



ISSN 1300-2805

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR YÜKSEKOKULU

Cilt: XI

Sayı: 2

Nisan 2006

GAZİ
BEDEN EĞİTİMİ ve
SPOR BİLİMLERİ
DERGİSİ

GAZİ JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES

Volume: XI

Issue: 2

April 2006

**GAZİ BEDEN EĞİTİMİ
VE SPOR BİLİMLERİ
DERGİSİ**



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

Sahibi ◆ **Owner**

Prof. Dr. Kadri YAMAÇ
Gazi Üniversitesi Rektörü

Genel Yayın Yönetmeni ◆ **Editor-in Chief**

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

Yazı İşleri Sorumlusu ◆ **Editor**

Prof. Dr. İbrahim YILDIRAN

Yayın Kurulu ◆ **Editorial Board**

Prof. Dr. Kemal TAMER	Prof. Dr. Suat KARAKÜÇÜK
Prof. Dr. A. Faik İMAMOĞLU	Prof. Dr. Özbay GÜVEN
Prof. Dr. Yaşar SEVİM	Prof. Dr. Mehmet GÜNAY
Prof. Dr. A. Azmi YETİM	Prof. Dr. Güner EKENCİ
Prof. Dr. İbrahim YILDIRAN	Prof. Dr. Ömer ŞENEL

Bu Sayının Hakemleri ◆ **Scientific Advisers of this Issue**

Prof. Dr. Rasim KALE (KTÜ)	Prof. Dr. Erdal ZORBA (Muğla Ü.)
Prof. Dr. A. Azmi YETİM (Gazi Ü.)	Prof. Dr. Mehmet GÜNAY (Gazi Ü.)
Prof. Dr. A. Ahmet DOĞAN (KTÜ)	Doç. Dr. Hakan YAMAN (Akdeniz Ü.)
Prof. Dr. Güner EKENCİ (Gazi Ü.)	Yrd. Doç. Dr. Fatih YENEL (Gazi Ü.)
Prof. Dr. İbrahim YILDIRAN (Gazi Ü.)	

Yayın ve Dağıtım Koordinatörlüğü ◆ **Coordinators**

Yrd. Doç. Dr. Fatih YENEL	Arş. Gör. Pınar KARACAN DOĞAN
Arş. Gör. Mehmet TUNÇKOL	Arş. Gör. Gülfem SEZEN BALÇIKANLI

Yazışma Adresi ◆ **Correspondence Address**

Gazi Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Abant Sokak No: 12 Gazi Mahallesi/ANKARA
Tel : (0.312) 202 35 59 • Faks : (0.312) 212 22 74
E.mail: besyo@gazi.edu.tr

Baskı ◆ **Print**

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

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**

Cilt
Sayı
Nisan



**XI
2
2006**

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

Volume
Issue
April

İÇİNDEKİLER

**SPORDA PSİKO - SOSYAL
ALANLAR**

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21'in Egzersiz Katılımcıları İçin Psikometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi - Ön Çalışma -

3 - 10

Bülent GÜRBÜZ
F. Hülya AŞÇI

**HAREKET VE ANTRENMAN
BİLİMLERİ**

Farklı Skor Sistemlerine Badminton Oyuncularının Fizyolojik ve Metabolik Cevabı

11 - 18

Mert AYDOĞMUŞ
Ömer ŞENEL
Neslihan BUKAN
Nevin ATALAY GÜZEL

65-75 Yaş Arasındaki Sağlıklı Erkeklerin Bedensel Uygunluk Düzeylerinde Yaşlanmaya Bağlı Meydana Gelen Değişikliklerin Belirlenmesi

19 - 32

İbrahim CİCİOĞLU
Selami YÜKSEK

Erzincan İlinde Yaşayan 12-14 Yaş Kız ve Erkek Çocukların MAXVO₂, Esneklik, Kas Kuvveti ve Dayanıklılığı Gibi Bazı Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Bileşenlerinin Değerlendirilmesi

33 - 40

Mergül ÇOLAK
Metin KAYA

SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ

Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğündeki Yönetim Uygulamalarının Yönetim Süreçleri açısından uygunluğunun Değerlendirilmesi

41 - 52

Tennur YERLİSU
A. Faik İMAMOĞLU

Spor Yöneticisinde Olması Gereken Özellikler Üzerine Bir Araştırma

53 - 68

Ferhat GÜNDOĞDU
Hakan SUNAY

CONTENTS

**PSYCHO - SOCIAL AREAS IN
SPORT**

Evaluation of the Psychometric Properties "Exercise Dependence Scale-21" for Exercise Participants - A Preliminary Study -

**MOVEMENT AND TRAINING
SCIENCES**

Physiologic and Metabolic Responses of Badminton Players to Different Scoring Systems

Determination of the Changes on Physical Fitness Level of Healthy Males Aged Between 65-75 Years Depend on Aging

The Evaluation of Some Health-Related Physical Fitness Components Like MAXVO₂, Muscle Strength and Endurance of Girls and Boys Aged Between 12-14 Years Old in Erzincan

SPORTS MANAGEMENT SCIENCES

Identifying the Appropriateness of the Management Activities in the General Directorate of Youth and Sports in Terms of Managerial Processes

A Research on Necessary Qualifications of Sports Manager

Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD), XI (2006), 2

EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ-21' İN EGZERSİZ KATILIMCILARI İÇİN PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ -ÖN ÇALIŞMA-

Bülent GÜRBÜZ *

F. Hülya AŞÇI *

ÖZET

Bu çalışmanın amacı "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21"nin (Exercise Dependence Scale-21) Türk egzersiz katılımcıları için geçerliğini ve güvenilirliğini test etmektir. Çalışmaya 121 erkek (\bar{X} yaş = 22.67± 5.23) ve 62 kadın (\bar{X} yaş = 23.28± 4.83) toplam 183 egzersiz katılımcısı gönüllü olarak katılmıştır. "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21" (EDS-21), bireyin egzersiz bağımlılığı semptomlarını ölçen 21 madde ve (a) tolerans, (b) gerçekleşilme, (c) amaç, (d) kontrol edememe, (e) zaman, (f) diğer aktiviteleri azaltma ve (g) devamlılık gibi 7 alt boyuttan oluşmaktadır (Hausenblas ve Downs, 2003). Bireylerin egzersize bağımlılık durumları "Hiçbir Zaman (1)" ve "Her Zaman" (6) şeklinde 6'lı Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. EDS-21'in faktör yapısının belirlenmesi için yapılan Temel Bileşenler (Principle Component) Analizi varimax dönüştürmesi sonuçları EDS-21'in Türkçe versiyonu için 5 faktörlü yapıyı desteklemekte ve ölçekte yer alan 21 madde 183 katılımcı için ölçeğin % 63'ünü açıklamaktadır. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 183 egzersiz katılımcısı için .87 (zaman ve egzersiz tercihi) ile .59 (devamlılık) arasında bulunmuştur. Toplam ölçek iç tutarlılık katsayısı ise .90'dır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, EDS-21 ölçeğinin Türk egzersiz katılımcılarının egzersiz bağımlılıklarını değerlendirmek için geçerli ve güvenilir olduğunu söylemek mümkündür.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, egzersiz bağımlılığı, geçerlik, güvenilirlik

Geliş tarihi: 17.03.2006; Yayına kabul tarihi: 16.07.2006

* Başkent Üniversitesi Spor Bilimleri Bölümü, ANKARA

**EVALUATION OF THE PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF
"EXERCISE DEPENDENCE SCALE-21"
FOR EXERCISE PARTICIPANTS
-A PRELIMINARY STUDY-**

SUMMARY

The purpose of the study was to test the reliability and validity of the "Exercise Dependence Scale-21" (EDS-21) for Turkish exercise participants. 121 male (Mage = 22.67± 5.23) and 62 female (Mage = 23.28± 4.83) exercise participants voluntarily participated in this study. The Exercise Dependence Scale-21 is a 21-item self-report measure of exercise dependence symptoms (Hausenblas ve Downs, 2003) and consists of the following seven subscales: (a) tolerance, (b) withdrawal, (c) intention, (d) lack of control, (e) time, (f) reductions in other activities and (g) continuance. Participants were asked to rate each item on a 6-point Likert scale ranging from 1 (never) to 6 (always). Principle Component Factor Analysis with Varimax Rotation for testing factor structure of Turkish version of EDS-21 supported 5 factor structure for 183 exercise participants and 21 items explains % 63 of variance. The internal consistency (Cronbach Alpha) value for 183 exercise participants were ranged from .87 (time and exercise preference) to .59 (continuance). The internal consistency of total scale was .90. It can be concluded that the EDS-21 is a reliable and valid instrument to assess the exercise dependence of Turkish exercise participants.

Key words: *Exercise, exercise dependence, reliability, validity*

GİRİŞ

Egzersiziz sağlık ve zindelik üzerine olumlu etkileri birçok araştırmacı tarafından ortaya konmakla birlikte aşırı dozda yapılan fiziksel aktivitenin egzersiz bağımlılığı gibi olumsuz sonuçlara neden olduğu da yazılı kaynaklarda yer almaktadır (Biddle ve Fox, 1989; Blaydon ve Lindner, 2002; Hausenblas ve Giacobbi, 2002; Jacobs, 1986; Mostofsky ve Zaichkowsky; 2002). Son yıllarda fiziksel aktiviteye aşırı istek duyma hali olarak tanımlanan egzersiz bağımlılığı spor psikolojisinde ele alınan kavramlar arasında popüler bir kavram olmuş ve sıklıkla araştırılmıştır (Hausenblas ve Downs, 2002a). Diğer tüm bağımlılık kavramlarında (ilaç, uyuşturucu, alkol) olduğu gibi egzersiz bağımlılığı tanımında da fikir birliğine varılmamakla birlikte Hamer, Karageorghis ve Vlachopoulos (2002) egzersiz bağımlılığını bireyin sağlıkla ilgili problemlerine veya işsel ve ailevi sorumluluklarına rağmen egzersize devam etme arzusu şeklinde tanımlamaktadır.

Egzersiziz bağımlılığı ile ilgili yapılan ilk çalışmalar daha çok egzersiz bağımlılığını ölçmede kullanılacak ölçek geliştirme çalışmaları üzerinde yoğunlaşmaktadır (Chapman ve DeCastro, 1990; Hailey ve Bailey, 1982; Loumidis ve Wells, 1998). Örneğin, Hailey ve Bailey (1982) egzersiz bağımlılığını ölçmek amacı ile "Negatif Bağımlılık Ölçeği" ismini verdikleri bir ölçek geliştirme çalışması yapmışlardır. Egzersiz bağımlılığının daha çok psikolojik yönlerini değerlendiren ve toplam 13 maddeden oluşan bu ölçek literatürde sıklıkla kullanılmıştır. Ancak,

bazı maddelerinin katılımcılar tarafından tam olarak anlaşılabilmesi ve geçerlik ve güvenilirliği ile ilgili yeterli bilgi olmaması nedeniyle de çok fazla eleştirilmiştir. Bunun yanı sıra, Chapman ve DeCastro'da (1990), egzersiz bağımlılığının "geri çekilme etkileri" gibi farklı bir yönünü de ele alan ve koşucuların bağımlılık düzeylerini değerlendiren bir ölçek geliştirmişlerdir. Toplam 18 maddeden oluşan ve koşucuların bağımlılık düzeylerini 5'li ölçek üzerinde değerlendiren ve literatürde sıklıkla kullanılan bu ölçek, egzersiz bağımlılığını net olarak tanımlanamamasından dolayı eleştirilmiştir.

Egzersiz bağımlılığını tanımlamak ve değerlendirmek için literatürde oldukça fazla çalışma yapılmış olmasına rağmen; yapılan bu çalışmaların yeterli olmadığı veya eksik kalan noktalarının olduğunu söylemek mümkündür. Birincisi, bu çalışmalarda yer alan katılımcıların egzersiz bağımlısı olduğunu belirten yeteri kadar bilgi yoktur. İkincisi, bu araştırmalarda kullanılan ölçeklerdeki yer alanlardan kimlerin risk grubunda, kimlerin semptomları olduğu veya kimlerin egzersiz bağımlılığı semptomlarına sahip olmadığını kesin olarak ortaya koyan kriterler yoktur. Son olarak ise, bu çalışmalarda kullanılan ölçeklerin pek çoğu daha önceki dönemlerde geliştirilen ölçeklerin maddelerini kullanmakta ve daha çok net olarak ölçülemeyen veya tanımlanamayan ifadeler içermektedir.

Bahsedilen bu nedenlerden dolayı, son yıllarda egzersiz bağımlılığı çok boyutlu olarak ele alınmış ve bu çok boyutlu yapıyı ölçmeyi hedefleyen ölçek çalışmaları yazılı kaynaklarda yer almıştır (Hausenblas ve Downs, 2002a; Terry, Szabo ve Griffiths, 2004). Örneğin, Ogden, Veale ve Summers bağımlılığın biomedikal ve psiko-sosyal boyutlarını değerlendiren 8 alt boyut ve 27 maddeden oluşan "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği"ni geliştirmişlerdir. Bu ölçeğin bağımlılıktan daha çok tutum ve sosyal boyutları değerlendiriyor olması araştırmacılar tarafından eleştirilmesine neden olmuştur (akt: Hausenblas ve Downs 2002b). Bu çalışmayı takiben Terry, Szabo ve Griffiths (2004) spor bilimleri ve psikoloji bölümü öğrencilerinin katılımcı olarak yer aldıkları bir ölçek geliştirme çalışması yapmışlar ve çalışma sonucunda "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği" (EAI) adı verilen ve toplam 6 maddeden oluşan bir ölçek geliştirmişlerdir.

Literatürde en fazla kabul gören ve son olarak yapılan bir diğer ölçek geliştirme çalışması da Hausenblas ve Downs (2002a) tarafından yapılmıştır (Downs, Hausenblas ve Nigg, 2004; Hausenblas ve Giacobbi, 2002). Çalışma sonucunda egzersiz bağımlılığı semptomlarını ölçen 7 alt boyut ve 21 maddeden oluşan "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21" (EDS-21) geliştirilmiştir. Bu ölçeğin diğerlerinden farklı olan en büyük özelliği ise öncelikle çok boyutlu bir teorik temele dayanır olması ve bireyleri risk grubunda olanlar, semptomları olanlar ve egzersiz bağımlısı olmayanlar gibi 3 farklı grupta sınıflandırıyor olmasıdır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği Hausenblas ve Downs (2002a) tarafından Amerikalı katılımcılar üzerinde test edilmiştir.

Yapılan taramalar literatürde Türk egzersiz katılımcılarının bu tür egzersiz bağımlılığı semptomlarına sahip olup olmadıklarını belirlemek amacıyla yapılmış bir çalışmanın olmadığını göstermektedir. Oysa ki, daha önceki çalışmalarda da belirtildiği gibi egzersiz katılımcılarının bağımlılık durumlarının belirlenmesi birey, aile ve toplum sağlığı açısından oldukça önemlidir.

Şöyle ki, egzersiz yapan bireyler zaman içinde egzersize katılımı ailesel veya diğer toplumsal ilişkilerden ön planda tutmakta ve hatta ileri süreçlerde bu durum kendi kontrollerinden de çıkabilmektedir. Bu nedenle böyle bir durumun daha ileri bir boyut kazanmadan önce belirlenmesi ve gereken önlemlerin alınması önemli hale gelmektedir.

Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21" in Türk egzersiz katılımcıları için geçerliliğini ve güvenilirliğini bir ön çalışma ile test etmektir.

YÖNTEM

Katılımcılar

Çalışmaya, Ankara ilindeki sağlık ve zindelik kulüplerinde egzersiz yapan 121 erkek (\bar{X} yaş = 22.67 ± 5.23) ve 62 kadın (\bar{X} yaş = 23.28 ± 4.83) toplam 183 egzersiz katılımcısı gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılanların %34.8'i haftada 1-2 defa, %55.4'ü haftada 3-4 defa egzersiz yaparken haftada 5 veya daha fazla egzersiz yapanların oranı %5.4'dür. Çalışmaya katılanların sadece %4.3'ü ise bu soruya herhangi bir cevap vermemiştir.

Veri Toplama Aracı

"Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21", 21 madde ve 7 alt boyuttan (1) tolerans, (2) geriçekilme, (3) amaç, (4) kontrol edememe, (5) zaman, (6) diğer aktiviteleri azaltma ve (7) devamlılık oluşmaktadır. Katılımcıların egzersiz bağımlılık semptomları "Hiçbir zaman (1)", "Nadiren (2)", "Bazen (3)", "Sık sık (4)", "Çok sık (5)" ve "Her zaman (6)" şeklinde 6'lı Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. Hausenblas ve Downs (2002a) tarafından geliştirilen ölçek katılımcılara egzersiz yaptıkları ortamda doldurtulmuştur. Değerlendirme sonucunda yüksek puan oluşması durumu daha fazla egzersiz bağımlılığı semptomları olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bireyleri egzersiz bağımlılığı için risk altında, bağımsız semptomatik veya bağımsız a-semptomatik olarak gruplandırmak da mümkündür.

Verilerin Toplanması

Çeviri Aşaması

Ölçeğin İngilizce'den Türkçe'ye çevrilmesi aşamasında aşağıdaki prosedür izlenmiştir:

Beden Eğitimi ve Spor alanında birbirinden bağımsız olarak çalışan iki araştırmacı "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21"ni (EDS-21) İngilizce'den Türkçe'ye çevirmiştir. Ölçek aynı zamanda araştırmacılar tarafından da Türkçe'ye çevrilmiştir. Elde edilen bu çevirilerin maddeleri karşılaştırılmış ve aynı çeviriye sahip maddeler belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe taslağı daha sonra bir İngilizce öğretmeni tarafından tekrar İngilizce'ye çevrilmiştir. Araştırmacı, elde edilen İngilizce taslağı iki form arasında farklılık olup olmadığını test etmek için ölçeğin orijinal versiyonu ile karşılaştırmış ve benzerliklerine göre her maddeyi en iyi temsil edecek çeviriye yer verilerek ölçeğin son hali oluşturulmuştur.

Geçerlik ve Güvenirlik Aşaması

Çeviri aşamasından sonra oluşturulan Türkçe form Ankara ilinde hizmet vermekte olan sağlık ve zindelik kulüplerine üye olan ve üniversitelerin spor merkezlerinde egzersiz yapan bireylere egzersiz aktivitelerinden önce araştırmacılar tarafından uygulanmıştır.

Veri Analizi

Ölçeğin güvenilirlik düzeyini test etmek için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanırken; EDS-21'in faktör yapısı için Temel Bileşenler (Principle Component) Analizi varimax dönüştürmesi ile yapılmıştır.

SONUÇLAR

Geçerlik

Ölçeğin faktör yapısının Türk egzersiz katılımcılarına uygunluğunu ve yapı geçerliğini test etmek için katılımcıların egzersiz bağımlılığı puanlarına varimax dönüştürmesine göre Temel Bileşenler (Principal Component) analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21" için 5 faktörlü yapıyı desteklemekte (zaman ve egzersiz tercihi, kontrol edememe, gerçeklik, tolerans ve devamlılık) ve 183 öğrenci için ölçeğin % 63'ünü açıklamaktadır. Faktör analizi sonuçlarına göre, Türkçe formda yer alan 21 madde orijinal ölçekteki ile benzer faktör yapıları ortaya koymakla birlikte; orijinal ölçekte yer alan 3 alt boyut (a) diğer aktiviteleri azaltma^(5,12,19), (b) zaman^(6,13,20) ve (c) amaç^(7,14,21) alt boyutlarının "zaman ve egzersiz tercihi" olarak adlandırılan yeni bir alt boyutta toplandığı bulunmuştur. Yapılan açıklayıcı (exploratory) faktör analizlerinde faktör yükü .40 olarak kabul edilmiştir. Buna göre, faktör yükleri .420 ile .822 arasında değişmektedir.

Tablo 1: EDS-21’de Yer Alan Maddelerin Temel Bileşenler Faktör Yükleri

Faktörler / Maddeler	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3	Faktör 4	Faktör 5
Zaman ve Egzersiz Tercihi					
5. Ailemle ve arkadaşlarımla vakit geçirmektense egzersiz yapmayı tercih ederim.	.518				
6. Egzersizde çok vakit harcıyorum.	.521				
7. Niyet ettiğimden daha fazla egzersiz yaparım.	.615				
12. Okula ve işe yoğunlaşmam gerekirken egzersizi düşünüyorum.	.420				
13. Boş vaktimin çoğunu egzersiz yaparak geçiririm.	.714				
14. Umduğumdan daha fazla egzersiz yaparım.	.812				
19. Egzersiz yapmayı tercih ediyorum böylece ailemle ve arkadaşlarımla vakit geçirmekten kurtuluyorum.	.423				
20. Vaktimin büyük kısmını egzersiz yaparak harcarım.	.784				
21. Planladığımdan daha uzun süre egzersiz yaparım.	.793				
Kontrol Eksikliği					
4. Egzersiz süresini azaltamıyorum.		.822			
11. Egzersiz sıklığını azaltamıyorum.		.701			
18. Egzersiz şiddetini azaltamıyorum.		.580			
Gerçekilme Etkileri					
1. Sinirlenmemek için egzersiz yaparım.			.735		
8. Endişelerimden kurtulmak için egzersiz yaparım.			.799		
15. Gerginliğimi atmak için egzersiz yaparım.			.712		
Tolerans					
3. İstenen etkileri ve faydaları elde etmek için egzersiz yoğunluğunu devamlı olarak artırırım.				.685	
10. İstenen etkileri ve faydaları elde etmek için egzersiz sıklığını devamlı olarak artırırım.				.746	
17. İstenen etkileri ve faydaları elde etmek için egzersiz süresini devamlı olarak artırırım.				.678	
Devamlılık					
2. Tekrarlanan fiziksel problemlere rağmen egzersiz yaparım.					.625
9. Sakatlandığım zaman egzersiz yaparım.					.764
16. Kalıcı fiziksel problemlerim olmasına rağmen egzersiz yaparım.					.679

Not: Faktör yükü 0.40 ve üstü olarak alınmıştır

Güvenirlilik

Güvenirlilik bir ölçeğin ölçmeyi hedeflediği özelliği ne kadar doğru ölçtüğünü ifade etmektedir (Thorndike, Cunningham, Thorndike ve Hagen, 1991). Bu çalışmada ise, ölçeğin alt boyutlarının güvenirlilik düzeylerini test etmek için içsel tutarlılığı sınamada kullanılan Cronbach Alpha değerlerine bakılmıştır. Tablo 2'de EDS-21 ölçeğinin 5 alt boyutu için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sunulmuştur.

Tablo 2: EDS-21'in İç Tutarlılık Katsayıları

Alt Boyutlar	Alfa
Zaman ve Egzersiz Tercihi	.87
Kontrol Eksikliği	.72
Geriçekilme Etkileri	.80
Tolerans	.79
Devamlılık	.59

Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları 5 alt boyut için .59 (devamlılık) ile .87 (zaman ve egzersiz tercihi) arasında değişmektedir (Tablo 2).

TARTIŞMA

Bu çalışma "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği"nin Türk egzersiz katılımcıları için geçerliğini ve güvenirliliğini test etmek amacı ile yapılmıştır.

EDS-21'in geçerliğini test etmek amacı ile yapılan Temel Bileşenler Analizi sonuçları Hausenblas ve Downs (2002a) tarafından orijinal çalışmada ortaya konan 7 faktörlü yapıyı genel anlamda desteklemekle beraber, bazı alt boyutlar için farklı faktör yapıları ortaya koymuştur. Orijinal ölçekte yer alan "diğer aktiviteleri azaltma", "zaman" ve "amaç" alt boyutlarındaki 9 maddenin bu çalışmada tek bir boyutta toplandığı bulunmuştur. Bu 3 faktörde yer alan maddelerin sözel yapıları ele alındığında egzersiz tercihi ve egzersiz zamanı ve süresi ile ilgili ifadeleri içerdiği görülmüş ve bu faktörler "zaman ve egzersiz tercihi" olarak adlandırılmıştır. Bununla beraber, EDS-21'de yer alan "kontrol eksikliği", "geriçekilme etkileri", "tolerans" ve "devamlılık" gibi faktör örüntüleri bu çalışmada elde edilen faktör örüntüleri ile aynı sonuçlar ortaya koymuştur. Faktör analizi sonucunda ortaya çıkan 5 faktörlü yapı ölçeğin %63'ünü açıklamaktadır. Elde edilen veriler, EDS-21'in Türk egzersiz katılımcıları için geçerli olduğunu ortaya koymaktadır.

Ölçeğin güvenirliliğini test etmek için yapılan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları incelendiğinde, katsayı değerlerinin .59 ile .87 arasında değiştiği anlaşılmaktadır. Türk egzersiz katılımcıları için elde edilen bu değerler yüksek kabul edilebilirlik düzeyindedir (Alpar, 2001). Bunun yanı sıra, bu çalışmada toplam ölçek için iç tutarlılık değeri .90 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer genel olarak Hausenblas ve Downs (2002a) tarafından ortaya konan değerlerle benzerlik göstermektedir.

Sonuç olarak, EDS-21'in iç tutarlılığı ve yapı geçerliliği ile ilgili olarak elde edilen veriler, EDS-21'in Türk egzersiz katılımcılarının egzersiz bağımlılığı semptomlarını ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu ortaya koymaktadır. Geçerlik ve güvenilirliğin devam eden bir süreç olması nedeniyle nihai sonuçlara ulaşılabilmesi için farklı gruplarla ve daha fazla katılımcı sayısı ile yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKLAR

1. Alpar, R. (2001). Spor Bilimlerinde Uygulamalı İstatistik. Nobel Yayınevi, Ankara.
2. Biddle, S.J.H., & Fox, K.R. (1989). Exercise and Health Psychology: Emerging Relationships. *British Journal of Medical Psychology*, 62, 205-216.
3. Blaydon, M.J., & Lindner, K.J. (2002). Eating Disorders and Exercise Dependence in Triathletes. *Eating Disorders*, 10, 49-60.
4. Chapman, C. L., & DeCastro, J. M. (1990). Running Addiction: Measurement and Associated Psychological Characteristics. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 30, 283-290.
5. Downs, S. D., Hausenblas, A. H., & Nigg, R. C. (2004). Factorial Validity and Psychometric Examination of the Exercise Dependence Scale-Revised. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 8, 4, 183-201.
6. Hailey, B.J., & Bailey, L. A. (1982). Negative Addiction in Runners: A Quantitative Approach. *Journal of Sport Behavior*, 5, 150-154.
7. Hamer, M., Karageorghis, S.P., & Vlachopoulos, S. P. (2002). Motives for Exercise Participation as Predictors of Exercise Dependence among Endurance Athletes. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 42, 2, 233-239.
8. Hausenblas, A. H., & Downs, S. D. (2002a). How much is too much? The Development and Validation of the Exercise Dependence Scale. *Psychology and Health*, 17, 4, 387-404.
9. Hausenblas, A. H., & Downs, S. D. (2002b). Exercise Dependence a Systematic Review. *Psychology of Sport and Exercise* 3, 89-123.
10. Hausenblas, A. H., & Giacobbi, P. R. (2004). Relationship between Exercise Dependence Symptoms and Personality. *Personality and Individual Differences*, 36, 6, 1265-1273
11. Jacobs, D. R. (1986). A General Theory of Addictions. A New Theoretical Model. *Journal of Gambling Behavior*, 2, 15-31.
12. Loumidis, K.S., & Wells, A. (1998). Assessment of Beliefs in Exercise Dependence: The Development and Preliminary Validation of the Exercise Beliefs Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 25, 553-567.
13. Mostofsky, D.L., & Zaichowsky, L.D. (2002). *Medical And Psychological Aspects of Sport and Exercise*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
14. Terry, A., Szabo, A., & Griffiths, M. (2004). The Exercise Addiction Inventory: A New Brief Screening Tool. *Addiction Research and Theory*, 12, 5, 489-499.
15. Thorndike, R. M., Cunningham, G. K., Thorndike, R. L., & Hagen, E. P. (1991). *Measurement Evaluation In Psychology And Education*. Newyork: Macmillan Publishing Company.

FARKLI SKOR SİSTEMLERİNE BADMİNTON OYUNCULARININ FİZYOLOJİK VE METABOLİK CEVAPLARI

Mert AYDOĞMUŞ *

Ömer ŞENEL *

Neslihan BUKAN **

Nevin ATALAY GÜZEL *

ÖZET

Çalışmanın amacı; badmintonda iki farklı (3x15, 5x7) sayı sistemine (tek erkekler kategorisinde) elit erkek oyuncuların fizyolojik ve metabolik cevaplarının incelenmesidir. Araştırmaya Türk Milli Takımında yer alan 10 erkek badminton oyuncusu gönüllü olarak katılmıştır. Denekler güç sıralaması esas alınarak eşleştirilip iki gün arayla her iki sayı sistemi ile birer maç yaptırılmıştır. Bu maçlar sırasında deneklerin kalp atım hızları (KAH), Polar telemetrik monitörlerle kaydedildi. Deneklerin serum laktat (Nova Kangazı Cihazı) ve serum glukoz (Technican Dax 48 Otoanalizör) düzeyleri maç öncesi ve sonrası olacak şekilde, serum CK (Aeroset Biyokimyasal Otoanalizör) düzeyleri ise maç öncesi, sonrası ve 24 saat sonrası olacak şekilde önkoldan alınan venöz kanlarda belirlendi. Elde edilen veriler SPSS Paket programda paired-t test ile analiz edildi .

Çalışmanın sonunda 3x15 sayı sistemindeki maçlar ortalama 33.78 dk sürerken, 5x7 sayı sistemindeki maçlar ortalama 27.21dk sürmüştür. KAH açısından iki sayı sistemi arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. Serum glukoz ve laktat konsantrasyonları maç sonrasında anlamlı artışlar gösterirken, iki sayı sistemi karşılaştırıldığında farklar anlamlı değildir. CK değerlerinde ise iki farklı sayı sisteminde anlamlı bir fark bulunmazken, 3x15 sayı sisteminde maç öncesi (193.1±28.9), sonrası (259.5±51.5) ve 24 saat sonrası (219.1±32.2) değerler arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Bu çalışmada elde edilen veriler, 3x15 sayı sisteminde gerek müsabaka süresinin daha uzun oluşu, gerekse KAH ortalamalarının ve CK düzeyindeki artışın daha yüksek oluşu nedeniyle, bu sayı sisteminde oyuncuların daha fazla metabolik strese maruz kaldıkları sonucunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Sözcükler: Badminton, Kreatin Kinaz, Laktat, Glukoz

Geliş tarihi: 14.04.2006; Yayına kabul tarihi: 25.09.2006

* G.Ü.Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ANKARA

** G.Ü.Tıp Fak. Biyokimya ABD, ANKARA

PHYSIOLOGIC AND METABOLIC RESPONSES OF BADMINTON PLAYERS TO DIFFERENT SCORING SYSTEMS

SUMMARY

The purpose of this study is to examine the changes in fatigue parameters and creatine kinase (CK) levels of elite male badminton players caused by two different scoring system (3x15, 5x7 in single men's category) comparing the set and match times and heart rates (HR) to determine the some metabolic stress indicator levels.

Ten Turkish national badminton players were volunteered. The players were coupled according to their ranking orders and they played a match with two different scoring systems each in two days period. The heart rates of the players were monitored with telemetric monitors. The blood lactate and glucose levels of the players were determined prior and after the matches. The serum pre-, post- and 24 after the match CK plasma levels were also determined by the use of same blood samples. The data obtained were analyzed by using paired-t test in SPSS package program.

The differences between the two scoring system was not significant as regards to HR values. Post match plasma glucose and lactate levels showed increases but these increments were not significant as regards to two different scoring systems. Although there was no significant difference between two scoring system in CK values, in 3x15 scoring system there were significant differences between the pre-match, post-match and 24 hours after the match values.

The data obtained in this study revealed that 3x15 system caused higher some metabolically stress indicators on the players due to prolonged competition time and elevated average HR and CK levels.

Key words: *Badminton, creatine kinase, laktate, glucose*

GİRİŞ VE AMAÇ

Badminton; yüksek yoğunlukta seyreden, uzun süreli ve içerisine dinlenme periyotlarının serpiştirildiği bir spor aktivitesidir⁽⁶⁾. Diğer raketli spor dallarında olduğu gibi badmintonda da sürat, dayanıklılık, kuvvet, koordinasyon, reaksiyon, sezinleme, oyun becerileri ve teknik başarının ön şartları olarak kabul edilebilir⁽¹⁾.

1992 Barcelona Olimpiyat oyunlarında olimpik bir spor olarak kabul görmesi, çok köklü bir geçmişe sahip olması, popülaritesi ve diğer pozitif yönleriyle bu sporu yapan insan sayısı tüm dünyada hızla artmaktadır. Bu gelişmelerin yanısıra, Uluslar arası Badminton Federasyonu (IBF), oyunun görsel yönünü zenginleştirmek amacıyla set sayısını artırarak, setlerde oynanan sayının azaltılması yönünde çalışmalar denemiştir (5x7 scoring system). Bu sayı sisteminin, etkinliğini değerlendirmek amacıyla tüm dünyada çeşitli turnuva ve şampiyonalarda denemiştir.

Badmintonda performans analizlerine ilişkin çalışmalar oyunun biyomekanik ve teknik özellikleri üzerinde yoğunlaşmıştır. Buna karşın badmintonun fizyolojik ihtiyaçlarını belirleyici

çalışmalar yeterli değildir⁽⁶⁾. Bir badminton maçının süresi (3x15 sayı sisteminde) oynanan setlerin sayısına ve oyuncuların performanslarına bağlı olarak 15-90 dakika arasında değişebilmektedir^(3,15). Yapılan çalışmalarda, bir maç süresince gerekli enerji ihtiyacı genellikle oyun yapısı gereği ve teknik problemler nedeniyle maç sırasında direkt olarak belirlenemediği için indirek testler ile belirlenmekte, ancak bu testler de oyunun yarattığı metabolik şiddeti tam olarak yansıtmamaktadır. Badmintonda maç veya antrenman sırasında enerji gereksinimini değerlendirmek için laktat konsantrasyonları ve Kalp Atım Hızı (KAH) değerlerini tespit etmek, maçın ya da antrenmanın meydana getirdiği metabolik stresi yansıtması bakımından pek çok çalışmada kullanılmıştır^(4,16).

Egzersiz takiben laktik asit birikimi ve kas harabiyeti arasında bir ilişki olabileceği aklı gelmektedir. Laktatın direkt kas hasarı ile ilgisi olmamakla birlikte artan kan laktat ve kreatin kinaz (CK) değeri kas hücresi membran hasarında indirek bir gösterge olarak kabul edilir⁽¹¹⁾. Kreatin kinaz kontraktil veya transport sistemlerindeki ATP yenilenmesini (rejenerasyonu) sağlayan bir enzimdir. CK'nın fizyolojik fonksiyonu kas hücresinde meydana gelir⁽⁶⁾. Enzimlerin hücre içi lokalizasyonları hücre hasarının derecesini tayin etmede önemlidir. Kas hasarı olduğunda plazma ve serumda intrasellüler enzim olan CK'nın aktivitesi artar^(7,12).

Yapılan bu çalışmanın amacı; badmintonda iki farklı sayı sisteminde (tek erkekler kategorisinde) elit erkek oyuncularında meydana gelen yorgunluk parametrelerindeki ve CK düzeylerindeki değişimi incelemek, her iki sistemdeki set ve maç süreleri ve kalp atım sayılarını karşılaştırarak oyunda ortaya çıkan metabolik stres düzeyini belirlemektir.

MATERYAL VE METOT

Denekler

Bu araştırmaya Türk Milli takımında yer alan yaş ortalaması 22.7 ± 3.78 yıl, boy ortalaması 178 ± 5.7 cm ve vücut ağırlığı ortalaması 71.2 ± 5.35 kg olan 10 erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan deneklere iki gün arayla tek erkekler kategorisinde maç yaptırılmak suretiyle testler uygulanmıştır. İlk gün 3x15, 48 saat sonra ise 5x7 sayı sisteminde beşer maç oynatılmış, maç öncesi, maç sonrası ve CK değerleri için 24 saat sonrası olmak üzere üç kez ön koldan venöz kan alınmıştır. Maç süresince telemetrik monitörler ile kalp atım sayıları kaydedilmiştir. Toplanan kanlar $+4^{\circ}\text{C}$ 'lik buzlukta kısa sürede laboratuara ulaştırılarak 3000 rpm (5000 x g)'de 10 dakika oda sıcaklığında santrifüj edildikten sonra serumları ayrılmış, aynı gün serum glukoz, laktat ve CK değerlerine bakılmıştır.

Kalp Atım Hızlarının Ölçümü (KAH)

Deneklerin testler sırasında, farklı hızlarda sergiledikleri kalp atım sayısı değerleri, denegin göğsüne yerleştirilen bir verici ve denegin kolunda takılı olan telemetrik monitörler (Polar Sport Tester) aracılığı ile ölçülmüştür. Elde edilen değerler bilgisayara aktararak (Polar Software Analysis Program, 3.02) analiz edilmiştir.

Laktat Tayin Yöntemi

Laktat ve oksijen molekülü arasında laktat oksidaz enzimi varlığında gerçekleşen enzimatik reaksiyon sırasında oluşan hidrojen peroksit düzeyinin ölçümüne dayanır. Deneklerin Laktat düzeyleri Nova kangazı cihazında belirlenmiştir.

Glukoz Tayin Yöntemi

340nm'de NADPH oluşumundan kaynaklanan absorbands artışı spektrofotometrik olarak ölçülerek glukoz konsantrasyonları hesaplanır. Bu ölçüm Technican Dax 48 otoanalizöründe yapılmıştır.

Kreatin Kinaz Tayin Yöntemi

Çalışma Aeroset Biyokimyasal Otoanalizörde yapıldı. Son reaksiyonda absorbandslar 340 nm'de okunmuştur.

İstatistik Analiz

Araştırmada elde edilen tüm veriler aritmetik ortalama ve standart sapma ($X \pm SD$) olarak verilmiştir. Maç öncesi ve sonrası verilerin karşılaştırılmasında paired-samples t testi, iki farklı sayı sisteminin karşılaştırılmasında da independent-samples t testi kullanılmıştır. Analizlerde önemlilik derecesi $p < 0.01$ ve $p < 0,05$ kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1: 3x15 ve 5x7 Sayı Sistemlerinde Topun Oyun İçinde ve Dışında Kaldığı Süreler (dk)

		1.Set		2.Set		3.Set		4.Set		5.Set	
		3x15	5x7	3x15	5x7	3x15	5x7	3x15	5x7	3x15	5x7
Ortalama Set	(*)	4.13	2.10	3.32	2.01	5.08	2.28	-	1.54	-	2.32
Süreleri (dk)	(**)	6.38	3.06	5.37	2.36	9.23	3.25	-	3.18	-	5.11
Toplam oyun süresi(dk)		10.51	5.16	8.96	4.37	14.31	5.53	-	4.72	-	7.43
3x15		33.78									
5x7		27.21									

(*) Topun Oyun İçinde Kaldığı Süre

(**) Topun Oyun Dışında Kaldığı Süre

Araştırmaya katılan sporcular 5x7 sayı sisteminde bir maçı ortalama olarak 27.21 dk'da oynarken, 3x15 sayı sisteminde ise 33,78 dk'da tamamlamışlardır.

Tablo 2: 3x15 ve 5x7 Sayı Sistemlerinde Sporcuların Ortalama Kalp Atım Hızlarının Karşılaştırılması (atım/dk)

KAH (atım/dk)	N	3x15	5x7	t
Ortalama	10	165.5 \pm 6,35	162,9 \pm 9,96	1,06

Maç süresince yapılan takipte farklı iki sayı sistemindeki kalp atım sayıları açısından anlamlı fark olmadığı gözlenmiştir.

Tablo 3: 3x15 ve 5x7 Sayı Sistemlerinde Sporcuların Maç Öncesi ve Sonrası Kan Glukoz ve Laktat Değerlerinin Karşılaştırılması

Parametreler		N	Maç Öncesi X ± SD	Maç Sonrası X ± SD	t
Glukoz (mg/dl)	3x15	10	81.9 ± 10.9	100.8 ± 17.4	-2.85*
	5x7	10	81.4 ± 11.2	106.9 ± 16.3	-4.87**
Laktat (mmol/L)	3x15	10	4.13 ± 0.9	6.61 ± 2.4	-3.72**
	5x7	10	5.45 ± 0.6	7.83 ± 3.2	-6.46**

** p<0.01

* p<0.05

Tablo 3'e bakıldığında hem glukoz hem de laktat değerleri açısından her iki sayı sisteminde de sporcuların maç sonrası değerlerinde maç öncesi değerlere göre istatistiksel olarak anlamlı artışlar gözlenmiştir. Ancak sayı sistemleri birbiriyle karşılaştırıldığında gözlenen farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. (Tablo 4)

Tablo 4: 5x7 ve 3x15 Sayı Sistemlerinde Sporcuların Kan Glukoz ve Laktat Değerlerinin Karşılaştırılması

Parametre		N	3x15	5x7	t
Glukoz (mg/dl)	Maç Öncesi	10	81.9 ± 10.9	81.4 ± 11.2	0,11
	Maç Sonrası	10	100.8 ± 17.4	106.9 ± 16.3	-0,66
Laktat (mmol/L)	Maç Öncesi	10	4.11 ± 0.9	5.45 ± 0.6	-4,18**
	Maç Sonrası	10	6.54 ± 2.5	7.83 ± 3.2	-1,35

** p<0.01

* p<0.05

Tablo 5: Sporcuların 5x7 ve 3x15 Sayı Sistemlerinde Maç Öncesi, Maç Sonrası ve 24 Saat Sonrası Kan CK Değerlerinin Karşılaştırılması

Parametreler		N	Maç Öncesi X ± SD	Maç Sonrası X ± SD	24 sa Sonrası X ± SD
CK (U/L)	3x15	10	193,1±28,9 ^a	259,5±51,5 ^b	219,1±32,2 ^c
	5x7	10	185,3±39,4	223,5±44	201,1±31,7

(a-b)**, (a-c)* ** p<0.01* p<0.05

CK değerlerine bakıldığında iki farklı sayı sistemi arasındaki farkın anlamlı olmadığı ancak 3x15 sayı sisteminde maç öncesi ve maç sonrası değerler ile (p<0.01), maç öncesi ve maçtan 24 saat sonrası değerlerin (p<0.05) istatistiksel anlamlılık gösterdiği tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Pek çok spor branşında müsabaka sırasında oyunun enerji ihtiyacının belirlenmesi, iş yükünün artışı ile doğrusal bir artış gösteren KAH üzerinden tahmine dayalı olarak yapılmaktadır.

Reilly⁽¹⁶⁾ 1990'da yaptığı bir çalışmada, düşük, orta ve iyi düzey olarak grupladığı badminton oyuncularının maç süresince tespit ettiği KAH'nı, yine aynı şekilde üç farklı düzeydeki tenis ve squash oyuncularının KAH'ları ile karşılaştırmış ve her seviyedeki badminton oyuncularının maç süresince, tenis oyuncularından daha yüksek değerlere sahip olduğu, squash ile karşılaştırıldığında ise düşük ve orta düzeydeki badminton oyuncularında daha düşük KAH değerleri gözlenirken, iyi düzeydeki badminton oyuncularının yine iyi düzeydeki squash oyuncularına göre daha yüksek KAH değerlerine sahip olduğunu rapor etmiştir.

Bu çalışmada ise her iki sayı sistemindeki KAH'larına bakıldığında 3x15 sayı sisteminde ortalama KAH değeri 165 ± 6.35 atım/dk bulunurken, 5x7 sayı sisteminde ise 162.9 ± 9.96 atım/dk olarak tespit edilmiştir. Bulunan değerler tahmini maksimal KAH değerlerinin (220-yaş) %83.8 (3x15) ve %82.5 (5x7)'ne karşılık geldiği bulunmuştur. Bu sonuçların literatürle paralellik gösterdiği söylenebilir⁽⁶⁾. Ancak iki farklı sayı sistemindeki KAH'ları birbiriyle karşılaştırıldığında farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir.

Her iki sayı sisteminde topun oyun içinde ve oyun dışında olduğu sürelerin toplamı olan total oyun sürelerine bakıldığında 3x15 sayı sisteminde ortalama 33.78 dk süren bir maç 5x7 sayı sisteminde ortalama 27.21 dk sürdüğü tespit edilmiştir. Topun oyunda olduğu gerçek süreler bakıldığında ise 3x15 sayı sisteminde ortalama 12.53 dk iken, 5x7 sayı sisteminde 10.25 dk olduğu belirlenmiştir.

Monrique ve arkadaşlarının yaptıkları bir araştırmada da; İspanya Yıldızlar Şampiyonası, Büyükler Şampiyonası, Bölge Gençler Kupası, Bölge Kraliyet Şampiyonası ve Dünya Şampiyonası maçlarında (toplam 32 tek erkek) 3x15 sayı sisteminde tek erkek müsabakaları değerlendirilmiş. Bu karşılaşmalarda toplam maç süresi ortalama 34.50 dk olarak tespit edilmiş ve topun oyunda kaldığı toplam süre ise ortalama 11.47 dk bulunmuştur⁽³⁾.

Denenen 5x7 sayı sistemi ile ilgili literatürde hiçbir yayın bulunmaması eldeki parametreleri karşılaştırma imkanı vermemekle birlikte, süreler açısından 3x15 sayı sisteminde elde ettiğimiz sonuçlar literatürle uyumlu bulunmaktadır.

Egzersizde yüksek kan laktatının sınırlayıcı bir faktör olduğu bilinir. Ayrıca laktik asit artışı kas kontraksiyonlarına engel olmakta ve sonuçta yorgunluk oluşumunu hızlandırmaktadır. Pek çok çalışmada oyunun yarattığı metabolik stresi yansıtmaması bakımından maç sonrası laktat değerleri kullanılmıştır^(8,15,16). Egzersizin şiddeti arttıkça anaerobik metabolizmanın egzersizde kullanım miktarı da artmaktadır.

Bu çalışmada da serum laktat konsantrasyonları 3x15 sayı sisteminde 4.13 ± 0.9 mmol/L'den 6.61 ± 2.4 mmol/L'ye, 5x7 sayı sisteminde ise 5.45 ± 0.6 mmol/L'den 7.83 ± 3.2 mmol/L'ye artış göstermiştir. Her iki sayı sistemindeki maç sonrası artışlar maç öncesi değerlere göre istatistiksel

anlamli bulunmuştur ($p < 0.01$). Ancak sayı sistemlerinde maç sonrası değerler karşılaştırıldığında fark anlamli bulunmamıştır. Bu sonuçta bize iki sayı sistemi arasında yorgunluk oluşumu açısından belirgin bir fark olmadığını göstermektedir. Çalışmada elde edilen maç öncesi laktat değerlerin normal bazal değerlerin üzerinde olması, kamp döneminde olan sporcuların yoğun antrenman yapıyor olması ile izah edilebilir. Maç süresince topun oyunda kaldığı süreler uzadıkça laktik asit sistemi daha fazla aktive olmakta, laktik asit birikimi daha da artmaktadır. Bu durum oyuncu üzerinde daha fazla metabolik stresin oluşmasına neden olmaktadır⁽¹⁵⁾.

Benzer şekilde bir badminton maçı sonrasında bakılan laktat değeri ile ilgili çalışmalarda farklı sonuçlar göze çarpmaktadır. Faccini ve Dal Monte (1996) erkek badmintoncularda maç sonrası oldukça düşük (2,88 mmol/L) değerler elde ederken, Reilly (1990) 3,0-5,7mmol/L gibi sonuçlar bulmuş ancak bazı araştırmacılar da 5.0-13mmol/L gibi oldukça yüksek değerler elde etmiştir⁽¹⁶⁾. Manrique ve Badillo'nun 11 uluslararası deneyime sahip farklı ülke badmintoncularında yaptıkları çalışmada ise laktat düzeylerini ortama 3.8mmol/L (max;5.1mmol/L, min;2.4mmol/L) bulmuşlardır⁽⁴⁾. Cabello ise üst düzey büyük İspanyol oyuncularının laktat düzeylerini ortalama 7.1mmol/L bulmuştur⁽³⁾. Çalışmalarda böylesi farklı sonuçların elde edilmesi deneklerin yaş, fitness ve antrenman düzeylerindeki farklılıklar ile izah edilebilir.

Egzersizle birlikte glukozun oksidasyonu birkaç kat artar. Böyle durumlarda kan glukoz düzeyi azalınca glukagon hormonu salgılanarak kan glukoz düzeyi artırılır⁽⁹⁾. Egzersiz devam ettikçe, kasın glukoz kullanımı egzersizin şiddet ve süresine bağlı olarak 7-20 kat artabilir ve kan glukozu öncelikli enerji kaynağı olmaya başlar. Hafif şiddetteki egzersizlerde kan glukoz düzeyi pek değişmezken, ağır egzersizlerde %15-20 oranında artabilir⁽⁹⁾. Egzersiz şiddetli ve uzun sürerse karaciğer glikojeninin azalmasına bağlı olarak kan glukozunun da normal istirahat değerlerinin altına düştüğü görülür. Bizim çalışmamızda serum glukoz düzeyleri her iki sayı sisteminde de istatistiksel anlamli artış göstermiştir. Ancak sayı sistemleri birbiri ile karşılaştırıldığında anlamli bir fark bulunamamıştır.

Serum CK aktivitesi uzun süreli egzersizleri takiben 24-48 saat içerisinde pik yapar. Alışık olunmayan kısa süreli ekzantrik bir egzersiz ise 2-5 gün sonra gecikmiş pik diye adlandırılan bir yükselmeye sebep olur^(5,14,17). Bununla birlikte yokuş aşağı yürüyüş veya koşma gibi aktivitelerden sonra ise erken dönemde (egzersizden 0-12 saat sonra) ve daha az miktarlarda (< 1000 IU.L⁻¹) artış gösterir⁽¹⁴⁾. Brown ve arkadaşları diz kasının ekzantrik kasılma, tekrar sayıları ve kas hasarına etkisi üzerine yaptıkları çalışmada tekrar sayısının arttıkça serum CK seviyesinin de arttığını tespit etmişlerdir⁽²⁾. Yapılan başka bir çalışmada 9 denek 1 kolla 12 maksimal ekzantrik kasılma gerçekleştirmiş, diğer kolla 100 defa izokinetik kasılma gerçekleştirmişler. Ölçümler iki hafta arayla yapılmış, ekzantrik kasılma egzersizinde izometrik kasılma egzersizine oranla daha yüksek CK aktivitesi tespit edilmiştir (10). Başka bir çalışmada yokuş yukarı ve aşağı yürüyüş egzersizinin plazma CK ya etkisi koşu bandında 13 derecelik eğimle araştırılmış, tepe yukarı yürüyüş egzersizinde CK egzersizden 24 saat sonra en yüksek seviyesine gelirken (60-200 IU/L) tepe aşağı yürüyüşte 4.7. günlerde en yüksek seviyesine gelmiştir (700-1500 IU/L).

Bizim çalışmamızda da özellikle 3x15 sayı sisteminde, maç sonrası değer (259,5±51,5 U/L) ile 24 saat sonraki değer (219,1±32,2 U/L) maç öncesi değere (193,1±28,9 U/L) göre anlamlı artmış olması, ancak diğer sayı sisteminde görülen artışların istatistiksel olarak anlamlı bulunmaması, kas hasarı oluşumunu düşündürmektedir.

Sonuç olarak bu çalışmada elde edilen veriler, 3x15 sayı sisteminde gerek müsabaka süresinin daha uzun oluşu, gerekse KAH ortalamalarının ve CK düzeyindeki artışın daha yüksek oluşu nedeniyle, bu sayı sisteminde oyuncuların daha fazla metabolik strese maruz kaldıkları sonucunu ortaya koymaktadır.

KAYNAKLAR

1. BARON, R., Catecholamine Excretion and Heart Rate as Factors of Psychophysical Stress in Table Tennis. *Int. J. Sports Med.* 13: 501-505. 1992.
2. BROWN, S.J., R.B.CHILD, S.H.DAY, DONNELLY, A.E., Exercise-Induced Skeletal Muscle Damage and Adaptation Following Repeated Bouts of Eccentric Muscle Contraction. *J. Sports Sci.* 15 (2): 215-222. 1997.
3. CABELLO MANRIQUE, D., An Analysis of the Characteristics of the Game in Badminton Competition. Differences between men's and ladies' singles. *Congreso Mundial De Badminton, Sevilla, 2001.*
4. CABELLO MANRIQUE, D., GONZALES BADILLO, J.J., Analysis of the Characteristics of Competitive Badminton. *Br. J. Sports Med.* 37: 62-66. 2003.
5. CHEN, T.C., HSIEH, S.S. Effects of a 7-Day Eccentric Training Period on Muscle Damage and Inflammation. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 33: 1732-1738. 2001.
6. CLARKSON, P.M., TREMBLAY, I., Exercise-Induced Muscle Damage, Repair, and Adaptation in Humans. *J. Appl. Physiol.* 65: 1-6. 1998.
7. EBELING, C.B., CLARKSON, P.M., Exercise-Induced Muscle Damage and Adaptation. *Sports Med.* 7: 207-234. 1989.
8. FACCINI, C., DAL MONTE, A., Physiologic Demands of Badminton. *The Am. J. of Sports Med.* 24: 64-66. 1996.
9. FOX, E.L., R.W. BOWERS, FOSS, M.L., *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics.* 4th ed. Philadelphia: WB Saunders Company, 1988.
10. NEWHAM, D.J., D.A. JONES, EDWARDS, R.H., Plasma Creatine Kinase Changes After Eccentric and Concentric Contractions. *Muscle Nerve.* 9 (1): 59-63. 1986.
11. NOAKES, T.D., Effect of Exercise on Serum Enzyme Activities in Humans. *Sports Med.* 4:245-267. 1987.
12. NOSAKA, K., CLARKSON, P.M., Muscle Damage Following Repeated Bouts of High Force Eccentric Exercise. *Med. Sci. Sports Exerc.* 27: 1263-1269. 1995.
13. NOSAKA, K., CLARKSON, P.M., Influence of Previous Concentric Exercise on Eccentric Exercise-Induced muscle damage. *J. Sports Sci.* 15 (5): 477-83. 1997.
14. NOSAKA, K., M. NEWTON, SACCO, P., Muscle Damage and Soreness After Endurance Exercise of the Elbow Flexors. *Med. Sci. Sports Exerc.* 34: 920-927. 2002.
15. OMOSEGAARD, B., *Physical Training for Bbadminton.* Denmark. Malling Beck, 1996.
16. REILLY, T., *The Racquet Sports: Badminton.* In T. Reilly, N. Secher, P. Snell, C. Williams (Eds) *Physiology of Sports* (pp 350-354) London: E&F.N. Spon, 1990.
17. SCHWANE, J.A., S.R. JOHNSON, VANDENAKKER, C.B., Delayed-Onset Muscular Soreness and Plasma CPK and LDH Activities After Downhill Running. *Med. Sci. Sports Exerc.* 15: 51-56. 1983.

65-75 YAŞ ARASINDAKİ SAĞLIKLI ERKEKLERİN BEDENSEL UYGUNLUK DÜZEYLERİNDE YAŞLANMAYA BAĞLI MEYDANA GELEN DEĞİŞİKLİKLERİN BELİRLENMESİ

İbrahim CİCİOĞLU *
Selami YÜKSEK **

ÖZET

Çalışma, 65-75 yaşları arasındaki sağlıklı erkek bireylerde yaşlanma ile birlikte Bedensel Uygunluk düzeylerinde meydana gelen değişikliklerin belirlenmesi amacıyla yapıldı. Çalışmaya, Türkiye'de farklı illerde yaşayan, uygulanan test protokolüne katılmasını engelleyecek veya kısıtlayacak ciddi sağlık problemi bulunmayan 65-75 yaşları arasında toplam 535 erkek birey gönüllü olarak katıldı. Çalışmaya katılan bireyler, yaş aralığı olarak; 65-67 yaş (204 kişi), 68-71 yaş (182 kişi), 72-75 yaş (149 kişi) şeklinde 3 gruba ayrıldı. Senior Fitness Test (SFT) protokolü uygulanarak olguların Bedensel Uygunluk düzeyleri tespit edildi. SFT Test Protokolü; sandalyede otur-kalk, ağırlık kaldırma, sandalyede otur-uzan, 2 dakika adımlama, 8 adım kalk-yürü ve sırt kaşıma testlerinin olduğu 6 istasyondan oluştu. Ayrıca her deneğin istirahat ve 2 dakika adımlama testi sonrası nabız değerleri alındı. Ölçümler sonucu elde edilen verilerin istatistiksel analizi, Windows için SPSS 11.0 istatistik paket programı kullanılarak yapıldı. Elde edilen verilerin aritmetik ortalamaları, ortalamalar arası farkları, ortalamalar arası farkların yüzdeleri ve standart hataları bulundu. Bireylerin yaş grupları arasındaki farkların anlamlılık düzeyine "Tukey" çoklu karşılaştırma testi ve ölçülen parametreler arası ilişkiye, "Pearson" korelasyonu ile $p<0.05$ ve $p<0.01$ anlamlılık düzeyinde bakıldı. Verilerin analizi sonucunda; tüm parametrelerde yaşlanma ile anlamlı düşüşlerin olduğu görüldü. Parametreler arası korelasyona bakıldığında ise Beden Kite İndeksi (BKİ) değerleri ile kol kuvveti, aerobik güç, alt ekstremité esnekliği, denge-çeviklik ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmadı ($p>0.05$). Diğer parametreler arasında $p<0.01$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulundu. Ayrıca, denge-çeviklik skorları ile kol-bacak kuvveti, aerobik güç, alt ve üst ekstremité esneklik skorları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulundu ($p<0.01$). Çalışma sonunda elde edilen veriler, Türkiye dışında yapılan çalışmalarla karşılaştırıldığında, yaşlılarımızın Bedensel Uygunluk düzeylerinin daha düşük olduğu belirlendi. Bu sonuç, Türkiye'de egzersiz bilincinin, özellikle yaşlı nüfus tarafından henüz benimsenmemiş olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Bedensel Uygunluk, Senior Fitness Test, Yaşlılar

Geliş tarihi: 17.10.2005; Yayına kabul tarihi: 28.04.2006

* Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ANKARA

** Kafkas Üniversitesi Sarıkamış Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

DETERMINATION OF THE CHANGES ON PHYSICAL FITNESS LEVEL OF HEALTHY MALES AGED BETWEEN 65-75 YEARS DEPEND ON AGING

SUMMARY

The purpose of this study was to determine the changes on physical fitness level of males aged between 65-75 years during aging process. Subjects of the study were 535 males volunteers. They were healthy and had no limiting factors to participate in the test protocol. Subjects were divided into three age groups as; 65-67 years (204 subjects), 68-71 years (182 subjects) and 72-75 years (149 subjects). SFT (Senior Fitness Test) was applied to subjects to determine physical fitness levels. Test protocol consisted of six different tests; chair stand, arm curl, chair sit and reach, 2 minute step, 8 foot- up- and go, and back scratch test. Heart rates of subjects were reported at rest and immediately after the 2 minutes step test. Datas were analyzed by using SPSS 11.0 Statistical Package Programme for Windows. One Way Anova, Tukey, and Pearson Correlation Tests were used in SPSS. The significance levels were accepted as $p<0.05$ and $p<0.01$. The result of the study indicated that there were significant decreases in all parameters of subjects throughout the aging process. According to the results of Pearson Correlation Test, there was a significant relation among all parameters at $p<0.01$ and $p<0.05$ levels, except BMI with arm curl, chair stand, 2 minute step, chair sit and reach and back scratch tests ($p>0.05$). In conclusion, the scores of physical fitness parameters decreased by aging. In general, the physical fitness levels of old males in Turkey was found less than those in other countries. This result shows that the exercise habit has been not adopted yet by olders in Turkey.

Key Words: Physical Fitness, Senior Fitness Test, Old males.

GİRİŞ VE AMAÇ

Ülkemizde de dünyadaki gelişmelere paralel olarak ortalama yaşam süresi uzamış ve yaşlı nüfusun toplam nüfusa oranı önemli ölçüde artmıştır. İki bin yılında 60 yaş üzeri yaşlı nüfusun oranı % 7.8'e ulaşmıştır. Doğum oranındaki azalmaya karşın, ortalama yaşam süresinin uzaması ile Avrupa ve dünyada olduğu gibi ülkemizde de yaşlı nüfus sürekli artmaktadır. Gelişen teknoloji ve sağlık alanındaki ilerlemelere paralel olarak artan ortalama yaşam süresi, yaşlıların yaşam kalitelerini ve Bedensel Uygunluk düzeylerini de arttırmaktadır⁽¹⁾.

Yaşla birlikte ortaya çıkan fiziksel farklılıklar çok belirgin olmasına rağmen, sandalyede oturan 20 ve 70 yaşındaki iki birey arasındaki fizyolojik farklılıkları belirlemek zordur. Fizyolojik farklılıklar, birey hareket ettiğinde, sesli bir uyarıya tepki gösterdiğinde ya da mümkün olduğu kadar çabuk yer değiştirmek zorunda kaldığında gözlenebilir⁽²⁾.

İlerleyen yaşla birlikte, Bedensel aktivitede ve hareketlilikte azalma meydana gelmektedir. Hareketsizliğe sebep olan herhangi bir hastalık, yaralanma veya belirli bir neden olmadan insanların sedanter yaşam tarzını seçmeleri sonucunda, organizmanın pek çok fonksiyonunda gerilemeler ortaya çıkmakta ve sağlık problemleri artmaktadır. Özellikle yaşla birlikte artan bu problemlerin engellenmesi ya da geciktirilmesi, sağlıklı, zinde bir yaşam için düzenli egzersiz ve Bedensel Aktivitenin önemli bir etken olduğu bilinmektedir⁽⁴⁾.

Bedensel aktivite ve sporun ileri yaştakiler için hem tedavi edici ve destekleyici hem de hastalıkları önleyici yararı vardır. Amaç kaliteli bir yaşam sağlamak ve bunu en iyi seviyede tutmaktır. Hareketin insan vücudun da oluşturduğu fizyolojik değişikliklerden dolayı fonksiyonel kapasiteye büyük etkisi vardır. Esneklik, kuvvet eğitimi ve yürüme; kas zayıflığını, yürüme ve denge bozulduğunu önler. Bunlar da yaşlı kişiler için büyük risk faktörleridir⁽⁹⁾. Bunlara ek olarak fonksiyonel kapasitede açığa çıkan değişiklikler günlük yaşamda kişilerin bağımsızlıklarını büyük ölçüde artırır⁽⁹⁾.

Amerikan Spor Hekimliği Birliği (ACSM) rehberinde; optimal sağlık için hafif-orta şiddetteki Bedensel Aktiviteler önerilmiştir. Kardiyovasküler sistemde değişikliklerin ortaya çıkması ve kardiyovasküler hastalık risk faktörlerinin azaltılması için ise orta yoğunluktaki egzersiz programları uygun görülmüştür. Yoğunluğu düşük aktiviteler, yaşlı hipertensiflerde kan basıncını düşürdüğü ve kan laktat eşliğini yükselttiği tespit edilmiştir^(6,7).

Bu çalışmanın amacı, Türkiye’de farklı illerde yaşayan 65-75 yaşlar arasındaki erkeklerin Senior Fitness Test (SFT) protokolü ile Bedensel Uygunluk düzeylerini belirlemek ve yaşlanmaya bağlı olarak meydana gelen fiziksel ve fizyolojik kayıpları tespit etmektir.

MATERYAL METOD

Bireyler: Çalışma gurubu; günlük yaşam aktivitelerini bağımsız sürdürebilen, 65-75 yaş arası ciddi sağlık problemi olmayan kendi yaş kategorisinde sağlıklı sayılabilecek erkek olgulardan rast gele ve gönüllü katılım yolu ile oluşturuldu. Çalışmaya katılan bireyler, yaş aralığı olarak; 65-67 (204) 68-71 (182), 72-75 (149) olarak 3 guruba ayrıldı. Çalışmaya katılan bütün bireyler bütün testlere katılıp tamamladılar. Test protokolünü içeren istasyonlardan herhangi birini çeşitli sebeplerden dolayı tamamlayamayan 8 birey değerlendirmeye alınmadı.

Çalışmaya katılan bireylerin, genel sağlık durumlarını belirlemek için sırasıyla:

a) İlk olarak her bireyin görsel muayene ile genel bir değerlendirilmesi yapıldı. Bireyin test protokolünü uygulamasını engelleyecek veya kısıtlayabilecek ortopedik veya zihinsel bir engelinin olup olmadığına bakıldı, daha sonra her bireye sağlığı ile ilgili probleminin olup olmadığı kendilerine sorulup test protokolünü uygulamasında sakıncalı sağlık problemi olan olgular çalışmaya alınmadı, ve son olarak olguların tansiyon aleti ile kan basınçlarına (Diastol kan basıncı>10 mmHg, Sistol kan basıncı>18 mmHg) ve steteskop kullanılarak da istirahat kalp atım sayılarına (dakika atım hızı >100 atım/dk) bakılıp test protokolünü uygulamasında sakıncalı olabilecek değerlere sahip olgular çalışmaya alınmadı.

Gerekli evrene ulaşmak ve verilerin toplanması için; 1) Organizasyonunu Hollanda Göçmen Yaşlılar Sendikası'nun (NISBO) yaptığı ve Ankara Büyükşehir Belediyesinin katkılarıyla 4-7 mart 2004 tarihleri arasında Altınpark Expo Center’da düzenlenen I. Sağlıklı Yaşlanma Fuarında, Ankara Büyükşehir Belediyesi Eğitim Kültür Daire Başkanlığına bağlı Yaşlılara Hizmet Merkezi

ile birlikte stant açılarak dört gün süren bir çalışma yapıldı. 2) Ankara Büyükşehir Belediyesi Eğitim Kültür Daire Başkanlığı Yaşlılara Hizmet Merkezi'nin organize ettiği ücretsiz sağlık taramalarında, ekip çalışması yapılarak her hafta cuma günleri farklı bir bölgede standlar açıldı ve gerekli veriler toplandı. 3) Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu (SHÇEK) ve Keçiören Belediyesi ile gerekli yazışmalarla izinler alınarak kurumlara bağlı yaşlılar yurdunda çalışmalar yapıldı. Bu şekilde dokuz ilde ve onlara bağlı bazı ilçelerde (Adana, Konya, Kırşehir, Adapazarı, Elazığ, Gaziantep, Rize, Artvin ve Kars) üçer günlük çalışma yapılarak gerekli evrene ulaşıldı.

Boy Uzunluğunun, Vücut Ağırlığının ve BKİ'nin Belirlenmesi: Bireylerin boy ölçümleri Çin malı Tera marka 3m/13mm'lik çelik şerit metre, vücut ağırlıkları banyo tipi baskülle alındı. Bireylerin beden kitle indeksi (BKİ) ise vücut ağırlığının boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesi ile tespit edildi. Bireylerin istirahat kalp atım sayıları, dokunma yöntemi ile bilekteki radial arterden veya boyundaki karotoid arterden işaret ve orta parmaklar kullanılarak 15 saniye süre ile alınıp elde edilen kalp atım sayısı 4'le çarpılarak kalp atım sayısı skoru olarak kaydedildi⁽⁹⁾.

Çalışmada, Rikli ve Jones'in⁽⁹⁾ 60-94 yaş arası yaşlıların Bedensel Uygunluk düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirdikleri ve altı istasyondan oluşan SFT protokolü kullanıldı.

Sandalyede Otur-Kalk Testi (Chair Stand Test): Bacak kuvvetlerini belirlemek amacıyla yapılan bu test için; oturma yüksekliği 43.18cm (12-in) olan, kollukları bulunmayan, düz arkalı sandalye ve Casio HS-5 M marka kronometre kullanıldı. Birey sandalyenin orta kısmında sırtı dik olacak şekilde, ayaklarını yere basarak ve kolları göğsü önünde çapraz olarak (sağ el sol omuz, sol el sağ omuz üzerinde) oturması sağlandı. birey bu pozisyonda iken başla komutuyla teste başladı ve 30 sn süresince yapabildiği kadar tam kalkış yaptı, 30 sn süresince yapmış olduğu tam kalkış sayısı deneğin skorunu oluşturdu. Testin güvenli olarak yapılabilmesi için sandalyenin arkası duvara veya sağlam bir yere dayandırıldı. Her deneğe testin nasıl yapılacağı hem gösterildi hem de anlatıldı ve her deneğe 2-3 deneme yaptırılarak testin nasıl yapılacağı anlaşıldığından emin olunduktan sonra teste başlandı⁽⁹⁾.

Kaldırma Testi (Arm Curl Test): Üst ekstremitate kuvvetinin belirlemek amacıyla yapılan bu testte; oturma yüksekliği 43.18 cm (12-in) olan, kollukları olmayan, düz arkalı sandalye, Casio HS-5 M marka kronometre ve (8-lb) 3.63 kg ağırlığında dambıl kullanıldı. Birey, dominant kolunun olduğu tarafa doğru hafifçe sandalyenin kenarına oturdu, baskın elini kullanarak kolun aşağıda tam ekstensiyona, yukarıda tam fleksiyona gelecek şekilde 30 sn boyunca tam kaldırışlar yaparak testi tamamladı. Test deneğin kolu ekstensiyonda ve yere dik pozisyonda iken başlandı. Teste başlamadan önce, her deneğe testin nasıl yapılacağı hem gösterildi hem de anlatıldı ve her olgu 2-3 kez ağırlıklar verilmeden deneme yaptırıldı. Testin nasıl yapılacağı anlaşıldığından emin olunduktan sonra teste başlandı, 30 sn süresince dambılı tam kaldırış sayısı deneğin skorunu oluşturdu⁽⁹⁾.

İki Dakika Adım Testi (Two Minute Step Test): Bu test, olgunun aerobik dayanıklılığını tespit etmek için uygulandı. Testin uygulanabilmesi için birey ayakta dik pozisyonda dururken, kalça kemiğinin ön çıkıntısından, (iliac crest) diz kapağının (patella) orta noktasına kadar olan mesafe ölçüldü ve bu iki kemik arasındaki mesafenin orta noktası tespit edildi. Belirlenen bu noktanın yerden yüksekliği ölçülerek deneğin adım yüksekliği belirlendi. Adım yüksekliğinin hedef yüksekliğe ulaşip ulaşmadığını tespit edebilmek için ise belirlenen yüksekliğe şerit çekildi, veya hedef yükseklik duvara işaretlenip deneğin adım yüksekliğinin (dizlerinin yüksekliği) hedef yüksekliğe çıkıp çıkmadığı kontrol edildi. Deneğe, olduğu yerde, 2 dakika süresince her iki dizinin de belirlenen yüksekliğe ulaşacak şekilde step (adım) yaptırıldı. Birey başla komutuyla teste başladı ve aynı anda kronometre çalıştırıldı. Teste sağ ayağıyla başladı ve her iki dizini belirlenen yüksekliğe kadar kaldırılması istendi. Test uygulanırken olgunun koşmaması ancak yapabildiği kadar hızlı bir şekilde testi yapması istendi. 2 dakika sonunda toplam olarak doğru yapılmış olan sağ adım sayısı kaydedildi. Eğer deneğin adımlarından herhangi biri (sağ veya sol) istenilen yüksekliğe ulaştırılamazsa bu adımlar geçersiz sayıldı. Birey bir süre sonra dizini istenilen yüksekliğe ulaştıramadığında birey uyarıldı yavaşlaması veya durması istendi, fakat bu esnada süresi işlemeye devam etti, olgu hazır olduğunda kalan süre kadar teste devam etti. 2 dakika sonunda hedef yüksekliğe ulaşan toplam sağ diz adedi skor kağıdına kaydedildi. Hemen sonra deneğin kalp atım sayısı 15 saniye süre ile alındı⁽⁹⁾.

8 Adım Kalk Yürü Testi (8 foot Up-and Go Test): Deneğin, çeviklik ve dinamik dengesinin belirlenmesi için yapılan bu test; oturma yüksekliği 43.18 cm (17 in) olan düz arkalıklı kolsuz bir sandalye, Çin malı Tera 3 m/13mm'lik çelik şerit metre, koni, Casio HS-5 M marka 1/10 sn hassasiyette kronometre ve 2.44 cm'lik mesafe kullanıldı. Testin güvenli olarak yapılabilmesi için sandalyenin arkası duvara veya sağlam bir yere dayandırıldı. Sandalyeden ön kenarından 2,44 cm ileriye konan koninin 1,5 m arkası boş bırakıldı. Sandalyenin ortasına oturtulan deneğin sırtının da geriye yaslanması sağlandı ve her iki eli dizlerinin üzerine konarak ve ayakları zemine tam olarak basar durumda iken başla komutuyla birey 2.44 cm uzaklıkta bulunan huninin etrafından dönüp en kısa sürede tekrar sandalyeye ulaşip oturması istendi. Birey, oturur pozisyonda iken başla komutuyla sandalyeden kalktı, komutla birlikte kronometrede çalıştırıldı, mümkün olduğunca hızlı bir şekilde 2.44 cm uzaklıktaki huninin etrafından dönerek sandalyeye tekrar ulaştı ve sandalyeye oturduğu an kronometre durduruldu elde edilen süre saniyenin 1/10 cinsinden kaydedildi. Birey bu testi bir kez deneme, iki kez de kronometre çalıştırılarak yaptı. Deneğin en iyi zamanı skor olarak kaydedildi⁽⁹⁾.

Sandalyede Otur-Uzan Testi (Chair Sit-And-Reach Test): Otur-Uzan testinin modifiye şekli olan bu test, özellikle hamstring kas grubunun esnekliğini belirlemek için kullanılır. Bu testte oturma yüksekliği 43.18 cm kolsuz ve düz arkalıklı sandalye ile 46 cm. uzunluğunda cetvel kullanıldı. Duvara veya sağlam bir yere dayandırılmış olan sandalyede birey, uyluk ve kalça kemiğinin birleştiği yer sandalye oturacağına önüne gelecek şekilde oturtuldu. Deneğin kendi

tercihine bırakılarak (sağ-sol) bir ayağını ileri tam ekstensiyonda, ayak topuğu yere basar pozisyonda ve ayağı yaklaşık 90 derece nötral olacak şekilde uzatması sağlandı. Diğer ayağı ise; diz yaklaşık olarak 90 derece fleksiyonda ve ayak tabanı zemine tam basacak şekilde sandalyenin ucuna doğru oturtuldu. Deneğin elleri üst üste ve orta parmakları aynı hizada olacak şekilde bir pozisyon aldırıldı. İleri uzatılmış olan (ekstansiyon) dizini bükmeden her iki eliyle vücudunu öne doğru uzatarak ayak ucuna doğru ağırlığını zorlamadan uzanması söylendi. El parmak uçları, ayak ucuna değmiyorsa aradaki mesafe kadar, santimetre cinsinden (-), deneğin; orta el parmak uçları ayak ucuna değiyorsa sıfır (0), el parmak ucu, ayak ucunu geçiyorsa, orta parmak ucunun geçtiği mesafe kadar santimetre cinsinden (+) değer olarak skor kağıdına işlendi⁽⁹⁾.

Sırt Kaşıma Testi (Back Scratch Test): Üst ekstremitte esnekliğini, özellikle omuz esnekliğini belirlemek için bu test kullanıldı. Test, birey ayakta duruş pozisyonunda iken bir kolunu dışa rotasyon yaptırarak omzunun üzerinden, avuç içi sırtına bakacak ve el parmakları ekstensiyonda iken sırtından en alt noktaya ulaşmaya çalışırken, diğer koluna iç rotasyon yaptırılarak avuç içi karşıya bakacak şekilde, el parmakları ekstensiyonda iken sırtında en üst noktaya ulaşması istendi, parmak uçlarını mümkün olduğunca birbirine yaklaştırmaya çalıştı ve her iki elin orta parmakları arasındaki mesafe ölçüldü. Ölçüm sırasında deneğin parmak uçlarını birbirine yaklaştırmaması için yardım edilmedi. Eğer orta parmaklar birbirine değmiyorsa aradaki mesafe santimetre cinsinden (-) olarak, orta parmaklar uç uca değiyorsa değer sıfır (0) ve şayet orta parmak diğerinin üzerini geçiyorsa orta parmağın geçtiği mesafe kadar değer cm cinsinden (+) olarak kaydedildi⁽⁹⁾.

İstatistiksel Analiz: Ölçümler sonucu elde edilen verilerin istatistik analizi, SPSS 11.0 for Windows paket programı kullanılarak yapıldı. Elde edilen verilerin aritmetik ortalamaları, ortalamalar arası farkları, ortalamalar arası farkların yüzdelik değerleri ve standart hataları bulundu. Bireyler, yaş aralıkları arasındaki farkların F değerleri One Way Anova'da, farkın hangi yaş grupları arasında olduğu ve anlamlılık düzeyleri "Tukey" çoklu karşılaştırma testi ile ve ölçülen parametreler arası ilişki ise, "Pearson" korelasyonu ile 0.05 ve 0.01 anlamlılık düzeyinde incelendi.

BULGULAR

Araştırmaya katılan 535 olgunun; yaş ortalaması 69.2 ± 3.3 yıl, boy ortalaması; 169.3 ± 6.5 cm, vücut ağırlık ortalaması; 76.1 ± 10.8 kg ve beden kitle indeksi; 26.5 ± 3.4 kg/m², 74.77 ± 7.76 ve 2 dakika adım testi sonundaki efor nabız değeri 116.10 ± 11.93 olarak tespit edildi (Tablo: 1).

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Bireylerin Yaş Gruplarına Göre; Yaş, Boy, Kilo, BKİ, İstirahat ve 2 Dakika Adım Sonrası Nabız Değerleri.

Yaş Grubu		Yaş (Yıl)	Boy (cm)	Vücut Ağırlığı (Kg)	BKİ (Kg/m ²)	İstir. Nabız (Atım/dak)	Son.Nabız (Atım/dak)
65-67 N=204	X±SD	65.81±0.85	169.94±6.18	77.73±11.75	26.88±3.60	75.39±7.750	119.80±12.55
68-71 N=182	X± SD	69.58±1.08	169.37±6.65	75.23±9.04	26.22±3.08	74.69±7.61	115.07±10.67
72-75 N =149	X± SD	73.61±1.14	168.36±6.90	75.03±11.34	26.48±3.74	74.04±7.94	112.30 ±11.12
Toplam N=535	X± SD	69.27±3.30	169.31±6.56	76.12±10.84	26.54±3.48	74.77±7.76	116.10±11.93

X: Ortalama SD: Standart Sapma N: Birey Sayısı

Bireylerin BKİ değerlerinin karşılaştırılması sonucu yaş grupları arasında anlamlı fark bulunamadı ($p>0.05$). Ölçülen parametreler arası ilişkiye bakıldığında yaş grupları dikkate alınmadan yapılan değerlendirmede; BKİ ile sandalyede otur kalk ve sırt kaşıma test skorları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulundu ($p<0.01$) (Tablo 4). Araştırmaya katılan bireylerin yaş gruplarına göre test skorlarının; ortalama ve standart sapma Tablo 2'de verilmiştir. Bireylerin bacak kuvvetlerini belirlemek için uygulanan, 30 saniye sandalyede otur-kalk testi sonuçlarına göre yapılan istatistiksel değerlendirme sonucu; yaş grupları arasında 0.01 yanılma olasılığı düzeyinde fark olduğu tespit edildi. Bacak kuvvetindeki düşüşün 65-75 yaş aralığındaki 10 yıllık süreçte toplam % 15.9 olduğu belirlendi.

Tablo 2: Araştırmaya Katılan Bireylerin Yaş Gruplarına Göre Test Skorlarının; Ortalama, Standart Sapma Değerleri.

Yaş Grubu		Sandalyede Otur-Kalk Testi (30 sn/kalkış)	Ağırlık kaldırma Testi (30 sn/adet)	İki Dakika Adım Test (2 dak/adım sayısı)	Sandalyede Otur-Uzan Testi (cm)	Sırt Kaşıma Testi (cm)	8 Adım Kalk Yürü Testi (sn)
65-67 N=204	X± SD	15.54±2.89	17.28±2.34	72.18±15.46	-4.28±9.65	-7.95±9.92	5.01±0.91
68-71 N=182	X± SD	14.37±2.93	15.94±2.78	66.74±13.93	-4.70±8.43	-9.28±9.48	5.66±1.01
72-75 N =149	X± SD	13.06±2.83	14.73±2.75	57.68±13.32	-6.44±8.39	-11.37±9.60	6.36±1.38
Toplam N=535	X± SD	14.45±3.05	16.12±2.80	66.29±15.49	-5.03±8.93	-9.36±9.76	5.61±1.22

X: Ortalama SD: Standart Sapma N: Birey Sayısı

Buradan yaş artışına paralel olarak bacak kuvvetinde anlamlı şekilde düşüş olduğu belirlendi (Tablo:3). Parametreler arası ilişkiye bakıldığında bacak kuvveti ile 8 adım kalk yürü ve yaş arasında negatif yönde, sandalyede otur-kalk, iki dakika adım, ve esneklik testleri ile arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilirken ($p<0.01$), BKİ değeri ile anlamlı ilişki bulunamadı (Tablo 4).

30 saniye ağırlık kaldırma testi sonuçlarının istatistiksel değerlendirilmesi sonucu; yaş grupları arasında 0.01 yanılma olasılığı düzeyinde fark olduğu tespit edildi. Kol kuvvetindeki düşüşün 65-75 yaşları arasında; % 14.7 olduğu ve bu farkın 0.01 düzeyinde anlamlı olduğu tespit edildi. Parametreler arasındaki ilişkiye bakıldığında, ağırlık kaldırma test skorlarının bacak kuvveti ile benzerlik gösterdiği tespit edildi (Tablo 4).

Tablo3: Araştırmaya Katılan Bireylerin, Yaş Grupları Arasında Test Skorlarının Ortalamalar Arasındaki Farkları, Standart Sapmaları ve Farkların Anlamlılık Düzeyleri

Uygulanan Testler	E1-E2			E1-E3			E2-E3			F
	X±SD	%'lik Fark	Yanılma Olasılığı Düzeyi	X±SD	%'lik Fark	Yanılma Olasılığı Düzeyi	X±SD	%'lik Fark	Yanılma Olasılığı Düzeyi	
Sandalyede Otur-Kalk Testi (30 sn/kalkış)	1.1±0.2	7.4	0.00**	2.4±0.3	15.9	0.00**	1.3±0.3	9.1	0.00**	31.807
Ağırlık kaldırma Testi (30 sn/adet)	1.3±0.2	7.7	0.00**	2.5±0.2	14.7	0.00**	1.2±0.2	7.5	0.00**	41.596
İki Dakika Adım Test (2 dak/adım sayısı)	5.4±1.4	7.5	0.00**	14.4±1.5	20.7	0.00**	9.0±1.5	13.5	0.00**	43.900
Sandalyede Otur-Uzan Testi (cm)	0.4±0.9	9.81	0.88	2.1±0.9	50.5	0.06	1.7±0.9	37	0.18	2.728
Sırt Kaşıma Testi (cm)	1.3±0.9	16.1	0.37	-3.4±1.0	42.8	0.00**	2.0±1.0	21,55	0.12	5.361
8 Adım Kalk Yürü Testi (sn)	-0.6±0.1	-10.7	0.00**	-1.3±0.1	-21.2	0.00**	-0.7±0.1	-11.4	0.00**	59.583
Beden Kitle İndeksi BKİ (kg/m ²)	0.06±0.3	0.2	0.15	0.03±0.3	0.1	0.54	-0.2±0.3	0.9	0.78	1.729
İstirahat Nabız (Atım/dak)	0.7±0.7	0.9	0.64	1.3±0.8	1.7	0.23	0.6±0.8	0.8	0.72	1.334
İki Dakika Adım Sonrası Nabız (Atım/dak)	4.7±1.1	3.9	0.00**	7.5±1.2	6.3	0.00**	2.7±1.2	2.4	0.07	19.277

E1=65-67 yaş gurubu

*p<0,05

** p<0,01

E2=68-71 yaş gurubu

E3=72-75 yaş gurubu

Bireylerin, aerobik dayanıklılıklarını belirlemek için uygulanan 2 dakika adım testi sonuçlarının istatistiksel değerlendirilmesi sonucu; yaş grupları arasında 0.01 yanılma olasılığı düzeyinde fark olduğu tespit edildi. Yaşla birlikte aerobik dayanıklılıktaki düşüşün 65-75 yaş aralığındaki % 20.7 olarak tespit edildi (Tablo 3). Parametreler arası ilişkide ise aerobik güç ile yaş ve denge çeviklik test skorları arasında negatif, bacak- kol kuvveti, esneklikle pozitif yönde anlamlı ilişki bulundu (p<0.01; Tablo 4).

Tablo 4: Çalışmaya Katılan Bütün Bireylerin Parametrelerarası Korelasyonu

N=534	r	Sandalye Otur-Kalk	Ağırlık Kaldırma	İki Dakika Adım Test	Sandalyede Otur-Uzan	Sırt Kaşıma Testi	8 AdımKalk-Yürü Testi	BKİ	Yaş
Sandalyede Otur-Kalk	r		0.65**	0.54**	0.39**	0.37**	-0.55**	-0.14**	-0.37**
	p		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ağırlık Kaldırma	r	0.65**		0.54**	0.25**	0.29**	-0.53**	0.02	-0.40**
	p	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.54	0.00
İki Dakika Adım Test	r	0.54**	0.54**		0.37**	0.42**	-0.57**	-0.02	-0.40**
	p	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.59	0.00
Sandalyede Otur-Uzan	r	0.39**	0.25**	0.37**		0.34**	-0.32**	-0.02	-0.12**
	p	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.56	0.00
Sırt Kaşıma Testi	r	0.37**	0.29**	0.42**	0.34**		-0.33**	-0.20**	-0.17**
	p	0.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00
8 Adım Kalk-Yürü	r	-0.55**	-0.53**	-0.57**	-0.32**	-0.33**		0.06	0.48**
	p	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		0.15	0.00
BKİ	r	-0.14**	0.02	-0.02	-0.02	-0.20**	0.06		-0.06
	p	0.00	0.54	0.59	0.56	0.00	0.15		0.13
Yaş	r	-0.37**	-0.40**	-0.40**	-0.12**	-0.17**	0.48**	-0.06	
	p	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	

** p<0.01, *P<0,05 (korelasyon) r= Pearson Korelasyon p= Parametreler arası farkın anlamlılık düzeyi

Bireylerin alt ekstremitte esnekliğini belirlemek için uygulanan sandalyede otur-uzan test skorlarının istatistiksel değerlendirilmesi sonucu; yaş gruplarının birbirleri ile karşılaştırılması sonucunda olguların yaş grupları arasındaki alt ekstremitte esneklik kaybının 65-67 ile 68-71 yaşları arasında; % 7.5, 68-71 ile 72-75 yaş grubundaki olgular arasında % 20.7 ve 68-71 ile 72-75 yaş grupları arasında ise % 1.7 olduğu ve bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edildi (p<0.01). Bireylerin, üst ekstremitte esnekliğini belirlemek için yapılan sırt kaşıma testinin yaş gruplarına göre sonuçlarına bakıldığında, anlamlı farkın sadece 65-67 ile 72-75 yaş grupları arasındaki olgular arasında olduğu tespit edildi (p<0.01; Tablo 3).

Bireylerin, denge ve çevikliğini belirlemek için uygulanan 8 adım kalk-yürü test skorlarının sonuçlarının istatistiksel değerlendirilmesi sonucu tüm yaş grupları arasında 0.01 yanılma olasılığı düzeyinde fark olduğu tespit edildi. Yaşlanma ile birlikte denge ve çeviklikteki azalmanın 65-75 yaş aralığındaki olgularda bu 10 yıllık süreç içindeki kaybın; % 21.2 olduğu tespit edildi. Buradan yaş artışına paralel olarak yaşlılarda denge ve çeviklikte istatistiksel olarak anlamlı şekilde düşüş olduğu tespit edildi (p<0.01) (Tablo 3). Parametreler arasındaki ilişkiye bakıldığında, denge ve çevikliğin; kol-bacak kuvveti, aerobik güç ve esnek değerleri ile negatif yönde, yaş parametresi ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu tespit edildi (p<0.01; Tablo 4).

TARTIŞMA

65 – 75 yaş arası sağlıklı erkeklerin fiziksel uygunluk düzeylerinde yaşlanmaya bağlı olarak meydana gelen değişiklikleri incelemek amacıyla yapılan çalışmada deneklere uygulanan SFT erkeklerde yaşın ilerlemesi ile birlikte bedensel uygunluk parametrelerinde anlamlı şekilde düşüşlerin olduğu tespit edildi. Parametreler arasındaki ilişkilere bakıldığında çalışmaya katılan 535 bireyde; sadece, BKİ değerleri ile ağırlık kaldırma, iki dakika adım, sandalyede otur-uzan, 8 adım kalk-yürü ve yaş parametreleri arasında istatistiksel anlamda ilişki bulunamadı ($p>0.05$).

Kas kütlesi, bedende enerji tüketimini de belirlemektedir. Enerji tüketimi 30-80 yaşları arasında % 15 oranında azalmaktadır. Bu da bazal metabolizmanın yavaşlamasına neden olmaktadır. Bazal metabolizma hızının yavaşlamasıyla beden ağırlığı ve özellikle beden yağının artışı söz konusu olmaktadır⁽¹⁰⁾. Yaşlılar üzerinde yapılan farklı çalışmalarda BKİ'nin kişinin aktivite düzeyine bağlı olarak düştüğünü ve yüksek BKİ değerlerine sahip olan kişilerin iki kat daha fazla ölüm riskiyle karşı karşıya oldukları rapor edilmiştir^(11,12). Yaşlılarda bacak kuvveti, onların dengesini, fiziksel performanslarını ve mobilite bozukluklarını haber veren önemli bir belirteçtir⁽¹³⁾. Değişik kas gruplarında değişik sonuçlar elde edilmesine rağmen, kas kuvvetinin 50-70 yaş arasında % 30-50 oranında azaldığı saptanmıştır^(6,15,16). Üstelik aktif kişilerdeki kayıp, aktif olmayanlara göre daha düşük olarak bulunmuştur. Yapılan çalışmalarda direnç egzersizlerinin, çok ileri yaşlılarda bile kas kuvveti ve yürüme hızında artış, denge, aktivite düzeyleri, günlük yaşam aktiviteleri ve merdiven çıkma yeteneğinde gelişmeye etkili olduğu saptanmıştır^(15,16,17). Kas güçsüzlüğü ve sonucunda denge ve yürüme bozukluğu, yaşlılarda düşmenin en önemli risk faktörleridir⁽¹⁹⁾. Yaralanma sonucu ölüme yol açan nedenler arasında, 75 yaş üzerinde, düşmeler ilk sırada yer almaktadır⁽²⁰⁾. 80 Yaş üzerindeki kişilerde fonksiyonel bağımlılığın gelişmesine en önemli etkenlerden birinin kuvvetteki azalmaların neden olduğu belirtilmiştir⁽²¹⁾. Ağırlıklı olarak kas kaybına bağlı olarak kuvvet kaybı da olmaktadır. Kuvvet kaybı yaşlı insanların günlük yaşam etkinliklerini önemli ölçüde etkilemektedir. Örneğin, tercih edilen yürüme hızı ile kas kuvveti arasında ilişki bulunmuştur. Dolayısıyla bacak kas kuvvetinin, yaşlıların günlük yaşam etkinliğine ve işlevsel kapasitelerine ilişkin yararlı bir belirteç olabileceğine inanılmaktadır. Kas kitlesinin kaybı bazal metabolizmayı yavaşlattığı gibi, kemik yoğunluğunda, insülin duyarlılığında ve aerobik kapasitede de azalmalara neden olmaktadır⁽²²⁾. Bu nedenle yaşlıların bağımsızlığını artırmak ve yaşlılığa bağlı kronik hastalıkları azaltmak için kas kitlesinin ve kuvvetinin artırılması önerilmektedir⁽²³⁾. Araştırmamızda olguların 10 yıllık zaman süreci içerisindeki kuvvet kaybının bacak kuvvetinde; % 15.9, kol kuvvetinde ise; % 14.7 olduğu tespit edilmiş olup, yapılan diğer çalışmaları destekleyecek şekildedir.

Bedensel Aktivitelerle enerji harcanması ve kardiyovasküler uyum, ilerleyen yaşla birlikte azalır. Bu azalma bireyler arasında farklılıklar gösterir⁽²⁴⁾. Dayanıklılık antrenmanlarıyla, yaşlılarda gençler kadar, % 10-30 oranında VO₂max artışlarının sağlandığı bildirilmektedir. Ancak dayanıklılık

çalışmalarının yararlı olması için yüklenme şiddetinin hafif düzeyden fazla olması gerekmektedir⁽⁶⁾. Düzenli egzersiz yapmak, yaşlılığa bağlı fizyolojik işlev kaybını azaltmaya ya da önlemeye yaramaktadır. Yaşlıların dayanıklılık ve kuvvet çalışmalarına uyum sağlayabileceklerine ilişkin kanıtlar bulunmaktadır. Dayanıklılık antrenmanı kalp damar sistemi işlevlerinin belirli boyutlarını geliştirebilmektedir. Kuvvet çalışmaları yaşa bağlı kas ve kuvvet kayıplarını engellemektedir. Bu etkinliklerin tamamı yaşlı bireylerin işlevsel kapasitelerini geliştirmektedir ve yaşam kalitesini artırmaktadır⁽²⁵⁾. Araştırmamızda aerobik dayanıklılıktaki düşüşün 65-75 yaş aralığındaki % 20.7 olarak tespit edildi. Literatürde yapılan araştırma sonucunda 2 dakika yürüyüş test skorunun 65-75 yaş arasındaki erkekler için ortalama değerinin 86-109 atım/2dk olarak belirtildiği ve bu değerlerin çalışmamızda elde ettiğimiz değerlerden daha yüksek olduğu tespit edildi.

Esneklik yaşlanma ile birlikte azalma gösteren bir Bedensel Uygunluk parametresidir⁽²⁶⁾. Sandalyede Otur-Uzan test skorlarının erkekler için 65-75 yaş arası; -7.62 cm ile 7.62 cm arası ve Sırt Kaşıma test skorunun ortalama değerlerinin ise; -19.05 cm ile -2.54 cm. arasında olduğu belirtilmiştir⁽¹²⁾. Esneklik araştırmalarında bazı metodolojik sıkıntılar bulunsa da, bazı çalışmalarda düzenli alıştırmalarla beraber yaşlı katılımcıların eklem esnekliklerinin arttığı belirtilmiştir. Belirli esnek olmayan bölgelerin esnekliğinin artırılmasının günlük yaşam etkinliklerini olumlu anlamda etkilediği rapor edilmiştir^(27,28). Çalışmamızda elde ettiğimiz vücut esneklik değerlerinin, diğer çalışmalarda belirtilen ortalama esneklik değerlerinden daha düşük olduğu tespit edildi.

Yaşlanmayla beraber yapısal değişiklikler yanı sıra işlevsel değişiklikler de olmaktadır. Örneğin, postural stabilite de ve esneklikte de kayıplar olmaktadır⁽²⁹⁾. Yaşlılarda denge, yaşlılığın parametrelerinden biri olarak kabul edilmektedir⁽³⁰⁾. Otobüse inip binme sırasında, yerinden kalkıp acele ile telefona cevap vermede, banyoda veya mutfakta bir şeylerle uğraşırken denge ve çeviklik ön plana çıkar⁽⁹⁾.

Yaşlanmanın getirdiği bir çok fiziksel ve mental problem kaçınılmaz bir sonuçtur. Ancak bu etkilerden bazıları inaktivite ile artmaktadır. Yaşlılarda aktiviteyi artırmanın temel amaçları, kendine bakım yeteneğini devam ettirmek ve boş zaman uğraşısı sağlamak, kas kuvveti, kas kitlesi, kemik mineral içeriği ve normal eklem hareketini içeren kas-iskelet sistem bütünlüğünü devam ettirmek ve kronik kalp hastalıklarını önlemektir. Ayrıca kendine güveni artırıp, depresyon ve anksiyeteyi azaltarak sağlam bir psikolojik yapı sağlamak da aktivitenin getirdiği olumlu etkilerdir^(30,31,32).

Bedensel Uygunluk ölçülebilen bir terimdir ve kişinin çevresindeki fonksiyonları başarma yeteneği, kısaca yaşam biçimi olarak tanımlanabilir. Yaşlanmayla birlikte bedensel uygunluk düzeyinde meydana gelen azalmanın aktif ve sedanter kişilerde farklı oranlarda olduğu bildirilmektedir⁽³³⁾. Son yıllarda yapılan bir çok çalışmada, egzersizin, yaşlıların yaşam kalitelerini ve bedensel uygunluk düzeylerini anlamlı şekilde arttırdığı ve bunun yanında bir çok hastalığı tedavi edici ve önleyici etkisinin olduğu ve ortalama yaşam sürelerini uzattığı rapor edilmiştir^(34,35,36,37).

Sonuç olarak, bu çalışmadaki elde edilen verilere göre, erkeklerde yaşın ilerlemesi ile birlikte Bedensel Uygunluk parametrelerinde (kuvvet, dinamik denge ve çeviklik, esneklik, aerobik endurans) anlamlı şekilde düşüşlerin olduğu tespit edildi. Parametreler arasındaki ilişkilere bakıldığında çalışmaya katılan 535 bireyde; sadece, BKİ değerleri ile ağırlık kaldırma, iki dakika adım, sandalyede otur-uzan, 8 adım kalk-yürü ve yaş parametreleri arasında istatistiksel anlamda ilişki bulunamadı ($p>0.05$), bunu dışındaki bütün parametreler arasında 0.01 ve 0.05 düzeyinde ilişki bulundu (Tablo 4). Buradan bedensel uygunluk düzeyini oluşturan öğelerin birbirinden bağımsız olarak düşünülmemeyeceğini, bu parametrelerin bir zinciri oluşturan halkalar gibi birbirini tamamlamakta olduğu söylenebilir. Yani bedensel uygunluk düzeyinin iyi olması, kuvvet, dayanıklılık, esneklik, dinamik denge ve çeviklik gibi fizyolojik parametrelerin en iyi düzeyde olmasını gerektirir. Bunun için ise, özellikle yaşlılarda, egzersizin yaşamlarının bir parçası haline getirilmesi gerekmektedir. Çalışmada elde edilen veriler yurt dışında aynı yaş kategorisinde yapılan çalışmalarla karşılaştırıldığında, yaşlarımızın bedensel uygunluk düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edildi.

KAYNAKLAR

1. Yaşlı Bakımında Avrupa Uygulamaları ve Emekli Sandığı Yaklaşımı, Türkiye Uygulamaları, NISBO, 2003:(11), 21-24.
2. Spirduso, W. W.; "Physical Dimensions of Aging", Human Kinetics.; P:629,58-98; 1995.
3. Paffenbarger, R.S., Hyde, R.T., Wing, A.L.& Hsieh, C.C.; "Physical Activity, All-Cause Mortality, and Longevity of College Alumni", New England Journal of Medicine; 1986; (314), 605-613.
4. Ayçeman, N.; "Farklı Yaş Gruplarındaki Bireylerde Detraining Etkilerinin İncelenmesi", Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğt. Spor ABD, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Antalya, 2002.
5. Barry, H.C., Rich, B.S.E., Carlson, R.T.; "How Exercise Can Benefit Older Patients; A Practical Approach.", Physician and Sports Medicine., 1993, 21; (2), 124-128.
6. Mazzeo; R.Z., Cavanagh,P., Evans, W.J., Fiatarone, M., Hagberg, J., Mcauley, E., Startzell, J.; "ACSM Position Stand on Exercise and Physical Activity for Older Adults", Med. Sci. Sports. Exercise., 1998, 30; (6), 992-1008.
7. Motoyama, M., Sunami, Y., Kinoshita, F., Kiyonaga, A., Tanaka, H., Shindo, M., Lrie, T., Urata, H., Sasaki, J., Arakawa, K.; "Blood Pressure Lowering Effect of low Intensity Aerobic Training in Elderly Hypertensive Patients", Med. Sci. Sports Exerc.; 1998, 30; (6), 818-823.
8. Tamer, K.; "Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi", Bağırğan Yayınevi, Ankara, 2000.
9. Rikli, R.E., Jones, J.C.; "Senior Fitness Test Manual", Human Kinetics, Champaing, U.S.A., 2001.
10. Warburton, D.E.R., Gledhill, N., Quinney, A.; "The Effects of Changes in Musculoskeletal Fitness and Health", Can J Appl Physiol 2001; 26(2):161-216.

11. Kyle, G.U., Genton, L., Gremion, G., Slosman, D.O., Pichard, C.; "Aging, Physical Activity and Height-Normalized Body Composition, Parameters," *Clinical Nutrition*, 2004; (23), 79-88.
12. Porch, J.V., et al.; "Aging, Physical Activity, Insulin-Like Growth Factor 1 and Body Composition in Guatemalan Women", *Am J Clin Nutr.*, 1997; (66), 874-879.
13. Bean, J.F., Kiely, D.K., Herman, S., Leveille, S.G., Mizer, K., Frontera, R.W., Fielding, R.A.; The Relationship Between Leg Power and Physical Performance in Mobility-Limited Older People, *J Am Geriatr Soc* ; 2002; (50): 461-467.
14. Rantanen, T., Era, P, Heikkinen, E; "Physical Activity and The Changes in Maximal Isometric Strength in Man and Women From The Age of 75 to 80 Years", *J Am Geriatr Soc*, 1997; 45;(12): 1439-45
15. Thompson, L.V.; "Effects of Age and Training on Skeletal Muscle Physiology and Performance", *Physical Therapy*, 1994; 74(1):71-81.
16. Fiatarone, M.A., Marks, C.C., Ryan, N.D., Meredith, C.N., Lipsitz, L.A, Evans, W.J.; "High Intensity Strength Training in Nonagenarians. Effects on Skeletal Muscle", *JAMA*, 1990; 263: (22), 3029-3034.
17. Judge, J.O., Underwood, M., Gennosa, T.; "Exercise to Improve Gait Velocity in Older Persons", *Arch Phys Med Rehabil* 1993; 74; (4):400-406.
18. Province, M.A., Hadley, E.C., Hornbrook, M.C., Lipsitz, L.A., Miller, J.P., Mulrow, C.D., Ory, M.G., Sattin, R.W., Tinetti, M.E., Wolf, S.L.; "The Effects of Exercise on Falls in Elderly Patients. A Preplanned Meta-Analysis of The FICSIT Trials. Frailty and Injuries: Cooperative Studies of Intervention Techniques", *JAMA*, 1995; 273:(1): 341-1347.
19. Hale, W.A., Delaney, M.J., Mcgaghie, W.C.; "Characteristics and Predictors of Falls in Elderly Patients", *J. Fam. Prac.*; 1992; 34: (5), 577-581.
20. Barry, H.C., Eathorne, S.W.; "Exercise and Aging Issues for The Practitioner", *Med Clin North Am*; 1994; 78(2):357-376.
21. Pate, R., Pratt, M., Blair, S.N, Et Al; "Physical Activity and Public Health: A Recommendation From The Centers for Disease Control and Prevention and The America College of Sports Medicine", *JAMA*, 1995; 273:(5):402-407.
22. Kell, R.T., Bell, G., Quinney, A.; "Musculoskeletal Fitness, Health Outcomes and Quality of Life", *Sports Med.*, 2001; 31:(12): 863-873.
23. Spirduso, W.W., Cronin, D.L.; "Exercise Dose-Response Effects on Quality of Life and Independent Living in Older Adults", *Med. Sci. Sports Exerc.* 2001;33(6): 598-608.
24. McGuire, D.K., Levine, B.D., Williamson, J.W., Et Al.; "A 30-Year Follow-Up of The Dallas Bedrest and Training Study: I. Effect of Age on The Cardiovascular Response To Exercise", *Circulation*, 2001; (18), 1350-1357.
25. Rejeski, W.J., Mihalko, S.L.; "Physical Activity and Quality of Life in Older Adults", *J Gerontol A Biol Sci Med Sci.* 2001;56A (Special Issue II):23-35
26. Sarı, A. ; "Geriatik Kişilerde Farklı Yaşam tarzının Bedensel Uygunluk Düzeylerine Olan Etkisi", Hacettepe Üniv. Sağlık Bilimleri Enst. Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara, 1999.
27. Klein, D.A., Stone, W.J., Phillips, G.J., Hartman, S.; "PNF Training and Physical Function in Assisted-Living Older Adults", *Journal of Aging and Physical Activity*, 2003; (10), 476-478.
28. Orsega, E., Payne L.L., Godbey, G.; "Physical and Psychosocial Characteristics of Older Adults Who Participate in A Community-Based Exercise Program", *Journal of Aging and Physical Activity*, 2003; (11), 516-531.

29. Yaman, H.; "Yaşlılarda Sporun Fizyolojik Fonksiyon Kaybına Etkisi", Turkish Journal of Geriatrics, Geriatri, 2003, 6: (4), 142-146.
30. Allison. M., Keller. C.; Physical Activity in The Elderly: Benefits and Intervention Strategies. The Nurse Practitioner. 1997; 22(8): 53-69.
31. Haskell, W.L., Montoye, H.J., Orenstein, D.; "Physical Activity and Exercise To Achieve Health-Related Physical Fitness Components", Public Health Reports. 1985, 100; (2), 202-211.
32. Pollock, M.L., et al.; "The Recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory and Muscular Fitness, and Flexibility in Healthy Adults", Med. Sci. Sports Exerc. 1998; 30; (6), 975-991.
33. Ergün N.; Fiziksel Yönleri İle Sağlıklı Yaşlanma. "Sağlıklı Yaşlanma" Uluslararası Hemşireler Birliği 1992 Teması Sempozyum Kitabı. 26-27 Kasım: 18-30. Ankara, 1992.
34. Dionne, I.J., Ades, P.A., Poehlman, E.T.; "Impact of Cardiovascular Fitness and Physical Activity Level on Health Outcomes in Older Persons", Mechanisms of Aging and Development; 2003; (124): 259-267.
35. Malbut, M.E., Dinan, S., Young, A.; Aerobic Training in The "Oldest Old": The Effect of 24 Weeks of Training, Age and Aging, 2002; (31): 255-260.
36. Samaras, T.T., Storms, L.H., Elrick, H.; "Longevity, Mortality and Body Weight", Ageing Research Reviews, 2002; (1), 673-691.
37. Skelton, D.A.; "Effects of Physical Activity," Age and Aging, 2001; 30:(4), 33-39.

ERZİNCAN İLİNDE YAŞAYAN 12-14 YAŞ KIZ VE ERKEK ÇOCUKLARDA MAXVO₂, ESNEKLİK, KAS KUVVETİ VE DAYANIKLILIĞI GİBİ BAZI FİZİKSEL UYGUNLUK BİLEŞENLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Mergül ÇOLAK *

Metin KAYA **

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Erzincan il merkezi ve ilçelerde okuyan 12-14 yaşları arasındaki çocukların, maxVO₂, esneklik, kas kuvveti ve dayanıklılığı gibi sağlıkla ilgili bazı fiziksel uygunluk özelliklerini belirleyerek yaş ve cinsiyet farklılıklarını ortaya koymaktır. Çalışmaya, Erzincan il merkezi ve ilçelerinde (Refahiye, Kemah, Üzümlü, Tercan) okuyan ve yaşları 12-14 arasında olan 476 kız ve 543 erkek olmak üzere toplam 1019 öğrenci gönüllü olarak katılmışlardır. Verilerin istatistiksel analizinde 3x2x2 düzeninde varyans analizi kullanılmıştır. Yaş grupları arasındaki farkın anlamlı çıkması durumunda ortalamalar arası anlamlılık testi olarak çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey ve Tamhane's testleri kullanılmıştır.

Cinsiyetler bakımından yapılan karşılaştırma sonucunda, otur-eriş testi dışında diğer motorik testlerde erkeklerin daha yüksek değerlere ulaştıkları tespit edilmiştir ($p<0.05$, $p<0.001$). İlçelerde yaşayan öğrenciler 30 sn mekik testi hariç, diğer testlerde ilde yaşayanlara göre daha yüksek performans göstermişlerdir ($p<0.05$, $p<0.001$). Yaş grupları arasında manuel kas testi değerleri bakımından fark bulunamazken ($p>0.05$), diğer motorik testlerde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$, $p<0.001$).

Çalışma sonunda; maxVO₂, esneklik, kas kuvveti ve dayanıklılığı gibi sağlıkla ilgili bazı fiziksel uygunluk bileşenleri bakımından ilçelerde yaşayan öğrencilerin ilde yaşayanlara göre, erkek öğrencilerin de kız öğrencilere göre daha yüksek değerlere ulaştıkları belirlenmiştir. Yaş artışıyla birlikte her iki cinsiyette maxVO₂ değerlerinin azaldığı, esneklik değerlerinin ise dalgalı bir eğilim gösterdiği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler : Çocuklar, maxVO₂, esnekli, kas kuvveti ve dayanıklılığı

Geliş tarihi: 10.12.2006; Yayına kabul tarihi:26.02.2007

* Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ANKARA

** Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ANKARA

THE EVALUATION OF SOME HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS COMPONENTS LIKE MAXVO₂, FLEXİBİLİTY, MUSCLE STRENGHT AND ENDURANCE OF GIRLS AND BOYS AGED BETWEEN 12-14 YEARS OLD IN ERZINCAN

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the sex and age difference of 12-14 years of students educating in Erzincan and in its districts by determining maxVO₂, flexibility, muscle strength and muscle endurance concerning to health related physical fitness characteristics. A total of 1019 students, 476 girls and 543 boys living in Erzincan and its districts (Refahiye, Kemah, Uzumlu, Tercan) voluntarily participated in this study. A 3x2x2 variance analysis were used to analyze data. The Tukey and Tamhane's statistical techniques were used when differences were significant between age groups.

When comparisons were done in the viewpoint of sex differences, it was found that boys reached higher values than girls in all motoric tests, except sit and reach test ($p<0.05$, $p<0.001$). The students living in districts had better scores in all motoric tests, except 30 sec sit-ups test. While, there was no differences in the viewpoint of manual muscle test ($p>0.05$), significant differences was found in all other motoric tests ($p<0.05$, $p<0.001$).

At the end of this study, it was observed that students living in districts had higher max VO₂, flexibility, muscle strength and muscle endurance values than student living in city center of Erzincan, also it was found that boys reached higher values than girls in all motoric tests. Maximal aerobic power scores declined both in girls and boys by age, also flexibility values fluctuated.

Key words: Children, Max VO₂, flexibility, muscle strength and muscle endurance

GİRİŞ

Son yıllarda çocuk ve adolesanların aerobik test performanslarında önemli düşüşler olduğuna inanılmaktadır. Bu düşüşte teknolojinin ilerlemesine bağlı olarak sedanter bir yaşam tarzının benimsenmesi, enerjiden zengin besinlere kolayca erişilebilmesi ve toplumda fiziksel aktivite düzeyinin azalmasının etkili olduğu savunulmaktadır⁽³⁴⁾.

Aerobik uygunluk özellikle kalp-damar sisteminin sağlığı ile ilişkilidir⁽²⁰⁾. Yüksek aerobik uygunluk değerleri düşük kalp-damar hastalıkları riski ile ilişkilendirilmiştir^(7,16). Kardiorespiratuar dayanıklılığın aynı zamanda hipertansiyon, tip 2 diyabet ve diğer kronik dejeneratif hastalık risk faktörlerini ve yorgunluğu azalttığı da ifade edilmektedir⁽⁹⁾. Aerobik uygunluklarını geliştiren çocukların, sistolik kan basınçlarında yaşa bağlı artışların daha küçük olduğu belirtilmektedir⁽¹⁴⁾. Çocukların aerobik uygunluklarını arttırmaya yönelik olarak yapılan çalışmaların aynı zamanda onların adolesan döneme daha sağlıklı kardiyovasküler profillerle girmelerine de yardımcı olduğu sonucunu çıkarmak mümkündür.

Kuvvet ise sporda verimi belirleyen en önemli motorik özelliklerden birisi olmakla birlikte, aynı zamanda kişinin günlük çalışmalarının etkili ve verimli olarak gerçekleşmesinde etkin rol oynar^(5,33), kas iskelet yaralanma riskini de azaltır⁽⁹⁾. Kuvvet ve kassal dayanıklılık gibi esneklik de

kişinin günlük işlerini verimli ve etkili bir şekilde gerçekleştirme olanağı sağlamaktadır⁽³³⁾. Çeşitli spor branşlarında esnekliğin performans ve sakatlığın önlenmesindeki yerinin açıkça kabul edilmesi, kardiyovasküler dayanıklılığın kalp-damar sağlığı ile ilişkilendirilmesi, kuvvet ve kassal dayanıklılığın da sağlığa olumlu etkileri olması nedeniyle bu motorik özellikler sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğun önemli komponentleri haline gelmiştir.

12-14 yaş dönemi (ergenlik) beyin, boy, motor beceriler ve seksüel olgunlaşma ile sonuçlanan hormon üretiminde gelişmelerin olduğu, travmatik fiziksel değişiklikler dönemidir⁽³⁵⁾. Bu nedenle bu çalışmanın amacı Erzurum il merkezi ve ilçelerde okuyan 12-14 yaşları arasındaki çocukların, maxVO₂, esneklik, kas kuvveti ve dayanıklılığı gibi sağlıkla ilgili bazı fiziksel uygunluk özelliklerini belirleyerek yaş ve cinsiyet farklılıklarını ortaya koymaktır.

MATERYAL VE METOT

Çalışmaya, Erzurum il merkezi ve ilçelerinde (Refahiye, Kemah, Üzümlü, Tercan) okuyan ve yaşları 12-14 arasında olan 476 kız ve 543 erkek olmak üzere toplam 1019 öğrenci gönüllü olarak katılmışlardır. İlde yaşayan kızların boy ortalamaları 151.90±6.25, vücut ağırlığı ortalamaları 45.79±9.01, erkeklerin değerleri ise sırasıyla 152.91±8.54, 44.64±10.20 olarak tespit edilmiştir. İlçelerde yaşayan kızların ortalama değerleri; boy 150.49±6.96, vücut ağırlığı 42.51±7.77, erkeklerin değerleri ise boy 149.83±7.66, vücut ağırlığı 40.54±7.44 olarak belirlenmiştir. Test ve ölçümler 2003-2004 Öğretim Yılı Nisan, Mayıs ve Haziran aylarında yapılmıştır.

Deneklerin esnekliği otur-eriş testi^(32,33), gövde kaslarından karın kas dayanıklılığı 30 sn mekik testi, sırt ekstansör kaslarının kuvveti de manuel kas testi ile belirlenmiştir^(26,32). Kardiyovasküler dayanıklılık 20 m mekik koşu testi ile ölçülmüştür. 20 m mekik koşusu değerlerinden maxVO₂'nin tahmini için Léger'in regresyonu kullanılmıştır⁽²¹⁾.

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 13.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farkları belirlemek amacıyla 3x2x2 düzeninde (12, 13 ve 14 yaş x kız ve erkek x il ve ilçe) varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda, yaşlar arasındaki farkın anlamlı çıkması durumunda varyans homojenliğine göre ortalamalar arası anlamlılık testi olarak çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey ve Tamhane's testleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2'de görüldüğü gibi, esneklik dışında diğer motorik özellikler bakımından erkek öğrencilerin lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0.05, p<0.001). 30 sn mekik testi dışında diğer motorik testlerde ilçelerde okuyan öğrencilerin lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0.05, p<0.001). Yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda, maxVO₂ değerlerinde bütün yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilirken, manuel kas testi bakımından ise yaş grupları arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Esneklik açısından hem 12-13 (p<0.05) hem de 13-14 (p<0.001), 30 sn mekik testinde ise sadece 12-14 yaşları arasındaki farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 1: Deneklerin Motorik Özellikler Ölçüm Sonuçları

Değişkenler	Yaş (yıl)	İL			İLÇE		
		KIZ (n) X ± Sd	ERKEK (n) X ± Sd	TOPLAM (n) X ± Sd	KIZ (n) X ± Sd	ERKEK (n) X ± Sd	TOPLAM (n) X ± Sd
Max VO ₂ (ml.kg/dk)	12	(97) 42.05±2.42	(80) 44.89±2.66	(177) 43.47±2.54	(66) 43.71±1.96	(61) 45.94±2.37	(127) 44.83±2.17
	13	(71) 40.08±2.64	(125) 43.64±3.46	(196) 41.86±3.05	(79) 41.22±2.33	(60) 44.90±2.95	(139) 43.06±2.64
	14	(96) 38.65±2.34	(114) 43.01±3.98	(210) 40.83±3.16	(67) 39.92±2.93	(103) 44.83±3.09	(170) 42.38±3.01
	Toplam	(264) 40.26±2.47	(319) 43.85±3.37	(583) 42.05±2.92	(212) 41.62±2.41	(224) 45.22±2.80	(436) 43.42±2.61
Esneklik (cm)	12	(97) 23.82±6.13	(80) 19.92±5.86	(177) 21.87±6.00	(66) 24.61±5.41	(61) 20.96±5.96	(127) 22.79±5.69
	13	(71) 22.13±6.05	(125) 18.88±5.40	(196) 20.51±5.73	(79) 24.09±7.11	(60) 19.16±5.51	(139) 21.63±6.31
	14	(96) 25.59±6.35	(114) 20.39±8.43	(210) 22.99±7.39	(67) 25.69±7.00	(103) 21.80±8.09	(170) 23.75±7.55
	Toplam	(264) 23.85±6.18	(319) 19.73±6.56	(583) 21.79±6.37	(212) 24.80±6.51	(224) 20.64±6.52	(436) 22.72±6.52
Mekik (30 sn /adet)	12	(97) 17.52±6.03	(80) 21.90±5.03	(177) 19.71±5.53	(66) 20.05±5.24	(61) 20.44±3.74	(127) 20.25±4.49
	13	(71) 17.00±5.81	(125) 23.70±4.54	(196) 20.35±5.18	(79) 16.48±7.05	(60) 20.97±3.72	(139) 18.73±5.39
	14	(96) 18.93±5.31	(114) 24.82±5.29	(210) 21.88±5.30	(67) 15.85±6.69	(103) 22.62±3.82	(170) 19.24±5.26
	Toplam	(264) 17.82±5.72	(319) 23.47±4.95	(583) 20.65±5.34	(212) 17.46±6.33	(224) 21.34±3.76	(436) 19.40±5.05
Manuel Kas testi	12	(97) 4.62±0.68	(80) 4.83±0.47	(177) 4.73±0.58	(66) 4.76±0.56	(61) 4.84±0.49	(127) 4.80±0.53
	13	(71) 4.49±1.09	(125) 4.62±0.75	(196) 4.56±0.92	(79) 4.58±0.79	(60) 4.88±0.37	(139) 4.73±0.58
	14	(96) 4.75±0.71	(114) 4.68±0.68	(210) 4.72±0.70	(67) 4.66±1.15	(103) 4.84±0.61	(170) 4.75±0.88
	Toplam	(264) 4.62±0.83	(319) 4.71±0.63	(583) 4.67±0.73	(212) 4.67±0.83	(224) 4.85±0.49	(436) 4.76±0.66

Tablo 2: Ana Etkiler ve Ortak Etkiler Açısından Motorik Özellikler ANOVA Sonuçları

Değişkenler	ANA ETKİLER			ORTAK ETKİLER			
	Cinsiyet (kız-erkek)	Yerleşim (il-ilçe)	Yaş (yıl)	Cinsiyet Yerleşim	Cinsiyet Yaş	Yerleşim Yaş	Cinsiyet Yerleşim Yaş
MaxVO ₂ (ml.kg/dk)	F= 370.05 p= .000**	F= 53.293 p= .000**	F= 63.819 p= .000**	F= .004 p= .953	F= 10.592 p= .000**	F= .302 p= .739	F= .822 p= .440
Esneklik (cm)	F= 94.227 p= .000**	F= 4.763 p= .029*	F= 10.187 p= .000**	F= .002 p= .964	F= .281 p= .755	F= .063 p= .939	F= 1.091 p= .336
Mekik (30 sn / adet)	F= 197.11 p= .000**	F= 13.386 p= .000**	F= 3.176 p= .042*	F= 6.834 p= .009*	F= 12.377 p= .000**	F= 7.544 p= .001**	F= 4.527 p= .011*
Manuel Kas Testi	F= 8.710 p= .003*	F= 4.171 p= .041*	F= 2.050 p= .129	F= 1.172 p= .279	F= 1.015 p= .363	F= .770 p= .463	F= 1.550 p= .213

**p<0.001 *p<0.05

TARTIŞMA VE SONUÇ

Erzincan ili ve ilçelerinde okuyan 12-14 yaş grubu kız ve erkek çocukların maxVO₂, esneklik, kas kuvveti ve dayanıklılığı gibi sağlıkla ilgili bazı fiziksel uygunluk özelliklerini belirleyerek yaş ve cinsiyet farklılıklarını ortaya koymak amacıyla yapılan bu çalışmada istatistiksel analizler sonucunda, esnekliğin dışında diğer motorik özellikler bakımından erkeklerin kızlardan daha iyi bir performans gösterdiği gözlenmiştir. Sadece otur-eriş testinde kız öğrencilerin ortalama değerleri erkeklerden daha yüksek bulunmuştur.

Birçok araştırmada, kızların ortalama esneklik değerlerinin erkeklerden daha iyi olduğu ifade edilmiştir. Buna ilave olarak, diğer motorik testlerde kızların daha düşük performans gösterdiğini bildiren çok sayıda çalışma da mevcuttur^(2,4,6,8,13,17,18,24,25,28,30). Yapılan çalışmada kız ve erkek öğrencilerin ölçümlerinden elde edilen sonuçlar literatürle paralellik göstermektedir.

Bu çalışmada, otur-eriş testi, manuel kas testi ve maxVO₂ değerleri, ilçelerde okuyan öğrencilerde anlamlı seviyede daha yüksek bulunmuştur. Buna karşın 30 sn mekik testinde ilde okuyan öğrencilerin değerleri ilçelerde okuyan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Güler (2003), düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip çocukların, esneklik değerlerinin yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip yaşlılarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu bulmuştur⁽¹²⁾. Yine Türk çocukları üzerinde yapılan başka bir çalışmada da; kırsal alanda yaşayan ve daha aktif olan çocukların kentte yaşayanlara göre daha esnek oldukları ifade edilmiştir⁽²⁷⁾. Bu çalışmada esneklik bakımından elde edilen sonuçlar literatürle paralellik göstermektedir.

İlçelerde okuyan öğrencilerin manuel kas testi değerlerinin yüksek olması ise, tarım ve hayvancılığa dayalı bir yaşam tarzı olan ilçelerde, çocukların su taşıma, odun kesme ve toplama, hayvanlara yiyecek taşıma vb. tarımsal fiziksel aktivitelerde bulunmaları nedeniyle daha aktif olmalarından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Literatürde abdominal kas kuvveti bakımından şehirde yaşayan çocukların kırsal alanda yaşayanlara göre anlamlı seviyede daha yüksek değerlere sahip oldukları belirtilmiştir^(12,30). Dekkar (1991) yaptığı çalışmada, yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip 13 yaş erkek çocukların düşük sosyo-ekonomik düzeydeki yaşlılarına göre mekik testinde daha yüksek değerler gösterdiklerini, fakat bu avantajlarının daha büyük yaş kategorilerinde devam etmediğini bildirmiştir. Kızlarda ise 14 yaşından sonra yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip olan çocukların yüksek değerler gösterdiklerini belirtmiştir⁽⁹⁾. Bu çalışmada ilde okuyan öğrencilerin 30 sn mekik testi performanslarının ilçelerde okuyan öğrencilerden daha yüksek olması, kuvvete etki eden boy ve vücut ağırlığı gibi faktörler bakımından ilde yaşayan öğrencilerin ilçelerde yaşayanlara göre daha avantajlı olmaları, daha erken gelişmeleri ve olgunlaşmaları nedeniyle meydana geldiği düşünülmektedir. Bu bakımdan elde edilen sonuçlar literatürle benzerlik göstermektedir.

Arbesu (1991), kırsal bölgede tarımsal faaliyet yapılan okullarda okuyan çocukların şehir merkezinde okuyan çocuklara göre daha yüksek aerobik kapasiteye sahip olduklarını belirtmiştir. Ayrıca 13-14 yaşları arasında şehirdeki okullarda okuyan çocukların aerobik kapasite değerlerinde % 21'lik, tarımsal faaliyet yapılan kırsal bölge okullarında okuyan çocukların değerlerinde ise % 13'lük bir düşüş meydana geldiğini de belirtmiştir⁽¹⁾. Yapılan çalışmada, maxVO₂ değerleri bakımından ilçelerde okuyan öğrencilerin ilde okuyan öğrencilere göre daha yüksek değerlere sahip olmaları, ilçelerde okuyan çocukların sosyal ve çevresel faktörler nedeniyle fiziksel olarak daha aktif olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar Arbesu (1991)'nin sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Motorik testlerden manuel kas testi dışında diğer bütün testlerde yaş grupları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Tablo 2).

Pratt ve arkadaşları (1989) spor yapan erkek çocukların otur-eriş testi performanslarında 13-15 yaşları arasında azalma gözlendiğini; 15-17 yaşları arasında da hızlı bir yükselme meydana geldiğini belirtmişlerdir⁽²⁹⁾. Bir başka çalışmada, geç olgunlaşan erkek çocukların otur-eriş testi performanslarında 12 yaşından sonra 13 yaşına kadar çok hafif bir azalma meydana geldiği, bu azalmanın 14 yaşına kadar devam ettiği, 14 yaşından itibaren 18 yaşına kadar da giderek arttığı ifade edilmiştir. Aynı çalışmada orta düzeyde olgunlaşma gösteren 13 yaşındaki kızların otur-eriş testi performanslarında 12 yaşına göre belirgin bir azalma meydana geldiği ve 13 yaşından sonra 14 yaşına kadar hızlı bir artış olduğunu belirtmişlerdir⁽²³⁾. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar literatürle paralellik göstermektedir.

Yapılan birçok çalışmada kas kuvvetinin yaşa bağlı gelişiminde cinsiyete özgü farklılıklar olduğu belirtilmiştir. Erkeklerde kas kuvvetinin 13-14 yaşlarına kadar kronolojik yaşla birlikte doğrusal bir şekilde arttığı, bu yaşlarda ergenlik dönemi kuvvet atılımının gerçekleştiği ve kuvvet gelişiminde bir hızlanma olduğu ifade edilmiştir^(10,23). Loko ve arkadaşları (2003) kızlarda, kas kuvvetindeki maksimal artışın, en hızlı ağırlık gelişimi ile hemen hemen aynı yaşlara rastlandığını ileri sürmüşlerdir⁽²²⁾. Bu çalışmada erkeklerin 30 sn mekik testi sonuçları ve yaşa bağlı gelişimi literatür ile paralellik göstermektedir. Ancak kızların test sonuçlarında yaşa bağlı farklı eğilimler gözlenmiştir. Kızların test sonuçlarındaki farklılıkların, büyüme atağındaki zaman farklılıklarından,

seksüel olgunlaşma düzeylerinden, sosyal beklenti ve motivasyonel faktörlerden kaynaklanmış olduğu düşünülmektedir.

Yaş artışıyla birlikte maxVO₂ değerlerinin azaldığı belirlenmiştir. Literatürde; 8 yaşından sonra 16 yaşına kadar vücut ağırlığının birimi başına ifade edilen maxVO₂'nin, erkeklerde sabit kaldığı yada çok az bir artış gösterdiği, kızlarda ise yaş artışıyla birlikte maxVO₂'nin azaldığı ifade edilmektedir^(11,15,19,31). Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar literatürle benzerlik göstermektedir.

Sonuç olarak yapılan bu çalışmada; Otur-eriş test performansı dışında bütün motorik testlerde erkeklerin kızlardan daha başarılı oldukları tespit edilmiştir. Aynı şekilde ilçelerde okuyan öğrenciler de 30 sn mekik testi performansı dışında diğer motorik testlerde ilde okuyan öğrencilerden daha yüksek değerler elde etmişlerdir. Yaş artışıyla birlikte her iki cinsiyette maxVO₂ değerlerinin azaldığı, esneklik değerlerinin ise dalgalı bir eğilim gösterdiği belirlenmiştir. Erkeklerin abdominal kas kuvvetinde yaşla birlikte artış meydana gelirken, kızların değerleri düşmüştür.

KAYNAKLAR

1. ARBESU, N.: Aerobic and Anaerobic Physical Capacity of Cuban Schoolchildren Subjected to Different Motor Rejimens, in Shephard R. J., Parizkova J. (Eds): Human Growth, Physical Fitness and Nutrition, Med Sport Sci. Basel, Karger, 31, 99-108, (1991).
2. CHAN, E. W. C., AU, E. Y. M., CHAN, B. H. T., KWAN, M. K. M., YIU, P. Y. P., YEUNG, E. W.: Relations Among Physical Activity, Physical Fitness and Self-Perceived Fitness in Hong Kong Adolescents, Perceptual and Motor Skills, 96, 787-797, (2003).
3. DEKKAR, N.: Growth, Nutrition and Physical Performance in Algeria, in Shephard R. J., Parizkova J. (Eds): Human Growth, Physical Fitness and Nutrition, Med Sport Sci. Basel, Karger, Vol. 31, 61-79, (1991).
4. DUMAN, F.A., ÇOKSEVİM, B.: 12-14 Yaş Grubu Kız-Erkek Öğrencilerde Bazı Antropometrik ve Fizyolojik Parametrelerin Araştırılması, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 11 (2), 35-40, (2002).
5. DÜNDAR, U.: Antrenman Teorisi, Bağırğan Yayınevi, 3. Baskı, Ankara, s.66, (1996).
6. EISENMANN, J.C., MALINA, R.M.: Secular Trend in Peak Oxygen Consumption Among United States Youth in the 20th Century, American Journal of Human Biology, 14, 699-706, (2002).
7. FERRIERA, I., TWISK, J. W. R., MECHELEN, W. V., STEHOUWER, C. D. A., KEMPER, H. C. G.: Fitness and Fatness in Adolescence and Adulthood as Determinants of Large Artery Properties at Age 36, in Kemper, H. C. G. (Ed): Amsterdam Growth and Health Longitudinal Study, Med Sport Sci. Basel, Karger, 47, 78-100, (2004).
8. FORTIER, M.D., KATZMARZYK, P.T., MALINA, R.M., BOUCHARD, C.: Seven-Year Stability of Physical Activity and Musculoskeletal Fitness in the Canadian Population, Med. Sci. Sports Exerc., 33 (11), 1905-1911, (2001).
9. FREEDSON, P. S., CUTERON, K. J., HEATH, G. W.: Status of Field-Based Fitness Testing in Children and Youth, Preventive Medicine, 31, 77-85, (2000).
10. FROBERG, K., LAMMERT, O.: Development of Muscle Strength During Childhood, in Bar-Or, O. (Ed): The Child and Adolescent Athlete, Volum VI of the Encyclopaedia of Sports Medicine an IOC Medical Commission Publication, Blackwell Science Ltd, Great Britain, 25-41, (1996).
11. GUERRA, S., RIBEIRO, J.C., COSTA, R., DUARTE, J., MOTA, J.: Relationship Between Cardiorespiratory Fitness, Body Composition and Blood Pressure in School Children, J Sports Med Phys Fitness, 42, 207-213, (2002).
12. GÜLER, D.: 8-10 Yaş Grubu Erkek Çocuklarda AAHPERD Fiziksel Uygunluk Test Bataryasının Sosyo-ekonomik Düzey ile ilişkilendirilmesi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Tezi, Ankara, s.48, (2003).

13. HUANG, Y. C., MALINA, R. M.: Physical Activity and Health- Related Physical Fitness in Taiwanese Adolescents, *J. Physiol. Anthropol.*, 21 (1), 11-19, (2002).
14. JANZ, K. F., DAWSON, J. D., MAHONEY, L. T.: Increases in Physical Fitness During Childhood Improve Cardiovascular Health During Adolescence: The Muscatine Study, *Int J Sports Med*, 23, 15-21, (2002)
15. JANZ, K.F., MAHONEY, L.T.: Three-Year Follow-up of Changes in Aerobic Fitness During Puberty: the Muscatine Study, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68 (1), 1-9, (1997).
16. JOHNSON, M. S., COLON, R. F., HERD, S. L., FIELDS, D. A., SUN, M., HUNTER, G. R., GORAN, M. I.: Aerobic Fitness, Not Energy Expenditure, Influences Subsequent Increase in Adiposity in Black and White Children, *Pediatrics*, 106 (4), 1-6, (2000).
17. KATZMARZYK, P. T., MALINA, R. M., SONG, T. M. K., BOUCHARD, C.: Physical Activity and Health-Related Fitness in Youth: A Multivariate Analysis, *Med. Sci. Sports Exerc.*, 30, 709-714, (1998).
18. KATZMARZYK, P.T., MALINA, R. M., SONG, T. M. K., BOUCHARD, C.: Television Viewing, Physical Activity, and Health-Related Fitness of Youth in the Quebec Family Study, *Journal of Adolescent Health*, 23, 318-325, (1998).
19. KEMPER, H.C.G., VERSCHUUR, R.: Longitudinal Study of Maximal Aerobic Power in Teenagers, *Annals of Human Biology*, 14 (3), 435-444, (1987).
20. LÉGER, L.: Aerobic Performance, in Docherty, D. (Ed): *Measurement in Pediatric Exercise Science*, Human Kinetics, USA, 183-223, (1996).
21. LÉGER, L. A., MERCIER, D., GADOURY, C., LAMBERT, J.: The Multistage 20-M Shuttle Run Test for Aerobic Fitness, *J. Sports Sci.*, 6, 93-101, (1988).
22. LOKO, J., AULE, R., SIKKUT, T., ERELINE, J., VIRU, A.: Age Differences in Growth and Physical Abilities in Trained and Untrained Girls 10-17 Years of Age, *American Journal of Human Biology*, 15, 72-77, (2003).
23. MALINA, R. M., BOUCHARD, C.: Growth, Maturation, and Physical Activity, *Human Kinetics Books Champaign, Illinois*, 52-424, (1991).
24. MICHAUD, P.A., NARRING, F., CAUDERAY, M., CAVADINI, C.: Sport Activity, Physical Activity and Fitness of 9- to 19- Year- Old Teenagers in The Canton of Vaud (Switzerland), *Schweiz Med Wochenschr*, 129, 691-699, (1999).
25. MOTA, J., GUERRA, S., LEANDRO, C., PINTO, A., RIBERIO, J. C., DUARTE, J. A.: Association of Maturation, Sex and Body Fat in Cardiorespiratory Fitness, *American Journal of Human Biology*, 14, 707-712, (2002).
26. OTMAN, S.A., DEMİREL, H., SADE, A.: Tedavi Hareketlerinde Temel Değerlendirme Prensipleri, *Sinem Ofset Ltd. Şti., H. Ü. Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu Yayınları*:16, 2. Baskı, Ankara, 79-80, (1998).
27. ÖZDİRENÇ, M., ÖZCAN, A., AKIN, F., GELECEK, N.: Physical Fitness in Rural Children Compared With Urban Children in Turkey, *Pediatrics International*, 47, 26-31, (2005).
28. PANGRAZI, R.P., CORBIN, C.B.: Age as Factor Relating to Physical Fitness Test Performance, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 61 (4), 410-414, (1990).
29. PRATT, M., STRONG, W.B., STANITSKI, C.L., SMITH, R.E., WILMORE, J.H.: Strength, Flexibility, and Maturity in Adolescent Athletes, *AJDC*, 143, 560-563, (1989).
30. REYES, M.E.P., TAN, S.K., MALINA, R.M.: Urban-Rural Contrasts in the Physical Fitness of School Children in Oaxaca, Mexico, *American Journal of Human Biology*, 15, 800-813, (2003).
31. SALLIS, J. F., MCKENZIE, T. L., ALKARAZ, J. E.: Habitual Physical Activity and Health-Related Physical Fitness in Fourth-Grade Children, *AJDC*, 147, 890-896, August, (1993).
32. ŞİPAL, M. C.: Eurofit Bedensel Yetenek Testleri El Kitabı, GSGM Yayın No: 78, Ankara, 15-51, (1989)
33. TAMER, K.: Sporda Fizikse-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, *Bağırçan Yayınları*, Ankara, 48-165, (2000).
34. TOMKINSON, G.R., LÉGER, L.A., OLDS, T.S., CAZORLA, G.: Secular Trends in the Performance of Children and Adolescents (1980-2000): An Analysis of 55 Studies of the 20m Shuttle Run Test in 11 Countries, *Sports Med*, 33 (4), 285-300, (2003).
35. ZAIČKOWSKY, L. D., LARSON, G. A.: Physical, Motor, and Fitness Development in Children and Adolescents, *Journal of Education*, 177 (2), 55-79, (1995).

GENÇLİK VE SPOR GENEL MÜDÜRLÜĞÜNDEKİ YÖNETİM UYGULAMALARININ YÖNETİM SÜREÇLERİ AÇISINDAN UYGUNLUĞUNUN DEĞERLENDİRİLMESİ

Tennur YERLİSU *
Ahmet Faik İMAMOĞLU **

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğündeki yönetim uygulamalarının yönetim süreçleri (karar verme, planlama, örgütleme, iletişim, koordinasyon, yönetme ve denetleme) açısından uygunluğunun değerlendirilmesidir.

Bu araştırma; Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünde görev yapan yönetici ve personeli kapsamaktadır. 403 yönetici ve personele anket uygulanmış, ancak 369 kişinin (99 yönetici, 270 personel) anketi değerlendirmeye alınmıştır.

Araştırmada, yüzde, frekans ve 0.05 anlamlılık düzeyinde t-testi, Tek Yönlü ve Çok Değişkenli Varyans Analizi kullanılmıştır.

Sonuç olarak şu bulgular elde edilmiştir;

- 1- Yönetici ve personelin yönetim süreçlerine ilişkin görüşleri arasında anlamlı fark vardır ($p<0.05$).*
- 2- Cinsiyet'e göre hem yöneticide hem de personelde sadece koordinasyon sürecinde fark tespit edilmiştir ($p<0.05$).*
- 3- Yönetici ve personelin yaşlarına göre yönetim süreçlerine ilişkin görüşleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).*
- 4- Yönetici ve personelin Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünde toplam hizmet sürelerine göre yönetim süreçlerine ilişkin görüşleri arasında önemli bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).*

Anahtar kelimeler: Yönetim Süreçleri, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Yönetici, Personel

Geliş tarihi: 02.01.2006; Yayına kabul tarihi:

* Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, ANKARA

** Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ANKARA

IDENTIFYING THE APPROPRIATENESS OF THE MANAGEMENT ACTIVITIES IN THE GENERAL DIRECTORATE OF YOUTH AND SPORTS IN TERMS OF MANAGERIAL PROCESSES

ABSTRACT

This study aims at identifying the appropriateness of the management activities in the General Directorate of Youth and Sports in terms of managerial processes (decision making, planning, organisation, communication, coordination, managing and inspection).

This study includes managers and personnels working in General Directorate of Youth and Sports. The questionnaire was applied to 403 managers and personnels, but 369 of the questionnaires were taken into consideration.

In the research, t-test including percentage, frequency, and statistical significance (0.05), Variance Analysis both single and multi variance were employed.

The following findings are found out as a result of analyses;

1- The views of managers and staff concerning managerial process differ ($p<0.05$).

2- In terms of gender, only regarding the process of coordination a distinction was found out both in managers and in staff ($p<0.05$).

3- Any significant difference was found out between the participants' views on the managerial processes and their age ($p>0.05$).

4- Any significant difference was found out between the participants' views on the managerial processes and their total experience in General Directorate of Youth and Sports ($p>0.05$).

Key Words: *Managerial Processes, General Directorate of Youth and Sports, Managers, Personnel*

GİRİŞ

Bir spor örgütünde görev yapan yönetici ve diğer personelin, başka bir deyişle insan kaynaklarının yönetim sürecindeki uygulamalara dair yaklaşımlarının bilinmesi örgütün etkili ve verimli çalışması açısından gereklidir. Çünkü yönetim, örgütsel amaçlara başkaları vasıtasıyla ulaşma olarak tanımlandığında işleri yapacak (diğer çalışanların) ve yine işleri yaptıracak (yöneticilerin) kişilerin yönetimle ilgili uygulamalarına ilişkin davranışları önem kazanmaktadır.

Bütün yöneticilerin örgütsel amaçlara ulaşmak üzere yerine getirmesi gereken temel görevleri vardır. Yönetim Biliminin öncülerinden olan Henri Fayol (1841-1925) tarafından açıklanan yönetim süreci yaklaşımında belirtilen planlama, örgütlenme, yönetme, koordinasyon ve kontrol⁽⁶⁾ gibi fonksiyonlar aynı zamanda yöneticilerin de temel görevleri olarak ifade edilmiştir.

Son yıllarda ise liderlik, grup süreci ve insan ilişkileri kavramlarının üzerinde daha çok durulduğu görülmektedir. Yönetim sürecinin düzenlenmesinde bu kavramların dikkate alınıp alınmayacağı hususu üzerinde duran Gregg⁽¹⁷⁾, yönetim sürecinin yönetsel davranışın temel hedeflerine göre sağlıklı olarak tartışılabileceğine inandığını belirtmiştir. Gregg'e⁽¹⁷⁾ göre, liderlik, grup süreci ve insan ilişkileri yönetim süreçlerinin önemli yanlarını oluşturmaktadır. Bunlar planlama,

koordinasyon, iletişim ve diğer tüm etkinlikleri karakterize etmektedir. Gregg, yönetim süreçlerini karar verme, planlama, örgütlenme, iletişim, yönetme, koordinasyon ve değerlendirme olmak üzere yedi grupta toplanmıştır. Hicks'e⁽¹⁹⁾ göre, bu süreçler birbirini tamamlayan, iç içe geçmiş ve birbirine bağlı fonksiyonlardır. Yöneticinin başarısı, büyük ölçüde, bu görevlerin etkili bir biçimde gerçekleştirilmesine bağlıdır⁽²²⁾.

Bu çalışmada esas alınan yönetim süreçleri sırasıyla şu şekilde tanımlanmıştır;

Karar Verme: Zihinsel bir süreç olup, örgütte herhangi bir işi, bir eylemi yapmadan önce gelir. Hiç bir örgütsel eylem karar vermeden önce yapılamaz. Karar yönetimin kalbi ve diğer süreçlerin eksenidir. Örgütün yaşaması alınan kararların doğruluğuna bağlıdır. Yöneticinin doğru ve verimli karar alabilmesi, her şeyden önce karar modelleri ve aşamaları hakkında bilgili olmasını gerektirir. Bu aşamalar, problemin anlaşılması, probleme ait bilgi toplanması, bilginin çözümlenmesi ve yorumlanması, çözüm yollarının formülleştirilmesi, en verimli çözümün seçimi, uygulama ve değerlendirmedir⁽⁷⁾.

Her örgüt etkili olabilmek için karar verme yeteneğine sahip olmalıdır, kararlar uygulanmadıkça örgütün işleyemeyeceği söylenebilir⁽³⁾.

Planlama: Organizasyon hedeflerine ulaşmak için yapılması gereken görevleri seçmeyi, bu görevlerin nasıl yerine getirileceğinin taslağını çıkarmayı, görevlerin ne zaman yapılacağını göstermeyi, ne kadar zaman dilimi alacağını, kimin nelerden sorumlu olacağını ve takip edilmesi gereken politikaları içerir^(10,14).

Örgütlenme: Örgütlerin etkili olabilmesi için ellerinde bulundurdukları insan kaynakları, fiziksel etmenler ve işlevlerini koordineli bir biçimde bir araya getirmeleri gerektiği bir süreçtir⁽⁹⁾.

İletişim: İletişim; haber, bilgi, duygu, düşünce ve tutumların simgeler sistemi aracılığı ilişkiler, gruplar arasında yada toplumsal düzeyde değiş-tokuş edildiği dinamik bir süreçtir⁽¹³⁾.

Örgütsel iletişim hem örgüt içine (iç çevre) hem de örgüt dışına (dış çevre) doğru gerçekleşen bilgi akışını ve onlardan gelen değerlendirmeleri (feed-back) içeren tüm iletişim biçimlerini kapsamaktadır⁽¹⁸⁾.

Koordinasyon: Yönetimin değişik kademelerde görev yapan yöneticilerin çabalarını birleştirmek, bunların faaliyetlerini zaman bakımından düzenlemek, ortak bir amaca ulaşabilmek için bu faaliyetlerinin birbirlerini tamamlamalarını sağlamak ve organizasyonda yapılmakta olan tüm faaliyetleri kenetleyerek bütünlük, şeklinde tanımlanabilir⁽²⁴⁾.

Yönetme (yönelme): Emir-kumanda, emir-komuta, veya yürütme gibi adlarla da bilinen yönetme (yönelme) işlevi "örgütün amaç ve hedeflerinin gerçekleştirilmesi için iş görene iş verme, rehberlik etme"⁽²⁾ olarak tanımlanmaktadır.

Çağdaş yönetim anlayışı bunu yöneticinin yönlendirmesi, rehberlik etmesi, koordinasyon sağlaması ve değişik bireysel faktörleri kontrol altında tutması şeklinde ifade etmiştir⁽¹²⁾.

Denetleme: Denetimi, örgütçe benimsenen amaçların yada üstlenilen görevlerin eksiksiz,

verimli ve zamanında gerçekleşip gerçekleşmediğinin hiyerarşi ve yaptırımli biçimde izlenmesi olarak tanımlanabilir⁽¹⁵⁾. Bu anlamda denetleme, sonuçların örgüt amaçlarına uygunluğunun ölçülmesidir. Başka bir deyişle, yapılan değerlendirmeler sonucunda yönetimin başarısının belirlenmesidir⁽²⁶⁾.

Örgüt amaçlarının etkili bir biçimde gerçekleştirilebilmesinin ancak iyi bir yönetimle olanaklı olduğu bir gerçektir. Günümüzde iyi bir yönetimin koşulları; fiziksel, finansal, enformasyon ve insan kaynaklarının etkin ve verimli biçimde planlandığı, örgütlendiği, yönetildiği ve kontrol edildiği, insana değer ve önem veren, iş gören katılımını özendiren, demokratik bir yönetim anlayışında aranmaktadır^(5,20). Yönetim süreçlerini içine alan bu yönetim anlayışı günümüz örgütlerinde hakim olması beklenen bir durumdur.

Türkiye'deki sporu yöneten ve yönlendiren Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğündeki yönetim uygulamalarının da yukarıda sözü edilen anlayışa uygun olması doğal olarak beklenmektedir. Bu anlayışın gerçekleştirilmesinde en önemli görev yöneticilere düşmektedir, çünkü spor yöneticisi spor politikalarının milletlerarası seviyede ve ülke içinde en küçük birime kadar her kademedede, ülke çıkarları doğrultusunda ve çağdaş spor anlayışına uygun olarak yürütülmesini sağlamak ve personeli hedefe ulaşmak için, ahenkli bir şekilde ve işbirliği içinde, etkili ve verimli olarak yönetmek sorumluluğunda olan önemli bir faktördür^(4,11,21).

Bu çalışmanın da temel problemi bu beklentiler yönünde oluşmaktadır. Buna bağlı olarak temel sorun Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünde günümüzdeki yönetim uygulamalarının yönetim süreçleri açısından ne olduğu konusunda yoğunlaşmaktadır. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünde hakim olan anlayış nedir? Günümüzdeki gerçek uygulama ne tür bir yönetim anlayışı çerçevesinde oluşmaktadır? Yöneticiler ve personel Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğündeki yönetime ilişkin uygulamalar hakkında nasıl bir düşünceye sahiptirler? Bu konuda yönetici ve personelin farklı düşünceleri var mıdır? Yönetici ve personelin yönetime ilişkin uygulamalar hakkında sahip oldukları düşünceler kişisel özelliklerine göre değişmekte midir? gibi sorular araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu araştırma, "ilişkisel tarama modeli" niteliğindedir. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünde çalışan yönetici ile personelin doğal ve sonradan kazanılmış özelliklerine göre bu kurumda yönetim süreçlerine ilişkin uygulamaların yönetim süreçlerine (karar verme, planlama, örgütlenme, iletişim, koordinasyon, yönetme ve denetleme) uygunluğunun değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Bu araştırma; Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü merkez teşkilatında çalışan yönetici ile personeli kapsamaktadır. Bu kurumda 800 civarında çalışan mevcut olup, bunlardan 150'ye yakını yönetici, diğerleri personel statüsündedir. Yönetici statüsünde Daire Başkanı, Şube Müdürü, Genel Sekreter ve Şef olarak çalışan kişiler kabul edilmiştir. Personel olarak Daire Başkanlıklarında ve Federasyonlarda çalışan kişiler çalışmaya alınmıştır. Bu çalışmada; 12 Daire Başkanlığında ve 35 spor federasyonunda çalışan 403 kişiye anket uygulanmış, ancak 369 kişinin

(99 yönetici, 270 personel) anketi değerlendirmeye alınmıştır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak Ertan Kahramanoğlu⁽²⁰⁾ tarafından 1990 yılında geliştirilen ve yönetim süreçlerini (karar verme, planlama, örgütleme, iletişim, koordinasyon, yönetme ve denetleme) değerlendirmeye yönelik soruları içeren anketten yararlanılarak benzer sorulardan oluşan anket kullanılmıştır.

Anketin konuya uygunluğu yani geçerliği, her sorunun konu ile ilişkisi, bütün konuyu kapsamaması ile soruların açık ve anlaşılır olması bakımından önce konuyla ilgili uzmanlara danışılmıştır. Güvenirlilik çalışması için Test-Tekrar Test yöntemi uygulanmıştır. Anketin test güvenilirliğini saptamak amacıyla sınıf içi korelasyon kat sayısına bakılmıştır. Cronbach Alpha değeri .86 olarak bulunmuştur. Sınıf içi korelasyon katsayısı ise $R = .85$ olarak hesaplanmıştır.

Anket formu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm ankete katılan yönetici ve personelin doğal ve sonradan kazanılmış kişisel özelliklerini, ikinci bölüm ise bu kişilerin Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğündeki yönetim süreçlerine ilişkin uygulamalarla ilgili görüşlerini ölçmek amacıyla sorulan 56 soruyu kapsamaktadır.

Anketin ikinci bölümü Likert tipi anket ölçeğidir ve beş seçeneğe göre ankete katılan yönetici ve personelin Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünde uygulanan yönetim süreçlerinin uygulanma dereceleri belirlenmeye çalışılmıştır. Seçenekler "Tamamıyla Katılıyorum", "Büyük Ölçüde Katılıyorum", "Kısmen Katılıyorum", "Çok Az Katılıyorum" ve "Hiç Katılmıyorum" şeklinde sıralanmış ve her seçenek 5, 4, 3, 2, 1 olarak puanlanmıştır.

Verilerin analizinde SPSS paket istatistik programıyla; kişisel bilgilerin tespitinde frekans (f) ve yüzde dağılımları (%), yönetici ve personelin bağımsız değişken olarak kabul edilen kişisel özelliklerini gösteren kategorilere göre yönetim süreçleriyle ilgili puan ortalamaları arasında istatistiksel anlamda farklılığın olup-olmadığını ise; İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi (t Testi), Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) ile belirlenmeye çalışılmıştır. Tek Yönlü Varyans Analizi (F testi) sonucu gruplar arasında fark çıktığında bu farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için Post-Hoc testlerinden Tukey HSD Yönteminden yararlanılmıştır⁽⁴⁾.

BULGULAR

Yöneticilerin cinsiyete göre dağılımları incelendiğinde, 99 yöneticiden 85'inin (%85.9) erkek, 14'ünün (%14.1) bayan, personel'de ise erkek sayısının 160 (%59.3) bayan sayısının ise 140 (%40.7) olduğu anlaşılmaktadır.

GSGM'de çalışan yöneticilerin ve personelin yaşları incelendiğinde, yöneticilerin 41-49 yaş arasında olanların sayısı 50 (%50.50)'dir. 40 yaşın altında olan yöneticilerin sayısı ise 34 (%34.35) ve 50'inin üzerinde olanların sayısı 15 (%15.15)'dir. Personelin ise 40 yaş ve üstü 112 kişi (%41.48), 31-39 yaş arası 107 kişi (%39.63), 30 yaş ve altında olanların sayısı 42'dir (%15.46).

Gençlik ve Spor Genel Müdür. çalışan yönetici ve personelin toplam hizmet sürelerine bakıldığında, 62'sinin (%23.0) 1-9 yıl, 10-19 yıl arası olanlar 117 (%43.3) ve 20 yıl ve üstü olanların oranı ise 91 (%33.7)'dir. Yöneticilerde ise 18'i (%18.2) 1-9 yıl, 39'u (%39.4) 10-19 yıl arasında ve 42'si (%42.4) 20 yıl ve üstü toplam hizmet süresine sahiptir.

Tablo 1: Yönetici ve Personelin Yönetim Süreçlerine İlişkin Uygulamalarla İlgili Görüşleri Arasındaki Fark

YÖNETİM SÜREÇLERİ	GRUPLAR						t
	Yönetici			Personel			
	n	x	Std.S.	n	x	Std.S.	
Karar Verme	90	3.23	.64	250	2.97	.79	3.15*
Planlama	88	3.56	.65	256	3.02	.55	5.31*
Örgütleme	87	3.63	.50	237	3.11	.71	7.26*
İletişim	88	3.73	.56	242	3.18	.71	7.14*
Koordinasyon	94	3.27	.65	254	2.97	.60	4.01*
Yönetme	43	4.09	.48	185	3.23	.83	8.87*
Denetleme	93	3.90	.51	259	3.32	.71	8.40*

*p < 0.05

Yönetici ve personel arasında bütün süreçlerde fark olduğu görülmektedir(p<0.05).

Tablo 2: Yöneticilerin Cinsiyetine Göre Yönetim Süreçlerine İlişkin Uygulamalarla İlgili Görüşlerinin Karşılaştırılması

YÖNETİM SÜREÇLERİ	CİNSİYET						t
	Erkek			Bayan			
	n	x	Std.S.	n	x	Std.S.	
Karar Verme	76	3.28	.60	14	2.98	.82	1.29
Planlama	75	3.59	.63	13	3.37	.77	1.14
Örgütleme	73	3.64	.40	14	3.54	.57	.70
İletişim	76	3.75	.55	12	3.60	.59	.90
Koordinasyon	80	3.36	.60	14	2.75	.73	3.38*
Yönetme	40	4.09	.49	3	4.00	.38	.41
Denetleme	80	3.93	.50	13	3.75	.56	1.13

*p < 0.05

Yöneticilerin cinsiyetlerine göre anlamlı fark sadece koordinasyon sürecinde görülmektedir (p<0.05).

Tablo 3: Personelin Cinsiyetine Göre Yönetim Süreçlerine İlişkin Uygulamalarla İlgili Görüşlerinin Karşılaştırılması

YÖNETİM SÜREÇLERİ	CİNSİYET						t
	Erkek			Bayan			
	n	x	Std.S.	n	x	Std.S.	
Karar Verme	148	3.03	.81	104	2.88	.76	1.39
Planlama	151	3.10	.89	105	2.91	.83	1.74
Örgütlenme	140	3.14	.75	97	3.06	.66	.81
İletişim	146	3.18	.63	96	3.17	.66	.12
Koordinasyon	154	3.03	.58	100	2.89	.63	1.85*
Yönetme	117	3.32	.88	68	3.08	.73	1.95
Denetleme	153	3.32	.75	106	3.33	.66	.09

*p < 0.05

Personelin cinsiyetlerine göre anlamlı fark sadece koordinasyon sürecinde görülmektedir (p<0.05).

Tablo 4: Yöneticilerin Yaşlarına Göre Yönetim Süreçlerine İlişkin Uygulamalarla İlgili Görüşlerini Karşılaştırılması

YÖNETİM SÜREÇLERİ	YAŞ									F
	-40 Yaş			41-49 Yaş			50+ Yaş			
	n	X	Std.S.	n	x	Std.S.	n	x	Std.S.	
Karar Verme	33	3.20	.66	43	3.27	.57	14	3.21	.84	.12
Planlama	32	3.47	.70	42	3.58	.58	14	3.70	.76	.64
Örgütlenme	30	3.61	.54	43	3.62	.51	14	3.70	.42	.17
İletişim	38	3.75	.54	47	3.75	.58	13	3.64	.57	.22
Koordinasyon	34	3.18	.67	46	3.30	.65	14	3.43	.64	.81
Yönetme	11	3.93	.29	21	4.08	.56	11	4.25	.45	1.24
Denetleme	31	3.73	.48	47	4.01	.50	15	3.94	.54	2.78

Yöneticilerin yaşlarına göre anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>0.05).

Tablo 5: Personelin Yaşlarına Göre Yönetim Süreçlerine İlişkin Uygulamalarla İlgili Görüşlerinin Karşılaştırılması

YÖNETİM SÜREÇLERİ	YAŞ									F
	-30 Yaş			31-39 Yaş			40+ Yaş			
	n	X	Std.S.	n	x	Std.S.	n	x	Std.S.	
Karar Verme	38	2.94	.74	101	2.90	.75	103	3.03	.84	.73
Planlama	42	2.95	.91	102	2.99	.85	104	3.08	.88	.43
Örgütlenme	38	3.01	.68	97	3.10	.67	94	3.17	.75	.70
İletişim	36	3.23	.66	97	3.08	.62	101	3.25	.64	2.02
Koordinasyon	39	3.02	.59	100	2.90	.58	107	3.02	.61	1.09
Yönetme	24	3.20	.86	78	3.13	.78	78	3.37	.87	1.63
Denetleme	41	3.25	.67	105	3.32	.68	105	3.36	.75	.34

Personelin yaşlarına göre anlamlı farkın olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 6: Yöneticilerin GSGM'de Toplam Hizmet Sürelerine Göre Yönetim Süreçlerine İlişkin Uygulamalarla İlgili Görüşlerinin Karşılaştırılması

YÖNETİM SÜREÇLERİ	YÖNETİCİLERİN GSGM'DE TOPLAM HİZMET SÜRELERİ									T ²
	1-9 Yıl			10-19 yıl			20 yıl ve yuk..			
	n	x	Std.S.	n	x	Std.S.	n	x	Std.S.	
Karar Verme	16	3.62	.69	37	3.19	.64	37	3.13	.59	1.84
Planlama	16	3.73	.66	35	3.58	.69	37	3.48	.63	
Örgütlenme	17	3.74	.50	34	3.65	.50	36	3.57	.53	
İletişim	15	3.99	.55	35	3.72	.56	38	3.66	.55	
Koordinasyon	18	3.26	.81	38	3.28	.66	38	3.28	.60	
Yönetme	9	4.19	.53	15	4.01	.44	19	4.11	.51	
Denetleme	15	3.99	.57	36	3.84	.48	42	3.94	.53	

Yöneticilerin GSGM'de toplam çalışma yıllarına göre anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 7: Personelin GSGM'DE Toplam Hizmet Sürelerine Göre Yönetim Süreçlerine İlişkin Uygulamalarla İlgili Görüşlerinin Karşılaştırılması

	PERSONELİN GSGM'DE TOPLAM HİZMET SÜRELERİ									F
	1-9 Yıl			10-19 Yıl			20 Yıl ve yuk.			
YÖNETİM SÜREÇLERİ	n	x	Std.S.	n	x	Std.S.	n	x	Std.S.	F
Karar Verme	57	2.94	.71	110	2.94	.79	83	3.04	.86	.41
Planlama	62	3.02	.85	110	3.02	.87	84	3.03	.91	.004
Örgütlenme	58	3.08	.64	101	3.14	.72	78	3.09	.78	.15
İletişim	57	3.25	.61	103	3.12	.63	82	3.21	.69	.97
Koordinasyon	59	3.04	.63	108	2.92	.54	87	3.00	.66	.84
Yönetme	42	3.23	.75	81	3.14	.84	62	3.38	.88	1.39
Denetleme	62	3.32	.67	112	3.34	.70	85	3.31	.77	.039

Personelin GSGM'de toplam çalışma yıllarına göre anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma kapsamına alınan yöneticilerin % 85.9'u erkek, % 14.1'i bayandır. Personelin ise % 59.3'ü erkek, % 40.7'si bayandır. Bu değerlendirme sonucunda; araştırma kapsamına giren toplam bayan yönetici ve personelin oranı % 33.60 ve erkek yönetici ve personelin oranı % 66.40'dır. Bu bulgulara bakılarak, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünde çalışan bayan yöneticilerin sayısı olarak oldukça düşük olduğu görülmektedir. Bu sonuçları normal karşılamak gerekir. Zira Türkiye'de kamusal alanda çalışan yöneticilerin çoğunluğu erkektir. Aslında bayan ve erkek sayılarının birbirine eşit veya yakın olduğu örgütlerde verimliliğin daha yüksek olacağını söylemek yanlış olmaz. Böyle bir durum Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü için arzu edilen bir durum olmalıdır.

Yaşlara göre dağılıma bakıldığında yöneticilerin % 50.50'sinin 41-49 yaş arasında, personelin ise % 41.48'sinin 40 yaş ve üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Yaş itibariyle de hem erkek hem de bayan yöneticilerin orta yaş grubunda olduğu görülmektedir. Personel içinde benzer durum söz konusudur. Yöneticilerin daha çok orta yaşta yığılmış olmaları, yöneticiliğin çok genç yaşlarda değil de daha çok orta yaşlarda elde edilen bir mevki olduğu ve özellikle Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü yapısı içerisinde yöneticilik mevkinde kişilerin genellikle alt kademelerden zaman içerisinde geçiş yaparak geldikleri söylenebilir. 50 yaş ve üzerinde yer alan yöneticilerin sayısının az olma nedeni bu yaşlarda artık emeklilik yaşının söz konusu olmasından kaynaklanabilir. Personeldeki durum ise; 30 yaş ve altında olanların diğer yaş gruplarından daha az sayıya sahip olmaları ve 40 yaş ve üstünde olanların bu grupta bulunanlardan daha fazla olması genelde çalışan kişilerin uzun yıllardan beri aynı kurumda görev yaptıkları ve yeni personelin pek alınmadığı hem de bu kurumun genel olarak yüksek bir yaş ortalamasına sahip olduğunu göstermektedir.

Yönetici ve personelin Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünde toplam hizmet süreleri değerlendirildiğinde; Yöneticilerin % 18.2'i 1-9 yıl ve daha az, % 39.4'ünün 10-19 yıl ve % 42.4'ünün 20-29 yıl ve daha fazla bu kurumda çalıştıkları görülmektedir. Personelde ise yığılma daha çok % 43.3 ile 10-19 yıl arasındadır. Yöneticilerde yoğunluğun 20-29 yıl ve daha fazla çalışma süresinde olduğu için, yöneticilerin çalışma hayatlarında daha tecrübeli oldukları söylenebilir. Personelde de aynı durum söz konusudur. Çalışan personelin yöneticiler gibi tecrübeli oldukları söylenebilir. Ayrıca meslek yaşamlarında yeni olanların sayısının az olması Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün son dönemlerde yeni personel almadığı şeklinde de yorumlanabilir.

Gourney⁽¹⁶⁾ mesleki kıdem konusunda şöyle bir açıklama getirmiştir; uzmanlar aynı işte kıdemin, belli biri sınırı aşmamak kaydıyla, ilgilinin mesleki etkinliğini artırdığı ve görevini süratle yapmayı sağladığı görüşünde birleşmektedirler. Fakat, aynı görevde devamlı bir şekilde kalmak, bazı sakıncalara neden olabilir. Aynı görevde uzun bir süre kalmak, ön yargıların kalıplaşması, değişikliğe karşı direnişin artması ve bencilliğin kuvvetlenmesi gibi durumlar yaratabilir.

Yönetici ve personelin yönetim süreçlerine ilişkin uygulamalarla ilgili görüşlerine ait puan ortalamalarına bakıldığında, tüm süreçlerde yönetici ve personelin görüşleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Genel olarak, yöneticiler daha yüksek değerlere sahiptir. Bu durumun yöneticilerin kendilerini değerlendirirken subjektif bir yaklaşımda bulunduğu izlenimini vermektedir. Aynı değerlendirmeyi yapan personelin bu uygulamalara ilişkin puan ortalamalarının daha düşük olması yöneticiler gibi düşünmediklerini göstermektedir. Yöneticilerin yönetim süreçlerine ait puanları en yüksekte en düşüğe göre sıralandığında, sırasıyla yönetme, denetleme, iletişim, örgütlenme, planlama, koordinasyon ve karar vermenin yer aldığı görülmektedir. Personel'de ise bu sıralama şu şekildedir: denetleme, yönetme, iletişim, örgütlenme, planlama, koordinasyon ve karar verme. Bir karşılaştırma yapıldığında; yönetici ile personelin puan ortalamalarına göre birinci ve ikinci sırada yer alan yönetme ve denetlemenin yer değiştirmesi dışında tüm süreçlerin aynı şekilde sıralandıkları ortaya çıkmaktadır.

İki grubun puanları arasında her süreçte önemli bir farkın bulunduğu dikkat çekmektedir. Özellikle yönetme, denetleme, örgütlenme ve iletişim süreçlerinde bu fark daha fazladır. Yöneticiler bu süreçlerin Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünde personele göre daha yüksek bir düzeyde uygulandığını ve kendilerinin uyguladıklarını vurgulamaktadırlar. Kılıç'ın⁽²³⁾ Halk Eğitim Merkezlerinde yaptığı çalışmada da; merkez müdürleriyle uzmanların iletişim ve yönetme süreçlerinde farklı düşüncelere sahip oldukları görülmektedir. Yönetici ve personelin karar verme, koordinasyon ve planlama süreçlerindeki puan farklılıkları biraz azalmaktadır. Fakat yine de her süreçte iki grubun arasında fark bulunması bu süreçlerin uygulanması konusunda farklı bir yaklaşımın olduğunu göstermektedir. Bu durum; yöneticilerin bu süreçleri uygulayanlar olarak kendilerini değerlendirirken daha olumlu algıladıkları şeklinde açıklanabilir.

Kahramanoğlu⁽²⁰⁾ çalışmasında iki grup arasındaki uyumsuzluğu ise; yönetimde en büyük zaafardan birinin, yöneticilerin astlarının hangi görüş ve düşünceye sahip olduklarını bilmemeleri, onlardan kopuk yönetimsel davranışlara sahip olmaları ve güçlerini sadece işgal ettikleri

makamdan almaları, astlarına önem vermeyip kendi karar ve eylemlerinin en iyi ve doğru olduğunu sanmaları şekilde yorumlamıştır.

Cinsiyet'e göre fark arandığında, hem yöneticilerde hem de personelde bayan ve erkekler arasında sadece koordinasyon sürecinde fark söz konusudur. Erkek yönetici ve personel Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünde koordinasyon sürecinin daha yüksek bir oranda gerçekleştiğini vurgulamışlardır. Bu konuda erkeklerin daha iyimser oldukları söylenebilir.

Can, Tuncer ve Ayhan⁽⁸⁾ göre, örgütün çalışmasını ve başarısını sağlamak için, bütün faaliyetlerin bir araya getirilmesi olarak tanımlanan koordinasyon'un bayan ve erkekler tarafından farklı değerlendirilmiş olması, çağdaş yönetim yaklaşımının gerçekleşmesi beklentisi açısından önemlidir. Uyar'ın⁽²⁷⁾ İmam Hatip liselerinde yaptığı çalışmasında da koordinasyonun tam olarak gerçekleşmemesi bu sonuçlarla bir paralellik göstermektedir.

Yöneticilerin; yönetim süreçlerine ilişkin uygulamalarla ilgili görüşleri arasında yaşlara göre bir fark bulunmamıştır. Bir başka ifade ile, yöneticilerin her bir yönetim sürecini değerlendirmelerinde, buldukları yaş kategorileri bir önem taşımamaktadır. Fakat her kategoride yönetme sürecinin daha yüksek bir puana sahip olması, daha önce de belirtildiği gibi, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünde bu sürecin en yüksek düzeyde uygulandığını göstermektedir. Yönetme sürecinin her yaş kategorisinde yüksek puan alması kurumda bu süreçte çağdaş yönetim yaklaşımının hakim olduğu şeklinde yorumlanabilir. Personel arasında da yaş kategorilerine göre bir fark bulunmamıştır. Burada özellikle denetleme ve koordinasyon sürecinin bütün yaş kategorilerinde yüksek çıkması da bu iki süreçte çağdaş yönetim yaklaşımının kurumda yüksek olduğu düşüncesini desteklemektedir.

Simon, Smithburg ve Thompson'a⁽²⁵⁾ göre, karar verme sürecinde göz önünde bulundurulması gereken en önemli konulardan biri iş görenin karara katılma olanağına sahip oluşudur. Bu durum çağdaş yönetim anlayışının en önemli göstergelerinden biridir.

Yönetici ve personelin Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünde toplam hizmet sürelerine göre yönetim süreçlerine ilişkin uygulamalarla ilgili görüşleri arasında bir fark görülmemektedir. Başka bir ifade ile, hem yöneticilerin hem personelin hangi toplam hizmet yılına sahip olurlarsa olsunlar, genellikle tüm süreçlerle ilgili olarak görüş birliği içersinde oldukları anlaşılmaktadır.

Sonuç olarak Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğündeki yönetim uygulamalarının, yöneticiler açısından yönetim süreçlerine uygunluğunun değerlendirilmesine bakıldığında, ortalama puanlarının yüksek olması yöneticilerin çağdaş yönetim anlayışına daha yakın durduklarını göstermektedir, ancak personelin yöneticilerin uygulamalarını yönetim süreçlerine uygunluk bakımından değerlendirilmelerine ilişkin görüşlerinin ortalama puanlarına bakıldığında ise anlamlı bir farkın bulunması dikkate değerdir. Başka bir deyişle, yöneticiler, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğündeki yönetim uygulamalarını yönetim süreçlerine uygunluk açısından olumlu bulurken, personel aynı görüşte değildir.

KAYNAKLAR

1. ALPAR, R.: İstatistik ve Spor Bilimleri, Bağırhan Yayinevi, Spor Kuramsal Dizisi, Kültür Ofset, Ankara, (1998).
2. AKAT, İ., BUDAK, G., BUDAK, G.: İşletme Yönetimi, Beta Basım Yayın, İstanbul, (1994).
3. AYDIN, M.: Eğitim Yönetimi, Hatiboğlu Yayıncılık, Ankara, (2000).
4. AYTÜRK, N.: Yönetim Sanatı: Başarılı Yönetim ve Yöneticilik Teknikleri, 2. Basım, Emel Yayımevi, Ankara, (1990).
5. BOVEE, C., WOOD, M.B.; THİLL, J., DOVEL, G.: İnternational Edition Management, USA, Mc Graw Hill, (1993).
6. BURSALIOĞLU, Z.: Eğitim Yönetiminde Teori ve Uygulama, Ankara Üni., Eğitim Fak.,Ankara, (1974).
7. BURSALIOĞLU, Z.: Okul Yönetiminde Yeni Yapı ve Davranış, Pegem Yayıncılık, Ankara, (1994).
8. CAN, H., TUNCER, D., AYHAN, Y.A.: İşletme ve Yönetim, Aslımlar Matbaası, Ankara, (1984).
9. CAN, H.: Organizasyon ve Yönetim, 4. Baskı, Siyasal Kitapevi, Ankara, (1997).
10. CERTO, S.C.: Principles of Modern Management, Functions and Systems, 4.th.Ed., Allyn and Bacon, Boston, (1989).
11. DALE, E.: Yönetim Teorileri-Geçmiş ve Gelecek, (Çev: Osman Akınhay), Öteki Ajans, Feryal Matbaası, Ankara, (1994).
12. EKENCİ, G., İMAMOĞLU, F.A.: Spor İşletmeciliği, Alp Ofset Matbaası, Ankara, (1998).
13. ELDEN, M., KOCABAŞ, F., YURDAKUL, N.: Reklam ve Halkla İlişkilerde Hedef Kitle, İletişim Yayınları, İstanbul, (2002).
14. ERTÜRK, M.: İşletme Biliminin Temel İlkeleri, Beta Yayınları, İstanbul, (2001).
15. FİŞEK, K.: Yönetim, Ankara Üniversitesi, Siyasal Bilgiler Fak. Yay., No. 387, Ankara, (1975).
16. GOURNAY, B.: Yönetim Bilimine Giriş (Çağdaş Toplumda Kamu Yönetimi), (Çev: İhsan Kuntay), Türkiye ve Orta Doğu Amme İdaresi Ens. Yay., No:122, Sevinç Matbaası, Ankara, (1971).
17. GREGG, R.T.: The Administrative Process-Administrative Behavior in Education, Edited by: Ronald F. Campshell and Russel T.Greg, New York, (1957).
18. GÜRÜZ, D., GÜNERİ, B., KER, M., ÖZDEMİR YAYLACI, G., KARPAT, I.: Halkla İlişkiler Yönetimi, Ege Üniversitesi Yayınları, İzmir, (1998).
19. HICKS, H. G.: Örgütlerin Yönetimi.: Sistemler ve Beşeri Kaynaklar Açısından, (Çev: Bintuğ Aytek), San Matbaası, Ankara, (1977).
20. KAHRAMANOĞLU, E.: Genel Liselerdeki Yönetim Uygulamalarının Çağdaş Yönetim Anlayışı Açısından Değerlendirilmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Ens., Ankara, (1990).
21. KARAKÜÇÜK, S.: "Türkiye'de Spor Yöneticilerinin Eğitimi", Gazi Üni., Gazi Eğitim Fak. Dergisi, 357-383, Cilt: 4, Ankara, (1988).
22. KAYA, Y. K.: Eğitim Yönetimi, Bilim Yay., Ankara, (1993).
23. KILIÇ, E.: Halk Eğitim Merkezlerinin Yönetim Süreçleri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Fak., Ankara, (1978).
24. ÖZGEN, H.: İşletmelerde Organizasyon ve Yapılan Başlıca Organizasyon Hataları, Yönetici Geliştirme-Bildiriler, Çukurova Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Sanayi İşbirliği Yay., No: 3, Adana, (1989).
25. SİMON, H. A., SMİTHBURG, D.W., THOMPSON, V.A.: Kamu Yönetimi, (Çev: Cemal Mihcioğlu), Ankara Üniversitesi Bilgiler Fakültesi Yay., No.547, Ankara, (1985).
26. TAYMAZ, H.: "Teftiş Süreci", Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, Ankara Üni., Eğitim Bilimleri Fak. Yay., Cilt: 27, Sayı: 2, 749-752, Ankara, (1994).
27. UYAR, M.: Yönetim Fonksiyonları Açısından İmam-Hatip Liselerinin Değerlendirilmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üni, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, (1989).

SPOR YÖNETİCİSİNDE OLMASI GEREKEN NİTELİKLER ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA(*)

Ferhat GÜNDOĞDU **

Hakan SUNAY **

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; spor hizmet ve faaliyetlerinin sevk ve idaresinde çeşitli şekillerde görev alan spor yöneticilerinin sahip olması gereken nitelikleri belirlemekte ve beden eğitimi spor yüksekokulu öğrencileri, öğretim elemanları, spor federasyonların başkan ve genel sekreterleri ile özel spor işletmelerinin yöneticilerinin bu niteliklere ilişkin bakış açılarını karşılaştırılarak değerlendirmek hedeflenmiştir.

Araştırma evrenini, 2003- 2004 öğretim yılı itibarıyla Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları'nda görevli olan yaklaşık 230 öğretim elemanı, spor yönetimi bölümünde lisans düzeyinde eğitim gören yaklaşık 400 son sınıf öğrencisi, spor federasyonlarının başkan ve genel sekreterleri (47+47) ile Ankara'daki özel spor işletmelerinin 40 idarecisi oluşturmaktadır.

Öncelikle araştırmanın amacına ilişkin mevcut literatür bilgileri taranmış, daha sonra ankette yer alan niteliklerin uygunluğuna yönelik görüşlerin alınması için ön uygulama yapılmıştır. Ön uygulama sonucunda anketin güvenilirliği $\alpha = .9609$ olarak bulunmuştur. Geliştirilmiş anket formu evrenin tamamına uygulanmıştır.

Verilerin çözümlenmesinde frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları bulunmuştur. Ayrıca Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way-ANOVA) kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda gruplar arasındaki farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için ise "Tukey" uygulanmıştır.

Sonuç olarak, katılımcı grupları oluşturan öğrenciler, öğretim elemanları, fed.bşk./gn.sek.ler ve özel spor işletmeleri yöneticilerinin spor yöneticisinin sahip olması gereken nitelikler üzerindeki değerlendirmelerinde anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Ancak özellikle "Etkili iletişim kurabilme", "Türkçeyi iyi kullanabilme", "İnsan hareketlerini analiz edebilecek bilgi ve gözlem becerisine sahip olabilme" ve "Yöneticiliği sevme benimseme ve bu alanda çalışmaktan zevk alma duygusuna sahip olabilme" nitelikleri için olumlu, "Yazılı ve görüntülü medyayı takip edebilme", "Spor alanı ile ilgili seminer, sempozyum vb. katılma alışkanlığına sahip olabilme" ve "Espri anlayışına sahip olma" nitelikleri için ise olumsuz yönde tercihte bulunmuşlardır.

Anahtar kelimeler: Spor Yönetimi, Spor Yöneticisi, Spor Yöneticisinin Nitelikleri

Geliş tarihi: 02.02.2005; Yayına kabul tarihi: 16.03.2005

(*) Bu çalışma, 17-20 Kasım 2004 tarihleri arasında ICHPER-SD ve Spor Bilimleri Derneği tarafından Kemer'de gerçekleştirilen 8.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde Poster bildiri olarak sunulmuş ve Spor Yönetimi alanında en iyi poster bildiri ödülü almıştır.

** Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ANKARA

A RESEARCH ON NECESSARY QUALIFICATIONS OF SPORTS MANAGER

SUMMARY

The main purpose of this study is to determine the must have qualifications of sports executives who take part in the management of several sports activities and services. This study provides comparisons between views of Sports Management students, faculty members, presidents of sports federations and secretaries general, and directors of private sports organizations on these must have qualifications. In the light of these views this study proposes new suggestions.

This study includes views of 230 faculty members of Sports Academies, 400 students in Sports Management major, 94 presidents of sports federations and secretaries general, and 40 directors of private sports organizations in Ankara, Turkey.

In order to conduct this study, first related literature was researched, and thus a theoretical base for the study was founded. Then in order to determine the appropriateness of qualifications to be placed in the questionnaire, a pre-study was done. The questionnaire was found to be $\alpha = .9609$. The final version of the questionnaire was applied on all subjects.

When analyzing data, initially frequencies and percentages of all participants' agree proportions on the qualifications provided in each section were calculated. Furthermore, One Way ANOVA Technique was used. As a result of Variance Analysis, in order to determine which participant group(s) was responsible for the variations in groups' views, Tukey Technique was used.

To conclude, different participant groups which consist of university students, faculty members, presidents and secretaries general of sports federations and directors of sports clubs were found to have quite different views on the must have qualifications of sports executives.

Key Words: Sports Management, Sports Executive, Qualifications of a Sports Executive.

1. GİRİŞ VE AMAÇ

İnsanlık tarihinin başlangıcı ile beraber spor, insanoğlunun kendini ve ailesini doğaya karşı korunmak amacıyla geliştirdiği hareketler bütünü olarak görülmüştür. Daha sonraki dönemlerde spor, uygarlığın gelişiminin ardından insanoğlunda boş zamanlarını değerlendirme yani rekreasyon olarak karşımıza çıkmıştır. (Alpman, 1972; Fişek, 1998).

Nitekim günümüzdeki modern beden eğitimi ve spor anlayışı da fiziksel, ruhsal ve sosyal gelişim özelliklerini kazandırarak insanların yaşam kalitelerini arttırmaya yöneliktir. Bu bağlamda, günümüzdeki beden eğitimi spor aktiviteleri başta; sağlıklı olmak üzere boş zamanları değerlendirme, performans, kendine güven, kişiler arası ilişkiler ve aktif yaşam tarzı alışkanlıklarının kazandırılması amaçlı yapılmaktadır (Lumpkin, 1990).

Sanayileşme ile birlikte, yönetim sanatının ve yöneticiliğin önemi gittikçe artmaya başlamıştır. Bu gelişmeyle beraber, üretimi sağlayacak insan topluluklarını bir araya getirecek ve bunlardan maksimum fayda sağlayacak yöneticilere ihtiyaç duyulmuştur.

Günümüzde bilgi çağının ekonomik, teknik ve kültürel alanlarda büyük değişimler yaratması ile beraber, yönetici ihtiyacında da birtakım değişiklikler meydana gelmiştir. Böyle bir çağda bilgiye en kısa zamanda ulaşabilen, ulaştığı bilgileri sistemin ihtiyaçlarına uyarlayabilen, elde ettiği sonuçları uygulamaya sokabilen, tam donanımlı, eğitilmiş ve profesyonel yöneticilere ihtiyaç duyulmaktadır.

Eğitilmiş insan unsuru, her alanda olduğu gibi spor alanında da önemli bir yer tutar. Spor kurum ya da organizasyonlarının amaçlarını başarı ile yerine getirebilmeleri, diğer unsurların yanında, ancak eğitilmiş spor yöneticileri ile mümkün olabilir (Sunay, 2002).

Spor yöneticileri, başarılı spor organizasyonları, sağlık kuruluşları ve iş dünyası ile ilgili her türlü spor endüstrisini birbirine bağlayan ve tüm bu faaliyetleri organize eden kişilerdir. Spor yöneticilerine gereksinim duyulan organizasyonları sıraladığımızda, hizmet endüstrileri (sağlık kulüpleri, dinlenme yerleri, vb.), sağlıkla ilgili endüstriler (iyileştirme programları, spor tipi klinikler, vb), spor malzemeleri imalat sektörü, spor yönetimi uzmanlık alanları (spor pazarlama şirketleri, spor organizasyonları şirketleri, vb) karşımıza çıkmaktadır. (Kathleen, 1994)

Bu anlamda spor yöneticiliği, kendi alanında uzmanlaşmayı, kendine özgü çeşitli görev ve sorumlulukları ve bunları gerçekleştirebilecek bilgi ve becerileri gerektirmektedir. Türkiye’de spor yöneticilerin yetiştirildiği kurumlar üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokullarıdır. Ülkemiz gerçeğinde profesyonel olarak spor yöneticiliği yapan kişilerin çok az sayıda bir bölümü bu bölümlerden mezun olmuş kişilerdir (Güçlü, Yaman, Yenel, 1996). Büyük kesimini ise her sektörden yetişmiş yönetici konumundaki kişiler oluşturmaktadır.

Bu çalışmanın amacı, spor hizmet ve faaliyetlerinin sevk ve idaresinde çeşitli sektörlerde görev alan spor yöneticilerinin sahip olması gereken niteliklerin belirlenmesi ve beden eğitimi ve spor yüksekokulu spor yöneticiliği bölümü öğrencileri (aday spor yöneticileri), öğretim elemanları, spor federasyonları başkan ve genel sekreterleri ile Ankara İlindeki özel spor işletmeleri yöneticilerinin bu niteliklere ilişkin bakış açılarının karşılaştırılarak değerlendirilmesidir.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Evren ve Örneklem:

Araştırma evrenini, Türkiye’de 2003- 2004 öğretim yılı itibariyle beden eğitimi ve spor yüksekokullarının spor yöneticiliği bölümünde görev yapan yaklaşık 230 öğretim elemanı, bu okulların spor yöneticiliği bölümünde lisans düzeyinde eğitim gören yaklaşık 400 son sınıf öğrencisi (aday spor yöneticileri), spor federasyon başkan ve genel sekreterleri (47+47) ile Ankara’daki özel spor işletmelerinin aktif 40* idarecisi oluşturmuştur. Çalışmanın evreni yaklaşık 764 kişidir. Evrenin tümüne ulaşılmaya çalışılmıştır.

(*) Özel spor işletmeleri Ankara’da step, aerobic ve fitness etkinliklerinde bulunup üye sayısı 250’nin üzerinde olan spor işletmeleridir.

2.2. Veri Toplama Aracı:

Veri toplama aracı olarak, araştırma evreninin spor yöneticisinin sahip olması gereken nitelikler üzerindeki değerlendirmelerini ölçmeye yönelik olarak bir anket formu hazırlanmıştır. Anket formu, yöneticilik ve spor yöneticiliği alanında yapılan çalışmalar ile spor yöneticilerinin niteliklerine ilişkin görüş ve düşünceler dikkate alınarak hazırlanmıştır. (Yetim, 1991, Güçlü ve Ark., 1996, Sunay, 1998, Yetim ve Şenel, 2001, Sunay, 2002, Balcı, 2002). Anket formu beş bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmaya katılanların meslek grubunu tespit etmeye yönelik olarak kişisel bilgileri bulunmaktadır.

Anketin iki, üç ve dördüncü bölümlerinde sırasıyla, spor yöneticisinin sahip olması gereken "Genel Kültüre İlişkin Nitelikler", "Spor Alan Bilgisine İlişkin Nitelikler" ve "Spor Yöneticilik Meslek Bilgisine İlişkin Nitelikler" sıralanmıştır.

Çalışma evrenine uygulanacak anket formunun hazırlanması aşamasında Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ile Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında görevli 30 öğretim elemanı ile bu yüksekokulların spor yöneticiliği bölümlerinde lisans düzeyinde eğitim gören 95 son sınıf öğrencileri ile Ankara'daki 30 spor kulübü yöneticisi ve 15 federasyonun başkan ve genel sekreterlerine anketin ön uygulaması, araştırmacılar tarafından bizzat ve posta yolu ile uygulanmıştır.

Böylece, yapılan uygulama ile anketin yapı geçerliliği sınanmış ve anket içerisinde yer alan ifade eksiklikleri ve hatalar uzman görüşü yardımı da alınarak düzeltilmiştir. Ayrıca anketin güvenilirlik katsayısı anketin tümü için $\alpha = .9609$ olarak bulunmuştur. Yapılan bu ön uygulamalar sonrasında ankete son şekli verilmiştir. Verilerin çözümlenmesinde ise ilk olarak niteliklere katılım oranlarının frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları bulunmuştur. Ayrıca niteliklerinin değerlendirmelerine ilişkin görüş farklılıklarının tespitinde Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way-ANOVA) kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için ise "Tukey" uygulanmıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmaya katılan ilişkili farklı grupların "spor yönetimi alanında çalışacak personelin niteliklerinin değerlendirilmesi" ne yönelik görüşlerini içeren bulgular yer almaktadır.

3.1. Araştırmaya Katılan Grupların "Genel Kültüre İlişkin Nitelikler", "Spor Alan Bilgisine İlişkin Nitelikler" ve "Spor Yöneticilik Mesleğine İlişkin Nitelikler" Bölümleri ile İlgili Görüşlerine Ait Bulgular ile Bu Niteliklere İlişkin Görüşlerin Varyans Analizi Sonuçları

Tablo 1: Genel Kültüre İlişkin Niteliklerin Genel Dağılımı

Amaçlar	Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Kesinlikle Katılıyorum		Amaçların Toplam Gerçekleşme Oranları *
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
1 Türkçeyi iyi kullanabilme	11	1,8	5	0,8	5	0,8	158	25,4	442	70,9	96,3
2 Etkili iletişim kurabilme	8	1,3	4	0,6	7	1,1	127	20,4	474	76,1	96,5
3 Bilgisayar kullanım becerisine sahip olabilme	5	0,8	19	3,0	56	9,0	289	46,4	251	40,3	86,7
4 İletişim kurabilecek düzeyde yabancı dil bilgisine sahip olabilme	14	2,2	21	3,4	60	9,6	249	40,0	276	44,3	84,3
5 Yazılı ve görüntülü medyayı takip edebilme	8	1,3	23	3,7	64	10,3	288	46,2	236	37,9	84,1
6 Çalışmalarında etik değerlere sahip olabilme	12	1,9	6	1,0	22	3,5	225	36,1	354	56,8	92,9

Araştırmaya katılan grupların Genel Kültüre İlişkin Niteliklerden, "Etkili İletişim kurabilme" amacı yüksek katılıma sahiptir. "Yazılı ve görüntülü medyayı takip edebilme" amacının ise son sırada yer aldığı saptanmıştır.

Tablo 2: Spor Alan Bilgisine İlişkin Niteliklerin Genel Dağılımı ile Bu Niteliklere İlişkin Varyans Analizleri

Amaçlar (*)	Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Kesinlikle Katılıyorum		Toplam Gerçekleşme Oranları (**)	F	P
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
1	3	0,6	20	3,2	33	5,3	308	49,7	255	41,1	90,8	1,930	0,124
2	7	1,1	30	4,8	91	14,8	297	47,9	194	31,3	79,2	4,761	0,003*
3	5	0,8	22	3,5	60	9,8	287	46,3	245	39,5	85,8	10,761	0,000*
4	6	1,0	18	2,9	51	8,3	202	32,6	342	55,1	87,7	2,957	0,320
5	8	1,3	6	1,0	28	4,7	282	45,5	295	47,6	93,1	4,822	0,003*
6	9	1,4	9	1,4	29	4,8	247	39,8	325	52,4	92,2	1,202	0,308
7	13	2,1	11	1,8	55	9,0	254	41,0	286	46,1	87,1	1,728	0,160

n = 619 P < 0.05

- (*) 1.Sporun tanımı ve tarihsel gelişimi hakkında bilgi sahibi olabilme
 2.İnsan organizmasının yapısı ve görevleriyle ilgili bilgi sahibi olabilme
 3.İnsan hareketlerini analiz edebilecek bilgi ve gözlem becerisine sahip olabilme
 4.Spor ile ilgili tesis araç ve gereç ve teknolojiyi bilme, kullanma ve geliştirme becerisine sahip olabilme
 5.Spor ile ilgili yapılan inceleme ve araştırmaları izleme ve değerlendirebilme becerisine sahip olabilme
 6.Sporcu sorunlarına dayalı çözüm bulabilme becerisine sahip olabilme
 7.Spor alanı ile ilgili seminer, sempozyum vb. katılma alışkanlığına sahip olabilme

(**) Gerçekleşme oranları "Katılıyorum" ve "Tamamen Katılıyorum" görüşlerinin toplamından elde edilmiştir.

Tablo 3: Spor Yöneticilik Mesleğine İlişkin Niteliklerin Genel Dağılımı ile Bu Niteliklere İlişkin Varyans Analizleri

Amaçlar (*)	Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Kesinlikle Katılıyorum		Toplam Gerçekleşme Oranları (**)	F	P
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
1	15	2,4	3	0,5	10	1,8	161	25,9	430	69,2	95,1	0,988	0,398
2	5	0,8	9	1,4	32	5,3	227	36,6	346	55,7	92,3	3,927	0,009*
3	6	1,0	6	1,0	12	2,1	160	25,9	435	70,0	95,9	1,500	0,214
4	7	1,1	10	1,6	32	5,3	283	45,6	287	46,3	91,9	0,196	0,899
5	8	1,3	15	2,4	51	8,3	299	48,2	246	39,7	87,9	0,247	0,863
6	8	1,3	16	2,6	60	9,8	302	48,7	233	37,6	86,3	3,359	0,019*
7	13	2,1	6	1,0	14	2,4	277	44,9	309	50,0	94,9	4,582	0,003*
8	9	1,4	8	1,3	22	3,7	240	38,7	340	54,8	93,5	1,010	0,388
9	12	1,9	3	0,5	11	1,9	134	21,7	459	73,9	95,6	0,520	0,669
10	10	1,6	4	0,6	48	7,9	218	35,2	339	54,6	89,8	6,340	0,000*
11	15	2,4	31	5,0	53	8,7	249	40,2	271	43,7	83,9	5,453	0,001*
12	10	1,6	9	1,4	44	7,2	235	37,9	321	51,9	89,8	9,136	0,000*
13	10	1,6	6	1,0	16	2,7	197	31,8	390	63,0	94,8	3,833	0,010*
14	10	1,6	36	5,8	52	8,5	238	38,4	283	45,7	84,1	11,336	0,000*
15	13	2,1	60	9,6	77	12,5	262	42,3	207	33,4	75,7	6,752	0,000*
16	8	1,3	3	0,5	7	1,3	191	30,8	410	66,2	97,0	6,469	0,000*
17	9	1,4	16	2,6	37	6,1	243	39,2	314	50,7	89,4	6,744	0,000*
18	8	1,3	7	1,1	24	4,0	259	41,8	321	51,9	93,1	7,661	0,000*
19	11	1,8	1	0,2	6	1,0	191	30,8	410	66,2	97,0	4,892	0,002*
20	12	1,9	21	3,4	41	6,6	175	28,2	370	59,7	87,1	10,830	0,000*

n = 619 P < 0.05

- (*) 1.Yöneticiliği sevmeye benimsemeye ve bu alanda çalışmaktan zevk alma duygusuna sahip olabilme
2.Spor yöneticisinin Türk spor teşkilatı içindeki yerini görev ve sorumluluklarını bilebilme
3.Sportif faaliyetleri organize etme bilgi ve becerisine sahip olabilme
4.Türk spor teşkilatını tanıma ve onlarla ilişki kurabilme
5.Uluslararası spor teşkilatları hakkında bilgi sahibi olabilme
6.Hizmet içi eğitim programlarının geliştirilmesinde bilgi sahibi olma
7.Yönetim fonksiyonlarının ve bu fonksiyonların spor yönetimi alanında kullanımı hakkında bilgi sahibi olma
8.Astlarına ve çevreye karşı tutarlı davranış gösterme
9.Güvenilir, disiplinli ve liderlik özelliklerine sahip olma
10.Kendini kontrol edebilme
11.Yeni bir görüntüye sahip olma
12.Eleştiriye açık olma
13.Yeni insan ilişkilerine sahip olma
14.Sabırlı olma
15.Esprit anlayışına sahip olma
16.Kendine güveni olma
17.Yeni görgü ve alışkanlığa sahip olma
18.Astların görüşüne açık olma
19.Geniş bakış açısına sahip olma
20.Ödüllendirilmede adil olma
- (**) Gerçekleşme oranları "Katılıyorum" ve "Tamamen Katılıyorum" görüşlerinin toplamından elde edilmiştir.

Araştırmaya Katılan Grupların Genel Kültüre İlişkin Nitelikleri ile ilgili görüşleri arasındaki fark, "Bilgisayar kullanım becerisine sahip olabilmek" amacı için, öğrenciler lehinedir. "Çalışmalarında etik değerlere sahip olabilmek" amacı için, öğrenciler ile özel spor işletme yöneticileri arasındaki fark, özel spor işletme yöneticileri lehinedir. Öğretim elemanları ile federasyon başkanları ve genel sekreterler arasındaki fark ise öğretim elemanları lehinedir.

Tablo 2'de görüldüğü gibi, "İnsan organizmasının yapısı ve görevleriyle ilgili bilgi sahibi olabilmek" amacı için fark, özel spor işletmeleri yöneticileri lehinedir.

"İnsan hareketlerini analiz edebilecek bilgi ve gözlem becerisine sahip olabilmek" amacı için Öğrenciler ile öğretim elemanları arasındaki fark öğrenciler lehine olup, öğrenci, öğretim elemanları, Federasyonları Başkanları ve Genel Sekreterler ile özel spor işletmeleri yöneticileri arasındaki fark ise özel spor işletmeleri yöneticileri lehinedir.

"Spor ile ilgili yapılan inceleme ve araştırmaları izleme ve değerlendirebilme becerisine sahip olabilmek" amacı için fark, özel spor işletmeleri yöneticileri lehinedir.

Araştırmaya katılan grupların "Spor Yöneticilik Meslek Bilgisine İlişkin Nitelikler" bölümüne ait görüşlerinin varyans analizi sonuçlarına göre Tablo 3'de görüldüğü gibi, 10, 11, 12, 16, 17, 18 ve 20 amaçlar için fark, öğrenciler ile özel spor işletmeleri yöneticileri lehinde, 6, 7, 13, 14, 15 ve 19. amaçlar için yalnızca özel spor işletmeleri yöneticileri lehinde, 2. amaç için ise, federasyon başkanı / genel sekreterler lehindedir.

3.2. Araştırmaya Katılan Farklı Grupların "Genel Kültüre İlişkin Nitelikler", "Spor Alan Bilgisine İlişkin Nitelikler" ve "Spor Yöneticilik Mesleğine İlişkin Nitelikler" Bölümlerine İlişkin Öncelik Sıralamalarının Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Araştırmaya Katılan Farklı Grupların Genel Kültüre İlişkin Niteliklerine ilişkin öncelik sıralamalarının karşılaştırılmasında Öğrenciler ve Federasyonları Başkanları ve Genel Sekreterler, "Türkçeyi iyi kullanabilmek" amacını 1. öncelikle, Öğretim elemanları ve özel spor işletmeleri yöneticileri ise "Etkili İletişim Kurabilmek" amacını 1. öncelikle tercih etmişlerdir. Bütün gruplar, "Yazılı ve görüntülü medyayı takip edebilmek" amacını son sırada tercih etmişlerdir.

Tablo 4: Farklı Grupların "Spor Alan Bilgisine İlişkin Nitelikler" Bölümü ile İlgili Öncelik Sıralamalarının Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

AMAÇLAR	ÖĞRENCİ N= 329		ÖĞRETİM ELEMANI N= 189		FED.BŞK./ GN.SEK. N= 61		ÖZEL SPOR İŞLET. YÖN. N= 40		GENEL N= 619	
	X	Önc. Sırası	X	Önc. Sırası	X	Önc. Sırası	X	Önc. Sırası	X	Önc. Sırası
Sporun tanımı ve tarihsel gelişimi hakkında bilgi sahibi olabilme	4,11	3	4,02	3	4,44	3	4,78	5	4,16	3
İnsan organizmasının yapısı ve görevleriyle ilgili bilgi sahibi olabilme	4,57	6	4,74	6	4,46	4	2,90	2	4,50	6
İnsan hareketlerini analiz edebilecek bilgi ve gözlem becerisine sahip olabilme	4,17	5	4,48	5	4,18	1	2,55	1	4,16	4
Spor ile ilgili tesis araç ve gereç ve teknolojiyi bilme, kullanma ve geliştirme becerisine sahip olabilme	3,99	1	4,01	2	4,43	2	3,50	3	4,01	1
Spor ile ilgili yapılan inceleme ve araştırmaları izleme ve değerlendirebilme becerisine sahip olabilme	4,03	2	4,05	4	4,54	5	4,20	4	4,10	2
Sporcu sorunlarına dayalı çözüm bulabilme becerisine sahip olabilme	4,17	4	3,85	1	4,59	6	5,05	7	4,17	5
Spor alanı ile ilgili seminer, sempozyum vb. katılma alışkanlığına sahip olabilme	4,92	7	4,92	7	5,26	7	5,00	6	4,96	7

Tablo 5: Farklı Grupların "Spor Yöneticilik Meslek Bilgisine İlişkin Nitelikler" Bölümü ile İlgili Öncelik Sıralamalarının Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

AMAÇLAR (*)	ÖĞRENCİ N= 329		ÖĞRETİM ELEMANI N= 189		FED.BŞK./ GN.SEK. N= 61		ÖZEL SPOR İŞLET. YÖNETİCİSİ N= 40		GENEL N= 619	
	X	Önc. Sırası	X	Önc. Sırası	X	Önc. Sırası	X	Önc. Sırası	X	Önc. Sırası
1	7,43	1	6,73	1	8,05	1	3,13	1	7,00	1
2	9,20	3	9,22	5	9,41	2	10,77	11	9,33	5
3	8,73	2	8,44	3	10,20	4	5,70	3	8,59	2
4	10,49	6	9,88	6	10,80	6	10,52	10	10,33	7
5	10,91	8	11,46	8	12,48	11	12,28	14	11,32	8
6	11,09	10	12,03	12	12,44	9	8,95	7	11,38	9
7	9,39	4	7,79	2	10,38	5	5,08	2	8,72	3
8	11,48	12	11,66	10	12,36	8	9,08	8	11,47	11
9	9,54	5	8,55	4	9,92	3	6,60	4	9,08	4
10	11,47	11	12,92	13	12,74	12	11,42	12	12,04	13
11	12,63	15	14,88	18	15,64	17	16,00	19	13,83	17
12	12,04	14	14,08	14	13,85	14	12,67	15	12,84	14
13	10,50	7	10,08	7	11,31	7	8,43	6	10,32	6
14	13,03	16	14,49	17	14,51	16	14,39	17	13,71	16
15	13,96	19	16,48	20	17,30	20	17,02	20	15,26	20
16	10,97	9	11,89	11	13,43	13	9,85	9	11,42	10
17	13,19	17	15,10	19	16,12	19	15,84	18	14,23	19
18	13,21	18	14,09	15	14,35	15	11,42	13	13,48	15
19	11,98	13	11,62	9	12,46	10	8,08	5	11,66	12
20	14,08	20	14,49	16	15,84	18	13,10	16	14,22	18

(*) Bkz. Tablo 2

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada "Genel Kültüre İlişkin Nitelikler" bölümünde araştırmaya katılan grupların bu bölümdeki amaçlara yönelik değerlendirmeleri araştırılmıştır:

1. Amaç: "Türkçeyi iyi kullanabilme"

Çalışmaya katılanların, büyük bir çoğunlukla birinci ve ikinci öncelik sırasında bu amaca katılım göstermişlerdir. Kişilerin sosyal hayatta ve mesleki alanda başarılı, etkili ve mutlu bir yer edinebilmesi için kendi dilini iyi ve etkili kullanabilmesi gerekliliği konusunda bütün grupların aynı görüşte olduğu belirlenmiştir.

2. Amaç: "Etkili İletişim kurabilme"

Grupların öncelik sıralamalarında, öğretim elemanları ve özel spor işletmeleri yöneticileri birinci sırada öncelik vermişlerdir. Öğretim elemanları ve özel spor işletmeleri yöneticilerinin mesleklerini icra ederlerken kişiler veya gruplar ile doğrudan iletişim içinde olmaları, bu amaca 1. sırada öncelik vermelerine sebep olabilir. Ayrıca birçok yönetim bilimci de yöneticinin nitelikleri arasında etkili iletişim kurabilmenin önemi üzerinde durmuşlardır (Gümüş, 2000; Yetim, 1991; Peker, 1994; Sunay, 2002).

3. Amaç: "Bilgisayar kullanım becerisine sahip olabilme"

Çalışmaya katılanlar bu amaç için, dördüncü sırada katılım göstermişler ve beşinci sırada öncelik vermişlerdir. Bu sonuç olumsuz bir yaklaşım olmakla beraber, bilgisayar gibi teknolojik yeniliklerin ilk önce teknik alanlarda yaygınlaştığı, sonraları sosyal alanlarda kabul gördüğü düşüncesiyle katılımcıların bilgisayar teknolojisini kullanmayla ilgili olumsuz yaklaşım göstermeleri normal bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

4. Amaç : "İletişim kurabilecek düzeyde yabancı dil bilgisine sahip olabilme"

Çalışmaya katılanlar bu amaç için, dördüncü sırada öncelik vermişlerdir. Benzer şekilde Balcı'nın (2002) Türkiye birinci futbol ligindeki dört büyük kulübün yönetim ve genel kurul üyelerinin spor yöneticisi seçiminde benimsedikleri yaklaşımları incelediği araştırmada da yabancı dil bilme son sıralarda yer almıştır. Ancak yabancı bir dil bilmenin önemi spor yöneticisinin niteliklerinin belirlenmesine yönelik çalışmalarda vurgulanmıştır (Peker,1994; Yetim ve Şenel, 2001; Sunay, 1998; Sunay, 2002).

5. Amaç : "Yazılı ve görüntülü medyayı takip edebilme"

Çalışmaya katılanlar bu amaç için, son sırada öncelik vermişlerdir. Bu sonuç ülkemizdeki yazılı ve görüntülü medyanın çoğunlukla futbol konusuna yer vermesinden kaynaklanıyor olabilir.

6. Amaç : "Çalışmalarında etik değerlere sahip olabilmek"

Grupların bu amaç için öncelik sıralamaları, öğretim elemanları ve özel spor işletmeleri yöneticileri için üçüncü, öğrenci ve federasyonları başkanları ve genel sekreterler için beşinci sıradadır. Öğretim elemanları ve özel spor işletmeleri yöneticilerinin yüksek öncelik vermelerinin sebebi diğer gruplara nazaran, eğitimini veren ve bizzat uygulayanlar olarak, spor yöneticiliği mesleği açısından daha fazla mesleki normlarla karşı karşıya olmalarından kaynaklanmış olabileceği düşünülebilir. Bununla ilgili olarak Schminche'de (2000) yöneticilerin Çalışmalarında etik değerlere sahip olabilmek niteliğini yöneticinin önemli nitelikleri arasında sıralamıştır (Schminche, 2000).

Araştırmada "Spor Alan Bilgisine İlişkin Nitelikler" bölümünde araştırmaya katılan grupların bu bölümdeki amaçlara yönelik değerlendirmeleri araştırılmıştır.

1. Amaç : "Sporun tanımı ve tarihsel gelişimi hakkında bilgi sahibi olabilmek"

Çalışmaya katılanlar bu amaç için, üçüncü sırada öncelik vermişlerdir. Neden olarak, çalışmaya katılanların, çalışma sahalarında spor ve sporun tarihi ile ilgili akademik bilgilere çok fazla ihtiyaç duymamalarından kaynaklandığı düşünülebilir.

2. Amaç : "İnsan organizmasının yapısı ve görevleriyle ilgili bilgi sahibi olabilmek"

Çalışmaya katılanlar bu amaç için, son sırada (altıncı) öncelik vermişlerdir. Ancak, grupların görüşlerinin tersine özel spor işletmeleri yöneticileri için ikinci sıradadır. Bunun nedeni, özel spor işletmeleri yöneticilerinin hizmet sunduğu kesimin aktif olarak spor yapan veya böyle bir faaliyetin içinde olmak isteyen bir grup olduğundan kaynaklanıyor olabilir.

3. Amaç : "İnsan hareketlerini analiz edebilecek bilgi ve gözlem becerisine sahip olabilmek"

Çalışmaya katılanlar bu amaç için dördüncü öncelik sırasında yer vermişlerdir. Bu sonuç, federasyon başkanları ve genel sekreterler ile özel spor işletmeleri yöneticilerinin sporcu ve sportif uğraş içerisinde olanlar ile bizzat iletişim içinde bulduklarından kaynaklanıyor olabilir.

4. Amaç : "Spor ile ilgili tesis araç ve gereç ve teknolojiyi bilme, kullanma ve geliştirme becerisine sahip olabilmek"

Çalışmaya katılanlar bu amaç için, öğrenciler birinci, öğretim elemanları ve federasyonları başkanları ve genel sekreterler için ikinci ve özel spor işletmeleri yöneticileri için üçüncü sıradadır. Özel spor işletmeleri yöneticilerinin bu becerilere zaten sahip olduklarından bu amacı fazla önemsememiş olabilirler.

5. Amaç: "Spor ile ilgili yapılan inceleme ve araştırmaları izleme ve değerlendirebilme becerisine sahip olabilme"

Çalışmaya katılanlardan öğrencilerin bu amaca ikinci öncelik sıralamasında tercih etmelerinin spor yönetici adayları olarak gelişim ve mesleki ilerlemeleri açısından olumlu bir sonuç olurken, araştırmaya katılan federasyon başkanları ve genel sekreterlerin bu amacı beşinci sırada tercih etme durumlarının, Güçlü ve arkadaşlarının (1996) yaptıkları araştırma bulguları ile paralel olduğu söylenebilir (Güçlü ve ark., 1996).

6. Amaç: "Sporcu sorunlarına dayalı çözüm bulabilme becerisine sahip olabilme"

Çalışmaya katılanlar bu amaca, yüksek oranda (%91,8) katılım göstermişler ve beşinci sırada öncelik vermişlerdir. Öğretim elemanlarının ise bütün gruplardan farklı olarak birinci öncelik sıralamasını tercih ettikleri görülmektedir. Almanya' da 1990 -1997 yılları arasında yapılan benzer çalışmalarda da spor yöneticiliği eğitimi programların spor ve sağlık sorunları ile ilgili alanlarda yoğunlaştığı belirlenmiştir (Hoffman, 2000).

7. Amaç : "Spor alanı ile ilgili seminer, sempozyum vb. katılma alışkanlığına sahip olabilme"

Çalışmaya katılanlar bu amaca son sırada öncelik vermişlerdir. Yenel ve İmamoğlu'nun (1998) yaptığı bir çalışmada araştırmaya katılan spor yöneticilerinin %28,93 de yöneticilik konusunda düzenlenen seminer kurs gibi faaliyetlere katılmadıkları tespit edilmiştir. Başarıya ulaşmada spor yöneticilerinin araştırmacı, yeniliklerin takipçisi olmaları gerektiği düşünöldüğünde grupların bu amacı en son öncelik sıralamasını tercih etmeleri olumsuz bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Araştırmada "Spor Yöneticilik Meslek Bilgisine İlişkin Nitelikler" bölümünde araştırmaya katılan grupların bu bölümdeki amaçlara yönelik değerlendirmeleri araştırılmıştır.

1. Amaç : "Yöneticiliği sevme benimseme ve bu alanda çalışmaktan zevk alma duygusuna sahip olabilme"

Çalışmaya katılan bütün gruplar birinci öncelik sıralamasında tercih etmişlerdir. Bu yaklaşımın gerek öğrencilerin mesleklerini benimsemelerinde, gerekse profesyonel olarak çalışan spor yöneticilerinin mesleklerinde başarıya ulaşmalarında olumlu etki yapacağı düşünölebilir.

2. Amaç: "Spor yöneticisinin Türk spor teşkilatı içindeki yerini görev ve sorumluluklarını bilebilme"

Çalışmaya katılanlar bu amaca genel olarak, beşinci sırada öncelik vermişlerdir. Grupların öncelik sıralaması incelendiğinde öğrencilerin üçüncü, fed. bşk./gn.sek.lerinin ikinci, öğretim elemanlarının beşinci , özel spor işletmeleri yöneticilerinin ise genel ortalamadan farklı olarak on birinci öncelik sıralamasını tercih ettikleri görülmektedir. Bu sonucun özel spor işletmeleri

yöneticilerinin özel sektörde çalışmalarından ve resmi örgütler olan Türk spor teşkilatı ile doğrudan ilişkilerinin olmamalarından kaynaklanabileceği değerlendirilebilir.

4. Amaç: "Türk spor teşkilatını tanıma ve onlarla ilişki kurabilme"

Çalışmaya katılan grupların öncelik sıralaması incelendiğinde özel spor işletmeleri yöneticilerinin onuncu öncelik sıralamasını tercih ederlerken diğer grupların altıncı öncelik sıralamasını tercih ettikleri görülmektedir. Bu durum ikinci amaca paralellik göstermekte özel spor işletmeleri yöneticilerinin Türk spor teşkilatı ile doğrudan ilişkide olmamalarından kaynaklandığı düşünülebilir.

5. Amaç: "Uluslararası spor teşkilatları hakkında bilgi sahibi olabilme"

Çalışmaya katılan grupların öncelik sıralaması incelendiğinde öğrencilerin ve öğretim elemanlarının genel ortalamaya uygun olarak sekizinci, fed.bşk./gn.sek.lerinin on birinci, özel spor işletmeleri yöneticilerinin on dördüncü öncelik sıralamasını tercih ettikleri görülmektedir.

6. Amaç: "Hizmet içi eğitim programlarının geliştirilmesinde bilgi sahibi olma"

Çalışmaya katılanlar bu amaca, dokuzuncu sırada öncelik vermişlerdir. Bu bulgu, Güçlü ve arkadaşlarının (1996) yaptıkları çalışma sonucuyla aynı paraleldedir. Çalışmada, spor teşkilatındaki görev yapan spor yöneticilerinin büyük bir çoğunluğunun hizmet içi eğitim programlarına katılmadıkları belirlenmiştir (Güçlü ve ark. 1996).

7. Amaç: "Yönetim fonksiyonlarını ve bu fonksiyonların spor yönetimi alanında kullanımı hakkında bilgi sahibi olma"

Çalışmaya katılanlar bu amaca, üçüncü sırada öncelik vermişlerdir. Bu bulgu birinci amaç olan; "Yöneticiliği sevme benimseme ve bu alanda çalışmaktan zevk alma duygusuna sahip olabilme" niteliğine verilen öncelik derecelendirmesiyle birbirini bütünler şekilde olması spor yöneticiliği mesleği açısından olumlu bir sonuç olarak düşünülebilir. Balcı ve arkadaşlarının (2002) Türkiye birinci futbol ligindeki dört büyük kulübün yönetim ve genel kurul üyelerinin spor yöneticisi seçiminde benimsedikleri yaklaşımlarının incelenmesine yönelik yaptığı araştırmada da yönetim fonksiyonlarının içerdiği maddeler katılımcılarca üst sıralarda yer verilmiştir (Balcı ve ark. 2002).

9. Amaç: "Güvenilir, disiplinli ve liderlik özelliklerine sahip olma"

Çalışmaya katılanlar bu amaca, dördüncü sırada öncelik vermişlerdir. Şartların çok hızlı bir şekilde değiştiği günümüzde, organizasyonların ayakta kalıp hayatlarını sürdürebilmeleri, hızla değişen ortamlara ayak uydurabilmeleri ve rekabet güçlerinin muhafaza edebilmeleri için çok iyi yetişmiş liderlere ihtiyaç vardır. Çağdaş liderlerden de gelişmeleri sağlayabilmeleri ve değişimi yönetebilmeleri beklenmektedir (Manske, 1990).

11. Amaç: "İyi bir görüntüye sahip olma"

Çalışmaya katılanlar bu amaca, on yedinci sırada öncelik vermişlerdir. Bu bulgulara göre

bütün grupların bu amacı son sıralarda tercih ettikleri, özellikle özel spor işletmeleri yöneticilerinin en düşük önceliği verdiği tespit edilmiştir.

12. Amaç: "Eleştiriye açık olma"

Çalışmaya katılanlar bu amaca, on dördüncü sırada öncelik vermişlerdir. Her ne kadar yöneticilerin eleştiriye açık olma niteliği araştırmaya katılanlar tarafından orta seviyede önemli görülmüşse de çağdaş yönetim anlayışı açısından yöneticinin eleştiriye açık olması yönetimin işlerliği açısından oldukça önemlidir.

13. Amaç: "İyi insan ilişkilerine sahip olma"

Çalışmaya katılanlar bu amaca, altıncı sırada öncelik vermişlerdir. Bu niteliğin bütün gruplarca yüksek öncelik derecesi ile değerlendirilmesi olumlu bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

14. Amaç: "Sabırlı olma"

Çalışmaya katılanlar bu amaca, on altıncı sırada öncelik vermişlerdir. Bu amaç bütün gruplarca orta seviyede önemli olduğu sonucuna varılabilir.

15. Amaç: "Espri anlayışına sahip olma"

Çalışmaya katılanlar bu amaca, son sırada öncelik vermişlerdir.

16. Amaç: "Kendine güveni olma"

Çalışmaya katılanlar bu amaca, onuncu sırada öncelik vermişlerdir. Bu amaç bütün gruplarca orta seviyede önemli olduğu sonucuna varılabilir.

17. Amaç: "İyi görgü ve alışkanlığa sahip olma"

Çalışmaya katılanlar bu amaca, on dokuzuncu sırada öncelik vermişlerdir. Buna göre bütün grupların, bu amacı spor yöneticisinde olması gereken nitelikler açısından son sıralarda değerlendirdikleri sonucuna varılabilir.

18. Amaç: "Astların görüşüne açık olma"

Çalışmaya katılanlar bu amaca, on beşinci sırada öncelik vermişlerdir. Katılımcıların düşünceleri böyle olmakla beraber, örgütlerin verimliliği açısından verilecek kararlarda veya yönetim faaliyetlerinin herhangi bir aşamasında astların görüşünü almak son derece önemlidir (Fleet, 1994) .

19. Amaç: "Geniş bakış açısına sahip olma"

Çalışmaya katılanlar bu amaca, on ikinci sırada öncelik vermişlerdir. Grupların öncelik sıralaması incelendiğinde; öğrenciler on üçüncü, öğretim elemanları dokuzuncu, fed.bşk./gn.sek.leri onuncu, özel spor işletmeleri yöneticileri ise farklı olarak beşinci öncelik sıralamasını tercih ettikleri görülmektedir. Çalışanları gerçekten yönlendirebilmek, iş akışındaki meydana gelebilecek engelleri önceden tespit edebilmek ve özellikle önemli kararlar alabilmek için

yöneticilerin geniş bir bakış açısına sahip olmaları gerekmektedir (Edgett, 1994). Özel spor işletmeleri yöneticilerinin, özel sektörlerde çalışmaları, faaliyetlerini kar amacı taşıması ve her zaman için rekabet ortamında yaşamını sürdürebilmesi için faaliyet alanlarında daha geniş bakış açısına sahip olmaları gerekliliği, bu farklı tercih sıralamasının nedeni olarak değerlendirilebilir.

20. Amaç: "Ödüllendirmede adil olma"

Çalışmaya katılanlar bu amaca, on sekizinci sırada öncelik vermişlerdir. Buna göre bütün grupların, bu amacı spor yöneticisinde olması gereken nitelikler açısından son sıralarda değerlendirdikleri sonucuna varılabilir

Sonuç olarak katılımcıların tümü, tespit edilen niteliklerin tamamına yüksek oranlarda katılım sağlamışlar ve özellikle "Etkili İletişim kurabilme", "Türkçeyi iyi kullanabilme", "İnsan hareketlerini analiz edebilecek bilgi ve gözlem becerisine sahip olabilme", "Spor ile ilgili tesis araç ve gereç ve teknolojiyi bilme, kullanma ve geliştirme becerisine sahip olabilme" ve "Yöneticiliği sevme benimseme ve bu alanda çalışmaktan zevk alma duygusuna sahip olabilme" nitelikleri üzerinde önem sıralamalarında aynı yaklaşımları göstermişlerdir. Gerçekten de bu tespit edilen nitelikler spor yöneticilerin mesleklerinde önemli yer tutan fonksiyonel olaylardır.

Bu sonuçlar ışığında şu önerilerde bulunmak mümkündür;

- Araştırmaya katılan grupların büyük bir çoğunluğunun katılım gösterdikleri, genel kültüre ilişkin niteliklerden Etkili İletişim ve Türkçeyi iyi kullanabilme konuları ile ilgili spor yöneticilerine eğitim imkanı sağlanmalıdır.

- Her ne kadar katılımcılar yazılı ve görüntülü medyayı takip edebilme niteliğini önemsemeseler de bu konuda spor yöneticilerinin ilgisini çekebilmek amacıyla medyanın futbol gibi bir tek konu üzerine yoğunlaşması yerine spor yöneticilerinin mesleklerine yönelik kaliteli ve öğretici program yapmaları teşvik edilebilir.

- Spor yöneticilerinin mesleklerinde başarılı olabilmeleri için spor alanı ile ilgili sorunları bilmeleri, analiz edebilmeleri ve çözüm üretebilmeleri çok önemlidir. Spor yöneticisi yetiştiren programlara, spor alanı ile ilgili sorunları analiz edebilme ve çözüm üretebilme bilgi ve becerileri sağlayabilecek uygulamalar dâhil edilebilir.

- Spor yöneticilerinin mesleklerini sevmeleri ve benimsemeleri dolayısıyla mesleklerini başarı ile yapabilmeleri amacıyla. Spor hizmetleri sınıfının 657 sayılı devlet personel kanuna dâhil edilmesi konusu kısa sürede sonuçlandırılmalıdır. Özellikle spor federasyonların yönetim kadrolarında spor yöneticisi istihdam edilmesi zorunluluğu getiren yasal çalışmalar yapılabilir.

- Spor yönetimi ile ilgili bütün alanlarda yönetici konumunda çalışanlarda spor yöneticiliği eğitimi şartı aranmalıdır.

KAYNAKLAR

1. ALPMAN, C. (1972). Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi, s.2-3.
2. BALCI, V. KÜÇÜK, T., SUNAY, H. (2002). Türkiye'deki Dört Büyük Spor Kulübünün Yönetim ve Genel Kurul Üyelerinin Spor Yöneticisi Seçiminde Benimsedikleri Yaklaşımların İncelenmesi, Sözel Bildiri, 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 27-29 Ekim 2002, Antalya.
3. EDGETT, James D. (1994). Yönetme Sanatı. (Çev; Ayça Haykır), Ankara: Öteki Yayınevi.
4. FİŞEK, K. (1998). Dünyada ve Türkiye'de Spor Yönetimi. 2.Bası, Ankara: Bağırğan Yayımevi, s.16-17.
5. FLEET, James K.Van (1994). Yöneticilerin Yaptığı En Büyük 22 Hata, (Çev; Ayça Haykır), Öteki Yayıncılık, s.34-63, Ankara.
6. GÜÇLÜ, N., YAMAN, M., YENEL, F. (1996). Spor Yöneticisinin Kişisel Nitelikleri ve Eğitim Durumları, Amme İdaresi Dergisi, sayı; 4, s.55-63.
7. GÜMÜŞ, M. (2000). Yönetimde Başarı İçin Altın Kurallar. İstanbul: Alfa Basımevi, s.85.
8. HOFFMANN, U. (2000). "Almanya'da Yüksek Spor Okulunda Spor Bilimleri Gelişimi: 21. Yüzyılda Spor Eğitimi", Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunun 18 Şubat 2000 Tarihinde Düzenlemiş Olduğu Konferansta Sunulu Bildiri, Antalya.
9. KATHLEEN, A.D. (1994). Sport Management. Brown Benchmark Publishers A Times Mirror Company, Chapter 1, pp.5-7
10. LUMPKIN, A. (1990). Physical Education and Sport: A Contemporary Introduction. Missouri: Times Mirror/Mosby College Publishing, p.8, New York.
11. MANSKE, F. (1990). Etkili Liderliğin Sırları. (Çev.M.Arkan), İstanbul: Kara Harp Okulu Liderlik Araştırma ve Geliştirme Yayınları No:13, s:252.
12. PEKER,Ö. (1994). Yönetici Eğitimi. 2. Baskı, Ankara: Türkiye Orta Doğu Amme İdaresi Enstitüsü Yayını, No:57, s.39-40.
13. SCHMINCHE, Don. (2000). Yöneticinin Kanunu. (Çev; Anita Tatlıer), İstanbul: Anahtar Kitaplar Yayınevi, s.94-120.
14. SUNAY, H. (1998). Spor Yöneticilerinin Nitelikleri ve Eğitimi, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt; III, sayı; 1, s.59-68.
15. SUNAY, H. (2002). Türkiye'de Sporun Yaygınlaştırılması Kapsamında Çağdaş Spor Yöneticilerinin Rolü ve Önemi, 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Kongre Kitabı, s.263-271.
16. SUNAY, H., BOZ, M., GÜRBÜZ, P. (2002). Türkiye'de Spor Yöneticisi Yetiştiren Üniversitelerin Lisans Programlarının Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt VII, sayı; 1, s.56-66.
17. YENEL, İ.F., İMAMOĞLU, A.F. (1998). Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün Bazı Çalışma Alanlarında Yetkili Olması Gereken Yönetimsel Birimlerin Yönetim Kademelerince Belirlenmesi, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt III, sayı 4, s.65-80.
18. YETİM, A. (1991). Başarılı Bir Spor Yöneticisinin Özellikleri, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt VII, sayı 1, s.15-18.
19. YETİM, A., ŞENEL, Ö. (2001). Türkiye'de Spor Yöneticisi Yetiştirme Faaliyetlerinin Görünümü, Milli Eğitim Dergisi, sayı:150, s.40.