



ISSN 1300-2805

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR YÜKSEKOKULU

Cilt: V

Sayı: 4

Ekim 2000

GAZİ
BEDEN EĞİTİMİ ve
SPOR BİLİMLERİ
DERGİSİ

GAZİ JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES

Volume: V

Issue: 4

October 2000

**GAZİ BEDEN EĞİTİMİ
VE SPOR BİLİMLERİ
DERGİSİ**



GAZİ
BEDEN EĞİTİMİ ve
SPOR BİLİMLERİ
DERGİSİ

**GAZİ JOURNAL OF
PHYSICAL EDUCATION
AND SPORTS SCIENCES**



Sahibi Owner

Prof. Dr. Rıza AYHAN
Gazi Üniversitesi Rektörü

Genel Yayın Yönetmeni Editör-in Chief

Prof. Dr. A. Faik İMAMOĞLU
Beden Eğitimi ve Spor Y.O. Müdürü

Yazı İşleri Sorumlusu Editör

Prof. Dr. İbrahim YILDIRAN

Yayın Kurulu

Prof. Dr. Kemal TAMER
Prof. Dr. A. Faik İMAMOĞLU
Prof. Dr. Yaşar SEVİM
Prof. Dr. A. Azmi YETİM
Prof. Dr. İbrahim YILDIRAN

Editorial Board

Doç. Dr. Suat KARAKÜÇÜK
Doç. Dr. Özbay GÜVEN
Doç. Dr. Mehmet GÜNAY
Doç. Dr. Güner EKENCİ
Doç. Dr. Ömer ŞENEL

Bu Sayının Hakemleri

Prof. Dr. Bilge GÖNÜL (Gazi Ü.)
Prof. Dr. Fehmi TUNCEL (Ankara Ü.)
Prof. Dr. A. Faik İMAMOĞLU (Gazi Ü.)
Prof. Dr. Rasim KALE (K.T.Ü.)
Prof. Dr. Gazanfer DOĞU (Abant İ.B.Ü.)
Prof. Dr. İbrahim YILDIRAN (Gazi Ü.)

Scientific Advisers of this Issue

Prof. Dr. Erdal ZORBA (Muğla Ü.)
Doç. Dr. Gülfem ERSÖZ (Ankara Ü.)
Doç. Dr. Mehmet GÜNAY (Gazi Ü.)
Doç. Dr. A. Ahmet DOĞAN (K.T. Ü.)
Doç. Dr. Ömer ŞENEL (Gazi Ü.)
Y. Doç. Dr. Sürhat MÜNİROĞLU (Ankara Ü.)

Yayın ve Dağıtım Koordinatörlüğü

Y. Doç. Dr. Fatih YENEL
Arş. Gör. Murat ÖZMADEN

Coordinators

Yazışma Adresi

Correspondence Address

Gazi Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu 06500 Teknikokullar/ANKARA
Tel : (0.312) 222 50 57 • Faks : (0.312) 212 22 74
E.mail:beden@sirius.gazi.edu.tr

Baskı Print

Sim Matbaacılık Ltd. Şti.
Tel : (0.312) 230 22 09 • Faks : (0.312) 230 41 39
E-mail:simmatbaasi@superonline.com

Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi yılda dört kez yayımlanır.

G.J.P.E.S.S. is published quarterly

ISSN 1300-2805

**GAZİ BEDEN EĞİTİMİ
VE SPOR BİLİMLERİ
DERGİSİ**



**GAZİ JOURNAL OF
PHYSICAL EDUCATION
AND SPORTS SCIENCES**

Cilt
Sayı
Ekim

V
4
2000

Volume
Issue
October

İÇİNDEKİLER

**HAREKET VE ANTRENMAN
BİLİMLERİ**

Burun Bandı Kullanımının
Bayanlarda
Aerobik Kapasite
Üzerine Olan Etkisi

3 - 10

Sedat SÖNMEZ
Gül Tiryaki SÖNMEZ
Bekir YÜKTAŞIR
Önder ŞEMŞEK
Rıdvan ÇOLAK

CONTENTS

**MOVEMENT AND TRAINING
SCIENCES**

Effect of Using
Nasal Strip on Aerobic
Performance
in Woman

Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan
Çocukların Fiziksel ve Motor
Özelliklerinin Aileleri ile Birlikte
Yaşayan Akranları ile Karşılaştırılarak
İncelenmesi

11 - 20

Dilara ÖZER
Gökhan GÜNAYDIN

Study on Physical and Motor
Characteristics of Children
Who Live in the Child Protection
Institutions Comparing to Their Peers
Who Live With Their Families

Patlayıcı Kuvvet Antrenmanlarının
Karate Çalışan 16-17 Yaş Grubu Polis
Koleji Öğrencilerinin
Performansı Üzerine Etkisi

21 - 27

Erol ESEN
Muhsin HAZAR

Effect of Power Strength Training
on the 16-17 Age Group
Police College Students
Performance

Türk Erkek ve Bayan Judocularının
Vücut Ağırlık Merkezi ve
Vücut Kompozisyonlarının
Yabancı Judocularla Karşılaştırılması

28 - 34

Emin KURU
İbrahim CICIOĞLU

The Comparison of Center of Gravity and
Body Composition of Turkish
Male and Female Judo Players With Judo
Players From Different Countries

SPOR SAĞLIK BİLİMLERİ

Kitle Sporunda Sık Kullanılan
Kavramları Tanımlamaya ve
Ayırtmaya İlişkin Bir Deneme

35 - 42

Hakan YAMAN

SPORTS HEALTH SCIENCES

An Attempt to Define and Distinct
Frequently Used Concepts in
Mass-Sports

**SPOR YÖNETİM
BİLİMLERİ**

Türkiye'deki Müessese Spor
Kulüplerinin Kurumsal Kültürlerinin
Toplam Kalite Yönetimine Uygunluğu

43 - 54

Güner EKENCI

**SPORTS MANAGEMENT
SCIENCES**

The Appropriateness of Organizational
Cultures in Institutional Sport Clubs in
Turkey to Total Quality Management

BURUN BANDI KULLANIMININ BAYANLARDA AEROBİK KAPASİTE ÜZERİNE OLAN ETKİSİ

Sedat SÖNMEZ *
Gül TIRYAKI SÖNMEZ *
Bekir YÜKTAŞIR *
Önder ŞEMŞEK *
Rıdvan ÇOLAK *

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, nazal genişletici olarak kullanılan burun bandının bayanlarda aerobik kapasiteye (maxVO_2 tüketim kapasitesi) ve performans zamanına olan etkisini araştırabilmektir.

Bu çalışmada 20 bayan (10 antrenmanlı ve 10 antrenmansız) olmak üzere 20 kişi gönüllü denek olarak kullanıldı.

Denekler burun bandı (sport strips, CORBETT LAIR Inc. Portland, USA) ve burun bandı olmadan 12 dakika Cooper koşu testinde rastgele seçim yöntemine göre bir hafta ara ile test edildiler. Deneklerin maxVO_2 'leri elde ettikleri 12 dakika koşu performansından Balke formülüne göre hesaplandı. Veriler SPSS paket programı kullanılarak analiz edildi.

Burun bandı kullanılarak elde edilen 12 dakika koşu mesafesi ve maxVO_2 değeri hem antrenmanlı hem de antrenmansız bayan grubunda istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklı çıkmıştır ($p < 0.01$). Sonuç olarak buruna takılan burun bandı antrenmanlı ve antrenmansız bayanlar üzerinde koşu mesafesinde ve maxVO_2 değerlerinde olumlu bir gelişme sağlamıştır.

Anahtar Kelimeler: Burun bandı, aerobik kapasite, koşu performansı.

EFFECT OF USING NASAL STRIP ON AEROBIC PERFORMANCE IN WOMAN

ABSTRACT

The purpose of the study was to determine the effect of nasal strip on the aerobic capacity (maxVO_2) and endurance performance time of females.

20 trained and untrained volunteer female were used in this study. The subjects were tested by using 12 minute Cooper Test with and without nasal strip (Sport Strips, CORBETT LAIR Inc. Portland USA) in randomized order. There was one week break between two tests. The maxVO_2 of the subjects was estimated from their 12 minute run performance by using Balke equation. Data was analyzed by using SPSS package program.

The 12 minute run performance time and value of maxVO_2 for both trained male and untrained female obtained by using nasal strip were significantly higher than those of obtained without nasal strip ($p < 0.01$). As a result, the usage of the nasal strip provided improvement in endurance performance time and maxVO_2 capacity of trained and untrained female subjects.

Key-words: Nasal strip, aerobic capacity, running performance.

* Abant İzzet Baysal Üniversitesi BESYO, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, BOLU

GİRİŞ

Egzersiz sırasında bayan ve erkeklerin solunumsal özelliklerindeki değişikliklerin kaynağında vücut kompozisyonlarındaki farklılıklar yatmaktadır. Aynı iş yükünde bayan ve erkeklerde solunum frekansı çok az bir değişiklik göstermekle birlikte, aynı iş yükünde bayanların solunum frekansı daha fazla olmaktadır. Bunun sebebi ise, aynı iş yükünde bayanların VO_2 max'larının daha fazlasını kullanmalarından kaynaklanmaktadır ⁽¹⁴⁾.

Fizyolojik olarak incelendiğinde bayanların tidal volüm ve solunum dakika volümlerinin erkeklerden daha az olduğu görülmektedir. Antrenmanlı bayanlarda solunum dakika volümü 125 L/dk iken antrenmanlı erkeklerde bu değer 150 L/dk.'ya kadar çıkmakta, üst düzey sporcularda ise 250 L/dk düzeyini geçmektedir. Bu farklılıklar yukarıda da açıklandığı gibi, bayan ve erkekler arasındaki fiziksel farklılıklardan dolayıdır ⁽¹⁴⁾.

Solunuma yardımcı olması amacıyla son yıllarda sporcular arasında "burun bandı" (nazal strip) adı verilen plastik bantlar oldukça yaygın bir şekilde kullanılmaya başlandı. Özellikle ilk olarak 1996 yılında Avrupa 96 Futbol Şampiyonası'nda, Olimpiyat Oyunları'nda ve diğer bir çok müsabakalarda sporcuların (özellikle futbolcuların) burunlarının üstünde bir bant olduğu görüldü ⁽¹³⁾.

"Burun bandı" adı verilen bu nazal genişleticilerin amaçlanan fonksiyonları, burun deliklerini bir miktar açmak ve böylece nazal solunuma yardımcı olmaktır. Bu nedenle bu tür nazal genişleticiler sporcular tarafından ve de horlamayı azaltmak amacı ile diğer kişiler tarafından kullanılmaktadır ⁽¹²⁾.

Nazal genişletici yapışkan ve elastik bir banttan oluşur ve yanlardan germe işlemi ile burun deliklerinde genişleme meydana getirir. Bu şekilde burnun içerisinin çapını veya hava alma alanını artırabileceği düşünülmektedir ⁽¹³⁾.

Sporcular açısından burun bandının solunumu artırmasının veya kolaylaştırmasının en önemli nedeni sporcuların O_2 tüketim kapasitesini (Aerobik Kapasite) olumlu yönde etkileyebilir olmasıdır. O_2 tüketim kapasitesinin performans üzerindeki etkileri bir çok çalışma ile kanıtlanmıştır ^(9,14). Bu çalışmaların sonuçlarına göre aerobik kapasitenin yüksek olması özellikle dayanıklılık performansının da daha iyi olmasına neden olmaktadır.

Bu burun bantlarının solunumu ne kadar kolaylaştırdığı ve havanın gelişine olan direnci ne kadar azalttığı konusunda kesin bilgiler mevcut değildir. Bu alanda yapılmış çok kısıtlı sayıda çalışma bulunmaktadır.

Bu nedenle sporcular arasında oldukça yaygın şekilde kullanılmaya başlanılan burun bandının burundan solunuma ve dolayısıyla alınan O_2 miktarına ($maxVO_2$ tüketim kapasitesine) ve

O₂ alma kolaylığına olan etkilerini araştırmak gerekli olmuştur. Bu çalışmanın amacı burun bandının bayanlarda aerobik kapasiteye (maxVO₂ tüketim kapasitesine) ve performans zamanına olan etkisini araştırmaktır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Denekler: Bu çalışmada 20 bayan (10 tanesi antrenmanlı ve 10 tanesi antrenmansız) denek gönüllü olarak kullanıldı. Bütün denekler 17-21 yaşları arasında sağlıklı bireylerdi.

Antrenmanlı denekler düzenli olarak haftada 5 gün olmak üzere atletizm (orta mesafe) antrenmanı yapmaktaydılar. Antrenmansız denekler ise herhangi bir spor branşında faaliyet göstermemekteydiler.

Yöntem: 12 dakika Cooper koşu testi Sakarya Atatürk Stadi'nin atletizm pistinde yapılmıştır. Rastgele seçim yöntemi ile deneklerin yarısı burun bandı ve diğer yarısı da burun bandı olmaksızın 12 dakika koşturuldular. Bir sonraki hafta ise tam tersi olacak şekilde seçim yapılarak her deneiğin bir hafta burun bandı diğer hafta ise burun bandı olmaksızın test edilmesi sağlandı.

Her deneiğin burun bandı ile ve burun bandı olmaksızın koştuğu mesafe kaydedildi ve O₂ tüketim kapasitesi 12 dakika koşu mesafesinden Balke formülüne (1961) göre her denek için ayrı ayrı hesaplandı .

$$VO_2 \text{ ml /kg /dakika} = 33.3 + (X - 150) 0.178 \text{ ml/kg/dk}$$

$$X = 1 \text{ dakikada koşulan mesafe}$$

Bütün denekler 12 dakika koşabilecek kapasitedeydiler. Antrenmanlı gurup kendi arasında ve antrenmansız gurup kendi arasında aerobik kapasite açısından birbirine yakın değerlere sahiptiler. Böylelikle test sonuçları değerlik yeteneklerden dolayı sınırlanmadı.

Cooper testinin yaratacağı yorgunluktan, deneklerin daha az etkilenmeleri için iki test arasında bir haftalık ara verildi. Test sonuçlarını olumsuz etkilemesini önlemek için (yorgunluk gibi) bütün deneklerin testten 48 saat öncesine kadar şiddetli aktivitelere katılmaması önerildi.

Günün değerlik saatlerinden etkilenmelerini önlemek için, testler bütün denekler için günün aynı saatinde ve eşit hava koşullarında yapıldı. Diyetsetel etkileri kontrol edebilmek için bütün deneklere testten 48 saat önce alişık oldukları yiyecekleri yemeleri tavsiye edildi

Verilerin İstatistiksel Analizi: Antrenmanlı ve antrenmansız denek gurupları için burun bandı ile ve burun bandı olmadan yapılan testlerde elde edilen veriler; SPSS paket programında analiz edilmiştir. Bu çalışmada deneklerin yaş, boy kilo, koşu mesafesi ve maxVO₂ değerleri aritmetik ortalama, standart sapma ve paired-t test kullanılarak analiz edilmiştir. Bu çalışmada anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Bu çalışma nazal genişletici olarak kullanılan burun bantlarının aerobik kapasiteye ($\max VO_2$) ve egzersiz performansı üzerine olan etkilerini araştırmak için yapıldı. Bu çalışmada 10 antrenmanlı ve 10 antrenmansız bayan denek kullanıldı.

Çalışmaya katılan deneklere ait yaş, boy, kilo değerleri tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Antrenmanlı Ve Antrenmansız Bayan Deneklere Ait Yaş, Kilo, Boy Değerleri.

	Antrenmanlı	Antrenmansız
	\bar{X}	\bar{X}
Yaş (yıl)	18.20 \pm 0.29	19.00 \pm 0.30
Boy (cm)	1.66 \pm 0.13	1.68 \pm 0.10
Kilo (kg)	54.20 \pm 1.44	54.50 \pm 1.05

Tabloda görüldüğü gibi antrenmanlı bayanlar 18.20 \pm 0.29 yaş, 1.66 \pm 0.13 cm boy ve 54.20 \pm 1.44 kilo değerlerine sahiptirler. Aynı tabloda görüldüğü gibi antrenmansız bayanlar ise; 19.00 \pm 0.30 yıl yaş, 1.68 \pm 0.10 cm boy ve 54.50 \pm 1.05 kg kilo değerlerine sahiptirler.

Antrenmanlı deneklerin burun bandı kullanarak ve burun bandı kullanmadan elde ettikleri ortalama performans mesafeleri Tablo 2' de görüldüğü gibidir.

Tablo 2. Antrenmanlı 10 Bayan Deneğe Ait Burun Bantlı Ve Burun Bantsız Olarak Elde Edilen Performans Mesafeleri Ve $\max VO_2$ Değerleri Ve $\max VO_2$ Farkları İle İlgili Paired -t Test Sonuçları.

	n	\bar{X}	t	p
Bantlı mesafe (m)	10	2529 \pm 112.98	4.383	0.002*
Bantsız mesafe (m)	10	2471 \pm 93.74		
Bantlı $\max VO_2$ (ml/kg/dk)	10	44.13 \pm 1.69	4.519	0.001*
Bantsız $\max VO_2$ (ml/kg/dk)	10	43.24 \pm 1.38		

* istatistiksel olarak anlamlı, $p < 0.01$

Tablo 2' de görüldüğü gibi antrenmanlı bayanların burun bandı ile elde edilen ortalama performans mesafesi 2529 ± 112.98 m iken burun bandı kullanmadan elde ettiği ortalama mesafe ise 2471 ± 93.74 m'dir. Aynı tabloya göre, antrenmanlı bayanların ortalama maxVO₂ değerleri burun bandı ile 44.13 ± 1.69 ml/ kg/ dk iken burun bandı kullanmadan 43.24 ± 1.38 ml/ kg/ dk olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar incelendiğinde bayanların burun bantlı ve bantsız koşu mesafeleri ve maxVO₂ değerleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.01$).

Tablo 3. Antrenmansız 10 Bayan Deneğe Ait Burun Bantlı Ve Bantsız Olarak Elde Edilen Performans Mesafeleri, MaxVO₂ Değerleri Ve MaxVO₂ Farkları İle İlgili Paired-t Test Sonuçları.

	n	\bar{X}	t	p
Bantlı mesafe (m)	10	2026 ± 30.08	3.67	0.005*
Bantsız mesafe (m)	10	1984 ± 27.05		
Bantlı maxVO ₂ (ml/kg/dk)	10	36.64 ± 1.41	3.67	0.005*
Bantsız maxVO ₂ (ml/kg/dk)	10	36.02 ± 1.26		

* istatistiksel olarak anlamlı, $p < 0.01$

Tablo 3' e göre antrenmansız deneklerin burun bandı kullanarak elde ettiği ortalama performans mesafesi 2026 ± 30.08 m iken burun bandı kullanmadan bu mesafe ortalama 1984 ± 27.05 m olarak bulunmuştur.

Aynı tabloda antrenmansız bayanların maxVO₂ değerleri incelendiğinde, burun bandı kullanıldığında ortalama 36.64 ± 1.41 ml/kg/dk iken burun bandı kullanmadan bu değer 36.02 ± 1.26 ml/kg/dk olarak görülmektedir. Antrenmansız bayanların burun bantlı ve burun bantsız bulguları incelendiğinde aradaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0.01$).

Sonuç olarak, bu çalışmada elde edilen bulgulara göre, burun bandı antrenmanlı ve antrenmansız bayan deneklerin maxVO₂ ve 12 dakika Cooper testi koşu performansını olumlu yönde etkilemiştir.

TARTIŞMA:

Literatürde bayanların maxVO₂'si üzerine yapılan çalışmalarda çeşitli sonuçlara ulaşılmıştır. Akgün'nün çalışmalarında bayanlarda maxVO₂'nin gelişimi konusunda şu nokta göze çarpmaktadır; genç kızlarda ergenlik döneminde maxVO₂ çok belirgin bir şekilde artmakta ve bu artış 18 yaşlarında en üst noktaya ulaşabilmektedir ⁽¹⁾.

Astrand ve Saltin'in yaptıkları çalışmada, maxVO₂'yi ev hanımlarında 29.5 ml/kg/dk, okçuluk ve eskrimle uğraşan bayanlarda 30 ml/kg/dk, bayan masa tenisi oyuncularında 35 ml/kg/dk, bayan 400-800 metre koşucularında 52 ml/kg/dk olarak bulmuşlardır ⁽¹⁰⁾. Diğer bir çalışmada ise Perry, A., (1988), 12 haftalık interval aerobik dans ve devamlı aerobik dans yapan, yaş ortalaması 19.57 yıl olan bayanlarda maxVO₂ değerlerini araştırmış ve 12 hafta interval aerobik dans yapan grupta maxVO₂'yi 39.06 ± 6.93 ml/kg/dk olarak, 12 hafta devamlı aerobik dans yapan grupta ise maxVO₂'yi 34.84 ± 4.10 ml/kg/dk olarak bulmuştur. Aynı çalışmada kontrol grubunu oluşturan sedanter bayanların maxVO₂ değerleri ortalama 32.71 ± 5.21 ml/kg/dk olarak bulunmuştur ⁽⁸⁾. Bu bulgular, çalışmamızda elde edilen bulgularla paralellik göstermektedir.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre, burun bandı her iki grupta da, maxVO₂ kapasitesi ve 12 dakika koşu performansı üzerinde olumlu bir etki göstermiştir.

Burun bandı takılarak yapılan 12 dakika Cooper testinde antrenmanlı ve antrenmansız bayan deneklerin elde ettikleri performans zamanları ve maxVO₂ değerleri, burun bandı takılmadan yapılan 12 dakika Cooper testinde elde edilen performans zamanlarından ve maxVO₂ değerlerinden daha yüksek bulunmuştur.

Bu çalışmadaki bütün hipotezler, burun bandının nazal volümü genişleterek, nazal solunuma yardım etmesi sayesinde, solunumu kolaylaştırması ve arttırması neticesinde, O₂ tüketim kapasitesi ve dolayısı ile dayanıklılık performansını geliştirebilir temeline dayanmaktaydı.

Bu çalışmanın nazal bantların aerobik performansı artırdığı yönündeki sonuçları, bu konu ile ilgili literatürdeki kısıtlı sayıdaki bazı çalışmalar ile paralellik göstermektedir ^(5, 6, 7, 11, 13).

Fakat diğer bazı çalışmalarda ise burun bandının aerobik kapasiteyi geliştirmede bulunmuştur ^(4, 9, 12). Bu çalışmaların sonuçları ile araştırmamızın bulguları aynı doğrultuda değildir.

Bu çalışmada ve daha önce yapılan diğer çalışmalarda elde edilen burun bandının dayanıklılık performansı ve aerobik kapasiteyi geliştirici etkileri şu şekilde açıklanabilir; kullanılan burun bandı muhtemelen zorlayıcı egzersiz şartlarında burun deliklerinin negatif basınç altında çökmesini engelleyerek nazal alanın genişlemesini sağlayarak burundan nefes almayı geliştirmiş ve subjektif olarak da daha rahat solunum yapabileme hissi vermiş olabilir ⁽¹²⁾.

Ayrıca burundan alınan havanın, burun mukozasındaki sinir uçlarını uyararak meydana getirdiği refleks etki ile göğüs akciğer sisteminin hareketlerinin daha kolaylaşmış olması ve dolayısı ile ventilasyonun artmış olması, bu nedenle kanın O₂ basıncının da yükselmiş olması muhtemeldir⁽²⁾.

Burun bandının oluşturabildiği bu etkiler maxVO₂ 'nin artmasını ve bu nedenle de 12 dakika Cooper testi koşu performansının gelişmesini sağlamış olabilir.

Bu çalışma sonucunda araştırma bulgularına dayanılarak şu öneriler geliştirilebilir.

Deneklerin burun bandı kullanımından psikolojik olarak etkilenmelerini engellemek ve dolayısı ile performansı etkilememesini sağlamak için gelecekte bu konuda yapılacak çalışmalarda burun bandına benzer şekilde fakat elastik fonksiyonu (germe fonksiyonu) olmayan plaster tipi bantlar kullanılmalıdır.

Hata oranını azaltmak için maxVO₂ 'yi dolaylı olarak ölçen 12 dakika Cooper testi yerine maxVO₂ 'yi direkt olarak ölçen ölçüm yöntemleri kullanılmalıdır.

KAYNAKLAR

1. AKGÜN, N. (1981). Kadın Spor. Spor Hekimliği Dergisi, 16(12), s.17.
2. ERDOĞDU, S. (1991). Burun Tıkanıklığının Akciğer Fonksiyonlarına Etkisi. Basılmamış Uzmanlık Tezi. İstanbul.
3. FOX, E.L., BOWERS, R.W., FOSS, M.L. (1989). Pulmonary Ventilation. The Physiological Basis of Physical Education and Athletics, s. 204 -221. Wm. C. Brown Publishers, Dubuque, Iowa.
4. GÖKDEMİR, K., KÜÇÜK, V., KOÇ, H. (1998). Burun Bandının (Nazivent) Futbolcularda Aerobik Kapasiteye Etkisi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3,1, 17-22.
5. GRIFFIN, J.W., HUNTER, G., FERGUSON, D., SILLERS, M.J. (1997). Physiologic Effects Of An External Nasal Dilator. Laryngoscope, 107, 1235-1238.
6. JOHNSON, N.T., MONCHILL, L.A. (1998). Effect of Snoring of the Breathe Right External Nasal Dilator. Basılmak üzere: Sleep Research (Vermoen, 1998'de belirtildi).
7. KELLOWAY, J.S., ADLIS, S.A., SCHOENWETTER, W.F. (1998). An external nasal dilator device affects the quality of life for patients with nasal congestion. Basılmak üzere: Journal of Allergy and Clinical Immunology (Vermoen, 1998'de belirtildi).
8. PERRY, A., ET. ALL (1988). A Comparison Of Training Responses To Interval Versus Continuous Aerobic Dance. The Journal Of Sports Medicine And Physical Fitness, vol.28, No.3, September, p.274-279.
9. PUJOL, T.J., LANGELFELD, M.E., HINOJOSA, J.R, IMAN, W.H. (1998). Effects of an external nasal dilator strip on differentiated ratings of perceived exertion. Perceptual motor Skills, 86, 1153-1154.

Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD), V (2000), 4 : 3 - 10

10. SALTIN, B., ASTRAND P. (1967). Maximal Oxygen Uptake In Athletes. *Journal Of Applied Physiology*, 23, No.3, September, p.353-358.
11. SCHARF , M.B., BRANNEN, D.E., MCDANNOLD, M.A. (1994). Subjective evaluation of a nasal dilatator on sleep and snoring. *Ear, Nose, Throat Journal*, 73, 395-401.
12. VERMOEN, C.J., VERBRAAK, A.F.M., BOGAARD, J.M. (1998). Effect of a nasal dilatator on nasal patency during normal and forced nasal breathing. *International Journal of Sports Medicine*, 19, 109-113.
13. VILLAGER, B. (1996). Do nose platers really help in football? *Fifa Magazine*, October, 44-46.
14. WILMORE, J.H., COSTILL, D.L. (1994) Cardiorespiratory function and performance. *Physiology of Sport and Exercise*, S. 214-238,448. Human Kinetics. Champaign, IL.

YETİŞTİRME YURTLARINDA YAŞAYAN ÇOCUKLARIN FİZİKSEL VE MOTOR ÖZELLİKLERİNİN AİLELERİ İLE BİRLİKTE YAŞAYAN AKRANLARI İLE KARŞILAŞTIRILARAK İNCELENMESİ.

Dilara ÖZER *

Gökhan GÜNAYDIN *

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Çocuk Esirgeme Kurumunda (ÇEK) yaşayan çocukların fiziksel ve motor özelliklerini aileleri ile birlikte yaşayan (ABY) akranları ile karşılaştırarak incelemektir. Araştırma ÇEK' de ve aileleri ile birlikte yaşayan çocuklardan oluşan iki grup üzerinde gerçekleştirilmiştir. Her grupta 10 yaşında 15 kız 15 erkek olmak üzere 30 çocuk bulunmaktadır. Bu çalışmada veri toplama aracı olarak boy, ağırlık, triceps (tr) deri kıvrım kalınlığı (DKK), subskapular (ss) deri kıvrım kalınlığı, esneklik, durarak uzun atlama (DUA) ve mekik ölçümleri kullanılmıştır. ÇEK' de yaşayan kızların boy, ağırlık, DUA ve mekik özelliklerinin, ABY akranlarından istatistiksel olarak önemli derecede düşük olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). ÇEK' de yaşayan erkeklerin ise boy, DUA ve mekik özelliklerinin ABY akranlarından istatistiksel olarak önemli derecede düşük olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Bu sonuçların kurumlarda yaşayan çocukların aile ortamından yoksun yaşamalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Anahtar sözcükler: Çocuk esirgeme kurumu, öksüzler, fiziksel ve motor özellikler

STUDY ON PHYSICAL AND MOTOR CHARACTERISTICS OF CHILDREN WHO LIVE IN THE CHILD PROTECTION INSTITUTIONS COMPARING TO THEIR PEERS WHO LIVE WITH THEIR FAMILIES.

SUMMARY

The aim of this study was to investigate physical and motor characteristics of children who live in the child protection institutions comparing to those of their peers. This study was carried out on two groups which was composed of the children who were living in the child protection institutions and with their families. There were 30 children in each group, 15 boys, 15 girls at the age of ten. In this study, body height, body weight, triceps skinfold, subscapular skinfold, flexibility, standing long jump and sit-up were used as the means of getting data. It was found out that the body height, the body weight, the standing long jump and the sit-up of girls who were living in the child protection institutions were lower than their peers' who were living with their families. As for the boys, the body height, the standing long jump and the sit-up of boys who are living in the child protection institutions were significantly lower than their peers' ($p<0,05$). It is thought that these results arise from the fact that the children in the child protection institutions live in deprived of family circle.

Key words: Child protection institutions, orphans, physical and motor characteristics

* Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, ANTALYA

GİRİŞ

1983 yılında yürürlüğe giren 2828 sayılı sosyal hizmetler ve çocuk esirgeme kurumu yasası ile toplum standartlarına göre tehlikede sayılan ve durumuna toplumca el konulması gerekli görülen çocukların bakımı, yetiştirilmesi ve topluma kazandırılması görevi, sosyal hizmetler ve çocuk esirgeme kurumu genel müdürlüğüne verilmiştir. Korunmaya muhtaçlık olgusunda; bakımı, yetiştirilmesi, korunması ve gözetilmesindeki eksiklikler nedeniyle çocuğun sosyal, fiziksel, ruhsal ve ahlaki yönden sağlıklı bir yetişkin olması risk altındadır. Çocuğu bu duruma düşüren nedenler yasada belirtildiği gibi ana baba yokluğu ya da yoksulluğu ile sınırlı değildir. Ailenin ihmal ve istismarı da çocuğun korunmaya muhtaç hale gelmesinde önemli bir işleve sahiptir. Haklarında yetkili mahkemelerce korunma kararı alınmış olan çocuklardan 0-12 yaş grubuna çocuk yuvalarında 13-18 yaş grubuna ise yetiştirme yurtlarında hizmet verilmektedir ⁽¹⁾.

Aile ortamından ayrı çocuk yetiştirme yurtlarında kalan çocukların motor gelişimleri çok uzun zamandır araştırmacıların önemli ilgi alanını oluşturmaktadır. Araştırmalar daha çok kurumlarda yaşayan erken çocukluk dönemindeki çocuklar üzerinde yapılmıştır. Dennis (1960) tarafından İran' da yetiştirme yurtlarında yapılan bir araştırmada çocukların motor gelişimlerinin yaşlılarından geri olduğu bulunmuştur ⁽²⁾. Yörüköğlü (1980), öksüz yuvalarından birinde yaptığı incelemeler sonucunda 151 çocuk içinde (0-4 yaş) yaşına uygun boyda 9, yaşına uygun ağırlıkta ise 14 çocuk bulunduğunu, hepsi yürümesi gereken 94 çocuktan (1-2,5 yaşlarda), yarısından azının yürüyebildiğini, belirtmektedir ⁽³⁾. Kaler ve Freeman (1994) Romen öksüz yuvalarındaki 23-50 aylık çocukların bilişsel ve sosyal gelişimleri üzerinde çevresel yoksunluğun etkilerini inceledikleri çalışmalarında bilişsel ve sosyal fonksiyonlarda gecikme olduğunu belirlemişlerdir ⁽⁴⁾.

Bu çalışmanın amacı, günümüz koşullarında yetiştirme yurtlarında yaşayan çocukların fiziksel ve motor özelliklerini aileleri ile birlikte yaşayan akranları ile karşılaştırarak incelemektir

YÖNTEM

Bu araştırma Antalya Zübeyde Hanım Çocuk Esirgeme Kurumunda en az 2 yıldır yaşayan 10 yaşında 15 kız ve 15 erkek çocuk üzerinde yapılmıştır. Karşılaştırma grubu olarak benzer sosyo ekonomik düzeydeki bir ilköğretim okuluna devam eden ancak aileleri ile yaşayan (ABY) 15 kız 15 erkek çocuk tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir.

Tablo1: Araştırmaya Katılan Deneklerin Yaşlara Göre Dağılımı.

GRUPLAR	CİNS	\bar{X} YAŞ (YIL)	P
ÇEK	K	10,56 ± 0,62	0,23704
	E	10,41 ± 0,56	
ABY	K	10,23 ± 0,62	0,32563
	E	10,42 ± 0,64	

Tablo1'e göre, ÇEK ve ABY çocukların yaşları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu bulgular motor özellikler yönünden karşılaştırma yapılacak iki grubun yaşlarının benzer olduğunu göstermektedir.

Yetiştirme yurtlarında yaşayan çocukların fiziksel ve motor özelliklerini akranları ile karşılaştırarak incelemek amacı ile yapılan bu araştırmada boy, ağırlık, triceps ve subskapular deri kıvrım kalınlığı, mekik, durarak uzun atlama, esneklik ölçümleri kullanılmıştır. Verilerin analizinde "iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi" uygulanmıştır.

Triceps deri kıvrım kalınlığı, acromion ile olecranon arasındaki orta noktadan, Subskapular deri kıvrım kalınlığı, skapulanın inferiör açısının altından 45 derece diagonal olarak katlanarak ölçülmüştür.

Mekik testinde, öğrenci sırtüstü yatar pozisyonda, kollarını çapraz yaparak, ellerini omuzlara yerleştirmiş, bacakları dizlerinden 90 derece bükülmüş, ayak tabanları yere basar pozisyonda uygulamaya başlar. Kalça ile ayak arasındaki mesafe 12 inç (30.5 cm.) den fazla olmamalıdır. Bir yardımcı, öğrencinin ayaklarını yere doğru bastırarak pozisyonun bozulmasını önler. "Başla" komutuyla , öğrenci gövdesini, dirsekleri uyluklarına değinceye kadar kaldırır ve başlangıç pozisyonuna geri döner. Geri dönüşte, ikinci bir gövde kaldıncı başlamadan önce, scapulanın inferiör açısı mindere değmiş olmalıdır. Uygulama süresince, kollar göğüsten ayrılmamalıdır. Bir denemeye izin verilir. 60 sn. içinde uygun yapılan her bir mekik sayısı kaydedilir. Mekik, dirseklerin uygun bir şekilde uyluğa değdirilmesi olarak sayılır.

Durarak Uzun Atlama (DUA) testinde, Öğrenci başlama çizgisinin gerisinde, parmak uçları çizgiye yakın durur. Olabildiğince ileriye doğru çift ayakla atlayış yapar. Her öğrenci üç deneme yapar. Üç denemenin ortalaması kaydedilir. Araştırmacı her bir denemede başlangıç çizgisiyle atlayış sonrası en geride kalan topuk arasındaki mesafeyi cm. cinsinden ölçer. Öğrencinin geriye doğru düşmesi durumunda ölçüm yapılmaz, yeni bir deneme verilir. Öğrencilere atlayışın tamamlanmasından sonra öne doğru düşmeleri öğütlenebilir.

Otur -Eriş Testinde, uzanma mesafesini ölçebilmek için 0-40 cm arasında derecelendirilmiş bir kutudan oluşan düzenek kullanılmıştır. 0-40 arasında santimetrelendirilmiş levha, 23. cm. de, kutu ile birleştirilmiştir. Öğrencinin kutuya ayak tabanları ile temas ettiği yüzey üst levhayı

23. cm. de kesmektedir. Otur-eriş kutusu, bir duvara ya da sağlam bir nesneye dayandırılır. Öğrenciler ayaktabanlarını çıkartarak uzun oturuşta ayak tabanlarını kutunun ön yüzüne temas ettirirler. Bu sırada bacaklar gergin ve bir el, diğerinin üzerinde yer alır. Öğrenci avuçiçi üst levhaya temas ederken olabildiğince ileriye doğru yavaş yavaş dört kez uzanmaya çalışır. Dördüncü kezde ulaşabileceği maksimum noktaya ulaşmalı ve burada pozisyonunu 1 sn. süre ile korumalıdır. Bir yardımcı, öğrencinin dizlerinin test boyunca gerginliğini korumak için hafifçe dizlerinden aşağıya doğru bastırır. Her öğrenciye bir ısınma ve iki deneme hakkı verilir. İki denemenin ortalaması alınır. Her bir denemeyi araştırmacı cm. cinsinden kayder. Bu kayıta ölçü, orta parmağın uzanabildiği maksimum mesafedir. Araştırmacı ölçüm boyunca, ayak tabanlarının düz olarak kutuya temas ettiğini, ellerin üstüste olduğunu, bacakların gergin olduğunu ve maksimum uzanmada 1 sn. durmayı gözlemelidir.

BULGULAR VE TARTIŞMA

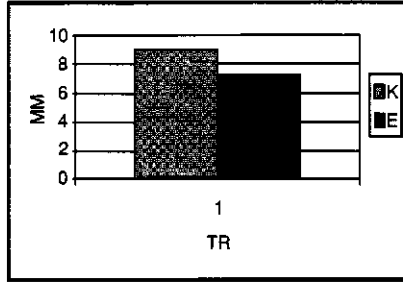
ÇEK' de yaşayan 10 yaş kız ve erkek çocukların fiziksel ve motor özelliklerini ailelerinin yanında yaşayan akranları ile karşılaştırarak incelemeyi amaçlayan bu araştırma bulguları aşağıda sunulmuştur.

Tablo2: ÇEK' de Yaşayan 10 Yaş Kız ve Erkek Çocukların Fiziksel ve Motor Özelliklerinin Karşılaştırılması.

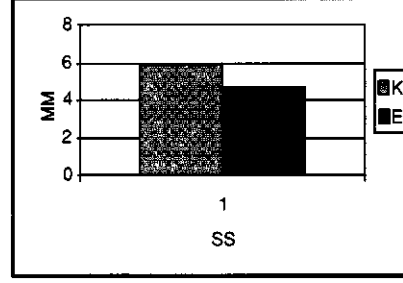
ÖZELLİKLER	CİNSİYET	X	P
BOY (cm)	K	131,93 ± 7,22	0,14506
	E	134,59 ± 6,73	
AĞIR (kg)	K	28,40 ± 4,21	0,14836
	E	46,88 ± 6,73	
TR (mm)	K	9,07 ± 2,15	0,00212*
	E	7,15 ± 1,56	
SS (mm)	K	6,03 ± 1,19	0,00011*
	E	4,62 ± 0,67	
ESN (cm)	K	25,37 ± 6,40	0,04792*
	E	28,65 ± 4,30	
DUA (cm)	K	134,91 ± 9,39	0,41804
	E	133,75 ± 19,73	
MEK (sayı)	K	25,67 ± 8,38	0,00121*
	E	33,71 ± 5,14	

*P<0,05

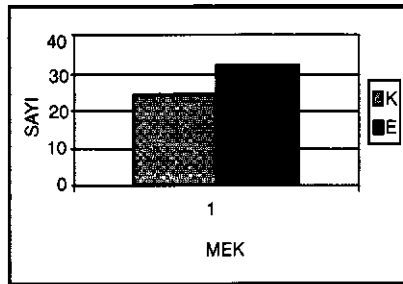
Tablo2' ye göre ÇEK' de yaşayan kız ve erkek çocuklar arasında boy, ağırlık ve DUA özellikleri yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). TR, SS, esneklik ve mekik özellikleri yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Triseps ortalaması kızlarda ($9,07\pm2,15$ mm) erkeklerin ortalamasından ($7,15\pm1,56$ mm) daha yüksek bulunmuştur. Bu bulguya paralel olarak subskapular, deri kıvrım kalınlığı da kızlarda ($6,03\pm1,19$ mm) erkeklerden ($4,62\pm0,67$ mm) daha yüksektir. Erkek çocuklarının, esneklik ve mekik değerlerinin kız çocuklarından daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Esneklik ortalaması kızlarda ($25,376,40$ cm), erkeklerde ($28,6\pm54,30$ cm), mekik ortalaması kızlarda ($25,6\pm78,38$) erkeklerde ($33,7\pm15,14$) olarak bulunmuştur.



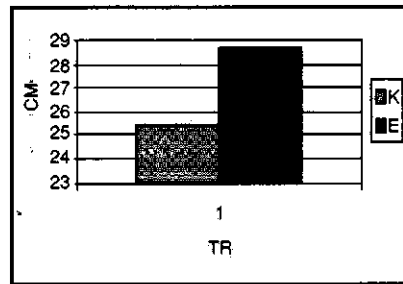
Şekil 1: ÇEK' de Yaşayan 10 Yaş Kız ve Erkek Çocukların TR Deri Kıvrım Kalınlıklarının İncelenmesi .



ŞEKİL 2: ÇEK' Yaşayan 10 Yaş Kız Erkek Çocukların SS Deri Kıvrım Kalınlıklarının İncelenmesi.



Şekil 3: ÇEK'de Yaşayan 10 Yaş Kız Erkek Çocuklarının Mekik Özellikleri Yönünden Karşılaştırılması.



ŞEKİL 4: ÇEK'de Yaşayan 10 Yaş Kız Erkek Çocukların Esneklik Özellikleri Yönünden Karşılaştırılması

Tablo3: ABY 10 Yaş Grubu Kız ve Erkek Çocuklarının Fiziksel ve Motor Özelliklerinin Karşılaştırılması.

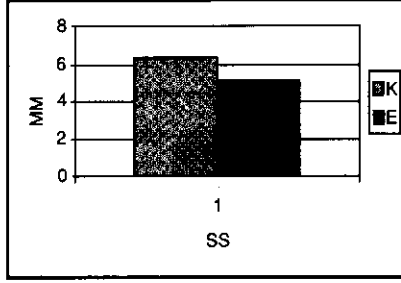
ÖZELLİKLER	CİNSİYET	\bar{X}	P
BOY (cm)	K	141,93 ± 5,91	0,34872
	E	142,33 ± 5,22	
AĞIR (kg)	K	33,27 ± 5,61	0,47699
	E	33,13 ± 6,68	
TR (mm)	K	9,67 ± 2,26	0,17267
	E	8,30 ± 3,50	
SS (mm)	K	6,50 ± 2,73	0,04240 *
	E	5,00 ± 1,76	
ESN (cm)	K	27,73 ± 5,70	0,45156
	E	27,50 ± 4,65	
DUA (cm)	K	146,40 ± 16,50	0,4646
	E	156,91 ± 16,59	
MEK (sayı)	K	32,27 ± 6,58	0,01346 *
	E	38,60 ± 8,18	

*P<0,05

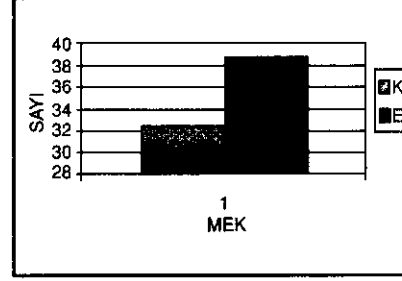
Tablo3' e göre, ss ve mekik özellikleri yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur (p<0,05). SS ortalaması kızlarda (6,50±2,73) erkeklerin ortalamasından (5,00±1,76) daha yüksek bulunmuştur. Mekik ortalaması kızlarda (32,2±76,58) erkeklerin ortalamasından (38,60 ± 8,18) daha düşük bulunmuştur. Kız deneklerin erkeklere göre sahip oldukları daha yüksek yağ dokusu değerlerinin literatürde yer alan "ergenlik dönemi ile birlikte kızların yağ dokusunda artma erkeklerin yağ dokusunda ise azalma olduğu" bilgisi ile uyum içinde olduğu görülmektedir ⁽²⁾. Literatürde kızların tüm yaşlarda erkeklerden daha esnek oldukları ve en önemli cinsiyet farklılığının ergenlik atılımı ve cinsel olgunlaşma sırasında meydana geldiği belirtilmektedir ⁽²⁾. Bu araştırma bulguları bu bilgilerin tam aksi yönünde, bir başka deyişle erkeklerin esneklik değerlerinin daha yüksek olması ile sonuçlanmıştır.

Çocuklarda kas kuvvetinin artışı yaşa ,cinsiyete ,olgunlaşma düzeyine önceki fiziksel etkinlik düzeyine ve beden ölçülerine bağlıdır. Kuvvet erkek çocuklarda yaşla birlikte gelişir ve 13-14 yaşlarında kuvvet gelişiminde atılım gerçekleşir. Kızlarda böyle bir atılım söz konusu değildir ⁽⁵⁾.

Bu araştırma bulgularında da bu bilgilere benzer olarak erkeklerin mekik özelliği yönünden kızlardan daha yüksek değere sahip oldukları bulunmuştur.



Şekil 5: ABY 10-11 Yaş Kız ve Erkek Çocukların Subskapular Deri Kıvrım Kalınlıklarının İncelenmesi.



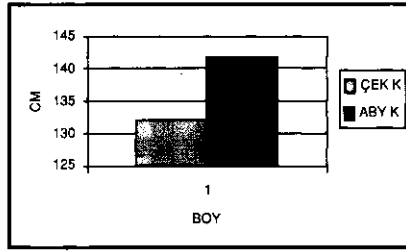
ŞEKİL 6: ABY Yaşayan 10-15 Yaş Kız ve Erkek Çocukların Mekik Sayısının Karşılaştırılması.

Tablo 4: Çocuk Esirgeme Kurumunda ve Aileleri İle Birlikte Yaşayan 10 Yaş Grubu Kız Çocuklarının Fiziksel ve Motor Özelliklerinin Karşılaştırılması.

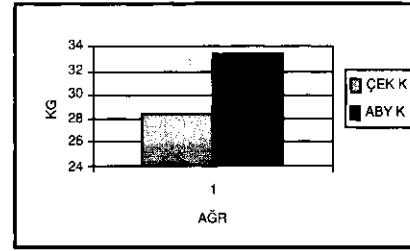
ÖZELLİKLER		\bar{X}	P
BOY (cm)	ÇEK	131,93 ± 7,22	0,000219 *
	ABY	141,53 ± 5,91	
AĞIR (kg)	ÇEK	28,40 ± 4,61	0,007442 *
	ABY	33,27±5,61	
TR (mm)	ÇEK	9,07 ± 2,15	0,361879
	ABY	9,67±4,26	
SS (mm)	ÇEK	6,03 ± 1,19	0,274458
	ABY	6,50 ± 2,73	
ESN (cm)	ÇEK	25,37 ± 6,40	0,147143
	ABY	27,73 ± 5,70	
DUA (cm)	ÇEK	134,91 ± 9,39	0,013228 *
	ABY	146,40±16,50	
MEK (sayı)	ÇEK	25,67 ± 8,38	0,011687 *
	ABY	32,27±6,58	

*P<0,05

Tablo 4' e göre, ÇEK' de yaşayan ve ABY 10-11 yaş grubu çocuklar arasında triseps, supskapular deri kıvrım kalınlığı ve esneklik özellikleri yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Boy, ağırlık, durarak uzun atlama ve mekik özellikleri yönünden ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Boy ortalamaları ÇEK' deki kızlarda ($131,93\pm7,22$ cm) ABY kızlarından ($141,53\pm5,91$ cm) daha düşüktür ($p<0,05$).



Şekil 7: ÇEK'de ve ABY 10 Yaş Kız Çocuklarının Boylarının Karşılaştırılması.



ŞEKİL 8: ÇEK'de ABY 10 Yaş Kız Çocuklarının Ağırlıklarının Karşılaştırılması.

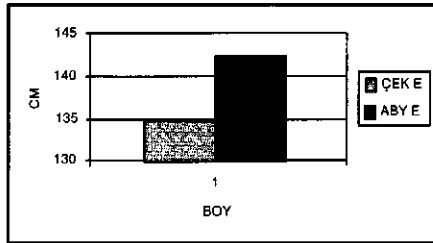
Ağırlık ortalamaları ÇEK' de yaşayan kızlarda ($28,40\pm4,61$ kg) ABY kızlarından ($33,27\pm5,61$ kg) daha düşüktür. DUA ortalamaları ÇEK' deki kızlarda ($134,91\pm9,39$ cm) ABY kızlarından ($146,40\pm16,50$ cm) daha düşüktür. Mekik ortalamaları ÇEK' deki kızlarda ($25,67\pm8,18$ sayı) ABY kızlarından ($32,27\pm6,58$ sayı) daha düşüktür.

Tablo5: ÇEK' de yaşayan ve ABY 10 yaş erkek çocuklarının fiziksel ve motor özelliklerinin karşılaştırılması.

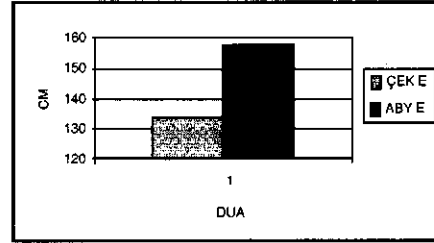
ÖZELLİKLER		\bar{X}	P
BOY (cm)	ÇEK	$134,59 \pm 6,73$	0,000758 *
	ABY	$142,33\pm5,22$	
AĞIR (kg)	ÇEK	$46,88\pm6,73$	0,107811
	ABY	$33,13\pm6,86$	
TR (mm)	ÇEK	$7,15\pm1,56$	0,123699
	ABY	$8,30 \pm 1,76$	
SS (mm)	ÇEK	$4,62\pm0,67$	0,1996
	ABY	$5,00 \pm 1,76$	
ESN (cm)	ÇEK	$28,65\pm4,30$	0,300762
	ABY	$27,50 \pm 4,65$	
DUA (cm)	ÇEK	$133,75\pm19,73$	0,000316 *
	ABY	$156,91 \pm 1 6,59$	
MEK(sayı)	ÇEK	$33,71\pm5,14$	0,023229 *
	ABY	$38,60\pm8,18$	

* $P<0,05$

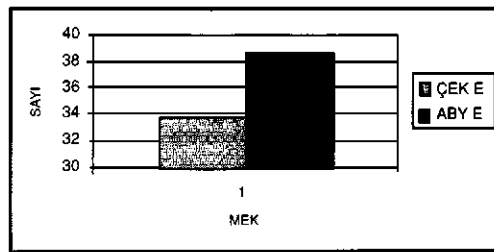
Tablo 5'e göre, ÇEK' de yaşayan ve ABY 10-11 yaş grubu erkek çocuklarının ağırlık, tri-seps, supskapula ve esneklik özellikleri yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Boy, durarak uzun atlama ve mekik özellikleri yönünden istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p < 0,05$). Boy ÇEK' de yaşayan erkeklerde ($134,59 \pm 6,73$ cm) ABY erkeklerden ($142,33 \pm 5,22$ cm) daha düşüktür. DUA ortalaması ÇEK'da yaşayan erkeklerde ($133,75 \pm 19,73$ cm) ABY erkeklerden ($156,91 \pm 16,59$ cm) daha düşüktür. Mekik ortalaması ÇEK'da yaşayan erkeklerde ($33,71 \pm 5,14$ sayı) ABY erkeklerden ($38,60 \pm 8,18$ sayı) daha düşüktür. Literatüre göre doğumdan kısa bir sonra çeşitli nedenlerle anadan ayrılıp yatılı yuvalara yerleştirilen bebeklerde gelişim bozuklukları ortaya çıkmaktadır. Bu bebekler iyi bakım ve beslenmeye karşın gelişemezler. Boyları ve ağırlıkları yaşlarına göre çok geri kalır. Dayanma güçleri azalır. Sık hastalanırlar ve hastalıkları ağır geçer⁽³⁾. Bu özelliklerin kurumlardaki ilgi, uyarma ve sevgi yetersizliğinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Anne, baba sevgisinden uzak, sıcak bir aile ortamından mahrum bu çocuklar fiziksel ve motor özellikleri yönünden yaşlarından geri kalmaktadır.



Şekil 11: ÇEK'de ve ABY 10-11 Yaş Grubu Erkek Çocuklarının Boylarının Karşılaştırılması.



ŞEKİL 12: ÇEK'de ve ABY 10-11 Yaş Erkek Çocuklarının DUA Özelliklerinin Karşılaştırılması.



Şekil 13: ÇEK'de ve ABY 10-11 Yaş Grubu Erkek Çocuklarının Mekik Özelliklerinin Karşılaştırılması.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Kurumlarda yaşayan çocukların fiziksel ve motor gelişimlerinin normal gelişim gösteren akranlarıyla karşılaştırılarak incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırma sonuçlarına göre, ÇEK' de yaşayan 10 yaş kızlar, boy, ağırlık, DUA ve mekik özellikleri yönünden, ÇEK' de yaşayan erkekler ise boy, DUA ve mekik yönünden ABY akranlarından istatistiksel olarak önemli derecede yetersiz bulunmuştur ($p<0,05$). Bu sonuçların kurumlarda yaşayan çocukların aile ortamından yoksun yaşamlarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

ÇEK'de yaşayan çocuklar insanın hayatında çok önemli değerleri olan ana ve babalarından yoksun olarak büyümekte, dolayısıyla anne, baba, kardeş sevgisinden uzak büyümekte bazen bu sevgiyi hiç tadamamaktadırlar. Bu araştırmanın yapıldığı Zübeyde Hanım Çocuk Esirgeme Kurumunda basketbol, voleybol alanları ve bir kapalı jimnastik salonu olmasına karşın öğrenciler yeterli şekilde spora yönlendirilmemektedir. Bunun bu kurumda görev yapan bir beden eğitimi öğretmenin bulunmayışından kaynaklandığı düşünülmektedir. Çocukların hafta sonlarındaki serbest zamanlarının çocuğunu açık alanda dolaşarak geçirdikleri gözlenmiştir. Bu çocukların sevgi ve şefkat dolu bir aile ortamında büyümelerini sağlayacak yeni düzenlemelerin yapılmasının ve serbest zamanlarında, fiziksel, motor ve duyuşsal özellikleri üzerindeki olumlu etkisi olduğu düşüncülen beden eğitimi ve spor etkinliklerinin yaşamlarının bir parçası olacak şekilde organizasyonlar düzenlenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Bulut Işıl (1998)., Korunmaya Muhtaç Gençlerin Sosyal Grup Çalışması Gereksinimi. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi. Cilt 2, sayı 2, ,sf:70-75
2. Özer D, Özer K (2000)., Çocuklarda Motor Gelişim. Kazancı Matbaası. İstanbul.
3. Yörükoğlu A. (1980)., Çocuk ve Ruh Sağlığı. İş Bankası Kültür Yayınları Sf: 31-32
4. Kaler S R, Freeman B J (1994)., Analysis of environmental deprivation:cognitive and social development in Romanian orphans. J Child Psychol Psychiatry. May;35(4):769-81.
5. Muratlı S (1999)., Çocuk ve Spor. Bağırçan Yayınevi. Ankara.

PATLAYICI KUVVET ANTRENMANLARININ KARATE ÇALIŞAN 16-17 YAŞ GRUBU POLİS KOLEJİ ÖĞRENCİLERİNİN PERFORMANSI ÜZERİNE ETKİSİ

Erol ESEN *
Muhsin HAZAR **

ÖZET

16-17 Yaş grubu erkeklerde, karate grubu, karate ve patlayıcı kuvvet antrenmanı yapan deney grubu ve kontrol grubu ile (her gruptaki denek sayısı 16' dir) 10 hafta çalışıldı. Deneklere antrenman programı öncesi ve sonrası boy, vücut ağırlığı, vücut yağı yüzdesi, dikey sıçrama, durarak uzun atlama, 30 m. sprint koşusu, sağlık topunu çift elle fırlatma ve müsabaka başarısını ölçen (müsabaka puantajı) testler uygulandı. Kontrol grubu, herhangi bir çalışma yapmazken, karate grubuna teknik antrenman, deney grubuna ise teknik antrenmanla birlikte patlayıcı kuvvet antrenmanı haftada üç gün olmak üzere yaptırıldı. Yapılan testlerde; kontrol grubu testlerinin tamamında ve karate grubunun; vücut ağırlığı ve vücut yağı yüzdesinde değişiklik bulunamadı ($P>0.05$). Karate grubunun dikey sıçrama, durarak uzun atlama, 30 m. sprint koşusu ve sağlık topunu çift elle atma da anlamlı değişiklikler gözlemlendi ($P<0.01$). Deney grubunda ise; vücut ağırlığı, vücut yağı yüzdesi, dikey sıçrama, durarak uzun atlama ve 30 m. sprint koşusunda anlamlı değişiklikler tespit edildi ($P<0.01$). Müsabaka başarısı olarak karate grubu ile patlayıcı kuvvet çalışan deney grubu arasında yapılan karşılaştırmada deney grubunun daha başarılı olduğu gözlemlendi ($P<0.05$). Sonuç olarak; karate çalışan sporcularda patlayıcı kuvvet çalışmalarının, vücut yağı yüzdesini azalttığı, sürati geliştirdiği ve müsabaka başarısını artırdığı tespit edildi.

Anahtar Kelimeler : Antrenman, Karate, Patlayıcı kuvvet, Performans.

EFFECT OF POWER STRENGTH TRAINING ON THE 16-17 AGE GROUP POLICE COLLEGE STUDENTS PERFORMANCE

SUMMARY

Karate group, karate and bursting power exercise test group and control group had trained 10 weeks (each group consist 10 persa, 16-17 aged men) Before training program and after training program the height, body weight and percentage of body grease, vertical jumping, stable long jump, 30 m sprintrunning, throwing the health ball with two hands and measuring the competition success were applied. While the control group having no exercise karate group did technique training and the control group did bursting power exercise in addition to technique training 3 times a week According the results of the test, all the control group's tests and karate group's body weight and the percentage of body fat didn't indicate any change ($p < 0, 05$) Karate group's vertical jumping, stable long jump, 30m spring running and throwing the health ball with two hands significantly changed (alteration), ($P < 0,01$). A significant change was determined at body weight percentage of body fat vertical jumping the stable long jumping and 30m sprint running of test group ($P < 0,01$). As competition success comparing with karate group and bursting power exercise group, it was observed that the test group were more successful ($P < 0,05$) As a result, the karate sportsman burst power exercise, reduces the percentage of body weight grease, has improved the speed and success at competitive.

Key word: Training, Karate, Power strength, Performans.

* Polis Koleji Mesleki Güvenlik Eğitimi ve Yakın Savunma Ders Görevlisi, ANKARA

** Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, ANKARA

GİRİŞ ve AMAÇ

Her spor dalında olduğu gibi karate branşında da teknik ve taktik unsurların yanı sıra, motorik özelliklerin geliştirilmesi performans açısından çok önemlidir. Karate sporu antrenmanlarda temel motorik özelliklerin hemen hepsini kapsayan bir çalışma sistemine sahiptir. Ancak müsabaka süresinin kısıtlılığı ve tekniklerin ani ve hızlı ataklardan meydana gelmesi patlayıcı kuvvet çalışmalarına ayrıca ağırlık verilmesi ihtiyacını doğurmuştur. Araştırmanın amacı; karate antrenmanlarına ek olarak yapılan patlayıcı kuvvet çalışmalarının karate performansı üzerine etkisinin incelenmesidir.

MATERYAL ve METOT

Araştırma için 16-17 yaşlarında, toplam 48 Ankara Polis Koleji öğrencisinden 3 grup oluşturuldu (her grup 16 kişi). Testlerden önce sağlık kontrolünden geçirilen deneklere, 10 hafta ve haftada 3 antrenman yapıldı.

1. Deney Grubu; boyu $\bar{X}=174.75\pm 4.04$ cm., vücut ağırlığı $\bar{X}=64.63\pm 5.57$ kg'dır ve 1 yıldır düzenli olarak karate çalışmaktadırlar. Haftada 3 gün karate teknik antrenman yapan grup ile birlikte teknik antrenmanlara katıldılar. Üç günlük teknik antrenmana ek olarak antrenmanlardan sonra patlayıcı kuvvet antrenman programı uygulandı.

2. Karate Teknik Antrenman Grubu; boyu $\bar{X}=175.31\pm 4.43$ cm., vücut ağırlığı $\bar{X}=64.72\pm 8.87$ kg'dır ve 1 yıldır düzenli olarak orta seviyede karate sporu yapmaktadırlar. Sadece haftada 3 gün karate teknik çalışmalarına katıldılar.

3. Kontrol Grubu ; boyu $\bar{X}=173.875\pm 5.40$ cm., vücut ağırlığı $\bar{X}=61.91\pm 5.43$ kg'dır, yine aynı okulun spor yapmayan öğrencilerinden seçildiler.

Deneklerin boyu ve vücut ağırlıkları tespit edildikten sonra, deri altı yağ ölçümü, Skinfold Caliper ile Behnke ve Wilmore denklemi⁽¹³⁾ ile hesaplandı. Motorik testlerden; durarak sağlık topunu çift elle atma⁽¹¹⁾, durarak uzun atlama⁽⁹⁾, dikey sıçrama⁽⁹⁾ ve 30m. sprint testleri uygulandı^(10,9). Karate grubu ile deney grubunun aynı siktetteki sporcuları arasında antrenman programı öncesi ve sonrası testlerle birlikte müsabaka yaptırıldı. Müsabakalar, Dünya Karate Federasyonunun kabul ettiği kurallar çerçevesinde, Ankara Karate II Komitesinde görevli Milli Hakemler tarafından yaptırıldı.

Çalışmada deney gurubunun ve kontrol guruplarının, antrenman programı öncesi ve sonrası gelişim farklarının tespiti için, aritmetik ortalama (\bar{X}) ve standart sapma (SS) ve bağımsız gruplarda aritmetik ortalamalar arası fark tespit edildi. Sonuçların 0.05 ve 0.01 önem seviyesinde anlamlı olup, olmadığı araştırıldı. İstatistiksel işlemler; Minitab paket programında, ortalamalarının karşılaştırılmaları ise, MSTAT paket programında yapıldı. DUNCAN çoklu karşılaştırma testi kullanıldı.

Karate teknik antrenmanı yapan grup ile deney grubunun puan karşılaştırılmalarında Wilcoxon Tek Örnek Testi ve Mann-Whitney U testi kullanıldı. Deney grubunun çalışma programında, teknik antrenmana ek olarak; ilk iki hafta genel kondisyon antrenmanları yapıldı. Fazla tamamlama (Superkompansasyon) prensibine uyularak antrenmanlar ilk üç hafta arttırıldı, dördüncü hafta minimuma indirilerek sporcuların toparlanması sağlandı, son üç haftalık antrenmanda tekrar maksimal yüklenmelerle çalışıldı. En son çalışmanın seti azaltıldı ve son üç gün sporcu dinlendirilerek ölçümlere hazırlandı. 10 hafta boyunca yapılan antrenmanlarda; durarak üç adım uzun atlama, durarak beş adım uzun atlama, 10 adım kanguru, çift ayak uzun atlama, sol-sağ ayak dik sıçrama, sağlık topu ile atış, 10 m sprint⁽¹⁰⁾ egzersizleri gittikçe artan şiddette çalışıldı.

BULGULAR

Tablo 1: Grupların Antrenman Programı Öncesi (APÖ) ve Sonrası (APS) Test Sonuçları

Değişken	Kontrol Grubu \bar{X} (n=16)			Karate Grubu \bar{X} (n=16)			Deney Grubu \bar{X} (n=16)		
	APÖ	APS	FARK	APÖ	APS	FARK	APÖ	APS	FARK
Boy (cm.)	173.87 ± 5.40	173.87 ± 5.40	P>0.05	175.31 ± 4.43	175.31 ± 4.43	P>0.05	174.75 ± 4.04	174.75 ± 4.04	P>0.05
Vücut Ağ. (kg)	61.91 ± 5.43	62.97 ± 4.82	P<0.05	64.71 ± 8.87	65.43 ± 7.85	P>0.05	64.63 ± 5.57	66.19 ± 5.13	P<0.01
Vücut Yağı (%) (mm.)	8.83 ± 1.60	9.90 ± 1.76	P<0.01	8.17 ± 1.57	7.60 ± 1.17	P>0.05	8.10 ± 1.34	7.44 ± 1.13	P<0.01
Dik. Sıçrama (cm)	48.56 ± 2.8	49.68 ± 2.49	P<0.05	48.88 ± 1.75	51.5 ± 1.62	P<0.01	48.37 ± 4.11	53.68 ± 4.58	P<0.01
D. Uzun Atlama (m)	2.10 ± 0.14	2.14 ± 0.14	P<0.01	2.14 ± 0.14	2.24 ± 0.13	P<0.01	2.18 ± 0.13	2.33 ± 0.14	P<0.01
30 m Sprint (sn.)	5.3 ± 0.14	5.27 ± 0.11	P>0.05	5.25 ± 0.20	5.14 ± 0.13	P<0.01	5.25 ± 0.15	5.05 ± 0.07	P<0.01
Sağlık Topu Atma (m.)	5.48 ± 0.84	5.54 ± 0.79	P>0.05	6.03 ± 0.79	6.47 ± 0.86	P<0.01	6.006 ± 0.83	7.006 ± 0.68	P<0.01
Müsabaka Sonucu (p)	Maç Yap- tırılmadı	Maç Yap- tırılmadı		2.19 1.59	2.13 1.99		2.38 1.4	4.13 1.31	

Boy da önemli değişiklikler olmazken, vücut ağırlığında deney grubunda (P<0.01) ve kontrol grubunda artma (P<0.05) olurken, karate grubunda önemli değişiklikler olmadı (P>0.05).

Her üç gruptaki değişiklikler birbirleriyle karşılaştırıldığında önemli bir fark olmadığı görüldü ($P>0.05$). Vücut yağ oranında kontrol grubunda $X=8.83$ mm den, $X=9.190$ mm ye önemli artış ($P< 0.01$), karate grubunda $X=8.17$ mm den, $X=7.92$ mm ye önemsiz azalma ($P>0.05$), deney grubunda da $X=8.11$ mm den, $X=7.44$ mm ye önemli ($P< 0.01$) azalma, her üç grup değişiklikleri birbirleriyle karşılaştırıldığında aralarında anlamlı ($P< 0.01$) farkların olduğu tespit edildi.

Dikey sıçramada kontrol grubunda $X=48.56$ cm den, $X=49.68$ cm ye ($P< 0.05$), karate grubunda $X=48.88$ cm den $X=51.50$ cm ye ($P< 0.01$), deney grubunda $X=48.37$ cm den, $X=53.68$ cm ye ($P< 0.01$) anlamlı artışlar, her üç grup dik sıçrama farklılıkları birbirleriyle karşılaştırıldığında aralarında anlamlı ($P< 0.01$) farkların olduğu gözlemlendi.

Durarak uzun atlama testinde kontrol grubu $X=2.10$ m den, $X=2.14$ m ye, karate grubunda $X=2.14$ m den, $X=2.24$ m ye, deney grubunda $X=2.18$ m den, $X=2.33$ m ye anlamlı ($P< 0.01$) artışlar, her üç gruptaki artışlar birbirleriyle karşılaştırıldığında aralarında anlamlı ($P< 0.01$) farkların olduğu gözlemlendi.

30 m sprintte kontrol grubu önemsiz değişiklikler gösterirken ($P>0.05$), karate grubunda $X=5.25$ sn den, $X=5.13$ sn ye, deney grubunda $X=5.25$ sn den, $X=5.04$ sn ye anlamlı gelişme ($P< 0.01$), her üç gruptaki değişiklikler birbirleriyle karşılaştırıldığında aralarında anlamlı ($P< 0.01$) farkların olduğu tespit edildi.

Çift elle sağlık topu atma ölçümlerinde kontrol grubu önemsiz değişiklikler gösterirken ($P>0.05$), karate grubunda $X=6.03$ m den, $X=6.46$ m ye, deney grubunda $X=6.006$ m den, $X=7.006$ m ye artışlar ($P< 0.01$) ve her üç gruptaki farklılıklar birbirleriyle karşılaştırıldığında aralarında anlamlı ($P< 0.01$) farkların olduğu gözlemlendi.

Tablo 2: Karate ve Deney Gruplarının I. Müsabaka (APÖ) Sonucundaki Puan Değerleri

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	X	SS
D.G.**	0	2	1	1	4	2	3	2	1	3	3	5	5	2	1	3	2.375	1.4086
K.G.*	2	3	6	2	1	1	1	0	2	2	2	0	2	5	4	2	2.187	1.5897
Fark	2*	1*	5*	1*	3**	1**	2**	2**	1*	1**	1**	5**	3**	3*	3*	1**	0,188	-0.181

1. Müsabakada (APÖ), karşılıklı olarak gruplarda yer alan 1,2,3,4,9,14 ve 15 numaralı deneklerin mücadelesinde karate grubu elemanlarının puan olarak üstün; 5,6,7,8,10,11,12,13 ve 16 numaralı deneklerin mücadelesinde ise deney grubunun elemanlarının daha üstün olduğu görüldü (Tablo 2). Ancak, fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmadı ($P>0.05$).

Tablo 3: Karate ve Deney Gruplarının II. Müsabaka (APS) Sonucundaki Puan Değerleri

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	X	SS
D.G**	4	5	3	2	2	6	4	4	3	5	3	6	6	5	3	5	4.125	1.316
K.G*	5	2	6	1	3	3	0	0	1	1	2	0	1	3	6	0	2.125	1.996
Fark	1*	3**	3*	1**	1*	3**	4**	4**	2**	4**	1**	6**	5**	2**	3*	5**	2	-0.6791

2. Müsabakada (APS), 1,3,5 ve 15 numaralı deneklerin mücadelesinde karate grubu elemanlarının puan olarak üstün; 2,4,6,7,8,9,10,11,12,13,14 ve 16 numaralı elemanların mücadelesinde ise deney grubunun elemanlarının daha üstün olduğu görüldü (Tablo 3). Her iki grup arasındaki farklılık anlamlı bulundu ($P<0.05$).

5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmada APS-APÖ'ne göre vücut ağırlığı deney grubunda $\bar{X}=1.56$ kg, kontrol grubunda $\bar{X}=1.06$ kg artış göstermiştir ($P<0.05$). Karate grubunda önemli değişiklik olmamıştır. Deney grubundaki artışın kas hipertrofisinden, kontrol grubundaki artışında derialtı yağ oranının artmasından kaynaklandığı sanılmaktadır. Çünkü, APS-APÖ ne göre vücut yağ % si kontrol grubunda $\bar{X}=1.07$ mm artış göstermiştir ($P<0.01$). Bu durum Zorba'nın⁽¹⁴⁾ bulgularıyla farklılık, Onay'ın⁽⁷⁾ bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Dikey sıçramada APS-APÖ'ne göre deney grubunda $\bar{X}=5.31$ cm ($P<0.01$), karate grubunda $\bar{X}=2.62$ cm ($P<0.01$), kontrol grubunda $\bar{X}=1.12$ cm.lik artışlar ($P<0.05$) bulundu. Her üç grup değişiklikleri karşılaştırıldığında anlamlı bulundu ($P<0.01$). Deney ve karate grubundaki artışların antrenmandan, kontrol grubundaki artışın beden eğitimi derslerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Dikey sıçramada; Koçak⁽⁶⁾, 17-18 yaş grubu erkek sporcularla yaptığı çalışmada ($P<0.05$); Günay⁽⁴⁾ ve arkadaşları 19-25 yaşlar grubunda elit düzeyde spor yapanlarda ($P<0.05$); Çeker⁽²⁾, 16-17 yaş grubu güreşçiler üzerinde yapmış olduğu çabuk kuvvet antrenmanının sonunda

($P<0.01$); Kılıç⁽⁶⁾, 14-16 yaş grubu güreşçilerde çabuk kuvvet antrenmanlarında; Sevim ve arkadaşları⁽¹²⁾ 18-25 yaş grubu hentbolcuların kombine kuvvet antrenmanlarında ($P<0.01$), anlamlı gelişmeler tespit etmişlerdir. Araştırmamızdaki dikey sıçrama bulguları ile literatürdeki bulgular artış göstermesi yönünden paralellik göstermektedir.

Deney grubu APS-APÖ'ne göre durarak uzun atlamada $X=15$ cm. artış ($P<0.01$), karate grubunda $X=10$ cm. artış ($P<0.01$), kontrol grubunda ise $X=4$ cm artış ($P<0.01$) tespit edildi. Her üç grup değişimleri birbirleriyle karşılaştırıldığında aralarında anlamlı ($P<0.01$) farkların olduğu tespit edildi. Sevim ve arkadaşları⁽¹²⁾, 18-25 yaş grubu hentbolcuların kombine kuvvet antrenmanları sonucunda durarak uzun atlama ($P<0.01$), Günay ve arkadaşları⁽⁹⁾ 19-25 yaşlar arasındaki elit düzeyde spor yapanların antrenmanları sonunda ($P<0.05$), Onay⁽⁷⁾, antrenman programı sonrasında ($P<0.05$) durarak uzun atlamada anlamlı artışlar tespit etmişlerdir. Grosser ve Starichka⁽⁸⁾, 14 sporcu üzerinde yaptığı çalışma sonucunda durarak uzun atlama ortalamasını 2.62 m. olarak belirlemiştir. Durarak uzun atlama testi sonuçları literatürle benzerlik göstermektedir.

Deney grubu APS-APÖ ne göre 30 m. sprintte $X=0.20$ sn. ($P<0.01$), karate grubunda $X=0.12$ sn. ($P<0.01$), kontrol grubunda ise, $X=0.02$ sn. düşüş ($P>0.01$) gözlemlendi. Her üç grubun 30 m. sprint grup ortalamaları birbirleri ile karşılaştırıldığında anlamlı fark olduğu gözlemlendi ($P<0.01$). Büyükyazı⁽¹⁾, antrenman programı sonrası ($P<0.05$), Çeker⁽²⁾, 16-17 yaş grubu güreşçilerde çabuk kuvvet antrenmanında ($P<0.05$), Erol⁽³⁾ 16-18 yaş grubu basketbolcuların çabuk kuvvet çalışmalarında anlamlı artışlar tespit etmişlerdir. Bu çalışmaya katılan deney ve karate gruplarına uygulanan antrenman programlarının sürat gelişimi açısından etkili sonuçlar verdiği ve literatürle benzerlik gösterdiği tespit edildi.

Deney grubu APS-APÖ ne göre, sağlık topu atmada $X=1$ m artış ($P<0.01$), karate çalışan grupta $X=0.44$ m artış gözlemlenmiştir ($P<0.01$). Kontrol grubunda ise, $X=0.06$ m artış ($P>0.01$) olduğu gözlemlendi. Her üç grup birbirleri ile karşılaştırıldığında anlamlı farklar olduğu tespit edildi ($P<0.01$). Savaş⁽⁶⁾, yapmış olduğu araştırmada sağlık topunu çift elle atmada ($P<0.05$), Büyükyazı⁽¹⁾, deney ve kontrol gruplarında antrenman programı sonrası anlamsız olarak ($P>0.05$) tespit etmişlerdir. Bu araştırmanın bulguları Savaş'ın bulgularıyla paralellik, Büyükyazı'nın bulgularıyla farklılık göstermektedir. Bu farklılığın antrenman programlarının uygulanmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

1.Müsabakada (APÖ), galip gelen deney grubunun 6,7,8,10,11,12,13 ve 16 numaralı elemanları 2.müsabakada (APS) galip geldi. Deney grubunun 1.müsabakada (APÖ) yenilen 2,4,9 ve 14 numaralı elemanları 2.müsabakada (APS) galip geldi, 1.Müsabakada (APÖ) galip olan 5 numaralı deney grubu elemanı 2.müsabakada (APS) yenildi. 1.Müsabakada (APÖ) ve 2.müsabakada (APS) yenilen deney grubu elemanlarının puan durumu şu şekildedir. 1. Eleman

ilk müsabakada 2-0 yenilirken, 2. Müsabakada 5-4, 3. Eleman ilk müsabakada 6-1 yenilirken, 2. Müsabakada 6-3, 15. Eleman ilk müsabakada 4-1 yenilirken, 2. Müsabakada 6-3 yenildi. Buradan da anlaşıldığı gibi anlamlı başarı farkının yanında her iki müsabakada yenilen deney grubunun elemanlarının yenilmelerine karşılık aldıkları puan oranı yükselmiştir.

Sonuç olarak; karatecilerde patlayıcı kuvvet çalışmalarının, vücut yağı yüzdesini azalttığı, stürati geliştirdiği ve müsabaka başarısını arttırdığı tespit edilmiştir.

KAYNAKLAR

1. Büyükyazı, G., Çabuk Kuvvet Antrenmanlarının 13-14 Yaş Grubu Erkek Basketbolcuların Fiziksel Kapasiteleri Üzerine Olan Etkisi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, KONYA, 1995.
2. Çeker, B., Çabuk Kuvvet Antrenmanlarının 16-17 Yaş Grubu Güreşçilerin Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, G.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, 1996.
3. Erol, E., Çabuk Kuvvet Çalışmalarının 16-18 Yaş Grubu Genç Basketbolcularının Performansı Üzerine Etkisinin Deneysel Olarak İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, G.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, 1994.
4. Günay, M., Sevim, Y., Savaş, S., Erol, A.E., Pliometrik Çalışmaların Sporcularda Vücut Yapısı Ve Sıçrama Özelliklerine Etkisi, H.Ü. Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:4, Sayı:2, 38-45, 1994.
5. Kılıç, R., Dairesel Çabuk Kuvvet Antrenmanının 14-16 Yaş Grubu Güreşçilerin Bazı Kondisyonel Özellikleri Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, G.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, 1993.
6. Koçak, S., "The Effect Of Plyometric Traing Program On Anaerobic Power Of 17-18 Yearsold Trained And Untrained Male Students", Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, 1991.
7. Onay, M., Artırılmalı Direnç Antrenman Metodu İle Genel Maksimal Kuvvet Antrenman Metodunun Kuvvet Gelişimine Etkileri Ve Metodlar Arasındaki Farklılıklar, Doktora Tezi, G.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, 1993 .
8. Savaş, S., 14-16 Yaş Grubu Kız Basketbolcularda Dairesel Antrenman Metodunun Genel Kuvvet Gelişimine Etkileri, Yüksek Lisans Tezi, G.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, 1992 .
9. Schreiber, A., Sport in der Polizei, -ausgabe 1969 -(Stand:1979) trift hiermit auber Kraft, noch anlage1, p:3,14-39, Bonn, 1985.
10. Sevim, Y., Antrenman Bilgisi Ders Notları ,1. Baskı Gazi büro Kitapevi, s:27,28,32,29,30,34,143, Ankara, 1991.
11. Sevim, Y., Antrenman Bilgisi, s:8,12,31,33,186,188-189, Ankara, 1997.
12. Sevim, M., Sevim, Y., Günay, M., Erol, E., Kombine Kuvvet Antrenmanlarının 18-25 Yaş Grubu Elit Bayan Hentbolcuların Performans Gelişimlerine Etkisinin İncelenmesi, G.Ü. Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 1, sayı:3, s:1-10, Temmuz 1996.
13. Zorba, E., ZİYAGİL, M.A., Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metotları, Gen Matbaacılık Reklamcılık Ltd.şti. s: 256,257,258, Trabzon, 1995.
14. Zorba, E., Vücut Kompozisyonu ve Performansa Etkisi, O.D.T.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Sağlık ve Rehberlik Merkezi, Akademik Yılı Seminer Dizisi, s: 80, Ankara, 1993-1994.

TÜRK ERKEK VE BAYAN JUDOCULARIN VÜCUT AĞIRLIK MERKEZİ VE VÜCUT KOMPOZİSYONLARININ YABANCI JUDOCULARLA KARŞILAŞTIRILMASI

Emin KURU *
İbrahim CİCİOĞLU *

ÖZET

Yapılan çalışmanın amacı 5. Uluslararası Boğaziçi Judo Turnuvası'na katılan Türk ve yabancı judocuların vücut ağırlık merkezlerinin ve vücut kompozisyonlarının karşılaştırılması ve bu iki parametrenin başarıya etkisinin belirlenmesiydi. Çalışmaya 59 erkek, 77 bayan judocu denek olarak katıldı .

Araştırmada deneklerin vücut ağırlık merkezlerinin belirlenmesi ölçüm tahtası ile vücut kompozisyonu ise çevre ölçümleri ile belirlendi. İstatistiksel analizleri ise varyans analizi ve bağımsız gruplarda t - testi ile belirlendi.

Sonuç olarak Türk judocularının ağırlık merkezlerinin yabancı judoculardan anlamlı derecede farklı olduğu belirlenirken ($p<0.05$), vücut kompozisyonunda önemli bir farklılık yoktu ($p>0.05$). Ayrıca vücut ağırlık merkezinin ve vücut yağ yüzdesinin başarıya etkisinin olmadığı belirlendi.

Anahtar Kelimeler : Judo, Ağırlık Merkezi, Vücut Kompozisyonu

THE COMPARISON OF CENTER OF GRAVITY AND BODY COMPOSITION OF TURKISH MALE AND FEMALE JUDO PLAYERS WITH JUDO PLAYERS FROM DIFFERENT COUNTRIES

SUMMARY

The purpose of this study was to compare of center of gravity and body composition of Turkish male and female judo players with judo player from other countries participated to 5th International Judo Tournament and also to determine the effect of these two parameters on success of judo players.. Totally 59 male and 77 female judo players participated to this study as subject.

In this study, measurement table was used to determine center of gravity and body circumference measurement method was used to determine body composition. Statistical analyzes were done by ANOVA and t - test in independent groups.

The results of the study indicated that while there were significant differences between turkish judo player and foreign players among center of gravity ($p<0.05$) but there were significant differences among body composition ($p>0.05$). In addition, center of gravity and body composition have no effect on success of judo players.

Key Words : Judo, Center of Gravity, Body Composition

* Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Ankara

GİRİŞ

İlk insanın doğuşuyla birlikte başlayan bedensel hareketler, insanın hayatı boyunca devam etmiştir. Zamanla insanlar cemiyet halinde yaşama ihtiyacı duymuş, cemiyet içinde yaşamanın getirdiği sorumluluklar sebebiyle de fiziksel aktivitelerini çok yönlü olarak geliştirmek zorunda kalmıştır.

Judo, sportif bir yanı olan bir sanat, bir felsefe koludur. Beden, zeka ve ahlak hislerini kamçılar. Judo, silahsız dövüşme sanatının, zayıfın kuvvetliyi alt etmesi usulünü öğreten bir bilgi kolu olarak da tarif edilebilir. Bu yüzden talim ve öğretim metodlarına basit hareketler olarak bakılmamalıdır. ⁽¹³⁾

Gerek dünyada meydana gelen değişimler, gerekse bilim ve teknikteki gelişmeler judodaki teknik, taktik ve antrenman prensiplerine de yansımış ve bugünkü modern anlamda judonun oluşumuna yol açmıştır.

Sporla ağırlık merkezi önemlidir. Ağırlık merkezi vücudun etrafında serbestçe dönebileceği ağırlığın, her türlü zıt yönde eşit olduğu ve koordinat düzlemlerinin kesiştikleri noktadır ⁽¹⁴⁾. Ağırlık merkezi branşlara göre, sporcuya avantaj ve dezavantaj sağlar. Yüksek atlamada, sporcunun ağırlık merkezi ne kadar yüksekte ise o kadar başarılı olur. Güreşçilerde ve judocularıda ağırlık merkezinin yere yakın olması, dengenin sağlam olması anlamına gelir ve bu bir avantajdır ⁽¹⁵⁾.

Vücut kompozisyonu ile ilgili çeşitli araştırmalar yapılmakta ve metodlar geliştirilmektedir. Gerek sedanterler ve gerekse sporcular için vücutta bulunan yağın miktarı ve yağ oranı ne olmalıdır? sorusu araştırmalara konu olmuştur. Bu konuda birçok görüş ve sonuçlar ileri sürülmüştür.

Genelde spor yapanların günlük enerji ihtiyacı, yaşa, cinsiyete, vücut ağırlığına, fiziksel kondisyona, sporun yapıldığı yere, iklim şartlarına ve spor branşlarına göre değişir ⁽¹⁶⁾. Marsh ve Murlin ⁽¹⁷⁾ sporcular üzerindeki araştırmalarında yağın, istirahat ve hafif aktivite esnasında oksijen sarfiyatını azalttığını, buna karşılık ağır aktivite sırasında ise kullanımının arttığını ve spor kondisyonunun azaldığını belirtmişlerdir. Fazla vücut yağı fiziksel aktiviteyi engelleyici bir özellik taşımaktadır. Gerçekten vücut yağı fazla olanlar dayanıklılık aktivitelerinde daha fazla inaktif dokuyu taşımak zorunda olduklarından diğerlerine göre daha fazla enerji tüketmek durumundadırlar. Vücut yağı oranının yüksek olması kuvvet, çeviklik ve esnekliğin azalmasına ve enerji kaybına neden olabilmektedir. Çünkü kuvvet ve performansı etkileyen faktörlerden biri de vücut yağ oranıdır ⁽¹⁸⁾. Aynı çevre büyüklüğüne sahip iki kas farklı oranda yağ dokusu içerdiklerinde farklı kuvvet sergilemektedir ⁽¹⁹⁾.

Bu çalışmanın amacı 5. Uluslararası Boğaziçi Judo Turnuvasına katılan erkek ve bayan ju-

docuların vücut yağ yüzdelerinin ve vücut ağırlık merkezlerinin başarı üzerindeki etkilerini tespit etmektir. Bu çalışma ayrıca Türk judocular ile diğer ülke judocuları arasındaki farkın bulunmasını da amaçlamaktadır.

MATERYAL VE METOD

Çalışmada Uluslararası Boğaziçi Judo Turnuvası'na katılan 10 ülkeden toplam 59 erkek ve 77 bayan judocu denek olarak kullanıldı. Erkek deneklerin yaş ortalaması 23.40 ± 3.17 yıl, bayan deneklerin yaş ortalaması ise 19.80 ± 3.10 yıl olarak belirlendi.

Deneklerin vücut ağırlık merkezlerinin belirlenmesi doğrudan sporcu kullanma yöntemiyle belirlendi ⁽¹⁵⁾. Vücut ağırlık merkezini belirlemek için önce boy ve ağırlıkları belirlendi. Bu işlem sırasında ecza tipi boy ve ağırlık ölçen bir kantar ile yapıldı. Ağırlık merkezini belirlemek için, 24 cm boyundaki bir tahtanın bir ucuna destek takozu diğer ucuna da tartı koymak sureti ile hazırlanan ölçüm tahtası kullanıldı. Tartı 10 kg'a kadar ayarlanarak dengelendi. Böylece, boş ölçüm tahtasının darası alındı. Daha sonra, denek, ölçüm tahtasının destek tarafında bulunan 4 cm enindeki çıkıntıya topuklarını degecek şekilde tahta üzerine sırtüstü uzandı ve denekğin ağırlığı ölçüldü. Bulunan ölçüm değerleri formülde yerine koyularak deneklerin vücut ağırlık merkezleri ve vücut ağırlık merkezi yüzdeleri bulundu.

Vücut ağırlık merkezinin hesaplanması:

$$X = \frac{(E_1 - E_0) \cdot d}{W}$$

Vücut ağırlık yüzdesinin hesaplanması:

$$\% X = \frac{(X - A_0)}{h}$$

X = Vücut ağırlık merkezi

E₁ = Vücut ağırlığı ile tahta ağırlığı

E₀ = Tahtanın ağırlığı

d = Ölçüm tahtasının boyu

W = Vücut ağırlığı

%X = Vücut ağırlık merkezi yüzdesi

A₀ = Tahtanın eni (4 cm)

h = Boy

Araştırmaya katılan deneklerin vücut yağ yüzdeleri, vücut yağ miktarları yağsız vücut ağırlıklarını çevre ölçümlerinden yararlanılarak tespit edildi ⁽¹⁸⁾.

Vücut Yağ % = Sabit A + Sabit B - Sabit C - 10.2

Sabit A = Yere paralel sağ üst kolun omuz ile dirsek ortasından alınan çevre ölçümü

Sabit B = Göbeğin 2.5 cm üstünden alınan karın çevresi ölçümü

Sabit C = Yere paralel sağ ön kolun kalın yerinden alınan çevre ölçümünü ifade eder.

$$\text{Vücut Yağ Miktarı} = \frac{\text{Vücut yağ \%}}{100} \times \text{Vücut Ağırlığı}$$

$$\text{Yağsız Vücut Ağırlığı} = \text{Vücut Ağırlığı} - \text{Vücut Yağ Ağırlığı}$$

İstatistiksel Analiz : Araştırmada elde edilen sonuçlar Varyans Analizi (ANOVA) ve bağımsız gruplarda t - testi ile yapıldı.

BULGULAR

Deneklerin ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması Türk judocular ile yabancı judocular, dereceye girenlerle girmeyenler arasında yapılarak tablo 1 ve 2 ' de gösterilmiştir.

Tablo 1: Dereceye Giren ve Girmeyen Judocuların Değerlerinin Karşılaştırılması

		Boy (cm)	Vücut Ağırlığı (kg)	Yağsız Vücut Ağırlığı (kg)	Vücut Yağ Yüzdesi (%)	Yatarak Vücut Ağırlığı (kg)	Vücut Ağırlık Merkezi (cm)	Vüc Ağır. Merkezi Yüzdesi %
ERKEKLER	Dereceye Girenler (n=19)	176.6 ± 7.8	78.8 ± 14.3	67.5 ± 11.5	15.9 ± 6.0	48.8 ± 5.4	99.4 ± 9.5	54.1 ± 6.4
	Dereceye Girmeyenler (n=40)	176.6 ± 8.8	79.9 ± 21.0	66.7 ± 12.5	15.3 ± 6.8	47.6 ± 7.6	94.9 ± 10.2	52.1 ± 6.2
	t Değeri	-0.003	0.19	-0.23	-0.33	-0.58	-1.60	-1.17
BAYANLAR	Dereceye Girenler (n=21)	164.6 ± 5.3	62.1 ± 9.1	54.0 ± 6.1	12.9 ± 4.0	37.3 ± 6.9	17.9 ± 3.9	10.6 ± 2.3
	Dereceye Girmeyenler (n=56)	165.7 ± 6.5	60.4 ± 10.7	52.5 ± 6.5	12.4 ± 5.0	35.7 ± 6.7	17.9 ± 2.4	10.3 ± 1.3
	t Değeri	0.65	-0.67	-0.95	-0.42	-0.88	-0.38	-0.44

Tablo 2:Türk ve Yabancı Judocuların Değerlerinin Karşılaştırılması

		Boy (cm)	Vücut Ağırlığı (kg)	Yağsız Vücut Ağırlığı (kg)	Vücut Yağ Yüzdesi (%)	Yatarak Vücut Ağırlığı (kg)	Vücut Ağırlık Merkezi (cm)	Vüc Ağır. Merkezi Yüzdesi %
ERKEKLER	Türk Judocular (n = 20)	176.4 + 7.1	80.0 + 17.4	66.1 + 9.7	16.9 + 7.5	46.1 + 6.8	89.6 + 9.2	49.5 + 4.8
	Yabancı Judocular (n = 39)	176.7 + 9.1	79.3 + 20.0	67.4 + 13.3	14.8 + 5.9	49.0 + 6.9	99.8 + 8.9	54.4 + 6.3
	Ortalama fark	- 0.26	0.66	- 1.30	-2.14	- 2.82	- 10.24*	- 4.96*
BAYANLAR	Türk Judocular (n = 20)	164.5 + 6.2	60.6 + 12.6	52.4 + 7.1	12.6 + 5.9	31.0 + 3.7	70.5 + 7.6	40.7 + 5.4
	Yabancı Judocular (n = 39)	166.1 + 6.1	61.0 + 7.9	53.3 + 5.8	12.4 + 3.6	40.5 + 5.6	99.7 + 12.0	57.6 + 6.4
	Ortalama fark	-1.5	-0.43	-0.91	0.25	-9.53*	-29.2*	-16.90*

*p < 0.05

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan bu çalışmanın amacı 5. Uluslararası Boğaziçi judo Turnuvası'na katılan erkek ve bayan judocuların vücut ağırlık merkezlerini ve vücut kompozisyonlarını Türk judocular ve dereceye girenler ile girmeyenleri karşılaştırmaktır.

Bu turnuvada dereceye giren ve girmeyen judocuların değerleri karşılaştırıldığında iki grup arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark gözlenmedi ($p > 0.05$). Sporcuların başarıları sadece fiziksel uygunlukları ile değil aynı zamanda sporcuların teknik taktik ve psikolojik potansiyelleri ile de yakından ilgilidir⁽⁹⁾. Çekoslovakya'nın Prevedza kentinde yapılan Avrupa Güreş Şampiyonasına katılan 213 güreşçinin vücut yağ oranları incelendiğinde gerek serbest stil gerekse greko-romen stilde sıkletler hafifledikçe vücut serbest yağ oranlarının azaldığı tespit edilmiştir(3). Albayrak⁽⁸⁾ yapmış olduğu çalışmada Marmara Üniversitesi bayan judo takımı sporcularının vücut yağ yüzde ortalamasını % 25.02 belirtirken İmamoğlu ve arkadaşları yapmış oldukları çalışmalarda^(10,11) erkek milli takım judocularının vücut yağ oranlarını % 8.96, bayan judocularının yağ yüzdelerini % 13.93 olarak belirtmişlerdir. Mokha ve Sidhu 1987 yılında yaptıkları çalışmada basketbol, voleybol, hokey ve atletizm sporları ile uğraşan toplam 458 bayan sporcunun vücut yağ yüzdeleri üzerinde çalışmışlardır ve bütün grupların vücut yağ oranlarının sedanterlere oran-

la daha düşük çıktığını belirtirlerken ($p < 0.05$), sporcu gruplarda ise en az yağ oranının atletlerde olduğunu tespit etmişlerdir ⁽⁶⁾. Yine dereceye giren ve giremeyen judocuların vücut ağırlık merkezleri karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlendi ($p > 0.05$). Filiz 1988 yılında yaptığı çalışmada serbest ve greko-romen stil güreşçilerinin vücut ağırlık merkezlerini sedanterlerle karşılaştırmış ve anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir ⁽⁹⁾.

Türk judocular ile yabancı sporcuların değerleri karşılaştırıldığında vücut yağ yüzdesi bakımından anlamlı bir fark yok iken ($p > 0.05$), vücut ağırlık merkezi değerlerinde hem erkekler hem de bayanlarda istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edildi. Cooper vücut ağırlık merkezini tespit için yaptığı araştırma sonucunda ağırlık merkezi tabandan itibaren çocuklarda boyun % 60 'ı, erkeklerde % 57'si, bayanlarda ise % 55'i olarak belirtmiştir ⁽⁶⁾. Aydos ise yüksek lisans öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada deneklerin ağırlık merkezi ortalamasını tabandan itibaren boylarının %57'si olarak belirtmiştir ⁽⁶⁾. Yapılan bu çalışmada ise Türk judocuların ağırlık merkezi yüzdesi erkeklerde %49 bayanlarda %54 olarak belirlenirken yabancı erkeklerde %40 ve bayanlarda ise %57 olarak belirlendi.

Çalışma sonucunda turnuvada dereceye giren ve giremeyen judocuların vücut kompozisyonu ve vücut ağırlık merkezi değerlerinde anlamlı farklılık görülmezken, Türk judocuları ağırlık merkezi değerleri bakımından yabancı judoculardan anlamlı derecede farklılık göstermiştir.

KAYNAKLAR

- 1- Akgün, N. : Egzersiz Fizyolojisi. 2. Baskı, E.Ü. Basımevi, İzmir, 1986.
- 2- Albayrak, E. : Marmara Üniversitesi Okul Takımlarında Yer Alan Kız – Erkek Öğrencilerin Antropometrik Yapıları ve Motorsal Test Sonuçlarının İncelenmesi, Marmara Üniv.Sosyal Bilimler Enst. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul 1991.
- 3- Alper, R ve ark. : Yüzücü Beslenmesi El Kitabı. M.E.B. Basımevi, Ankara, 1987.
- 4- Anadolu C : Bütün Spor Branşları İçin Genel Atletik Kondisyon. Serbest Matbaası, İstanbul, 1982.
- 5- Aydos, L. : G.E.F. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Seçme Sınavı, Gazi Üniv. Sosyal Bilimler Enst. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1985.
- 6- Cooper, J.M. : Kinesioloji, M. Evans Co.Inc., Saint Louis,1972.
- 7- Costill, D.L., Hargreaves, M. : "Carbohydrate Nutrition and Fatigue" J. Sports Med, 13 (2) 86 – 92, 1991.
- 8- Durnin, J.V., Womersly, J. : "Body Fat Assessed From Total Body Density and Its Estimation From skin-fold Thickness Measurements on 481 Men and Women Aged 17-72 Years", Brit. J. Nutr., No : 32, pp: 77-79,1974.
- 9- Filiz ,K : Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde Okuyan Serbest ve Greko-Romen Güreşçilerinin Vücut Ağırlık Merkezleri ve Vücut Yağ Oranlarının Karşılaştırılması, Gazi Üniv. Sağlık Bilimleri Enst. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1988.
- 10- İmamoğlu, O., ark. : "Türk Judo Erkek Milli Takımında Vücut Kompozisyonu Parametrelerinin İncelenmesi", Atatürk Üniv. BESYO, Spor Bilimleri Dergisi, Cilt : 1, Sayı : 1, s. 12-18, 1999,

Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD), V (2000), 4 .28 - 34

- 11- İmamoğlu, O., Özer, K., Muratlı, S., Hergüner, G. : "Bayan Judo Milli Takım Sporcularında Antropometrik ve Bazı Fizyolojik Parametrelerin İncelenmesi", Spor Hekimliği Dergisi, Cilt :31, No: 4, s. 178-188, 1996.
- 12- Jauhianinen, M., et all. : "Lipids and Apolipoproteins, A-I,B and C-II and Different Rapid Weight Loss Program (weight lifters, wrestlers, boxers,judokars)", Int. J. Bichem. Vol : 18, pp. 167-174, 1985.
- 13- Kano, J., Corneck, B. : Judo. AI Yayınları, Ankara, 1984.
- 14- Mc Cully, K.K. et all : "Biomechanical Adaptations to Training: Implications for Resisting Muscle Fatigue", Canadian J. Physiology and Pharmacology, 69 (2): 274-8, 1991.
- 15- Matthews, D.K. : Measurements in Physical Education. W.B. Saunders Co., Philadelphia, 1978.
- 16- Noble, B.J. : Physiology of Exercise and Sports, Times Mosby, Phyladelphia, 1990.
- 17- Roven, P., Getmar, P. et.all : Physiological Evaluation of Professional Soccer Players, Brit.Sport Med.,Vol: 10, pp . 105-109, 1975.
- 18- Tamer, K. :Sporda Fiziksel – Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, Bağırğan Yayınevi, Ankara, 2000.
- 19- Yıldırım. E. : Güreşte Yeni Eğitim: İlimi ve Metodik Temeller, Uzman Matbaacılık, Ankara, 1997.

KİTLE SPORUNDA SIK KULLANILAN KAVRAMLARI TANIMLAMAYA VE AYIRTETMEYE İLİŞKİN BİR DENEME

Hakan YAMAN*

ÖZET

AMAÇ: Spor biliminin kuramsal yapılanmasıyla uygun bir alan diline ve terminolojiye gereksinim artmıştır. Kitle sporunda sıklıkla kullanılan kavramlar karıştırılmakta ve sıklıkla birbirleri yerine kullanılmaktadır. Bu sunuda, sık kullanılan kavramların tanımlanması ve birbirlerinden ayırt edilmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM: Bu incelemeler için bilimsel kuram metodolojisine başvurulmuş ve terminoloji öğretisinin sunduğu olanaklardan yararlanılmıştır.

BULGULAR: Bedensel etkinlik, kaslar tarafından oluşturulan ve enerji harcanmasına yol açan, herhangi bir bedensel harekettir. Günlük yaşamda bedensel etkinlik; iş, spor, ev işleri vd. Biçimdeki alt gruplara ayrılabilir. Yüklenme; planlanan, yapılandırılan ve tekrarlanan bir bedensel etkinliktir. Sonunda ya da ara hedef olarak bedensel dinçlik amaçlanır. Dinçlik kavramı ise tam, bedensel ve devimsel (motorik) dinçlik alt gruplarına ayrılır. Tam dinçlik en kapsamlı olanıdır ve devimsel, bedensel, ruhsal ve entelektüel dinçlik öğelerini kapsar.

SONUÇLAR: Kitle sporunda sık kullanılan kavramlara ilişkin tanımlamalar, kavramların karıştırılmalarını ve yanlış kullanılmalarını engellemek amacıyla sunulmuştur. Benzeri çalışmaların, spor biliminin diğer alanlarına ilişkin temel kavramları için yapılması yararlı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Terminoloji, Spor, Bedensel Etkinlik, Alan Dili

AN ATTEMPT TO DEFINE AND DISTINCT FREQUENTLY USED CONCEPTS IN MASS-SPORTS

SUMMARY

OBJECTIVE: Due to theoretical formation of sports sciences, the demand for an appropriate field language and terminology is increasing. Frequently used concepts in mass-sports are often confused and used interchangeably. The object of this presentation is to define and distinct the concepts.

METHODS: The terminology of sports sciences has to address to the colloquial speech and scientific terminology. Therefore concepts concerning this have to be treated with the justification of the colloquial speech and requirement for formal exactness. Scientific, theoretical methodology and theory of terminology has been used for this study.

RESULTS: Physical activity is defined as any bodily movement produced by skeletal muscles that results in energy expenditure. Physical activity in daily life can be categorized into occupation, sports, household etc subgroups. Exercise is a subset of physical activity that is planned, structured, and repetitive and has a final or an intermediate objective: the improvement or maintenance of physical fitness. Physical fitness is divided in total, physical and motor subgroups. Total fitness covers the motor, physical, psychological and intellectual fitness elements.

CONCLUSION: The definitions of the concepts in mass-sports have been presented to avoid confusion and misuse of these concepts. Similar studies of basic concepts of other sports scientific fields are recommended.

Key Words: Terminology, Sport, Physical Activity, Colloquial Speech

* SDÜ, Tıp Fakültesi, Spor Hekimliği Anabilim Dalı, ISPARTA

GİRİŞ

İnsan bildiği sözcüklerle düşünür, düşüncesini bildiği sözcüklerle dile getirir. Dil, düşünce üretiminin taşıyıcısı, bir olgu, bir ürün olmanın ötesinde; düşünme sürecinde yer alan bir etkinlik, bir üretim aşamasıdır. Dilin zenginliği, toplumun genel yapısını ve gereksinimlerini belirleyen kavramlarla ilişkilidir. Dil yaşayan bir varlık olarak çağı ile ilişkisini sürdürür ve toplumsal gereksinimleri karşılar. Yeni gereksinimler yeni kavramlar, yeni kavramlar da yeni sözcük ve tamlamalar türetilmesine yol açar. Kullanılan sözcük ve terimlerde yenilenme, anlamlarında kapsam artırımını, karşılanamayan kavramalar için konuk sözcüklerin alınması dilin doğal, canlı yapısının işlevlerindedir ⁽¹⁾.

Diller karşılayamadıkları kavramlar için birbirlerinden sözcükleri ödünç alırlar. Bilimsel gelişimin ve bilgi paylaşımının yoğun olduğu zamanımızda; teknolojinin ivmeli gelişimine dilimiz ayak uyduramamaktadır ve yabancı dillerden terim naklinde bulunmaktadır. Ancak her dil kendine özgü bir işleyiş, sözcüklere anlam yükleyiş ve kendine özgü düşünüş yolu izlediği için; yabancı sözcüklerle boyut kazandırılıp, anlam genişletilmesi yapılamaz ⁽²⁾.

Bu bilimsel gelişime koşut, spor biliminin de kuramsal yapılanmasına uygun bir alan diline ve terminolojiye gereksinim artmıştır. Buna ilişkin çabalar sürmektedir ⁽³⁾.

Spor biliminin temel bir bileşeni olan kitle sporunda sıkça kullanılan kavramlar genelde yabancı bir dilden Türkçe'ye aktarıldığından kavramlar kullanımları sırasında karıştırılmakta ve birbirleri yerine kullanılmaktadır. Oysaki bilimde bireyler arasındaki iletişim ve etkileşimi sağlamak; kuramsal bilgi birikimini uygulamaya aktarabilmek için gelişmiş bir alan diline gereksinim vardır. Bu alan dili bilgi için geçerlilik yanı sıra doğruluk, kesinlik ve akıcılık gereklerini yerine getirmelidir ^(4,5).

Bu tür dili sadeleştirme çalışmalarında elde edilen diğer bir çıktı, bilim adamlarının ortak bir dille konuşmaları ve yaptıkları çalışmalarda kavramsal olarak ifade etmek istedikleri olguları mümkün olduğunca tek bir kelime ile açıklamalarıdır.

Bu bağlamda bu çalışmada kitle sporunda sıklıkla kullanılan temel kavramlar açıklanılmaya ve yerlerine olanaklar dahilinde Türkçe terimler bulunulmaya çalışılmıştır.

Kavram Açıklamaları

Kitle sporuna ilişkin yapılacak bilimsel çalışmalarda bazı kavramların ve görüngelerin (fenomen) belirlenmesi ve açıklanması gerekmektedir. Sıkça günlük hayatta kullanılan bedensel etkinlik (fiziksel aktivite), alıştırma (egzersiz), bedensel dinçlik (fiziksel fitness) ve bununla ilişkili diğer terimlerin anlamları kesinleştirilmelidir.

Bedensel etkinlik (Fiziksel aktivite, İng: physical activity): Dilimize fiziksel aktivite olarak da aktarılan bu terim; iskelet kasları tarafından oluşturulan ve enerji harcanmasına neden olan, bedensel hareketi ifade eder ⁽⁶⁾. Bedensel etkinlik sırasında harcanan enerji (kilo joule birimi tercih edilir), çalışmaya katılan kas kütesinin boyutundan ve kas kasılmalarının yoğunluğu, süresi ve sıklığı tarafından belirlenir ⁽⁷⁾.

Bedensel etkinliği farklı alt gruplara ayırmak mümkündür. En basit olarak uyuma, çalışma ve serbest zaman ayırmasını yapmak mümkün olabilir ⁽⁸⁾. Serbest zamanda yapılan bedensel etkinliği ise spor, ev işleri (bahçe işleri, temizlik, ev onarım işleri vb.) ve diğer olarak ayırabiliriz ⁽⁶⁾.

Bedensel etkinliği, yapılan etkinliğin şiddetine; hafta içi ya da hafta sonu; gönüllü ya da gönülsüz gibi farklı alt gruplara da ayırmamız mümkündür. Bu biçimdeki ayrımlara girilmesinin temel nedeni didaktik kaygılardan öte; bedensel etkinlik olgusunu tüm belirleyicilerle değerlendirme ve net bir biçimde ölçme arzusudur. Böylece sonuçları rahatça spor ve sağlık biliminin çalışmalarının hizmetine sunmak mümkün olacaktır ⁽⁹⁾.

Alıştırma (Egzersiz, İng: exercise): Alıştırma terimi, daha doğrusu yabancı dilden çevrilen egzersiz terimi sıkça bedensel etkinlikte karıştırılmaktadır. Olasılıkla buna her ikisinin benzer bileşenleri bulunuyor olması neden olmaktadır. Bu ortak bileşenler örneğin; enerji harcanması, eylemin hareketle sonuçlanması, eylemin kaslar tarafından yapılıyor olması, hareketin yoğunluk ve süresine bağlı olması ve benzeridir. Ancak alıştırma bedensel etkinlikte eşanlamlı değildir. Alıştırma bedensel etkinliğin bir alt grubudur. Alıştırma planlanan, yapısı olan, tekrarlanabilen ve bedensel dinçliği geliştirmeyi amaçlayan bir bedensel etkinlik biçimidir ^(6,8). Bu kavram böylece günlük yaşamda yapılan tüm sporsal etkinlikleri, kondisyon geliştirmek amacıyla yapılan alıştırma kapsar. Ancak hedefli, tekrarlayıcı nitelikte ve dinçliği geliştirmeyi hedeflemeyen diğer bedensel çalışmaları kapsamayabilir (örn. ev işi, mesleki iş).

Dinçlik (fitnes, İng: fitness): Dilimizde fitnes kelimesi sıkça bu kavramın yerine kullanılır. Dinçlik; günlük yükümlülükleri canlı ve dikkatle yerine getirme, bunları yaparken yorgun düşmeme ve serbest zaman işlerini yorulmadan yerine getirme ve beklenilmeyen acil durumları karşılayabilme özelliğidir ⁽⁶⁾. Dinçlik kavramı sınıflandırılacak olursa; bir genel dinçlikten söz etmek mümkün olacaktır. Genel dinçlik kavramının altında bedensel, ruhsal ve entelektüel dinçlik grupları bulunur. Bedensel dinçlik kavramının altında ise motorik (devimsel) ve antropometrik özellikler, bedensel gelişim özellikleri, fizyolojik işlevler bulunur. Motorik dinçlik kavramı ise kondisyon, eşgüdüm (koordinasyon), spor motorik beceriden oluşur ⁽¹⁰⁾. Bedensel dinçlik kavramını diğer yandan sağlıkla ilgili dinçlik ve beceriyle ilgili dinçlik olmak üzere ikiye ayıranlar da vardır. Sağlığa yönelik dinçlik kalp solunum dayanıklılığı, kassal dayanıklılık, kas kuvveti, beden bileşimi, esneklik öğelerine ayrılır. Beceriyle ilgili dinçlik ise atıklık (agility), denge, eşgüdüm, hız, güç, tepki süresi (reaction time) öğelerine ayrılır. Sağlıkla ilgili dinçlik öğeleri daha çok toplum sağlığı

ğını ilgilendirirken (kitle sporu), beceriyle ilgili dinçlik daha çok elit sporuyla ilgili kavramlardır ⁽⁶⁾.

Kitle sporunda kullanılan diğer kavramlar: Bu başlık altında kitle sporunda ve genel olarak spor biliminde sıkça karşılaşılan bazı temel kavramlar incelenecektir. Kavramlar abecesel sırada verilmiştir.

Amaçlanan kalp atım sayısı (target heart rate): Yüklenmelerden önce yeğinliğini (şiddetini) belirlemek için amaçlanan nabızdır (polar varsa doğrudan kalp atımsayıdır) ⁽¹¹⁾.

Amaçlanan kalp atım sayısı aralığı (target heart rate range): Doruk aerobik sığaya (kapasite) erişmek için belirlenen en uygun yüklenme yeğinliğidir (şiddet) ⁽¹¹⁾.

Beden bileşimi (vücut kompozisyonu): Kinantropometrik test değişkenidir. Bedenin farklı bileşenlerinin bir nicelik haline (yağ, su, kas) getirilmesidir ⁽¹¹⁾.

Denge (İng: Balance, Alm: Balance): Bedeni ya da bir özdeği (cisim) aynı konum ve durumda tutabilme özelliğidir. Sporda denge üç farklı kavramı kapsar; 1. Duruk (statik) denge: bedenin konumunu koruyabilme (amuda kalkma gibi). 2. Devingen (dinamik) Denge: devinim (hareket) sırasında dengeyi koruyabilme (buz pateninde dengeyi koruma gibi). 3. Özdek (cisim) Dengesi: Bir cisim dengede tutabilme (parmak ucunda çubuğu dengede tutma gibi) ⁽¹²⁾.

Tek Doruk Yineleme (İng:1-RM; One-repetition maximum): Bir bireyin bir kez kaldırabileceği en büyük ağırlık yüküdür ⁽¹¹⁾.

Doruk Birim Ağırlık (İng: 10-RM, ten repetition maximum): Bir bireyin başarıyla on kez kaldırabileceği birim ağırlıktır ⁽¹¹⁾.

Esenlik (İng: wellness, Alm:Wohlbefinden): Esenlik en uygun sağlık koşulunun bir alt ögesidir. Esenliğin alt boyutları bedensel (Günlük işleri bedenlen karşılayabilme ve boş zamanını etkin kullanabilme halidir. Yani kısaca bedensel dinç olma durumudur), duygusal (emotional, mental) (Günlük yaşamla başa çıkabilme ve kişisel duyguları olumlu, iyimser ve yapıcı biçimde ele alma özelliğidir. Yani kısaca mutlu olma durumudur; zıttı depresyonda bulunmadır), entelektüel (Günlük yaşantısının niteliğini dışardan alınan bilgilerle arttırabilme özelliğidir), toplumsal (Başka bireylerle ilişki kurabilme ve bireylerin ve kendisinin yaşam niteliğini böylece arttırabilme özelliğidir. Böyle insanlar yalnızlık çekmezler) ve tinsel (spiritual) (Bir değerler dizgesi kurabilme, inançlar dizgesi boyunca ilerleyebilme ve anlamlı yaşam ereklerine (hedeflerine) sahip olma özelliğidir.) boyutlarıdır. Bedensel etkinlikle elde edilen bedensel dinçlik özellikle bedensel ve ruhsal boyutlarını olumlu etkileyecektir ⁽¹³⁾.

Esneklik (fleksibilite; İng: flexibility, Alm:Gelenkigkeit): Belirli eklemlerin devinim ile açılmasıdır. Devininin ölçüsü eklemin mümkün olduğunca fazla açılmasıdır. Esneklik iki kavramı

kapsar: 1. Duruk (statik) esneklik: dışarıdan kuvvet uygulanarak yapılan esnetme. 2. Devingen (dinamik) esneklik: bireyin kendi çabasıyla esnetme. Esneklik sporsal verimi kısıtlayabilen bir özelliktir. Bu nedenle bir devinimin uygulanmasında teknik ve kondisyonel ön koşuldur. Bedenin anatomik (eklem biçimi, eklem açıklığı, sürtünme, kuvvet kolu), fizyolojik (kas, kas kılıfının, kirişlerin yapısı, esneklik ve biçimi; gerilim, kas içi ve kaslar arası eşgüdüm, kuvvet), yaş (13-14 yaşa kadar uygun), ruhsal özelliklerinden ve çevresel etkilerden (ısı, iklim, günün saati) etkilenir ⁽¹⁴⁾.

Eşgüdüm (koordinasyon; İng:coordination, Alm: Koordination): Fizyolojik anlamda devinim sırasında sinir sistemi ve kasların bir arada çalışmalarıdır. İki kavramı kapsar: 1. Kas içi eşgüdüm: bir kas içinde kas ve sinir dokusunun birlikte çalışmasıdır. 2. Kaslar arası eşgüdüm: farklı kasların birlikte çalışmaları. Eşgüdümün belirleyicileri devinimin kesinliği ve tutumluluğudur (ekonomikliği). Bu özellikler elektromiyografi, kuvvet ölçüm tahtası, solunum ergometrisi ve devinimsel (motorik) testler ile ölçülebilir ⁽¹⁵⁾.

Gecikmiş Kas Ağrısı (İngilizce:DOMS, Delayed-Onset Muscle Soreness, Alm: Muskelkater): Eskiden aşırı yüklenmeye bağlı yerel yapıyıyıkım (metabolik ürünlerinin (örn. Laktat) birikmesine bağlanmaktaydı ⁽¹⁶⁾, günümüzde kas liflerinin kopmasına bağlı geliştiği anlaşılmıştır. Ağrı serbest sinir uçlarının bu kopmalar sonrasında etkinleşmelerine bağlı gelişmektedir. Ağrı yüklenmelerden 24-48 saat sonra gelişen şiddetli ağrı iki üç gün boyunca ağırlığını sürdürür ve yaklaşık yedi gün sonra kaybolur. Özellikle eksantrik yüklenmeler gecikmiş kas ağrısına neden olur. Liflerin onarımı 12 hafta kadar sürer ⁽¹¹⁾.

Kalp atım hızı (İng: heart rate, Alm: Herz Frequenz): Kalbin dakikada atım sayısıdır. Sağlıklı bir bireyde nabız ile eşdeğerdir. Spor yaparken bireyin başvurabileceği ve kalp dolaşım dizgesi ile ilgili bilgi verebilen tek nesnel araçtır. Bununla alıştırma yeğinliğini belirlemek mümkündür. Bireyin dayanıklılığı arttıkça kalp atım sayısı azalacaktır ⁽¹⁷⁾.

Kas katılığı (İng: muscle stiffness): Kasların uzun süreli zorlanmalarına bağlı, kasın içinde sıvı toplanır ve kas şişer, katılaşıp. Sıvının yeniden damarlar tarafından geriye emilimi uzun sürdüğü için toparlanma uzun sürebilir ve alıştırmaları engelleyebilir ⁽¹¹⁾.

Kalp solunumsal dayanıklılık (kardiyorespiratuar endurans,İng: cardiovascular endurance): Aerobik yüklenmeyi sürdürebilmek için kalp solunum dizgesinin (sistem) yeterince enerji sağlayabilme özelliğidir ⁽¹¹⁾. Alman ekolüne göre aerobik sığanın (kapasite) ön planda olduğu dayanıklılık biçimine devingen dayanıklılık denir. Duruk dayanıklılık ile ise anaerobik sığa ön plandadır. Kalp solunumsal dayanıklılık yerel (lokal) dayanıklılıktan öte genel (allgemeine) dayanıklılık kapsamında ele alınır, çünkü bedenin tüm iskelet kaslarının sekizde birinden fazla kasların devinime katılmaları söz konusudur ⁽¹⁸⁾.

Kondisyonlama (İng: conditioning, Alm: Konditionieren): Kasların enerji sığasını (kapasite) alıştırmalarla artırma işlemidir ⁽¹⁹⁾. Alman ekolü daha ayrıntılı bir tanımlama yapıp, kondisyonlamanın eğitsel, ruhsal ya da özdenetim etkileri ile belirli yansı (refleks), tepki (reaksiyon) ya da eylemlerin yaratılması olduğunu bildirmektedir. Kitle sporunda genel kondisyonlama söz konusudur. Burada belirli spor türlerine bağımlı kalınmaksızın, düşük yeğinlikle alıştırmalar yapılır. Örneğin okul sporu da genel kondisyonlanma çerçevesinde alınır. Özel kondisyonlamada belirli bir spor türüne özgü verimi mümkün olduğunca en iyi geliştirme ereği vardır. Kondisyonlama dayanıklılığı, kuvveti, çabukluğu, esnekliği ve benzeri kondisyonel özellikleri geliştirici çalışmalarını kapsar ⁽¹⁹⁾.

Yeğinlik ⁽²⁰⁾ (şiddet, yoğunluk; İng: Intensity of exercise, Alm: Trainingsintensitaet): Yüklenme gerektirirlerini (Belastungsanforderung) nesnelleştirebilmek için yüklenme etmenleri kavramından ileri sürülmüştür. Bu etmenler arasında bedensel alıştırma (Körperübungen), devinim niteliği (Bewegungsgüte), yüklenme yeğinliği (Belastungsintensitaet), yüklenme yoğunluğu (Belastungsdichte) ve yüklenme süresi bulunur. Etmenler arasında yüklenme yeğinliği (şiddet) ve yüklenme yoğunluğu farklı kavramlar olduğu için yeğinlik yerine yoğunluk kelimesinin kullanılması uygun olacaktır ⁽²¹⁾. Yüklenme yeğinliği sporsal yüklenme ve kapsamın bir bileşenidir. Birim olarak koşu hızı, deneme başı kaldırılan yük ve deneme başı tamamlanan alıştırmalar (artistik patinaj ve jimnastik) kullanılır ⁽²²⁾. Kitle sporunda kalp atım sayısı, koşu hızı ya da olanaklar dahilinde laktat ölçümleri kullanılır. Yüklenme yoğunluğu ile ise yüklenme ve dinlenme evrelerinin zamansal olarak birbirlerine olan oranı ya da birim zamanda yapılan devinim tekrardır. Yoğunluk kavramı yüklenme ve dinlenme arasında en uygun oranı belirler ve böylece yüksek bir yüklenme kapsamı sağlanmış olur. Sporcunun erkenden yorulması engellenir ⁽²¹⁾.

TARTIŞMA

Her dilde yabancı ya da yabancı kökenli sözcüklerin bulunması kaçınılmazdır. Ancak bu durumun dilin kimliğini herhangi bir biçimde tehdit etmemelidir; dilin gelişimini engellememelidir. Dillerin sözcük dağarcığı, yeni sözcük yaratma yetisiyle orantılıdır. Dillerin sınırlarının zorlanması, köklerinin kullanılması bilinen bir yöntem olmasına rağmen; zorluğu nedeniyle pek kullanılmamaktadır ⁽¹⁾.

Arzu edilen zenginlik dışarıdan alınan yabancı sözcüklerle mümkün olmamakta, tersine Türkçe karşılığının unutulması ve ilgili terimin Türkçe karşılığının bulunmadığı düşüncesiyle dilde sığlaşmaya yol açmaktadır. Yabancı terimler dili tıkamakla kalmaz, imgeleme ve düşünme alanını daraltırlar. Sonuçta bu yabancı terim bir örüntü içinde öğrenilmemekte, ezberlemek durumunda kalınmaktadır ⁽²²⁾.

Bunun nedeni Türkçe'nin güçsüzlüğü sanısı ile batı dilleriyle iletişimin üstün tutulmasıdır. İster doğu, ister batı kaynaklı olsun her tür yabancı kimlikli sözcük akımına karşı Türkçe'nin olanakları işletilerek karşı konulabilir. Türkçe, sözcük anlamlarında boyut genişletilmesi, anlam kayması, kavram dizini oluşturulabilmesine olanak tanıyan, soyutlamaya uygun yapısıyla bilim dili niteliği taşıyan bir dildir ⁽⁴⁾. Spor biliminde diğer bilim alanlarında olduğu gibi teknolojik ve bilimsel gelişim eş zamanlı olarak izlenilmekte, ancak ek bir çaba gerektirmesi nedeniyle yeni tanımlanan ya da var olan terimler kopyalama yoluyla kullanılmaktadır.

SONUÇ

Bu çalışmanın amacı Türkçe'yi diğer dillerden üstün tutmak değildir. Dilin zenginleşmesine katkıda bulunmak ve dilde kirlenmenin boyutlarına da dikkat çekmek amaçlanmaktadır. Bu çabanın tek tarafı dil uzmanlarının olmadığı anlaşılmalıdır; dili kullanan ve anlatım olanakları için bu dile gereksinim duyan tüm bireylerin ilgisinin ürünü olmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Bozbuğa Ulusoy N. Bilim ve Tıp Dili Olarak Türkçe. Klinik Gelişim 1997;10:247-249.
2. Bolulu O. Yabancı Sözcükler ve Dil Tıkanması. Türk Dili dergisi 1993;38:21-25.
3. Orhun AA. Spor Biliminde Terminoloji Sorunu. 1 Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi Bildiriler Kitapçığı (tam metin). Ankara, 26-27 Mayıs 2000. Ankara:Sim Matbaacılık. 2000.
4. Dündar A. Bilim Dili Olarak Türkçe. Türk Dili Dergisi 1993;38:3-5.
5. Steinhöfer D. Zur Terminologie und Abgrenzung der Trainingsmethoden. Leistungssport 1993;6:44-50.
6. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health related research. Public Health Reports 1985;100(2):126-130.
7. Taylor HL. A questionnaire for the assessment of leisure time physical activity. J Chronic Dis 1978;31:741-755.
8. Woll A, Bös K, Gerhardt, Schulze A. Konzeptualisierung und Erfassung von körperlich-sportlicher Aktivität. In: Bös K, Brehm W (Hrsg.). Gesundheitssport. Schorndorf:Verlag Hofmann. 1999.p: 85-107.
9. Dishman RK, Sallis JF, Orenstein DR. The determinants of physical activity and exercise. Public Health Report 1985;100:158-171.
10. Haag D, Dassel H. Fitness Tests. Lehrhilfen zum Testen in Sportunterricht für Schule und Verein. Schorndorf:Verlag Hofmann.1981.
11. Altuğ Z, Hoffman JL, Martin JL. Manual of clinical exercise testing, prescription and rehabilitation. Norwalk:Appleton&Lange.1993.
12. Carl K. Gleichgewicht, motorisches. In: Röthig P (Red.), 5. Neubearb. Auflg. Sportwissenschaftliches Lexikon. Schorndorf:Verlag Karl Hofmann.1983.S.151-152.
13. Corbin Ch B, Lindsey R, Welk G. Concepts of Fitness and Wellness. 3th Ed. Boston: McGrawHill. 2000.

14. Grosser M, Zimmermann E. Gelenkigkeit. In: Röthig P (Red.), 5. Neubearb. Auflg. Sportwissenschaftliches Lexikon. Schorndorf:Verlag Karl Hofmann.1983.S.145-146.
15. Mechling H. Koordination. In: Röthig P (Red.), 5. Neubearb. Auflg. Sportwissenschaftliches Lexikon. Schorndorf:Verlag Karl Hofmann.1983.S.203-204.
16. Hollmann W. Muskelkater. In: Röthig P (Red.), 5. Neubearb. Auflg. Sportwissenschaftliches Lexikon. Schorndorf:Verlag Karl Hofmann.1983.S. 258.
17. Hollmann W. Pulsfrequenz. In: Röthig P (Red.), 5. Neubearb. Auflg. Sportwissenschaftliches Lexikon. Schorndorf:Verlag Karl Hofmann.1983.S. 291.
18. Kayser D. Ausdauer. In: Röthig P (Red.), 5. Neubearb. Auflg. Sportwissenschaftliches Lexikon. Schorndorf:Verlag Karl Hofmann.1983.S.41-43.
19. Bode W. Konditionieren, Konditionstraining. In: Röthig P (Red.), 5. Neubearb. Auflg. Sportwissenschaftliches Lexikon. Schorndorf:Verlag Karl Hofmann.1983.S.197.
20. Ülker S. Ülker Tıp Terimleri Sözlüğü.Bütünlenmiş 2.Baskı. İstanbul:İnkilap Kitapevi. 1991.
21. Harre D. Die Herausbildung der sportlichen Leistungsfähigkeit: Die Steuerung der Belastungsanforderung. In: Harre D (Red), 10.Aufl. Berlin:Sportverlag.S:62-90.
22. Dizdaroğlu A. Türkçede Sözcük Yapma Yolları. Türk Dil Kurumu Tanıtma Yayınları.Ankara:TDK.1962.

TÜRKİYE'DEKİ MÜESSESE SPOR KULÜPLERİNİN KURUMSAL KÜLTÜRLERİNİN TOPLAM KALİTE YÖNETİMİNE UYGUNLUĞU

Güner EKENCİ *

ÖZET

Çalışmanın amacı, Türkiye'deki müessese spor kulüplerinin kurumsal kültürlerinin Toplam Kalite Yönetimine (TKY) uygunluğunu belirlemektir. Araştırmaya Ankara'dan 32 kulüp yöneticisi gönüllü olarak katılmıştır. Kulüplerinin kurumsal kültürlerinin TKY'ne uygunluğunu belirlemek amacıyla deneklere 13 unsur için tanımlanan ve beşer kriteri içeren bir anket uygulanmıştır. Elde edilen veriler yüzdelerle dağılımları ile çözümlenmiştir.

Araştırmaya katılan kulüplerin %12.5'inin kurumsal kültürünün TKY'den çok uzak, %34'ünün TKY için yeterli, %25'inin TKY için değişimin nasıl yapılacağı araştırma ve planlama aşamasında, %15'inin TKY'ne geçiş için kısmen uygun, %13.5'inin ise TKY'ne uyumlu olduğu belirlenmiştir.

Diğer bir anlatımla, Türkiye'deki müessese spor kulüplerinin yaklaşık %71'inin yönetim anlayışı iç ve dış hedef kitlesinin beklentilerini karşılayacak işletme performansına sahip olmadıkları görülmektedir.

Anahtar kelimeler: Kurum spor kulübü, kurumsal kültür, toplam kalite yönetimi

THE APPROPRIATENESS OF ORGANIZATIONAL CULTURES IN INSTITUTIONAL SPORT CLUBS IN TURKEY TO TOTAL QUALITY MANAGEMENT

SUMMARY

The purpose of this study is to determine the appropriateness of organizational cultures of the institutional sports clubs to Total Quality Management (TQM) in Turkey. A total of 32 clubs director in Ankara, were voluntarily participated into this study. A questionnaire included 5 criterion defined for 13 components was applied to assess the appropriateness of the organizational culture of clubs to TQM. Data was analysed by using percentage distribution.

The organizational culture of the clubs included in the study was too far from TQM in 12.5 % of the clubs, it was rather insufficient 34 %. The ways of change for TQM is still being investigated and being planned in 25%. Some positive changes to transfer to TQM can be seen in 15%, and only 13.5 of them is appropriate to TQM.

In other words, approximately 71% of the clubs in Turkey have not sufficient operational performance to meet the expectations of inner and outer target group.

Key words: Institutional sports clubs, organizational culture, total quality management

* Gazi Üniversitesi BESYO Spor Yöneticiliği Bölümü, ANKARA

GİRİŞ

Toplam kalite kavramı çok boyutlu olup, kaliteye ve onun sağladığı sürece bütünlük içinde bakmayı gerektirir. Bu kavramdaki toplam sözcüğü ile organizasyondaki tüm süreç ve işlere herkesin katılımının sağlanması ifade edilmektedir. Buna göre kalite kavramı sadece üretilen hizmetin kullanımında kaliteye ulaşıp- ulaşılmadığını değil, bir bütün olarak görevleri yerine getiren herkesin müşteri-tedarikçi ilişkisi içinde kaliteye yönelik çabasını içeren yönetim anlayışıdır. Bunun için her alanda toplam kalite kültürünün etkili olarak kurulması ve işlemesi gereklidir (Cafoglu,1996:18).

Bu nedenle spor alanının temel örgütlenme birimleri olan spor kulüplerinde de örgütsel performansı arttıracak yaklaşımların bilinip, kullanılmasına ihtiyaç vardır. Bir spor kulübü için Toplam Kalite Yönetimi (TKY); kulübün ortak hedef ve inançlarını ifade eden vizyon, kulüp üyelerinin paylaştıkları değerleri topluma yansıtan ve faaliyetlere anlam kazandıran misyon ve kulübe işlerlik kazandıracak değer ve hedeflerinin çalışanlarının katılım ve desteğinin alınarak belirlenmesi, böylece kulübün hizmet ve faaliyetlerinin iyileştirmeye yöneltilmesi için bir araçtır.

Bu tanım çerçevesinde kulübün geleneksel yönetim anlayışından uzaklaşarak, TKY'ne geçebilmesi kültürel bir dönüşümü gerekli kılmaktadır. Bu kültürel dönüşümün başarılı bir şekilde sağlanabilmesindeki temel kavramlardan biri yapılan her işte önceliğin müşteride olması: "müşteri odaklılıktır" (Elif,1995:156). Tamamen müşteriye odaklanmış bir işletme kültürünün oluşturulmasına dayanan TKY sisteminde sürekli gelişim ile müşteri mutluluğu ve tatminini temel alan bir yaşam tarzı söz konusudur.

Bu kavramın içinde ise, kulübün hizmetlerinden yararlanacak "dış müşteri" nin beklentilerini karşılayacak ürünü onlarla iletişim kurup, şikayet ve itirazları dinleyerek işlerin zamanında ve hatasız yapılmasını sağlayacak süreç ve bu süreci kulübün en üst düzeydeki yönetim kurulu başkanından en alt düzeydeki bir işçisine kadar takım halinde yürütecek "iç müşteri" tanımlanmasına giren herkes bulunmaktadır. İşletme içindeki iç müşterilerin ilişkileri, sistem, kural ve talimatlar yanında iletişim ve kişisel destek gibi konularla yakından bağlantılıdır (Köksal, 1998: 59). Çünkü iç müşterilerin etkinliği yükseldiğinde, dış müşterilere sunulan hizmetin kalitesi de artmaktadır (Taşkın,2000:24). Bu nedenle iş görenlerin işlerini doğru yapabilmeleri için, hataların azaltılmasına, istekli ve inançlı bir şekilde takım çalışmasına ihtiyaç vardır (Parker,1996:7).

Her organizasyon gibi spor kulüplerinin de geçmiş başarı ve tecrübelerinden hareketle daha geçerli bilgi üretip, bunu kullanmada yönetici ve liderlere önemli görevler düşmektedir. Davranışlarıyla yol gösterici, yönlendirici ve aynı zamanda katılımcılığa açık lider yöneticiler sürekli gelişmeyi sağlayacak hareketi başlatabilirler (Drucker,1994:130). Çünkü, katılımcılığı destekleyen lider sayesinde hem işgörenin kuruma yabancılaşması önlenmekte, hem de vakar ve haysiyeti korunabilmekte (Akçaylı,1995:28), çalışanların katılımı ve gruba dayalı teşviklerle işletmeler önemli kazançlar sağlayabilmektedir. (Cooke, 1994: 555).

İşte bu nedenle, TKY anlayışının yerleştiği organizasyonların teşkilatlanma yapısında hiyerarşik birimlerden, ast-üst ilişkileri ve yetki ve sorumlulukların dikey dağılımından çok, örgüt içindeki iş görenlerin kimin tedarikçisi oldukları ve kendilerine de kimin neyi tedarik ettiği ön plana çıkmaktadır (İmamoğlu,1998:54). Örneğin, futbol şubesine sahip bir kulüpte sporcular kendilerine antrenman programlarını uygulayan antrenörlerin müşterisi iken, antrenörler de kendilerine uygulayacakları antrenman programlarını hazırlayan teknik direktörün müşterisidiler. Antrenörlerin sporcularına kaliteli antrenman yaptırabilmeleri, kendilerinden ne zaman ve nasıl bir hizmet isteneceğini bilmeleriyle ilgilidir.

Bu ise antrenörle sporcular arasında iyi bir iletişimin kurulmasına bağlıdır. Teknik direktör de yüksek kaliteyi yakalayacak şekilde hazırlayacağı antrenman programı için gerekli verileri kondisyoner, diyetisyen, psikolog gibi diğer kulüp çalışanlarından "kalite çemberleri" toplantılarında alacaktır. Bu sayede kuruluşta hem işbirliğine dayalı kültürün gelişmesine katkıda bulunulacak, hem de insanlara verilen değerden ötürü işlerinden haz duyacakları ortam oluşturulacak, böylece "iş görenlerin yeteneklerinden en üst seviyede yararlanılacaktır" (Quchi,1989:239).

Oysa, McCarthy ve Kotler'in 1960'lı yılların başlarında önderliğini yaptıkları "tüketiciye yönelik pazarlama" ilkesinin temelinde, önce hedef müşteri kitlesinin ne istediğinin belirlenip, sonra da söz konusu ürün/hizmetten duydukları tatminin en üst düzeye çıkarılması anlayışı bulunmaktadır. Bu tarzdaki ürün özelliklerine müşteri çıkarlarından daha fazla odaklanmayı dar görüşlülük olarak niteleyen Vandermerwe (1994), Lewitt' in bir ürün ya da hizmetin temelinde "istekleri tatmin etme" becerilerinin bulunduğu düşüncesinden yararlanırken, gerçekte hizmetin değerinin kalitesine değil, sonucun niteliğine bağlı olduğunu ileri sürmekte, müşteri tatmini ölçümünün sürekliliğine dikkatleri çekmektedir (Vavra,1999:27).

O halde, hizmetin kalitesi bir örgütün müşteri beklentilerini karşılayabilme ya da geçme yeteneği ile anlaşılabilmekteyken, önemli olan husus müşteri tarafından algılanan kaliteyi tespit etmektir (Öztürk,1996:66). Bunun için hizmetin uç noktasındaki müşterilerin görüşlerini anketler, şikayet sistemleri gibi tekniklerden yararlanarak toplamak gerekir (Ferling,1994:27-28).

Öte yandan spor kulüplerinin yapısal iyileştirme ve performans fırsatlarını TKY' ne geçişe uygun hale getirebilmek için ISO 9000 Kalite Güvencesi temel koşullarına uyum sağlayabilmeye kabul gören özellikleri dikkate almaları gerekir.

Bu özellikler (Şimşek, 2000:20):

- Kurumsal kültürün kaliteye dayalı olarak geliştirilerek, işletme politikasına kalite kavramının yön vermesi,
- İnsana saygı esasıyla, müşterinin tam ve sürekli tatmini, hizmet kalitesinin iç ve dış çevresinin beklentilerine uyumlu olması,

- Sürekli gelişme anlayışıyla üretilen hizmet ve faaliyetlerde erişilen performansın sadece maddi ölçülere göre değil, sürecin kontrolünün deneme-yanılma usulü yerine kanıtlanmış yöntemlere göre yapılması,
- Kalite bilincinin yaygınlaştırılarak, kalitesizliği önleyici mekanizmalara işlerlik kazandırılması ve işlerin ilk seferinde hatasız yapılması,
- Yöneticiler dahil tüm çalışanların katılacağı eğitim programlarının kesintisiz uygulanarak nitelik ve beceri düzeylerinin geliştirilmesi,
- Kuruluş içi bölüm, birim, kişi ve görevler arasında iletişim ve haberleşmenin geliştirilmesi ve uyumlu bir çalışma ortamında grup çalışmalarının yapılması,
- Organizasyon düzeyinde görev, yetki ve sorumluluk karmaşasının ortadan kaldırılması,
- Merkezietçi, otokratik uygulamaların terk edilerek karar alma gücünün paylaşıldığı ve katılımçılığın güçlendiği bir yönetim anlayışının yerleştirilmesi şeklinde sıralanabilir.
- Bu bakış açısından hareketle eldeki çalışmanın amacı, Türkiye'deki müessese spor kulüplerinin kurumsal kültürlerinin TKY' ne uygunluk düzeylerini belirleyerek, bunun geliştirilmesi, korunması, iyileştirilmesi ve kulüplerin ilgili iç ve dış çevrelerinin memnuniyetinde bir araç olarak kullanılmasına katkıda bulunmaktır.

YÖNTEM

Betimsel bir çalışma olan bu araştırmaya Ankara il merkezindeki 88 müessese spor kulübünden, 2000 yılı spor federasyonları başkanlıkları seçiminde oy hakkı bulunanlar arasından basit tesadüfi yöntemle seçilmiş 32 kulüpten birer yönetici gönüllü olarak katılmıştır.

Yöneticilere, mensubu oldukları spor kulüplerinin kurumsal kültürlerinin Toplam Kalite Yönetimine uygunluğunu ölçmek üzere, 1995 yılında Peşkiricioglu tarafından ISO 9000 belgeli kuruluşlara uygulanan anketin 4'üncü bölümündeki soru formu (Peşkiricioglu,1997:123-126) kullanılmıştır.

Yüz yüze görüşülen yöneticilerden, form üzerindeki 13 kurumsal kültür unsurunun her biri için TKY' ne uygunluğu ölçmek üzere tanımlanmış 5 kriterden kulüplerine en uygununu işaretlemeleri istenmiştir.

Elde edilen veriler yüzdelerle dağılımları ile tablolaştırılıp çözümlenmiştir.

BULGULAR VE TARTIŞMA

İncelenen müessese spor kulüplerinin kurumsal kültürlerinin TKY' ne uygunluğunu tanımlamaya yönelik on üç unsurun beş ayrı kritere göre dağılımları Tablo 1'de görülmektedir.

Tablo 1- Kulüplerinde Organizasyonel Kültür Unsurlarına İlişkin Kriterlerin Dağılımı

ORGANİZASYONEL KÜLTÜR UNSURLARI	KRİTERLERE GÖRE KULÜPLERİN YÜZDE ORANLARI				
	KRİTER 1	KRİTER 2	KRİTER 3	KRİTER 4	KRİTER 5
1. Vizyon, misyon, değer ve hedeflerin paylaşımı	18.75	18.75	12.50	50.00	00.00
2. Yönetim şekli ve liderlik	18.75	31.25	12.50	06.25	31.25
3. Güven ortamı	18.75	12.50	31.25	12.50	25.00
4. Katılımcılık	12.50	62.50	06.25	18.75	00.00
5. Ekip çalışması	06.25	18.75	50.00	25.00	00.00
6. Haberleşme ve iletişim	18.75	25.00	18.75	18.75	18.75
7. Karar alma	18.75	43.75	25.00	00.00	12.50
8. Eğitim	06.25	43.75	25.00	25.00	00.00
9. Performans ölçümü ve değerlendirmesi	12.50	18.75	43.75	06.25	18.75
10. İş süreçlerine ilişkin sistemler	00.00	50.00	43.75	00.00	06.25
11. Ödüllendirme	12.50	25.00	37.50	00.00	25.00
12. Organizasyon yapısı	06.25	62.50	12.50	06.25	12.50
13. Yönetici ve liderlerin çalışanlara bakışı	12.50	31.25	06.25	25.00	25.00
ORTALAMA	12.50	34.00	25.00	15.00	13.50

- 1.Kriter: Organizasyonel kültür TKY' den çok uzak
- 2.Kriter: Organizasyonel kültür TKY için yetersiz, ancak değişim ihtiyacı hissediliyor
- 3.Kriter: TKY için Organizasyonel kültür değişimi araştırılıp, planlanıyor
- 4.Kriter: Organizasyonel kültürde TKY' ne geçiş için olumlu değişiklikler yapılıyor
- 5.Kriter: Organizasyonel kültür TKY' ne uyumlu

Tablo 1'de verilen her bir unsurun kriterlere göre dağılımı incelendiğinde müessese kulüplerinin % 37.5' inde (1.ve 2.inci kriterler) vizyon, misyon, değer ve hedeflerin kulüp içinde bilinip paylaşılmadığı anlaşılmaktadır. TKY' ne uyumu temsil eden 5. Kriterin cevapsız bırakılması da bu bulguyu doğrular niteliktedir. Bu durumu müessese kulüplerini temsil eden kurum yöneticilerinin ya vizyon, misyon, politika ve hedef oluşturacak kadar iş başında kalmadıklarına ya da spor kulüplerine yeterli zaman ayıramadıklarına veyahut kulüp faaliyetlerine gereken önemi vermediklerine dayandırılabilir (Ekenci,1997:42). Oysa, vizyonel liderliğe sahip "yöneticiler orga-

nizasyonda ortak bir vizyon ve misyon oluşturabilmek için fikirlerin toplanması ve yayılmasında öncülük ederler” (Bektaş,2001:18). Kulüplerin % 12.5’ inde TKY’ ne ilişkin tanımların bilindiği fakat uygulanmadığı, %50’ sinde ise kulüp çalışanlarının bu tanımları bilip-uygulamalarında eksiklikler görülmektedir.

Spor yöneticisi, kulübün amaçlarının gerçekleştirilmesi için örgüt içi ve dışı bütün unsurları harekete geçiren, insan ilişkilerini düzenleyen, geliştiren, yöneten, çalışanlara rehberlik eden ve onları etkileyebilen kişidir (Yetim,1996:93). Deming’e göre lider, kalitenin sağlanması ve sistem geliştirmede; güven oluşturan, yardım eden, herkesi gelişime yönlendiren, iş görenlerin onur duyabileceği ortam için tüm çabasını kurumun amaçlarına uygun bir mantık içerisinde onların performanslarını yükseltmeye çalışan kişidir (Aguayo,1994:198). Araştırmaya katılan müessese kulüplerinin %31.25 yol gösterici, yönlendirici ve katılımcılığı destekleyici yönetim şekli ve liderlik anlayışı var iken, %6.25’ inde kulüp yöneticisi ve liderlerinin rolleri yeniden tanımlanmış, olumlu yönde değişim başlatılmıştır. Kulüplerin %12.5’ inde ise yöneticisi ve liderler değişime çabasındadır. Ancak geri kalan %50’sinde (1. ve 2. Kriterlerin toplamı) yönetim şekli geleneksel ve otokratiktir. Bu bulgu, incelenen müessese kulüplerinin yarısında organizasyonel kültürün TKY için oldukça yetersiz veya uzak olduğu, diğer yarısında ise yol gösterici, yönlendirici ve katılımcılığı destekleyici tarzda yönetim şekli ve liderlik anlayışının büyük oranda bulunduğu, bir kısmında da bu yolda değişim ihtiyacı ve çabasının yaşandığı şeklinde yorumlanabilir.

İncelenen müessese kulüplerinden %25’ inde güvene dayalı bir kurumsal kültür mevcut olup, %43.75’ inde (3. ve 4. Kriterlerin oranı) böyle bir ilişki bazı kişi ve gruplar arasında kısır bir düzeyde vardır. Geri kalan %31.25’inde ise (1. ve 2. Kriterlerin toplamı) güven ortamının TKY’ ne geçişe ya yetersiz ya da çok uzak olduğu görülmektedir. Kuşkusuz bu unsur ile yönetim şekli ve liderlik arasında yakın ilişki bulunmaktadır. Kulübün çalışanlarının tamamı arasında güvene dayalı bir ortamın varlığı, katılımcılığı kolaylaştırıcı yönetim anlayışının bir sebebi olarak TKY’ ne geçişe zemin hazırlamaktadır. İnsanların sadece para ile motivasyonunu sağlamak işlerinden doyuma ulaşmalarında yeterli olmamaktadır. Sevinç, istek ve zevkin pek çok boyutu vardır. Maddi doyum, yaşayabilmek için asgari şartlara eşlik eder. Ancak bir işi iyi yapmanın sağladığı doyum yanında, başkalarıyla işbirliği yapmak, takdir edilmek, kalite çemberleri gibi grup ortamında çalışmak, kendini gerçekleştirmenin verdiği doyumunu tatmak gibi unsurlar işgücü devir oranını azaltan, çalışanların kendilerini rahat hissetmeleri, iyi yönetimden kaynaklanan ve güven ortamına bağlı hususlardır.

Çalışanlar üzerinde yapılan araştırmalar, iş görenlere daha çok sorumluluk ve söz hakkı verildiğinde verimlilikte, işe devamda ve ürün kalitesinde önemli ölçüde iyileşmeleri göstermekte, “kendisine yetki verilen personel ekseriya bunu veren organizasyonla bütünleşmektedir (Adalı,1986:81). Bu bakımdan, çalışanlara azami düzeyde sorumluluk ve yetkinin verildiği katımlı yönetim anlayışı işletmelerin etkinliği için önem kazanmaktadır (Demirkan,1997: 70). Kuşku-

suz, gerek örgütlerin yapısı ve gerekse liderlik tiplerinin katılımcılığa açık ve yatkın olması halinde bu durum gerçekleşebilmektedir. Oysa araştırmaya dahil edilen kulüplerde katılımcılığın çok güçlü olarak tanımlandığı 5.inci kritere hiç cevap verilmemiştir. Kulüplerin %18.75'lik kesiminde katılımcılığın giderek güçlenip, yerleşmesi söz konusu iken, %6.25'inde bu konuda fırsatlar mevcuttur. Katılımcılığın sadece bazı kişi ve gruplara yönelik ama yetersiz seviyede gerçekleştirilebildiği müessese kulüplerinin %62.5'lik oranı ile katılımcılığa tamamen uzak kalan %12.5'lik kesim birlikte değerlendirildiğinde kulüplerde katılımcılığı güçlendirecek ve yaygınlaştıracak düşüncelerin oluşmadığını söyleyebiliriz. Zaten, "Türk kamu yönetimine egemen merkezîyetçi ve otoriter anlayışı" (Yenel ve İmamoğlu, 1998:79), müessese spor kulüpleri dahil Türk spor örgütünden soyutlamak mümkün değildir.

Nitekim, incelenen kulüplerin hiç birinde TKY kriterine uygun ekip çalışması yapılmamakta iken, %25'inde ise ekip çalışmasına uygun çabalar kısmen bulunmaktadır. Esasen spor başlı başına ekip çalışmasını gerekli kılan bir olgudur. Sporcuların saha içindeki dayanışması, takımın başarısı için daha etkili olma gayreti ekip çalışmasının en güzel örneğidir. Kulüplerde her düzeyde birbiri ile uyumlu çalışma gruplarının oluşturulması gayreti henüz %50 oranında araştırma ve planlama safhasındadır. Şüphesiz, ekip çalışması ve katılımcılık birbirini tamamlayan unsurlardır. Bu nedenle "kulübün çalışanları arasında takım ruhunu sağlayacak tarzda insan ilişkileri üzerine yönlendirmek önem kazanmaktadır" (Ekenci,1997:42). Oysa, katılımcılık unsurunun büyük oranda yetersizliği görülen kulüplerde, ekip çalışmasından uzak kalanların oranının %24.50'ye varmasını hem çalışma gruplarının oluşturulmamasının, hem de sorunların sadece üst seviyede çözümlenmeye çalışıldığının bir göstergesi olarak algılamak gerekir.

Haberleşme bir teşkilatta yukarıdan aşağıya, aşağıdan yukarıya veya yatay yönde yazılı veya sözlü şekilde bilgi aktarımı işlemidir. Sistemin kopukluktan, kapalılıktan ve ataletten kurtarılmasında haberleşmenin önemli rolü vardır. İyi bir haberleşme olmadan karar verme ve harekete geçme eksik kalır. Ayrıca insanların bilgilendirilme arzusu vardır. Hiyerarşik kademesi ne olursa olsun, haberdar edilme ve danışılma ihtiyacı giderilen kişilerin işletmenin işleyişine katkısı büyüktür. Çünkü çalışanın kendini ilgilendiren her şeyden haberdar olup, görüş ve fikir beyan etmesi, bunlardan yararlandığını görmesi işinden haz duymasını sağlar. Haberleşme ve iletişim faktörünün TKY' ne yatkınlığı ölçen beş kriterden 1. ve 2.inci kriterlerin toplamının %43.75'e varması haberleşme iletişim sisteminin aşırı merkezîyetçi yönetim anlayışını yansıtmaktadır. Öte yandan, 3. ve 4 üncü kriterlerin toplamına bakıldığında incelenen kulüplerin %37.5' inde haberleşme ve iletişim sisteminin işleyişinde bazı sınırlamalar bulunduğu, geri kalan %18.75'lik kesimde ise organizasyonun tamamını kapsayan yaygın ve etkili bir haberleşme ve iletişim ağının varlığından bahsedilebilir.

Araştırmada, kulüplerden %12.5'inde herkes karar alma süreçlerine yaygın ve etkin bir biçimde katılırken, %18.75'lik kesiminde karar alma süreci tamamen yönetici ve liderlerin haki-

miyetinde bulunmaktadır. Bu iki uç değer arasında 2.inci kriterde %43.75 ile belirginleşen en yüksek oran, kararların çoğunlukla üst kademe yöneticiler tarafından alındığını göstermektedir. Alt kademe yöneticilerinin karar alma sürecinde kısmen söz sahibi olduğu kulüplerin oranı ise %25'tir. Herkesin karar alma sürecine etkili katılımının desteklendiği 4.üncü kriterin cevapsız bırakılması spor kulüplerinde karar alma mekanizmasının temel şart ve kurallarının üst kademe yöneticilerce belirlendiğini ortaya çıkarmaktadır. Bu bulgu kulüplerin kültürel açıdan, yönetim şekli ve liderlik unsurundaki geleneksel ve otokratik anlayışıyla örtüşmektedir. "Hizmet işinde verimlilik artışı verilen işin hangi performans kategorisine ait olduğuna karar vermeyi gerektirir"(Drucker,1996:13). Böylece neyin incelenip, düzeltilmeyeceğine ve değiştirileceğine karar verilebilmektedir. Öyleyse, spor kulüplerinde kaliteli hizmetin gerçekleşmesindeki tüm faaliyetler, her aşamada değerlendirilmeli, özellikle ileriye dönük planlar hazırlanıp, düzeltici kararların sağlıklı alınabilmesi sürecine çalışanların etkin katılımı sağlanabilmelidir.

TKY bilincinin tam olarak yerleşmesinin şartlarından biri eğitimidir. Bu sistemde işletmenin gelişmesi yukarıdan aşağıya bütün personelin eğitimine dayandırılmaktadır. İdareciler ve asların belli formasyon sahibi olmaları birbirlerine "güven" duymaları, "sorumluluk" hissini içlerine sindirmeleri, "ekip çalışması"nı geliştirmeleri, "katılımcılığa" önem vermeleri sürekli bir ön ve hizmet-içi eğitimi gerektirir (Adalı,1986:43). İncelenen kulüplerin %6.25 inde eğitim tamamen gereksiz görülmektedir. Zaten, insan kaynaklarına en üst değer verildiği, herkesin sürekli eğitim ihtiyacı bulunduğu ve bunun için gerekli kaynakların ayrılmasına ilişkin 5.inci kriterle yanıt verilmemesi, kulüplerin kurumsal kültürlerinin TKY' ne geçişe henüz hazır olmadıklarının bir göstergesidir. Kulüplerin %93.75'inde ise (2.,3. ve 4. Kriterlerin toplamı) eğitimin tüm çalışanlara yaygınlaştırılmasında önemli eksiklikler bulunmaktadır. Türkiye'de hizmet-içi eğitimin göstermelik yapılması veya yetkin olmayan kişilerce yürütülmesi sebebiyle ondan umulan yarar elde edilememekte, dahası üst yöneticiler, ya ihtiyaç duymadıklarından, ya da yeniden öğrenmeyi gururlarına yediremediklerinden veyahut zaman yetersizliği bahanesiyle eğitim faaliyetlerine katılmamaktadırlar (Yenersoy,1997:209). Bu tespitin müessese spor kulüpleri için de geçerli olduğunu elde edilen bulgular doğrulamaktadır.

Tüketicilerin bir hizmetten beklentileri ve fiili hizmet performansını algılamaları arasındaki fark, müşterinin toplam hizmet kalitesini nasıl değerlendirdiğini göstermektedir (Öztürk,1996:75). Kulüplerin hizmet ve faaliyetlerindeki performans ölçümü ve değerlendirilmesine yönelik 9.uncu unsurun analizinden bunlardan %6.25' inde verilen hizmetin kalitesinin müşteri memnuniyetine dayalı olarak gerçekleştirildiği anlaşılırken, TKY anlayışına uygun tarzda kişilerin ve ekiplerin kendi performanslarını değerlendirip, geliştirme ve iyileştirme fırsatlarını araştırdıkları kulüplerin oranı %18.75 'tir. Bu kulüplerin %62.50'sinde ise (2. ve 3. Kriterlere ilişkin oranların toplamı), performans ölçümü ve değerlendirilmesi ya çalışanların nezaretçilerce ya da sadece kulüplerin sundukları sportif hizmet ve faaliyetlere katılım miktarına dayalı yapı-

makta iken, geri kalan %12.5' inde performans ölçümü ve değerlendirmesinin yapılmadığı anlaşılmaktadır. Oysa kulüplerde kalite kültürü oluşturulması, hizmet performansının ölçülüp izlenmesi, kalite standartlarının oluşturulması ve kulüplerde insan kaynağına önem verilmesi kalitenin gelişmesini sağlayan faktörlerin arasındadır.

Sportif hizmet ve faaliyetlerin sunumuna ilişkin süreç ve sistemlerin sürekli gözden geçirilerek düzeltilmesiyle iyileştirmelerin başlatılması kaliteyi arttıracaktır. Daha az kaynakla daha çok iş başarmak için maliyet, kalite, hizmet ve hız gibi performans ölçümünün mevcut kriterlerini yepyeni bir yaklaşımla ele alarak, iş süreçlerinde çarpıcı geliştirmeleri yapabilmek üzere basitleştirecek organizasyon modeli bulmak "değişim mühendisliği" (Tümer,1996:47) konusudur. Kulüplerdeki İş süreçlerine ilişkin sistemlerin sadece %6.25'inde etkili, hızlı, gelişime açık ve verimlilik esaslarını destekleyecek tarzda işlediği görülmektedir. Sistemlerin yeniden tasarlanarak yapılandırılması için çalışmaların başlatıldığı ve sistemlerine işlerlik kazandırılmasının düşünüldüğü kulüplerin sisteme ilişkin sorunları bulunduğu gerekçesiyle birlikte mütalaa edilmesi halinde kulüplerin neredeyse tamamında (%93.75) mevcut işleyişin etkisiz, yavaş, gelişmelere kapalı ve verimsiz olduğunu söylenebilir.

İnsan ilişkilerinin çalışanlar üzerindeki etkisini araştıranlar, organizasyonel başarının sadece teknolojik destekli olmadığını, ödüllendirmenin objektif ölçütlere ve gerçek performansa göre yapılmasının işverenlerin motivasyonu üzerinde doğrudan etkisi bulunduğunu ortaya koymaktadır (Ouchi,1989:178;Newton ve Hoyle,1994:317). Eldeki araştırmaya göre kulüplerden %25'i bunu gerçekleştirebiliyorken, diğer %25'i ödüllendirmeyi gerçek performans yerine subjektif kriterlere göre yapmaktadır. Ödüllendirmenin objektif ölçütlere göre nasıl yapılacağına düşünüldüğü kulüplerin oranı % 37.5'tir. Araştırmaya katılan kulüplerin %12.5'inde ise ödüllendirme hiç yapılmamaktadır. Öte yandan kulüplerin hiçbirinde bu hususta araştırma yapılmadığı 4.üncü kriterin cevapsız bırakılmasından anlaşılmaktadır.

Organizasyon yapısının dikey, kademeli, aşırı bürokratik, geleneksel ve karar alma süreçlerini yavaşlatanlarla (%6.25), teşkilatlanmasında yeniden yapılanma ihtiyacı hissedilenler (%62.5) ve kurum yapısında planlanan değişikliği henüz gerçekleştiremeyenlerin (%12.5) birlikte değerlendirilmesi halinde kulüplerin %81.25'inde (1.,2. ve 3. Kriterlerin kurumsal yapıya ilişkin çözüm bekleyen problemlerin bulunduğu ifade edilebilir. Organizasyon yapısının yatay, az kademeli, esnek, ekip çalışmalarına açık, karar alma süreçlerinin hızlı işlediği kulüplerin oranı %12.5 iken, geri kalan % 6.25'inde ise, kurumsal düzeyde yeniden yapılanma gerekçelerinin çalışanların tamamına anlatılarak desteklerinin sağlandığı, yatay iletişim ve ekip çalışması gibi organizasyon etkinliğini güçlendirici çabaların başlatıldığı anlaşılmaktadır. Bu durumda, müessese spor kulüplerinin örgüt yapılarının kesin olarak tanımlanmadığı, örgüt yapısına yönelik çalışmaların yetersizliğini, kulübün tepe yöneticisinin zihninde oluşan yapının nadiren resmi bir nitelik kazanan alt kademelere duyurulduğunu bu bulgular ışığında söyleyebiliriz.

Personelin kişiliğinin geliştirilmesi işletme hedeflerine ulaşmak kadar önemli bir başka hedefdir. İnsan işletmenin temelidir. "Sorumluluk ve girişimcilik gücünün en üst düzeyde ona verilmesi, ona güven duyulması ve kapasitesini kullanma imkanı verilmesi başarı için şarttır" (Adalı,1986:42-43). İncelenen kulüplerin %25'inin yönetici ve liderlerinin çalışanlara bakışı; "onlara uygun ve yeterli sorumluluk verildiği takdirde gurur duyabilecekleri işleri başarabilirler" tarzında iken, diğer %25'lik kesimde ise; "yönetici ve liderlerin kulüp çalışanlarına bakışında olumlu değişimler yaşandığı ve karşılıklı güven ortamının geliştiği" yönündedir. Buna rağmen geri kalan %50'lik orana sahip kulüplerin yönetici ve liderlerinin çalışanlar hakkındaki görüşleri (1.,2. ve 3. Kriterlerin toplamı); "TKY' ne geçişe uygun kurumsal kültürü yansıtacak olumlu gelişmelerin tam manasıyla başlatılmasında yetersizlikler bulunduğunu ortaya koymaktadır.

SONUÇ

"Toplam kalite yönetimi" adı altında son on yıldan beri her türlü organizasyonda başarıyla uygulanmaktadır. Bu kuruluşların elde ettikleri başarılar, kendilerine çıkış yolu arayan diğer kurumları etkilemekte ve TKY anlayışını uygulamaya yönlendirmektedir (Bozkurt.2001:6). Öyle anlaşılıyor ki, TKY' ne yönelik sorunları çözenin özünde organizasyona ait toplam kalite kültürü oluşturulması ve sürekli iyileştirme programlarıyla bu kültürün yaşatılması bulunmaktadır. Bu da büyük ölçüde "kişi ile kuruluşu bütünleştirmek", "aidiyet duygusunu pekiştirmek", "yabancılaşmayı engellemek" (Adalı,1986:172) gibi eylemlere dayanmaktadır. Böylece her iş görenin ayrı hedefler yerine, yetenek ve yeterliliklerini örgüt için en önemli konuya odaklamalarıyla örgüt amaçlarını gerçekleştirmek kolaylaşacaktır.

Ancak bu çalışmadan elde edilen verilere göre, kulüplerin kurumsal kültürü, %12.5'inde TKY' den çok uzak, %34'ünde TKY için yetersiz, %25'inde TKY için değişimin nasıl yapılacağı araştırma ve planlama aşamasında, %15'inde TKY' ne geçiş için olumlu değişiklikler yaşanmakta, %13.5'inde ise TKY' ne uyumlu gözükmektedir. Esasen son iki kriterin %29'a varan oranı, müessese kulüplerinde kaliteye verilen önemin artışı olarak kabul edilebilir. Fakat % 71'lik bir oranın yönetim anlayışı, personelin geliştirilmesi, iyileştirilmesi ve katılımları ile hedef kitesinin ihtiyaç ve beklentilerini en düşük maliyetle karşılayacak işletme performansından uzak olduklarının göstergesidir.

O halde, öncelikle kulübün iç çevresinin memnuniyetini arttırmak isteyen yöneticiler, kalite kavramını anlamalı ve yönetim kurulundan başlayarak organizasyonun her kademesinde çalışanların hizmet ve faaliyetlerini tamamen kaliteli yapması için inanç oluşturulmalı ve sürekli iyileştirmeyi benimseyen toplam kalite ruhu geliştirmelidir. Bunun için ise öncelikle toplam kalitenin ve öneminin farkına varılarak yapılacak kalite faaliyetlerine hazırlık aşamasında bu bilinci yerleştirecek stratejik planlama yapılmalıdır.

Bu durumda kulüp yöneticileri zamanlarının çoğunu yeniden yapılanmaya, kalite hedeflerini

oluşturup, örgüt içinde yaymaya, konuya uygun ödüllendirme ve teşvik sistemlerini geliştirmeye ayırarak, kulüp çalışanlarını sadece sorunları gören değil, çözüm yollarını da belirleyip, irdeleyen ve önlem geliştiren bireyler olarak TKY sisteminde birbirlerini tamamlayan ekip haline getirebileceklerdir.

Ancak, TKY yaklaşımını benimseyen örgüt yapısı ile işe başlamanın tek başına yeterli olmayacağı, kulübün kültürü ve yönetim tarzının da değişime açıklılığının gerekliliği gözden kaçırılmamalıdır. Zira, örgüt kültürü değişimlere uyum sağlamayı zorlaştırıyorsa başarıdan uzaklaşacaktır. Spor kulübü yöneticileri de davranış ve tutumlarıyla örgütlerine yeni bir kişilik ve yaşam tarzı getirecek önemli bir değişikliği gerçekleştirmek üzere sürecin başından itibaren inanç, destek ve katılımı elden bırakmamalı, TKY kültürünün oluşturulması, geliştirilmesi ve yayılımı sürecinde kulüp çalışanlarının tamamını bu amaca yönlendirebilmeli, "kalite herkesin işidir"(Bayrak,1997:94) anlayışının yerleşmesinde kulüp çalışanlarının katılımının sağlanması ve bu modele özgü ilke ve anlayışların kulüp kültürüne kazandırılması gereklidir.

KAYNAKLAR

1. Adalı, S., (1986) Daha İyi Hizmet Görme Açısından Katımlı Yönetim, Türk Dünyası Arş.Vakfı Yay., İstanbul
2. Aguayo, R., (1994) Dr. Deming: Japonlara Kaliteyi Öğreten Adam, Terc. Y.K.Tunçbilek, Form Yay., İstanbul
3. Akçaylı, N., (1995) Yönetime Katılma ve Özyönetim, Ezgi Kitabevi Yay., Bursa
4. Bayrak, S., (1997) "Kalite Anlayışında Yeni Bir Yaklaşım Olarak Toplam Kalite Yönetimi", Verimlilik Dergisi, 1997/4: 77-96
5. Bektaş, Ç., (2001) "Hizmet Süreçlerini Sürekli Geliştirmede Yaratıcılık Unsurları", Standard, 40,470:17-22
6. Bozkurt, R., (2001) "Toplam Kalite Yönetiminin Kütüphanelerde Uygulanması", Anahtar, MPM Aylık Yayın Organı, XIII, 147: 6-7
7. Cafağlı, Z., (1996) Eğitimde Toplam Kalite Yönetimi, Avni Akyol Ümit Eğitim ve Kültür Vakfı Yay., No:3, İstanbul
8. Cooke, W.N., (1994) "Employee Participation Programs Group-Based Incentives and Company Performance: A Union-Nonunion Comparison", Industrial and Labor Relations Review, 47, 4: 549-604
9. Demirkan, M., (1997) Toplam Kalite Yönetimi ve Türk İlişkileri Sistemine Etkileri, Değişim Yay., Sakarya
10. Drucker, P., (1994) Gelecek İçin Yönetim, Terc. F. Üçcan, T. İş Bankası Yay., Ankara
11. Drucker, P., (1996) "Geleceğin Anahtarı Verimlilik" Verimlilik Dergisi, Terc., Nihan Tarıkâhya, 1996/2:7-16
12. Ekenci, G., (1997) "İnsan ve Çevre İlişkilerinin Spor Kulübü Yönetimine Etkileri", Bed. Eğt. Spor Bil. Der. II,4:35-43
13. Elif, İ., (1995) Toplam Kalite Yönetimi ve Toplam Kaliteye Ulaşmada Önemli Bir Araç ISO9000 Kalite güvencesi Sistemi, Uludağ Ün. Güç. Vakfı Yay., Bursa
14. Ferling, A., (1994) "Hizmet Endüstrilerinde Kalite: Örnek HP", Önce Kalite, Ocak,6: 26-29

15. İmamoğlu,A.F., (1998) "Toplam Kalite Yönetimi Anlayışı Açısından Spor Hizmetleri", Bed. Eğt. Spor Bil. Der. III,2: 51-62
16. Köksal,H., (1998) Kalite Okullarına Geçişte Toplam Kalite Yönetimi, Dünya Yay., İstanbul
17. Newton,S. ve E.Hoyle, "Improving The Quality of Comprehensive School", School Organization, 14,3:315-319
18. Öztürk,S.A., (1996) "Hizmet İşletmelerinde Kalite Boyutları ve Kalitenin Artırılması", Verimlilik Dergisi, 1996/2: 65-79
19. Şimşek,M., (2000) "Toplam Kalite Yönetiminin Amacı ve Felsefesi" Standard, 39,468:20-23
20. Ouchi,W., (1989) Teori Z, Terc. Y.Güven, Modern Yönetim Dizisi, İgi Yay., İstanbul
21. Taşkın,E., (2000) Müşteri İlişkileri Eğitimi, 2.Baskı, Papatya Yay., İstanbul
22. Tümer,S., (1996) "Toplam Kalite Yönetiminde Kuruluş Organizasyon Yapısı", Verimlilik Dergisi, Toplam Kalite Özel Sayı, 2. Basım:41-66
23. Vavra,T.G., (1999) Müşteri Tatmini Ölçümlerinizi Geliştirmenin Yolları, Terc., G. Günay, KalDer Yay., No:28, Rota Ltd. Şti., İstanbul
24. Parker,M.G., (1996) Team Players and Teamwork, Jossey-Bass Publishers, San Francisco
25. Yenal, F. ve A.F.İmamoğlu, (1998) "Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün Bazı Çalışma Alanlarında Yetkili Olması Gereken Yönetimsel Birimlerin Yönetim Kademelerince Belirlenmesi", Gazi BESBD, III,4: 65-80
26. Yenersoy,G., (1997) Toplam Kalite Yönetimi, Rota Yay.,İstanbul
27. Yetim,A.A., (1996) "Spor Yönetiminde Liderlik", Bed. Eğt. Spor Bil. Der., I, 3: 85-94

YAYIN KURALLARI

1. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi'nde Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerinin teorik ve uygulamalı alanlarına ilişkin araştırmalar ile yayın kurulunun uygun göreceği veya isteği üzerine hazırlanmış derleme yazılar yayımlanabilir.
2. Dergiye gönderilen yazılar A4 daktilo kağına ve sahifelerin bir yüzüne iki satır aralıklı, sağda 2 cm., solda 3 cm. boşluk bırakılarak elektrikli daktilo veya bilgisayarda Word 6.0 veya üst sürümleri ile yazılmalıdır.
3. Makalelerde Türkçe ve İngilizce özetler ve anahtar kelimeler yer almalı, kaynakça dahil 8 daktilo sayfasını geçmemelidir. Yazılar bir disket ve üç basılı nüsha halinde ve yazarın açık adresi, telefonu varsa faks numarası eklenerek gönderilmelidir.
4. Gönderilen yazılarda sade bir Türkçe kullanılması gerekmektedir. Aşırı yeni veya aşırı eski kelimelere gerekmedikçe yer verilmemelidir. Türkçe ve yabancı dilde yerleşmiş spor terminolojisine özen gösterilmelidir.
5. Fotoğraflar siyah-beyaz olmalı, arka larına numara verilerek aynı boyutlarda yazılmalıdır. Ayrıca, metin içerisinde fotoğrafların yerleşeceği yere not düşülmelidir.
6. Şekil, grafik ve tablolar aynı boyutta baskıya girecek şekilde çizilmiş veya yazılmış olarak gönderilmelidir.
7. Makalelerin her türlü sorumluluğu yazara aittir. Yazılar yayımlansın ya da yayımlanmasın geri gönderilemez. Yayımlanmasına, kısaltılmasına veya bölümler halinde yayımlanmasına yayın kurulu karar verir.
8. Yazar adı veya adları başlığın sağ altına gelecek şekilde birden çok yazar varsa alt alta yazılmalıdır. Yazarın veya yazarların adresi adının ve soyadının sonuna konulacak yıldızla birinci sahifenin alt kısmında gösterilmelidir.
9. Yazılar, yayın kurulunun belirleyeceği hakemler tarafından incelendikten sonra yayımlanacaktır.
10. Kaynakça yazar soyadlarına ve alfabetik sıraya göre yapılmalıdır. Kaynak gösterilirken kaynak numaraları metin içinde cümlenin bittiği yerde parantez içinde verilmelidir.