmesi, onlara güvenildiğini gösterir. Bu da onları gururlandırır, motive eder ve cesaretlendirir. Bu nedenle, yiyeceklerin bir kısmını, bir ekipmanı (örneğin, dürbün veya kamera) taşımalarına, hatta doğa yürüyüşünde ihtiyaç duyacakları malzemelere (Örn. fazla keskin olmayan bir çakı gibi) kendilerinin sahip olmalarına izin verilmelidir.
- Eğlendirerek doğaya ilgi uyandırılmalı: Yürüyüş esnasında tarih kitabından aktarmış gibi doğa hakkında çocuklarla konuşmak bir sonuç vermeyecektir. Bunun aksine heyecan verici bulmacalar, çocuk şarkıları veya doğa macera oyunları sayesinde, küçükleri doğadaki süreçler hakkında heyecanlandırmak ve böylece eğlenceli bir şekilde bilgi vermek daha yerinde olacaktır. Ayrıca bu anlatımlar, yetişkinlerin de flora ve fauna hakkında bilgi edinmelerini sağlayacaktır.

- Amaçsız yola çıkılmamalı: Gerçek bir yürüyüşün gerçek bir hedefi olmalıdır. Doğa yürüyüşleri sadece yolun bittiği ya da geri dönüldüğü sıkıcı, sıradan bir aktivite değil, dört gözle beklenecek bir şeydir. Yürüyüş yapılan parkur, hayal gücünü harekete geçiren, yürüyüşü yapılandıran ve küçükleri oraya gitmeye motive eden bir destinasyonda olmalıdır. Göller, barbekü alanları, oyun alanları, öğren yerleri vb. özellikle çocuklar için uygundur.

Çocuklarla yapılan yürüyüşler, sadece yetişkinlerin katıldıklarından farklıdır. Tüm beklenmedik durumlara karşı mümkün olduğunca hazırlıklı olmak gereklidir. Çocuklarla doğa yürüyüşü yaparken dikkat edilmesi gereken durumlar ve öneriler aşağıda sıralanmıştır.

- Güvenlik konusu öncelikli olmalıdır. İyi bir tur planlaması olası tehlikeleri önleyebilir.
- Çocukların talimatları hızlı bir şekilde unutabilecekleri ve çoğu zaman tehlikeli durumların farkında olamayacakları dikkate alınmalıdır.
- Çocukların sadece güvenli ve kontrol edilebilir arazilerde ilerlemelerine izin verilmelidir. Bu şekilde yetişkinler onları her zaman göz önünde bulundurabilir, kontrolü sağlayabilirler.
- Tırmanma aşamalarında, kayma ve büyük adımların gerekli olduğu durumlarda, güvenlik sağlayabilmek ve olası kayma tehlikelerini önleyebilmek için çocukların hemen arkasından yürümelidir.
- İnişlerde kayma veya düşme tehlikesi olabilecek durumlara karşı çocukların elinden tutulmalı ve gerekirse bir ip ile güvenlik sağlanmalıdır.
- Kritik noktalarda çocukların ellerinden tutarak veya ip sayesinde geçmek yürüyüşü güvenli hale getirilebilir.
- Özellikle küçük çocuklarda yürüyüşlere dahil edilmişse, onları korkutan durumlardan ve eylemlerden kaçınılmalıdır. Kayaların düşme riski olan alanlardan ve fırtınalı havalarda dışarıda olmaktan kaçınılmalıdır.
- Zor yollarda çocukları emniyete almak için bir parça ip (9 mm çapında, 10 m uzunluğunda) bulundurulmalıdır.

Görsel 3

Aileler İçin Örnek Parkur ve Denge Koordinasyon ve Güç İstasyonu Önerisi



Kaynak: Deutscher Alpenverein, 2022

Yalova şehri ve sosyodemografisi düşünöldüğünde yapılan parkurun bütün aile fertlerinin serbest zamanlarını aktif olarak geçirebilecekleri bir forma sahip olması gerekmektedir. İleri yaş grubundaki aile fertlerinin de denge ve koordinasyonlarını iyileştirecek parkurlar Yalova Belediyesi tarafından tasarlanmalıdır. Yukarıdaki görselde böyle bir parkur önerisinde bulunulmuştur (Bkz. Görsel 3).

Doğa yürüyüşü bir ekoturizm ürünü olmaktan çıkarılmalı ve insanların serbest zamanlarını aktif olarak geçirebilecekleri mekanları oluşturmalı ve insanların günlük yaşamına adapta edilebilmelidir. Yapılacak akademik çalışmalarda halkı ne kadar fazla böyle tasarlanmış yürüyüş parkurlarına çekebiliriz ya da motive edebiliriz şeklinde olmalıdır.

Kaynaklar

- Ardahan, F. ve Yerlisu Lapa, T. (2011). Açık alan rekreasyonu: Bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8(1), 1327-1341.
- Aydınün, H. (1997). Doğada Yaşam ve Gezi Notları. İstanbul: Yayınevi Ltd.
- Braemer, R. (2008). Profilstudie Wandern 08: 1. Basismodul 'Wer wandert warum?'. Deutsches Wanderinstitut.
- Braemer, R. (2009, 02). Man geht rund. Wander Magazin. 10.
- Brämer, R. (2014): Wandern als Natur und Selbsterfahrung. Studien zum sanften Natursport.
- Brämer, R. (2021). Spazierwandern: Das kleine Wandererlebnis zwischendurch Oder: Die anspruchsvolle Alternative für Spaziergänger. Wandern als Natur- und Selbsterfahrung.
- Demir, C. ve Demir, N. (2006). Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki: lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama. Ege Academic Review, 6(1), 36-48. Erişim tarihi:10.05.2022
- Derman, E. (2018). Serbest zaman aktivitesi olarak doğa yürüyüşüne gençlerin katılım kısıtlarının belirlenmesi. International Journal of Academic Value Studies, 4(19), 429-434. Erişim tarihi:10.05.2022
- Deutscher Alpenverein. (2022). Wandern und bergsteigen mit kindern. Erişim Adresi: https://www.alpenverein.de/bergsport/familie/wandern-bergsteigen-mit-kindern/wandern-mit-kindern_aid_10485.html. Erişim tarihi:12.07.2022
- Deutsche Alpenverein. (2009). Kinder im gebirge. Erişim Adresi: https://www.alpenverein.de/bergsport/familie/wandern-bergsteigen-mit-kindern/wandern-mit-kindern_aid_10485.html. Erişim tarihi:12.06.2022
- Eine kleine Geschichte des Wanderns. (2021). Eine kleine Geschichte des Wanderns. Erişim Adresi: <https://www.bergwelten.com/a/eine-kleine-geschichte-des-wanderns>.
- Froböse, I. (2015). Das Fitness-Minimalprogram. Kleiner Aufwand – große Wirkung. 1. Auflage, Gräfe und Unzer Verlag, München.
- Global Observatory for Physical Activity. (2022). Turkey card. Erişim Adresi: <https://www.globalphysicalactivityobservatory.com/Country%20cards/Turkey%20card.pdf>. Erişim tarihi:10.05.2022
- Gürsoy, Y. (2015). Giresun'da yürüyüş turizminin çeşitlendirilmesi. Journal of International Social Research, 8(37), 1094-1101. Erişim tarihi:10.05.2022
- Hyde, R. (2008). Europe battles with obesity. The Lancet, 371(9631), 2160–2161.
- Kaplan, A., ve Ardahan, F. (2013). Doğa sporları yapan bireylerin profilleri, doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar: Antalya örneği. Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi, 5(8), 93-113. Erişim tarihi:12.05.2022

- Kompass. (2022). Wandern mit der familie: Entdecke das wanderparadies deutschland. Erişim Adresi: <https://www.kompass.de/magazin/ratgeber/wandern-familie-kinder-deutschland/>. Erişim tarihi:10.05.2022
- Lauras Lieblingsplatze_Faltkarte. (2020). Lauras Lieblingsplatze entdecken. Erişim Adresi: https://appenzellerland.ch/files/appenzellerland.ch/media/Downloads/PDFs/Faltkarten%20Wanderungen/Lauras_Lieblingspl%C3%A4tze_Faltkarte.pdf
- Liuzzi, A. ve Di Blasio, A. M. (2013): An Up-to-Date Vision on the Aetiology and on the Epidemiology of Obesity and Morbid Obesity. In: Capodaglio, P.; Faintuch, J.; Liuzzi, A. (Editors). Disabling Obesity From Determinants to Health Care Models. Springer-Verlag Berlin.
- Longroad. (2022). Wisper-trails. Erişim Adresi: <https://www.longroad.de/2020/07/26/wisper-trails-the-river-wisper-whispers-in-the-wisper-valley-oder-wisper-gefluester.> Erişim tarihi:10.06.2022
- Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., Thomson, B., Graetz, N., Margono, C., Abera, S. F. (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study. The Lancet, 384(9945), 766–781.
- Planet-Wissen. (2020). Wandern. Erişim Adresi: <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/sport/wandern/index.html>. Erişim tarihi:12.07.2022
- şahin, N., Aıksozlu, . , ve Varol, . (2022). Ataturk’un Kenti Yalova: Turistik Rota onerisi. Paradigma Akademi.
- Sassi, F. (2010). Obesity and the economics of prevention: Fit not fat. OECD. Paris.
- Schauerte, B. (2014): Betriebliche Gesundheitsforderung: Entwicklung und Evaluation eines Interventionskonzeptes zur Pravention kardiovaskularer Risikoparameter bei Beschaftigten in KMU. Dissertation. Deutsche Sporthochschule Koln. Erişim tarihi:10.05.2022
- Wanderbares. (2020). Wanderbares deutschland. Erişim Adresi: <https://www.wanderbares-deutschland.de/>.
- Wandermonitor. (2019). Endergebnisse. Erişim Adresi: https://www.wanderinstitut.de/download/Kurzfassung_Wandermonitor_2019.pdf. Erişim tarihi:12.07.2022
- Wandern mit Kindern. (2022). Der leitfaden fur spannende stunden in der natur. Erişim Adresi: <https://www.wandern.de/inspiration/mit-kindern-wandern>. Erişim tarihi:12.07.2022
- Wanderstudie: Der Deutsche Wandermarkt. (2021). Project strategieberatung fur den tourismus. Erişim Adresi: <https://projectm.de/sites/default/files/%20PROJECTM-wanderstudie-der-deutsche-wandermarkt-2014.pdf>. Erişim tarihi:12.07.2022
- Wanderverband. (2019). Natursport in Deutschland. Erişim Adresi: <https://natursport-umweltbewusst.de/download/2493/>. Erişim tarihi:12.07.2022

- Wanderverband. (2020). Verband. Erişim Adresi: <https://www.wanderverband.de/verband>.
Erişim tarihi:12.07.2022
- Wirtschaftslexikon. (2022). Gabler wirtschaftslexikon. Erişim Adresi.
<https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/freizeit-36887/version-260334>. Erişim
tarihi:10.05.2022
- World Health Organization. (2000): Obesity: preventing and managing the global epidemic:
Report of a WHO consultation. WHO technical report series 894, Genf. Erişim Adresi:
http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_894/en/. Erişim
tarihi:10.05.2022
- World Health Organization. (2006): Europaische Charta zur Bekampfung der Adipositas. in
Europaische Erişim Adresi:
http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/87466/E89567G-.pdf?ua=1.
- Yalova Ekoturizmde Trekking Parkurları. (2022). Doğada yürüyüş parkurları. Erişim Adresi:
http://www.gedosk.com/images/kutuphane/pdf/10_yalova_trekking_parkurlari.pdf.
Erişim tarihi:10.05.2022
- Yalova Ticaret ve Sanayi Odası. (2022). Yalova haritası. Erişim Adresi:
<https://www.ytso.org.tr/yalova-haritasi>. Erişim tarihi:10.05.2022

Physical Education Teachers' Views on Communication Skills: A Case of Study

Erhan BUYRUKOĞLU¹, Yasin YILDIZ²

¹Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın/Türkiye ORCID: 0000-0002-8459-9270

¹Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın/Türkiye ORCID: 0000-0003-3230-5717

ORJINAL MAKALE

Abstract

Our research was carried out in order to understand the views of the Physical Education teachers working at the Sports High School in the Incirliova district of Aydın, which is affiliated to the Ministry of National Education, on communication skills. Our research is a case of study from qualitative research methods and has a holistic single case pattern. Easily accessible case sampling, one of the purposeful sampling methods used in qualitative research methods, was used as a sample. Among the Physical Education teachers working in the High School Sports in Incirliova district of Aydın province, 16 teachers who wanted to participate voluntarily were determined as the sample group. Within the scope of our research, the data were collected by metaphor and individual interview technique with semi-structured interview forms. The interviews held for 17-27 minutes were recorded and the interviews were categorized under sub and up themes with descriptive analysis. Within the scope of our research, while academic information, years worked, experiences and observations affect physical education teachers positively, in bilateral relations gender is affect of communication in terms of physical education teachers. While opinions were expressed in favor of the lack of expertise of physical education teachers, it was understood that they were sufficient in problem solving skills. Suggestions were made for physical education teachers to purge their ego, read books, attend seminars, constantly renew their personal development, and access up-to-date information about other sports branches besides their fields of expertise..

Keyword: Physical Education Teacher, Communication Skill, Communication

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İletişim Becerilerine Yönelik Görüşleri: Bir Durum Çalışması

Özet

Araştırmamız, Millî Eğitim Bakanlığına bağlı Aydın ili Incirliova ilçesi Spor Lisesinde görev yapmakta olan Beden Eğitimi öğretmenlerinin iletişim becerilerine ilişkin görüşlerini anlamak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmamız nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması olup, bütüncül tekli durum desenlidir. Nitel araştırma yöntemlerinde kullanılan amaçlı örneklem yöntemlerinden kolay ulaşılabılır durum örnekleme örnekleme olarak kullanılmıştır. Aydın ili Incirliova ilçesi Spor Lisesinde görev yapmakta olan Beden Eğitimi öğretmenlerinden gönüllü olarak katılmak isteyen 16 öğretmen örnekleme grubu olarak belirlenmiştir. Araştırmamız kapsamında veriler metafor ve bireysel görüşme tekniği ile toplanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme forumları 17- 27 dakika süresince yapılan görüşmeler kaydedilip betimsel analiz ile görüşmeler alt ve üst temalar altında kategorileştirilmiştir. Araştırmamız kapsamında, beden eğitimi öğretmenlerinin akademik bilgiler, çalışılan yıl, yaşanmışlıklar, gözlemler olumlu etkilerken, cinsiyet ikili ilişkilerde beden eğitimi öğretmenleri açısından iletişimi etkilemektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin uzmanlık gücünün yeterli olmaması lehine görüş bildirilirken sorun çözme becerilerinde yeterli oldukları anlaşılmıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinin egodan arınmaları, kitap okumaları, seminerlere katılmaları, kişisel gelişimlerini sürekli yenilemeleri, uzmanlık alan branşlarının dışında diğer spor branşları hakkın dada güncel bilgilere erişmeleri hakkında önerilerde bulunulmuştur.

Keywords: Beden Eğitimi Öğretmeni, İletişim Becerisi, İletişim

1. Introduction

In our study, the research problem, the importance of our research, the hypotheses and limitations of our study were explained and the problems of our research was tried to be revealed in a sequential manner. Possibilities within the educational environment are implementation, observation and testing of determined and currently accepted activities. Compared to the other branch teachers in the educational environment, physical education teachers face many problems individually, socially and institutionally. The physical education teacher, attitude the students towards, the problems and their mental thoughts are the most important factors in eliminating the problems. Physical education teachers are the architects of academic success as well as sportive success. Physical education teachers have an important place in establishing a certain order in the educational environment, in the systematic advancement of students and in the making of educational environment more productive in a positive atmosphere. The physical education teacher should have knowledge about other sports branches as well as specializing in a certain sport branch. They should apply current education methods, have a bachelor's degree, have academic knowledge and experience of participating in certain certificates, seminars, courses and symposiums, they should be actively in accordance with the criteria on competence in the fields of theory and practice. (Ağaoğlu et al., 2012).

The concept of communication is overcome the problems in our social life and to reflect the experiences and the negativities encountered in a positive way. Communication is a reciprocal process and it is directly related to the knowledge, experience, attitude and behavior of individuals. Individuals with the rich communication skills and empathy can convey themselves to the other party more accurately. If this skill is not developed, there may be a disconnection in communication and the individuals cannot be transfer what they want to convey correctly or they transfer them incorrectly, so communication will not be healthy and may not take place. (Metin, 2011).

One of the most effective duties of physical education teachers is to have strong communication skills. The fact that the workforce of physical education teachers is the forefront shows that they have better communication skills while enabling them to understand the individuals actively compared to other branch teachers. (Demirtaş, 2010).

Schools are a process that obliges communication between student-teacher, teacher-student, teacher-parent, parent-teacher and it is important so physical education teachers and other branch teachers have communication skills. When healthy communication is not established, individuals become dissatisfied with complacency (Çakmak & Aktan, 2016). Nowadays many problems are encountered due to the lack of communication in the schools. (Çalışkan & Ayık, 2015). These problems appear as taking of precautions, hopelessness, disappointment, negative feelings towards in the individual and the community displaying unethical behaviors. (Çakmak & Aktan, 2016).

The aim of this research is to understand the current problems of physical education teachers with their views on communication skills and to propose solutions in this context.

1.1 Problem Statements and Sub-Problem Statements

What are teachers views on communication skills in physical education teachers?

Sub Problems

1. What are the communication skills that physical education teachers should have?
2. What are the effects of physical education teachers communication skills on students?
3. What are the opinion of physical education teachers about whether there are deficiencies in communication skills?
4. What are the views of physical education teachers within the scope of improving their deficiencies in communication skills?
5. What do physical education teachers compare communication at school? Why?

1.2 Purpose and Importance of the Research

It is aimed to understand the problems of administrators about communication skills by taking the opinions of physical education teachers about the communication skills they should have and to find solutions in order to solve the problems.

Our research is important in terms of revealing the perspectives of physical education teachers on communication skills in line with the views of physical education teachers working in İncirliova Sports High School. In this context aimed increasing the quality of physical education lesson by eliminating the problems in the communication of physical education teachers and setting an example for other physical education teachers.

1.3 Assumptions of the Research

1. The participants answered the interview questions seriously and sincerely without feeling any pressure.
2. It is assumed that the interview questions prepared by the researcher and the content validity of which were checked by the experts in the field, revealed the researched reality.

1.4 Limitations of the Research

The research is limited to the data (interview records and metaphor) obtained from the teachers working at İncirliova High School of Sports in the 2021-2022 academic year.

2. Method

Our research is a case of study, which is one of the qualitative research methods, and it is in a holistic single case design. The study group consists of 16 physical education teachers who work at the High School of Sports in Aydın province İncirliova district in the 2021-2022 academic year and want to answer the interview questions voluntarily. In order to the physical education teachers to be able to answer the questions sincerely, their names were not disclosed and coded and kept by the researcher. In our research, easily accessible sampling technique, which is one of the purposeful sampling methods was used in qualitative research. In our study were used two different qualitative data acquisition tools (semi-structured interview forum and metaphors).Based on the idea that the metaphors of physical education teachers put forward about the communication skills that will also reflect their perspectives on communication skills and physical education teachers were asked to produce metaphors related to school

communication. For this purpose, physical education teachers were asked, "If I want to compare the communication to something at school, what was it and Why? The answer to the question has been sought. In order to increase the internal validity of our research within the scope of validity and reliability, we created an interview forum and the concept within the scope of literature research. In order to ensure the internal reliability of our study, the reliability of themes in the codes was made with the "kappa" analysis. As a result of the analysis, the kappa value is 1.00 and this value shows that there is a great level of harmony in the codes (Landis and Koach, 1977). In order to determine the opinions of physical education teachers on communication skills, open-ended semi-structured interview questions prepared by the researchers were transformed into appropriate personal interview forms and applied to the participants. 5 questions were given to the physical education teachers in the forum and interviews were held in approximately 17-27 minutes. The use of sound recordings was obtained from physical education teachers in order to provide more accurate analyzes and faster data. During the interview, the duration of the interview was reported to the physical education teachers and no restrictions were made during this period. It has been promised that the information given during the interview will be kept confidential, their names will not be disclosed, the data obtained will be used within the scope of the research and will not be shared with other people in order to enable them to respond comfortably to the physical education teachers. For this reason, the interviews were stuck in a comfortable environment and an atmosphere of trust was formed between the researchers and physical education teachers. The data obtained from the physical education teachers with a voice recorder was converted into text. In addition, the analysis of the audio recordings was examined according to the 5W1K rule. The fact that the physical education teachers produced metaphors about their views on communication skills made it clear that physical education teachers revealed their thoughts against communication skills. The data provided during the interview recordings was initially given codes (concept status) and themes between these codes was determined.

The codes arranged below was used in the research.

S1: The physical education teacher who participated in the research 1.

S2: The physical education teacher who participated in the research 2.

S3: The physical education teacher participating in the research 3.

S4: Physical education teacher participating in the research 4.

S5: Physical education teacher participating in the research 5.

S6: The physical education teacher who participated in the research 6.

S7: The physical education teacher participating in the research 7.

S8: The physical education teacher who participated in the research 8.

S9: The physical education teacher who participated in the research 9.

S10: The physical education teacher who participated in the research 10.

S11: The physical education teacher who participated in the research 11.

S12: The physical education teacher who participated in the research 12.

S13: The physical education teacher who participated in the research was 13.

S14: The physical education teacher who participated in the research 14.

S15: The physical education teacher participating in the research was 15.

S16: The physical education teacher who participated in the research was 16.

3.Results

Research data were obtained from the participants by two different methods. The first of these methods is the information provided as a result of personal interviews with the study participants. Secondly, it is the data obtained as a result of the metaphor analysis.

3.1 Findings on Demographic Information

Table 1

Distribution of Physical Education Teachers' Socio-Demographical Information

<u>Genger</u>	N	%
Famale	6	37,5
Boy	10	62,5
Total	16	100
<u>Age</u>		
25 -35	2	12,5
36-45	7	43,75
46-50	4	25,00
50 over	3	18,75
Total	16	100
<u>Service Year</u>		
1-10	3	18,75
11-20	8	50,00
21-30	5	31,25
Total	16	100

As can be seen in Table 1, 37.5% of the participants (n= 6) were female and (n=10) 62.5% male physical education teachers. The mean ages of the 16 physical education teachers (n=7) were 43.75% and the average of their years of service (n=8) was 50%.

3.2 Findings on Communication Skills Required by Physical Education Teachers

Table 2 shows the frequency and percentage distribution of compulsory communication skills for physical education teachers.

Table 2

Opinions of Physical Education Teachers on the Communication Skills Required

No	Commiation Skills	S 1	S 2	S 3	S 4	S 5	S 6	S 7	S 8	S 9	S 10	S 11	S 12	S 13	S 14	S 15	S 16	n	f (%)
1	Academic information	√	√	√		√	√	√		√	√	√	√	√	√	√	√	14	87,5
2	Year worked				√		√			√								3	18,75
3	Experiences	√		√	√	√	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√	13	81,25
4	Observations				√	√		√	√			√			√	√		7	43,75

In Table 2, the views of the participants on the themes; Academic information is 87.5%, working year is 18.75, experience is 81.25, observations are 43.75. The opinions of the participants on these issues are given below.

They communicate what wants to the student with an academic information visually (S1, 1).

Academic knowledge (S2,1).

Academic knowledge and skills are important(S3,1)

He should complete his academic knowledge with body language (S5, 1).

He should express himself academically well (S6,1).

The physical education teacher should be aware of the periodic characteristics of the children, and the physical education teacher should have the authority to think academically in the triangle of the student, teacher and parent (S7, 1).

The physical education teachers should definitely progress by having academic thinking (S9,1).

It should be definitely be an academic qualification (S10, 1).

They must be have the power of pronunciation academically (S11, 1).

While communicating with High School Students, they should have been academic equipment and understand them (S12,2).

The physical education teachers must be completed his education at an academic level (S13,1).

They should be able to communicate academically with his group and students and have knowledge of the field (S14, 1).

A teacher should be know academically what he should be give to which age group and he should be competent in the field. Academic knowledge differs in primary, secondary and high school. The physical education teachers should be approach students in that way when they communicating (S15, 1).

He should be have an academic mindset (S16,1).

When I was a student it has not changed at all since the past (S4, 2).

We have experience over time(S6,2).

I also worked in secondary school before here (S9, 2)

The physical education teacher does not have been any interlocutors and does not act as a person (S1, 3).

The experiences in the countryside and provinces are changing (S3, 3)

Experiences (S4, 3).

Experiences in recent years (S6, 3).

I am reacting to something you have experienced (S7, 3).

I have lived in the field (S9,3).

I lived on May 19 (S10, 3).

People's experiences (S11, 3).

We have problems (S12, 3).

We experience a generation gap (S13,3).

Our experiences are necessarily happening (S14,3).

Experience in the family (S15,3)

There is a good memory I had with my student (S16, 3).

You will be watching stand-up on the field soon. Observe very well (P4.4).

I observed that the student profile has changed (S5,4).

Communication with students is very important because when I work with adolescents, I see this (S7,4).

My student was not allowed to stay with anyone, I observed him for a certain period of time (S8,4).

We observed that he gave absurd responses (S11,4).

Let him see if the other person is listening to him too (S14, 4).

By communiting with the child, I observed his life (15,4).

3.3 Findings Regarding the Effects of Physical Education Teachers Communication Skills on Students

Table 3

Opinions of Physical Education Teachers on the Effects of Communication Skills on Stud

No	Effects	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	N	f (%)
1.	Gender factor	√	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√	√	√	√		13	81,5
2.	Bilateral Relations	√	√	√	√	√		√	√	√		√	√			√	√	12	75,0

Table 3. they shows the frequency and percentage distribution of the effects of physical education teachers' communication skills on students.

It is more difficult for a female student to express herself to a male teacher because the gender is different and it is more difficult for a male student to express himself to a female teacher(S1,1).

The concept of gender does not exist in any field in my opinion (S2, 1).

Since girls are a little more touchy, they may show a different approach in terms of gender (S3, 1).

There are differences in terms of gender, especially if you are a little young, girls see you as a rival to them because they have a dislike for you with your make-up, clothes and attitudes. They can more possessive and protect you like a child (S4,1).

The gender factor changes according to the student's profile. For example, in a gymnastics class, a female student does a handstand and if there is a male teacher, she is more hesitant. In this case, I think that the female teacher is more effective than the male teacher (S5,1).

In terms of gender, there is a difference between boys and girls, but there is one thing: our approach to students can be changed according to the adolescence period. (S7, 1).

In our school, there is a young male teacher as a fight, and the girls always have it. (S8,1).

The profile structure of the high school student has changed After Covid, there are indisciplines especially in the gender structure, male students communicate with the erkin teacher more easily and the naive ones are more comfortable, female students cannot talk to the male teacher more comfortably, but the female student I was a consultant got to know me over time, and I have my thoughts about her. showed that I was right(S9,2).

Our adolescent students are more interested in male teachers in terms of gender, since we are intertwined with people who do sports more and more actively (S10,1).

As a gender factor, in bilateral relations, female teachers are more effective in communicating with male students, and male teachers in their communication with female students, which is related to our culture and because our bilateral relations are more effective than cultures of other nations (S12, 1-2).

I have problems in terms of gender, I think about how I can train female students, I feel more comfortable when I coach male teams (S13, 1).

You cannot approach a female student as you approach a male student, which results in gender differences (S14,1).

Fifteen years ago, there was no gender factor, but now it does (S15,1).

Physical education teacher is always in the foreground compared to other teachers in bilateral relations (S1, 2).

The teacher should have good bilateral relations with the student (S2, 2).

The physical education teacher is both the janitor, the psychologist, the worker, the caretaker and the listener of the school, because the students come and share with the physical education teacher many things that they cannot share with many guidance teachers. the child can feel it (S3, 2).

When they go down to the field, they say no, it wasn't like that, when they understand the students and go to the lesson with them and have fun, they come out of the lesson and come back to you. This definitely doesn't bounce. If you have established bilateral relations, your communication with that student or student is more effective, but the situation is on the side, my son, my daughter, when you say do this and do not interact with them. problems begin (S4, 2).

In the sports high school, students come with special abilities. We explain what they need to do in the lesson with bilateral communication, but the student does not want to do it (S5,2).

We usually teach our lessons with a high tone of voice. We have a very fine line in bilateral relations, if we miss that thread, students can abuse us and communication becomes bad (S8, 2).

Must be distant when communicating bilaterally (S 9.2)

As physical education teachers, we should not communicate with our students, as with our behaviors in our social life and our bilateral relations (S11, 2).

The child was in a very bad situation, I saved the child by communicating bilaterally (S15,2).

In bilateral relations, sports high school teachers and students are known to be in more effective communication because they actively do sports and are always in the same environment (S16,2).

3.4 Findings Regarding the Deficiency in Communication Skills of Physical Education Teachers

Table 4

Opinions of Physical Education Teachers on the Presence of Deficiencies in Communication Skills

No	Deficiencies	S 2	S 3	S 4	S 5	S 6	S 7	S 8	S 9	S 10	S 11	S 12	S 13	S 14	S 15	S 16	N	f (%)
1	Communication your skills not enough,	1	√	√				√									3	18,75
2	Troubleshooting your skills not enough,				√												1	6,25
3	In the field of teaching too emotional Behavior	√								√							2	12,50
4	Insufficient Expertise Power			√			√								√	√	4	25,00

Table 4 shows the frequency and percentage distribution of physical education teachers regarding whether there are deficiencies in their communication skills.

Our teachers can act emotionally (S2, 3).

There is a lot of information, but it cannot sell, which is due to the lack of communication skills (S3,1).

Young teachers may have communication problems and are not competent in their fields (S4,1-4).

With the group of the physical education teacher, they cannot solve the existing problems because of their ego (S5,2).

He cannot adequately convey the knowledge of physical education teachers other than sports high schools (S7,3).

In general, the old generation teachers do not communicate, they play ball (S8,1).

We know that we can behave emotionally, depending on the place, but the situation varies from class to class (S10,3).

We have expertise, but we do not research, we do not follow current methods (S15,4).

Insufficient expertise of the new teacher and comparing himself/herself with experienced teachers (S16,4).

3.5 Findings Regarding Improving Physical Education Teachers' Communication Skills Deficiency

Table 5

Opinions of Physical Education Teachers on the Development of Deficiency in Communication Skills

No	Communication your skills development	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	f(%)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
1	Internet Resources										√							1	6,25
2	Team work									√								1	6,25
3	Self improvement	√	√		√		√					√		√		√		7	43,75
4	Ego cleansing		√							√		√			√			4	25,00
5	Seminars		√									√	√					3	18,75
6	Reading book		√	√					√		√	√			√	√		7	43,75
7	Idea Exchange					√												1	6,25
8	Analysis should be done													√				1	6,25
9	In-service training										√							1	6,25
10	Experience										√					√		2	12,50
11	Courses											√				√		2	12,50
12	Arger Management Training											√						1	6,25
13	Social relations					√				√								2	12,50
14	Get educated								√									1	6,25
15	Try and make														√			1	6,25
16	Meeting									√								1	6,25

In Table 5, the frequency and percentage distribution of physical education teachers' communication skills is given.

Regarding the development of physical education teachers' communication skills, 43.75% of personal development and reading books, 25.00% of ego purification, 18.75% of seminars, 12.50% of experience, courses, social relations, 6.25% of them expressed their opinions on the themes of internet resources, group work, exchange of ideas, analysis should be done, in-service training, anger control training, getting training, trying and doing, interviewing.

When we analyze the views of physical education teachers on the development of communication skills, it is seen that personal development and reading books take the first place with 47.75%. The opinions of the participants on this subject are given below:

He should improve himself and be aware of his own self-consciousness about personal development for good field dominance (S1, 3).

He should read books and be open to personal development (S2, 3-6).

He will beat himself up and read a lot (S3, 6).

He should devote himself to personal development (S4, 3).

First of all, he should improve himself (S 6, 3).

Reading(S9,6).

He should be open to personal development (S11, 3).

We need to read books (S11, 6).

Jazz reading a book(S12,6).

He should be open to personal development and the teacher should improve himself (S14, 1).

It is necessary to read (P15, 3).

They should be open to personal development, read books, and be intertwined with lots of innovations (S16, 3-6).SS

3.6 Metaphors

Table.6

Opinions of Physical Education Teachers on What They Liken Communication at School

Metaphor Code	Metaphor Name	S 1	S 2	S 3	S 4	S 5	S 6	S 7	S 8	S 9	S 10	S 11	S 12	S 13	S 14	S 15	S 16	N	f(%)
01	Gym																√	1	6,25
02	Psychology															√		1	6,25
03	Family														√			1	6,25
04	Book													√				1	6,25
05	Sun												√					1	6,25
06	Shopping										√							1	6,25
07	Love Bird											√						1	6,25
08	Bicycle												√					1	6,25
09	Tzatziki													√				1	6,25
10	Pomegranate											√						1	6,25
11	Radio												√					1	6,25
12	Wall													√				1	6,25
13	Society Analogue														√			1	6,25
14	Spring Autumn															√		1	6,25
15	Synaptic Link															√		1	6,25
16	Attire																√	1	6,25

In Table 6, if I asked physical education teachers to compare communication at school to something, what would you compare it to? Why? Frequency and percentage distribution of the sentence is given, it is seen that physical education teachers produced 16 metaphors. The distributions in the categories in which my physical education teachers produced different metaphors are (n=1, 6.25%).

Table 7*Categorical distribution of metaphors produced about the concept of communication*

Category	Metaphor code (SL) and metaphors	Number of Teachers Generating Metaphors	Number of Metaphors
Orientation	Synapsebond (SL2) Bicycle (SL 9)	2	2
Complexity	Cacik (SL 8) Pomegranate(SL 7) Radio(SL 6) Wall (SL 5)	4	4
Transparency	Sun(SL 12) Spring-Autumn(SL 3)	2	2
Bilateral Relations	Gym (SL 16) Shopping (SL 10) Psychology (SL 15) Family (SL 14) Book (SL 13) Budgie (SL 11) SocietyAnalogue (SL 4) Outfit (SL 1)	8	8

Table 7 shows the categories of metaphors produced by the teachers participating in the research regarding the concept of communication. The metaphors created by the teachers regarding the concept of "Communication" are discussed in 4 categories.

Category 1

When Table 7 is examined, there are 2 metaphors created by 2 teachers in the category of "direction". Below are examples of teachers' metaphors belonging to this category.

There is a product, like the synapse in the brain, and we can communicate effectively by touching these products, but we cannot communicate if we do not touch them (S2, 1)

I liken it to a bicycle, you make an effort, the faster you pedal on the bicycle and in human relations, the faster you go, so is communication (S9,1)

Category 2

When Table 7 is examined, there are 4 metaphors created by 4 teachers in the "Complexity" category. Below are examples of teachers' metaphors belonging to this category.

I liken it to the radio, every head has a voice, there are many teachers and students, everyone is different (S6,2).

I liken it to a wall, you are trying to give information to the student, you do not get feedback all the time, so it is a wall (S5,2).

I say tzatziki because communication is bad and dishonest and that's why tzatziki(S8,2)

I liken it to pomegranate, assuming that we and our students are whole, there can be unity and separation (S7,2).

Category 3

When Table 7 is examined, there are 2 metaphors created by 2 teachers in the "Transparency" category. Below are examples of teachers' metaphors belonging to this category.

I liken the communication at school to spring and autumn because, like seasons, communication can sometimes be a harbinger of something (S3, 3).

I liken it to the sun, because the sun is bright and bright, so there is light and brightness in our communication (S12, 3).

Category 4

When Table 7 is examined, there are 8 metaphors created by 8 teachers in the "Bilateral Relationships" category. Below are examples of teachers' metaphors belonging to this category.

I liken it to a dress because it is clean, neat and visually open rather than closed (S1,4).

Everyone is talking about something, but no one understands each other, everyone looks at it from different perspectives at school, so I mean social phenomenon (S4,4).

There is a budgerigar chirping at school, and this is a pleasant situation.

I mean shopping, I give something, the person in front of me buys, something like action and reaction is shopping due to this (S10,4).

It becomes a book, my teacher, the book talks to us and gives us information, you are in a mutual dialogue by reading (S13,4).

Since the playgrounds are the places that will provide the easiest communication, I mean the gym as it will also be comfortable in communication (S16, 4).

I liken communication to family because we are like family, sometimes there are positive or negative sides in our psychology, but we never break each other like family (S14, 4).

Communication is a psychology and individuals with a good psychology can transfer their abilities more accurately and better, I liken it to psychology (S15,4).

4. Conclusion, Discussion And Recommendations

In the aforementioned part of the study, the findings obtained as a result of the research were discussed in line with the findings of other relevant studies in the literature. In addition, in this section, various recommendations were made in the light of the results of the study.

Conclusion and Discussion

Within the scope of our research, it was aimed to eliminate the deficiencies of the physical education teachers, if any and to improve themselves academically, in this context to set an example for other physical education teachers and other branch teachers. For this reason, the opinions of physical education teachers by taking on their communication skills the data obtained will be discussed under the headings

It has been observed that the average ages of 6 female and 10 male physical education teachers among physical education teachers are between 36-45 years old and the average of their service years is between 11-20 years.

Physical education teachers; The communication skills required by physical education teachers and the effects of teachers' communication skills on students, the deficiencies of communication skills and the development of teachers' communication skills were examined under 4 main themes.

In the first theme, it was observed that physical education teachers concentrated on academic knowledge and experience sub-themes under the headings of academic information, experiences, years worked, and observation. When the literature is scanned, it has been seen that our research, which is similar to many studies on communication, is related to the answers given to the studies conducted by Gülşen (2020) and Tek (2008), who are similar studies.

In our second theme within the scope of our research, physical education teachers differed on the gender factor, male teachers showed shyness towards female students and female students showed shyness towards male physical education teachers, in the same way that female teachers were shy in our work towards male students, and there was no significant difference in communication between physical education teachers and students in terms of gender. has been detected. Kılıç (2013) stated in his study that there is a significant difference in favor of female teachers in the gender factor of social studies teachers' communication skills.

Olgun (2005), on the other hand, found that there was no significant difference in communication skills of classroom teachers in providing equal opportunities in order to be effective in communication in the classroom.

In our third theme within the scope of our study, it was determined that physical education teachers' lack of expertise regarding whether there are deficiencies in their communication skills is 25.00% and that their communication skills are not sufficient 18.75%.

In our last theme; Within the scope of the views on improving the deficiencies in physical education teachers' communication skills, 43.75% personal development and reading books, 25.00% purification from ego, 18.75% seminars, 12.50% courses, experience, social relations, 6.25% internet resources, group work, exchange of ideas, analysis should be done, in-service communication, social relations,

They expressed their opinions on the themes of getting training, trying and doing, interviewing. It can be associated with the work of Özer (2017) and Gülşen (2020) and the result of our research that communication skills vary according to different variables.

Physical education teachers asked "What do you compare the communication at school to? Why? It was seen that they produced 16 metaphors for the problem. The metaphors produced by physical education teachers are gym, psychology, family, book, sun, shopping, lovebird, bicycle, tzatziki, pomegranate, radio, wall, community analog, spring and autumn, synapse bond, costume. 16 metaphors created by physical education teachers regarding the concept of "Communication" were handled in 4 different categories: orientation, complexity, transparency, and bilateral relations.

Suggestions

The physical education teachers, who have spent years in physical education teachers, need to renew themselves with today's technology and use their communication skills more efficiently by integrating them with their experiences.

Physical education teachers should be purified from their egos and be more productive in bilateral relations, not self-centered, take a common decision by analyzing a lot of information with the brainstorming method and apply this to all individuals in the school and do what they need to do. By reading books, purifying their egos and attending seminars, they make their social relations more productive in line with their personal development.

They should also have knowledge in bilateral relations and sports branches other than their areas of expertise.

RESOURCES

- Ağaoğlu, E., Altinkurt, Y., Yılmaz, K. and Karaköse, T. (2012). Opinions of school administrators and teachers about the competencies of school administrators. *Education and Science*, 37(164), 159-17.
- Çakmak, V. and Aktan, E. (2016). Investigation of Teacher-Student Communication According to Various Variables. *Electronic Journal of Social Sciences*, 15(56), 83-97.

- Çalışkan, N. and Ayık, A. (2015). Parent-Teacher Association and Communication with Parents. *Ahi Evran University Journal of Social Sciences Institute*, 1(2),69-82.
- Demirtas, M. (2010). Communication Tools Used in the Efficiency and Effectiveness of Organizational Communication and Example of Public Relations Films. *Marmara University, Journal of FEAS*, 28(1), 411-444.
- Gulsen, G (2020). Teachers' views on communication skills of educational administrators (master's thesis). *Akdeniz University Institute of Educational Sciences, Antalya*.
- Kilic, H. (2013). Determining Social Studies Teachers' Communication Skills and Examining them in Terms of Some Variables, (Unpublished Master's Thesis), *Fırat University Institute of Educational Sciences, Elazığ*
- Metin, H. (2011). Empathic communication and governance. *Gazi University Faculty of Communication Journal of Communication Theory and Research*, 11 (32) 177–203.
- Landis, J. R. and Koch, G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, 33(1), 159-174.
- Tek, İ. (2008). Examining the relationship between school administrators' communication skills and conflict management skills (Unpublished master's thesis). *Yeditepe University Institute of Social Sciences, İstanbul*.
- Olgun, F. B. (2005). Evaluation of Classroom Teachers' Skills in Creating Effective Communication Environment and Providing Equal Opportunity in Communication, (Unpublished Master's Thesis), *Cumhuriyet University Institute of Social Sciences, Sivas*.
- Ozer, A. R. (2017). An Investigation of Teachers' Social Anxiety Level and Communication Skills in Terms of Some Variables, (Unpublished Master's Thesis), *Niğantaşı University, Institute of Social Sciences, İstanbul*

Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi

Engin EFEK¹

¹Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Burdur /Türkiye ORCID: 0000-0002-7889-8151

ORJINAL MAKALE

Özet

Araştırmanın amacı spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeylerini incelemektir. Araştırmanın modeli nicel, deseni ise kesitsel tarama olarak seçilmiştir. Çalışmanın örneklemini 247 spor bilimleri fakültesi öğrencisi oluşturmuştur. Öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulan “*Kişisel Bilgi Formu*”, atılganlık düzeylerini belirlemek için ise “*Rathus Atılganlık Envanteri*” kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 17.0 paket programı kullanılmıştır. Veri normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık (Skewness ve Kurtosis) değerleri ile incelenmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu sebeple gerekli analizlerde parametrik testlerden olan T- testi ve Anova Testi uygulanmıştır. Verilerin analizinde ayrıca frekans, yüzde, minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p<0,05$ olarak belirlenmiştir. Araştırmanın bulguları üniversite öğrencilerinin orta derecede çekingen olduğunu göstermiştir. Ayrıca öğrencilerin atılganlık düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, aktif spor yapma değişkeni ve branş değişkeni ile atılganlık düzeyi arasında anlamlı farklılık mevcuttur. Elde edilen bulgular cinsiyetin atılganlık üzerinde belirleyici bir unsur olmadığını, aktif spor yapanların daha atılgan olduğunu ve atletizmle uğraşan sporcuların belirli bir branşla uğraşmayan sporculara göre daha atılgan olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Anahtar kelimeler: Atılganlık, Öğrenci, Spor, Üniversite

Investigation of Assertiveness Levels of University Students Receiving Sports Education

Abstract

The aim of the research is to examine the assertiveness levels of university students who receive sports education. The model of the research was selected as quantitative and the pattern was selected as cross-sectional screening. The sample of the study consisted of 247 students of the faculty of sports sciences. The “*Personal Information Form*” created by the researcher was used to determine the demographic characteristics of the students, and the “*Rathus Assertiveness Inventory*” was used to determine their assertiveness levels. Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 17.0 package program was used in the analysis of the obtained data. Whether the data show a normal distribution was examined with Skewness and Kurtosis values and it was determined that the data showed a normal distribution. For this reason, T-test and Anova Test, which are parametric tests, were applied in the necessary analyzes. Frequency, percentage, minimum, maximum, average and standard deviation values were also used in the analysis of the data. The level of significance as $p<0.05$ was determined. The findings of the research showed that university students are moderately timid. In addition, while there is no significant difference between the assertiveness level of the students and the gender variable, there is a significant difference between the doing active sports variable and the branch variable. The findings obtained revealed that gender is not a determining factor on assertiveness, those who do active sports are more assertive, and athletes who are engaged in athletics are more assertive than athletes who are not engaged in a particular branch. Based on the findings obtained, it can be said that actively playing sports, especially in the field of athletics, has an important role in developing assertiveness. Therefore, the result of the study athletics athlete himself who actively and respect for others regardless of gender, reveals that they will be more advantageous to communicate and collaborate.

Keywords: Assertiveness, Student, Sport, University

Giriş

Alanyazında atılganlık ile ilgili birçok tanım yapıldığı ve atılganlığı inceleyen birçok çalışmanın mevcut olduğunu görmekteyiz. Atılganlık daha çok kişilerarası iletişimin faydalı ve etkili bir ortamda artmasına olanak sağlayan bir davranış türü olarak tanımlanmıştır. Atılgan bireyler ise, bulunduğu ortamdakileri veya karşısındaki bireyleri aktif olarak dinleme yeteneğine sahip, doğru zamanda ve gerektiğinde onlarla tartışma kurabilen ve farklı bireylerle yardımlaşma özelliği göstererek var olduğu ortamda iş birliği sağlayabilen kişiler olarak tanımlanmaktadır (Derişoğlu, 2018; Horozoğlu, 2019). Kavramsal açıdan atılganlık kavramı ilk kez Wolpe ve Lazarus (1966) tarafından ortaya atılmıştır ve atılganlık kavramı kişilerin sadece içsel eylemlerinde değil farklı bireylerle ilgili davranış ve tutumlarında da hoşgörü ve saygı çerçevesi içerisinde arkadaşça bir yaklaşımda bulunmasına dikkat çekmek maksadıyla kullanılmıştır. Gelişmiş toplumlarda bireylerin ruhsal, fiziksel ve sosyal sağlıklarını geliştirmenin sporla olan ilişkisi kabul görmekte ve toplum içinde atılganlık davranışının önemli olduğu bilinmektedir. Kaçar, Yıldırım ve Balkır (1980)'in yaptığı çalışmanın sonuçları bu görüşü desteklemektedir çünkü uygar toplumdaki insanların yaklaşık %70'i boş zamanlarını spora ayırmaktadır. Bunun nedeni, sporun sosyal becerilerin kazanılmasındaki öneminin iyi bilinmesidir. Atılganlık davranışı da bu sosyal becerilerin merkezi olarak görülmekte ve dolayısıyla araştırmacılar tarafından çalışılmaktadır. Sosyal beceri alanında önemli bir etken olan atılganlık kavramı özellikle kişilerarası ilişkilerin beceri ve niceliğinin geliştirilmesinde temel bir araç olarak değerlendirilmektedir (Horozoğlu, 2019; Kirschner ve Galassi, 1983).

Atılganlığın önemini ifade ettikten sonra sporun atılganlık üzerine etkisini ve sporun atılganlığı geliştirmedeki önemini ifade etmek uygun olacaktır. Bireyler egzersiz ve spor yaptıkça kendilerini daha sağlıklı hissetmektedirler. Nitekim önceki çalışmalar da insan sağlığı ve spor arasında pozitif bir ilişkinin mevcut olduğunu bize göstermektedir (Yalçın ve Balcı, 2013). Genel olarak spor kişilerin zihinsel, fiziksel, ruhsal ve sosyal gelişimlerine katkı sağlamakta ve genel eğitimin ayrılmaz bir parçası kabul edilmektedir (Göçer, 2018; Heybet, 2010). Sporun bireylere sadece fiziksel anlamda katkı sağladığını düşünmek yanlış olacaktır. Dolayısıyla, spora katılımın kişilerin fiziksel, zihinsel, sosyal ve psikolojik yapılarını geliştirdiği düşünöldüğünde; atılganlığın geliştirilmesinde de önemli bir etken olduğu öne sürülebilir. Nitekim önceki çalışmalar bu düşünceyi doğrulamaktadır (Göçer, 2018; Suveren, 1991). Örneğın iki farklı çalışmada spora katılımın ve serbest zaman aktivitelerine katılımın atılganlığı olumlu etkilediği belirtilmiştir (Ashford, Biddle ve Goudas, 1993; Scholl, McAvoy ve Smith, 1999). Spor becerileri ile atılganlık gibi kimi kişisel özellikler arasında önemli derecede ilişkiler olduğunu belirten farklı bir çalışma da yine literatürde mevcuttur (Riykman, Butler, Thornton ve Lindner Marc, 1997).

Sporun atılganlığı etkisi güncel araştırmalarla da sorgulanmış fakat bu çalışmaların bazı sınırlılıklarının olduğu kabul edilmiştir. Örneğın Ros Morente, Miriam, Quesada Pallarès ve Filella (2022)'nin atılganlık konulu çalışmasında cinsiyet değişkeninin sonucu etkilediği belirtilmiş fakat çalışmada kadın ve erkek katılımcılar arasındaki oranın heterojen olduğu söylenmiştir. Gelecekte yapılacak çalışmalar için kadın ve erkek katılımcı dağılımının daha yakın tutulması gerektiği bildirilmiştir. Alex (2021)'in yapmış olduğu çalışmada atılganlık kavramının farklı değişkenlerle ilişkisi incelenirken farklı toplumlardan ve üniversite

öğrencileri gibi farklı düzeylerden öğrencilerin çalışmalara dahil edilmesinin literatüre katkı sağlayacağından bahsedilmiştir. De la Torre Gallardo, Suarez Manzano, López Serrano ve Ruiz Ariza (2021)'nin yaptığı çalışmada, atılganlık ve spor arasındaki ilişkinin inceleneceği gelecekteki çalışmalara, haftada en az 2 saatten daha fazla spora katılan bireylerden oluşan örneklem gruplarının dahil edilmesi gerektiği tavsiye edilmiştir. Dolayısıyla, bu gibi önerilerin dikkate alındığı bir çalışmanın literatürdeki bazı sınırlılıklara ilişkin ortaya koyacağı sonuçlar önemli hale gelmektedir. Mevcut çalışmada bu sebeple kadın ve erkek öğrencilerin sayısı homojen alınmış, aktif olarak haftada 2 saatten daha fazla spor yapan Türk üniversite öğrencileri çalışmaya dahil edilmiştir. Tüm bunlar da mevcut çalışmanın önemini ifade etmektedir.

Çalışmanın amacı spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeylerini incelemektir. İlgili literatür ışığında (Blaser ve Seiler, 2019; Egawa, Yamada ve Mizuno, 2021; Lisinskiene, 2018), aktif spor yapmanın; cinsiyet ve branş değişkenlerinin öğrencilerin atılganlık düzeyini anlamlı şekilde etkileyeceği düşünülerek araştırmanın hipotezleri şu şekilde oluşturulmuştur:

H_{1A}: “Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin cinsiyeti ile atılganlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.”

H_{1B}: “Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin aktif spor yapma durumu ile atılganlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.”

H_{1C}: “Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin branşı ile atılganlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.”

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modeli için nicel araştırma modeli, deseni için de kesitsel tarama deseni seçilmiştir.

Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Çalışmanın örnekleme ise rastgele örneklem seçim tekniği kullanılarak araştırmaya gönüllü katılım sağlayan 247 kişiden oluşmaktadır. Basit rastgele örnekleme yönteminde tüm birimlerin seçilme şansı eşittir ve uygulama esnasında tüm birimler listelenerek listeden rastgele yöntemle birimler seçilir (Kılıç, 2013). Veri toplama süreci ise 2018 yılı Kasım ve Aralık ayları arasında yüz yüze gerçekleşmiştir.

Veri Toplama Araçları

Katılımcıların çeşitli demografik özelliklerini (cinsiyet, aktif spor yapma durumu ve branş) belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulan 3 soruluk “*Kişisel Bilgi Formu*” kullanılmıştır. Katılımcıların atılganlık düzeyini belirlemek için ise Rathus (1973) tarafından geliştirilen ve Voltan (1980) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan “*Rathus Atılganlık Envanteri*” kullanılmıştır.

Rathus Atılganlık Envanteri: Rathus (1973) tarafından geliştirilen “Rathus Atılganlık Envanteri” Voltan (1980) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Envanter iki şekilde puanlanmaktadır. İlki, -3’ten +3’e doğru sıralanmış şekilde 6 likertli olarak kullanılmaktadır. Alınacak toplam puan -90 ile +90 arasında değişmektedir. -90 en yüksek çekingenliği, +90 ise en yüksek atılganlığı belirtmektedir. İkinci puanlama sisteminde ise her maddeye 1-6 arasında puan verilmektedir. 3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28 ve 29. maddeler (13 madde) olumlu ifadeleri; 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26 ve 30. maddeler (17 madde) ise olumsuz ifadeleri belirtmektedir. İfadeler sırası ile 1-6 arasında puanlanır ve olumlu ifadeler ters çevrilir. Olumlu ve olumsuz ifadelerin toplamından elde edilen puan envanterin toplam puanını vermektedir. Mevcut çalışmada ikinci puanlama sistemi kullanılmıştır. Çekingenliğe doğru uzanan uç 30 puan, atılganlığa doğru uzanan uç puan ise 180’dir. Puanlama yapılırken atılganlık düzeyi; 30-80 puan arası çekingen, 80-130 puan arası orta derecede çekingen ve 130-180 puan arası ise atılgan özellik olarak ifade edilmiştir. Voltan (1980), envanterin alfa tutarlılık katsayısını 0.70, test-tekrar test güvenilirliğini 0.92 olarak bulmuştur. Mevcut çalışmada ise alfa tutarlılık katsayısı 0.75 olarak bulunmuştur. Bu da ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 17.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık (Skewness ve Kurtosis) değerleri ile incelenmiş, verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiğinden gerekli analizlerde parametrik testlerden olan T- testi ve Anova Testi uygulanmıştır. Verilerin analizinde ayrıca frekans, yüzde, minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeyini incelemek için yapılan araştırmanın bu bölümünde öğrencilerin atılganlık düzeyinin normallik testi, betimsel istatistik testi, T-testi ve Anova Testi sonuçlarına tablolar halinde yer verilmiştir.

Tablo 1

Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri (N=247)

	Özellikler	N	%
Cinsiyet	Kadın	133	53,80
	Erkek	114	46,20
Aktif Spor Yapma	Evet	159	64,40
	Hayır	88	35,60
	Atletizm	14	5,70
Branş	Futbol	39	15,80
	Voleybol	13	5,30
	Mücadele Sporları	55	22,30
	Diğer Branşlar	40	16,20
	Yok	86	34,80

Tablo 1 incelendiğinde çalışmaya katılanların % 53,8’inin kadın, % 46,2’sinin erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların % 64,4’ünün aktif spor yaparken % 35,6’sının aktif spor yapmadığı belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların % 5,7’sinin atletizm, % 15,8’inin futbol, %

5,3'ünün voleybol, % 22,3'ünün mücadele sporları, % 16,2'sinin farklı branşlar ile ilgilendiği ve % 34,8'inin de herhangi bir branş ile ilgilenmediği görülmektedir.

Tablo 2

Katılımcıların Atılgnlık Ölçeğinden Aldığı Puanlara Ait Bilgiler

Ölçek	N	Min	Max	\bar{X}	Ss
Atılgnlık	247	60	177	117,64	19,87

Tablo 2'ye göre, atılgnlık envanterinden alınan en düşük puan 60, en yüksek puan 177 ve ortalama puan 117,64'tür.

Tablo 3

Atılgnlık Ölçeğinden Elde Edilen Puanlara Ait Normallik Testi

Test	Skewness		Kurtosis	
	Değer	Std. Hata	Değer	Std. Hata
Atılgnlık	-,198	,155	,120	,309

Katılımcıların Rathus Atılgnlık Envanteri'nden aldığı puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için normallik testi yapılmış ve çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerlerine bakılmıştır. Elde edilen değerlerin -1,5 ile +1,5 arasında olduğu görülmüştür ki çarpıklık ve basıklık değerleri -1.5 ile +1.5 olduğu zaman normal dağılım olduğu kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 4

Katılımcıların Atılgnlık Seviyesinin Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Puan	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	p
RAE	Kadın	133	117,00	20,61	245	-,549	,583
	Erkek	114	118,39	19,03			

Tablo 4'e göre katılımcıların cinsiyet değişkeni ile atılgnlık puanı arasında istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılık yoktur ($p>0,05$).

Tablo 5

Katılımcıların Atılgnlık Seviyesinin Aktif Spor Yapma Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Puan	Aktif Spor Yapma	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	p
RAE	Yapıyor	159	120,10	19,88	245	2,643	,009*
	Yapmıyor	88	113,20	19,18			

* $p<0,05$

Tablo 5'e göre katılımcıların aktif spor yapma değişkeni ile atılgnlık puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark mevcuttur ($p<0,05$).

Tablo 6

Katılımcıların Atılgnlık Seviyesinin Branş Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

Puan	Branş	N	\bar{X}	Ss	f	p	Bonferroni
	Atletizm	14	129,50	13,01	2,312	,045*	1>6
	Futbol	39	120,33	22,05			

RAE	Voleybol	13	113,76	24,49
	Mücadele	55	121,07	18,77
	Diğer	40	115,07	18,70
	Yok	86	114,08	19,45

*p<0.05

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların branş değişkeni ile atılganlık puanı arasında anlamlı bir farklılık mevcuttur (p<0,05). Elde edilen anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Bonferroni testinin sonuçları anlamlı farkın atletizm ile uğraşanlarla herhangi bir branşı olmayanlar arasında oluştuğunu ve anlamlılığın atletizm branşı lehine gerçekleştiğini ortaya koymuştur.

Tartışma ve Sonuç

Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeyini incelemek amacıyla yapılan çalışmanın bu bölümünde, elde edilen veriler ilgili literatür ışığında tartışmaya çalışılmıştır.

Araştırmanın 1. hipotezi (H_{1A}: “Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin cinsiyeti ile atılganlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.” doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4), spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin cinsiyeti atılganlık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir. Bu bulgu, cinsiyet faktörünün atılganlık düzeyini etkilemediğini ortaya koymaktadır. Çalışmada elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklememektedir. İlgili literatür incelendiğinde, mevcut çalışmanın hipotezini desteklemeyen fakat bulgularıyla tutarlı olan farklı çalışma bulgularının olduğu görülmüştür. Örneğin: Küçükkaragöz, Canbulat ve Akay (2013)’ın 132 sınıf öğretmeni adayı ile gerçekleştirdiği çalışmanın bulguları, öğretmen adaylarının cinsiyet değişkeni ile atılganlık düzeyi arasında herhangi bir anlamlı ilişkinin olmadığını ortaya koymuştur. Emran Özbek, Aypay ve Aypay (2011)’ın yaptığı ve ortaokul öğrencilerinin problem çözme ve atılganlık becerilerinin incelendiği çalışmada, atılganlık düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirtilmiştir. Yine aynı şekilde Polat, Üzüm ve Mirzeoğlu (2010)’nun yaptığı çalışmada da atılganlık ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık elde edilememiştir. Literatürde, çalışmanın bulgularına paralellik göstermeyen fakat hipoteziyle tutarlı olan farklı çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Abakay, Alıncak ve Al (2017)’in yaptığı ve üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlık düzeylerinin incelendiği çalışmada, atılganlık ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Aynı şekilde Karataş ve Tabak (2009)’ın ve Menteş (2007)’in yapmış olduğu çalışmanın sonuçları da cinsiyet ile atılganlık arasında anlamlı bir farklılığın olduğunu ortaya koymuştur. Literatürde elde edilen çalışmalar arasında tutarsızlıkların olduğu görülmektedir ve bu tutarsızlıkların daha çok veri toplama araçlarının, örneklemelerin, yapılan analizlerin ve kültür (Emran Özbek vd., 2011) farklılığından kaynaklanabileceği belirtilmiştir. Ayrıca yine bu tutarsızlıkların sosyolojik etkilere bağlı olabileceğini belirten araştırmalar da (Dinçyürek, Çağlar ve Birol, 2010) mevcuttur. Çalışmalara dahil edilen katılımcılar farklı yörelere, kültürlere ve yaşlara sahip olabilmektedir. Hatta farklı alanlarda ve bölümlerde alınan eğitimlerin de atılganlığa etkisinin olabileceği düşünülebilir. Dolayısıyla, atılganlık ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelerken daha fazla değişkenin çalışmaya dahil edilmesi atılganlık ile cinsiyet arasındaki ilişkinin daha net ortaya konulabilmesi açısından önemli görülmektedir.

Araştırmanın 2. hipotezi (H_{1B}: “Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin aktif spor yapma durumu ile atılganlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.” doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 5), spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin aktif olarak spora katılımı atılganlık üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Bu bulgu, aktif olarak spor yapma faktörünün atılganlık düzeyini olumlu ve anlamlı olarak etkilediğini ortaya koymaktadır. Çalışmada elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. İlgili literatür incelendiğinde mevcut çalışmanın hipotezini destekleyen farklı çalışma bulgularının olduğu görülmüştür. Örneğin: Etzel ve Mears (2004)’ın yaptığı çalışmada beden eğitiminin ve rekreasyon aktivitelerinin atılganlık düzeyini geliştirdiği belirtilmiştir. Gönener (2020)’in yapmış olduğu ve spor eğitiminin ortaokul öğrencilerinin stres ve atılganlık düzeyine etkilerinin incelendiği çalışmanın sonuçları spor eğitiminin atılganlık düzeyini geliştirdiği belirtilmiştir. Yine aynı şekilde Newman (2003)’ın yapmış olduğu çalışmada sporun atılganlık düzeyini geliştirdiği belirtilmiştir. Sporun belirli amaçlar doğrultusunda yapılması kişilerin o amaca ulaşmak için çaba göstermelerini gerektirir. Bu çabalar da yenmek ve yenilmek üzerine kuruludur. Dolayısıyla spor ortamında hem yenmek hem de yenilmek gibi bazı durumlar olağandır. Yenmeyi ve yenilmeyi spor yoluyla öğrenen insan gündelik hayatta karşılaştığı olumsuz durumlara karşı tekamül edebilmeyi öğrenebilmektedir. Kişi, rakibini yenmek için çoğu zaman hakların korunması gerektiğinin bilincine varır çünkü hiç kimse haksız bir şekilde yenilmek istemez. Dolayısıyla, spor ile örneği verilen durumlarla karşılaşan birey başkalarının da hak ve sorumluluklarına saygı duymayı ve onları korumayı öğrenir. Mevcut çalışmada elde edilen bulgunun da tüm bu sebeplerle beklenen bir durum olduğu söylenebilir.

Araştırmanın 3. hipotezi (H_{1C}: “Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin branşı ile atılganlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.” doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 6), spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sporcusu olduğu branş türleri atılganlık üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Bu bulgu, branş faktörünün atılganlık düzeyini etkilediğini ortaya koymaktadır. Çalışmada elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. İlgili literatür incelendiğinde mevcut çalışmanın hipotezini destekleyen farklı çalışma bulgularının olduğu görülmüştür. Örneğin: Heybet (2010)’in yapmış olduğu çalışmada elde edilen sonuç basketbolcu sporcuların atılganlık düzeyinin sedanter bireylere göre daha yüksek olduğu yönündedir. Çam, İlknur, Çetin, Salman ve Çekin (2010)’in yapmış olduğu çalışmada branş değişkeni spor türü olarak ele alınmış ve bireysel sporlarla uğraşan katılımcıların atılganlık düzeyleriyle takım sporlarıyla uğraşan sporcuların atılganlık düzeyleri arasında farklılıklar tespit edilmiştir. Literatürdeki çalışmalar ve mevcut çalışma bu yönüyle benzerlik göstermektedir. Branşların kendine özgü birtakım kuralları ve amaçları mevcuttur. Bu kurallar ve amaçlar sporcuların farklı şekillerde motive olmalarına, farklı amaçlar edinmelerine ve farklı davranışlarda bulunmalarına yol açabilir. Örneğin bireysel olarak yarışan bir sporcudan iş birliği yapması beklenmezken takım sporlarıyla uğraşan bir sporcudan iş birliği konusunda beklenti oldukça yüksektir. Dolayısıyla bu iki farklı sporcu atılganlık konusunda farklı davranışlar benimseyip bu davranışları geliştirebilir ya da görmezden gelebilir.

Çalışmada elde edilen bulgular genel olarak değerlendirilecek olursa, sporun ve egzersizin zaten zihinsel sağlık problemlerini önleyici ve geliştirici etkisinin olduğu yapılan önceki çalışmalarla desteklenmektedir (Nixdorf, Frank ve Beckmann, 2016; Sabiston vd., 2016;

Vella, Swann, Allen, Schweickle ve Magee, 2017). Dolayısıyla, mevcut çalışmada elde edilen bulgular da alanyazın ile tutarlılık göstermektedir. Fakat cinsiyet değişkeni ile atılganlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar arasında çelişkili sonuçlar mevcuttur. Bu sebeple, gelecekte yapılacak çalışmaların örneklemelerini, değişkenlerini ve çalışma model ve desenlerini farklılaştırması literatüre katkı sağlayacaktır. Bunlar mevcut çalışmanın önerileri olabilir.

Toparlamak gerekirse bu çalışmanın bulguları katılımcıların orta derecede çekingen olduğunu, cinsiyetin spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde atılganlık düzeyini etkilemediğini ve aktif spor yapmanın ve atletizm branşının atılganlığı önemli ölçüde artırdığını göstermiştir. Elde edilen bulgulara dayanarak, özellikle atletizm branşında aktif şekilde spor yapmanın atılganlığı geliştirmede önemli bir role sahip olduğu söylenebilir. Dolayısıyla araştırmanın sonucu cinsiyet fark etmeksizin aktif şekilde atletizm yapan sporcuların hem kendine hem de başkalarına saygı duyma, iletişim kurma ve iş birliği yapma konularında daha avantajlı olabileceklerini ortaya koymaktadır.

Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeyini incelemek amacıyla yapılan çalışmanın bu bölümünde, elde edilen veriler ilgili literatür ışığında tartışmaya çalışılmıştır.

Araştırmanın 1. hipotezi (H_{1A}): “Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin cinsiyeti ile atılganlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.” doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4), spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin cinsiyeti atılganlık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir. Bu bulgu, cinsiyet faktörünün atılganlık düzeyini etkilemediğini ortaya koymaktadır. Çalışmada elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklememektedir. İlgili literatür incelendiğinde, mevcut çalışmanın hipotezini desteklemeyen fakat bulgularıyla tutarlı olan farklı çalışma bulgularının olduğu görülmüştür. Örneğin: Küçükkaragöz, Canbulat ve Akay (2013)’ın 132 sınıf öğretmeni adayı ile gerçekleştirdiği çalışmanın bulguları, öğretmen adaylarının cinsiyet değişkeni ile atılganlık düzeyi arasında herhangi bir anlamlı ilişkinin olmadığını ortaya koymuştur. Emran Özbulak, Aypay ve Aypay (2011)’ın yaptığı ve ortaokul öğrencilerinin problem çözme ve atılganlık becerilerinin incelendiği çalışmada, atılganlık düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirtilmiştir. Yine aynı şekilde Polat, Üzüm ve Mirzeoğlu (2010)’nun yaptığı çalışmada da atılganlık ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık elde edilememiştir. Literatürde, çalışmanın bulgularına paralellik göstermeyen fakat hipoteziyle tutarlı olan farklı çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Abakay, Alıncak ve Al (2017)’in yaptığı ve üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlık düzeylerinin incelendiği çalışmada, atılganlık ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Aynı şekilde Karataş ve Tabak (2009)’ın ve Menteş (2007)’in yapmış olduğu çalışmanın sonuçları da cinsiyet ile atılganlık arasında anlamlı bir farklılığın olduğunu ortaya koymuştur. Literatürde elde edilen çalışmalar arasında tutarsızlıkların olduğu görülmektedir ve bu tutarsızlıkların daha çok veri toplama araçlarının, örneklemelerin, yapılan analizlerin ve kültür (Emran Özbulak vd., 2011) farklılığından kaynaklanabileceği belirtilmiştir. Ayrıca yine bu tutarsızlıkların sosyolojik etkilere bağlı olabileceğini belirten araştırmalar da (Dinçyürek, Çağlar ve Birol, 2010) mevcuttur. Çalışmalara dahil edilen katılımcılar farklı yörelere, kültürlere ve yaşlara sahip olabilmektedir. Hatta farklı alanlarda ve bölümlerde alınan eğitimlerin de atılganlığa etkisinin olabileceği

düşünülebilir. Dolayısıyla, atılganlık ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelerken daha fazla değişkenin çalışmaya dahil edilmesi atılganlık ile cinsiyet arasındaki ilişkinin daha net ortaya konulabilmesi açısından önemli görülmektedir.

Araştırmanın 2. hipotezi (H_{1B}: “Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin aktif spor yapma durumu ile atılganlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.” doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 5), spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin aktif olarak spora katılımı atılganlık üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Bu bulgu, aktif olarak spor yapma faktörünün atılganlık düzeyini olumlu ve anlamlı olarak etkilediğini ortaya koymaktadır. Çalışmada elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. İlgili literatür incelendiğinde mevcut çalışmanın hipotezini destekleyen farklı çalışma bulgularının olduğu görülmüştür. Örneğin: Etzel ve Mears (2004)’ın yaptığı çalışmada beden eğitiminin ve rekreasyon aktivitelerinin atılganlık düzeyini geliştirdiği belirtilmiştir. Gönener (2020)’in yapmış olduğu ve spor eğitiminin ortaokul öğrencilerinin stres ve atılganlık düzeyine etkilerinin incelendiği çalışmanın sonuçları spor eğitiminin atılganlık düzeyini geliştirdiği belirtilmiştir. Yine aynı şekilde Newman (2003)’in yapmış olduğu çalışmada sporun atılganlık düzeyini geliştirdiği belirtilmiştir. Sporun belirli amaçlar doğrultusunda yapılması kişilerin o amaca ulaşmak için çaba göstermelerini gerektirir. Bu çabalar da yenmek ve yenilmek üzerine kuruludur. Dolayısıyla spor ortamında hem yenmek hem de yenilmek gibi bazı durumlar olağandır. Yenmeyi ve yenilmeyi spor yoluyla öğrenen insan gündelik hayatta karşılaştığı olumsuz durumlara karşı tekamül edebilmeyi öğrenebilmektedir. Kişi, rakibini yenmek için çoğu zaman hakların korunması gerektiğinin bilincine varır çünkü hiç kimse haksız bir şekilde yenilmek istemez. Dolayısıyla, spor ile örneği verilen durumlarla karşılaşan birey başkalarının da hak ve sorumluluklarına saygı duymayı ve onları korumayı öğrenir. Mevcut çalışmada elde edilen bulgunun da tüm bu sebeplerle beklenen bir durum olduğu söylenebilir.

Araştırmanın 3. hipotezi (H_{1C}: “Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin branşı ile atılganlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.” doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 6), spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sporcusu olduğu branş türleri atılganlık üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Bu bulgu, branş faktörünün atılganlık düzeyini etkilediğini ortaya koymaktadır. Çalışmada elde edilen bulgu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. İlgili literatür incelendiğinde mevcut çalışmanın hipotezini destekleyen farklı çalışma bulgularının olduğu görülmüştür. Örneğin: Heybet (2010)’in yapmış olduğu çalışmada elde edilen sonuç basketbolcu sporcuların atılganlık düzeyinin sedanter bireylere göre daha yüksek olduğu yönündedir. Çam, İlknur, Çetin, Salman ve Çekin (2010)’in yapmış olduğu çalışmada branş değişkeni spor türü olarak ele alınmış ve bireysel sporlarla uğraşan katılımcıların atılganlık düzeyleriyle takım sporlarıyla uğraşan sporcuların atılganlık düzeyleri arasında farklılıklar tespit edilmiştir. Literatürdeki çalışmalar ve mevcut çalışma bu yönüyle benzerlik göstermektedir. Branşların kendine özgü birtakım kuralları ve amaçları mevcuttur. Bu kurallar ve amaçlar sporcuların farklı şekillerde motive olmalarına, farklı amaçlar edinmelerine ve farklı davranışlarda bulunmalarına yol açabilir. Örneğin bireysel olarak yarışan bir sporcudan iş birliği yapması beklenmezken takım sporlarıyla uğraşan bir sporcudan iş birliği konusunda beklenti oldukça yüksektir. Dolayısıyla bu iki farklı sporcunun atılganlık konusunda farklı davranışlar benimseyip bu davranışları geliştirebilir ya da görmezden gelebilir.

Çalışmada elde edilen bulgular genel olarak değerlendirilecek olursa, sporun ve egzersizin zaten zihinsel sağlık problemlerini önleyici ve geliştirici etkisinin olduğu yapılan önceki çalışmalarla desteklenmektedir (Nixdorf, Frank ve Beckmann, 2016; Sabiston vd., 2016; Vella, Swann, Allen, Schweickle ve Magee, 2017). Dolayısıyla, mevcut çalışmada elde edilen bulgular da alanyazın ile tutarlılık göstermektedir. Fakat cinsiyet değişkeni ile atılganlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar arasında çelişkili sonuçlar mevcuttur. Bu sebeple, gelecekte yapılacak çalışmaların örneklemelerini, değişkenlerini ve çalışma model ve desenlerini farklılaştırması literatüre katkı sağlayacaktır. Bunlar mevcut çalışmanın önerileri olabilir.

Toparlamak gerekirse bu çalışmanın bulguları katılımcıların orta derecede çekingen olduğunu, cinsiyetin spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde atılganlık düzeyini etkilemediğini ve aktif spor yapmanın ve atletizm branşının atılganlığı önemli ölçüde artırdığını göstermiştir. Elde edilen bulgulara dayanarak, özellikle atletizm branşında aktif şekilde spor yapmanın atılganlığı geliştirmede önemli bir role sahip olduğu söylenebilir. Dolayısıyla araştırmanın sonucu cinsiyet fark etmeksizin aktif şekilde atletizm yapan sporcuların hem kendine hem de başkalarına saygı duyma, iletişim kurma ve iş birliği yapma konularında daha avantajlı olabileceklerini ortaya koymaktadır.

Kaynakça

- Abakay, U., Alıncak, F., ve Al, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(9), 12-18.
- Alex, V. (2021). Family encouragement and assertiveness of learning high school students in the situation of Covid – 19. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry (TOJQI)*, 12(8), 6240-6246.
- Ashford, B., Biddle, S., ve Goudas, M. (1993). Participation in community sports centres: motives and predictors of enjoyment. *Journal of Sport Sciences*, 11(3), 249-256.
- Blaser, M. A., ve Seiler, R. (2019). Shared knowledge and verbal communication in football: changes in team cognition through collective training. *Frontiers in Psychology*, 31(10), 77. Doi: 10.3389/fpsyg.2019.00077. eCollection.
- Çam, İ. Ö., İlknur, Y., Çetin, B., Salman, M., ve Çekin, R. (2010). Spor yüksekokulu öğrencilerinin değişik demografik özelliklere göre atılganlık düzeylerinin araştırılması. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 46-51.
- De la Torre Gallardo, S., Suarez Manzano, S., López Serrano, S., ve Ruiz Ariza, A. (2021). The effect of an 8-week program of high intensity cooperative physical activity on assertiveness. *ESHPA Education, Sport, Health and Physical Activity*, 5(1), 41-51. Doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4141559>.
- Dervişoğlu, K. (2018). Erken ergenlik döneminde algılanan anne-baba tutumunun benlik saygısı ve atılganlık düzeyi ile ilişkisi. *Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
- Dinçyürek, S., Çağlar, M., ve Birol, C. (2010). Atılganlık ve denetim odağı düzeyi: Gelecek nesillere etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 142-150. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/hunefd/issue/7799/102170>.
- Egawa, J., Yamada, Y., ve Mizuno, M. (2021). The impact of sports and physical activities on assertiveness in university students. *Juntendo Medical Journal*, 67(3), 257-263. Doi: <https://doi.org/10.14789/jmj.JMJ20-OA17>.
- Emran Özbulak, B., Aypay, A., ve Aypay, A. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin problem çözme ve atılganlık becerilerinin bazı değişkenlerle ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(36), 77-93.
- Etzel, D., ve Mears, B. (2004). Adapted physical education and therapeutic recreation in schools. *Journal Article by Intervention in School & Clinic*, 39.

- Göçer, S. (2018). Farklı branşlardaki erkek ve bayan sporcuların atılganlık ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Gönener, A. (2020). Effect of sport education on stress and assertiveness of middle school students. *International Education Studies*, 13(5), 108-116. Doi:10.5539/ies.v13n5p108.
- Heybet, T. (2010). Adana ilindeki 14-17 yaş grubu basketbolcular ile sedanterlerin atılganlık düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Horozoğlu, M. A. (2019). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin atılganlık ve özyeterlilik düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Kaçar, M., Yıldırım, A., ve Balkır, N. (1980). Bursa üniversite öğrencilerinin sporla ilişkileri. *Spor Hekimliği Dergisi*, 15(4), 131-139.
- Karataş, S., ve Tabak, N. (2009). Okul öncesi öğretmen adaylarının atılganlık düzeylerinin bazı sosyodemografik özellikler açısından incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 143-159.
- Kılıç, S. (2013). Örneklem yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1), 44-6. Doi: 10.5455/jmood.20130325011730.
- Kirschner, S. M., ve Galassi, J. P. (1983). Person, situational and interactional influences in assertive behavior. *Journal of Counseling Psychology*, (30), 335-360.
- Küçükkaragöz, H., Canbulat, T., ve Akay, Y. (2013). Öğretmen adaylarında atılganlık düzeyi ve iletişim becerileri. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(22), 123-133. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mkusbed/issue/19548/208229>.
- Lisinskiene, A. (2018). The effect of a 6-month coach educational program on strengthening coach-athlete interpersonal relationships in individual youth sport. *Sports*, (6), 74.
- Menteş, A. (2007). Lise öğrencilerinin atılganlık düzeyine sporun etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Newman, R. (2003). It pays to be personal: Baseball and product endorsements. *Nine*, Vol 12.
- Nixdorf, I., Frank, R. ve Beckmann, J. (2016). Comparison of athletes' proneness to depressive symptoms in individual and team sports: Research on psychological mediators in junior elite athletes. *Frontiers in Psychology*, (7), 893. Doi: 10.3389/fpsyg.2016.00893.
- Polat, E. Üzümlü, H., ve Mirzeoğlu, N. (2010). Analyzing assertiveness level and conflict tendency of team players including certain variables. 11th International Sports Sciences Congress, Antalya 10 to 12 October 2010.
- Rathus, S. A. A. (1973). 30-item schedule for assessing assertive behavior. *Behavior Therapy*, 4(3), 398-406.
- Riykman, M. R., Butler, J. C., Thornton, B., ve Lindner Marc, A. (1997). Assessment of Physique Subtype Stereotypes. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, Vol, 123.
- Ros Morente, A., Miriam F., Quesada Pallarès, C., ve Filella, G. (2022). Evaluation of happy sport, an emotional education program for assertive conflict resolution in sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2596. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052596>.
- Sabiston, C. M., Jewett, R., Ashdown-Franks, G., Belanger, M., Brunet, J., O'Loughlin, E. ve O'Loughlin, J. (2016). Number of years of team and individual sport participation during adolescence and depressive symptoms in early adulthood. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(1), 105-110. Doi: 10.1123/jsep.2015-0175.
- Scholl, K., Mcavoy, L., ve Smith, J. (1999). Inclusive outdoor recreation experiences of families that include a child with a disability. 9. Ashburn VA., National Park and Recreation Association Symposium.
- Suveren, S. (1991). Sporu teşvik eden ekonomik ve sosyal faktörler. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Beden Eğitimi ve Spor Özel Sayısı*, 7(1), 191-199.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston, Pearson.
- Vella, S. A., Swann, C., Allen, M. S., Schweickle, M. J., ve Magee, C. A. (2017). Bidirectional associations between sport involvement and mental health in adolescence. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 49(4), 687-694. Doi: 10.1249/MSS.0000000000001142.

- Voltan, A. N. (1980). Rathus atılganlık envanteri geçerlik ve güvenirlik alışması. Psikoloji Dergisi, 10, 23-25.
- Wolpe, J., ve Lazarus, A. A. (1966). The commonwealth and international library. Mental health and social medicine division. Behavior therapy techniques: A guide to the treatment of neuroses. Pergamon Press.
- Yalçın, U., ve Balcı, V. (2013). 7-14 yaş arası çocuklarda spora katılımdan sonra okul başarılarında, fiziksel ve sosyal davranışlarında oluşan değişimlerin incelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(1), 27-33. Doi: 10.1501/Sporm_0000000235.

Tabata Antrenmanlarının Erkek ve Kadın Futbolcularda Fiziksel Uygunluk Değişkenleri Üzerine Etkisi

Deniz ÜNVER¹

¹Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Çanakkale/Türkiye ORCID: 0000-0003-1927-5285

ORJINAL MAKALE

Özet

Yüksek yoğunluk İnterval antrenmanları içerisinde tabata antrenmanlarının popülerliği artmaktadır. Tabata antrenmanlarının, futbol sezonu içerisinde erkek ve kadın futbolcuların, atletik performanslarının üzerine etkisi halen araştırılmaktadır. Bu araştırmaya 22 erkek ve 22 kadın futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Erkek ve kadın futbolcular rastgele tabata eğitim grubu (TEG) ve kontrol grubu (KG) olarak ikiye ayrılmıştır. Her iki takımdaki futbolcuların düzenli olarak futbol antrenman programları devam ederken, TEG grubunun antrenmanlarına ek olarak 8 hafta boyunca haftanın 5 günü, 4 dakikadan oluşan 4 set tabata antrenmanı yaptırılmıştır. Erkek ve kadın futbolcuların tümüne ön test ve son test olarak, Yo-Yo Aralıklı Toparlanma Testi-1, Illinois Çeviklik Testi, Eurofit Durarak Uzun Atlama Testi, İzometrik Sırt Kuvveti Testi, Otur Eriş Testi, 30 Metre Sprint Testi uygulanmıştır. Tabata eğitim grubunda olan erkek ve kadın futbolcuların diğer gruptakilerle oranla bazı test sonuçlarının pozitif yönde daha anlamlı çıktığı görülmektedir. Tabata antrenmanlarının erkek ve kadın futbolcular üzerinde bazı fiziksel uygunluk düzeylerinin artışına katkı sağladığı için antrenman programlarının içinde alternatif antrenman modeli olarak kullanılabilir.

Anahtar kelimeler: Tabata antrenmanı, Futbol, Dayanıklılık, Kuvvet, Çeviklik, Kadın.

The Effect of Tabata Training on Physical Fitness Variables in Male and Female Footballers

Abstract

Tabata training is gaining popularity among high-intensity interval training. The effect of Tabata training on the athletic performance of male and female football players during the football season is still being investigated. 22 male and 22 female football players participated in this research voluntarily. Male and female football players were randomly divided into two groups as tabata training group (TEG) and control group (KG). While the regular football training programs of the football players in both teams continued, in addition to the trainings of the TEG group, 4 sets of tabata training were performed 5 days a week, consisting of 4 minutes, for 8 weeks. Yo-Yo Intermittent Recovery Test-1, Illinois Agility Test, Eurofit Standing Long Jump Test, Isometric Back Strength Test, Sit Reach Test, 30-meter Sprint Test were applied to all male and female football players as pre-test and post-test. It is seen that some test results of male and female football players in the Tabata training group are more significant in the positive direction compared to those in the other group. Tabata training can be used as an alternative training model in training programs, as it contributes to the increase of some physical fitness levels on male and female football players.

Keywords: Tabata training, Football, Endurance, Strength, Agility, Woman

Giriş

Son yıllarda yarışmacı takımlarda görev alan teknik direktörler, teknik ekip üyeleri ve spor bilimcileri, futbolcuların bireysel performanslarını geliştirmenin yanında yarışma takviminin uzunluğu, sıklığı (Schwellnus, 2016) gibi durumlar nedeniyle kulüp başarısı için de bireysel performans ile birlikte takımın oyun sistemini, taktiksel becerilerini geliştirmek isterler. Bu yüzden yıllık programının içerisindeki taktik oyun, savunma ve hücum prensiplerinin çalışıldığı takım antrenman yükleri ve müsabaka yükleri futbolcu için artmaktadır (Alemdaroğlu, 2021). Bu yükler göz önüne alındığında futbolcuların atletik performanslarının gelişimi için karma antrenman veya yeni model antrenman gereksinimleri ortaya çıkmaktadır. Futbolun fiziksel talepleri göz önüne alındığında yüksek yoğunlukta birçok hareketin aralıklarla tekrarlandığını görürüz. Spor bilimi son yıllarda bu talebi karşılayacak antrenman metotları arayışı içindedir. Tabata antrenmanları, bu fizyolojik beklentilere cevap verebilecek, uzun sezonda sporculara farklılık yaşatabilecek bir yöntem olduğu düşünülmektedir.

Tabata antrenmanı ve çeşitlendirilmiş diğer formları yüksek yoğunluklu aralıklı antrenmanı olan interval antrenmanlarının popüler yöntemlerinden biri olarak gösterilmektedir. (Tabata, 2019; Olson, 2014) Japon bilim insanı Izumi Tabata tarafından 1996 yılında çalışmadınlenme oranı 2:1 olarak tasarlanmış (Munandar, 2021) High Intensty Interval Training (HITT) Yüksek Yoğunluklu İnterval Antrenman bir antrenman modeli olan tabata, fizyolojik olarak aerobik ve anaerobik dayanıklılığı geliştirmek, yağ yakımını sağlamak, kan basıncı, glikoz ve insülini düzenleyebileceği savunulmuştur (Olson, 2014). Her alana entegre edilmeye çalışılan ve popüler olan tabata antrenmanlarının futbol oyuncularını üzerindeki etkisi araştırılmaya devam etmektedir. 8 tekrarlı egzersizin 4 dakika sürdüğü 20 saniye boyunca yoğun bir şekilde egzersizi çalışma 10 saniye düşük stresli harekete devam ederek toparlanma bir başka deyişle dinlenme olarak klasikleşmiş tabata eğitiminin futbol oyuncularının fiziksel uygunluk düzeylerine etkisini araştırmak için erkek ve kadın futbolcularda bu çalışmanın yapılmasına karar verilmiştir (Hall, 2015).

Yöntem

Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu

Çalışmaya erkek futbol takımında amatör ve profesyonel futbol geçmişi bulunan 22 futbolcu ve Türkiye 3.liginde oynayan kadın futbol takımında bulunan 22 futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Erkek futbolcular rastgele (TEG) Tabata Eğitim Grubu (yaş: 21,44±2,30 yıl) ve KG Kontrol Grubu (yaş: 21,44±2,30 yıl) olarak ikiye ayrılmıştır. Kadın futbolcularda rastgele ve aynı şekilde TEG ve KG olarak iki gruba ayrılmıştır. Tüm futbolculara araştırma hakkında gerekli bilgiler verilmiş, karşılanacakları riskler anlatılmış ve kendilerinden gönüllü olduklarını belirten bilgilendirilme onamı alınarak Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi kurumsal etik ile aynı tutarlılıkta, Helsinki deklarasyonuna uygun çalışmalara başlanmıştır. Erkek ve kadın futbolcuların ve tüm grupların düzenli olarak futbol antrenman programları devam ederken, erkek ve kadın gruplarından Tabata Eğitim Grubunda olanların antrenmanlarına ek olarak 8 hafta boyunca haftanın 5 günü tabata antrenmanı yaptırılmıştır. Setlerde seçilen egzersizler, 20 saniye yüksek yoğunlukta yapılmış, 10 saniye toparlanması istenmiştir. 8 egzersiz bulunan her set, 4 dakika sürmüştür. Günlük 4 set tabata antrenmanı

yaptırılmıştır. Setler arası 2 dakika dinlenme verilmiştir. Katılımcılara, tabata antrenmanlarına başlamadan önce ön test ve tabata antrenmanı yapılan sekiz hafta sonunda son test olmak üzere bazı fiziksel uygunluk testleri yapılarak gelişimleri takip edilmiştir.

Tablo 1
Haftalık Tabata Antrenman Programı

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Cuma	Cumartesi
Squat	Mountain climbers	Narrow stanley squat	Plank	Reverse lunge
Plank	Right side plank	Side lunges	Plank jack	Sumo squat
Froggers	Left side plank	Russian twist crunch	plank /push up	Squat lateral walk
Super dog	Sumo squat	Push up	Knee crunch	Push up
Lunges	Push up/Plank	Crunch	Lunges	Crab toe touches
Jumping jack	Bicycle crunch	Spider crawl	Squat	Curtsy lunges
T-push up	Sit-up	Mountain climbers	Lunge jump	Dead bug
Pop squat	Jumping jack	Legs lift	Mountain climber	Mountain climber

Veri Toplama Araçları

Yo-Yo Aralıklı Toparlanma Testi: Jens Bangsbo tarafından geliştirilmiştir. İki versiyonu olan bir saha testidir. Antrenörlerin sıkça tercih ettikleri testin 1.seviye versiyonu aerobik sisteminin aktivasyonunu maksimuma çıkardığı için tercih edilmiştir.(Ünver, 2021; Doğru vd., 2020). 20 metrelik bir alanda git gel şeklinde 10 km/s hızla başlayan koşuyu beep sesi kontrol etmektedir. Her 20 metre sonrasında 5 metrelik dinlenme alanı mevcuttur. Yo-Yo 1. Seviye Ön test ve son testleri on kişilik gruplara ayrılarak saat 18.00 de aynı sahada yapılmıştır. Tüm futbolculara Yo-Yo Test ile ilgili tüm detaylar aktarılarak, yaşanabilecek olumsuzluklar ile ilgili bilgilendirme yapılmıştır. Test sonunda elde edilen mesafeler, $MaxVO_2 (mL / dak / kg) = IR_1 \text{ mesafesi (m)} \times 0.0084 + 36.4$ formülü ile VO_{2max} 'a çevrilmiştir (Bangsbo, 2008; Ünver, 2021).

Illinois Çeviklik Testi: Futbolda ivmelenme, yön değiştirme gibi hıza dayalı becerileri ölçmek için araştırmacılar tarafından kullanılmaktadır. İçinde 5 tane tam dönüşün olduğu, 10 metre uzunluğunda 5 metre genişliğinde alan içerisinde, başlangıç noktasında sporcunun yüz üstü yatarak başladığı testi (Doğru vd., 2020). Antrenör kronometre ve düdük ile çalışmayı başlatır. Tüm Illinois testleri, aynı sahada ve aynı saatte yapıldı. İki tekrar yaptırılarak, alınan en iyi derece kabul edildi.

Eurofit Durarak Uzun Atlama Testi: Futbolculardan atlama çizgisinin arkasında çizgiye basmayacak en yakın pozisyonda, ayaklarının birbirine çok yakın olmaları istenir. Amacı statik kuvveti ölçmek olan testte, dizler bükülerek, öne doğru kolların yardımı ile sıçrayarak yine ayaklar bitişik şekilde yere konmak hedeflenir (Adam vd., 1987). Test iki kez yapıldı en iyi derece futbolcunun derecesi olarak belirlendi.

İzometrik Sırt Kuvveti Testi: İzometrik sırt kuvvetini belirlemek için, sırt ve pençe kuvvetini belirlemek için TAKEI TKK-5402 sırt bacak dinamometresi kullanılmıştır. İzometrik sırt kuvvetin belirlenmesinde denek, dinamometrenin kendi sehпасındaki ayaklığa ayaklarını yerleştirerek pozisyon alır, dinamometrenin zinciri boyuna göre ayarlanır. sırt düz olacak şekilde Sporcu dinamometreye sehпасına ayaklarını yerleştirdikten sonra dinamometre zinciri denegin boyuna göre ayarlanır. Denek, gövdesini hafif öne bükerek bacaklarını gergin hale

getirir. Denek, sırtı düz olacak vaziyette, elleriyle kavradığı dinamometre kolunu sırtından güç alarak yukarı doğru çeker. 3 demesinin en iyi sonucu alınır (Uzun ve Eriş, 2021).

Otur Eriş Testi: Bu test uygulanırken denekten çıplak ayak ile kalması istendi. Sehpanın karşına oturarak ayak tabanlarını sehpayaya dayadı. Denekten sadece gövdesini öne doğru büküp, kollarını bükmeden sehpanın üzerindeki metrenin en uzağına geriye esnetmeden uzanması ve bir iki saniye kalması istendi.2 denemenin en iyi skoru alınır.

30 Metre Sprint Testi: New Test Powertimer 300 model fotosel cihazı ile uygulanmıştır. Deneklerden 35 metrelik koşu yolunun tamamının en yüksek hızda koşulması istenmiştir. 30 metreye konulan fotosel ile sporcunun en hızlı 30 metre sprint derecesi alınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada kontrol grubu ve tabata eğitim grubundaki erkek ve kadın futbolculardan elde edilen ön test ve son test ölçümleri SPSS 26 programına aktarılmış ve testler uygulanmıştır. Verilerin normalliği incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri -1,5 +1,5 referans aralığında bulunmuştur ve verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Kontrol ve tabata eğitim grubu erkek ve kadın futbolcuların ön test ve son test ölçümleri eşleştirilmiş (bağımlı, paired) örneklem t test ile karşılaştırılmıştır. Kontrol ve tabata eğitim grubundaki erkek ve kadın futbolcuların son test ölçümlerinin cinsiyete göre karşılaştırılması bağımsız örneklem t testi ile yapılmıştır. Son olarak erkek ve kadın futbolcuların son test ölçümleri kontrol ve deney grubuna göre bağımsız örneklem t testi ile karşılaştırılmıştır.

Bulgular

Tablo 2

Erkek ve Kadın Futbolcuların KG ve TEG Yo-Yo IR1 Testi Ön Test ve Son Test Ölçümlerinin Karşılaştırılması

	Grup	Ölçüm	N	\bar{X}	Ss	t	p	
Yo-Yo IR 1	Erkek	KG	Öntest	11	46,08	2,17	-5,87	0,00
		Sontest	11	47,51	2,44			
		TEG	Öntest	11	44,94	1,76		
		Sontest	11	49,00	2,65			
	Kadın	KG	Öntest	11	41,30	1,13	-9,00	0,00
		Sontest	11	42,48	1,03			
		TEG	Öntest	11	41,21	1,11		
		Sontest	11	43,30	0,65			

KG ve TEG erkek futbolcuların yo-yo testi ön test ve son test ölçümleri anlamlı farklılaşmaktadır ($p<0,05$). KG erkek futbolcuların yo-yo testi son test ölçümleri (47,51), ön test ölçümlerinden (46,08); ve TEG erkek futbolcuların yo-yo testi son test ölçümleri (49,00), ön test ölçümlerinden (44,94) yüksektir. Araştırmada KG ve TEG kadın futbolcuların yo-yo testi ön test ve son test ölçümleri anlamlı farklılaşmaktadır ($p<0,05$). KG kadın futbolcuların yo-yo testi son test ölçümleri (42,48), ön test ölçümlerinden (41,30); ve TEG kadın futbolcuların yo-yo testi son test ölçümleri (43,30), ön test ölçümlerinden (41,21) yüksektir.

Tablo 3

Erkek ve Kadın Futbolcuların KG ve TEG Illionis Çeviklik Testi Öntest ve Sontest Ölçümlerinin Karşılaştırılması

		Grup	Ölçüm	N	\bar{X}	Ss	t	p
Illinois Çeviklik Testi	Erkek	KG	Öntest	11	15,76	0,48	7,20	0,00
			Sontest	11	15,32	0,40		
		TEG	Öntest	11	15,78	0,32	12,25	0,00
			Sontest	11	15,31	0,44		
	Kadın	KG	Öntest	11	17,21	0,40	4,78	0,00
			Sontest	11	16,89	0,30		
		TEG	Öntest	11	16,97	0,46	8,87	0,00
			Sontest	11	16,07	0,50		

Tablo 2'ye göre erkek ve kadın futbolcuların KG ve TEG Illinois çeviklik testi ön test ve son test ölçümleri karşılaştırılmıştır. KG ve TEG erkek futbolcuların ön test ve son test ölçümleri anlamlı farklılaşmaktadır ($p<0,05$). KG erkek futbolcuların son test ölçümleri (15,32), ön test ölçümlerinden (15,76); ve TEG erkek futbolcuların son test ölçümleri (15,31), ön test ölçümlerinden (15,78) yüksektir. Araştırmada KG ve TEG kadın futbolcuların Illinois çeviklik testi ön test ve son test ölçümleri anlamlı farklılaşmaktadır ($p<0,05$). KG kadın futbolcuların son test ölçümleri (16,89), ön test ölçümlerinden (17,21); ve TEG kadın futbolcuların Illinois çeviklik testi son test ölçümleri (16,07), ön test ölçümlerinden (16,97) yüksektir.

Tablo 4

Erkek ve Kadın Futbolcuların KG ve TEG Durarak Uzun Atlama Ön Test ve Son Test Ölçümlerinin Karşılaştırılması

		Grup	Ölçüm	N	\bar{X}	Ss	t	p
Durarak Uzun Atlama	Erkek	KG	Öntest	11	2,09	0,14	1,29	0,22
			Sontest	11	2,04	0,03		
		TEG	Öntest	11	2,03	0,09	-7,40	0,00
			Sontest	11	2,27	0,14		
	Kadın	KG	Öntest	11	1,77	0,09	-7,17	0,00
			Sontest	11	1,97	0,04		
		TEG	Öntest	11	1,78	0,12	-20,35	0,00
			Sontest	11	2,14	0,12		

Futbolcuların KG ve TEG, durarak uzun atlama ön test ve son test ölçümleri tablo 3'de karşılaştırılmıştır. KG erkek futbolcuların durarak uzun atlama ön test ve son test ölçümleri anlamlı farklılaşmazken ($p>0,05$); TEG erkek futbolcuların durarak uzun atlama ön test ve son test ölçümleri anlamlı farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Deney grubu erkek futbolcuların durarak uzun atlama son test ölçümleri (2,27), ön test ölçümlerinden (2,03) yüksektir. KG ve TEG grubu kadın futbolcuların durarak uzun atlama ön test ve son test ölçümleri anlamlı farklılaşmaktadır ($p<0,05$). KG kadın futbolcuların durarak uzun atlama son test ölçümleri (1,97), ön test ölçümlerinden (1,77); ve TEG kadın futbolcuların durarak uzun atlama son test ölçümleri (2,14), ön test ölçümlerinden (1,78) yüksektir.

Tablo 5

Erkek ve kadın futbolcuların KG ve TEG sırt kuvveti ön test ve son test ölçümlerinin karşılaştırılması

	Grup	Ölçüm	N	\bar{X}	Ss	t	p	
Sırt kuvveti	Erkek	KG	Öntest	11	119,53	5,08	-10,60	0,00
			Sontest	11	122,65	5,48		
		TEG	Öntest	11	119,55	5,20	-8,02	0,00
			Sontest	11	125,42	6,39		
	Kadın	KG	Öntest	11	94,36	5,10	-5,75	0,00
			Sontest	11	96,72	4,90		
		TEG	Öntest	11	92,88	8,39	-10,56	0,00
			Sontest	11	97,22	9,20		

Tablo 4’de erkek ve kadın futbolcuların KG ve TEG sırt kuvveti ön test ve son test ölçümleri karşılaştırılmıştır. KG ve TEG erkek futbolcuların sırt kuvveti ön test ve son test ölçümleri anlamlı farklılaşmaktadır ($p<0,05$). KG erkek futbolcuların sırt kuvveti son test ölçümleri (122,65), ön test ölçümlerinden (119,53); ve TEG erkek futbolcuların sırt kuvveti son test ölçümleri (125,42), ön test ölçümlerinden (119,55) yüksektir. Araştırmada KG ve TEG kadın futbolcuların sırt kuvveti ön test ve son test ölçümleri anlamlı farklılaşmaktadır ($p<0,05$). KG kadın futbolcuların sırt kuvveti son test ölçümleri (96,72), ön test ölçümlerinden (94,36); ve TEG kadın futbolcuların sırt kuvveti son test ölçümleri (97,22), ön test ölçümlerinden (92,88) yüksektir.

Tablo 6

Erkek ve Kadın Futbolcuların KG ve TEG Otur Eriş Testi Ön Test ve Son Test Ölçümlerinin Karşılaştırılması

	Grup	Ölçüm	N	\bar{X}	Ss	t	p	
Otur Eriş Testi	Erkek	KG	Öntest	11	24,00	1,11	-11,77	0,00
			Sontest	11	24,93	1,16		
		TEG	Öntest	11	24,03	1,57	-11,01	0,00
			Sontest	11	25,29	1,33		
	Kadın	KG	Öntest	11	21,28	1,77	-7,87	0,00
			Sontest	11	23,07	1,77		
		TEG	Öntest	11	21,82	1,63	-12,58	0,00
			Sontest	11	24,22	1,52		

KG ve TEG erkek futbolcuların otur eriş testi ön test ve son test ölçümleri anlamlı farklılaşmaktadır ($p<0,05$). KG erkek futbolcuların otur eriş testi son test ölçümleri (24,93), ön test ölçümlerinden (24,00); ve TEG erkek futbolcuların otur eriş testi son test ölçümleri (25,29), ön test ölçümlerinden (24,03) yüksektir. Araştırmada KG ve TEG kadın futbolcuların otur eriş testi ön test ve son test ölçümleri anlamlı farklılaşmaktadır ($p<0,05$). KG kadın futbolcuların son test ölçümleri (23,07), ön test ölçümlerinden (21,28); ve TEG kadın futbolcuların son test ölçümleri (24,22), ön test ölçümlerinden (21,82) yüksektir.

Tablo 7

Erkek ve Kadın Futbolcuların KG ve TEG 30 M Sprint Testi Ön Test ve Son Test Ölçümlerinin Karşılaştırılması

Grup	Ölçüm	N	\bar{X}	Ss	t	p
------	-------	---	-----------	----	---	---

30 M Sprint Testi (sn)	Erkek	KG	Öntest	11	4,90	0,39	4,81	0,00
			Sontest	11	4,79	0,40		
	Kadın	TEG	Öntest	11	4,59	0,36	6,24	0,00
			Sontest	11	4,39	0,35		
	Kadın	KG	Öntest	11	6,54	0,32	6,84	0,00
			Sontest	11	6,35	0,30		
Kadın	TEG	Öntest	11	6,41	0,30	5,84	0,00	
		Sontest	11	6,04	0,16			

KG ve TEG erkek futbolcuların 30 m sprint testi ön test ve son test ölçümleri anlamlı farklılaşmaktadır ($p<0,05$). KG erkek futbolcuların 30 m sprint testi son test ölçümleri (4,79), ön test ölçümlerinden (4,90); ve TEG erkek futbolcuların 30 m sprint testi son test ölçümleri (4,39), ön test ölçümlerinden (4,59) yüksektir. Araştırmada KG ve TEG kadın futbolcuların 30 m sprint testi ön test ve son test ölçümleri anlamlı farklılaşmaktadır ($p<0,05$). KG kadın futbolcuların 30 m sprint testi son test ölçümleri (6,35), ön test ölçümlerinden (6,54); ve TEG kadın futbolcuların 30 m sprint testi son test ölçümleri (6,04), ön test ölçümlerinden (6,41) yüksektir.

Tablo 8

Son Test Ölçümlerinin Erkek ve Kadın Futbolculara Göre Karşılaştırılması

Son Test ölçümleri	Grup		\bar{X}	Ss	t	p
Yo-Yo IR1 Testi	KG	Erkek	47,51	2,44	6,29	0,00
		Kadın	42,48	1,03		
	TEG	Erkek	49,00	2,65	6,93	0,00
		Kadın	43,30	0,65		
Illinois Çeviklik Testi	KG	Erkek	15,32	0,40	-10,24	0,00
		Kadın	16,89	0,30		
	TEG	Erkek	15,13	0,44	-4,69	0,00
		Kadın	16,07	0,50		
Durarak Uzun Atlama	KG	Erkek	2,04	0,03	3,52	0,00
		Kadın	1,97	0,04		
	TEG	Erkek	2,27	0,14	2,30	0,03
		Kadın	2,14	0,12		
Sırt Kuvveti	KG	Erkek	122,65	5,48	11,69	0,00
		Kadın	96,72	4,90		
	TEG	Erkek	125,42	6,39	8,34	0,00
		Kadın	97,22	9,20		
Otur Eriş Testi	KG	Erkek	24,93	1,16	2,91	0,00
		Kadın	23,07	1,77		
	TEG	Erkek	25,29	1,33	1,73	0,09
		Kadın	24,22	1,52		
30 M Sprint Testi	KG	Erkek	4,79	0,40	-10,23	0,00
		Kadın	6,35	0,30		
	TEG	Erkek	4,39	0,35	-13,93	0,00
		Kadın	6,04	0,16		

KG ve TEG'na ait tüm testlerden alınan son test ölçümleri kadın ve erkek futbolcularda; erkek futbolcular lehine farklılık göstermiştir ($p<0,05$). KG grubundaki erkek ve kadın futbolcuların otur eriş testi son test ölçümleri; erkek futbolcular lehine farklılık gösterirken

($p < 0,05$); TEG grubundaki erkek ve kadın futbolcuların otur eriş testi son test ölçümleri farklılık göstermemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 9

Son Test Ölçümlerinin Kontrol Grubu ve Tabata Eğitim Grubuna Göre Karşılaştırılması

Son test ölçümleri		Kontrol Grubu		Deney Grubu		p
		\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	
Yo-Yo IR1 Testi	Erkek	47,51	2,44	49,00	2,65	0,18
	Kadın	42,48	1,03	43,30	0,65	0,03
Illinois Çeviklik Testi	Erkek	15,32	0,40	15,13	0,44	0,28
	Kadın	16,89	0,30	16,07	0,50	0,00
Durarak Uzun Atlama	Erkek	2,04	0,03	2,27	0,14	0,00
	Kadın	1,97	0,04	2,14	0,12	0,00
Sırt Kuvveti	Erkek	122,65	5,48	125,42	6,39	0,28
	Kadın	96,72	4,90	97,22	9,20	0,87
Otur Eriş Testi	Erkek	24,93	1,16	25,29	1,33	0,51
	Kadın	23,07	1,77	24,22	1,52	0,11
30 M Sürat Testi	Erkek	4,79	0,40	4,39	0,35	0,02
	Kadın	6,35	0,30	6,04	0,16	0,00

Yo-Yo IR1 Testi son test ölçümleri erkek futbolcularda KG ve TEG'na göre farklılaşmazken ($p > 0,05$); kadın futbolcularda KG ve TEG grubuna göre farklılaşmıştır ($p < 0,05$). TEG kadın futbolcuların Yo-Yo IR1 Testi son test ölçümleri (43,30), kontrol grubundaki kadın futbolculardan (42,48) anlamlı olarak yüksektir. Illinois Çeviklik Testi son test ölçümleri erkek futbolcularda KG ve TEG grubuna göre farklılaşmazken ($p > 0,05$); kadın futbolcularda KG ve TEG'na göre farklılaşmıştır ($p < 0,05$). TEG kadın futbolcuların Illinois çeviklik testi son test ölçümleri (16,07), kontrol grubundaki kadın futbolculardan (16,89) anlamlı olarak yüksektir. Durarak Uzun Atlama son test ölçümleri erkek ve kadın futbolcularda KG ve TEG'na göre; TEG lehine farklılık göstermiştir ($p < 0,05$). Sırt Kuvveti Testi ve Otur Eriş Testi son test ölçümleri erkek ve kadın futbolcularda KG ve TEG'na göre farklılık göstermemiştir ($p > 0,05$). 30 m Sprint Testi son test ölçümleri erkek ve kadın futbolcularda KG ve TEG'na göre; TEG lehine farklılık göstermiştir ($p < 0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Futbolun fizyolojik talepleri arasında yüksek yoğunluklu aralıklı aktivitelerin sıklığı artmaktadır. Bu nedenle futbolcuların eğitimlerinde HITT olarak anılan yüksek yoğunluklu aralıklı antrenmanlar, performans açısından önemlidir. Tabata antrenmanlarının tüm formları, HIIT antrenmanı olarak belirtilmektedir (Olson, 2014). Çalışmada Tabata eğitim grubundaki erkek ve kadın futbolcularda aerobik dayanıklılık, çeviklik yetenekleri daha iyi gelişmiştir. Erkek ve Kadın sporcularda tabata eğitim grubunda olanların sprint sürelerinde iyileşme gözlemlenmiştir. 18-19 yaş futbolcularda 8 haftalık yüksek yoğunluklu interval antrenmanların aerobik dayanıklılık, sürat ve çevikliği olumlu yönde geliştirdiğini bildirmiştir (Akılveren, 2018). 18 yaş futbolcularda 6 haftalık Tabata protokolü uygulanan deney grubunda süratin, teknik futbol antrenman programı uygulanan kontrol grubuna göre gelişim ve hızlanmanın daha fazla olduğu görüldüğü belirtilmiştir. Çevikliğin, Tabata Protokolü uygulanan grupta olumlu geliştiği, teknik antrenman grubunda ise yüksek düzeyde olumsuz yönde geliştiği gözlemlenmiştir (Pehlivan, 2017). Türkiye futbol liglerinden Bölgesel Amatör Ligde

takımlarında görev alan kalecilerde Tabata egzersizlerinin çevikliğe etkisini incelemiştir. Rutin antrenmanlarına devam eden kalecilerin çevikliklerinde bir değişikliğe rastlanılmamışken, 8 haftalık Tabata egzersizleri uygulanan kalecilerin çevikliklerinde gelişim gözlenmiştir (Akçadağ, 2021). 20-21 yaş profesyonel erkek futbolcularda yapılan başka bir çalışmada sezon içi yüksek yoğunluklu interval antrenmanların aerobik performansa etkisi araştırılmıştır. Teknik ve taktik becerilere dayalı kontrol periyodunda futbolcular aerobik performans ve 40 metre sprint sürelerinde başlangıç seviyelerini korudukları, 10 haftalık yüksek yoğunluklu interval antrenmanlar futbolcularda aerobik performansı önemli ölçüde iyileştirirken 40 metre sprint sürelerini de azalttığı rapor edilmiştir. (Dupont vd., 2004). Literatürde erkek futbolcularda 12 haftalık Tabata antrenmanlarının hız parametrelerine etkilerinin incelendiği görülmektedir. Tabata antrenmanlarının erkek futbolcularda hız ve sürat dayanıklılığını artırmada önemli bir rol oynadığı ve kondisyonu desteklediği görülmüştür (Ajayaghosh, 2017). TFF 2. Lig takımı Anadolu Selçukspor U19 futbolcularında 8 haftalık yüksek yoğunluklu interval antrenmanların sürat, çeviklik ve ivmelenme parametrelerine etkisini araştıran bir çalışmada, yüksek yoğunluklu interval antrenman uygulanan grupta sürat ve ivmelenme özelliklerinin daha iyi geliştiğini, çevikliğin düşük düzeyde iyileştiğini gözlemlendiği raporlanmıştır (Gökkurt, 2019). Mevcut çalışma sonuçlarına benzer olarak ortaya konan çalışmalar dışında literatürde 6 haftalık yüksek ve orta yoğunlukta antrenmanların VO2Max değerindeki artışın, yüksek yoğunluklu antrenmanlarda daha fazla olduğunu görmüşlerdir (Edge vd., 2005). Bir başka çalışmada ise profesyonel futbolcularda 8 haftalık yüksek yoğunluklu interval antrenmanların uygulandığı deney grubunun Yo-Yo aralıklı toparlanma testinde katedilen mesafeler, 10 metre ve 30 metre sprint süreleri ve aerobik performanslarının kontrol grubuna göre daha iyi olduğunu bildirilmiştir (Wong vd., 2010).

Erkek ve Kadın tabata eğitim grubundaki futbolcuların bacaklarındaki güç artışı, çalışmada durarak uzun atlama ve izometrik sırt kuvvet testlerinin sonuçlarında izlenmiştir. Esneklik testinde erkek oyunculara çok önemli değişim olmaz iken kadın futbolcularda tabata eğitim grubunda olanlarda anlamlı farklılaşma görülmüştür. Amatör futbolcularda Tabata antrenmanlarının motorik performansa etkisini araştıran bir akademik çalışmada, bilim insanları, bacak, sırt kuvveti ve durarak uzun atlama mesafesinde önemli değişiklikler gözlemlenmişlerdir. Esneklik ve çeviklikte gözlenen gelişim önemli düzeyde bulunmadığını belirtmişlerdir (Afyon vd., 2021). Bir başka çalışmada, aralıklı yüksek yoğunluklu antrenman protokolü uyguladığı lisede öğrenim gören 34 kadın futbolcunun futbola özgü güç dayanıklılıklarındaki değişiklikleri test etmişlerdir. Yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman uygulanan deney grubunun, geleneksel antrenman uygulanan kontrol grubuna göre futbola özgü güç dayanıklılıkları ve hızları gelişmiştir (Siegler vd., 2003).

Genel olarak literatürde tartışılan çalışmalar, elde edilen sonuçlara paralel elde edilmiştir. Yüksek yoğunluklu interval antrenmanların futbolcularda aerobik ve anaerobik performanslarının iyileştirilmesine katkı sağladığı görülmektedir (Dupont vd., 2004). Çalışma da erkek ve kadın futbolcuların Tabata eğitimi sonrasında aerobik performans, sürat ve çevikliklerinin arttığı, sprint sürelerinin düştüğü, bacaklarındaki güç artışının durarak uzun atlama ve izometrik sırt kuvvetini desteklediği sonuçlarla desteklenmiştir.

Kaynakça

- Adam, C., Klissouras, V., Ravazzolo, M., Renson, R., ve Tuxworth, W. (1987). EUROFIT: European Test of Physical Fitness, Council of Europe, Rome.
- Afyon, Y.A., Mülazimoğlu, O., Çelikkilek, S., Dalbudak, İ., ve Kalafat, C. (2021). The effect of Tabata training program on physical and motoric characteristics of soccer players. *Progress in Nutrition* 23(2).
- Ajayaghosh, M.V. (2017). Upshot of Tabata sprint training on selected speed parameters among men football players. *International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education*; 2(6): 33-36.
- Akçadağ, A.Y. (2021). Sekiz haftalık tabata egzersizlerinin futbol kalecilerinde çeviklik, anaerobik güç ve reaksiyon zamanına olan etkisinin incelenmesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Akılveren, E. (2018). Futbolda yüksek şiddetli interval antrenman ve tekrarlı sprint antrenmanlarının aerobik performans üzerine etkisinin incelenmesi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Alemardoğlu, U. (2021). External and internal training load relationships in soccer players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(2), 304-316. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.162.07>
- Bangsbo, J., Iaia, F.M., Krstrup, P. (2008). The Yo-Yo intermittent recovery test a useful tool for evaluation of physical performance in Intermittent Sports. *Sports Medicine*, 38(1), 37-51.
- Doğru, Z., Balçık, D., Yiğit, B., ve Aydın, Y. (2020). Farklı çeviklik testleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, III (2):1-14.
- Dupont, G., Akakpo, K., ve Berthoin, S. (2004). The effect of in-season, high-intensity interval training in soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(3), 584-589.
- Edge, J., Bishop, D., Goodman, C., ve Dawson, B. (2005). Effects of High- and Moderate-Intensity Training on Metabolism and Repeated Sprints. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37(11), 1975–1982.
- Gökkurt, K. (2019). U19 futbolcularda 8 haftalık yüksek yoğunluklu interval antrenmanın sürat, çeviklik ve ivmelenme üzerine etkisi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Hall, R. (2015). *Tabata Workout Handbook*. Hatherleigh press, New York, USA. ISBN: 978-1-57826-562-6
- Ünver, D. (2021) Profesyonel futbolcularda aerobik dayanıklılık ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 55-56.
- Munandar, R.A., Setijono, H., ve Kusnanik, N.W. (2021). The effect of tabata training and high intensity interval training toward the increasing of strength, and speed, international journal of multicultural and multireligious understanding 8(10), 80-85, <https://doi.org//10.18415/ijmmu.v8i10.3007>
- Olson, M. (2014). Tabata It's a HIIT!. *ACSM's Health & Fitness Journal*. 18 (5), 17-24. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000065>
- Pehlivan, B. (2017). Futbolculara tabata protokolü ile uygulanan dayanıklılık çalışmalarının bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelere etkisi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Schweltnus, M., Soligard, T., Alonso, J.M., Bahr, R., Clarsen, B., Dijkstra, H.P., ve Engebretsen, L. (2016). How much is too much? (Part 2) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of illness. *British Journal of Sports Medicine*, 50(17), 1043–1052. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096572>
- Siegler, J., Gaskill, S., ve Ruby, B. (2003). Changes evaluated in soccer-specific power endurance either with or without a 10-week, in-season, intermittent, high-intensity training protocol. *The Journal of Strength Conditioning Research*, 17, 379-87.
- Tabachnick, B.G., ve Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Tabata, I. (2019). Tabata training: one of the most energetically effective high-intensity intermittent training methods, *The Journal of Physiological Sciences* (2019) 69: 559–572 <https://doi.org/10.1007/s12576-019-00676-7>
- Uzun, R., ve Eriş, F. (2021). Ergen erkek badmintoncularda pliometrik antrenmanların bazı motorik özellikler üzerindeki etkisinin araştırılması. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1).

Wong, P.L., Chaouachi, A., Chamari, K., Dellal, A., ve Wisloff U., (2010). Effect of preseason concurrent muscular strength and high-intensity interval training in professional soccer players. *The Journal of Strength Conditioning Research*, 24, 653-60.

Türkiye Futbol Süper Ligi Teknik Direktör Değişikliklerinin İncelenmesi

İbrahim GIRAK¹, Mehmet DOĞAN²

¹Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa/Türkiye ORCID: 0000-0002-8643-0866

²Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa/Türkiye ORCID: 0000-0003-1665-2866

ORJINAL MAKALE

Özet

Bu çalışmanın amacı, 2018-2021 yılları arasındaki 3 sezonda Türkiye Futbol Süper Ligi müsabakalarında mücadele etmiş olan takımlarda yaşanan teknik direktör değişiklikleri ve bunların takımlar üzerindeki yansımalarının neler olduğunun belirlenmesidir. Bu amaçla çalışmamız kapsamında, Türkiye Futbol Federasyonu'nun ve Transfermarkt'ın resmî web sitesinde yer alan geçmiş yıllara ait veriler kullanılmıştır. Elde edilen veriler, Excel programında tablo haline getirilmiş ve sonuçlar ayrı ayrı yorumlanmıştır. Araştırma verilerine göre, Süper Ligde son 3 sezonda yer almış olan 23 takımda, 58'i yerli, 11'i yabancı olmak üzere toplam 69 teknik direktörün kısa ya da uzun süreli olarak takımlarda görev yaptığı, bunlardan 10'u yerli, 2'si yabancı teknik adamın ise geçici antrenör statüsü ile takımlarda çalıştığı, son 3 yıllık periyotta bir sezonda ortalama 23 teknik adamın görev yaptığı, takım başına ortalama 3 teknik direktör düştüğü, teknik adam değişikliklerinin genellikle alt ve orta sıralarda mücadele eden takımlarda daha fazla sayıda yapıldığı görülmektedir. Sonuç olarak, takımların hedefledikleri başarıları elde edebilmeleri için teknik direktör seçimlerini takımın bünyesine uygun ve daha isabetli olarak yapmalarını, teknik adamlarla daha uzun süreli çalışmalarını gerektiğini söyleyebiliriz.

Anahtar kelimeler: Spor, Futbol, Teknik Direktör, Yönetim

Investigation Of Attitude Levels Of Students Studying In The Department Of Sports Management Towards Healthy Eating

Abstract

The aim of this study is to determine the coaching changes in the teams that competed in the Turkish Football Super League in 3 seasons between 2018-2021 and their reflections on the teams. For this purpose, within the scope of our study, data from the past years on the official website of the Turkish Football Federation and Transfermarkt were used. The obtained data were tabulated in the Excel program and the results were interpreted separately. According to the research data, a total of 69 coaches, 58 local and 11 foreign, in 23 teams that took part in the last 3 seasons in the Super League, worked in the teams for short or long-term, 10 of them domestic and 2 foreign. On the other hand, it is seen that the technical man works in teams with the status of temporary coach, an average of 23 technical men have worked in a season in the last 3 years, an average of 3 coaches per team, and coach changes are generally made more in teams that compete in the lower and middle ranks. As a result, we can say that in order for the teams to achieve their targeted success, they need to make their selection of coaches more accurately and in line with the team's structure, and to work with the technical staff for a longer period of time.

Keywords: Sports, Football, Coach, Management

Giriş

19. yüzyılda İngilizler tarafından geliştirilen futbol 20. yüzyılda tüm dünyaya yayılmış en fazla ilgi duyulan ve en fazla taraftarı olan popüler bir spor dalıdır. Futbol günümüzde yarattığı kültür, grup aidiyeti ve yaşam tarzı ile geniş kitleleri peşinden sürükleyen sosyolojik bir olguya dönüşmüştür. Bu olgu, futbolu küresel ölçekte 250 milyon kişinin doğrudan katıldığı (oyuncu, teknik adam, çalışan gibi) ve 1,4 milyar kişinin (taraftar ve seyirci gibi) ilgi gösterdiği bir eğlence aktivitesi konumuna taşımaktadır (Akgeyik, 2018).

Son yıllarda hızlı bir değişim gösteren dünya futbolunda, takım gelirlerinde de ciddi ölçüde artış meydana getirmiştir. Buna bağlı olarak her takım bu pastadan pay sahibi olabilmek için başarılı olma gayesi içerisindeyler. Bu durumunda sonucu olarak; futbol kültürü de başarıya endeksli bir hal almaya başlamıştır. Ancak; başarı endeksli olan bu durum, yöneticiler, futbolcular ve özellikle teknik direktörler üzerinde büyük bir baskı oluşturmuştur (Egesoy, 2010).

Futbol takımlarında meydana gelen başarı ya da başarısızlıklarında, kulüp yönetimi, futbolcu, medya ve taraftarların etkisi olduğu gibi teknik direktörlerinde etkisinin olduğu düşünülmektedir. Konter (1996)'e göre, teknik direktörlerin psikolojik yapıları, iletişim becerileri, teknik ve taktik bilgileri, heyecan ve motivasyon düzeyleri başarıya etki eden faktörler arasında yer almaktadır. Dünyada birçok futbol takımı, yaşamış oldukları en ufak bir olumsuzlukta teknik direktör değişimi yapmaktadır. Kulüpler tarafından yapılan bu değişikliğin temel sebebi olarak; kulüpte meydana gelen başarısızlığın kısa bir süre içerisinde son bulacağı düşünülmektedir.

Futbolun diğer endüstrilerden en önemli farklarından biri rekabetçi dengenin sürdürülebilir şekilde yönetilmesi gerektiği ve herhangi bir işletme performansına göre kulübün sportif performansının, çok net bir biçimde kısa, orta ve uzun vade şeklinde tüm paydaşların değerlendirebileceği şekilde puan tablosunda açıkça yer almasıdır. Performansın değerlendirilmesindeki bu açıklık yönetici performansının değerlendirilmesi noktasında teknik direktörleri, iş dünyasındaki diğer yöneticilere göre çok daha kolay değerlendirilebilir, eleştirilebilir ve görevlerine son verilebilir bir hale getirmektedir (Hautsh ve diğerleri, 2001).

Kulüplerin teknik direktör değişikliği konusunda sınırsız özgürlüğe sahip olması, teknik direktör değişikliğini kulübün içinde bulunduğu sportif performans problemlerinin giderilmesinde ilk çare olarak görülmesine yol açmaktadır. Hatta son dönemde kulüpler ile anlaşma yaptığı duyurulan teknik direktörlerin bir gün sonra görevine son verildiği pek çok örnek karşımıza çıkmaktadır (Esen, Or ve Uslu, 2019).

Son yıllarda Türk futbolunun kanayan yarası olan, teknik direktör değişiklikleri, kulüplerimizi maddi, yönetsel ve sportif başarı açısından zarara uğratmaktadır. Uzun süreli teknik direktör istihdamı Avrupa'nın önemli liglerindeki markalaşmış kulüplerde başarının gerçek anahtarlarından birisi olarak gözlemlenmektedir. Ülkemizde ise bu durum tersine bir yol izlemekte kulüplerimiz sık sık teknik adam değişikliğine gitmektedirler. Teknik adamları, geniş çaplı etüd çalışmalarından sonra göreve getiren kulüpler, teknik adam değişikliğine ihtiyaç duymamaktadırlar. Oyuncu guruplarının, teknik adamların çalışma şekilleri ve oyun stratejisi ve kurgularındaki farklılıklara uyum sağlamaları, belli bir sürece ihtiyaç duyulduğundan,

yapılan sık teknik adam değişiklikleri sportif başarı üzerinde olumsuzluklara neden olmakta kulüp hedeflerine ulaşmayı güçleştirmektedir (Çöten, 2007).

Yöntem

Bu çalışmada, 2018-19 ve 2020-21 futbol sezonları arasındaki 3 yıllık süreçte Türkiye Profesyonel Futbol Süper Ligindeki takımların yapmış oldukları teknik direktör değişiklikleri ve bunların takımların klasmandaki dereceleri üzerindeki etkilerinin neler olduğunun belirlenmesi hedeflenmiştir. Bu amaçla çalışmamız kapsamında, Türkiye Futbol Federasyonu'nun bilgi bankası ve Transfermarkt'ın resmi web sitelerinde yer alan ilgili sezonlara ait veriler kullanılmıştır. Yapılan çalışmada, son üç sezonda Süper Ligde yer alan takımlar ve bu takımların lig maçlarında aldığı sonuçlar neticesinde elde ettikleri ligdeki dereceleri ve görev verdiği yerli ve yabancı teknik direktör sayıları ile bunların görev yaptığı haftalar şampiyon olan, ilk 3 dereceyi elde eden ve küme düşen takımların teknik direktör sayıları ve yüzdeleri, ligde en çok görev yapan teknik direktörlerin dağılımları, takımlarda yaşanan teknik direktör değişikliklerinin takımların ligi bitirme derecelerine göre dağılımları gibi durumların istatistiksel analizleri yapılmıştır. Ayrıca elde edilen verilerin, İngiltere, İspanya, İtalya, Almanya, Fransa gibi Avrupa'nın önemli futbol liglerindeki verileriyle bir karşılaştırması da yapılmıştır. Elde edilen veriler, Excel programında tablo haline getirilerek ayrı ayrı yorumlanmıştır.

Bulgular

Tablo 1

2018-2019 Sezonu Teknik Adam Değişiklikleri ve Takımların Sportif Performans Verileri

Takımlar	T.Direktör	M.Sayısı	Puan	Ortalama	G	B	M	Lig Sırası
Galatasaray	Fatih Terim	34	69	2.02	20	9	5	1
B.şehir	Abdullah Avcı	34	67	1.97	19	10	5	2
Beşiktaş	Şenol Güneş	34	65	1.91	19	8	7	3
Trabzon	Ünal Karaman	34	63	1.85	18	9	7	4
Malatya	Erol Bulut	29	38	1.31	10	8	11	8
	Ali Ravcı	5	9	1.8	3	0	2	5 ↑
F.bahçe	Fhillip Cocu	10	9	0.9	2	3	5	15
	Erwin Koeman	5	5	1	1	2	2	17 ↓
	Ersun Yenil	19	32	1.68	6	8	3	6 ↑
Antalya	Bülent Korkmaz	34	45	1.32	13	6	15	7
Konya	Rıza Çalimbay	12	17	1.41	4	5	3	9
	Aykut Kocaman	22	27	1.22	5	12	5	8 ↑
Alanya	Mesut Bakkal	11	12	1.09	4	0	7	13
	Sergen Yalçın	20	28	1.4	7	7	6	9 ↑
Kayseri	Ertuğrul Sağlam	14	12	0.85	3	3	8	17
	Hikmet Karaman	20	29	1.45	7	8	5	10 ↑
Rize	İbrahim Üzülmöz	4	2	0.5	0	2	2	11
	Okan Buruk	28	38	1.35	9	11	8	11 →
Sivas	Tamer Tuna	11	11	1	2	5	4	17
	Hakan Keleş	23	30	1.30	8	6	9	11 ↑
A.gücü	İsmail Kartal	16	20	1.25	6	2	8	11

	Bayram Bektas	1	0	0	0	0	1	12↓
	Mustafa Kaplan	17	20	1.17	5	5	7	13↓
K.paşa	Kemal Özdeş	7	12	1.71	4	0	3	6
	Mustafa Denizli	25	26	1.08	7	5	13	13↓
	İlyas Öztürk	2	1	0.5	0	1	1	14↓
Göztepe	Bayram Bektas	15	18	1.2	6	0	9	12
	Kemal Özdeş	8	7	0.87	2	1	5	15↓
	Tamer Tuna	11	12	1.09	3	3	5	15→
Bursa	Samet Aybaba	27	28	1.03	5	13	9	15
	Mesut Bakkal	7	9	1.2	2	3	2	16↓
Erzurum	Mehmet Altıparmak	6	2	0.33	0	2	4	18
	Mehmet Özdilek	17	20	1.17	4	8	5	17↑
	Hamza Hamzaoğlu	10	13	1.3	4	1	5	17→
Akhisar	Saffet Susiç	5	2	0.4	0	2	3	18
	Cihat Arslan	14	12	0.8	3	3	8	18→
	Cem Kavcak	14	13	0.9	3	4	7	18→

2018-19 Sezonunda 5 takım teknik adam değişikliği yapmazken,7 takım 2, 6 takım 3 teknik adam değişikliği yapmıştır. Avrupa kupasına katılma hakkı elde eden Galatasaray, Başakşehir, Beşiktaş ve Trabzonspor teknik adam değiştirmeden sezonu tamamlamış, Malatyaspor ise 2 teknik adamla sezonu bitirmiştir. Bir alt lige düşen Bursaspor 2, Erzurumspor ve Akhisar ise 3'er teknik adam değiştirmiştir. Teknik adam değişikliği yapan takımlardan Malatyaspor, Alanyaspor, Sivasspor Konyaspor, Kayserispor(2. Teknik adam değişikliği sonrası), Ezurumspor (2.teknik adam takımı 1. Teknik adamdan bir üst sıraya çıkarmış, 3.teknik adam aynı sıralamada kalmıştır), Fenerbahçe (2.teknik adam takımı 1. Teknik adamdan daha alt sıraya düşürmüş, 3.teknik adam aynı sıralamada kalmıştır)değişiklik sonrası ligi daha üst sırada tamamlamıştır. Ankaragücü, Kasımpaşa, Bursaspor, Göztepe (2.teknik adam takımı 1. Teknik adamdan daha alt sıraya düşürmüş, 3.teknik adam 2. Teknik adamla aynı sırada kalmıştır).değişiklikler sonrası alt sıralara düşmüş, Rizespor ve Akhisarspor'un klasmandaki yerleri teknik adam değişikliklerine karşın değişmemiştir.

Tablo 2

2019-2020 Sezonu Teknik Adam Değişiklikleri ve Takımların Sportif Performans Verileri

Takımlar	T.Direktör	M.Sayısı	Puan	Ortalama	G	B	M	Sıralama
B.şehir	Okan Buruk	34	69	2.02	20	9	5	1
Trabzon	Ünal Karaman	17	32	1.88	9	5	3	3
	Hüseyin Cimşir	15	27	1.8	7	6	2	2 ↑
	Eddie Newton	1	3	3	1	0	0	2 →
Beşiktaş	Abdullah Avcı	18	30	1.66	9	3	6	7
	Sergen Yalçın	15	31	2.06	10	1	4	3 ↑
Sivas	Rıza Çalımbay	34	60	1.76	17	9	8	4
Alanya	Erol Bulut	34	57	1.67	16	9	9	5
Galatasaray	Fatih Terim	34	56	1.64	15	11	8	6
F.bahçe	Ersun Yenal	23	38	1.65	11	5	7	6
	Z.Murat Göle	2	1	0.5	0	1	1	7 ↓
	Tahir Karapınar	8	13	1.62	4	1	3	7 →

G.antep	Marius Sumudica	33	45	1.36	11	12	10	8
Antalya	Bülent Korkmaz	11	11	1	3	2	6	15
	Stjepan Tomas	6	3	0.5	0	3	3	16↓
	Tamer Tuna	17	31	1.82	8	7	2	9↑
K.paşa	Kemal Özdeş	13	12	0.92	3	3	7	15
	Tayfur Havutçu	5	3	0.6	1	0	4	15→
	Fuat Çapa	14	27	1.92	8	3	3	10↑
Göztepe	Tamer Tuna	9	9	1	2	3	4	15
	İlhan Palut	24	30	1.25	8	6	10	11↑
G.birliği	Mustafa Kaplan	9	6	0.66	1	3	5	17
	Hamza Hamzaoğlu	25	30	1.2	8	6	11	12↑
Konya	Aykut Kocaman	21	20	0.95	4	8	9	14
	Bülent Korkmaz	13	16	1.23	4	4	5	13↑
Denizli	Yücel İldiz	7	8	1.14	2	2	3	13
	Mehmet Özdilek	15	16	1.06	4	4	7	12↑
	Bülent Uygun	8	8	1	2	2	4	13↓
	Levent Kartop	4	3	0.75	1	0	3	14↓
Rize	İsmail Kartal	23	24	1.04	7	3	13	14
	Ünal Karaman	9	8	0.88	2	2	5	16↓
	M.Ali Karaca	2	3	1.5	1	0	1	15↑
Malatya	Sergen Yalçın	14	21	1.5	6	3	5	8
	Kemal Özdeş	5	0	0	0	0	5	14↓
	Hikmet Karaman	10	8	0.8	2	2	6	16↓
Kayseri	Hikmet Karaman	7	3	0.42	0	3	4	18
	Samet Aybaba	2	1	0.5	0	1	1	18→
	Bülent Uygun	7	6	0.85	2	0	5	18→
	Robert Prosinecki	17	22	1.29	6	4	7	17↑
A.gücü	Ayhan Atik	3	5	1.66	1	3	0	6
	Metin Diyadin	3	3	1	1	0	2	12↓
	Metin Diyadin	2	0	0	0	0	2	17↓
	Mustafa Kaplan	7	3	0.42	0	3	4	17→
	Ayhan Atik	1	1	1	0	1	0	17→
	M.Reşit Akçay	9	11	1.22	3	2	4	18↓
	İbrahim Üzülmöz	6	8	1.33	2	2	2	18→

2019-20 Sezonunda 5 takım teknik adam değişikliği yapmazken,4 takım 2, 6 takım 3, 2 takım 4 ve 1 takım 6 teknik adam değişikliği yapmıştır. Avrupa kupasına katılma hakkı elde eden Başakşehir ve Sivasspor teknik adam değiştirmeden sezonu tamamlamış, Beşiktaş 2, Trabzonspor 3 teknik adamla çalışmıştır. Düşmenin uygulanmadığı bu sezonda düşme hattında yer alan Malatyaspor 3, Kayserispor ve Ankaragücü ise 4'er teknik adam değiştirmiştir. Teknik adam değişikliği yapan takımlardan Beşiktaş, Konyaspor, Göztepe , Gençlerbirliği (2. Teknik adam değişikliği sonrası), Trabzonspor (2.teknik adam takımı 1. Teknik adamdan daha üst sıraya çıkarmış, 3.teknik adam 2. Teknik adamla aynı sırada kalmıştır), Antalyaspor (2.teknik adam takımı 1. Teknik adamdan daha alt sıraya düşürmüş, 3.teknik adam 2.Teknik adamdan daha üst sıraya çıkarmıştır), Kasımpaşa(2. Teknik adam 1. Teknik adamla aynı sırada kalmış,

3. Teknik adam daha üst sıraya çıkarmıştır),Denizlispor(2. Teknik adam 1.teknik adamdan üst sıraya çıkarmış, 3. Teknik adam 2. den, 4. Teknik adam 3.teknik adamdan daha alt sıraya düşürmüştür), Rizespor (2.teknik adam takımı 1. Teknik adamdan daha alt sıraya düşürmüş,3. Teknik adam 2.teknik adamdan daha üste çıkarmıştır) ve Kayserispor(ilk 3 teknik adam aynı sırada kalmış, 4.teknik adam üst sıraya çıkarmıştır.)ligi daha üst sıralarda tamamlamıştır.

Ankaragücü(2. Teknik adam takımı 1. den daha alt sıraya düşürmüş, 3. ve 4. Teknik adamlar aynı sırada kalmış, 5 teknik adam alt sıraya düşürmüş, 6. Teknik adam 5. Teknik adamla aynı sırada kalmıştır), Fenerbahçe (2.teknik adam takımı 1. Teknik adamdan daha alt sıraya düşürmüş,3. Teknik adam 2.teknik adamla aynı sırada kalmıştır) ve Malatyaspor (2. Teknik adam 1. Den, 3. Teknik adam 2. Den daha alt sıraya düşürmüştür)ligi daha alt sıralarda tamamlamıştır.

Tablo 3

2020-2021 Sezonu Teknik Adam Değişiklikleri ve Takımların Sportif Performans Verileri

Takımlar	T. Direktör	M. Sayısı	Puan	Ortalama	G	B	M	
Beşiktaş	Sergen Yalçın	40	84	2.1	26	6	8	1
Galatasaray	Fatih Terim	40	84	2.1	26	6	8	2
F.bahçe	Erol Bulut	30	59	1.96	18	5	7	3
	Emre Belözoğlu	10	23	2.3	7	2	1	3 →
Trabzon	Eddie Newton	7	5	0.71	1	2	4	19
	İhsan Derelioğlu	1	1	1	0	1	0	17↑
	Abdullah Avcı	32	65	2.03	18	11	3	4 ↑
Sivas	Rıza Çalımbay	40	65	1.62	16	17	7	5
Hatay	Ömer Erdoğan	40	61	1.52	17	10	13	6
Alanya	Çağdaş atan	40	60	1.5	17	9	14	7
K.gümrük	Şenol Can	30	41	1.36	11	8	11	8
	Francesco Farioli	10	16	1.6	4	4	2	8 →
G.antep	Marius Sumudica	14	25	1.78	6	7	1	3
	Ricardo Sa Pinto	17	18	1.05	5	5	7	9 ↓
Göztepe	İlhan palut	18	19	1.05	4	7	7	16
	Ünal Karaman	21	26	1.23	7	5	7	10↑
Konya	İsmail Kartal	21	24	1.14	6	6	9	15
	İlhan palut	18	26	1.44	6	8	4	11↑
B.şehir	Okan Buruk	18	21	1.16	5	6	7	15
	Aykut Kocaman	19	24	1.26	6	6	7	12↑
Rize	Stejepan Tomas	19	21	1.10	5	6	8	16
	Marius Sumudica	7	3	0.42	0	3	4	16→
	Bülent Uygun	13	20	1.53	6	2	5	13↑
K.paşa	Mehmet Altıparmak	7	11	1.57	3	2	2	6
	İrfan Buz	2	0	0	0	0	1	12↓
	Fuat Çapa	19	19	1	5	4	10	15↓
	Şenol can	10	15	1.5	4	3	3	14↑
Malatya	Hamza Hamzaoğlu	25	30	1.2	7	9	9	10
	İrfan Buz	12	14	1.16	3	5	4	15↓
Antalya	Tamer Tuna	6	8	1.33	2	2	2	8

	Ersun Yenal	32	35	1.09	7	14	11	16↓
Kayseri	Bayram Bektaş	6	6	1	2	0	4	17
	Samet Aybaba	8	4	0.5	0	4	4	21↓
	Dan Petrescu	8	9	1.12	2	3	3	16↑
	Uğur Kulaksız	6	12	2	4	0	2	16→
	Hamza Hamzaoğlu	6	4	0.66	0	4	2	19↓
	Yalçın Koşukavak	5	6	1.2	1	3	1	17↑
Erzurum	Mehmet Özdilek	9	9	1	2	3	4	17
	Hüseyin Cimşir	4	0	0	0	0	4	21↓
	Mesut Bakkal	16	18	1.12	4	6	6	19↑
	Yılmaz Vural	9	10	1.11	3	1	5	18↑
A.gücü	Fuat Çapa	7	2	0.4	0	2	5	19
	Mustafa Dalcı	15	16	1.06	5	1	9	20↓
	Hikmet Karaman	18	20	1.11	5	5	8	19↑
G.birliği	Mert Nobre	7	5	0.71	1	2	4	20
	Mustafa kaplan	14	14	1	4	2	8	19↑
	Mehmet Altıparmak	6	2	0.33	0	2	4	21↓
	Özcan Bizati	13	17	1.30	5	2	6	20↑
Denizli	Robert Prosinecki	8	5	0.62	1	2	5	21
	Yalçın Koşukavak	9	8	0.88	2	2	5	21→
	Hakan Kutlu	13	12	0.92	3	3	7	21→
	Ali Tandoğan	7	2	0.28	0	2	5	21→

2020-21 Sezonunda 5 takım teknik adam değişikliği yapmazken, 8 takım 2, 3 takım 3, 4 takım 4 ve 1 takım 6 teknik adam değişikliği yapmıştır. Avrupa kupasına katılma hakkı elde eden Beşiktaş ve Galatasaray teknik adam değiştirmeden sezonu tamamlamış, Fenerbahçe 2 teknik adamla çalışmıştır. Bir alt lige düşen Ankaragücü 3, Erzurumspor, Denizlispor ve Gençlerbirliği ise 4'er teknik adam değiştirmiştir. Gaziantepspor, Malatyaspor, Antalyaspor (2. Teknik adam değişikliği sonrası), Kasımpaşa

Tablo 4

Sezonda Süper Ligde Görev Yapmış Olan Teknik Direktör Sayıları

Sezon	Yerli	Yabancı	Toplam
2018-19	30	3	33
2019-20	33	4	37
2020-21	36	8	44
ortalama	33	5	38

Üç sezonda ortalama olarak 33'ü yerli, 5'i yabancı olmak üzere 38 teknik adam takımlarda görev yaparken, 2018-19 sezonunda 1'i yabancı 3'ü yerli toplam 4, 2019-20 sezonunda 1'i yabancı 6'sı yerli toplam 7 ve 2020-21 sezonunda yine 1'i yabancı 3'ü yerli toplam 4 teknik adam geçici antrenör olarak takımlarda görev almıştır.

Tablo 5

Teknik Direktörlerin Görev Aldıkları Sezon Sayıları

1 sezon görev yapanlar	2 sezon görev yapanlar	3 sezon görev yapanlar
------------------------	------------------------	------------------------

Yerli	Yabancı	Toplam	Yerli	Yabancı	Toplam	Yerli	Yabancı	Toplam
30	7	37	9	4	13	17	0	17

Teknik adamların üç sezonda ligde çalışma devamlılıklarına bakıldığında ise; 17 teknik adamın her 3 sezonda, 13 teknik adamın 2 sezonda ve 37 teknik adamın ise yalnızca 1 sezon içerisinde kısa veya uzun süreli görev yaptığı ve en büyük grubu oluşturduğu belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada, 2018 ve 2021 yılları arasında 3. Sezonda Türkiye Futbol Süper Ligi müsabakalarında mücadele etmiş olan takımlarında, meydana gelen değişiklikler ve bu değişikliklerin takımlar üzerindeki yansımalarının neler olduğu incelenmiştir.

Araştırma bulgusu; 17 teknik adamın her 3 sezonda da yer aldığını göstermektedir. Bu bulgu teknik direktörler ile kulüp yönetimi arasında yönetsel olarak anlaşmazlığın yaşanmadığını göstermektedir. Taştan ve Aktan (2021) futbol kulüplerinde teknik direktör ve kulüp yönetimi ilişkisinin incelemişler ve sonuç olarak; kulüp yönetimi ve teknik direktörler arasında yönetsel anlaşmazlıkların oluştuğu tespit edilmiştir. Mevcut araştırma bulgusu, Taştan ve Aktan (2021) tarafından ulaşılan sonuçlar ile benzerlik göstermemektedir.

Çalışmada, 37 teknik adamın ise yalnızca 1 sezon içerisinde kısa veya uzun süreli görev yaptığı tespit edilmiştir. Mevcut araştırma bulgusu yönetimde teknik açıdan istikrarın olmadığını göstermektedir. Taştan ve Alkan (2021) tarafından yapılan araştırmada kulüpler 2020-2021 sezonunda 31 haftada toplam 28 teknik direktörün değişimi yaptığı tespit edilmiştir. 2018-19 sezonunda, Avrupa kupasına katılma hakkı elde eden Galatasaray, Başakşehir, Beşiktaş ve Trabzonspor teknik adam değiştirmeden sezonu tamamlamıştır. Bunun yanında, 2019-20 Avrupa kupasına katılma hakkı elde eden Başakşehir ve Sivasspor teknik adam değiştirmeden sezonu tamamlamıştır. Ayrıca, 2020-21 Avrupa kupasına katılma hakkı elde eden Beşiktaş ve Galatasaray teknik adam değiştirmeden sezonu tamamlamıştır. Sözcü (2021)'ye göre futbol kulüplerinde başarının sağlanmasında yönetsel açıdan sürdürülebilir şekilde istikrarın sağlanması önemli bir faktör olarak görülmektedir. Esen, Or ve Uslu (2019) teknik direktör değişikliğinin takım performansına etkisini incelemişler ve sonuç olarak takım performanslarında istikrarlı bir artışın meydana gelmediğini tespit etmişlerdir.

Taştan ve Aktan (2021)'a göre; 1997 ve 2017 yılları arasında Türkiye ve Avrupa liglerinde mücadele eden futbol takımlarında meydana gelen teknik direktör değişiminin temel sebebi olarak; yönetim, medya, taraftar, futbolcu gibi birçok sebepten kaynaklandığı ifade edilmiştir. Bunun yanında Gündüz ve Kayhan (2017)'a göre, futbol takımlarının sportif açıdan başarısızlıkları teknik direktörler ile ilişkilendirdiği çalışmalarda alan yazında yer almaktadır. Mevcut araştırmada 3. Sezon boyunca Galatasaray yalnızca 1 teknik adam ile çalışırken, Başakşehir ve Beşiktaş toplam 3 kere teknik adam değişimi yapmıştır. Yorulmazlar (2021)'a göre, takımlarda meydana gelen bu değişimin sebebi olarak; teknik direktörlerin, piyasadaki işsizlik sorunu olduğunu ifade etmiştir.

Van Ours ve Van Tuijl (2016) tarafından yapılan bir araştırmada; Hollanda ve Almanya'da yer alan takımların teknik direktör değişimlerinden sonra takımların eskiye göre daha iyi performans gösterdiği ancak, genel olarak takımların performanslarında iyileşme

olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmacılar tarafından yapılan araştırmaya göre; teknik direktör değişimi takımların performansına kısa vadede etki ettiği söylenebilir.

Futbol kulüpleri, teknik direktörler sayesinde mücadele ettikleri platformda, kısa bir sürede başarıya ulaşmaya gayesi içerisindedirler. Bunun yanında gerek oyuncuların tercihleri gerekse de teknik tercihleri zaman zaman kulüp yönetimlerince eleştirilmektedirler. Bu durum ise teknik direktörler tarafından kendilerinin yetki alanlarına müdahale olarak algılayabilmektedirler. Tüm bunların yanında teknik direktörlerin tercihleri, oyuncuların form durumları dikkate alınmadan yönetim tarafından sürekli olarak oyuna dahil edilmesi de bir başka anlaşmazlık sebebi olarak düşünülmektedir. (Taştan ve Alkan, 2021).

Adler, Berry ve Doherty (2013) tarafından 1997-2010 dönemine ilişkin verileri kullanarak Amerikan Üniversite Futbol Ligi'nde antrenör değişikliğinin takımın başarısına etkisi araştırılmıştır. Araştırma bulguları, özellikle zayıf performansı olan ekipler açısından teknik direktör değişikliğinin böyle bir değişikliğe gitmeyen takımlara kıyasla başarıyı sınırlı da olsa olumlu yönde etkilediğine işaret etmektedir. Buna karşılık vasat düzeyde başarı gösteren kulüplerde gerçekleşen teknik direktör değişikliğinin takım performansını olumsuz etkilediği görülmüştür.

Araştırma verilerine göre, Süper Ligde son 3 sezonda yer almış olan 23 takımda, 58'i yerli, 11'i yabancı olmak üzere toplam 69 teknik direktörün kısa ya da uzun süreli olarak takımlarda görev yaptığı, bunlardan 10'u yerli, 2'si yabancı teknik adamın ise geçici antrenör statüsü ile takımlarda çalıştığı, son 3 yıllık periyotta bir sezonda ortalama 23 teknik adamın görev yaptığı, takım başına ortalama 3 teknik direktör düştüğü, teknik adam değişikliklerinin genellikle alt ve orta sıralarda mücadele eden takımlarda daha fazla sayıda yapıldığı görülmektedir. Sonuç olarak, takımların hedefledikleri başarıları elde edebilmeleri için teknik direktör seçimlerini takımın bünyesine uygun ve daha isabetli olarak yapmalarını, teknik adamlarla daha uzun süreli çalışmalarını gerektiğini söyleyebiliriz.

Kaynakça

- Adler, E. S., Berry, M. J. ve Doherty, D. (2013). Pushing “reset”: The conditional effects of coaching replacements on college football performance. *Social Science Quarterly*, 94(1), 1-28.
- Akgeyik, T. (2018). Futbolda Başarıyı Etkileyen Faktörler (Türkiye Süper Lig Takımları Üzerine Ampirik Bir Araştırma). *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7(18), 396-413.
- Çöten, E. (2007). Profesyonel Futbolun İdari ve Teknik Yapılanması, Türkiye Süper Lig Kulüpler Örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Egesoy, H. (2010). Türkiye Futbol Süper Ligi teknik direktör değişikliklerinin incelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2), 37-48.
- Esen, S., Erden, O. R. ve Uslu, T. (2019). Yıkım mı, Yaratıcı Yıkım mı? Futbolda Teknik Direktör Değişikliği ile Takım Performansı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Health and Sport Sciences*, 2(1), 7-15.
- Esen, S., Or, E. ve Uslu T, (2019). Yıkım mı, yaratıcı yıkım mı? Futbolda teknik direktör değişikliği ile takım performansı arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Journal of Health and Sport Sciences*. 2 (1), 7-15.

- Gündüz, B. ve Kayhan, M. (2017). Türkiye ve Avrupa’da teknik direktör değişimi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 109-116.
- Hautsch, N., Lehmann, E., Warning, S. ve Frick, B. (2001). *Shirking or mismatch? Coach-team separation in German professional soccer* (No. 313). Diskussionsbeiträge-Serie I.
- Konter, E. (1996). *Bir Lider Olarak Antrenör*. İstanbul: Alfa Basım.
- Sözcü, (2021). Süper Lig’de 31 haftada 28 teknik adam değişti! İstikrarsızlık. <https://www.sozcu.com.tr/spor/futbol/super-ligde-31-haftada-28-teknik-adam-degistiistikrarsizlik-6336359> adresinden 13.07.2022 tarihinde alınmıştır.
- Taştan, H. Ş. ve Alkan, A. D. Vekâlet Teorisi Bağlamında Futbol Kulüplerinde Teknik Direktör-Kulüp Yönetimi İlişkisinin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 1-19.
- Van Ours J ve Van Tuijl M, (2016). In-season head-coach dismissals and the performance of professional football teams. *Economic Inquiry*. 54(1), 591-604.
- Yorulmazlar, M.M. (2021). Futbol antrenörleri piyasasında istihdam. *Spor Eğitim Dergisi*. 5(2), 55-65.

Antrenörlerin Meslek Etiği Davranışlarının Antrenör Sporcu İlişkisi Üzerine Etkisi

Burcu GÜVENDİ¹, Selman KAYA², Muhammet Alperen TOSUN³

¹Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yalova /Türkiye ORCID: 0000-0002-6170-9107

²Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yalova /Türkiye ORCID: 0000-0002-2185-6436

³Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yalova /Türkiye ORCID: 0000-0002-0317-1150

ORJINAL MAKALE

Özet

Bu çalışmada antrenörlerin meslek etiği davranışlarının sporcu ilişkisi üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırmaya yaş ortalaması 20,750±3,93 olan 136 kadın 96 erkek olmak üzere toplamda 228 sporcu katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Antrenörlük Meslek Etiği Davranışları Ölçeği" ve "Antrenör Sporcu İlişkisi Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen verilerde homojeniteyi tespit etmek için Skewness ve Kurtosis değerleri ve Kolmogorov-Smirnov değerleri incelenmiştir. Verilerin analizinde frekans, yüzde gibi betimleyici istatistikler ile Mann Whitney U testi, Spearman Korelasyon analizi ve Regresyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara bakıldığında ise antrenör sporcu ilişkisine ilişkin toplam varyansın %42'sinin antrenörlerin etik davranışları ile açıklandığı ifade edilebilir. Antrenörlerin meslek etiği davranışları ölçeği toplam puanı ile antrenör sporcu ilişkisi ölçeği alt boyutları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki görülmektedir. Çalışmada sporcuların cinsiyetlerine ve branşlarına göre ölçek puanlarında anlamlı farklılık görülmezken antrenörlerin cinsiyetlerine göre antrenör sporcu ilişkisi ölçeğinin bağlılık alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sonuç olarak; antrenörlerin meslek etiği davranışları olumlu yönde arttıkça antrenör sporcu ilişkisi de olumlu yönde artmaktadır.

Anahtar kelimeler: Spor, Etik, İletişim

The Effect Of Professional Ethical Behaviors Of Coaches On Coach-Athlete Relationship

Abstract

In this study, the effect of professional ethical behaviors of coaches on athlete relationship was examined. A total of 228 athletes, 136 women and 96 men, with an average age of 20,750±3,93, participated in the study. "Coaching Professional Ethical Behaviors Scale" and "Coach Athlete Relationship Scale" were used as data collection tools in the study. Skewness and Kurtosis values and Kolmogorov-Smirnov values were examined to determine the homogeneity in the obtained data. Descriptive statistics such as frequency, percentage, Mann Whitney U test, Spearman Correlation analysis and Regression analysis were used to analyze the data. Considering the findings obtained, it can be stated that 42% of the total variance related to the coach-athlete relationship is explained by the ethical behaviors of the coaches. There is a positive and moderate relationship between the total score of the professional ethical behaviors of coaches scale and the sub-dimensions of the coach-athlete relationship scale. In the study, while there was no significant difference in the scale scores according to the gender and branches of the athletes, a significant difference was found in the commitment sub-dimension of the coach-athlete relationship scale according to the gender of the coaches. As a result; as the professional ethical behaviors of coaches increase positively, the coach-athlete relationship also increases positively.

Keywords: Sport, Ethics, Communication

Giriş

Spor etiği, genel anlamda sporun gelişmesinde önemli rol oynayan sporun taraflarının görev ve sorumluluklarını dürüstlük, adalet, açıklık, tarafsızlık ve saygı gibi evrensel değerler doğrultusunda yerine getirmelerini kapsamaktadır (Dolaşır, 2005). Sporun içindeki etik kavramını hem saha içinde hem saha dışında sporcularına karşı aşılama ve örnek olma görevini üstlenen antrenörlerin meslek etiğine uygun davranmalarının incelenmesi önem taşımaktadır (Potrac, Jones ve Armour, 2002). Bazı antrenörler oyuncularını aldatmaya, sertliğe ve dopinge yönlendirebilir, onların eğitim hayatını göz ardı ederek antrenmanı fazla yaptırabilir ve sporcularına fiziksel veya zihinsel zararlar verebilir (Eitzen, 2012). Antrenörlerin meslek etiğine uygun davranışlarından bazıları; sporcularına fiziksel ve sözlü saldırıda bulunmamak, doping ve hileden uzak tutmak, seyirciler ve taraftarlar gibi sporun içinde olan paydaşlara karşı saygılı olmak, taraftarları tahrik etmemek, sporcularına karşı adaletli davranmaktır (Özbek, 1999). Spor ortamında katılımcıların (sporcu, antrenör, ebeveyn, yönetici vs.) başarıyı yakalamada ve istenen performansı ortaya koymada önemli olduğu düşünülen etkili bir iletişim sürecine sahip olmaları beklenebilir (Selağzı ve Çepikkurt, 2015). Olumlu iletişim süreçlerinin yaşandığı ve olumlu ilişkilerin kurulduğu ortamda gerçekleşen olumlu antrenör-sporcu ilişkisi sporcu motivasyonunu ve sporcu doyumunu artırmakla birlikte sporculara becerilerini geliştirmek için de uygun ortam sağlamaktadır (Altıntaş, Kazak Çetinkalp ve Aşçı, 2012). Bu ortamda antrenörün gönderdiği mesajları sporcunun nasıl algıladığı ortak amaçların gerçekleşmesi için çok önemli görünmektedir. Çünkü negatif bir iletişim sürecinde antrenör tarafından gelen ve sporcular tarafından algılanan agresif bir iletişim tarzı sporcu doyumunu, sporcuların sportmence davranışını ve takım başarı oranını olumsuz etkilemektedir (Kassing ve Infate, 1999). Antrenörler kendilerinden ve mesleklerinin tanımından beklenildiği gibi davranmalı, sporcular ile arasında doğru ve olumlu bir ilişki kurmalı, bu kurduğu ilişkide hem kendine hem de mesleğine saygı ile hareket etmelidir (Potrac ve ark., 2002). Sporun gelişmesinde oldukça önemli bir role sahip sporun temel taşı sayılan antrenörlerin mesleklerinin gerektirdiği etik değerlere göre hareket etmeleri ve sporcu ile kurdukları iletişim, sporcunun yüksek performans elde edebilmesi için önemli bir yer tutmaktadır. Bu bağlamda çalışmanın amacı antrenörlerin meslek etiği davranışlarının sporcu ilişkisi üzerine etkisinin incelenmesidir.

Yöntem

Çalışma Grubu

Yalova ilinde takım ve bireysel spor branşlarında aktif spor yapan (yaş ort. 20,750±3,93) 136'sı kadın 96'sı erkek olmak üzere toplamda 228 sporcu katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Antrenörlük Meslek Etiği Davranışları Ölçeği: Antrenörlerin meslek etiği davranışlarına uyma düzeylerini ölçmek amacıyla Kayır ve Özbek (2019) tarafından geliştirilen ölçeğin maddelerinin değerlendirilmesi 5'li Likert tipi derecelendirme ile yapılmıştır. Puan aralıkları belirlenirken $(n-1/n= 5-1/5 =.80)$ hesaplamasından yararlanılmıştır. Boyutlardan alınabilecek en az ve en çok puanlar, profesyonellik boyutunda 9 ile 45 puan arasında, saygı boyutunda 4 ile 20 puan arasında ve sorumluluk ve hoşgörü boyutlarında 3 ile 15 puan

arasındadır. Ölçek genelinde alınabilecek en düşük puan 19, en yüksek puan ise 95'tir. Puanların artması, antrenörlerin meslek etiği davranışlarına uyma düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Antrenör Sporcu İlişkisi Envanteri: Envanter, Jowett ve Ntoumanis (2004) tarafından geliştirilmiş "Evaluating the Coach-Athlete Relationship" in Türkçe versiyonu geçerlik ve güvenilirlik çalışması Altıntaş vd. (2012) tarafından yapılmıştır. Envanterin hem sporcu hem de antrenör için 11'er maddeden oluşan iki formu bulunmaktadır. Envanter puanlaması, 7 değerlendirme basamağına göre yapılmakta olup (1: Kesinlikle katılmıyorum-7: Kesinlikle katılıyorum), Yakınlık (4 madde), Bağlılık (3 madde) ve Tamamlayıcılık (4 madde) olarak üç alt boyut içermektedir.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analiz kısmında homojeniteyi tespit etmek için Skewness ve Kurtosis değerleri ve Kolmogorov-Smirnov değerleri incelenmiştir. Verilerin analizinde frekans, yüzde gibi betimleyici istatistikler ile Mann Whitney U testi ve iki ölçek arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır. Ayrıca regresyon analizi kullanılmıştır. Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık değeri $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir. Verilerin analizinde SPSS 26.0 (Armonk, NY: IBM) programı kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken		N	%
Sporcuların Cinsiyeti	Erkek	136	59,6
	Kadın	92	40,4
Yapmakta olduğu spor türü	Takım Sporları	154	67,5
	Bireysel Sporlar	74	32,5
Antrenörlerin cinsiyeti	Erkek	201	88,2
	Kadın	27	11,8

Tablo 1'e göre, sporcuların 136 (%59,6)' sı erkek, 92 (%40,4)' si kadın; 74 (%32,5)' ü bireysel sporlar, 154 (%67,5)' ü ise takım sporları oyuncusudur. Araştırmaya 201 (%88,2) erkek, 27 (%11,8) kadın antrenör katılmıştır.

Tablo 2

Antrenörlerin Meslek Etiği Davranışları Ölçeği ve Antrenör Sporcu İlişkisi Ölçeği Ortalama Puan Analizi

Ölçekler		N	$\bar{x} \pm Ss$
Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeği	Yakınlık	228	4,49±,672

Bağlılık	228	4,15±,858
Tamamlayıcılık	228	4,53±,592
Antrenörlerin Meslek Etiği Davranışları Ölçeği Toplam Puan	228	83,16±10,62

Antrenörlerin meslek etiği davranışları ölçeği toplam puan ortalamasının (\bar{X} =83,16±10,62) yüksek olduğu görülmektedir. Bununla beraber sporcuların görüşlerine göre antrenör sporcu ilişkisi ölçeğinde en yüksek puan ortalaması tamamlayıcılık (\bar{X} =4,53±,592) daha sonra ise yakınlık (\bar{X} =4,49±,672) alt boyutunda yer almaktadır.

Tablo 3

Antrenörlerin Meslek Etiği Davranışları Ölçeği ve Antrenör Sporcu İlişkisi Ölçeği Regresyon Analiz Sonuçları

Değişken	B	Std. Error	β	T	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	25,299	3,472	-	7,287	,000	-	-
Yakınlık	8,923	1,296	,565	6,885	,000	,780	,418
Bağlılık	1,722	,882	,139	1,952	,052	,689	,129
Tamamlayıcılık	2,342	1,202	,131	1,953	,052	,671	,129

Tablo 3'te yer alan analiz sonuçları incelendiğinde antrenörlerin meslek etiği davranışları toplam puanının, antrenör sporcu ilişkisinin yakınlık boyutunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir [$R=0.780$, $R^2=0.418$, $F(3, 224)=124,132$, $p<0.01$]. Antrenör sporcu ilişkisine ait yakınlık alt boyutunun antrenörlerin etik davranışlarını %42lik varyans ile açıklar durumda olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4

Antrenörlerin Meslek Etiği Davranışları Ölçeği Toplam Puanı ile Antrenör Sporcu İlişkisi Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçek	Yakınlık	Bağlılık	Tamamlayıcılık
Etik Toplam	r	,646	,606
	p	,000*	,000*
	n	228	

Tablo 4 incelendiğinde, antrenörlerin meslek etiği davranışları ölçeği toplam puanı ile antrenör sporcu ilişkisi ölçeği alt boyutları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 5

Sporcuların Cinsiyetine Göre Etik Toplam Puan İle Antrenör Sporcu İlişkisi Ölçeği Alt Boyutları Mann Whitney-U Testi Analiz Sonuçları

Boyutlar	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Etik Toplam	Erkek	136	113,08	15379,00	6063,000	,693
	Kadın	92	116,60	10727,00		
Yakınlık	Erkek	136	118,57	16126,00	5702,000	,236
	Kadın	92	108,48	9980,00		
Bağlılık	Erkek	136	119,11	16199,00	5629,000	,191
	Kadın	92	107,68	9907,00		
Tamamlayıcılık	Erkek	136	117,14	15931,50	5896,000	,445
	Kadın	92	110,59	10174,00		

Tablo 5'e bakıldığında sporcuların cinsiyetine göre etik toplam puan ve antrenör sporcu ilişkisi ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p>0.05$).

Tablo 6

Antrenörün Cinsiyetine Göre Etik Toplam Puanı İle Antrenör Sporcu İlişkisi Ölçeği Alt Boyutları Mann Whitney-U Testi Analiz Sonuçları

Boyutlar	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Etik Toplam	Erkek	201	111,55	22422,00	2121,000	,065
	Kadın	27	136,44	3684,00		
Yakınlık	Erkek	201	113,52	22817,00	2516,000	,521
	Kadın	27	121,81	3289,00		
Bağlılık	Erkek	201	111,25	22362,00	2061,000	,039
	Kadın	27	138,67	3744,00		
Tamamlayıcılık	Erkek	201	112,00	22512,00	2211,000	,105
	Kadın	27	133,11	3594,00		

Tablo 6 incelendiğinde antrenörün cinsiyeti ile antrenör sporcu ilişkisi ölçeği alt boyutlarından bağlılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülürken ($p<0.05$); etik toplam puan, yakınlık ve tamamlayıcılık arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p>0.05$).

Tablo 7

Sporcuların branşlarına göre etik toplam puanı ve antrenör sporcu ilişkisi ölçeği Mann Whitney U Analiz Testi Sonuçları

Boyutlar	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Etik Toplam	Takım	154	115,49	17786,00	5545,000	,743
	Bireysel	74	112,43	8320,00		
Yakınlık	Takım	154	114,30	17602,00	5667,000	,945
	Bireysel	74	114,92	8504,00		
Bağlılık	Takım	154	112,61	17341,50	5406,500	,524
	Bireysel	74	118,44	8764,50		
Tamamlayıcılık	Takım	154	118,72	18283,50	5047,500	,148
	Bireysel	74	105,71	7822,50		

Tablo 7 incelendiğinde sporcuların spor branşları ile etik toplam puanı ve antrenör sporcu ilişkisi ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tartışma ve Sonuç

Antrenörlerin meslek etiği davranışlarının sporcu ilişkisi üzerine etkisinin incelendiği bu çalışmada antrenörlerin meslek etiği davranışları ölçeği toplam puanının, antrenör sporcu ilişkisinin yakınlık boyutunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Antrenör sporcu ilişkisine ait yakınlık alt boyutunun antrenörlerin etik davranışlarını %42’lik varyans ile açıklar durumda olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporculara göre antrenörlerin meslek etiği davranışlarının yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Certel, Alkış ve Gürpınar’ın (2018) yaptığı çalışmada da antrenör ve sporcuların ölçeğe verdiği yanıtlara göre antrenörlerin mesleki etik ilkelere ortalamasının üstünde uygun davrandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın diğer bulgusuna bakıldığında ise antrenör sporcu ilişkisi ölçeğinde sporcuların bağlılık boyutunda kararsız kaldıkları, yakınlık ve tamamlayıcılık boyutuna ise biraz katıldıkları belirlenmiştir. Antrenörlerin sporcular ile bağlılık boyutunda iletişimlerinin daha düşük olmasının nedeni olarak, antrenörlüğün bir meslek olması ve sözleşmelerinin belli dönemleri kapsaması ve elde edilen başarıya göre işinde devamlılık sağlama durumunun söz konusu olması onlara kaygı ve stres yaşıyor olması söylenebilir. Böyle bir durumda olan antrenör duygusallığı ve sporcuya bağlılığı arka planda tutuyor olabilir.

Antrenörlerin meslek etiği davranışları ölçeği toplam puanı ile antrenör sporcu ilişkisi ölçeğinin yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık alt boyutları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre antrenörlerin meslek etiğinin gerektirdiği davranışları sergileme durumları arttıkça antrenör sporcu ilişkisi de olumlu yönde artmaktadır. Canlı, Canlı ve Taşkın (2021) yaptıkları çalışma sonucunda, antrenör ve sporcu arasında karşılıklı saygı, güven ve değer vermeyi ifade eden yakınlık alt boyutu ile ahlaki karar almada olumlu tutum ve davranışı temsil eden adilce kazanmak alt boyutu arasında pozitif doğrusal ilişkinin olduğunu ve bu ilişkinin karşılıklı olarak artması ile beraber sporcuların ahlaki karar alma tutumlarının da olumlu olarak artabileceğini belirtmişlerdir. Sarı ve Köleli (2020) tarafından yapılan çalışma sonucunda antrenör kaynaklı destekleyici ve kısıtlayıcı güdüsel

iklimin tükenmişlik ve ahlaki karar alma tutumları ile kısmen ilişkili olduğu belirlenmiştir. Güvendi ve Keskin'in (2020) çalışmasında sporcuların antrenörlerinden algıladıkları etik dışı davranış algısı arttıkça saldırganlık ve öfke düzeylerinin de arttığı görülmüştür.

Sporcuların cinsiyetine göre antrenörlerin meslek etiği davranışları ölçeği toplam puanında ve antrenör sporcu ilişkisi ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Literatürde Selağzı ve Çepikkurt (2015) tarafından antrenör ve sporcu iletişim düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmada, Keskin, Özdemir ve Tunç (2018) tarafından yapılan "lise spor takımlarında antrenör sporcu ilişkisinin incelenmesi" başlıklı çalışma sonucunda ve Varol ve Türkmen'in (2021) bocce ligi sporcuları üzerinde yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkenine göre antrenör-sporcu ilişki alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmaması bu çalışma ile benzerlik göstermektedir. Atlı, Karadağ ve Mirzeoğlu (2022) tarafından voleybol antrenörlerinin meslek etiği davranışlarına ilişkin antrenör ve sporcu görüşlerinin incelendiği çalışmada kadın voleybolcular çalıştıkları antrenörlerini erkek voleybolculara göre daha profesyonel, saygılı ve hoşgörülü buldukları sonucu çalışmamızın bulgusu ile farklılık göstermektedir. Van Ours ve Van Tuijl (2016) tarafından yapılan bir araştırmada; Hollanda ve Almanya'da yer alan takımların teknik direktör değişimlerinden sonra takımların eskiye göre daha iyi performans gösterdiği ancak, genel olarak takımların performanslarında iyileşme olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmacılar tarafından yapılan araştırmaya göre; teknik direktör değişimi takımların performansına kısa vadede etki ettiği söylenebilir.

Antrenörün cinsiyetine göre antrenör sporcu ilişkisi ölçeği bağlılık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür. Sporcuların ölçeğe verdikleri yanıtlara göre kadın antrenörlerin bağlılık alt boyutu ortalama puanlarının erkek antrenörlerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum da kadın antrenörlerin karşılık beklemeden ve isteyerek sporcularına daha fazla bağlılık gösterdiği söylenebilir. Bu araştırmada Antrenörün cinsiyetine göre antrenörlerin meslek etiği davranışları toplam puanında anlamlı farklılık saptanmazken; Kayır ve Özbek (2021) tarafından antrenörlerin meslek etiği davranışlarına ilişkin antrenör ve sporcu görüşlerinin incelendiği çalışmada kadın antrenörlerin, erkek antrenörlere göre meslek etiğine daha uygun davrandıkları belirtilmiştir. Güvendi, Türksoy, Keskin, Altıncı ve Şahin (2016), erkek antrenörlerin kadın antrenörlere göre meslek etiğine daha çok uyduklarını belirtmiştir.

Sporcuların branşlarına göre antrenörlerin meslek etiği davranışları ölçeği toplam puanı ile antrenör sporcu ilişkisi ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Bu araştırma ile benzer olarak Selağzı ve Çepikkurt (2015) tarafından antrenör ve sporcu iletişim düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmada ve Certel, Alkış ve Gürpınar'ın (2018) yaptığı çalışmada antrenörlerin mesleki etik ilkelere uyma düzeyleri, sporcuların bireysel, takım ve mücadele sporları yapma durumlarına göre farklılaşmaktadır. Kayır ve Özbek (2021) bireysel branş sporcuları, takım branşlarındaki sporculara göre antrenörlerinin meslek etiğine daha çok uyduklarını belirtmiştir.

Sonuç olarak antrenörlerin meslek etiğine yüksek düzeyde uyduğu diğer bir ifade ile antrenörlerin mesleki kurallara karşı olumlu tutum sergiledikleri görülmüştür. Çalışmada elde edilen bir diğer sonuca göre antrenörlerin meslek etiğinin gerektirdiği davranışlara uymaları

sporcuları ile olan iletişimlerinin de artacağını göstermektedir. Antrenörlerin sporcularıyla aralarındaki etkili iletişimi arttırmak ve paylaşımların artırılması antrenörlerin meslek etiği davranışlarına olan bağlılıkları ile ilişkili diyebiliriz.

Kaynakça

- Altıntaş, A., Kazak Çetinkalp, Z. ve Aşçı, H. (2012). Antrenör-sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 23(3), 119-128.
- Atlı, K., Karadağ, Ö. ve Mirzeoğlu, A. D. (2022). Voleybol Antrenörlerinin Meslek Etiği Davranışlarına İlişkin Antrenör ve Sporcu Görüşlerinin Karşılaştırılması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 27(3), 171-188.
- Canlı, T., Canlı, U. ve Taşkın, C. (2021). Altyapı sporcularının antrenör-sporcu ilişkilerinin ahlaki karar alma tutumlarına etkisinin belirlenmesi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16(1), 22-35.
- Certel, Z., Alkış, A., ve Gürpınar, B. (2018). Antrenörlerin mesleki etik ilkelere uyma düzeylerinin antrenör ve sporcu gözüyle değerlendirilmesi. Mediterranean Journal of Humanities, 8(2), 223-231.
- Dolaşır, S. (2005). Antrenörlerin mesleki etik ilkelere uyma düzeylerine ilişkin antrenör ve sporcu görüşleri. Ankara: Gazi Yayınevi.
- Eitzen, D. S. (2012). Fair and foul: Beyond the myths and paradoxes of sport. Rowman & Littlefield.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Keskin, N., Altıncı, E. E. ve Şahin, S. (2016). Antrenörlerin mesleki etik ilkelere uyma düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi, 7, 43-61.
- Güvendi, B., ve Keskin, B. (2020). Sporcuların Antrenörlerinden Algıladıkları Etik Dışı Davranış Algısına Göre Saldırganlık ve Öfke Davranışlarının İncelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 5(2), 134-145.
- IBM Corp. Released (2019). IBM SPSS Statistics for Windows, Version 26.0. Armon, NY: IBM Corp.
- Kassing, J.W. ve Infate, D.A. (1999). Aggressive communication in the coach-athlete relationship. Communication Research Reports, 16(2), 110-120
- Kayır, B. ve Özbek, O. (2019). Antrenörlerin Meslek Etiği Davranışları Ölçeği: Ölçek Geliştirme Ve Geçerlik Çalışması. Spormetre, 17(3), 134-144.
- Kayır, B. ve Özbek, O. (2021). Antrenörlerin meslek etiği davranışlarına ilişkin antrenör ve sporcu görüşleri. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 6(1), 1-12.
- Keskin, A., Özdemir, A., Tunç, A. A. ve Devrilmez, E. (2018). Lise spor takımlarında antrenör sporcu ilişkisinin incelenmesi. Sportive (Spor, Eğitim ve Rekreasyon Dergisi), 1(1), 1-11.
- Özbek, O. (1999). Sporda etik dışı davranış alanları ve etik ilkeler. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(4), 38-50.
- Potrac, P., Jones, R. ve Armour, K. (2002). "It's All About Getting Respect": The Coaching Behaviours of AnExpert English Soccer Coach. Sport, Education and Society 7: 2, 183-202.

- Sarı, İ. ve Köleli, Y. N. (2020). Antrenör Kaynaklı Destekleyici ve Kısıtlayıcı Gdsel İklimin Sporcuların Tükenmişlik ve Ahlaki Karar Alma Tutumları ile İlişkisi. Spor Bilimleri Dergisi, 31 (2), 69-82
- Selağzı, S. ve Çepikkurt, F. (2015). Antrenör ve Sporcu İletişim Düzeylerinin Belirlenmesi, CB Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 9(1), 11–18.
- Varol, S. ve Türkmen, M. (2021). Bocce lig sporcularının antrenör ilişki düzeyi ile sporda prososyal ve antisosyal davranış düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 7(1), 19-34..