



ISSN 1300-2805

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR YÜKSEKOKULU

Cilt: XII

Sayı: 2

Nisan: 2007

GAZİ
BEDEN EĞİTİMİ ve
SPOR BİLİMLERİ
DERGİSİ

GAZİ JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES

Volume: XII

Issue: 2

April: 2007

**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. Tülin OYGÜR
Beden Eğitimi ve Spor Y.O. Müdürü V.

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. Tayfun AMMAN (Marmara Ü.)	Prof. Dr. Yaşar SEVİM (Gazi Ü.)
Prof. Dr. Mehmet GÜNAY (Gazi Ü.)	Prof. Dr. İbrahim YILDIRAN (Gazi Ü.)
Prof. Dr. Özbay GÜVEN (Gazi Ü.)	Doç. Dr. Settar KOÇAK (ODTÜ.)
Prof. Dr. Hasan KASAP (Marmara Ü.)	Yrd. Doç. Dr. Fatih YENEL (Gazi Ü.)
Prof. Dr. Rasim KALE (KTÜ.)	

Yayın ve Dağıtım Koordinatörlüğü ◆ Coordinators

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

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: gazibesyo.dergi@gmail.com

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



**XII
2
2007**

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

Volume
Issue
April

İÇİNDEKİLER

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ÖĞRETİMİ**

"Beden Eğitimi Sınıflarında Öğrenme ve Performans Yönelimi Ölçeği"nin Türk Öğrenciler İçin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

3 - 10

Elif Nilay DAŞDAN
Hatice ÇAMLIYER
Hüseyin ÇAMLIYER
Zişan KAZAK ÇETİNKALP

**HAREKET VE ANTRENMAN
BİLİMLERİ**

Lise Ve Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşa ve Cinsiyete Göre İncelenmesi

11 - 18

Erkan TUNÇ
Ayşe KİN İŞLER

Milli Takım Kamp Döneminin Bayan Taekwondocu'ların Bazı Hematolojik Parametreler Üzerine Etkileri

19 - 28

Evrin ÇAKMAKÇI
Atilla PULUR

**SPORDA PSİKO--SOSYAL
ALANLAR**

Uzak Doğu Spor Branşlarındaki (Taekwondo, Karate, Judo) Sporcu Gençlerin Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi

29 - 42

Erkan Faruk ŞİRİN
Özgür HAMMAMIOĞLU

SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ

Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünde Görev Yapan Spor Yöneticilerinin Problem Çözme Becerilerinin Değerlendirilmesi

43 - 50

Hacer GERMİ
Hakan SUNAY

CONTENTS

**TEACHING IN PHYSICAL
EDUCATION AND SPORT**

The Validity And Reliability Study of "Learning and Performance Orientations in Physical Education Classes Questionnaire" for Turkish Student

**MOVEMENT AND TRAINING
SCIENCE**

Evaluation of Physical Activity Levels of High School and University Students According to Age and Gender

Effect on National Team Camping Period of Taekwondo Sportswomen on Some Hematological Parameters

**PSYCHO - SOCIAL AREAS IN
SPORT**

The Determination of Youth's Motivation In Participation of the Far East Sports (Taekwondo, Karate, Judo)

SPORTS MANAGEMENT SCIENCE

Evaluation of The Problem Solving Skills of The Sport Managers Working At General Directorate for Youth And Sport

“BEDEN EĞİTİMİ SINIFLARINDA ÖĞRENME VE PERFORMANS YÖNELİMİ ÖLÇEĞİ”NİN TÜRK ÖĞRENCİLER İÇİN GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

Elif Nilay DAŞDAN *

Hatice ÇAMLIYER *

Hüseyin ÇAMLIYER *

Zişan KAZAK ÇETİNKALP **

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Papaioannou (1994) tarafından geliştirilen "Beden Eğitimi Sınıflarında Öğrenme ve Performans Yönelimi Ölçeği (BEDÖPYÖ)"ni Türk öğrencileri için uyarlamaktır. Çalışmanın örneklemini, Manisa ilinde devlet okullarının orta öğretim düzeyinde eğitim gören 469 öğrenci (255 erkek ve 214 kız) oluşturmuştur. Çalışmada, Beden eğitimi sınıflarındaki öğrencilerin başarı yönelimlerini ve öğrenmedeki algılamalarının ne olduğunu ölçmek için, aslı İngilizce olan Yunan öğrenciler için geliştirilmiş ölçeğin, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. Yapılan istatistiksel analizlerden alınan sonuçlara göre, ölçeği oluşturan 26 maddenin orijinal ölçekte olduğu gibi 5 faktör altında toplandığı, ancak temel alt faktörler olan öğrenme ve performans yönelimlerine ait faktörlerden bazılarının farklı alt ölçeklerin altına kayarak yer değiştirdiği görülmüştür.

İstatistiklerin anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi, Güdülenme, İçsel Güdülenme, Güdüsel İklim, Yönelim.

Geliş tarihi: 10.08.2007; Yayına kabul tarihi: 04.01.2008

* Celal Bayar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, MANİSA

** Ege Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İZMİR

THE VALIDITY AND RELIABILITY STUDY OF "LEARNING AND PERFORMANCE ORIENTATIONS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES QUESTIONNAIRE-" FOR TURKISH STUDENTS

ABSTRACT

The purpose of this study is to adapt for Turkish students of "Learning and Performance Orientations in Physical Education Classes Questionnaire (LAPOPECQ)" which has been developed by Papaioannou (1994). All participants who learner to high school has been went government school in Manisa city. Sample of study was 469 pupils (255 boys and 214 girls). In this study, in order to measure the performance orientation of these students who are in PE classes and also to measure what their perception in learning is, the scale, whose origin is in English and which was developed for Greek students, was adapted into Turkish by making the validity and reliability study of it. Accordingly, after the oblique rotation in the principal component analysis, the original items generating the questionnaire gethared in 5 factors like in the original. However, some factors of learning and performance orientations were changed place by slide to other factors. Meaningful level of statistics has been accepted as $p < 0.05$.

Key words: Physical Education, Motivation, Intrinsic Motivation, Motivational Climate, Orientation.

GİRİŞ

Hem rekabet hem de dayanışmanın en yoğun olarak yaşandığı ortamlardan birisinin de beden eğitimi ve spor dersleri olduğu düşünülebilir. Beden eğitimi dersleri, içeriği gereği bu özelliklerin ortaya çıkmasını sağlar. Rekabet ve dayanışma davranışlarının ortaya çıkmasını sağlayan tek özellik öğrenciler arasındaki ilişkiler değil, aynı zamanda, öğretmenin öğrenme için oluşturduğu sınıf iklimidir.

Öğretmenin hazırladığı öğrenme atmosferi ve motive etme şekli öğrencileri, başarıya yönlendirirken, öğrencilerin hangi hedefe yönelecekleri konusunda belirleyici olabilmektedir. Bu hedefler, öğrencilerin başarılarında büyük rol oynar. 1988'den bu yana yapılmış çalışmalarda (Eliot & Dweck 88; Duda 89; Dweck 99 vs) öğrencilerin iki türlü belirleyici hedef yönelimi olduğu ortaya çıkmıştır. Bunlardan birisi öğrenme yönelimi ve diğeri de performans yönelimidir^(1, 2, 3).

Görev hedefi önemli olduğunda bireyler, bireysel yeteneklerini daha çok geliştirebilmek için bir görevi nasıl daha iyi başaracaklarıyla ilgilirlenir. Bu yüzden onlar yeni beceriler kazanmak için çok çaba harcarlar ve bireysel değerlendirme kriterini benimserler. "Bireysel değerlendirme kriteri", başarının bireysel gelişimi olarak tanımlanmasıdır. Onlar için sübjektif (öznel) nedenlere bağlı başarısızlık, daha az bir ihtimaldir. Çünkü yapılan bireysel hataların, bireylerin beceri geliştirmesinde, rehberlik görevi yaptığı belirtilmiştir⁽⁴⁾. Ego yönelimi önemli olduğunda da, kişi belirli görevlerde ne kadar iyi olduğuyula ilgilendir. Çocuk genelde, "kimin daha hızlı olduğunu görmek için yarışmalıyız" gibi cümleler kurar. Çocuğun ana ilgisi, standartlar doğrultusunda yeteneğini ortaya koymaya yönelmektir. Örneğin bireyler, diğerlerini yenmeye çalışır, yüksek

bir performans gösterir ve az çaba ile başarı elde etmeye çalışır. Bir başka deyişle, ego hedefi yönelimi baskın olduğunda, değerlendirmenin kriteri normatiftir ve bireyler referans olan diğer gruptan daha başarılı olarak değerlendirildiklerinde tatmin olmuş ve başarılı olmuş hissederler (referans grup aynı yaş ve cinsiyetteki bireyler).

Ego yönelimli bireyler, kendilerini diğerlerinden daha düşük yetenekli olarak değerlendirildiklerinde negatif duygu ve başarısızlık yaşarlar. Bundan dolayı onlar, hem görevden kaçmaya hem de az çaba göstermeye eğilimlidirler. Başarısızlıklarını başkalarına, başarılarını ise kendilerine bağlarlar. Bu nedenle başarısızlıklarındaki dışsal nedeni, başarısızlıklarının başlıyıcı bir unsuru olarak kabul ederler⁽¹⁾. Görev ve ego olarak adlandırılan bu iki hedef yönelimi, aslında bireylerin, kendi yetenek düzeylerini yargılama şekilleriyle ilgilidir. Görevle ilişkili hedef yönelimine sahip olan bireyin, beceri gelişimi, yeni beceri öğrenme, görevde ustalığı sergileme ve sıkı çalışma üzerine odaklandığı belirtilmiştir. Ego ile ilişkili hedef yöneliminde ise bireyin, kendi üstün yeteneğini kanıtlama doğrultusunda çaba gösterdiği dile getirilmiştir. Ego ile ilişkili hedef yönelimli bir kimse için öznel başarının kaynağı, bir yarışmada daha az çaba ile rakibini yenmedir⁽²⁾.

YÖNTEM

Ölçeğin Çeviri Geçerliği:

Ölçeğin Türkçe'ye çevrilmesi sürecinde yeni bir ifade geliştirilmemiş, ölçeğin orijinal biçimine bütünüyle bağlı kalmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye çevrilmesi süreci iki aşamadan oluşmaktadır. Bunlardan ilki ölçeğin yabancı dilden Türkçe'ye ve Türkçe'den tekrar yabancı dile çevrilmesi ve ikincisi de Türkçeleşmiş ifadelerin anlaşılabilirliğinin bir grup öğrencide sınanmasıdır. Ölçek önce İngilizce'den Türkçe'ye İngiliz dil bilim alanında çalışan üç uzman tarafından ayrı ayrı çevrilmiştir. Daha sonra bir araya getirilen bu üç uzman ilgili madde için tartışmış ve aralarında bir ortak görüş oluşturarak ölçeğin Türkçe taslağı elde edilmiştir. Bu taslak diğer bir üç uzman tarafından ayrı ayrı Türkçe'den İngilizce'ye çevrilmiş ve orijinal ölçekle karşılaştırılmış, üst düzeyde bir benzerliğin olduğu görülmüştür. İkinci aşamada, Türkçeleştirilmiş olan ölçeğin anlaşılabilirliğini test etmek için Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan 40 öğrenciye ölçek uygulanmıştır. Ölçeğin anlaşılabilirliği konusunda bir sorunla karşılaşmadığının anlaşılmasından sonra uygulama aşamasına geçilmiştir.

Katılımcılar:

Çalışmanın evrenini tüm lise ve Anadolu liseleri oluşturmaktadır. Bu çalışmanın Örneklem grubunu ise Manisa'da bulunan ve tesadüfi olarak seçilen 5 lise ve 3 Anadolu lisesi öğrencileri oluşturmaktadır. Ölçek, bu okullardan yine tesadüfi olarak seçilen toplam 17 sınıfa uygulanmıştır. Çalışmaya yaşları 14 ile 18 arasında değişen 255'i erkek (%54) ve 214'ü bayan (% 46) toplam 469 öğrenci katılmıştır. Çalışmaya katılan tüm okullar devlet okuludur. Bayanların yaş ortalaması 15.35 iken standart sapması 62.2 ve erkeklerin yaş ortalaması 15.53 iken standart sapması 76.2'dir.

Veri Toplama Aracı:

LAPOPECQ (Papaioannou, 1994), beş alt ölçekten oluşur ve 26 maddelidir. İlk faktör, 5 maddeden oluşan "öğretmen kaynaklı öğrenme yönelimi", öğretmenlerin davranışları tarafından oluşturulan öğrenme yönelimli iklimi içerirken; ikinci faktör, 7 maddeden oluşan "öğrencilerin öğrenme yönelimleri", öğrencilerin öğrenme ile ilgili doyumlarından oluşan öğrenme yönelimli çevreyi ifade eder. Üçüncü faktör, "öğrencilerin yarışma yönelimi", başarının değerlendirilmesini açık kurallara dayalı kriterlere göre tanımlanan bir iklime işaret eden 5 maddeden oluşur. Dördüncü faktör, "çabasız sonuca yönelim", başarının değerlendirmesinin yeteneğe dayalı olarak tanımlandığı bir iklimi içeren 4 maddeden oluşur. Son faktör ise, "öğrencilerin hataları hakkındaki endişeleri"ni içeren 5 maddeden oluşur. Papaioannou 1994'te yaptığı çalışmada, tüm faktörlerde anlamlı bir içsel geçerlik bulmuştur^(1, 3, 4, 5).

Verilerin Analizi:

Verilerin standart sapma ve ortalamaları alınarak betimleyici istatistikler yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için Oblique döndürme yöntemiyle yapılan temel bileşenler faktör analizi kullanılmış, Pearson korelasyon yöntemiyle madde ayırtedicilik indeksine (madde-madde, madde-toplam, madde-genel toplam korelasyonları) bakılmış, iç tutarlığının belirlenmesi için Cronbach alpha katsayısı ve bir uygulamadan başka bir uygulamaya tutarlı sonuçlar verebilme gücünün bir ölçüsü olarak test –tekrar test güvenilirliği incelenmiştir. Çalışmada anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Bayan ve erkeklerin alt ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki anlamlılığa bakmak için ise, bağımsız t-testi yapılmıştır. İstatistiklerin anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Ölçeğin Yapı Geçerliğine İlişkin Bulgular:

Beden eğitimi derslerindeki öğrencilerin öğrenme ve performans yönelimleri ölçeğinin yapı geçerliliği için temel bileşenler faktör analizi yapılmıştır. Oblique yöntemi kullanılarak faktör yükleri belirlenmiştir. Oblique yöntemiyle yapılan temel bileşenler faktör analizi sonrası ölçeği oluşturan 26 maddenin orijinal ölçekte olduğu gibi 5 faktör altında toplandığı görülmüştür (Tablo 1). Ancak, temel alt faktörler olan öğrenme ve performans yönelimlerine ait faktörlerden bazıları farklı alt ölçeklerin altına kayarak yer değiştirdiği bulunmuştur. Yapılan Oblique yöntemi sonucu, 5., 10. ve 20.ci maddeler, Öğrenci merkezli öğrenme yönelimi (ÖMÖY) alt ölçeği yerine; Öğretmen Kaynaklı Öğrenme Yönelimi (ÖKÖY) altında; 12.ci madde Çabasız Sonuca Yönelim'i (ÇSY) ve 25.ci madde öğrencilerin yarışma yönelim alt ölçeği (ÖYY) yerine, öğrencilerin hataları hakkındaki endişelerine (ÖHHE) ait alt ölçekte, ve en son olarak da 8.ci madde öğrencilerin yarışma yönelimi (ÖYY) yerine çabasız sonuca yönelme (ÇSY) alt ölçeğinin altında bulunmuştur. Oblique döndürme sonrası, 1. alt ölçek varyansın % 20.8'ini, 2. alt ölçek %10.12'sini, 3. alt ölçek %6.30'unu; 4. alt ölçek % 4.90'nını; 5. alt ölçek %4.70'ini açıkladığı tespit edilmiştir.

Tüm alt ölçekler ise toplam varyansın % 46.85'ini açıklamaktadır. Erpic ve ark.nın (2005) uyarlama çalışmasında da varyansın % 53.04'ü açıklanmıştır. Bu rakam Papaioannou'nun (1994) orijinal ölçeğinde % 49.3'tür.

Tablo 1: Temel Bileşenler Faktör Analizi

Maddeler	Alt ölçekler				
	Öğretmen	Öğrenme	Endişe	Çabasız	Yarışma
1	.642				
5	.452				
7	.691				
10	.513				
15	.537				
16	.698				
20	.554				
22	.713				
2			.588		
9			.716		
12			.264		
14			.565		
19			.710		
23			.634		
25			.380		
3				.617	
8				.447	
11				.636	
17				.607	
4					.634
6					.700
21					.304
13		.622			
18		.610			
24		.599			
26		.681			
Varyansın yüzdesi	20.82	10.12	6.272	4.889	4.736

Tablo 1'de çıkan sonuçlara göre, öğretmen merkezli öğrenme yöneliminin maddeleri 1, 5, 7, 10, 15, 16, 20, 22; öğrencilerin öğrenme yönelimi faktörünün maddeleri 13, 18, 24, 26; hatalar hakkında endişe duyma faktörünün maddeleri 2, 9, 12, 14, 19, 23, 25; çabasız sonuca yönelme faktörünün maddeleri 3, 8, 11, 17 ve öğrencilerin normatif standartlara bağlı yarışma yönelimi faktörünün maddeleri 4, 6, 21 olarak belirlenmiştir.

Ölçeğin madde Geçerlik İndeksine İlişkin Bulgular

Tüm alt ölçeklere ilişkin maddeler ve maddelerin ait oldukları alt ölçeklerin puanı ile ilişkisi, Pearson korelasyon katsayısı değerlerine bakılarak incelenmiştir. Bu değerlere bakıldığında, her maddenin kendi boyutunda bulunan maddelerle ve toplam puanı ile yüksek korelasyon gösterdiği belirlenmiştir. Her bir maddenin toplam puanı ile yüksek korelasyon göstermesi, alt ölçeklerin birbirleri ile tutarlı maddelerden oluştuğunu ortaya koymaktadır. Çıkan korelasyonlar ise $p < .01$ ve $p < .05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur (Tablo 2).

Tablo 2: Alt ölçekler İçin Madde-Toplam Test Korelasyonları

Maddeler	ÖKÖY	ÖMÖY	ÖHH	ÇSY	ÖYY
1	.653**				
5	.582**				
7	.735**				
10	.633**				
15	.496**				
16	.655**				
20	.586**				
22	.764**				
13		.692**			
18		.742**			
24		.651**			
26		.793**			
2			.579**		
9			.635**		
12			.519**		
14			.576**		
19			.702**		
23			.667**		
25			.568**		
3				.658**	
8				.609**	
11				.614**	
17				.611**	
4					.770**
6					.775**
21					.655**

* $p < .01$

Ölçeğin Güvenirlilik Katsayısına (Cronbach's Alpha) İlişkin Bulgular

Öğretmen kaynaklı öğrenme yönelimi (ÖKÖY), öğrencilerin öğrenme yönelimi (ÖMÖY), öğrencilerin çabasızsız sonuca yönelim eğilimi (ÇSY), öğrencilerin hataları hakkında endişe duyma

eğilimi (ÖHHE) ve öğrencilerin normatif değerlere bağlı yarışma yönelimi (ÖYY) alt ölçeklerinden oluşan beden eğitimi derslerindeki öğrencilerin öğrenme ve performans yönelimi ölçeği'ne ilişkin Cronbach's Alpha güvenirlik katsayıları aşağıda verilmiştir. Faktör analizi (yapı geçerliği) ışığında, sonuçlar Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3: Alt Ölçeklerin Cronbach's Alpha Güvenirlik Katsayıları

ALT ÖLÇEK	Cronbach's alpha Değeri	Orijinal ölçekteki (Papaioannou, 1994) Cronbach's alpha değeri
Öğretmen Kaynaklı Öğrenci Yönelimi	0.79	0.79
Öğrenme Merkezli Öğrenci Yönelimi	0.69	0.84
Hatalar Hakkında Endişe Duyma	0.47	0.67
Çabasız Sonuca Yönelme	0.71	0.65
Öğrencilerin Yarışma Yönelimi	0.58	0.71

Tablo 3'te verilen sonuçlar, LAPOPECQ'nun Türkçe versiyonu olan beden eğitimi derslerindeki öğrencilerin öğrenme ve performans yönelimi ölçeğinin (BEDÖPYÖ), orijinal ölçek kadar güvenilir olduğunu göstermiştir.

Tablo 4: Alt Ölçeklere İlişkin Test-Tekrar Test Korelasyon Değerleri

Alt ölçekler	Test-tekrar test korelasyonları
Öğretmen Kaynaklı öğrenci yönelimi	0.90
Öğrenme merkezli öğrenci yönelimi	0.83
Hatalar Hakkında Endişe Duyma	0.90
Çabasız sonuca yönelme	0.80
Öğrencilerin yarışma yönelimi	0.83

Tablo 4'te ortaya çıkan değerlerin oldukça yüksek olduğu göze çarpmaktadır. Buna göre uyarladığımız çalışmanın Cronbach's Alpha değeri; öğretmen kaynaklı öğrenme yönelimi için .90, öğrencilerin öğrenme yönelimi için .83, çabasız sonuca yönelme için .80, hatalar hakkında endişe duyma için .90 ve öğrencilerin yarışma yönelimi için ise .83 tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, "beden eğitimi derslerindeki performans ve öğrenme yönelimi ölçeği"ni Türk kültürü için uyarlamaktır. LAPOPECQ'nun Türkçe versiyonu olan beden eğitimi derslerindeki öğrencilerin öğrenme ve performans yönelimi ölçeğinin (BEDÖPYÖ), orijinal ölçeğe yakın güvenirlikte olduğunu göstermiştir. Öğrenme boyutlarına ait 2 alt ölçeğin boyutlarından birinin orijinal ölçektekiyle aynı (öğretmen kaynaklı öğrenme yönelimi) ve diğerinin (öğrenci merkezli öğrenme yönelimi) yakın çıkması, bu alt boyutların orijinaline oldukça yakın ve güvenilir olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak ölçek, varyansın % 46,85'ini açıklayarak, ölçeğin kullanılabilir bir

yapıda olduğunu göstermiştir. Yapılan faktör analizi sonuçlarına göre, öğretmen merkezli öğrenme yöneliminin maddeleri 1, 5, 7, 10, 15, 16, 20, 22; öğrencilerin öğrenme yönelimi faktörünün maddeleri 13, 18, 24, 26; hatalar hakkında endişe duyma faktörünün maddeleri 2, 9, 12, 14, 19, 23, 25; çabasız sonuca yönelme faktörünün maddeleri 3, 8, 11, 17 ve öğrencilerin normatif standartlara bağlı yarışma yönelimi faktörünün maddeleri 4, 6, 21 olarak belirlenmiştir (Tablo 1).

BEDÖPYÖ'nün güvenilirliğine ilişkin yapılan test-tekrar test korelasyonlarının da yüksek çıkması oldukça iyi bir gelişmedir. Bu sonuçlar, ölçek maddelerine öğrencilerin verdikleri test cevaplarının hemen hemen aynısını tekrar testte de vererek, ölçeğin oldukça tutarlı olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, literatürdeki diğer uyarılma çalışmalarında LAPOPECQ ile ilgili test- tekrar test yapılmamış olması göze çarpmaktadır. Bu bakımdan ölçeğin Türkiye uyarılmasında test-tekrar test korelasyonlarına bakılmış olması, BEDÖPYÖ'nün tutarlılığını arttıran ek bir özellik olduğu söylenebilir. Tüm bu elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, ölçeğin beden eğitimi dersine ait sınıf ikliminin (ortamının-atmosferinin) öğrenme yada performans yönelimli iklimleri içerip içermediğini belirlemede kullanılabilir bir ölçek olduğu görülmektedir.

Ölçekte düşük korelasyonlu çıkan maddelerin iyileştirilerek tekrar gözden geçirilmesi yararlı olabilir. Bu tez çalışmasıyla birlikte, beden eğitimi derslerindeki güdüsel iklimlerin öğrenciler tarafından nasıl algılandığı ortaya konabilecektir. Böylece, motivasyonun ve öğrenmenin altında yatan faktörleri öğrenmek mümkün olabilecektir. Ayrıca bu durum ileriye yönelik hazırlanması düşünülen beden eğitimi dersi müfredat programlarına veri ve dayanak oluşturabilecek ve öğrencilerin motivasyon ve öğrenme hakkındaki olumlu düşüncelerine yardımcı olacak şekilde nasıl düzenlenmesi gerektiğiyle ilgili bilgiler sağlayabilecektir.

Yüksek öğrenme yönelimli bir çevrenin oluşturulmasında öğretmenin rolü çok belirleyicidir. Eğer öğretmenler, her öğrenci için aşılması muhtemel görevler sağlarsa, kişisel olarak zor hedefler belirlerse, zinde kalma konusunu öğretirse, aydınlatıcı bilgilerle öğrencilerin zorluklarını aşmalarını sağlarsa, sert eleştirilirden kaçıp sadece överse, öğrenciyi özerk olmaya teşvik ederse, kişisel ve kolektif gelişmenin değerini vurgularsa ve arkadaşça yaklaşırsa tüm öğrenciler için bu hedeflere ulaşılabilir.

KAYNAKLAR

1. Papaioannou, A. (1994). Development of a Questionnaire to Measure Achievement Orientations in Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65(1), 11-20.
2. Toros, T.(2001), Elit Ve Elit Olmayan Basketbolcularda Hedef Yönelimi, Güdüsel İklim Ve Hedeflerin Özgünlük, Güçlük Derecesi Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin.
3. Erpic. S.C, Boben. D, Skof. B, Zabukovec.V ve Baric. R (2004). Psychometric Properties of the Motivational Climate Inventory in Physical Education: A Confirmatory Analysis. *Scientific Journal on Sport*. Vol.10, 2, 16-25.
4. Morgan. K., Sprouble. J& Weigand. D, & Carpenter. P. (2005). A computer Based Observational Assessment of the teaching behaviours that influence motivational climate in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*. Vol.10, 83-105.
5. Koka. A.& Hein. V.(2003). Perception of Teachers' Feedback and Learning Environment as Predictors of Intrinsic Motivation in Physical Education. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 333-346.

LİSE VE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİN YAŞA VE CİNSİYETE GÖRE İNCELENMESİ

Erkan TUNÇ *
Ayşe KİN İŞLER *

ÖZET

Bu çalışma lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin yaşa ve cinsiyete göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya 200 üniversite ($n_{kız}:110$, $yaş_{kız}:21.21\pm2.08$ yıl; $n_{erkek}:90$, $yaş_{erkek}:22.17\pm2.07$ yıl) ve 200 lise ($n_{kız}:105$, $yaş_{kız}:15.98\pm0.97$ yıl $n_{erkek}:95$, $yaş_{erkek}:16.16\pm1.03$ yıl) olmak üzere toplam 400 gönüllü öğrenci katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri "Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA)" ile belirlenmiştir. Yapılan 2×2 (Yaş/Lise-Üniversite \times Cinsiyet/Kız-Erkek) Çok Yönlü Varyans Analizi sonuçları fiziksel aktivite düzeyinde yaşa (Hotelling's $T^2=0.450$; $F_{(5,392)}=35.270$; $p<0.01$) ve cinsiyete (Hotelling's $T^2=0.036$; $F_{(5,392)}=2.784$; $p<0.05$) göre anlamlı bir fark olduğunu belirlemiştir. Bunun yanında yapılan analizler fiziksel aktivite düzeyinde yaş \times cinsiyet etkileşiminin (Hotelling's $T^2=0.016$; $F_{(5,392)}=1.220$; $p>0.05$) anlamlı olmadığını göstermiştir. Sonuç olarak bu çalışmanın bulguları lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin yaş ve cinsiyetten etkilendiğini göstermiştir. Lise öğrencilerinin okul endeksinde ve toplam fiziksel aktivite düzeyinde üniversite öğrencilerinden daha yüksek aktivite düzeyine sahip oldukları belirlenirken, okul endeksinde kızların, ulaşım endeksinde ise erkeklerin daha yüksek aktivite düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Anahtar Sözcükler: Fiziksel Aktivite Düzeyi, Yaş, Cinsiyet

Geliş tarihi: 10.04.2007; Yayına kabul tarihi: 16.11.2007

* Başkent Üniversitesi, Spor Bilimleri Bölümü, ANKARA

EVALUATION OF PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF HIGH-SCHOOL AND UNIVERSTIY STUDENTS ACCORDING TO AGE AND GENDER

ABSTRACT

The purpose of this study was to evaluate the physical activity levels of high-school and university students according to age and gender. For this purpose 200 university ($n_{female}:110$, $age_{female}:21.21\pm2.08$ yrs; $n_{male}:90$, $age_{male}:22.17\pm2.07$ yrs) and 200 high school ($n_{female}:105$, $age_{female}:15.98\pm0.97$ yrs $n_{male}:95$, $age_{male}:16.16\pm1.03$ yrs), a total of 400 volunteer students participated in this study. Physical activity level of participants was determined by "Physical Activity Evaluation Questionnaire". According to results 2 x 2 (Age/High School-University x Gender/Female-Male) Multivariate Analysis of Variance significant main effects for age (Hotelling's $T^2=0.450$; $F_{(5,392)}=35.270$; $p<0.01$) and gender (Hotelling's $T^2=0.036$; $F_{(5,392)}=2.784$; $p<0.05$) was observed in physical activity level. On the other hand age x gender interaction was not significant for physical activity (Hotelling's $T^2=0.016$; $F_{(5,392)}=1.220$; $p>0.05$). In conclusion, the findings of the present study indicated that age and gender have an effect on physical activity level. High-school students have higher activity level in school index and total weekly physical activity levels than university students. In addition in school index females and in transportation index males had higher activity levels than their counterparts.

Key words: Physical Activity Level, Age, Gender.

GİRİŞ

Fiziksel aktivite, enerji harcamasıyla sonuçlanan herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlanmaktadır⁽⁶⁾. Bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri yaşam biçimleri ile yakından ilişkilidir. Günlük çalışma koşulları, ulaşım biçimi, kullanılan araç ve gereçler, boş zamanları değerlendirme biçimi, yaşanılan coğrafi bölge, iklim ve hava koşulları gibi faktörler fiziksel aktivite düzeyini oldukça etkilemektedir⁽⁶⁾.

Günümüzde özellikle de gelişmiş ülkelerde, modern teknolojik gelişmelerin de etkisiyle bireylerin daha sedanter bir yaşam tarzına yöneldikleri bilinmektedir. Yapılan çalışmalar fiziksel aktivite eksikliğinin koroner kalp hastalıkları, hipertansiyon, yüksek kan lipid düzeyi, obezite ve kas-iskelet hastalıklarına neden olduğunu gösterirken^(3,6), düzenli yapılan egzersizlerle artan fiziksel aktivite düzeyinin bireyin fiziksel uygunluk düzeyini geliştirerek bu rahatsızlıkların gelişmesini ve ilerlemesini engellediği bilinmektedir^(3,6).

Bilindiği gibi fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörlerden bir tanesi yaştır. Epidemiyolojik çalışmaların belki de en tutarlı bulgusu fiziksel aktivite düzeyinin artan yaşla birlikte azalmasıdır denilebilir^(4,14,16,17). Yapılan çalışmalar çocuklarda^(15,17), ergenlerde^(4,17) ve yetişkinlerde^(4,16) artan yaşla birlikte fiziksel aktivite düzeyinde önemli oranda azalma olduğunu göstermektedir.

Fiziksel aktiviteyi etkileyen bir başka önemli faktör ise cinsiyettir. Birçok farklı ülkede yapılan çalışmalar, erkeklerin fiziksel aktivite düzeyinin kadınlara oranla daha yüksek olduğunu göstermektedir^(4,9,10,16,18). Bunun yanı sıra bazı çalışmalar artan yaşla bağlantılı olarak fiziksel aktivitede görülen azalmanın kadınlarda daha yüksek olduğunu da ortaya koyarken^(5,13), son yıllarda yapılan çalışmalar artan yaşla birlikte fiziksel aktivite düzeyindeki azalma oranının erkeklerde daha yüksek olduğunu göstermiştir^(4,18).

Gençlerin ve genç yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri ilgili çalışmalar oldukça ilgi çekmektedir çünkü bu dönemlerin sağlıkla-ilişkili alışkanlıkların geliştirilmesi ve korunması açısından oldukça önemli olduğu bilinmektedir. Yapılan çalışmalar çocukluk ve gençlik dönemlerinde spor ve egzersiz yapma alışkanlığı elde ederek yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olan bireylerin, bu alışkanlığı yaşamları süresince taşıdıklarını ve sedanter bir yaşam yerine fiziksel olarak aktif bir yaşamı tercih ettiklerini göstermiştir⁽²⁾. Ayrıca ülkemizde gençler ve genç yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri üzerine sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır ve gençlerin fiziksel aktivite düzeylerindeki yaşa ve cinsiyete bağlı olarak görülen değişimlerin incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu doğrultuda bu çalışma lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin yaşa ve cinsiyete göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Bu çalışmaya oranlı eleman örnekleme yöntemiyle seçilen 200 üniversite ($n_{kız}:110$, $yaş_{kız}:21.21\pm2.08$ yıl; $n_{erkek}:90$, $yaş_{erkek}:22.17\pm2.07$ yıl) ve 200 lise ($n_{kız}:105$, $yaş_{kız}:15.98\pm0.97$ yıl $n_{erkek}:95$, $yaş_{erkek}:16.16\pm1.03$ yıl) olmak üzere toplam 400 gönüllü öğrenci katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA):

Fiziksel aktivite değerlendirme anketi iş, ulaşım, ev ve spor alt boyutlarını içeren bir ölçektir. Karaca, Ergen ve Kuruç⁽⁷⁾ tarafından geliştirilen bu ölçek ile bir bireyin iş, okul, ulaşım, ev ve sporsal etkinlikleri ile ilgili dolaylı ve niceliksel bilgi almak mümkün olmaktadır. Okul alt boyutuyla okulda ayakta ve oturarak çalışma süresi, ulaşım alt boyutuyla günlük çıkılan merdiven sayısı, yürüme süresi, ev işleri alt boyutuyla elde edilen bulaşık yıkama, yemek yapma süreleri gibi ev işleriyle ilgili veriler, spor alt boyutuyla bulunan spor yapma sıklığı, yapılan sporun türü ve süreleri ile Ainsworth ve arkadaşları⁽¹⁾ tarafından hazırlanan farklı bedensel etkinliklere ilişkin birim zaman başına düşen enerji miktarı tablo değerleri çarpıldığında haftalık ve saatlik MET (Metabolik Eşitlik) ya da MET/hafta ve kcal/kg/hafta değerlerini elde etmek mümkün olmaktadır⁽⁷⁾. Bu verilerin hesaplanmasında sıklık, süre ve şiddet değişkenleri kullanılmaktadır. Sıklık aktivitenin haftada kaç gün yapıldığını; süre, yapılan aktivitenin her seferinde ne kadar süre (saat veya dakika) yapıldığını; şiddet ise aktiviteye 1 saatte harcanan MET değerini belirler. Bu anketin üniversite

öğrencilerinde geçerliliği 0.40 ve güvenilirliği 0.72⁽⁷⁾ olarak bulunurken lise öğrencilerinde anketin güvenilirliği 0.56 ile 0.94 (12) arasında bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

2005-2006 bahar dönemi başında İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alındıktan sonra belirlenen okullarda anket uygulaması yapılmış ve veriler toplanmıştır. Anket uygulaması sınıf ortamında araştırmacılar tarafından anketin doldurulması ile ilgili gerekli bilgiler verildikten sonra yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik ile 2 x 2 (Yaş/Lise-Üniversite x Cinsiyet/Kız-Erkek) Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) kullanılmıştır. İstatistiksel işlemler Windows için SPSS 11.5 paket programında yapılmış ve yanılma düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

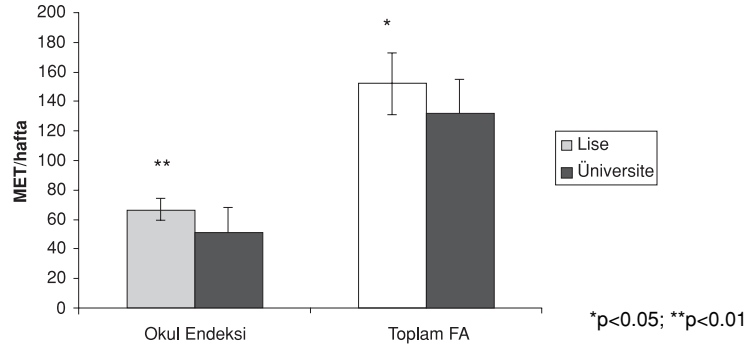
BULGULAR

Araştırmaya katılan kız ve erkek öğrencilerin yaş grubuna göre okul, ulaşım, ev ve spor endekslerinde bir haftada harcadıkları enerji miktarları (MET/saat) ile haftalık toplam fiziksel aktivite düzeyleri (MET/hafta) Tablo 1'de sunulmuştur.

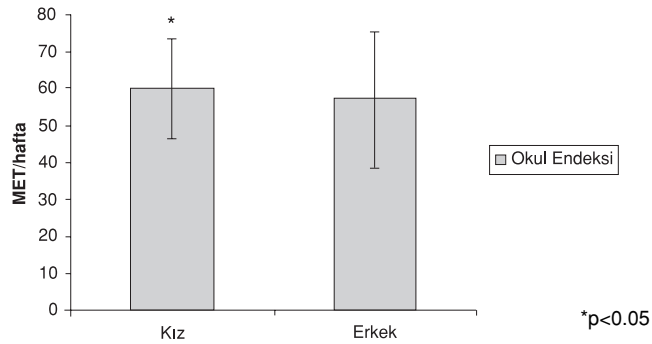
Tablo 1: Yaş ve Cinsiyete göre Okul, Ulaşım, Ev ve Spor Endeksleri ile Toplam Fiziksel Aktivite Düzeyinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Okul Endeksi (MET/hafta)	Ulaşım Endeksi (MET/hafta)	Ev Endeksi (MET/hafta)	Spor Endeksi (MET/hafta)	Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET/hafta)
Lise Kız (n=105)	67.11±6.19	0.12±0.10	78.57±13.54	0.11±0.20	151.76±18.97
Lise Erkek (n=95)	65.15±8.90	0.33±0.85	77.08±19.26	0.16±0.44	151.38±22.54
Üniversite Kız (n=110)	52.29±14.22	0.19±0.51	74.22±15.62	0.11±0.59	129.41±21.64
Üniversite Erkek (n=90)	47.25±20.73	0.21±0.51	74.97±57.56	0.12±0.64	131.51±27.47

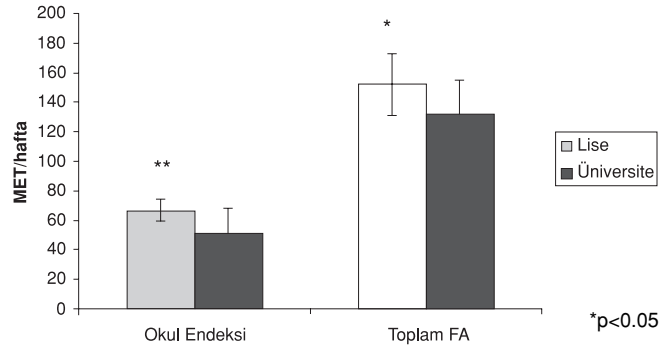
Yapılan 2 x 2 (Yaş/Lise-Üniversite x Cinsiyet/Kız-Erkek) MANOVA sonuçları fiziksel aktivite düzeyinde yaşa (Hotelling's $T^2=0.450$; $F_{(5,392)}=35.270$; $p < 0.01$) ve cinsiyete (Hotelling's $T^2=0.036$; $F_{(5,392)}=2.784$; $p < 0.05$) göre anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Bunun yanında yapılan analizlerle fiziksel aktivite düzeyinde yaş x cinsiyet etkileşiminin (Hotelling's $T^2=0.016$; $F_{(5,392)}=1.220$; $p > 0.05$) anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Takiben yapılan tek yönlü varyans (univariate) analizi sonuçları ise okul endeksi ($F_{(5,392)}=146.546$; $p < 0.01$) ve toplam fiziksel aktivite düzeyinde ($F_{(5,392)}=86.248$; $p < 0.01$) lise ve üniversite öğrencileri arasında lise öğrencilerinin lehine anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur (Şekil 1). Yine tek yönlü varyans analizi sonuçları okul ($F_{(5,392)}=6.737$; $p < 0.05$) ile ulaşım ($F_{(5,392)}=4.096$; $p < 0.05$) endekslerinde kızlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark olduğunu gösterirken, bu farkın okul endeksinde kızlar (Şekil 2), ulaşım endeksine ise erkekler lehine olduğunu göstermiştir (Şekil 3)



Şekil 1: Okul Endeksi ve Toplam Fiziksel Aktivite Düzeyinde Yaş Farklılığı



Şekil 2: Okul Endeksine Cinsiyet Farklılığı



Şekil 3: Ulaşım Endeksine Cinsiyet Farklılığı

TARTIŞMA

Bu çalışmada lise ve üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin yaşa ve cinsiyete göre incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu amaçla yapılan 2 x 2 çok yönlü varyans analizi sonuçları fiziksel aktivite düzeyinde yaşa göre bir farklılaşma olduğunu ve bu farklılaşmanın da okul endeksi ve toplam fiziksel aktivite düzeyinde lise öğrencilerinin üniversite öğrencilerine oranla daha yüksek değerlere sahip olmalarından kaynaklandığı görülmektedir. Bu çalışmada lise öğrencilerinin okul endeksinde daha yüksek MET/saat değerlerine sahip olmaları lise öğrencilerinin bir haftalık sürede okulda harcadıkları sürenin daha fazla olmasından kaynaklanabilir. Bilindiği gibi lise öğreniminde öğrenciler haftada 5 gün standart saatlerde okulda zaman harcarken, üniversite eğitiminde öğrenciler farklı sıklık ve sürelerde okulda zaman harcamaktadır ve bu da lise öğrencilerinin daha yüksek okul endeksine sahip olmalarının nedeni olabilir.

Lise öğrencilerinin üniversite öğrencilerine oranla daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olmaları, fiziksel aktivitede yaşla birlikte azalma olduğunu gösteren birçok çalışma ile benzerlik göstermektedir çünkü birçok çalışmada yaşın fiziksel aktivite düzeyiyle ters orantılı olduğu belirlenmiştir⁽¹⁴⁾. Örneğin Telama ve Yang'ın⁽¹⁶⁾ 9-27 yaşları arasındaki Finlandiyalı çocuk ve yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyini inceledikleri çalışmada 12 yaştan itibaren bireylerin fiziksel aktivite düzeyinde belirgin bir düşüş olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Caspersen ve arkadaşlarının⁽⁴⁾ 12-64 yaşları arasındaki Amerikalı bireylerin fiziksel aktivite düzeylerindeki yaşa bağlı değişimleri inceledikleri kesitsel çalışmada 15 yaştan itibaren ergenlerdeki fiziksel aktivite düzeyinin belirgin bir düşüş göstermeye başladığı, 18-29 yaşları arasında ise fiziksel aktivite düzeyinde sürekli bir azalma olduğu belirlenmiştir. Fiziksel aktivite düzeyinde yaşla birlikte görülen azalmanın nedenleri tam olarak anlaşılmamakla birlikte, yaşla birlikte artan sorumluluklar⁽¹¹⁾, aktiviteye katılmak için gerekli olan motivasyonda yaşla birlikte görülen değişimler⁽¹⁶⁾ ve psikolojik, sosyal ve fiziksel çevre değişkenlerindeki değişimin fiziksel aktiviteye katılımı etkilemesi⁽¹⁴⁾ fiziksel aktivite düzeyinde yaşla birlikte bir azalma görülmesinin nedenleri arasında sayılabilir.

Bu çalışmada elde edilen bir başka bulgu ise fiziksel aktivite düzeyinde cinsiyete göre farklılaşma olması ve bu farkın okul endeksinde kızların erkeklerden daha yüksek MET/saat değerlerine, ulaşım endeksinde ise erkeklerin kızlara oranla daha yüksek MET/saat değerlerine sahip olmalarından kaynaklandığı görülmektedir. Okul endeksinde kızların daha yüksek değere sahip olmalarının nedeni hem lise ve hem de üniversitedeki kız öğrencilerin daha düzenli bir şekilde okula gidiyor olmalarından kaynaklanmış olabilir. Ulaşım endeksine bakıldığında ise ortaya çıkan farklılaşmanın erkeklerin daha fazla ulaşım aracı kullanmalarından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Elde edilen bir başka önemli bulgu ise haftalık toplam fiziksel aktivite düzeyinde bir cinsiyet farklılığı bulunmamasıdır. Bu sonuç fiziksel aktivitenin cinsiyete göre incelendiği birçok çalışmayla

farklılık göstermektedir. Yapılan çalışmalar erkeklerin kızlara oranla daha aktif bireyler olduğunu ve daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduklarını göstermektedir^(4,14). Caspersen ve arkadaşları⁽⁹⁾ hem ergenlerde ve hem de yetişkinlerde erkeklerin fiziksel aktivite düzeyinin kızlardan daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Yine Klasson-Heggebo ve Andersen⁽⁶⁾ 9-15 yaşları arasındaki Norveçli çocuk ve ergenlerin fiziksel aktivite düzeylerini incelemiş ve tüm yaş gruplarında erkeklerin kızlara göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduklarını belirlemişlerdir. Benzer şekilde Trost ve arkadaşları⁽¹⁷⁾ 1-12. sınıflardaki çocuk ve gençlerin fiziksel aktivite düzeylerinde yaşa ve cinsiyete bağlı farklılıkları inceledikleri çalışmalarında her yaş grubunda erkeklerin kızlara oranla daha aktif olduklarını belirlemişlerdir. Tüm bu bahsedilen çalışmaların aksine bu çalışmada haftalık toplam fiziksel aktivite düzeyinde kızlarla erkekler arasında bir farklılık belirlenmemesinin bir nedeni bahsedilen diğer çalışmalara kıyasla bu çalışmadaki örneklem grubunun daha küçük olması olabilir. Bilindiği gibi erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin kızlara göre daha yüksek olmasının en önemli nedenlerinden biri erkeklerin yüksek şiddetli spor aktivitelerine daha fazla katılmalarıdır^(10,16,18). Bu çalışmaya katılan kız ve erkek öğrencilerin spor endeksinde bir fark elde edilmemesi ve bu değerlerin düşük olması kızlar ve erkekler arasındaki farkın oluşmamasına neden olmuş olabilir.

Bu çalışmadan elde edilen bir başka bulgu ise fiziksel aktivite düzeyinde yaş x cinsiyet etkileşiminin anlamlı olmamasıdır. Başka bir deyişle çalışmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinde artan yaşla birlikte cinsiyete göre bir farklılaşma olmamaktadır. Bu sonuç yazılı kaynaklardaki bazı çalışmalarla farklılık göstermektedir. Örneğin Van Mechelen ve arkadaşları⁽¹⁸⁾ ile Telama ve Yang⁽¹⁶⁾ fiziksel aktivite düzeyinde yaşla birlikte görülen azalmanın erkeklerde daha yüksek olduğunu belirlerken, Sallis ve arkadaşları⁽¹³⁾ kızların fiziksel aktivite düzeylerinde yaşa bağlı olarak görülen azalmanın erkeklerden daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmada fiziksel aktivite düzeyinde yaşla birlikte cinsiyette bir farklılaşma belirlenmemesinin bir nedeni yukarıda bahsedilen çalışmalara kıyasla daha küçük bir örneklem grubuyla çalışılmış olması olabilir.

Sonuç olarak bu çalışmanın bulguları lise ve üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin yaş ve cinsiyetten etkilendiğini göstermiştir. Ancak toplam fiziksel aktivite düzeyine bakıldığında kızlar ve erkekler arasında bir fark olmadığı belirlenmiştir. Lise öğrencilerinin okul endeksinde ve toplam fiziksel aktivite düzeyinde üniversite öğrencilerinden daha yüksek aktivite düzeyine sahip oldukları belirlenirken, okul endeksinde kızların, ulaşım endeksinde ise erkeklerin daha yüksek aktivite düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Gelecekteki çalışmalarda katılımcı sayısı artırılarak ve daha küçük ve büyük yaş grupları da eklenerek, fiziksel aktivitedeki yaşa ve cinsiyete bağlı değişimlerin incelenmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Ainsworth, B.E., Haskell, W.C., Leon, A.S., Jacobs, D.R., Montoye, H.J., Sallis, J.F. & Paffenbarger, R.S. (1993) Compendium of Physical Activities: Classification of Energy Cost of Human Activities. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 25:71-80.
2. Anderssen, N. & Wold, B. (1992) Parental and Peer Influences on Leisure - Time Physical Activity in Young Adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 63:341-348.
3. Bauman, A.E. (2004) Updating the Evidence That Physical Activity is Good for Health: An Epidemiological Review 200-2003. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 7:6-19.
4. Caspersen, C.J., Pereira, M.A. & Curran, K.M. (2000) Changes in Physical Activity Patterns in the United States, by Sex and Cross-sectional Age. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 32:1601-1609.
5. Casperson, C.J. (1989) Physical Activity Epidemiology: Concepts, Methods and Applications to Exercise Science. *Exercise and Sport Science Reviews*. 17:423-473.
6. Heyward, V.H. (1998) *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription*. Champaign IL:Human Kinetics.
7. Karaca, A., Ergen, E. & Koruç, Z. (2000) Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Güvenirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*. 11:17-28.
8. Klasson - Heggebo, L. & Anderssen, S. A. (2003) Gender and Age Differences in Relation to the Recommendations of Physical Activity Among Norwegian Children and Youth. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 13:293-298.
9. Klenrou, P., Hay, J. & Pyley, M. (2003) Habitual Physical Activity Levels and Health Outcomes of Ontario Youth. *European Journal of Applied Physiology*. 89:460-465.
10. Koçak, S., Haris, M.B., Kin-İşler, A. & Çiçek, Ş. (2002) Physical Activity Level, Sport Participation and parental Education Level in Turkish Junior High School Students. *Pediatric Exercise Science*. 14:147-148.
11. Matton, L., Thomis, M. Wijndaele, K. ve ark. (2006) Tracking of Physical Fitness and Physical Activity from Youth to Adulthood in Females. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 38:1114-1120.
12. Ölmez, D. (2004) İzmir İlindeki İki Farklı Sosyoekonomik Yerleşim Bölgesinde Yaşayan Sağlıklı Kız Adölesanlarda Subklinik Vitamin D Eksikliği. *Uzmanlık Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ABD, İzmir*.
13. Sallis, J.F. (1993) Epidemiology of Physical Activity and Fitness in Children and Adolescents. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 33:405-408.
14. Sallis, J.F. (2000) Age-related Decline in Physical Activity: A Synthesis of Human and Animal Studies. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 32:1598-1600.
15. Sallis, J.F., Prochaska, J.J. & Taylor, W. (2000) A Review of Correlates of Physical Activity of Children and Adolescents. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 32:963-975.
16. Telama, R. & Yang, X. (2000). Decline of Physical Activity From Youth to Young Adulthood in Finland. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 32:1617-1622.
17. Trost, S.G., Russel, R.P., Sallis, J.F., Freedson, P.S., Taylor, W.C., Dowda, M. & Sirard, J. (2002) Age and Gender Differences in Objectively Measured Physical Activity in Youth. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 34:350-355.
18. Van Mechelen, W., Twisk, J.W.R., Post, G.B., Snel, J. & Kemper, H.C.G (2000) Physical Activity of Young People: The Amsterdam Longitudinal Growth and Health Study. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 32:1610-1616.

MİLLİ TAKIM KAMP DÖNEMİNİN BAYAN TAEKWONDOCULARIN BAZI HEMATOLOJİK PARAMETRELER ÜZERİNE ETKİLERİ

Evrin ÇAKMAKÇI *

Atilla PULUR *

ÖZET

Araştırma; elit üst düzey bayan taekwondocular da A Milli takım kamp döneminin bazı hematolojik parametreler üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır.

Çalışmaya; yaş ortalamaları 22,26 yıl, boy ortalamaları 171.07 cm vücut ağırlığı ortalamaları kamp öncesi 62,03 kg, kamp sonrası 60,90 kg olan 15 bayan sporcu katıldı. Çalışmaya katılan deneklere Avrupa şampiyonası öncesi 4 haftalık antrenman programı uygulandı.

Kamp öncesi ve kamp sonrası alınan kan örneklerinde, HGB(hemoglobin), HCT(hematokrit), PLT(trombosit), MCV(ortalama eritrosit volümü), MCH (ortalama hemoglobin), MCHC, (eritrosit hemoglobin konsantrasyonu), düzeylerinde anlamlı artış ($P<0.05$), WBC(lökosit), RBC(eritrosit),düzeylerinde ise istatistiksel farklılık yoktur ($P<0.05$).

Elde edilen verilerin istatistiki analizlerinin yapılmasında SPSS paket programı kullanıldı. Kamp öncesi ve sonrası farklılıkların tespitinde ise bağımlı 't' testi uygulandı.

Araştırmada antrenmanların WBC düzeylerinde bir fark oluşturmadığı, RBC düzeylerinde anlamsız düşüşün yoğun antrenmanların sebep olduğu damar içi hemolizden kaynaklanabileceği, HGB, HCT, MCV, MCH, MCHC ve PLT düzeylerinde anlamlı artışın ($P<0.05$), yoğun antrenmanlar sonrası meydana gelen hipoksik şartların vücudu zorlaması ve baskı altına alması ile stres oluşturan etkenlerin sempatik sinir sistemi aktivasyonuna neden olması ve hemakonsantrasyon mekanizması ile birlikte splanik dolaşımdan sirküler dolaşıma hematokriti yüksek kan verilmesinden kaynaklanabilir.

Elde edilen sonuçlar insanlar için verilen normal değişim sınırları içinde olduğu, dolayısı ile en azından ölçülen parametreler açısından sporcularda herhangi bir risk oluşturmadığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler : Antrenman, Hematoloji

Geliş tarihi: 25.09.2007; Yayına kabul tarihi: 09.11.2007

* Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ANKARA

EFFECTS OF NATIONAL TEAM CAMPING PERIOD OF TEAKWONDO SPORTSWOMEN ON SOME HAEMATOLOGICAL PARAMETERS

ABSTRACT

This study was carried out to investigate the effects of camping period on some haematological parameters of high class elite teakwondo sportswomen.

15 sportswomen whose average age was 22.26 years, average height was 171.07 cm, and average weight was 62.03 before and 60.90 kg after the camp were taken as the subjects in the study. A four-week training programme was applied to the subjects.

There was significant increase in HGB (hemoglobin), HCT (hematocrit), PLT(trombsit), MCV(Mean Corpuscular Volume), MCH (Mean Corpuscular Hemoglobin), MCHC (Mean Corpuscular Hemoglobin Concentration), of the subjects ($P<0.05$), and there was no statistical difference in their WBC(white blood cell), RBC (erythrocyte), levels ($P<0.05$).

SPSS package programme was implemented in order to analyse the data statistically, and a dependent 't' test was conducted.

It was determined that the training caused no difference in WBC levels and the insignificant difference was caused by intravenous haemolysis caused by intense training and the significant increase in HGB, HCT, MCV, MCH, MCHC, and PLT levels ($P<0.05$) was caused by the nervous system activation caused by the agents causing stress putting the body under force and pressure through hypoxic conditions appeared just after intense training and transfer of blood with high heamatocrit to the circular circulation from splanic circulation together with heamoconcentration mechanism.

It can be said that the data obtained are in the normal change limits and thus there is no risk for the sportswomen regarding the parameters obtained.

Key words: *Training, Haematology*

GİRİŞ

Fiziksel aktivite canlı sistemlerin önemli bir fonksiyonudur. Birçok sistemi etkilediği gibi hematolojik parametreleri de etkileyebilmektedir.

İnsanlarda egzersize uyum, kardiovasküler aktivitenin adaptasyonu ve fiziksel, fizyolojik denge gibi fizyolojik cevabın düzenlenmesinde diğer birçok etken gibi hematolojik düzeyler de önemli rol oynayabilmektedir (Arslan ve ark. 1997, Baltacı ve ark. 1998).

Egzersiz tipine, şiddetine ve süresine bağlı olarak, hematolojik parametrelerde değişiklikler olabilmektedir. Yoğun egzersiz sırasında ve sonrasında hematolojik değerlerde, kişinin antrenman durumu, cinsiyet, yaş, çevresel şartlar ve beslenme gibi farklılıklardan dolayı değişiklikler olabilmektedir. Uzun süreli egzersizlere bağlı olarak sporcularda hematalojik değişiklikler gözlenmektedir (Beydağı ve ark 1993, Beydağı ve ark 1992).

Yoğun egzersiz programı uygulayan sporcularda karakteristik olarak HB ve HCT değerlerinde düşüş olmakta ve bu durum sporcu anemisi olarak da değerlendirilmektedir (Londeann1978, Thorner 1933).

Yetişkin bayanlarda hemoglobin oranının azlığıyla birlikte menstrüal dönemlerde büyük miktarda demir kaybı meydana gelmektedir. Demir eksikliğinde hemoglobin azlığı görülür (Günay ve ark 2006), ayrıca menstrüasyon döneminde trombosit sayıları da düşer (Yılmaz 2000). Bu yüzden hematolojik parametrelere bakılırken menstrüasyon dönemine dikkat edilmesi ve yapılacak çalışmanın menstrüal siklus dışında olması gerekmektedir.

Yapılan çalışmada Avrupa şampiyonasına hazırlanan bayan Taekwondocuların kamp dönemindeki yoğun antrenman programı dahilinde bazı hematolojik parametreler incelenmeye çalışılmış, yoğun egzersiz programının bayan taekwondocuların bazı hematolojik düzeylerini nasıl etkilediği bilimsel olarak saptanmaya çalışılmıştır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Materyal

Araştırmaya Avrupa ve Dünya şampiyonasına hazırlanan elit üst düzeyde taekwondo sporu ile uğraşan ve aralarında Dünya, Avrupa şampiyonu ve Olimpiyat derecesi bulunan sporcular katılmıştır. Sporculara uygulanan antrenman programı yoğun olup antrenör nezaretinde yapılmıştır. Kamp süresi 4 hafta olarak belirlenmiş ve kamp öncesi ve kamp bitiminde sabah aç karnına Sporcu Eğitim ve Sağlık Araştırma Merkezin (SESAM)' de uzman kişiler tarafından kan numuneleri alınmıştır. Sporcuların kamp boyunca beslenme ve diğer ihtiyaçlar aynı ortamda standart olarak giderilmiştir.

Yöntem

Boy Uzunluğu ve Vücut Ağırlığının Ölçülmesi:

Deneklerin vücut ağırlıkları 0.01 kg hassasiyeti olan kantarda kilogram cinsinden çıplak ayak, tişört ve tayt ile tartılmıştır. Boyları ise; kantarda sabit olan 0.01 cm hassasiyetinde metal bir metre ile denekler dik pozisyonda çıplak ayakla ölçülmüştür.

Analizler

Sporcu Eğitim ve Sağlık Araştırma Merkezin (SESAM)' de dirsek venesından (v. Brachialis) usulüne uygun olarak yeterli miktarda alınan kan örneklerinden bazı hematolojik parametreler coulter kiti kullanılarak coulter marka cihazla belirlendi (RBC, WBC, PLT, HG, HCT, MCV, MCH, MCHC)

İstatistiksel Analiz

Elde edilecek verilerin istatistiği analizlerin yapılmasında SPSS paket programı kullanıldı. Tüm deneklerin ölçülen parametrelerinin ortalama değerleri ve standart hataları hesaplandı. Kamp öncesi ve sonrası farklılıkların tespitinde ise Wilcoxon Signed Ranks testi kullanıldı.

Antrenman Programı

I, II ve III Hafta aynı program;

Pazartesi, (Sabah antrenmanı) kros

Şiddet: % 40- 60

Süre: 60-75 dk

Akşam antrenmanı (Taekwondo antrenmanı)

Şiddet: % 70-80

Süre: 120 dk

Çarşamba, (Sabah antrenmanı) kros

Şiddet: % 40- 60

Süre: 45 dk

Akşam antrenmanı (Taekwondo antrenmanı)

Şiddet: % 90-100

Süre: 120 dk

Cuma, (Sabah antrenmanı) kros

Şiddet: % 40-60

Süre: 60 dk

Akşam antrenmanı (Taekwondo antrenmanı)

Şiddet: % 60-70

Süre: 120 dk

Pazar

Dinlenme

IV. Hafta (hergün tek antrenman)

Pazartesi (Teknik taktik)

Şiddet: % 80

Süre: 120 dk

Çarşamba (Teknik taktik)

Şiddet: % 60-80

Süre: 120 dk

Pazar

Dinlenme

Salı, (Sabah antrenmanı) kros

Şiddet: % 40- 60

Süre: 60-75 dk

Akşam antrenmanı (Taekwondo antrenmanı)

Şiddet: % 80-90

Süre: 120 dk

Perşembe, (Sabah antrenmanı) kros

Şiddet: % 40- 60

Süre: 120 dk

Akşam antrenmanı (Taekwondo antrenmanı)

Şiddet: % 80-90

Süre: 120 dk

Cumartesi, Akşam ant (Taekw Müsabaka)

Şiddet: % 80-90

Süre: 120 dk (Tek antrenman)

Salı (Teknik taktik)

Şiddet: % 80

Süre: 120 dk

Perşembe-Cuma-Cumartesi

(Çarşamba uygulanan programın aynısı)

BULGULAR

Tablo 1: Kamp Öncesi ve Sonrası Hematolojik Değerler

DEĞERLER	N	Kamp Öncesi Med (\bar{X})	Kamp Sonrası Med (\bar{X})	t	p
V.Ağırlığı (kg)	15	62,03	60,90		
WBCx10 ³ /mm ³	15	6,4467±1,2322	6,4533±1,6008	-,021	,984
RBCx10 ⁶ /mm ³	15	4,6767±,2781	4,6000±,1808	1,514	,152
HGB (g/dl)	15	12,9807±,7463	13,6313±,7711	-3,878	,002*
HCT (%)	15	40,1927±1,9377	41,1187±1,9755	-3,057	,009*
PLTx10 ³ /mm ³	15	239,9333±40,9276	268,4667±41,4571	-3,096	,008*
MCV (fL)	15	85,5733±3,7729	87,8067±3,0422	3,738	,002*
MCH (pg)	15	27,8600±1,5706	29,3200±1,4708	-6,088	,000*
MCHC (%)	15	32,3333±,6543	33,3400±,7462	-6,680	,000*

TARTIŞMA VE SONUÇ

Egzersiz hematolojik parametreleri nasıl etkilediği konusunda birçok çalışma bulunmaktadır. Aslında kan parametreleri egzersizin tipini ve yoğunluğunu etkilediği gibi, egzersizde kan parametrelerini etkilemekte ve çeşitli kan patolojileri yönünden önem taşımaktadır (Çavuşoğlu, 1991).

Kronik egzersizin WBC değerleri üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalarda Yeh ve ark. (2006) 12 hafta düzenli egzersiz yapan 14 erkek ve 23 bayan sporcu da 12 hafta öncesi ve sonrası alınan kan örneklerinde WBC düzeylerinde anlamlı bir değişikliğe rastlanılmamıştır ($p < 0.001$). Banfi ve ark. (2006) kamp öncesi ve sonrası 19 erkek rugby oyuncusunun kamp sonrası lökosit düzeylerinin benzer olduğu bildirilmiştir. Ergün ve ark. (2006) tarafından yapılan çalışmada, 2 hafta düzenli aerobik egzersiz yapan orta yaş erkeklerin, 2 hafta sonunda alınan kan örneklerinde lökosit düzeylerinde anlamlı bir artış tespit edilememiştir ($P > 0.01$).

Buna karşın Mashiko ve ark. (2004)'ün çalışmasında 20 günlük kamp döneminde 25 rugby oyuncusunun lökosit düzeyleri incelenmiş ve kamp sonrası lökosit düzeylerinde anlamlı azalma tespit edilmiştir ($P < 0.01$). Patlar (2006) 4 haftalık kronik submaksimal egzersizin lökosit düzeyleri üzerine etkilerinin incelendiği çalışmada egzersiz periyodu sonrası lökosit düzeylerinde anlamlı düzeyde artış bildirilmiştir ($P < 0.05$). Telford ve Cunningham (1991) araştırmasında 6 hafta intensif antrenman programı uygulanan 12 erkek atletin lökosit düzeylerinde anlamlı artış kaydedilmiştir ($P > 0.05$).

Yeh ve ark. (2006) 12 hafta düzenli egzersiz yaptırılan, 14 erkek 23 bayan sporcunun 12 hafta sonunda RBC düzeylerinde anlamlı bir değişiklik görülmemiştir. Umit ve ark. (2004) 9 sedanter ve 9 sporcu deneğe uygulanan 2 haftalık egzersiz programı öncesi ve sonrası her iki grupta da RBC düzeylerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Halson ve ark. (2003), tarafından 4 hafta intensiv antrenman uygulaması sonucunda, RBC parametrelerinde anlamsız düşüşler bulunmuştur. Green (1991) tarafından 7 sedanter denek üzerinde yapılan çalışmada 8 haftalık egzersiz programının 4. haftası RBC düzeylerinde anlamlı bir farka rastlanmaz iken, daha sonraki haftalarda anlamlı artışlar tespit edilmiştir. Su ve ark. (2001) tarafından 16 erkek ve 8 bayan judocuya uygulanan 5 haftalık antrenman programı sonunda, RBC düzeylerinde düşüş görülmüştür.

Nitekim çeşitli yoğunlukta uygulanan egzersiz tiplerinde; Zergeroğlu ve ark. (1999) sedanterlere uygulanan basamak testi sonucunda, Özdengil (1998) sedanter erkeklere % 60 max. VO₂ ile 60 dk yapılan akut egzersiz sonrasında, Ünal (1998) 30 dk aerobik egzersiz sonrası, Ercan ve ark. (1996) 10 km. lik koşu sonrası deneklerin RBC düzeylerinde anlamlı artış bildirilmiştir (P<0.05). Akut submaksimal egzersizin RBC düzeylerini, egzersiz öncesi değerlere oranla anlamlı düzeyde artırdığı, bu artışların egzersizin yol açtığı plazma kayıplarına bağlı olduğu bildirilmiştir (Londeann 1978).

Çalışmada uygulanan 4 haftalık yoğun egzersiz programının sporcuların RBC düzeylerinde anlamsız düşüş meydana getirdiği, dolayısı ile yoğun egzersizin neden olduğu mekaniksel travma sonucu damar içi hemolizin Gürbüz ve ark. (2002) düşüşlere sebep olabileceği bildirilmektedir. Uzun süreli egzersizlere bağlı olarak RBC sayısının azalmasının performansı olumsuz etkileyebileceği bildirilmiştir (Varol L, Taşkiran 1995).

Çalışmada deneklerin hemoglobin düzeyleri incelendiğinde kamp dönemi sporcularının HGB düzeylerinde anlamlı artış meydana getirmiştir (P<0.05).

Ünal (1998) 8 haftalık aerobik egzersiz sonrası deneklerin HGB değerlerinde anlamlı (P<0.05) artışlar bulmuştur. Freund ve ark. (1991) max VO₂'nin % 60-80'i ile yaptırılan egzersizlerde deneklerin HGB düzeylerinde anlamlı (P<0.05) artışlar tespit etmiştir. Niamen ve ark (1999), kronik egzersiz sonrası sedanter bireylerde HGB düzeyinde anlamlı artış (P<0.05) bulmuşlardır.

Benzer olarak, Gallagher ve ark. (2000), 18-29 yaş arası yetişkinlerde normal ve ek besinli gruplara uyguladığı 8 haftalık aerobik egzersiz sonucunda, HGB düzeylerinde her iki grupta da önemli (P<0.05) artışlar bulmuşlardır. Büyükyazı ve Turgay (2000) da, erkek sporcular üzerine yaygın interval antrenmanının kronik etkilerini araştırmışlar, sonuçta HGB düzeylerinde 8 haftalık kronik egzersiz sonrası anlamlı (P<0.05) artış bulunmuştur.

Antrenmanlar sonucu HGB miktarında artış görülmekte, bu artışın kan hacmi artışından olduğu belirtilmekle birlikte (Günay ve ark 2006), egzersiz esnasında ve sonrasında meydana gelen hipoksik şartlardan dolayı, dokulara, ihtiyaç duyulan oksijenin taşınabilmesi amacı ile böbreklerde yapılan eritropoietin hormonu salgılanır ve hormonun kemik iliğini uyarması sonucunda hemoglobin yapımı artırılır. Kronik egzersizlerde meydana gelen max VO₂ gelişimi, hem hemoglobin miktarının artışına hem de oksijen taşıma yeteneğinin gelişmiş olmasına bağlıdır (Erol ve ark 1999). Dolayısı ile çalışmada hemoglobinde meydana gelen anlamlı (P<0.05) artış, literatürlerle paralellik göstermesi bakımından sonuçları destekler niteliktedir.

Çalışmada deneklerin hematokrit (Hct) düzeyleri incelendiğinde kamp dönemi sporcuların hematokrit düzeylerinde önemli bir artış meydana getirmiştir (P<0.05).

Çalışmanın sonuçlarına paralel olarak Ünal (1998) 8 haftalık aerobik egzersiz sonrasında, Ersöz ve ark. (1995) sedanter gençler üzerine 6 haftalık ılımlı egzersiz uygulamaları sonucunda, Wade ve ark. (1987) 32 yaş erkekler için akut egzersiz uygulamaları sonrasında, deneklerin HCT düzeylerinde anlamlı (P<0.05) artışlar bulunmuştur. 13 erkek tekvondocuya uygulanan 4 haftalık kamp dönemi sonrası HCT düzeylerinde anlamlı artışlar bildirilmiştir. Boyalı ve ark. (2006) 10 sporcuya uygulanan 20 günlük kronik egzersiz sonrası HCT değerlerinde anlamlı artış bulunmuştur (Patlar, 2006).

Buna karşın Mashiko ve ark. (2004) 25 sporcuya uygulanan 20 günlük kamp döneminin HCT düzeylerinde istatistiksel değişikliğe yol açmadığı, Green ve ark (1991), 6 haftalık yüksek şiddette interval antrenmanın HCT düzeyinde bir artış meydana getirmediği, 16 erkek ve 8 bayan judocuya uygulanan 5 haftalık antrenman programı sonunda, hematokrit değerlerinde azalma görüldüğüne (P< 0.05) dair çalışmalar da mevcuttur.

Çalışmada hematokritte meydana gelen artışın egzersiz periyodundan kaynaklandığı, egzersizden kaynaklanan hematokrit artışının, egzersize bağlı hemokonsantrasyon ve daha önemlisi splanik dolaşımdan sirküler dolaşıma hematokriti yüksek olan kan verilmesi ile izah edilebileceği bildirilmektedir (Günay Ve Cicioğlu 2001, Noyan 1998, Yeh ve Ark 2006).

Araştırmada deneklerin trombosit (PLT) düzeyleri incelendiğinde kamp dönemi sporcuların trombosit düzeylerinde anlamlı bir artış meydana getirmiştir (P<0.05).

Benzer çalışmalarda Boyalı ve ark. (2006), 13 erkek sporcu deneğe uygulanan 4 haftalık kamp döneminin PLT düzeylerinde anlamlı artış meydana getirdiği görülmüştür (P<0.05). Arslan ve ark. (1997) Aktif spor yapan 29 kız öğrenciye uygulanan kronik egzersiz sonrası PLT düzeylerinde anlamlı artış bildirilmiş; ayrıca spor yapan kız çocuklarının, kontrollerine oranla yüksek düzeyde PLT düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir (P<0.01).

Yüksek şiddetteki egzersiz sonrası, metabolizmada bir çok değişiklikler ortaya çıkmaktadır. Ayrıca akut maksimal egzersiz sonrası, PLT trombosit sayısında artışlar olduğu ve bu artışın bazı immünolojik ve hematolojik parametrelerde değişimlere neden olduğu çeşitli araştırmacılar tarafından ortaya konmuştur. Akut submaksimal egzersiz takiben trombosit düzeylerinin yükseldiği, kanama ve pıhtılaşma sürelerinin ise kısaldığı ileri sürülmektedir. Konuyla ilgili çalışmalarda hematolojik parametrelerdeki bu değişikliklerin egzersizden hemen sonra görülmesine karşın, egzersiz takip eden 24 saat içinde bu değişikliklerin istirahat düzeyine döndüğü bildirilmektedir (Beydağı Ve Ark1994). Nitekim, Özdengil (1998), sedanter erkeklere % 60 max. VO₂ ile 60 dk yaptırdığı akut egzersiz sonrası, trombosit sayılarında anlamlı (P<0.05) artış tespit etmiştir.

Araştırmada, alyuvar indekslerini oluşturan MCV (Mean Corpuscular Volume, Ortalama alyuvar hacmi), MCH (Mean Corpuscular Hemoglobin, Ortalama Hemoglobin Hacmi) ve MCHC (Mean Corpuscular Hemoglobin Concentration, Ortalama Alyuvar Hemoglobin Konsantrasyonu) değerleri incelendiğinde her üç parametrede de anlamlı artış bulunmuştur (P<0.05).

Çalışmada 4 haftalık kamp döneminin sporcuların MCV, MCH, MCHC düzeylerini arttırdığı ve bu artışın literatürlerle kısmen paralellik gösterdiği görülmektedir.

Çalışmada elde edilen hematolojik sonuçlara bakıldığında, yapılan bir çok araştırmada ileri sürüldüğü gibi gerek akut, gerekse kronik egzersiz sonrası hematolojik parametrelerde görülen artış, hemokonsantrasyon mekanizması ve sempatik sinir aktivitesi ile açıklanmaktadır. Literatürlerde egzersizin hematolojik parametreler üzerinde nasıl bir etki oluşturduğuna dair fikir birliği bulunmamaktadır.

Çalışmada uygulanan 4 haftalık kronik egzersizin, hematolojik parametreleri, arttırıcı yönde etkilediği söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. Arslan C, Bingölbali A, Kutlu M, Baltacı A.K ve ark.; Voleybol ve Atletizm Sporunun Kız Çocukların Hematolojik Ve Biyokimyasal Parametrelerine Etkisi, Bed Eğt Spor Bil Derg, 1997, 2, 28-34. Athletes.
2. Baltacı Ak, Moğulkoç R, Üstündağ B, Koç S, Özmerdivenli R ve ark., Sporcu Genç Kızlarda Bazı Hematolojik Parametreler İle Plazma Proteinleri Ve Serum Çinko, Kalsiyum, Fosfor Düzeyleri, Bed Eğt Spor Bil Derg 1998, 3, 21-30.
3. Banfi G, Del Fablo M, Mauri C, Corsi Mm, Melegati G, et al, Hematological Parameters İn Higly Elite Rugby Players During A Competitive Season. Jun Pub Med –Indexed For Medline ,2006, 28(3):183-8.
4. Beydağı H, Çoksevım B Ve Temoçin S, ve ark. Spor Yapan Ve Yapmayan Gruplarda Bazı Eritrositer Parametrelere Egzersizin Etkisi, Gaziantep Üniversitesi Tıp Fak Derg, 1994,5, 21 - 28.
5. Beydağı H, Çoksevım B, Temoçin S, Akar S, ve ark. Akut Submaksimal Egzersizin Spor Yapan ve Yapmayan Kişilerde Lökositlere Etkisi, Spor Hek Derg, 1993, 28, 52-62.

6. Beydağı H, Çoksevim B, Temoçin S, Akar S, ve ark. Akut Submaksimal Egzersizin Spor Yapan ve Yapmayan Kişilerde Koagülasyona Etkisi, Spor Hek Derg, 1992 27, 113-119.
7. Boyalı E, Çakmakçı O, Patlar S, Çakmakçı E, ve ark. Erkek Taekwondocularda Kamp Döneminin Bazı Hematolojik Parametreler Üzerine Etkileri 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi bildiri kitabı, Muğla, 2006, 280-281
8. Büyükyazı G, Turgay F, Sürekli Ve Yaygın İnterval Koşu Egzersizlerinin Bazı Hematolojik Parametreler Üzerine Akut Ve Kronik Etkileri. H.Ü. Spor Bil. ve Tek. Yüksekokulu VI. Spor Araştırmaları Kongresi Bildiri, 2000, S 182, 3-5, Ankara.
9. Çavuşoğlu H. Egzersiz ve Kan, İstanbul Tıp Fakültesi 11. Kurultayı Bildiri Kitabı, 249-252, 1991.
10. Ercan M, Bayıroğlu F, Kale R, Adak B, Tuncer İ, Tekeoğlu İ, et all, Uzun Süreli Dayanıklılık Koşusu Kategorisinde Gerçekleştirilen Bir Egzersizin Bazı Kan Parametrelerine Etkisi. Spor Hek. Der, 1996,31, 73-80.
11. Ergün M, Tengiz I, Türk U, Senisık S, Aloglu E, Yüksel O, Ercan E, Islegen C, ve ark. The Effect Of Long Term Regular Exercise On Endothelial Functions, Inflammatory And Thrombotic Activity İn Middle Aged ,Healthy Men. Journal Of Sports Science And Medicine, 2006, 5, 266-275.
12. Erol E, Cicioğlu İ, Pulur A, 13 -14 Yaş Grubu Erkek Basketbolculara Yönelik Dayanıklılık Antrenmanının Vücut Kompozisyonu İle Bazı Fiziksel Fizyolojik ve Kan Parametreleri Üzerine Etkisi, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,1999, 4-4 .
13. Ersöz G, Köksoy A, Zergeroğlu A M, Yavuzer S, ve ark. Akut-Kronik Fiziksel Egzersiz ve İmmunglobulinler. Spor Bilimleri Dergisi, 1995, 6, (3), 3-12.
14. Freund Bj, Shizuru Em, Hashiro Gm, Claybaugh Jr,et all, Hormonal, Electrolyte And Renal Responses To Exercise Are Intensity Dependent, J. Appl. Physiol, 1991,70, 2, 900-906.
15. Gallagher Pm, Carrithers Ja, Godard Mp, Schulze Ke, Trappe Sw, et all, b-Hydroxy-b-Methylbutyrate İngestion, Part Iı: Effects On Hematology, Hepatic And Renal Function. Med. Sci. Sports Ex, 2000 May, 2116-2119.
16. Green H. J., Sutton J. R., Coates G., Ali M, Jones S, et all, Response Of Red Cell And Plasma Volume To Prolonged Training İn Humans Journal Of Applied Physiology,1991, Vol 70, Issue 4 1810-1815, Copyright By American Physiological Society .
17. Günay M, Cicioğlu İ, Kara E; Egzersizde Metabolik ve Isı Adaptasyonu, Gazi Kitap Evi Ankara, 2006.
18. Günay M, Cicioğlu İ; Spor Fizyolojisi, Gazi Kitabevi, Baran Ofset, Ankara, 2001.
19. Gürbüz Büyükyazı, Kutlu N, Karadeniz N, Çabuk M, Ceylan C, Uyanık Bs, Seven S, Özdemir E; Kronik Aerobik Egzersizin Orta Yaşlı Erkeklerde Hematolojik Parametreler ve Lipid Profili Üzerine Etkisi, Spor Hekimliği Dergisi Volum .37 Nr 4 (2002).
20. Halson Sl, Lnacaster Gı, Jeukendrup Ae And Gleeson M; İmmunological Responses To Overreaching İn Cyclists. 2003 Med. Sci. Sports Exerc. Dec, 854-86.
21. Londeann R; Low Heamatcrits During Basic Training Athletes Anemia. Nengld J Med,1978, 299: 1191-2
22. Mashiko T, Umeda T, Nakaji S, Sugawara K ,et all; Effects Of Exercise On The Physical Condition Ofcollege Rugby Players During Summer Training Camp Br J Sports Med; 2004,38:186–190. Doi: 10.1136/BjSm.004333.
23. Nieman Dc, Pedersen Bk; Exercise And Immune Function: Recent Development. Sports Med, 1999, 27, 73-80.
24. Noyan A ; Yaşamda ve Hekimlikte Fizyoloji, 10. Baskı, Meteksan An. Şir, Ankara, 1998.

25. Özdengil F; Akut Submaksimal Egzersizin İmmun Sisteme Etkileri. S.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoloji (Tıp) Abd. Doktora Tezi. Konya,1998
26. Patlar S; 4 Haftalık Kronik Submaksimal Egzersizin Lökosit ve Lökosit Alt Grupları Üzerindeki Etkisi. 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Mugla, 2006 ,226-227
27. Su Y C, Lin C J, Chen K T, Lee S M, Lin J S, Tsai C C, Chou Y, Lin J G,et all,; Effects Of Huangqi Jianzhong Tang On Hematological And Biochemical Parameters İn Judo Athletes. Acta Pharmacol Sin. Dec, 2001; 22: 1154-8 [Pubmed] [Scholar] [Drop] [Hide].
28. Telford Rd, Cunningham Rb Sex Sportan Boy Size Dependency Of Hematology İn Higly Trained Athletes, 1991, 23(7) 788-94 Pub Med –Indexed For Medline.
29. Thorner W, Quoted By Srein Husah; Choronic Effects Of Exercise. Physiol Rew 13: Physiol 24.622- 4. 1933.
30. Ümit K. S, Yalcin O, Gunduz F, Kuru O, Herbert J. M, Baskurt O K; Effect Of Antioxidant Vitamin Treatment On The Time Course Of Hematological And Hemorheological Alterations After An Exhausting Exercise Episode İn Human Subjects Appl Physiol 2004, 98: 1272-1279,
31. Ünal M; Aerobik ve Anaerobik Akut-Kronik Egzersizlerin İmmun Parametreler Üzerindeki Etkileri, İ.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 20, İstanbul. 1998.
32. Varol L, Taşkiran Y; Elit Bayan Hentbolcularda Bazı Solunum ve Kan Parametrelerinin Sezon Öncesi ve Sonrası Degerlerinin Karşılaştırılması, Performans Dergisi 1, 21 83-89 (1995).
33. Wade Ce, Ramee Sr. Hunt Mm And While Cj Hor-monol And Renal Responses To Converting En-zyne Inhibition During Maximal Exercise. J Appl Physiol, 63, 1796-800. 1987.
34. Yeh S-H, Chuang H, Lin L-W, Hsiao C-Y, Eng H L; Regular Tai Chi Chuan Exercise Enhances Functional Mobility And Cd4cd25 Regulatory T Cells British Journal Of Sports Medicine;40:239-243; 2006.
35. Yılmaz B; Hormonlar ve Üreme Fizyolojisi, Feryal Matbaa, 1. Basım, 247-371, Ankara. 2000.
36. Zergeroğlu Am, Ersöz G, Yavuzer S; Sedanter Erkeklerde Supramaksimal ve Basamaklı Egzersizlerde Eritrosit Antioksidan Enzim Aktivitesi. Spor Hek. Der, 34, 65-71. 1999.

UZAK DOĞU SPOR BRANŞLARINDAKİ (TAEKWONDO, KARATE, JUDO) SPORCU GENÇLERİN SPORA KATILIM MOTİVASYONLARININ BELİRLENMESİ*

Erkan Faruk ŞİRİN **
Özgür HAMAMİOĞLU ***

ÖZET

Bu çalışmanın amacı 14-17 yaş grubundaki taekwondo, karate ve judo spor branşlarında yer alan gençlerin fiziksel olarak aktif hale getiren motivasyonları belirleyerek cinsiyet, yaş, branş ve spora başlama süresi farklılığını ortaya koymaktır. Çalışmaya, 15-31 Kasım 2006 tarihleri arasında Ankara ili okullararası gençler taekwondo, karate ve judo müsabakalarına katılan 121 orta öğretimde yer alan sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, genç sporcuların bu branş ve spora katılımında hangi sebebin ne kadar etkili olduğunu belirlemek için, 30 maddeden ve 8 alt boyuttan oluşan Gill, Gross ve Huddleston(4) tarafından geliştirilen Spora Katılım Güdüsü ölçeği (Participation Motivation Questionnaire) (PMQ) uygulanmıştır. Ölçekten elde edilen verilerin analizinde; spora katılım güdülenmesinde cinsiyet ve yaş farklılığını test etmek için t Testi; branş ve spora başlama süresi farklılığını test etmek için ise Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık için .05 anlamlılık düzeyi seçilmiştir.

Sonuç olarak, uzak doğu sporuyla ilgilenen sporcuların spora katılım güdülerini dışsal güdülerden çok "hareket/aktif olma", "beceri gelişimi" ve "takım üyeliği/ruhu" olarak bulunmuştur. Spora katılım nedenlerinde cinsiyet farklılığında kız ve erkek sporcular arasında "takım üyeliği/ruhu" ve "hareket/aktif olma" alt boyutlarında kız sporcuların lehine bir fark olduğu belirlenmiştir. Spora katılım nedenlerinde yaş farklılığında "başarı/statü", "eğlence" ve "arkadaş" alt boyutları; 14-15 yaşındaki sporcularda, 16-17 yaşındaki sporculara göre spora katılmakta daha önemlidir. Taekwondo, karate ve judo branşlarıyla ilgilenen sporcuların spora katılım motivasyonları alt boyutlar düzeyinde farklılaşmadığı bulunmuştur. Bununla beraber taekwondo branşıyla uğraşan sporcular diğer branş sporcularına göre spora katılım güdülenmesinde bütün boyutlardaki ortalamaları daha yüksek (önemli) buldukları söylenilebilir. Spora başlama süresine göre sporcuların spora katılım motivasyonları "başarı/statü", "takım üyeliği/ruhu" ve "fiziksel uygunluk/enerji harcama" alt boyutlarında farklılaştığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Spora katılım güdüsü, yaş, cinsiyet, uzak doğu sporları

Geliş tarihi: 21.11.2007; Yayına kabul tarihi: 04.01.2008

* Bu çalışma, 09-11 Kasım 2007 tarihleri arasında Antalya'da yapılan IV. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresinde bildiri olarak sunulmuştur.

** Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ANKARA

*** Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, KONYA

THE DETERMINATION OF YOUTH'S MOTIVATION IN PARTICIPATION OF THE FAR EAST SPORTS (TAEKWONDO, KARATE, JUDO)

ABSTRACT

The aim of this study is to find out the motivation which activates the 14-17 year-old youth who participated in taekwondo, karate and judo and to indicate the differences of gender, age, branch and sports starting time of these participants. 121 secondary schools students who participated taekwondo, karate and judo competitions which held from 15 to 31 November in 2006 in Ankara have taken part in this study voluntarily. In the research, as data collection instrument, Sports Participation Motivation Questionnaire which is constituted 30 questions and 8 sub-dimensions and developed by Gill, Gross and Huddleston (4) has been applied to determine the reasons and their effectiveness in youth sportsmens' selecting their branches and sports. In analysis of the data; t Test has been applied to check out the difference in gender and age in sports participation motivation and Kruskal-Wallis H Test has also been applied to check out the importance of branch and sports starting time. For statistical significance .05 significance level has been used.

As a result, the sportsmens' motivation in participating in the far east sports has been identified as "movement /being active", "skill development" and "team membership/spirit" rather than extrinsic motivation. The research revealed that female students have advantage in comparison with males regarding subdimensions of "team membership/spirit" and "movement/being active" as the reason of participation in sports. "Success/status", "fun" and "friendship" have more importance for the 14 or 15 year-old sportsmen comparing 16 or 17 year-old sportsmen. There is no significant difference sportsmens' sports participation motivation considering subdimensions level related with taekwondo, karate and judo branches. Nevertheless, it can be said that the sportsmen who do taekwondo find all the dimensions average more important in the sport participation motivation rather than the other sportsmen. It has been found that depending upon starting time, sportsmen's motivation in participating sports varies considering subdimensions of "success/status", "team membership/spirit" and "physical fitness/energy consumption".

Key Words: Participation motivation, age, gender, the far east sports

GİRİŞ

Son zamanlarda çocuk ve gençlerin spora motive edilmesi ile ilgili araştırmaların sayısında bir hayli artış olmuştur. Önceki araştırmalarda spor ve fiziksel aktivitelere katılım için; eğlence, form tutma, yetenekleri geliştirme ve rekabet gibi bir takım nedenler olduğu ortaya konulmuştur^(6,7,8,32). Spora yönlendirme, bir bireyin rekabet düzeyinin kazanmaya yönelmesinin ve hedefe yönelmesinin birleşiminden oluşur⁽¹⁾. Spora katılım bireylere kendi performanslarını değerlendirme, yeteneklerini gösterme ve bireysel hedeflerini değerlendirme fırsatı sunar⁽²⁾.

Motivasyon üzerindeki çalışmalar, erken mekanik yaklaşımlardan günümüzdeki bilmeye ve anlamaya yönelik yaklaşımlar şeklinde değişmiştir⁽³⁾. Modern spor psikologları ve araştırmacıları gençlerin spora katılımlarını iyi anlayabilmek ve altı çizilebilecek güdülerini bulmak için bir teorik altyapı hazırlamaya çalışmışlardır. Örneğin Weiss ve Chaumeton⁽³⁰⁾, gençlerin spor katılımlarını motive edecek davranışlar üzerinde bir motivasyonel oryantasyon altyapısı oluşturmuştur. Bu araştırmacıların düşüncelerine göre motivasyon, diğer etkilerden bağımsız ele alınan bir faktör

şeklinde algılanmalı ve buna göre bireylerin değişik motivasyonel özelliklerine göre değişik algılama ve davranışlar içinde bulunabilecekleri göz önünde bulundurulmalıdır.

Araştırmalar genel olarak ergenlerin spora katılımında birkaç faktör olduğunu ortaya koymuştur. Bunlar eğlence (spora katılımında alınan zevk güdüsü), form (sağlıklı ve fiziksel olarak uygun olma güdüsü), yetenek gelişimi (yeni yetenekleri geliştirme veya eski yetenekleri artırma güdüsü), başarı (yapılan işlerde elde edilen başarıma güdüsü), statü (tanınma ve ödül kazanma güdüsü), takımla beraber olma (bir takıma ait olma ve takım atmosferinden zevk alma güdüsü), arkadaşlık (arkadaşlarla beraber olma güdüsü), enerji atımı (fazla enerjiden kurtulmak için bir şeyler yapma güdüsü) ve durumsal güdüler (aileler, antrenörler ve yararlı kuruluşlardan etkilenme) olarak adlandırılabilir^(4,5,6).

Genel olarak motivasyon iki şekilde kategorize edilebilir. Dışsal sebepler (sosyal kabul, ödüller, bedensel zorlama) ve içsel sebepler (kendini tanıma, kendini tatmin etme, aktiviteden alınan zevk)⁽¹¹⁾. Bu sebepler bireylerin neden spora katıldığı konusunda önemli rol oynar ve aynı kişi için içsel ve dışsal sebepler beraber etkili olmasına rağmen bir sebep genellikle baskındır. Bir kişinin bir başka kişi yada bir şey olmaksızın kendi hür iradesiyle bir aktiviteye katılıyor ve haz alıyorsa, o kişi için içsel olarak güdülenmiş denilmektedir. İçsel güdüler bireyin bir göreve olan ilgisi veya yaptığı işten haz almasını içermektedir^(9,10). Buna karşın kişi hür irade olmaksızın aktiviteye katılıyorsa, bu kişi için dışsal olarak güdülenmiş denmektedir. Örneğin kişi, ailesinin isteği ve baskısından dolayı, statü kazanmak için veya ödül gibi dışsal nedenlerden dolayı aktiviteye katılıyorsa, bu kişi için "dışsal olarak güdülenmiş" diyebiliriz.

Araştırmacılar, İçsel sebeplerle spora başlayanlar yeni yetenekler geliştirmek, takım ruhunu yaşamak ve kendilerine güvenlerini arttırıp iyi bir sportmenlik göstermek isterken, dışsal sebeplerle spora katılanlarda daha sosyal tutumlar gözlenmiştir. Çünkü bu sebeplerle spora katılanlarda amaç sosyal statüyü arttırmak, geliştirmek ve profesyonel kariyer yapmaktır⁽¹²⁾.

Görev, ego ve sosyal güdüler motivasyon üzerinde ayrıca rol oynarlar^(11,13). Görev güdüsü içseldir ve bir katılımcı aktiviteye zevk ve kişisel ödül için girmeye karar verdiğinde ortaya çıkar⁽¹¹⁾. Ego güdüleri dışsaldır ve bir kişinin performansının diğerleriyle karşılaştırılmasıyla ilgilidir. Ego güdüleri pozitif olabileceği gibi negatif de olabilir.

Sosyal kaynaşma güdüleri ise dışsaldır. Arkadaşlıkla, sosyalleşmeyle alakalıdır ve bir yere ait olma, taktir görme ve spor katılımından gelen saygıyla bağlantılıdır. Bunlar spora yeni başlayan gençlerle ilgilenirken önemlidir. Bazıları eğlence, bazıları yeteneklerini geliştirme ve bazıları yeni yetenekler öğrenmek için spora başlarlar⁽⁴⁾. Birçok çalışmada gençler eğlence ve zevki spora katılım için temel sebep olarak belirtmektedirler^(4,14,15,16,17,18). Dışsal motivasyonlar organize spora başlarken önemli olurken, sporcunun yaşı ilerledikçe daha çok içsel motivasyonların önem kazandığı görülmektedir.

Sağlık yaşam için spor yapma alışkanlığı da, çocukların katılımında önemli bir rol oynamaktadır^(4,15,18,19). İnsanları eğlence ve rekabet içeren aktivitelere katılımına motive eden faktörler incelenirken çeşitli farklar bulunmuştur. Sağlıklarını geliştirmek için özellikle yaşları ileri dönemlerde spora başlayanlar daha az karmaşık ve daha az fiziksel yeterlik isteyen aktivitelere yönelmektedirler. Ayrıca spora katılımında cinsiyet farklılıkları da görülmektedir. Katılım süresince erkeklerin bayanlara göre daha aktif oldukları belirtilmiştir^(20,21). Bayanlar aktivitelere daha katılımcı ve disiplinli görünürken⁽¹⁵⁾, erkekler daha rekabetçi⁽¹⁸⁾, fakat katılım oranları bayanlara göre daha düşüktür⁽¹⁵⁾. Genç bayanlar daha çok kendini fiziksel olarak geliştirme ve estetik aktivitelerle ilgilenirken, genç erkekler kendi başarı düzeylerini arttıran ve sosyal statülerini geliştiren rekabetçi aktivitelere yönelmektedirler⁽²⁰⁾.

Sporcuların yaşı spora katılımında hangi faktörlerin daha çok motive edici olduğu konusunda önemli rol oynamaktadır. Birçok genç sporcu için spora katılım, okuldan sonraki saatlerde yapılan ve daha az karmaşık bir uğraşı olarak görülmektedir. Yaş ilerledikçe spor daha mücadeleci bir yapı oluşturur ve bireyin harcaması gereken zaman artarken daha değişik aktiviteler zamanı geçirmek için ortaya çıkmaktadır. Kızlar ve erkeklerde yaşa bağlı olmaksızın yetenek düzeyi katılımın devamında önemli bir rol oynamaktadır.

Birçok faktör çocuk ve gençlerin spora katılımını motive etmektedir. Genetik faktörler yani kas yapısı ve vücut yapısı bir dereceye kadar önceden bilinebilir. Fakat önceden bilinen faktörlerle eşit öneme sahip olan bir takım psikolojik faktörler de mevcuttur. Motivasyonun en önemli kısmı psikolojik faktörlerden oluşur. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı ilgili yaş grubundaki taekwondo, karate ve judo spor branşlarında yer alan gençlerin fiziksel olarak aktif hale getiren motivasyonları belirleyerek cinsiyet, yaş, branş ve spora başlama süresi farklılığını ortaya koymaktır.

Böylesine fedakarlık isteyen spor dallarına (taekwondo, karate ve judo) katılımın sebepleri ortaya çıkmasıyla ve güdülerin anlaşılmasıyla bu branşlara gençlerin katılımında yeni metotlar geliştirilebilir. Bu araştırmayla, beden eğitimi öğretmenleri, antrenörler, eğitimciler ve aileler gençlerin bu spor branşlarına katılımında etkili olabilecek motivasyonel teknikler hakkında daha fazla bilgi sahibi olabilecekleri düşünülmektedir.

MATERYAL VE YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Çalışmaya, Ankara ilinde 15-31 Kasım 2006 tarihleri arasında Ankara ili okullararası gençler taekwondo, karate ve judo müsabakalarına katılan 121 orta öğretimde yer alan sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

Araştırmanın evreni Ankara ili okullararası gençler taekwondo, karate ve judo müsabakalarına katılan, 7 farklı bölgedeki 82 okul takımı oluşturmaktadır. Örneklemi ise, taekwondo branşında kızlarda 27, erkeklerde 37 okul takımı 55 sporcu; karate branşında kızlarda 15, erkeklerde 14

okul takımı 42 sporcu; Judo branşında kızlarda 2, erkeklerde 10 okul takımı 24 sporcu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Spora Katılım Güdüsü ölçeği uygulanmıştır. "Spora Katılım Güdüsü Ölçeği (PMQ)", bireyin spora katılımındaki sebeplerini açıklamak için kullanılan 30 maddeden oluşan bir envanterdir. Gill, Gross ve Huddleston⁽⁴⁾ tarafından geliştirilen orijinal ölçek, katılımcının spor ve egzersize katılımında hangi sebebin ne kadar etkili olduğunu ortaya çıkarmak için "Çok Önemli", "Az Önemli" ve "Hiç Önemli Değil" şeklinde Likert tipi 3'lü bir derecelendirme ölçeğidir. Envanterde yer alan maddeler, 1 (Çok Önemli) ile 3 (Hiç Önemli Değil) arasında değerlendirildiğinden, elde edilen düşük değerler o maddenin daha önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Gill ve ark.⁽⁴⁾ çalışmasındaki ölçek, 8 alt boyuttan (Beceri Geliştirme, Takım Üyeliği/Ruhu, Eğlence, Arkadaşlık, Başarı/Statü, Enerji Harcama, Fiziksel Uygunluk ve Diğer Sebepler) oluşmaktadır. Gill ve ark.⁽⁴⁾'nin çalışmasındaki Cronbach's Alfa katsayısı alt boyutlar için .78 (Başarı/Statü) ile .30 (Arkadaşlık) arasındadır. PMQ'nun test-tekrar test yöntemi ile güvenilirliği ise .68 (Gould, ve ark. 1985) bulunmuştur.

Envanter 1993 yılında Çelebi⁽²²⁾ tarafından Türkçeye çevrilmiş ve bütün ölçekten elde edilen güvenilirlik katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Bu aracın Türk popülasyonu için geçerlik ve güvenilirlik çalışması Oyar, Aşçı, Çelebi ve Mülazmoğlu⁽²³⁾ tarafından yaz spor okulunda yapılmış ve 8 alt boyut olarak bulunmuştur. Alt boyutlar için Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı .61 (Beceri Gelişimi) ile .78 (Başarı/Statü) arasında bulunmuştur. Toplam ölçekten elde edilen iç tutarlılık .86 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada Çelebi⁽²²⁾ tarafından oluşturulan, Oyar ve ark.⁽²³⁾ tarafından da kullanılan Türkçe form kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmamızda elde edilen veriler, SPSS for Windows 15.0 istatistik paket programında hesaplanmıştır. Çalışmada Spora katılım güdülenmesinde cinsiyet, yaş farklılığını test etmek için T-Testi kullanılmıştır. Branş ve spora başlama süresi farklılığını test etmek için ise Kruskal-Wallis H testi ve farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Karşılaştırmalarda Alfa= .05 düzeyi esas alınmıştır.

BULGULAR

Spora Katılım Motivasyonu (PMQ)'da yer alan maddeler 1 (çok önemli) ile 3 (hiç önemli değil) arasında değerlendirildiğinden, elde edilen düşük değerler o madde ve alt boyutun daha önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Aşağıdaki tablolar da bu açıklama ışığında değerlendirmiştir.

Tablo 1: Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Spora Katılım Motivasyonları Alt Boyutları Puan Ortalamaları t Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Ort. (X)	s.s.	s.d.	t	p
Başarı/Statü	Kız	48	1,24	0,27	119	1,95	0,053
	Erkek	73	1,39	0,48			
Takım Üyeliği/Ruhu	Kız	48	1,14	0,28	119	2,22	0,028
	Erkek	73	1,31	0,45			
Fiziksel Uygunluk/Enerji Harcama	Kız	48	1,33	0,27	119	0,25	0,802
	Erkek	73	1,35	0,37			
Eğlence	Kız	48	1,35	0,34	119	0,81	0,418
	Erkek	73	1,41	0,42			
Arkadaş	Kız	48	1,47	0,43	119	0,33	0,737
	Erkek	73	1,44	0,48			
Yarışma	Kız	48	1,26	0,38	119	1,89	0,060
	Erkek	73	1,42	0,49			
Hareket/Aktif Olma	Kız	48	1,05	0,15	119	3,46	0,001
	Erkek	73	1,27	0,42			
Beceri Gelişimi	Kız	48	1,17	0,26	119	0,94	0,346
	Erkek	73	1,22	0,36			

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan sporcuların spora katılım nedenlerinde cinsiyet farklılığını test etmek için yapılan t testi sonuçları kız ve erkek sporcular arasında "takım üyeliği /ruhu" ($t=2,22$; $p<0,05$) ve "hareket/aktif olma" ($t=1,89$; $p<0,05$) alt boyutlarında kız sporcuların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur. "Başarı/statü", "fiziksel uygunluk/enerji harcama", "eğlence", "arkadaş", "yarışma" ve "beceri gelişimi" alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 2: Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Spora Katılım Motivasyonları Alt Boyutları Puan Ortalamaları t Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	N	Ort. (X)	s.s.	s.d.	t	p
Başarı/Statü	14-15 yaş	63	1,23	0,28	119	2,83	0,005
	16-17 yaş	58	1,44	0,50			
Takım Üyeliği/Ruhu	14-15 yaş	63	1,20	0,34	119	1,11	0,267
	16-17 yaş	58	1,28	0,46			
Fiziksel Uygunluk/Enerji Harcama	14-15 yaş	63	1,35	0,32	119	0,39	0,697
	16-17 yaş	58	1,33	0,35			
Eğlence	14-15 yaş	63	1,30	0,32	119	2,37	0,019
	16-17 yaş	58	1,47	0,44			
Arkadaş	14-15 yaş	63	1,33	0,38	119	3,07	0,003
	16-17 yaş	58	1,58	0,51			
Yarışma	14-15 yaş	63	1,30	0,42	119	1,48	0,141
	16-17 yaş	58	1,42	0,49			
Hareket/Aktif Olma	14-15 yaş	63	1,17	0,31	119	0,36	0,720
	16-17 yaş	58	1,19	0,40			
Beceri Gelişimi	14-15 yaş	63	1,17	0,28	119	0,98	0,328
	16-17 yaş	58	1,23	0,36			

Tablo 2’de görüldüğü gibi spora katılım nedenlerinde yaş farklılığını test etmek için yapılan t testi sonuçları 14-15 yaş ve 16-17 yaş sporcular arasında "başarı/statü" ($t=2,83$; $p<0,05$), "eğlence" ($t=2,37$; $p<0,05$) ve "arkadaş" ($t=3,07$; $p<0,05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur. Anlamlı fark bulunan alt boyutlar, 14-15 yaşındaki sporcular için 16-17 yaşındaki sporculara göre spora katılmakta daha önemlidir. "Takım üyeliği /ruhu", "fiziksel uygunluk/enerji harcama", "yarışma", "hareket/aktif olma" ve "beceri gelişimi" alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3: Branş Değişkenine Göre Sporcuların Spora Katılım Motivasyonları Alt Boyutları Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Branş	N	Sıra ortalaması	sd	X ²	p	Anlamlı Fark
Başarı/Statü	Taekwondo	55	55,26	2	4,17	0,124	Anlamsız
	Karate	42	69,27				
	Judo	24	59,67				
Takım Üyeliği/Ruhu	Taekwondo	55	59,06	2	1,49	0,475	Anlamsız
	Karate	42	59,63				
	Judo	24	67,83				
Fiziksel Uygunluk/ Enerji Harcama	Taekwondo	55	58,60	2	1,14	0,565	Anlamsız
	Karate	42	60,44				
	Judo	24	67,48				
Eğlence	Taekwondo	55	59,11	2	2,50	0,286	Anlamsız
	Karate	42	67,26				
	Judo	24	54,38				
Arkadaş	Taekwondo	55	61,05	2	0,05	0,974	Anlamsız
	Karate	42	61,68				
	Judo	24	59,71				
Yarışma	Taekwondo	55	57,14	2	2,96	0,227	Anlamsız
	Karate	42	68,00				
	Judo	24	57,60				
Hareket/Aktif Olma	Taekwondo	55	61,97	2	1,34	0,510	Anlamsız
	Karate	42	57,44				
	Judo	24	65,00				
Beceri Gelişimi	Taekwondo	55	58,85	2	1,12	0,569	Anlamsız
	Karate	42	60,45				
	Judo	24	66,90				

Tablo 3'de farklı branşlardaki sporcuların spora katılım motivasyonları alt boyutları puan ortalamalarının Kruskal Wallis testi sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre sporcuların "başarı/statü" ($X^2 = 4.17$, $p > 0.05$), "takım üyeliği/ruhu" ($X^2 = 1.49$, $p > 0.05$), "fiziksel uygunluk/enerji harcama" ($X^2 = 1.14$, $p > 0.05$), "eğlence" ($X^2 = 2.50$, $p > 0.05$), "arkadaş" ($X^2 = 0.05$, $p > 0.05$), "yarışma" ($X^2 = 2.96$, $p > 0.05$), "hareket/aktif olma" ($X^2 = 1.34$, $p > 0.05$) ve "beceri gelişimi" ($X^2 = 1.34$, $p > 0.05$) puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Tablo 3: Branş Değişkenine Göre Sporcuların Spora Katılım Motivasyonları Alt Boyutları Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Spor süresi	N	Sıra ortalaması	sd	X ²	p	Anlamlı Fark
Başarı/Statü	0-1yıl (A)	11	80,64	3	10,01	0,018	A-D, C-D
	1-2 yıl (B)	15	69,37				
	2-3 yıl (C)	31	67,63				
	3 yıl üzeri (D)	64	52,45				
Takım Üyeliği/Ruhu	0-1yıl (A)	11	84,05	3	9,43	0,024	A-D
	1-2 yıl (B)	15	66,93				
	2-3 yıl (C)	31	62,69				
	3 yıl üzeri (D)	64	54,83				
Fiziksel Uygunluk/ Enerji Harcama	0-1yıl (A)	11	86,50	3	8,29	0,040	A-C, A-D
	1-2 yıl (B)	15	68,50				
	2-3 yıl (C)	31	55,45				
	3 yıl üzeri (D)	64	57,55				
Eğlence	0-1yıl	11	66,68	3	2,22	0,527	Anlamsız
	1-2 yıl	15	62,07				
	2-3 yıl	31	66,98				
	3 yıl üzeri	64	56,88				
Arkadaş	0-1yıl	11	63,95	3	7,64	0,054	Anlamsız
	1-2 yıl	15	82,93				
	2-3 yıl	31	56,08				
	3 yıl üzeri	64	57,73				
Yarışma	0-1yıl	11	70,86	3	1,31	0,726	Anlamsız
	1-2 yıl	15	62,13				
	2-3 yıl	31	57,90				
	3 yıl üzeri	64	60,54				
Hareket/Aktif Olma	0-1yıl	11	71,77	3	4,44	0,217	Anlamsız
	1-2 yıl	15	67,00				
	2-3 yıl	31	63,27				
	3 yıl üzeri	64	56,64				
Beceri Gelişimi	0-1yıl	11	73,86	3	4,52	0,210	Anlamsız
	1-2 yıl	15	69,73				
	2-3 yıl	31	61,97				
	3 yıl üzeri	64	56,27				

Tablo 4'de farklı branşlardaki sporcuların spora katılım motivasyonları alt boyutları puan ortalamalarının Kruskal Wallis testi sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre sporcuların "eğlence" ($X^2 = 2.22$, $p > 0.05$), "arkadaş" ($X^2 = 7.64$, $p > 0.05$), "yarışma" ($X^2 = 1.31$, $p > 0.05$), "hareket/aktif olma" ($X^2 = 4.44$, $p > 0.05$) ve "beceri gelişimi" ($X^2 = 4.52$, $p > 0.05$) puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. Diğer taraftan "başarı/statü" ($X^2 = 10.01$, $p < 0.05$), "takım üyeliği/ruhu" ($X^2 = 9.43$, $p < 0.05$) ve "fiziksel uygunluk/enerji harcama" ($X^2 = 8.29$, $p < 0.05$) puanların da spora başlama sürelerine göre anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmıştır. Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında, "başarı/statü"de en yüksek sıra ortalaması spora 0-1 yıl süre arasında başlayan sporcularda (80.64), en düşük ise spora 3 yıl üzeri süre grubundaki sporcularda (52.45) olduğu görülmektedir. "Takım üyeliği/ruhu" alt boyutunda en yüksek sıra ortalaması spora 0-1 yıl süre arasında başlayan sporcularda (84.05), en düşük ise spora 3 yıl üzeri süre grubundaki sporcularda (54.83) olduğu görülmektedir. "Fiziksel uygunluk/enerji harcama"da ise en yüksek sıra ortalaması spora 0-1 yıl süre arasında başlayan sporcularda (86.50), en düşük ise spora 2-3 yıl süre arasında başlayan grubundaki sporcularda (55.45) olduğu görülmektedir.

"Başarı/statü", "takım üyeliği/ruhu" ve "fiziksel uygunluk/enerji harcama" alt boyutlarında gözlemlenen anlamlı farklılaşmanın, kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda, Başarı/Statü alt boyutunda; 3 yıl üzeri (D) süre spora başlayanların 0-1 yıl (A) süre arasında spora başlayanlardan ve 3 yıl üzeri (D) süre spora başlayanların 2-3 yıl (C) süre arasında spora başlayanlardan, spora katılım güdülenmesinde daha önemli olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). "Takım üyeliği/ruhu" alt boyutunda; 3 yıl üzeri (D) süre spora başlayanların 0-1 yıl (A) süre arasında spora başlayanlardan spora katılım güdülenmesinde daha yüksek "takım üyeliği/ruhu"nu önemli gördükleri bulunmuştur ($p < 0.05$). "Fiziksel uygunluk/enerji harcama" alt boyutlarında ise; 2-3 yıl (D) süre arasında spora başlayanların 0-1 yıl (A) süre spora başlayanlardan ve 3 yıl üzeri (D) süre spora başlayanların 0-1 yıl (A) süre arasında spora başlayanlardan daha yüksek düzeyde fiziksel uygunluk/enerji harcama boyutuna önem verdikleri bulunmuştur ($p < 0.05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışma, 14-17 yaş grubundaki Taekwondo, Judo ve Karate spor branşlarıyla uğraşan gençlerin fiziksel olarak aktif hale getiren motivasyonları belirleyerek cinsiyet, yaş, branş ve spora başlama süresi farklılığını ortaya koymak amacı ile yapılmıştır.

Bu çalışmanın amaçlarından biri, Taekwondo, Judo ve Karate spor branşlarında yer alan sporcuların spora katılım nedenlerinde cinsiyet farklılığını belirlemektir. Bu amaçla yapılan analiz sonuçları uzak doğu sporlarıyla uğraşan kız ve erkek sporcular arasında "arkadaşlık" alt boyutu hariç bütün alt boyutları kız sporcuların erkeklere göre daha önemli buldukları söylenilebilir. "Arkadaşlık" boyutunu erkeklerin kızlara göre daha fazla önemli görmeleri literatürde spora katılım güdülenmesini ortaya koyan Gill ve ark.⁽⁴⁾, Gould ve ark.⁽¹⁷⁾, Oyar ve ark.⁽²³⁾ ile Apter⁽³³⁾'in

çalışma bulgularıyla farklılık göstermektedir. Bunun sebebinin yapılan çalışma verilerinin rekreatif veya yaz spor okullarına katılan çocuk ve gençlerden toplanması ve öğrencilerin daha çok "arkadaş", "eğlence" boyutlarına yoğunlaşmasından kaynaklandığı söylenilebilir. Bununla beraber cinsiyet farklılığı "takım üyeliği/ruhu" ve "hareket/aktif olma" alt boyutlarında kız sporcuların lehine istatistiksel olarak anlamlıdır. "Başarı/statü", "fiziksel uygunluk/enerji harcama", "eğlence", "arkadaş", "yarışma" ve "beceri gelişimi" alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır ($p>0,05$). Bu bulgular spora katılım motivasyonunda cinsiyet farklılığını ortaya koyan ve bu çalışma bulgularını büyük ölçüde destekleyen birçok araştırma^(4,17,23,26,34) bulguları ile desteklenmektedir. "Başarı/statü" alt boyutunda kız sporcuların önem derecelerinin erkek sporculara göre farklı olması bu bulguyu destekleyen araştırma sonuçları^(4,27) ile paralellik gösterirken Oyar ve ark.⁽²³⁾'in araştırma bulgularıyla terstir.

Araştırmada uzak doğu sporlarıyla ilgilenen gençlerin spora katılmalarını yönlendiren en önemli nedenler alt boyut ortalamalarına göre en yüksek "hareket/aktif olma", "beceri gelişimi" ve "takım üyeliği/ruhu" olarak bulunmuştur. Çalışma bulgularıyla ilgili benzer sonuçlar Gill ve ark.⁽⁴⁾'nın aktardığına göre; Sapp ve Haubenstricker'in çalışma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Gould ve ark.⁽¹⁷⁾ yüzücüler üzerinde yaptıkları araştırmada da becerilerini geliştirmek, eğlenmek ve branşında yükselmek en önemli nedenler olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar çalışmaya katılan uzak doğu sporlarıyla uğraşan sporcuların dışsal güdülerden (sosyal kabul, ödüller, bedensel zorlama) daha çok içsel güdülerle (kendini tanıma, kendini tatmin etme, aktiviteden alınan zevk) hareket ettiğini ortaya koymaktadır.

Spora katılım güdülenmesinde yaş farklılığını incelemek de bu çalışmanın amaçları arasındadır. Spora katılım nedenlerinde yaş farklılığını test etmek için yapılan incelemede; 14-15 yaş ve 16-17 yaş sporcular arasında "başarı/statü" ($t=2,83$; $p<0,05$), "eğlence" ($t=2,37$; $p<0,05$) ve "arkadaş" ($t=3,07$; $p<0,05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur. Alt boyutlar düzeyinde, istatistiksel olarak anlamlı bulunan "başarı/statü", "eğlence" ve "arkadaş" alt boyutlarını 14-15 yaşındaki sporcular 16-17 yaşındaki sporculara göre spora katılmakta daha önemli görmektedirler. Yaş farklılığı ile ilgili alt boyut sonuçları bazı çalışmalarla farklılık göstermesi^(25,27,28) çalışmaların özellikle farklı kültürlerdeki çocuk ve gençlere yapılmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

"Takım üyeliği/ruhu", "fiziksel uygunluk/enerji harcama", "yarışma", "hareket/aktif olma" ve "beceri gelişimi" alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır ($p>0,05$). Bu sonuçlar Stern ve ark.⁽²⁴⁾'nin 9-10 yaşındaki genç basketbolcular üzerinde yaptıkları çalışma ve Gould ve ark.⁽¹⁷⁾'nin 8-14 yaşındaki kulüplü yüzücüler üzerinde yaptıkları çalışma ve Brodtkin ve Weis⁽²⁵⁾'in yüzücüler üzerine yaptıkları çalışma Klint ve Weis⁽²⁶⁾'in cimnastikçilerde elde ettikleri sonuçlarla paralellik göstermektedir. Salguero ve ark.⁽²⁹⁾, Brodtkin ve Weis⁽²⁵⁾, Barber ve Sukhi⁽²⁷⁾, Gill ve ark.⁽¹⁹⁸³⁾ ve Oyar ve ark.⁽²³⁾'nin elde ettikleri sonuçlarla da kısmen benzerlik göstermektedir. Literatürdeki bazı araştırma sonuçları arasındaki küçük farklılıkların sebebi yapılan araştırmaların bazılarında katılımcıların rekabete dayalı sporcular üzerinde yapılması,

diğerlerinin de rekreasyona yönelik aktivitelere katılan çocuklarda yapılmasından kaynaklanabilir. Konuyla ilgili literatür ayrıca çocuk yaşlarda fiziksel aktivitelerin daha çok oyun formunda, daha az fiziksel aktivite gerektiren etkinliklerle (yaz spor okulları, rekreatif faaliyetler) yaş ilerledikçe daha organize ve rekabet gerektiren aktivitelere ilginin arttığı gözlenmiştir⁽²⁰⁾. Çocuklar ergenliğe geçtiği anda çocuklarda daha efor gerektiren fiziksel aktivitelere ve fazla rekabet gerektiren sporlara doğru kayma yaşadıkları gözlenmiştir⁽³¹⁾. Ergenlikte bayanlar ise daha sanatsal aktivitelere, kişisel gelişim ve basit oyunlara yönelirken, erkekler takım sporlarında yer almayı, kuvvetlerini gösterebilecekleri bireysel branşları ve kendilerini zorladıkları kuvvet antrenmanlarını uygulayabildikleri sporları seçmişlerdir⁽²⁰⁾.

Farklı branşlardaki sporcuların spora katılım motivasyonları alt boyutları puan ortalamalarının sonuçlarında; sporcuların "başarı/statü", "takım üyeliği/ruhu", "fiziksel uygunluk/enerji harcama", "eğlence", "arkadaş", "yarışma, hareket/aktif olma" ve "beceri gelişimi" puan ortalamalarının farklılaşmadığı bulunmuştur. Bununla beraber Taekwondo branşıyla uğraşan sporcuların diğer branş sporcularına göre spora katılım güdülenmesinde bütün boyutlardaki ortalamaları daha yüksek (önemli) buldukları söylenilebilir.

Spora başlama süresi değişkenine göre sporcuların spora katılım motivasyonları "başarı/statü" alt boyutunda; 3 yıl üzeri süre spora başlayanların 0-1yıl süre arasında spora başlayanlardan ve 3 yıl üzeri süre spora başlayanların 2-3 yıl süre arasında spora başlayanlardan, spora katılım güdülenmesinde daha önemli olduğu bulunmuştur. "Takım üyeliği/ruhu" alt boyutunda; 3 yıl üzeri süre spora başlayanların 0-1yıl süre arasında spora başlayanlardan spora katılım güdülenmesinde daha yüksek "takım üyeliği/ruhu"nu önemli gördükleri bulunmuştur. "Fiziksel uygunluk/enerji harcama" alt boyutlarında ise; 2-3 yıl süre arasında spora başlayanların 0-1 yıl süre spora başlayanlardan ve 3 yıl üzeri süre spora başlayanların 0-1 yıl süre arasında spora başlayanlardan daha yüksek düzeyde "fiziksel uygunluk/enerji harcama" boyutuna önem verdikleri bulunmuştur.

Sonuç olarak; uzak doğu sporuyla ilgilenen sporcuların spora katılım güdülerini dışsal güdülerden çok "hareket/aktif olma", "beceri gelişimi", "takım üyeliği/ruhu" ve "başarı/statü" olarak bulunmuştur. Spora katılım nedenlerinde cinsiyet farklılığında kız ve erkek sporcular arasında "takım üyeliği/ruhu" ve "hareket/aktif olma" alt boyutlarında kız sporcuların lehine bir fark olduğu belirlenmiştir. Spora katılım nedenlerinde yaş farklılığında "başarı/statü", "eğlence" ve "arkadaş" alt boyutları; 14-15 yaşındaki sporcularda, 16-17 yaşındaki sporculara göre spora katılmakta daha önemlidir. Farklı branşlardaki sporcuların spora katılım motivasyonları alt boyutlar düzeyinde farklılaşmadığı bulunmuştur. Bununla beraber Taekwondo branşıyla uğraşan sporcular diğer branş sporcularına göre spora katılım güdülenmesinde bütün boyutlardaki ortalamaları daha yüksek (önemli) buldukları söylenilebilir. Spora başlama süresine göre sporcuların spora katılım motivasyonları "başarı/statü", "takım üyeliği/ruhu" ve "fiziksel uygunluk/enerji harcama" alt boyutlarında farklılaştığı bulunmuştur.

KAYNAKLAR

1. Gill, D.L., & Deeter, T.E., "Development of The Sport Orientation Questionnaire", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59(3), pp.191-202, 1988.
2. Duda, J.L., & Hall, H.K., "Achievement Goal Theory in Sport: Recent Extensions And Future Directions". In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds). *Handbook of Research in Sport Psychology*, 2nd Ed., 417-434, New York: John Wiley&Sons. Inc., 2001.
3. Biddle, S. J.H., & Mutrie, N. "Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions". London: Routledge. 2001.
4. Gill, D.L., Gross J.B., and Huddleston, S. "Participation Motivation in Young Sports", *International Journal of Sport Psychology*, 14, pp. 1-14, 1983.
5. White, S.A., & Duda, J.L. "The Relationship of Gender, Level of Sport Involvement, and Participation Motivation to Task and Ego Orientation", *International Journal of Sport Psychology*, 25, pp. 4-18, 1994.
6. Kolt, G., Kirby, R., Bar-Eli, M., Blumenstein, B., Chadha, N.K., Liu, J., and Kerr, G. "A Crosscultural Investigation of Reasons For Participation In Gymnastics". *International Journal of Sport Psychology*, 30, pp. 381-398, 1999.
7. Buonamano, R., Cei, A., and Mussino, A. "Participation Motivation in Italian Youth Sport". *Sport Psychologist*, 9, pp. 265-281, 1995.
8. Wang, J., & Wiese-Bjornstal, D.M. "The Relationship of School Type and Gender to Motives For Sport Participation Among Youth in The People's Republic of China". *International Journal of Sport Psychology*, 28, pp. 13-24, 1997.
9. Wann, D.L. "Sport Psychology", Upper Saddle River, New Jersey: Prentice-Hall. pp. 158-183, 1997.
10. Ryan, R.M., & Deci, E.L. "Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions". *Contemporary Educational Psychology* 25, 54-67, 2000.
11. Bartle, L.P., & Malkin, M.J. "The Motivation to Move". *Parks & Recreation*, 35(1), 28-36, 2000.
12. Ryska, T.A. "Sportmanship in Young Athletes: The Role of Competitiveness, Motivational Orientation, and Perceived Purposes of Sport". *The Journal of Psychology*, 137(3), pp. 273-292. 2003.
13. Cervello, E.M., & Santos-Rosa, F.J. "Motivation in Sport: An Achievement Goal Perspective in Young Spanish Recreational Athletes". *Perceptual and Motor Skills*, 92(2), pp. 527, 2001.
14. Dwyer, J.J.M. "Internal Structure of Participation Motivation Questionnaire Completed By Undergraduates". *Psychological Reports*, 70, 290, 1992.
15. Flood, S.E., & Hellsdtedt, J.C. "Gender Differences in Motivation of Intercollegiate Athletic Participation". *Journal of Sport Behavior*, 14, pp. 159, 1991.
16. Gill, K., & Overdorf, V. "Incentives to Exercise in Younger and Older Women". *Journal of Sport Behavior*, 17, pp. 87-89, 1994.
17. Gould, D., Feltz, D. and Weiss, M. "Motives for Participation in Competitive Youth Swimming". *International Journal of Sport Psychology*, 16, pp. 126-140, 1985.
18. Koivula, N. "Sport Participation: Differences in Motivation and Actual Participation Due To Gender Typing". *Journal of Sport Behavior*, 22, pp. 360-381, 1999.
19. Bouchard, C., Shephard, R., and Stephens, T. The Consensus Statement. In C. Bouchard, R. Shephard, & T. Stephens (Eds.), "Physical Activity, Fitness and Health International Proceedings and Consensus Statement" (pp.3-28). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, 1994.
20. Mota, J., & Esculcas, C. "Leisure-Time Physical Activity Behavior: Structured and Unstructured Choices According to Sex, Age, and Level of Physical Activity". *International Journal of Behavioral Medicine*, 9(2) pp. 111-122, 2002.

21. Sallis, J.F., Alcaraz, J.E., McKenzie, T.L., and Hovell, M.F. "Predictors of Change in Children's Physical Activity over 20 Months. Variations by Gender and Level of Adiposity". *American Journal of Preventative Medicine*, 16, pp. 222-229, 1999.
22. Çelebi, M. "Orta Doğu Teknik Üniversitesi Fiziksel Aktivite Klüplerinde Bulunan Lider Tipleri". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. ODTÜ, Ankara, 1993.
23. Oyar, Z.B., Aşçı H.F., Çelebi M. ve Mülazımoğlu Ö. "Spora Katılım Güdüsü Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), pp. 21-23, 2001.
24. Stern, H.P., Bradley, R.H., Prince, M.T., and Stroh, S.E. "Young Children in Recreation Sports: Participation Motivation". *Clinical Pediatrics*, 29, pp. 89-94, 1990.
25. Brodtkin, P., & Weis, M.R. "Developmental Differences in Motivation for Participating in Competitive Swimming". *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, pp. 248-263, 1990.
26. Klnt, K., & Weiss, M. "Perceived Competence and Motives for Participating in Youth Sports: A Test Of Harter's Competence Motivation Theory". *Journal of Sport Psychology*, 9, pp. 55-65, 1987.
27. Barber H., & Sukhi H. "The Influence of Parent-Coaches on Participant Motivation and Competitive Anxiety in Youth Sport Participants". *Journal of Sport Behavior*, 22 (2), pp. 162-180, 1999.
28. Wharton, M.S. "Measurement and Analysis for Participation in Southeastern Competitive Age Group Swimming". The Degree of Doctor of Philosophy in Health Promotion and Health Education, Graduate School of The University, Tuscaloosa, Alabama, 2004.
29. Salguero A, Gonzalez-Boto R., Tuero C. and Marquez S. "Relationship between Perceived Physical Arability and Sport Participation Motives in Young Competitive Swimmers". *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 44 (3), pp. 294-299, 2004.
30. Weiss, M.R., & Chaumeton, N. "Motivational Orientations in Sport". In H. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 61-99). Champaign, IL: Human Kinetics. 1992.
31. Bartko, W.T., & Eccles, J.S. "Adolescent Participation in Structured and Unstructured Activities: A Person Oriented Analysis". *Journal of Youth and Adolescence*, 32(4), 233-241. 2003.
32. Lindner, K.J., & Sit, C.H.P. "Sport and Activity Participation of Hong Kong School Children and Youth: Part 2: Reasons for Participation, Non-Participation And Withdrawal". *Hong Kong Journal of Sports Medicine and Sports Science*, 8,23-36. 1999.
33. Apter, M.J. "An introduction to Reversal Theory". In M. J. Apter (Ed.), *Motivational Styles in Everyday Life: A guide to Reversal Theory* (pp. 1-35). Washington,DC: American Psychological Association. 2001.
34. Barber, H., Sukhi, H., and White, S.A. "The Influence of Parent-Coaches on Participant Motivation and Competitive Anxiety in Youth Sport Participants". *Journal of Sport Behavior*. 22, 162-180. 1999.

GENÇLİK VE SPOR GENEL MÜDÜRLÜĞÜNDE GÖREV YAPAN SPOR YÖNETİCİLERİNİN PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ ***

Hacer GERMİ *

Hakan SUNAY **

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Türkiye'de Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü merkez ve taşra teşkilatlarında görev yapan spor yöneticilerinin problem çözme becerilerini algılama düzeylerini belirlemek ve Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü bünyesinde merkez ve taşra teşkilatlarında çalışan spor yöneticileri arasındaki problem çözme becerilerinin ilişkili olduğu bazı değişkenleri ortaya koymaktır.

Araştırmanın evreni, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Merkez Teşkilatında çalışan, 52 Federasyon Başkanı, 11 Daire Başkanı, 52 Genel Sekreter ve 51 Şube Müdürü ile taşra teşkilatında çalışan 81 Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinden oluşmaktadır. Evren toplam 247 kişidir. Araştırmada bu kapsamdaki spor yöneticilerinin tamamına ulaşılmaya çalışılmış ve Örneklem alınmasına gerek duyulmamıştır. Anketler, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Personel ve Eğitim Dairesi Başkanlığının onayı ile gönderilmiş ve toplanmıştır. Geri dönen anket sayısı 151'dir. Araştırmada, verileri toplamak için Problem Çözme Envanteri ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda spor yöneticilerinin yaş, cinsiyet, görev, eğitim durumu, problem çözme konulu katıldıkları kurs/seminer sayısı, mesleki kıdemi, yöneticilik süresi ile ilgili sorular bulunmaktadır.

Problem Çözme Envanteri(PÇE)", 35 maddeden oluşan, 1-6 arası puanlanan Likert tipi bir ölçektir. Verilen cevaplara 1 ile 6 arasında değişen puanlar verilir. Puanlamada 9, 22 ve 29. maddeler puanlama dışı bırakılmıştır. Puanlama 32 madde üzerinden yapılır. 1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30 ve 34. maddeler ters olarak puanlanmıştır. Bu maddelerin yeterli problem çözme becerilerini temsil ettiği varsayılır. Puanlamada düşük puanlar problemleri çözmeye etkililiği, yüksek puanlar ise problemler karşısında etkili çözümler bulamamayı göstermektedir. Envanterin, test-tekrar test güvenilirliklerinin de üç hafta ara ile Alpha katsayılarının .77 ve .81 arasında değiştiği görülmüştür. Veri toplama aracının çalışmadaki iç tutarlılık katsayısına ilişkin Alpha Güvenilirlik katsayısı ise, .76 dir.

Sonuç olarak, Türkiye'de sporun gelişimi için önemli bir kurum olan Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünde görev yapan spor yöneticilerinin problem çözme becerilerini algılama seviyelerinin yüksek olduğu, merkez ve taşra teşkilatlarında çalışan spor yöneticilerinin problem çözme becerilerini algılama düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır.

Ayrıca; spor yöneticilerinin problem çözme becerilerini algılama düzeylerinde yaş, görev, eğitim durumu, problem çözme konulu kurs/seminere katılma sayısı, mesleki kıdemi ve yöneticilik süresi değişkenlerine göre Problem Çözme Envanterinin üç alt faktöründe de istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken, cinsiyet değişkenine göre problem çözme envanterinin üç alt faktöründen biri olan "Yaklaşma-Kaçınma" faktörüne göre kadınların daha olumlu bir tutum sergiledikleri tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Problem Çözme Becerisi, Spor Yöneticisi.

Geliş tarihi: 19.02.2007; Yayına kabul tarihi: 11.12.2007

* Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Uzmanı

** Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ANKARA

*** Bu çalışma, 3-5 Kasım 2006 yılında Muğla Üniversitesi tarafından gerçekleştirilen 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde Sözel bildiri olarak sunulmuştur.

EVALUATION OF THE PROBLEM SOLVING SKILLS OF THE SPORT MANAGERS WORKING AT GENERAL DIRECTORATE FOR YOUTH AND SPORT

ABSTRACT

The scope of this study is to determine the perception level of the sport managers' problem solving skills and to display some of variables related with problem solving skills among the sport managers working at the central and provincial administrations of General Directorate for Youth and Sport. The final scope is to measure the problem solving skills of the managers and to demonstrate whether they are sufficient or not regarding this issue.

The study population is consisted of 52 Federation Presidency, 11 Head of Departments, 52 General Secretariat and 51 Branch Directors of central administration and 81 Youth and Sport Provincial Directorate of provincial administration. In the study it is tried to contact with all concerning sport managers and that is why, it is found unnecessary to have study sample. Questionnaires are dispatched and collected with the approval of General Directorate for Youth and Sport- Head of Personnel and Training Department. Number of returned questionnaires is 151. In this study, to compile the data, Problem Solving Inventory and personal identification sheets are used. In personal identification sheets, there are questions regarding the issues such as sport managers age, gender, task and education, the number of courses/seminars they have attended concerning the problem solving skills, their experience and the duration of their experience as a manager.

Problem Solving Inventory, is a Likert type scale, graded 1-6 and consists of 35 articles. Answers are scored with a grade of 1 to 6. In scoring, articles 9, 22 and 29 are excluded. Scoring is done according to article 32. Articles 1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30 and 34 are scored inversely. It is assumed that these articles represent the sufficient problem solving skills. The score range of the inventory is between 32 and 192. In scoring, low scores indicate the effectiveness in problem solving while high scores indicate finding no way of effective problem solving. It is seen that, while testing and repeat testing for inventory's reliability, the alpha coefficient is fluctuated in between .77 and .81 with a 3 weeks interval. The reliability coefficient of the questionnaire has been found out as Alfa: .76.

Consequently, it is confirmed that sport managers' perception level of problem solving skills is high and there is no meaningful difference among the sport managers working at central and provincial administrations of General Directorate for Youth and Sport which is the most important institution for the development of sport.

Furthermore, no significant difference has been determined in Problem Solving Inventory's three sub factors regarding the perception levels of the sport managers' problem solving skills according to the variables of age, task and education, the number of courses/seminars they have attended concerning the problem solving skills, their experience and the duration of their experience as a manager. However, while considering gender variable, women displayed more positive attitude according to the "Approach-Abstention" factor which is one of the Problem Solving Inventory's three sub factors,

Key Words: General Directorate For Youth And Sport, Problem Solving Skill, Sport Managers.

GİRİŞ

İnsanoğlu doğduğu andan itibaren çevresinden ve iç dünyasından gelen çeşitli uyarıcılara cevap vermek zorundadır. Her bir uyarıcı birey için bir problemlilik durumu oluşturabilir⁽¹⁾. Problem çözme becerisi insanın varlığını sürdürebilmesi için gerekli en temel yeteneklerden biridir. Kişinin problemlilik durumlarla başa çıkabilmedeki başarısı kendine güvenini ve kişiliğini olumlu yönde etkiler⁽²⁾.

Ayrıca büyük bir hızla değişen şartlar nedeniyle kurumun ve çevrenin yöneticiden beklentileri de sürekli değişmekte ve artmaktadır. Yönetici bu beklentilere cevap vermeye çalışırken pek çok problemle karşı karşıya gelecektir. Yönetim süreci, bir problem çözme sürecidir. Yöneticinin işi problemleri çözmektir ve problem yöneticinin işinin sürekli bir parçasıdır⁽²⁾. İşte bu nedenle bir yöneticinin ve ona paralel olarak kurumun başarısı yöneticinin problemlerle başa çıkabilme becerisiyle doğru orantılıdır⁽⁴⁾.

Çağdaş yönetimde yönetici, aynı zamanda, "Sorun Çözen Kişi" olarak da tanımlanır. Bu açıdan yönetim, sorun çözümlenebilir sanatıdır, denebilir. Geleceğin toplumlarında yarın ortaya çıkacak sorunları bugünden saptayabilenler daima bir adım önde olacaklardır⁽⁶⁾.

Çevredeki değişimlerden etkilenen kurum ve yöneticilerinin bu değişimlere aynı hızla uyum göstermesi gerekmektedir. Artık yönetim olgusunun geçmişe ve deneyim sonuçlarına göre hareket etmesi gerilerde kalmıştır. Bu sebeple yeni ve ortak problemlerin bilimsel bir yaklaşımla ele alınması zorunluluk arz etmektedir⁽⁵⁾. Bu bağlamda bir yöneticiden beklenen; bu değişim ve gelişmelere göre kurumu en iyi şekilde yönetmesi, oluşan problemleri çözmesidir.

Genel yönetimin bir parçası olan spor yönetimini, genel yönetimden ayırmak mümkün değildir. Bir başka ifade ile, genel yönetimde kullanılan kavram ve yöntemler spor yönetimi içinde aynen geçerlidir. Bu noktadan hareketle spor yönetimi, genel yönetimin ilke, yönetim ve kurallarının spor alanına uygulanması olarak da kabul edilebilir⁽¹²⁾. Temel amacı da, spor faaliyetlerinin akılcı ve bilimsel bir biçimde yürütülmesinin yollarını araştırmak, bulmak ve bunları genel ilkelere dönüştürüp uygulamaktır.

Ülkemizde her yönüyle sporu yöneten kurum olan GSGM'nin sporun gelişmesi noktasında görev ve sorumlulukları çok büyük olup, bu kurumda çalışan yöneticilerin de problem çözme becerilerini algılama düzeyleri son derece önemlidir.

Buna göre bu çalışmanın amacı, Türkiye'de Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü merkez ve taşra teşkilatlarında görev yapan spor yöneticilerinin problem çözme becerilerini algılama düzeylerini belirlemek ve Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü bünyesinde merkez ve taşra teşkilatlarında çalışan spor yöneticileri arasındaki problem çözme becerilerinin ilişkili olduğu bazı değişkenleri ortaya koymaktır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın evreni Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Merkez Teşkilatında çalışan, 52 Federasyon Başkanı, 11 Daire Başkanı, 52 Genel Sekreter, 51 Şube Müdürü ve taşra teşkilatında çalışan 81 Gençlik ve Spor İl Müdüründen oluşmaktadır. Evren toplam 247 kişidir. Araştırmada spor yöneticilerinin tamamına ulaşılmaya çalışılmış ve örneklem alınmasına gerek duyulmamıştır.

Araştırmada, verileri toplamak için Problem Çözme Envanteri ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır⁽⁶⁾.

PÇE, 35 maddeden oluşan, 1-6 arası puanlanan Likert tipi bir ölçektir. Puanlama 32 madde üzerinden yapılmıştır. 1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30 ve 34. maddeler ters olarak puanlanır. Puanlamada düşük puanlar problemleri çözmede etkililiği, yüksek puanlar ise problemler karşısında etkili çözümler bulamamayı göstermektedir^(9,11).

PÇE'nin iç tutarlılık korelasyonuna bakılmış ve "problem çözme yeteneğine güven" ile "yaklaşma-kaçınma" arasında .49; "problem çözme yeteneğine güven" ile "kişisel kontrol" arasında .49, "yaklaşma-kaçınma" ile "kişisel kontrol" arasında .38 değerinde korelasyon katsayıları bulunmuştur. Envanterin, test-tekrar test güvenilirliklerinin de üç hafta ara ile Alpha katsayılarının .77 ve .81 arasında değiştiği görülmüştür⁽¹¹⁾.

Çalışmada kullanılan anketin iç tutarlılığının tespit edilmesine yönelik güvenilirlik çalışması yapılmış, Alpha güvenilirlik katsayısı; .76 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin analizinde aritmetik ortalama, önem sırası, t-testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Spor Yöneticilerine Ait Kişisel Bilgiler

Araştırmaya katılan 151 spor yöneticisinden çoğunluğunun (%37,7) 46-55 yaş aralığında olduğu, cinsiyete göre dağılımları incelendiğinde, erkek yöneticilerin sayısının (%92,7) fazla olduğu gözlenmiştir.

Araştırmaya katılan yöneticilerin büyük bir çoğunluğunun (%83,4) üniversite mezunu olduğu, % 64,2'sinin Problem çözme konulu kurs/seminere katılmadığı tespit edilmiştir.

Spor yöneticilerinin yöneticilik süreleri ise, %63,6'sının 10 yıl ve üzerinde olduğu saptanmıştır.

Spor Yöneticilerinin Problem Çözme Becerilerini Algılama Düzeylerine İlişkin Bulgular

Tablo 1: Problem Çözme Becerisi Envanterinin Alt Faktörlere Göre Toplam Puan Analizi

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	S
Problem Çözme Yeteneği	151	1,00	5,30	1,7566	,66395
Yaklaşma-Kaçınma	151	1,00	3,62	1,9889	,61494
Kişisel Kontrol	151	1,00	4,75	2,4811	,54344
GENEL	151	1,16	3,94	2,0549	,50543

Tablo 1'e göre, spor yöneticilerinin Problem Çözme Becerilerini algılama düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir (X=2,05).

Spor Yöneticilerinin Problem Çözme Becerilerini Algılama Düzeyleri ile Cinsiyet, Görev, Eğitim Durumu, Yöneticilik Süresi Değişkenlerine İlişkin Bulgular

Problem Çözme Envanterinin üç alt faktörü olan problem çözme yeteneği, yaklaşma-kaçınma ve kişisel kontrolde yöneticilerin yaş, eğitim durumu ve yöneticilik süresine göre anlamlı fark yoktur.

Tablo 2: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Merkez ve Taşra Teşkilatında Çalışan Spor Yöneticilerinin Problem Çözme Becerilerinin Üç Alt Faktöre göre t-Testi Sonuçları

	Görev	N	Ortalama	S	t	sd	P
Problem Çözme Yeteneğine Güven	Genel Müdürlük	106	2,08	0,63	0,834	149	0,405
	Taşra teşkilatı	45	2,17	0,54			
Yaklaşma-Kaçınma	Genel Müdürlük	106	3,74	0,49	0,474	72,6	0,637
	Taşra teşkilatı	45	3,69	0,57			
Kişisel Kontrol	Genel Müdürlük	106	5,23	0,74	1,970	149	0,051
	Taşra teşkilatı	45	4,97	0,80			

Üç alt faktörde de Genel Müdürlük teşkilatı ile Taşra Teşkilatı arasında anlamlı fark yoktur. Ancak p değeri 0,05'e çok yakın olduğu gözlemlendiğinden fark olabileceği düşünülebilir.

Spor Yöneticilerinin Problem Çözme Becerilerini Algılama Düzeyleri ile Kursu/Seminer Katılma Durumları Arasındaki İlişki

Problem Çözme Becerilerini algılama düzeyleri ile yöneticilerin Kurs/seminerlere katılma durumları arasında fark gözlemlenmemiştir.

Tablo 3: Spor Yöneticilerinin Problem Çözme Becerilerinin Kurs/Seminere Katılımlarına Göre Varyans Analizi Sonuçları

		KT	Sd	KO	F	P
Problem çözme yeteneği ortalama	Gruplar Arası	,875	2	,437	,979	,378
	Gruplar İçi	64,789	145	,447		
	Toplam	65,664	147			
Yaklaşma-Kaçınma	Gruplar Arası	,240	2	,120	,314	,731
	Gruplar İçi	55,440	145	,382		
	Toplam	55,680	147			
Kişisel Kontrol	Gruplar Arası	,452	2	,226	,755	,472
	Gruplar İçi	43,433	145	,300		
	Toplam	43,885	147			
GENEL	Gruplar Arası	,214	2	,107	,413	,662
	Gruplar İçi	37,449	145	,258		
	Toplam	37,663	147			

TARTIŞMA

Araştırmaya katılan spor yöneticilerinin Problem Çözme Envanterinin üç alt faktöründe de problem çözme becerilerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Spor yöneticileri kişinin yeni problemleri çözme yeteneğine olan inancını ifade eden "Problem Çözme Yeteneğine Güven" faktöründe "problemi çözmeye başlamadan önce yapılması gerekenin problemin ne olduğunu tam olarak anlamak ve farkına varmak" olduğunun bilincindedirler.

Gelecekte başvurmak ve ilk problem çözme çabalarını yeniden gözden geçirmek için etkin bir biçimde araştırma yapmayı ifade eden "Yaklaşma-Kaçınma" faktöründe, spor yöneticilerinin genellikle, problem çözümede ilk akıllarına gelen yolu izlememeye çalıştıkları, daha fazla seçenek üretmek için ellerindeki tüm bilgileri kullanmaya çaba gösterdikleri ve problemlerle durumlar karşısında tedbirli ve dikkatli davrandıkları söylenebilir.

Problemlerle durumlarda kişisel kontrolünü sürdürme yeteneğini belirten "Kişisel Kontrol" faktöründe ise, spor yöneticileri kararlı fakat duygusal davranmaktadırlar. Bu durum; yöneticilerde olması gereken temel özelliklerden biri olan "insanları ve olayları objektif değerlendirme yeteneği"⁽¹⁰⁾ ile örtüşmeyebilir. Duygusal davranmak, yöneticinin başarısızlığına neden olabilir.

Üç alt faktörde incelendiğinde, spor yöneticilerinin algılarında yaşlarına bağlı anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Güçlü'nün (2003) "Lise Müdürlerinin Problem Çözme Becerileri" konulu araştırması da bu bulguyu desteklemektedir⁽⁷⁾.

"Yöneticilik süresine" göre üç alt faktörde de anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak, "problem çözme yeteneğine güven" ve "kişisel kontrol" faktöründe 10 yıl ve daha fazla süredir yöneticilik yapanların güven duygusunun daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. 10 yıl ve daha fazla süredir yöneticilik yapanların problem çözme konusunda kendilerine daha fazla güvenmelerinin deneyimleri boyunca pek çok problemle karşılaşmaları, kurumu ve kendilerini daha iyi tanımalarından ötürü olabileceği düşünülebilir.

"Görev" ve "Problem Çözme Konulu Kurs/Seminere Katılma Sayısı" değişkenleri spor yöneticilerinin problem çözme becerilerine ilişkin algılarını değiştirmemiştir. "Problem Çözme Becerisi eğitimle geliştirilebilen bir özelliktir". Bu bağlamda araştırmaya katılan yöneticilerin Problem Çözme Konulu Kurs/Seminere katılmalarının beceri seviyelerini etkilememesinin gerçekleşen seminerlerin yetersizliğinden veya amaca uygun olmayışından ötürü olabileceği düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmaya katılan spor yöneticilerinin problem çözme becerilerini algılama düzeyleri yüksektir. GSGM merkez ve taşra teşkilatında çalışan yöneticiler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum, bu araştırma çerçevesinde Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün bütün birimlerinde yöneticiler açısından homojen bir yapının olduğunu göstermektedir.

Bir kurumda problemin ortaya çıkması durumunda, her zaman en doğru çözüm yolu uygulanamayabilir. Çözüm yolu problemin durumuna ve yöneticinin probleme bakışına göre değişiklik gösterebilir. Özellikle spor gibi çok yönlü ve ani kararlar gerektiren bir alanda yöneticilerin rolü büyüktür. Bu nedenle yönetimde görev yapanlar, problemle karşılaştıklarında neler yapılması gerektiğini bilmeli, en hızlı ve en doğru çözüm yolunu üretebilmelidir. Araştırmada, problem çözme becerisi konulu kurs/seminere katılma sayısının da problem çözme becerisini etkilemediği görülmüştür. Bu noktada "Problem Çözme Becerisinin" eğitimle geliştirilebilen bir özellik olduğunu göz önüne alırsak, yöneticilerin daha etkili ve daha kolay çözüm yolları bulmasını sağlamak ve buna paralel olarak yöneticinin ve kurumun başarısını arttırabilmek için bu alandaki eğitimlerin artırılması gerekmektedir. Spor yöneticilerinin problem çözme becerilerini etkileyebilecek faktörler hakkında daha ayrıntılı çalışmalar ile spor yöneticilerinin özellikleri, eksiklikleri ve gereksinimleri üzerine detaylı araştırmalar yapılmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Başaran, İ. E, (1998). Yönetimde İnsan İlişkileri, Ankara.
2. Bedoyere, Q. (1995). Sorun Çözme Teknikleri, İstanbul: Rota Yayınları.
3. Çelikten, M. (2001). The Instructional Leadership Task of The Assistant Principals. The Journal of Educational Administration. Vol.39. No. 1.
4. Dale, P.M., Balloti, E. (1997). An Approach to Teaching Problem Solving in The Classroom. College Student Journal, Vol 31, Issue 1. p.:76-40.
5. Doğan, H. (1997).Eğitimde Program ve Öğretim Tasarımı, Önder Matbaacılık, Ankara.
6. Heppner, P.P. and Petersen, C.H. (1982). "The Development and Implications of a Personal Problem Solving Inventory". Journal of Counselling Psychology. 29: 66-75.
7. Güçlü, N. (2003). "Lise Müdürlerinin Problem Çözme Becerileri", Milli Eğitim Dergisi, Sayı:160. Milli Eğitim Basımevi, Ankara.
8. Jandt, E.F. (1998). Etkili Çözümler, (Çev: Levent Akın, Vedat Diker), Hayat Yayınları, İstanbul.
9. Karasar, N.(1994). Bilimsel Araştırma Yöntemi (6.Basım). Ankara:3A Araştırma Eğitim Danışmanlık Ltd.
10. Keleş, R. (2000). Yerinden Yönetim ve Siyaset, Cem Yayınevi, 4.b., İstanbul.
11. Taylan, S. (1990). Heppner'in Problem Çözme Envanterinin Uyarılama, Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışmaları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara..
12. Yetim, A. (1991). Başarılı Bir Spor Yöneticisinin Özellikleri, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt;7, Sayı: 1, Ankara.