



ISSN 1300-2805

GAZI ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Cilt: 23

Sayı: 1

Ocak 2018

Gazi
BEDEN EĞİTİMİ
ve
SPOR BİLİMLERİ
DERGİSİ

GAZI JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES

Volume: 23

Issue: 1

January 2018

GAZI BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

GAZI JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES

2018, Cilt 23, Sayı 1 / 2018, Volume 23, Issue 1

ISSN 1300-2805

Yayının Türü/Type of Publication: Yaygın

Sahibi / Owner

Dr. İbrahim USLAN
Gazi Üniversitesi Rektörü

Genel Yayın Yönetmeni / Editor-in Chief

Dr. Mehmet GÜNAY
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı

Editör / Editor

Dr. İbrahim YILDIRAN

Yardımcı Editör / Assistant Editor

Mustafa ALTUNSOY

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü / Publishing Editor

Dr. Fatih YENEL

Yayın Kurulu / Editorial Board

Dr. Azmi YETİM, Gazi Üniversitesi
Dr. Canan KOCA ARITAN, Hacettepe Üniversitesi
Dr. Christian WACKER, University of Freiburg/Germany
Dr. Dana BADAU, University of Tîrgu Mures/Romania
Dr. Erich MÜLLER, University of Salzburg/Austria
Dr. Erdal ZORBA, Gazi Üniversitesi
Dr. Fatih BEKTAŞ, Karadeniz Teknik Üniversitesi
Dr. Gıyasettin DEMİRHAN, Hacettepe Üniversitesi
Dr. Gül T. SÖNMEZ, Lehman College New York/USA
Dr. Gülfem ERSÖZ, Ankara Üniversitesi
Dr. H. Ahmet PEKEL, Gazi Üniversitesi
Dr. Hülya AŞÇI, Marmara Üniversitesi
Dr. İbrahim YILDIRAN, Gazi Üniversitesi
Dr. Kanat JANUZAKOV, Manas Üniversitesi, Kırgızistan

Dr. Kemal TAMER, Gazi Üniversitesi
Dr. Konstantinos GEORGIADIS, Uni. of Peloponnese/Greece
Dr. Latif AYDOS, Gazi Üniversitesi
Dr. Manfred LAEMMER, German Sport Uni.Cologne/Germany
Dr. Mehmet GÜNAY, Gazi Üniversitesi
Dr. Mitat KOZ, Ankara Üniversitesi
Dr. Mustafa Levent İNCE, Orta Doğu Teknik Üniversitesi
Dr. Ömer ŞENEL, Gazi Üniversitesi
Dr. Renato MANNO, University of L'Aquila/Italy
Dr. Robert C. SCHNEIDER, The College at Brockport/USA
Dr. Settar KOÇAK, Orta Doğu Teknik Üniversitesi
Dr. Suat KARAKÜÇÜK, Gazi Üniversitesi
Dr. Turgay BİÇER, Marmara Üniversitesi
Dr. Ulviye BİLGİN, Gazi Üniversitesi

İngilizce Dil Editörü / English Language Editor

Dr. Beyza Merve AKGÜL, Dr. Pınar Yaprak KEMALOĞLU

Dağıtım Koordinatörlüğü / Distribution Coordinator

Dr. Pınar KARACAN DOĞAN
Arş. Gör. Özgün PARASIZ, Arş. Gör. Ali ERASLAN, Arş. Gör. Şenol GÖRAL

Teknik Koordinatörlük / Technical Coordinator

Dr. Esin ESRA ERTURAN ÖĞÜT - Dr. Ebru ÇETİN
Arş. Gör. Okan Burçak ÇELİK, Arş. Gör. Merve KARAMAN, Arş. Gör. Tebessüm AYYILDIZ

İletişim Koordinatörlüğü / Communication Coordinator

Dr. Gülfem SEZEN BALÇIKANLI
Dr. Sümer ALVURDU, Arş. Gör. Serkan KURTİPEK, Arş. Gör. Emre Ozan TINGAZ

Yazışma Adresi / Corresponding Address

Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Abant Sokak No:12, Gazi Mahallesi/ANKARA
E-mail: gbesbd@gmail.com

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

Gazi Journal of Physical Education and Sports Sciences is published quarterly.

All the articles appeared in this journal are published on the opinion of advertiser.

<http://dergipark.gov.tr/gbesbd>

GAZİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

GAZİ JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES

2018, Cilt 23, Sayı 1 / 2018, Volume 23, Issue 1

ISSN 1300-2805

Danışma Kurulu / Editorial Advisory Board

Dr. A. Seda SARACALOĞLU, Adnan Menderes Üniversitesi
Dr. Ali Ahmet DOĞAN, Kırıkkale Üniversitesi
Dr. Ali Emre EROL, Gelişim Üniversitesi
Dr. Ali KIZILET, Marmara Üniversitesi
Dr. Arslan KALKAVAN, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi
Dr. Atilla ERDEMLİ, İstanbul Üniversitesi
Dr. Atilla PULUR, Gazi Üniversitesi
Dr. Ayşe KİN İŞLER, Hacettepe Üniversitesi
Dr. Beyza Merve AKGÜL, Gazi Üniversitesi
Dr. Bülent GÜRBÜZ, Kırıkkale Üniversitesi
Dr. Can İKİZLER, İstanbul Esenyurt Üniversitesi
Dr. Caner AÇIKADA, Yakın Doğu Üniversitesi
Dr. Cengiz ARSLAN, Fırat Üniversitesi
Dr. Dilara SEVİMAY ÖZER, Gedik Üniversitesi
Dr. Dilşad MİRZEOĞLU, Sakarya Üniversitesi
Dr. Ebru ÇETİN, Gazi Üniversitesi
Dr. Ekrem Levent İLHAN, Gazi Üniversitesi
Dr. Emin KURU, Gazi Üniversitesi
Dr. Emine ÇAĞLAR, Kırıkkale Üniversitesi
Dr. Erkut KONTER, Dokuz Eylül Üniversitesi
Dr. Esin Esra ERTURAN ÖĞÜT, Gazi Üniversitesi
Dr. F. Filiz ÇOLAKOĞLU, Gazi Üniversitesi
Dr. Fatih KILINÇ, Süleyman Demirel Üniversitesi
Dr. Fehmi TUNCEL, Ankara Üniversitesi
Dr. Ferda GÜRSEL, Ankara Üniversitesi
Dr. Füsün ÖZTÜRK KUTER, Uludağ Üniversitesi
Dr. Gazanfer DOĞU, İzzet Baysal Üniversitesi
Dr. Gökhan ÇALIŞKAN, Gazi Üniversitesi
Dr. Gül BALTACI, Hacettepe Üniversitesi
Dr. Gülfem SEZEN BALÇIKANLI, Gazi Üniversitesi
Dr. Gülgün ERSOY, Hacettepe Üniversitesi
Dr. Güner EKENCİ, İstanbul Gelişim Üniversitesi
Dr. Gürbüz BÜYÜKYAZI, Dokuz Eylül Üniversitesi
Dr. Hakan SUNAY, Ankara Üniversitesi
Dr. Haluk KOÇ, Gazi Üniversitesi
Dr. Hasan KASAP, Gedik Üniversitesi
Dr. Hatice ÇAMLIYER, Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Haydar DEMİREL, Hacettepe Üniversitesi
Dr. Hayri ERTAN, Anadolu Üniversitesi
Dr. İ. Fatih YENEL, Gazi Üniversitesi
Dr. İbrahim CİCİOĞLU, Gazi Üniversitesi
Dr. İmdat YARIM, Gazi Üniversitesi

Dr. Kamil ÖZER, Gedik Üniversitesi
Dr. Kürşat KARACABEY, Düzce Üniversitesi
Dr. Mehmet GÜÇLÜ, Gazi Üniversitesi
Dr. Metin KAYA, Gazi Üniversitesi
Dr. Metin SAYIN, Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Metin YAMAN, Gazi Üniversitesi
Dr. Muhsin HAZAR, Gazi Üniversitesi
Dr. Murat Sadullah ÇEBİ, Gazi Üniversitesi
Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN, Gazi Üniversitesi
Dr. Müslim BAKIR, Okan Üniversitesi
Dr. Necla GÜNAY, Gazi Üniversitesi
Dr. Nefise BULGU, Hacettepe Üniversitesi
Dr. Nevin ATALAY GÜZEL, Gazi Üniversitesi
Dr. Nevin GÜNDÜZ, Ankara Üniversitesi
Dr. Nevin ŞANLIER, Gazi Üniversitesi
Dr. Nevzat MİRZEOĞLU, Sakarya Üniversitesi
Dr. Niyazi ENİSELER, Celal Bayar Üniversitesi
Dr. Nurettin KONAR, İnönü Üniversitesi
Dr. Özbay GÜVEN, Gazi Üniversitesi
Dr. Özlem ORHAN, Gazi Üniversitesi
Dr. Perican BAYAR KORUÇ, Ankara Üniversitesi
Dr. Rana VAROL, Ege Üniversitesi
Dr. Rasim KALE, Gelişim Üniversitesi
Dr. Recep GÜRSOY, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Dr. Reha ALPAR, Hacettepe Üniversitesi
Dr. Sami MENGÜTAY, Haliç Üniversitesi
Dr. Sedat MURATLI, Akdeniz Üniversitesi
Dr. Sema ALAY, Marmara Üniversitesi
Dr. Seydi Ahmet AĞAOĞLU, 19 Mayıs Üniversitesi
Dr. Seydi KARAKUŞ, Dumlupınar Üniversitesi
Dr. Sürhat MÜNİROĞLU, Ankara Üniversitesi
Dr. Şefik TIRYAKI, Mersin Üniversitesi
Dr. Tayfun AMMAN, Marmara Üniversitesi
Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU, Gazi Üniversitesi
Dr. Timur GÜLTEKİN, Ankara Üniversitesi
Dr. Tuba MELEKOĞLU, Akdeniz Üniversitesi
Dr. Turgut KAPLAN, Selçuk Üniversitesi
Dr. Ümit KESİM, Bilgi Üniversitesi
Dr. Velittin BALCI, Ankara Üniversitesi
Dr. Yalçın TAŞMEKTEPLİGİL, 19 Mayıs Üniversitesi
Dr. Zafer ÇİMEN, Gazi Üniversitesi
Dr. Zekai PEHLEVAN, Mersin Üniversitesi

Bu Sayının Hakemleri / Editorial Advisory Board

Dr. Sema ALAY, Marmara Üniversitesi
Dr. Cengiz ARSLAN, Fırat Üniversitesi
Dr. Velittin BALCI, Ankara Üniversitesi
Dr. Müberra ÇELEBİ, Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Dr. Mehmet GÜNAY, Gazi Üniversitesi

Dr. Ekrem Levent İLHAN, Gazi Üniversitesi
Dr. Tennur YERLİSÜ LAPA, Akdeniz Üniversitesi
Dr. Zekai PEHLEVAN, Mersin Üniversitesi
Dr. Semiyha TUNCEL, Ankara Üniversitesi
Dr. Fatih YENEL, Gazi Üniversitesi

<http://dergipark.gov.tr/gbesbd>

GAZİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ



GAZI JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES

Cilt
Sayı
Ocak

XXIII
1
2018

Volumes
Issue
January

İÇİNDEKİLER

CONTENTS

SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR

Elit Salon Hokeyi Oyuncularında
Empatik Beceri İle Prososyal
Davranışlar Arasındaki İlişki

1 - 8

Gülfem SEZEN
BALÇIKANLI
İbrahim YILDIRAN

PSYCHO-SOCIAL AREAS IN SPORT

Relationship Between Empathic
Skills of Field Hockey Players and
their Prosocial Behaviors

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ

Yönetici Beden Eğitimi Öğretmeni ve
Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine
İlişkin Görüşleri: Nitel Bir Çalışma

9 - 24

Aynur YILMAZ
Hamit CİHAN

TEACHING OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

The Opinions of Head-Teachers, Physical
Education Teachers and Students
Towards the Physical Education Course:
A Qualitative Research

REKREASYON

Rekreasyon Fayda Ölçeği:
Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

25 - 34

Beyza Merve AKGÜL
Ezgi ERTÜZÜN
Suat KARAKÜÇÜK

RECREATION

Leisure Benefit Scale:
A Study of Validity and Reliability

Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zamanda
Sıkılma Algısı Alkol Kullanma Nedenlerinin
Belirleyicisi midir?

35 - 42

Feyza Meryem KARA
Berkay AYVERDİ

Is the Leisure Boredom Predictor of Drinking
Motives of University Students?

SPOR SAĞLIK BİLİMLERİ

Egzersizde Makro Besin Öğelerinin
Planlanması

43 - 57

Mustafa Fevzi
KARAGÖZ
Nevin ŞANLIER

SPORTS HEALTH SCIENCES

Macronutrient Timing in Exercise

EDİTÖRDEN

Yeniden Merhaba...

Elinizdeki Ocak 2018 sayımızla spor bilimleri süreli yayınları arasındaki yerimizi DergiPark (<http://dergipark.gov.tr/gbesbd>) üzerinden yeniden alıyoruz.

Hatırlayalım... Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1996 Ocak ayında ilk sayısı ile büyük heyecanlar içinde Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunun yayın organı olarak hayata atılmıştı. Tüm kurumun samimi desteği derginin arkasındaydı. Amatör bir aşkla aklın ve bilimin ışığında yola koyulmuştuk. Yeni spor bilimleri dergisine başlangıçta gösterilen ihtiyatlı yaklaşım giderek yerini sempati ve güvene bırakmıştı. Kabul alanının genişlemesine bağlı olarak artan yazı akışı niteliğin de artışına yol açmış, dergimiz böylece 2011 Ekim sayısına kadar 16 yıl boyunca kesintisiz yayın hayatında kalmıştı. Dergi, bu süreç içinde, yaşama tutunmasının en önemli dayanakları olan bazı şahsiyetlerin acı kaybını yaşadı. İlk yayın kurulu üyelerimizden Dr. Hasan Basri Öngel (1949-2001), Prof. Dr. Yaşar Sevim (1948-2009) ve Prof. Dr. Ahmet Faik İmamoğlu (1955-2011) arkalarında derin acılar ve kapanmayan boşluklar bırakarak gittiler... Yayınına geçici olarak ara verilen 2012-2017 yılları arasında dergimiz bir büyük kaybı daha yaşadı; desteğini her an yanımızda hissettiğimiz Prof. Dr. Kadir Gökdemir (1955-2016) de ebediyete uğurlandı. Şimdi, bir yanlarımız eksik, ama tazelenmiş bir şevk ve heyecanla yeniden aranızda katılıyoruz. En büyük itici gücümüz, arkasında büyük emeklerin bulunduğu Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisinin yeniden yayın hayatına atılması için gerek kurum içinden gerekse genel spor bilimleri camiasından gelen yoğun taleplerdir. O halde başlayalım! Ne dermiş denizciler yeni bir sefere başlarken? Vira bismillah!..

Eksik etmeyin yazılarınızı...

İbrahim Yıldırım
Editör

Elit Salon Hokeyi Oyuncularında Empatik Beceri ile Prososyal Davranışlar Arasındaki İlişki

Gülfem SEZEN BALÇIKANLI, İbrahim YILDIRAN
Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Araştırma Makalesi

Öz

Bu çalışmanın amacı, salon hokeycilerinin empatik beceri düzeyleri ile takımına ve rakibe yönelik prososyal davranışları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmada araştırma grubunu 2015-2016 yılı Salon Hokeyi Süper Ligi'nde yer alan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 150 sporcu (75 kadın, 75 erkek) oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak; Kişilerarası Tepkisellik İndeksi (Interpersonal Reactivity Index: IRI) ile Sporda Prososyal ve Antisosyal Davranış Ölçeği (PABSS) kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise, Mann Whitney U Testi ile Korelasyon analizinden (Spearman sıra korelasyonu) yararlanılmıştır. Elde edilen bulgular; kadın sporcuların erkelere oranla daha empatik olduğu, prososyal davranışlarda cinsiyet açısından bir fark bulunmadığı ve empatik beceriler ile sporda prososyal davranış arasında ilişki olduğu yönündedir. Sonuç olarak, sporcularda empatik düşünce, fantezi ve perspektif alma gibi empatik becerilerin sporda takımına ve rakibe yönelik prososyal davranışları artırdığı ve desteklediği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Salon hokeyi, Empati, Prososyal davranış

Relationship Between Empathic Skills of Field Hockey Players and their Prosocial Behaviors

Abstract

It is the aim of this study to examine the relationship between empathic skills of field hockey players and their behaviors towards their opponent and teammates. The participants who voluntarily took part in the study were 150 players (75 females and 75 males) in the Super League of Field Hockey in the 2015-2016 season. The data which were collected via Interpersonal Reactivity Index (IRI) and Prosocial and Antisocial Behavior in Sport Scale (PABSS) were analyzed using the Spearman Rank Correlation and Mann Whitney U test. The findings indicate that female players are more empathic than males, there is no difference in prosocial behaviors in terms of gender and empathic skills promote prosocial behaviors in sport. Thus, it can be concluded that empathic skills such as empathic concern, fantasy and perspective taking enhance and support prosocial behaviors towards their opponent and teammates in sport.

Keywords: Field hockey, Empathy, Prosocial behavior

Giriş

Sporcuların yarışma anında gerek rakipleriyle gerekse takımdaşları ile kurdukları iletişimin kalitesi onların empatik becerileri ile yakından ilişkilidir. Empati, bireyin başka birinin gözlemlenen deneyimlerine verdiği tepkileridir ve hem bilişsel hem de duyuşsal unsurlar içermektedir (Davis, 1983). Empatinin bileşenlerinden olan empatik düşünce, karşımızdaki kişiye duyduğumuz sıcaklık, yakınlık, ilgi, alaka gibi duygular ile zor durumda olan kişilere karşı duyulan ilgiyi belirlerken, perspektif alma; karşımızdaki kişinin bakış açısını kabullenebilme derecemizle ilgilidir. Fantezi; kişilerin kitaplardaki, filmlerdeki ve oyunlardaki hayali karakterlerin yerine kendini koyabilme eğilimini belirlemektedir (Davis, 1983, 1996, Engeler, 2007). Prososyal davranışlar ise, gönüllü olarak karşımızdaki kişiye yardım etmeyi ya da onun yararına olacak davranışları içermektedir (Eisenberg, Fabes, Spinrad 2006). Spordaki prososyal davranışlar ise, yere düşen rakibe yardım etmek, takım arkadaşlarını cesaretlendirmek gibi davranışlardan oluşur (Kavussanu, Boardley 2009). Bireyler empatik becerilerine inanır ve kendi duygularını kabul edebilirlerse bu onların sosyal davranışlarını da etkilemektedir (Bandura, Caprara, Barbaranelli, Gerbino, Pastorelli, 2003).

Empati ve prososyal davranışlar arasındaki ilişkinin önemi üzerine yapılan birçok araştırma mevcuttur (Eisenberg, Miller 1987; Eisenberg, Fabes,1990; Roberts, Strayer, 1996). Rutten ve arkadaşları (2007), sporda yaşanan ikilemler üzerine ahlaki akıl yürütme ile prososyal davranışlar arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bir başka çalışmada empati ve rakibe prososyal davranışlar arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Kavussanu, Boardly 2007). Cinsiyetler açısından incelendiğinde, kadın sporcuların erkeklere oranla daha empatik olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kavussanu, Stamp, Slade, Ring, 2009). Yine prososyal davranışlarda da kadınlar lehine bir durum söz konusudur (Sage, Kavussanu 2007). Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde prososyal davranışlar üzerindeki farkın bir nedeninin de empati faktörü olabileceği düşünülmektedir (Kavussanu, Stamp, Slade, & Ring 2009). Branşlar açısından bir durum incelemesi yapıldığında ise, Rutten ve arkadaşları (2011) tarafından, futbolcuların sporda antisosyal davranış düzeylerinin oldukça yüksek

olduğu, bunu ikinci sırada basketbolcuların izlediği, bireysel sporlarda ise antisosyal davranışların düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Prososyal davranışları da içine alan sportmenlik yönelimi ile empati arasında da yine pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu bilinmektedir (Sezen 2014; Sezen, Yıldırım 2012).

Araştırmalar, yakın temaslı takım sporlarında empati becerisinin ve prososyal davranışların oldukça düşük olduğunu göstermekte ve üzerinde en fazla araştırma yapılan branşı futbol olarak belirtmektedir. (Kavussanu 2006; Kavussanu, Stamp, Slade, Ring, 2009; Sezen, Yıldırım 2012; Sezen 2014). Ülkemizde çok az araştırılan ancak günümüzün rağbet gören branşları arasında olan salon hokeyi yakın temaslı takım sporu olma özelliği ve yapısı itibarı ile merak uyandırmaktadır. Buradan hareketle çalışmanın amacı, salon hokeyicilerinin empatik beceri düzeyleri ile takımdaşa ve rakibe yönelik prososyal davranışları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, 2015-2016 yılı Salon Hokeyi Süper Ligi'nde yer alan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 150 sporcu (75 kadın, 75 erkek) oluşturmaktadır. Araştırma grubunun %36.7'si 13-15 yaş; %23.3'ü 16-18 yaş; %18'i 19-21 yaş; %14'ü 22-23 yaş; %5.3'ü 24-25 yaş ve %2.6'sı 25 ve üstü yaş aralığındadır. Grubun spor yaşları incelendiğinde %23'ü 1-2 yıl; %38'i 3-4 yıl; %21.3'ü 5-6 yıl; %10'u 7-8 yıl; %7.3'ü ise 9-10 yıl aralığındadır. Araştırma grubunun kulüp yaşları incelendiğinde; %37.3'ü 1-2 yıl; %43.3'ü 3-4 yıl; %14'ü 5-6 yıl; %5.3'ü ise 7 yıldır aynı kulübün sporcusudur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişilerarası Tepkisellik İndeksi (Interpersonal Reactivity Index: IRI) ile Sporda Prososyal ve Antisosyal Davranış Ölçeği (PABSS)'nin 'sporda prososyal davranış' bölümü kullanılmıştır.

Kişilerarası Tepkisellik İndeksi (IRI): Araştırmada, profesyonel futbolcuların empatik eğilimlerinin belirlenmesinde veri toplama aracı olarak Davis (1983) tarafından geliştirilen ve Türkçe verisiyonu Engeler (2005) tarafından yapılan Kişilerarası Tepkisellik İndeksi (Interpersonal Reactivity Index: IRI) kullanılmıştır. IRI alt boyutları göreceli olarak birbirinden bağımsız ve kişilerin niteliklerini belirleyen 4 alt boyuttan ve 28 maddeden oluşmaktadır. Bu araştırmada, niteliği ve kurguyu en çok yansıtacağı düşünülen üç alt boyuttan ve 21 maddeden (Fantezi, Perspektif Alma, Empatik Düşünce) yararlanılmıştır. Kişilerarası tepkisellik indeksi beşli likert tipi bir ölçektir (0= beni hiç tanımlamıyor, 4= Beni oldukça tanımlıyor). Perspektif Alma alt boyutu, diğerlerinin psikolojik açıdan bakış açısını kişinin kabullenebilme derecesini (Örn.: Arkadaşlarımla açımdan olayların nasıl gözüktüğünü düşünerek onları daha iyi anlamaya çalışırım.), Empatik Düşünce alt boyutu, kişinin diğer kişilere karşı sıcaklık, yakınlık, alaka gibi duyguları ve zor durumda olanlara karşı duyulan ilgiyi belirlemektedir (Örn.: Benden daha az şanslı insanlara karşın sık sık ilgili ve hassas duygular hissederim.). Fantezi alt boyutu ise, kişilerin kitaplardaki, filmlerdeki ve oyunlardaki hayali karakterlerin yerine

kendini koyabilme eğilimini belirlemektedir (Örn.: İlginç bulduğum bir hikâye veya romandaki olaylar eğer benim başıma gelseydi nasıl hissederdim diye düşünürüm.) (Davis 1980; 1983; 1996). Bu çalışma için Cronbach Alpha değerleri empatik düşünce alt boyutu için 0.80; perspektif alma alt boyutu için 0.85; fantezi alt boyutu için ise 0.80'dir.

Sporda Prososyal ve Antisosyal Davranış Ölçeği (PABSS): Kavussanu ve Boardley (2009) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Sezen (2013) tarafından yapılan Sporda Prososyal ve Antisosyal Davranış Ölçeği (PABSS) 5'li likert tipi bir ölçek olup 20 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu araştırma için ölçeğin, 'sporda prososyal davranış' bölümü kullanılmıştır. Bu bölümün alt boyutları; "rakibe prososyal davranış" (Örn.: Sakatlanan rakibime yardım ettim.), "takım arkadaşına prososyal davranış" (Örn.: Takım arkadaşımı cesaretlendirdim.) boyutlarından oluşmaktadır. Bu çalışma için Cronbach Alpha değerleri rakibe prososyal davranış alt boyutunda 0.75; takımına prososyal davranış alt boyutunda 0.78'dir.

Verilerin Analizi

Sporculara, antrenörlerinin eşliğinde spesifik bilgiler verilerek gönüllü katılım yoluyla ölçekleri doldurmaları istenmiştir. Doldurulan ölçekler araştırmacı tarafından değerlendirilerek incelemeye uygun olanlar alınmış, uygun olmayanlar inceleme dışı tutulmuştur. SPSS paket programına girişleri yapıldıktan sonra normallik testine tabi tutulan veriler bu sonuçlardan sonra analiz edilmiştir. Normal dağılım göstermeyen verilerin analizinde ise, betimsel istatistik, Mann Whitney U Testi ile Korelasyon analizinden (Spearman sıra korelasyonu) yararlanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1'de cinsiyetler açısından alt boyutların ortalama değerleri ile cinsiyetler arasındaki farklar ve Tablo 2'de korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 1. Salon hokeyi sporcularının alt boyutlara yönelik tanımlama düzeyi ortalama değerleri ile Mann Whitney U Testi.

| Değişkenler | Cinsiyet | \bar{x} | ss | U |
|-----------------------------|----------|-----------|-------|-------|
| Empatik Düşünce | Kadın | 2.60 | .4894 | .046* |
| | Erkek | 2.37 | .5149 | |
| Perspektif Alma | Kadın | 2.61 | .9797 | .023* |
| | Erkek | 2.28 | .6863 | |
| Fantezi | Kadın | 2.63 | .4910 | .000* |
| | Erkek | 2.23 | .6669 | |
| Takımada Prososyal Davranış | Kadın | 3.76 | .8073 | .186 |
| | Erkek | 3.59 | .8703 | |
| Rakibe Prososyal Davranış | Kadın | 3.60 | .9435 | .724 |
| | Erkek | 3.33 | 2.390 | |

* $P < .05$

Tablo 1 incelendiğinde empati becerisinin alt boyutlarından Empatik Düşünce puan ortalaması kadınlarda 2.60; erkek sporcularda 2.37'dir ve aralarındaki fark istatistiksel

olarak anlamlı bulunmuştur (.046). Perspektif Alma boyutunda kadınların tanımlama düzeyi ortalaması 2.61 ortalama değer ile erkeklerin ortalama değerinden (2.28) daha yüksek çıkmıştır ve bu iki grubun ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (.023). Fantezi boyutu kadın sporcularda 2.63 iken erkeklerde bu oran 2.23'de kalmıştır bu ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı çıkmıştır (.000). Prososyal davranışlar incelendiğinde ise Takımdaşa prososyal davranış ortalaması kadın sporcularda 3.76, erkek sporcularda 3.59'dur. Rakibe prososyal davranışlarda ise kadın hokeycilerin ortalaması 3.60 iken erkek hokeycilerin ortalama değeri 3.33'dür. Her iki alt boyutta da ortalamalar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Tablo 2. Salon hokeyi sporcularına yönelik Spearman sıra korelasyonu

| Alt Boyutlar | Empatik Düşünce | | | Perspektif Alma | | | Fantezi | | |
|---------------------------------|-----------------|-------|------|-----------------|--------|------|---------|--------|------|
| | n | r | p | n | r | p | n | r | p |
| Takımdaşa Prososyal dav. | 150 | .168* | .040 | 150 | .295** | .000 | 150 | .220** | .007 |
| Rakibe Prososyal dav. | 150 | .179* | .028 | 150 | .409** | .000 | 150 | .251** | .002 |

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

Tablo 2'ye göre, salon hokeyi oyuncularının takımdaşa ve rakibe yönelik prososyal davranışları ile empatik düşünce, perspektif alma ve fantezi alt boyutlarında arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Sırasıyla: .040; .000; .007; .028; .000; .002).

Tartışma ve Sonuç

Spor etkileşimleri, özellikle takım sporlarında, hareketleri koordine etme üzerine kuruludur ve böylesi koordinasyonlar karşılığında çok boyutlu kaynaklar yoluyla oyunu anlama yeteneği gerektirir. Örneğin, bir oyuncunun her bir takım arkadaşının bazı durumlarda ne yapacağını tahmin etmesi gerekmektedir (Shields 1994). Bu bağlamda da karşımıza empati becerimiz çıkar. Araştırma bulguları incelendiğinde, salon hokeyi sporcularının empati becerileri arasında kadın sporcular lehine bir fark çıktığı görülmektedir (Tablo 1). Bu araştırma için sonuçlar literatürün desteklediği şekilde çıkmıştır (Hoffman 1977; Eisenberg, Lenman 1983; Kavussanu, Roberts 2001; Shields, LaVoi, Bredemeier, Power, 2007; Kavussanu, Stamp, Slade, Ring, 2009). Ancak sonuçlar her iki cinsiyette de empatik becerilerin yüksek ortalamaya sahip olmadığını göstermektedir (Tablo 1). Spor ve empati ilişkisi hakkında fazla bilgiye sahip olmamakla birlikte; sportif tecrübenin, diğerlerine karşı olan empatiyi azalttığı söylenebilir. Rakip ile empati kurmak "başarı amacı" ile çelişebilir, takım arkadaşı ile empati kurmak ise kişisel performans üzerine odaklanmayı zedeleyebilir. Dahası, bazı antrenörler kasıtlı olarak sporcusunun rakibi için endişelenmesini istememektedirler (Shields, Bredemeier 1994). Nitekim Kalliopuska (1987) da araştırmasında sporcuların beysbol oynama süreleri uzadıkça empatinin bir ögesi olan duyarlılığı daha az gösterdiklerini bulmuştur.

Empati, diğer kişinin mutluluğu için, bireyin hareketlerinin ne anlama geldiğini düşünme ve ahlaki bakış açısını benimseme yeteneği olarak düşünüldüğünde, ahlaki gelişim ve ahlaki davranış anlamak için önemli bir hale gelmektedir. Ahlaki davranış,

sosyal bağlamda beklentilere, kurallara ve normlara uygun bir biçimde sürdürülen davranış olarak tanımlanmaktadır. Ahlaki gelişim ise, bireyin bunları dikkate almak zorunda olduğu süreç şeklinde ifade edilmektedir (Greif, Hogan 1973).

Empati ile ilgili çalışmalarda başlıca öncüler arasında olan Adler, adını belirtmediği İngiliz bir yazarın cümlelerinden alıntı yaparak “bir başkasının gözleri ile görmek, bir başkasının kulaklarıyla işitmek ve bir başkasının kalbi ile hissetmek” ifadesi ile sosyal duygu ve sosyal ilgi kavramlarının özünü ortaya koymaktadır (Barret 1981). Sporda bu kavramlar üst düzey soyut kavramları oluşturmakta ve bu özelliklere sahip olan sporcular ise gerek rakiplerine gerekse arkadaşlarına spor ahlakına uygun düşecek şekilde prososyal davranışlarda bulunabileceklerdir. Spor, ahlak ve empati birbiriyle etkileşim içinde olan süreçlerdir (Sezen 2009a). Nitekim Sezen’in (2009b) araştırmasında fair play eğitimi alan beden eğitimi öğretmen adaylarının empati düzeylerinde de bir artış olduğu görülmektedir. Greif ve Hogan (1973), ahlaki gelişimin; ahlak bilgisi, sosyalleşme, empati, özerklik ve ahlaki yargılama olmak üzere beş boyutunun olduğunu ifade etmektedir ve aynı şekilde ahlaki davranışın da bu boyutlarla açıklanabileceğini ileri sürmektedir. Araştırma grubunu oluşturan salon hokeyi sporcularının da empatik beceri ortalamalarının istenilen seviyede olmaması onların prososyal davranışlarını da yakından etkilemiştir (Tablo 1). Öyle ki kadın sporcuların erkeklere oranla biraz daha yüksek ortalama almasına rağmen bu değerler istatistiksel açıdan anlamlı çıkmamıştır. Oysaki empati kişileri egoist yönelimden prososyal davranışa doğru yönlendiren güçlü bir etkiye sahiptir (Hoffman 2001). Çalışmalar empatinin prososyal davranışa yönlendirmede güçlü bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır (Kavussanu, Stamp, Slade, Ring, 2009; Sezen, Yıldırım 2012; Sevdalis, Raab, 2014; Sezen 2014). Empati becerisi eğitimle geliştirilebilen bir beceridir (Dökmen 1990; Sezen-Balçıkanlı 2009). Rogers (1975), empatik becerinin deneyimle geliştiğini eğitimle bu becerinin öğretilebileceğini belirtmekte ve empati becerisinin empatik insanlardan öğrenilebileceğine vurgu yapmaktadır. Antrenörlerin empatik davranışlarının sporcularına yansıtacağı düşüncesinden hareketle sporcuların empati becerilerinin ve prososyal davranışlarının geliştirilmesi noktasında antrenörlere büyük görevler düşmektedir. Nitekim yapılan araştırmalar da bu durumu desteklemektedir (Hodge, Lonsdale, 2011; Bolter, Kipp, 2016; Chen, Wang, Wang, Ronkainen, Huang, 2016). İnsanlara, insancıl görüşme becerileri öğretildiğinde, ön yargı ve korkuları gösterildiğinde empati kurmaları kolaylaşmakta, kendilerine olan iyileştirici becerilerine karşı güven gelişmekte, kaygıdan uzak ve başkaları için iyileştirici bir varlık göstermektedirler (Davis 2005). Sonuç olarak, gerek sporcuların gerekse antrenörlerin eğitiminde empatik becerilerin geliştirilmesine önem verilmelidir.

Yazar Notu

Bu çalışma, 1-4 Kasım 2016 tarihlerinde gerçekleştirilen 14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi’nde sunulan sözel bildirinin geliştirilmiş şeklidir.

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

Doç. Dr. Gülfem SEZEN BALÇIKANLI

Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü.

Telefon No: +90 (312) 2023559

E-posta: gulfems@hotmail.com

Kaynaklar

1. **Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Gerbino, M., & Pastorelli, C.** (2003). Role of affective self-regulatory efficacy in diverse spheres of psychosocial functioning. *Child Development*, 74, 769 -783.
2. **Barret-Lenard G.T.** (1981). The empathy cycle: refinement of a nuclear concept. *Journal of Counseling Psychology*, 28(2), 91-100.
3. **Bolter, N. D., & Kipp, L. E.** (2016). Sportspersonship coaching behaviours, relatedness need satisfaction, and early adolescent athletes' prosocial and antisocial behaviour. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-16.
4. **Chen, Z., Wang, D., Wang, K., Ronkainen, N. J., & Huang, T.** (2016). Effects of coaching style on prosocial and antisocial behavior among Chinese athletes. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 44(11), 1889-1900.
5. **Davis, H.M.** (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10.
6. **Davis, H.M.** (1983). Measuring individual differences in empathy: evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126.
7. **Davis, H. M.** (1996). *Empathy: a social psychological approach* (2.ed.) Westviewpress, USA.
8. **Davis, C. M.** (2005). Empati nedir, empati öğretilbilir mi? (Ö. Sezer, S. Damar, Çev.). *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(9), 77-88.
9. **Dökmen, Ü.** (1990). Yeni bir empati modeli ve empatik becerinin iki farklı yaklaşımla ölçülmesi. *Psikoloji Dergisi*, 7(24), 42-50.
10. **Greif, B. E., Hogan, R.** (1973). The theory and measurement of empathy. *Journal of Counseling Psychology*, 20(3), 280-284.
11. **Engeler, A.** (2005). *Psikopati ve antisosyal kişilik bozukluğu* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
12. **Eisenberg, N., & Fabes, R. A.** (1990). Empathy: conceptualization, measurement, and relation to prosocial behavior. *Motivation and Emotion*, 14(2), 131-149.
13. **Eisenberg, N., & Miller, P. A.** (1987). The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological bulletin*, 101(1), 91.
14. **Hodge, K., & Lonsdale, C.** (2011). Prosocial and antisocial behavior in sport: the role of coaching style, autonomous vs. controlled motivation, and moral disengagement. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(4), 527-547.
15. **Hoffman, M. L.** (2001). *Empathy and moral development: implications for caring and justice*. Cambridge University Press.
16. **Kalliopuska M.** (1987). Relation of Empathy and Self-esteem to Active Participation in Finnish Baseball. *Perceptual and Motor Skills*, 65(1), 107-113.
17. **Kavussanu, M., & Roberts, G. C.** (2001). Moral functioning in sport: an achievement goal perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23(1), 37-54.
18. **Kavussanu, M.** (2006). Motivational predictors of prosocial and antisocial behaviour in football. *Journal of Sports Sciences*, 24(6), 575-588.
19. **Kavussanu, M., & Boardley, I. D.** (2009). The prosocial and antisocial behavior in sport scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(1), 97-117.
20. **Kavussanu, M., Stamp, R., Slade, G., & Ring, C.** (2009). Observed prosocial and antisocial behaviors in male and female soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(1), 62-76.
21. **Roberts, W., & Strayer, J.** (1996). Empathy, emotional expressiveness, and prosocial behavior. *Child development*, 67(2), 449-470.
22. **Rogers, C. R.** (1975). Empathic: an unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*, 5(2), 2-10.
23. **Rutten, E. A., Schuengel, C., Dirks, E., Stams, G. J. J., Biesta, G. J., & Hoeksma, J. B.** (2011). Predictors of antisocial and prosocial behavior in an adolescent sports context. *Social Development*, 20(2), 294-315.

24. **Rutten, E. A., Deković, M., Stams, G. J. J., Schuengel, C., Hoeksma, J. B., & Biesta, G. J.** (2008). On-and off-field antisocial and prosocial behavior in adolescent soccer players: a multilevel study. *Journal of Adolescence, 31*(3), 371-387.
25. **Rutten, E. A., Stams, G. J. J. M., Biesta G. J. J., Schuengel, C., Dirks, E., & Hoeksma, J. B.** (2007). The contribution of organized youth sport to antisocial and prosocial behavior in adolescent athletes. *Journal of Youth and Adolescence, 36*(3), 255-264.
26. **Sage L., Kavussanu M., Duda J.** (2005). Goal orientations and moral identity as predictors of prosocial and antisocial functioning in male Association Football Players. *Journal of Sports Sciences, 24*(5), 455-466.
27. **Sage, L., Kavussanu, M.** (2007). The effects of goal involvement on moral behavior in an experimentally manipulated competitive setting. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 29*, 190-207.
28. **Shields, D. L., LaVoi, N. M., Bredemeier, B. L., & Power, F. C.** (2007). Predictors of poor sportspersonship in youth sports: personal attitudes and social influences. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 29*, 747-762.
29. **Sevdalis, V., & Raab, M.** (2014). Empathy in sports, exercise, and the performing arts. *Psychology of sport and Exercise, 15*(2), 173-179.
30. **Sezen-Balçıkanlı, G.** (2009a). *Profesyonel Futbolcuların Fair Play'e Yönelik Davranışları İle Empatik Eğilim Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, Ankara.
31. **Sezen-Balçıkanlı, G.** (2009b). Fair play and empathy: a research study with student teachers. *Journal of US-China Public Administration, 6*(4), 79-84.
32. **Sezen-Balçıkanlı, G. & Yıldırım, İ.** (2012). Sportspersonship orientation and empathy: a study of professional football players. *Journal of Physical Education and Sport, 12*(1), 18-24.
33. **Sezen-Balçıkanlı, G.** (2013). The Turkish adaptation of the prosocial and antisocial behavior in sport scale (PABSS). *International Journal of Humanities and Social Science, 3*(18), 271-276.
34. **Sezen-Balçıkanlı, G.** (2014). Fair play in professional sports: sportspersonship orientations of futsal players. *Fair Play: Journal of Philosophy, Ethics and Law, 2*(1), 33-49.
35. **Shields, L. L. D., Bredemeier, L. J. B.** (1994). *Character development and physical activity*. USA: Human Kinetics.

Okul Yöneticisi, Beden Eğitimi Öğretmeni ve Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Görüşleri: Nitel Bir Çalışma

Aynur YILMAZ¹, Hamit CİHAN²

¹Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

²Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Araştırma Makalesi

Öz

Bu çalışmanın amacı; liselerdeki yönetici, beden eğitimi öğretmeni ve öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik görüşlerini belirlemek, katılanların beden eğitimi dersine gösterdikleri ilgi düzeylerini ortaya çıkarmak ve dersin uygulanmasında karşılaşılan problemleri belirlemektir. Araştırma, 2011-2012 Eğitim-öğretim yılında, farklı liselerde görev yapan yedi yönetici, yedi beden eğitimi öğretmeni ve liselerde öğrenim gören yedi öğrenci olmak üzere toplam 21 kişilik bir çalışma grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, mevcut durum hakkında derinlemesine görüşleri ortaya koymak için nitel araştırma yaklaşımlarından durum çalışması deseninden faydalanılmıştır. Verilerin toplanmasında 3 yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler içerik analizine tabi tutulmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların beden eğitimi dersinin kurallarına uygun olarak yapıldığında, öğrenci gelişimini olumlu yönde etkileyebileceğini belirttikleri görülmüştür. Ayrıca katılımcılar eğitim-öğretimde beden eğitimi dersine diğer dersler kadar önem verilmediğini ifade etmişlerdir. Beden eğitimi derslerinin nitelikli olarak uygulanmasında okulun sahip olduğu koşulların ve beden eğitimi ders saatinin yetersizliğinin önemli rol oynadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi dersi, Okul yöneticisi, Beden eğitimi öğretmeni, Öğrenci, Nitel araştırma

The Opinions of Head-Teachers, Physical Education Teachers and Students Towards the Physical Education Course: A Qualitative Research

Abstract

In this study, it has been aimed to determine the views of head-teachers, physical education teachers and students towards the physical education, and to find out their level of interests that they demonstrate to the physical education lesson, and thus to determine the problems that they are faced while running the lesson in different high schools. The study has been carried out on 21 participants, who are 7 head-teachers, 7 physical education teachers and 7 students in 2011-2012 Academic Year in different high schools in the city of Trabzon. In the study, a case study method from qualitative approach was preferred for aiming to get the views of the participants in a deep manner about the aim of the study. It has been used three semi-structured interview forms to collect the data. The data collected were subject to content analysis. According to the results of the research, participants stated that they can influence student development positively when it is done in accordance with the rules of the physical education course. In addition, participants stated that physical education lessons are not as important as other courses in education. It has been determined that the quality of the physical education courses has an important role to play in schools and the inadequacy of physical education class hours.

Keywords: *Physical education lesson, Head-teacher, Physical education teacher, Student, Qualitative study*

Giriş

Eğitimden beklenen, bireylerin gizil güçlerini ve yeteneklerini ortaya çıkararak onların en üst düzeyde gelişmelerini sağlamaktır (Aracı, 2006). Çağdaş eğitim anlayışına uygun olarak, eğitim hedeflerinin gerçekleşmesi öğrencinin zihinsel eğitimi yanında, fiziksel eğitimi ile olanaklıdır (Yamaner, 2001). Fiziksel eğitim de, genel eğitimin tamamlayıcısı ve vazgeçilmez bir parçası olan (Aracı, 2006; Çöndü, 2004) beden eğitimi ile sağlanmaktadır (Güneş, 2003). Ayrıca beden eğitimi, organizmanın bütünlüğü ilkesine dayalı olarak kişiliğin de eğitimidir (Çöndü, 2004). Toplumda iyi huylu, becerikli ve sağlam insanlar yetiştirilebilmesi için, çocukların fikrî ve ahlakî eğitimleri kadar bedenî eğitimlerine de özen gösterilmelidir. Fikirselsel faaliyetlerde olduğu gibi, bedenselsel faaliyetlerin de amacı bireyin eğitimidir. Fikirselsel becerilerde öğretmenler için güç olan, çocukların ihtiyacını karşılayacak ölçüyü belirleyebilmektir. Bu durum, bedenselsel becerilerde de böyledir (Tarcan, 1932).

Tüm kişiliğin eğitimi olarak nitelendirilen beden eğitimi; iş birliğinin, uygun düzeyde rekabetin, kişisel ve sosyal sorumluluğun öğretildiği ideal bir alan olup (Pettifor, 1999) öğrencilerin fiziksel etkinlikler, yani hareketler yolu ile gelişim ve eğitimlerini sağlayarak, onların hareket kapasitesinin en üst düzeye ulaşmasını sağlamaktadır (Çöndü, 2004). Ergenlerin kimlik arayışında olduğu ergenlik döneminde eğitimcilerin, ergenlerin gençlik dönemindeki fiziksel, duygusal, sosyal ve zihinsel gelişmelerini anlama düzeyi, onların

öğrencilere ne kadar yardımcı olabileceklerini belirlemelerine katkı sağlayabilmektedir (Tamer ve Pulur, 2001).

Beden eğitimi derslerinde öncelikle çocuğun sporla ilgili bilgi düzeyinin artırılarak, kurallar, teknikler, sağlık, beslenme gibi konularda bilgi birikiminin sağlanması amaçlanmaktadır (Çiçek, Koçak ve Kirazcı, 2002). Ayrıca çocuk bu derste kendi yeteneklerini ve başkasının yeteneklerini tanımayı, eşit koşullarda yarışmayı, yenilgiyi kabullenerek başkalarını takdir edebilmeyi, kazandığı zaman alçakgönüllü olabilmeyi, zamanını ve emeğini en iyi şekilde kullanmayı öğrenir.

Beden eğitimi dersine yönelik görüşleri ele alınan çalışmalar (Avşar, 2009; Aybek, İmamoğlu ve Taşmektepligil, 2011; Balyan, Balyan ve Kiremitçi, 2012; Dismore ve Bailey, 2011; Donovan, Mercier ve Philips, 2016; Kangalgil, Hünük ve Demirhan, 2006; Keogh, 2013; Kjønniksen, Fjørtoft ve Wold, 2009; Kulinna ve Silverman, 2000; Li, Chen ve Baker, 2014; Phillips ve Silverman, 2015; Rikard ve Banville, 2006; Stelzer, Ernest, Fenster ve Langford, 2004; Subramaniam ve Silverman, 2007; Şişko ve Demirhan, 2002; Ünlü ve Karahan, 2010; Woodson-Smith, Dorwart ve Linder, 2015; Zeng, Hipscher ve Leung, 2011) literatürde mevcuttur. Bu çalışmalar daha çok nicel araştırma yaklaşımı kullanılarak tasarlanmış olup, konuyu daha derinlemesine analiz etmeye olanak sağlayan nitel araştırma yaklaşımı kullanılan çalışmalara sınırlı sayıda rastlanılmıştır.

Bu çalışmanın amacı; liselerdeki yönetici, beden eğitimi öğretmeni ve öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik görüşlerini belirlemek, katılanların beden eğitimi dersine gösterdikleri ilgi düzeylerini ortaya çıkarmak ve dersin uygulanmasında karşılaşılan problemleri belirlemektir. Araştırmanın; beden eğitimi dersinin eğitim-öğretimdeki yerini tespit etmek, eğitimcilerin bu derse bakış açılarını belirlemek ve uygulanan dersin hedeflere ulaşma düzeyi ve uygulamada karşılaşılan sorunları belirlemek açısından önem taşıdığı düşünülmektedir.

Yöntem

Araştırma Deseni

Araştırmada nitel araştırma yaklaşımlarından içinde birden fazla alt tabaka ya da analiz biriminin bulunduğu durumları içeren iç içe geçmiş tek durum deseni kullanılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2011; Yin, 2003). Araştırmanın tasarlanmasına ilişkin süreç Şekil 1'de verilmiştir.

Çalışma Grubu

Çalışma grubunun seçiminde; zengin bilgiye sahip olduğu düşünülen durumların derinlemesine çalışılmasına olanak veren amaçlı örnekleme yöntemlerinden maksimum çeşitlilik yöntemi (Patton, 2014) kullanılmıştır. Araştırmaya Trabzon ilinde farklı liselerde görev yapan 7 okul yöneticisi, 7 beden eğitimi öğretmeni ve 7 öğrenci çalışma grubuna dahil edilmiştir. Katılımcılara ait kişisel bilgiler aşağıda verilmiştir.

Tablo 1. Yöneticilere ilişkin kişisel bilgiler.

| | Cinsiyet | Yöneticilik Deneyimi (Yıl) | Öğretmenlik Branşı | Kod (Rumuz) |
|---|-----------------|-----------------------------------|---------------------------|--------------------|
| Yönetici | Erkek | 31 | Fizik | (Y ₁) |
| | Erkek | 26 | Türk Dili ve Edebiyatı | (Y ₂) |
| | Erkek | 9 | Coğrafya | (Y ₃) |
| | Erkek | 30 | Fizik | (Y ₄) |
| | Erkek | 18 | Matematik | (Y ₅) |
| | Erkek | 18 | Tarih | (Y ₆) |
| | Erkek | 9 | Din Kültürü ve Ahlak B. | (Y ₇) |
| Okul Yöneticiliği deneyimi ortalaması: 20 yıl (min:9, mak: 31) | | | | |

Tablo 2. Beden eğitimi öğretmenlerine ilişkin kişisel bilgiler.

| | Cinsiyet | Öğretmenlik Deneyimi (Yıl) | Yaş | Kod (Rumuz) |
|---|-----------------|-----------------------------------|------------|--------------------|
| Beden Eğitimi Öğretmeni | Kadın | 31 | 38 | (Ö ₁) |
| | Erkek | 26 | 52 | (Ö ₂) |
| | Erkek | 13 | 34 | (Ö ₃) |
| | Erkek | 21 | 34 | (Ö ₄) |
| | Kadın | 15 | 39 | (Ö ₅) |
| | Kadın | 18 | 45 | (Ö ₆) |
| | Erkek | 4 | 32 | (Ö ₇) |
| Hizmet yılı ortalaması: 18 yıl (Min: 4, Mak: 31); Yaş ort: 39 min: 32, mak: 52) | | | | |

Tablo 3. Öğrencilere ilişkin kişisel bilgiler.

| | Cinsiyet | Sınıf Seviyesi | Yaş | Kod (Rumuz) |
|--------------------------------------|-----------------|-----------------------|------------|--------------------|
| Öğrenci | Kadın | 12 | 17 | (Ö ₁) |
| | Erkek | 10 | 16 | (Ö ₂) |
| | Erkek | 11 | 17 | (Ö ₃) |
| | Kadın | 11 | 17 | (Ö ₄) |
| | Kadın | 12 | 17 | (Ö ₅) |
| | Erkek | 10 | 16 | (Ö ₆) |
| | Erkek | 9 | 15 | (Ö ₇) |
| Yaş Ortalaması: 16 (Min:15, Mak: 17) | | | | |

Verilerin Toplanması

Bogdan ve Biklen'in (2003) önerdiği ve katılımcıların belirli konu ile ilgili düşüncelerini özgürce ifade etmelerine fırsat sunan yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmıştır. Görüşme formu hazırlanmadan önce konu ile ilgili literatür taraması (Koca ve Aşçı, 2004; Koca ve Demirhan, 2004; Koca, Aşçı ve Demirhan, 2005; Chung ve Philips, 2002; Hünük ve Demirhan, 2003; Birtwistle ve Brodie, 1991; Stewart ve Green, 1991; Şişko ve Demirhan, 2002) yapılmış ve araştırmanın amacına hizmet eden sorular hazırlanmıştır. Soruların kapsam geçerliği ve anlaşılabilirliği için uzman görüşüne başvurulmuştur. Görüşme formunda yer alan sorular "*Beden eğitimi dersinin eğitim-öğretimdeki yeri nasıldır?*

"Beden eğitimi dersi, ortaöğretim çağındaki öğrencilerin gelişimini nasıl etkilemektedir?", "Beden eğitimi ders saati hedeflere ulaşmak için yeterli mi?" şeklindedir. Araştırmanın amacına uygun sorular hazırlandıktan sonra, amaca uygun bilgilerin edinilmesi için uygun katılımcı seçimine gidilmiştir. Katılımcılarla görüşmeler bire bir gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara araştırmanın amacı açıklanmış, onların uygun olduğu zaman ve mekanda gönüllülük çerçevesinde görüşmeler yapılmıştır. Katılımcılara görüşmeyi istedikleri zaman sonlandırabilecekleri ve elde edilen verilerde kimliklerin deşifre edilmeyeceği belirtilerek, kaygılarının önüne geçilmeye çalışılmıştır. Görüşme sırasında veri kaybının önlenmesi için görüşmelerin ses-kayıt cihazı ile elde edilmesi katılımcılara teklif edilmiş, onların onayı ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerin niteliğinin artırılması için ortamda oluşabilecek ses ve gürültü vb. görüşmenin akışını etkileyebilecek olumsuz unsurlar ortamdaki uzaklaştırılmıştır. Görüşmeler yaklaşık olarak 30 ile 60 dk arasında değişmektedir.

Verilerin Analizi

Veri analizinde tematik analiz tekniği kullanılmıştır. Elde edilen verilerden farklı kategoriler meydana gelme ihtimali göz önünde bulundurularak (Patton, 2014), içerik analizi tekniğinden de faydalanılmıştır. Nitel çözümlemede verilerin içeriklerini keşfetmeye yönelik çözümleme için kodlama ilk ve asli işlemdir (Punch, 2005). Kodlama sürecinde araştırmacının, araştırma sorularını ya da araştırmanın kavramsal çerçevesini dikkate alması ve bu çerçevede verilerin içinde ne aradığının sürekli farkında olması gerekmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Analizde katılımcıların ifadelerini belirlemede kullanılan kelime, cümle ve paragraflar kavramlaştırılarak kodlanır. (Brott ve Myers, 2002). Bu bilgi dikkate alınarak katılımcı ifadeleri kodlanmıştır. Kodların temsil ettiği kategorilerin birbirleriyle ilişkili olması gerekmektedir (Maykut ve Morehouse, 1994). Kodlar ortak özelliklerine göre bir araya getirilerek, alt kategorilere ve ana kategorilere ulaşılmıştır.

Araştırmada Geçerlik ve Güvenirliği Sağlamaya Yönelik İşlemler

Çalışılan konunun geçerlik ve güvenirlilik çalışmasının bulgulanması, araştırmanın niteliğini arttırmaktadır (Kwale, 1996; Hammersley, 2001). Araştırmanın geçerlik ve güvenirliliğine ilişkin yapılan iş ve eylemler Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Araştırmanın geçerlik ve güvenirliliği ile ilgili önlemler.

| | | |
|---------------------|------------------|--|
| | İç geçerlik | Uzman görüşlerinin alınması Katılımcı teyidi Katılımcılarla uzun zaman geçirme Doğrudan alıntı |
| Geçerlik | Dış geçerlik | Veri toplama aracı ve sürecinin açıklanması Veri analiz sürecinin açıklanması Çalışma grubunun özelliklerinin açıklanması Araştırmacının rolünün açıklanması Kullanılan yöntemin seçim gerekçesinin açıklanması Geçerlik ve güvenirlilik önlemlerinin açıklanması |
| | İç güvenirlilik | Kayıt cihazı kullanılarak veri kaybının önlenmesi Bulguların doğrudan sunulması |
| Güvenirlilik | Dış güvenirlilik | Verilerin uygun şekilde tartışılması Veriler arasında tutarlığın kontrol edilmesi |

(Kirk ve Miller, 1986; Merriam, 2013; Patton, 2014; Twycross ve Shields, 2005; Türnüklü, 2000; Yıldırım, 2010).

Dış güvenilirlik için uzmanlar arası görüş birliğine bakılmıştır. Bu hesaplamada, Miles ve Huberman (1994)'ın formülü (Güvenirlik = görüş birliği / görüş birliği + görüş ayrılığı) kullanılmıştır. Bu araştırmaya özgül güvenilirlik katsayısı 0.93 olarak hesaplanmıştır.

Bulgular

Katılımcıların verdiği yanıtlar temalar ve temaları temsil eden kategorilere ayrılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 5'te verilen tema sırasına göre ayrıntılı bir şekilde ayrı ayrı incelenmiştir.

Tablo 5. Konuya ilişkin oluşturulan temaların kategorilere göre dağılımı.

| Temalar | Kategoriler |
|--|--|
| Beden eğitimi dersinin eğitim-öğretimdeki yeri | Beden eğitimi dersinin niteliği Beden eğitimi dersinin işlevi Beden eğitimi dersinin algılanmış biçimi |
| Beden eğitimi dersinin öğrenci gelişimine etkisi | Fiziksel gelişim Duyusal gelişim Bilişsel gelişim Sosyal ve kültürel gelişim Ahlaki gelişim |
| Beden eğitimi dersi uygulamalarına ilişkin görüşler | Beden eğitimi dersi uygulanış biçimine ilişkin görüşler Beden eğitimi dersinin hedeflere ulaşmasına ilişkin görüşler Beden eğitimi ders saati yeterliğine ilişkin görüşler |

Tablo 5'te verilerin analizi sonucunda elde edilen temalar ve kategoriler gösterilmiştir. Bu temalar "Beden eğitimi dersinin eğitim-öğretimdeki yeri", "Beden eğitimi dersinin öğrenci gelişimine etkisi" ve "Beden eğitimi dersi uygulamalarına ilişkin görüşler" olmak üzere üç tema altında incelenmiştir.

Tablo 6. Beden eğitimi dersinin eğitim-öğretimdeki yerine ilişkin görüşler.

| Eğitim-öğretimdeki yeri | Kategoriler | Katılımcı Kodları | | |
|---|---|-------------------|--------------|-------------|
| | | Yönetici (f) | Öğretmen (f) | Öğrenci (f) |
| Beden eğitimi dersinin niteliği | Eğitimin ayrılmaz bir parçası | (2) | - | - |
| | Diğer dersler kadar önemli bir ders | (3) | - | - |
| | Eğitim-öğretim açısından çok önemli | (4) | (4) | - |
| Beden eğitimi dersinin işlevi | Düzen ve disiplin aracı | (1) | (2) | - |
| | Çok yönlü gelişim aracı | - | (1) | (1) |
| | Eğlenme ve dinlenme aracı | - | - | (6) |
| Beden eğitimi dersine yönelik algı | Gereken önem verilmemekte | (1) | (3) | - |
| | İçeriği nitelik olarak boşaltılmış ders | - | (2) | - |

Tablo 6'da katılımcıların beden eğitimi dersinin işlevi ve niteliğine yönelik belirttikleri görüşlerin analizi sonucu ortaya çıkan bulgular gösterilmiştir. Yöneticiler, dersin eğitimin

ayrılmaz bir parçası olduğu ve en az diğer dersler kadar önem verilmesi gerektiğini düşünmektedir. Örneğin Y5'in konu ile ilgili düşüncesi şöyledir:

"Bu ders eğitim için diğer dersler kadar önem taşır. Beden eğitimi dersinin olmadığı bir müfredatı düşünemiyorum. Bir öğrenci sağlıklı olmak istiyorsa, dolu beynini boşaltmak istiyorsa bu dersin varlığını hissetmelidir" (Y5).

Bu dersin müfredat için önemli olduğunu belirten yöneticiler, dersin işlevsel yönüne de değinmektedirler. Okulun düzen ve disiplinini sağlamadaki etkisini belirten Y1, konuya ilişkin şöyle açıklama yapmıştır:

"Bu ders okuldaki genel disiplini sağlayan, öğrencileri fiziksel açıdan güçlendirip onlara bir duruş kazandıran, nizam ve düzeni öğreten ve kurallara itaat etmenin önemini kavratan bir ders özelliği taşımaktadır" (Y1). Dersin okuldaki düzen ve disiplini sağlamada önemli olmasının, onun nitelikli olarak uygulanması ile ilişkili olduğunu ifade eden Y7 konuya ilişkin aşağıdaki açıklamayı yapmıştır:

"Eğitimdeki yeri büyüktür, fakat derse verilen önem bakımından sonlardadır. Bu da öğretmenden daha çok kaynaklanmaktadır. Dersin kazanımlarını ortaya koymada yetersiz ya da ilgisiz. Öğrenciler dersin önemini ve dersin amacını bilmiyorlar" (Y7).

Öğretmenler, dersin eğitim-öğretim açısından faydalı olduğunu, farklı branştaki öğretmen arkadaşları ve velilerin derse gereken önemi vermediklerini belirtmişlerdir. Ayrıca nitelik olarak, dersin içeriğinin boşaltıldığına dair öğretmen görüşleri de elde edilmiştir. Konu ile ilgili Ö4'ün görüşü aşağıda verilmiştir:

"Eğitim açısından son derece önemli bir ders olmasına rağmen, günümüzde sınav merkezli eğitim içinde bu dersten soru gelmemesi, öğrencilerin ve velilerin bu derse bakışını olumsuz etkilemektedir. Dersin gereksiz ve boş ders olarak görülmesine neden olmaktadır" (Ö4).

Okul yöneticileri ve öğretmenler beden eğitimi dersinin işlevi, niteliği, müfredattaki önemi ve derse yönelik olumsuz bakış açısının uygulamaya olan yansımaya dikkat çekerken; öğrenciler bu dersin işlevsel bir kazanımı olan eğlenme ve dinlenme özelliklerine ilişkin görüşlere yer vermiştir. Ö1'in görüşü aşağıda verilmiştir:

"Bizi çok sıkmayan, dinlenmemizi, rahatlamamızı sağlayan ilaç gibi bir ders. Dersin en büyük özelliği; bize eğitim açısından bir şeyler verirken, çok sıkmadan, aşırı kural koymadan, özgür bir birey olmamızı ve kendi değerlerimizi benimsememizi sağlayan, eğitici yönü olan bir ders"(Ö1).

Araştırma bulgularının ikinci teması olan beden eğitimi dersinin öğrenci gelişimine etkilerine yönelik kategoriler Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7. Beden eğitimi dersinin öğrenci gelişimine katkılarına ilişkin görüşler.

| Gelişimsel Alanlar | Katılımcı Kodları | | |
|-----------------------------------|-------------------|--------------|-------------|
| | Yönetici (f) | Öğretmen (f) | Öğrenci (f) |
| Fiziksel Gelişim | (7) | (4) | (4) |
| Duyuşsal Gelişim | (1) | (2) | (3) |
| Bilişsel Gelişim | (3) | (3) | - |
| Sosyal ve Kültürel Gelişim | (4) | (6) | (4) |

Tablo 7’de katılımcıların beden eğitimi dersinin öğrencilerin fiziksel, duyuşsal, bilişsel, sosyal ve kültürel gelişimlerine katkı sağladığını ifade ettikleri görülmektedir. Yöneticilerin tamamı, bu dersin çocukların fiziksel gelişimleri üzerine etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca öğrencilerin sosyal ve kültürel gelişimlerinde de dersin etkisi olduğunu ileri sürmüşlerdir. Konu ile ilgili Y₆’nın görüşü aşağıda verilmiştir:

“Fiziksel gelişime katkısı fazla, sorumluluk sahibi, sosyal açıdan gelişmiş, özgüvenli, hedefleri olan ve hedeflere ulaşmak için hayatını planlayan bir birey olarak öğrencilerin çeşitli alanlarda gelişimlerine katkısı çoktur...”(Y₆).

Öğretmenlerin dersin çocukların sosyal ve kültürel gelişimlerine katkı sağladığını belirttikleri görülmüştür. Ö₅’in konu ile ilgili görüşü aşağıda sunulmuştur:

“Ders çocukların sosyalleşmesine, farklı özelliklere sahip olan çocuklarla arkadaşlık kazanmalarında faydalıdır. Liderlik özellikleri gelişmekte olup, sonuçta kendine güvenen, ne istediğini bilen öğrenciler yetişmesini sağlar”(Ö₅).

Öğrenciler de diğer katılımcılar (yönetici, öğretmen) gibi dersin kendilerine fiziksel, sosyal ve kültürel gelişim sağladığını belirtmişlerdir. Konuyla ilgili Ö₃’ün görüşü aşağıda verilmiştir:

“...Derste bir şey yapabildiğimi görmem kendime olan güven duygumu arttırıyor. Güven duygusu sayesinde bir arkadaş grubu olsun, sınıf ortamı olsun, çekinmeden konuşabiliyorum. Arkadaşlarım söylediklerimden dolayı bana güler mi? diye düşünmüyorum”(Ö₃).

Beden eğitimi dersinin uygulaması temasına ilişkin kategoriler ise Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8. Beden eğitimi dersi uygulamalarına ilişkin görüşler.

| Uygulamaya İlişkin Görüşler | Kategoriler | Katılımcı Kodları | | |
|---|---|-------------------|--------------|-------------|
| | | Yönetici (f) | Öğretmen (f) | Öğrenci (f) |
| Beden eğitimi dersi uygulama hedeflerine ilişkin görüşler | Fiziksel gelişim sağlamak | (3) | (4) | (2) |
| | Sosyalleşmeyi sağlamak | (2) | (4) | (1) |
| | Bilişsel gelişimi desteklemek | (2) | (2) | (1) |
| | Düzen ve disiplin kazandırmak | (2) | (2) | - |
| | Milli bilinç kazandırmak | (2) | - | - |
| | Faydalı sportif ve kültürel etkinliklere yönlendirmek | (2) | (2) | - |
| | Ahlaki yönden gelişim sağlamak | (2) | (2) | - |
| | Demokratik ve özgür olmak | - | - | (2) |
| | Farklı spor dalları öğretmek | - | - | (3) |
| | Sorumluluk kazandırmak | (4) | - | - |
| Beden eğitimi dersi uygulamalarının nasıl yapıldığına ilişkin görüşler | Gelişimlerini destekleyici çalışmalar yapılıyor | (2) | (3) | - |
| | Eğitsel oyunlara önem veriliyor. | (1) | (1) | (1) |
| | Farklı yöntemlerle ders çekici hale getiriliyor | - | (1) | (1) |
| | Öğrenci dersin merkezine alınmıyor | (3) | (2) | (3) |
| | Planlı olarak ders yapılıyor | - | (3) | (1) |
| | Hedefler öğrencilerin beklentilerine uygun hale getiriliyor | (2) | (1) | - |
| | Konu verildikten sonra serbest etkinlikler yaptırılıyor | (1) | (1) | (3) |
| Beden eğitimi dersi saati yeterliğine ilişkin görüşler | Disiplin ve kurallara uygun olarak ders yapılıyor. | (2) | (5) | (1) |
| | Yetersiz | (5) | (3) | (3) |
| | Kısmen yeterli | - | (1) | - |
| | Yeterli | (2) | (3) | (4) |

Yönetici ve öğretmenler dersin hedeflerini fiziksel, sosyal, bilişsel gelişimi sağlamak ve düzen-disiplin kazandırmak olarak açıklarken; öğrenciler fiziksel gelişimin yanı sıra, demokratik ve özgür olmak, farklı spor branşları öğrenmek olarak belirtmişlerdir. Yöneticilerden Y₄'ün konuya ilişkin görüşü aşağıda verilmiştir:

“ Öğrencilerde iyi bir kişilik ve milli kültür bilinci kazandırıp, insani değerleri iyi olan birey yetiştirmek” (Y₄).

Öğretmen Ö₄'ün dersin hedeflerine ilişkin görüşü şöyledir:

“Öğrencilerin sosyal ve kültürlü olmalarını sağlamak. Bedenen, ruhen ve fikren gelişimlerini sağlayarak, topluma faydalı bireyler yetiştirmek öncelikli hedeflerim arasındadır...”(Ö₄).

Öğrencilerden Ö₇, dersin hedeflerine yönelik farklı spor branşlarındaki becerileri öğrenmek ve sorumluluk kazanmak gibi kazanımları ifade etmiştir:

"...Masa tenisi oynamak, farklı sporlar tanımak ve yapmak istiyorum. Ama oynayabileceğim alan yok" (Ö₇).

Beden eğitimi dersi uygulamalarının nasıl yapıldığına ilişkin katılımcı görüşleri incelendiğinde; yöneticiler, öğrencilerin dersin merkezinde yer aldığı, hedeflerin öğrencilerin beklentilerine uygun hale getirildiği, gelişimlerini destekleyici etkinliklerin derslerde öğrencilere sunulduğunu ifade etmiştir. Uygulamaya yönelik Y₅'in görüşü şöyledir:

"Derse ansızın giriyorum... Öğretmen derste öğrencileri daha aktif kılıyor, onların ihtiyaçlarını göz önüne alarak dersi uyguluyor. Genellikle konu anlatılıyor, sonra öğrenciler serbest bırakılıyor. Bu durum iki saat beden eğitimi olan sınıflarda böyle. Bir saatin olduğu sınıflarda öğretmen öğrencinin kısıtlı sürede dersten beklentisini karşılamak için öğrencilerin istediği aktiviteyi yapmasına izin veriyor" (Y₅).

Beden eğitimi öğretmenleri uygulamaya yönelik olarak öğrencilerin gelişimlerini destekleyici etkinlikleri, belirli plan dahilinde, bir takım kurallara uygun olarak ve öğrencinin merkezde olduğu eğitsel etkinliklere ders esnasında yer verdiklerini ifade etmişlerdir. Bu konuya ilişkin öğretmenlerden Ö₂'nin konuya ilişkin görüşü şöyledir:

"Planlı olarak derse giriyorum. Hangi konuyu anlatacaksam dersin akışı bozulmaması için malzemeleri önceden salona getiriyorum. Öğrencileri kalıba sokmadan, konunun özelliklerini yüzeysel anlatıyorum. Uygulama fırsatı sunuyorum. Eğitsel oyunlarla öğrencilerin eğlenmesini sağlıyorum" (Ö₂).

Öğrencilerin dersin uygulanmasına yönelik görüşleri, ders yapılırken, kendilerinin aktif oldukları, öğretmenin dersi farklı yöntemlerle uyguladığı, konu verildikten sonra kendilerini serbest etkinlik yapmak için öğretmenin bıraktığına ilişkindir.

"...Yoğun ders programını göz önüne alarak derste çok sıkmadan, derslerin yorgunluğunu atmak için eğlendirici, dinlendirici etkinlikler yapıyor" (Ö₇).

Beden eğitimi dersinin uygulanmasında ders saatinin yeterliğine ilişkin yöneticilerin çoğu ders saatinin yetersiz olduğunu ifade etmiştir. Y₇'nin bu konuya ilişkin görüşü şöyledir:

"Hayır, en azından iki saat ortaöğretimin her kademesinde zorunlu bir ders olmalıdır. Zaten bu ders günümüz eğitim sisteminde etkisini yitirmiştir. Bu etkiyi ortaya çıkarmada tek saatlik dersin yeterliliği diye bir şey olamaz" (Y₇).

Öğretmenlerden Ö₃'ün ders saati yeterliğine ilişkin görüşü aşağıda sunulmuştur:

"Bu ders süresi yeterli değil. Öğrencilerin beden eğitimi dersine ve daha sonra ki derse hazırlanmaları açısından yetersiz. Zamanları yetmiyor bu konuda" (Ö₃).

Öğrencilerden Ö₇'nin ders saatinin yeterliğine ilişkin görüşü aşağıda sunulmuştur:

"Yetersiz, dersin yarısı yoklama alınması ve üst değişimi ile geçiyor. Geriye kalan süre de isteklerimi karşılamıyor" (Ö7).

Beden eğitimi dersinin uygulanmasında ders saatinin yeterliğine ilişkin öğrencinin ifadesi şöyledir:

"...Eğer istediğimiz şekilde oynayabileceğimiz ve zaman geçireceğimiz bir ders olursa tabi ki fazlası olsun isterim, ama bazen 2 saatin boş geçtiği anlar oluyor" (Ö3).

Tartışma ve Sonuç

Araştırmada okul yöneticisi, beden eğitimi öğretmeni ve öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik görüşleri tespit edilmiştir. Beden eğitimi dersinin eğitim ve öğretimdeki yerine ilişkin katılımcı görüşleri; nitelik, işlev ve algılanış biçimi olmak üzere üç tema altında incelenmiştir. Dersin niteliği açısından beden eğitimi dersinin, eğitimin ayrılmaz bir parçası ve eğitim açısından önemli olduğu, diğer dersler kadar gerekliliğine ilişkin görüşler elde edilmiştir. Literatür incelendiğinde benzer sonuçlara rastlanmıştır (Güneş, 2003). Beden eğitimi dersi eğitim ve öğretim için önemli bir ders niteliğinde olup, işlevsel olarak öğrencilere düzen ve disiplin sağlama, çok yönlü gelişimi destekleme, eğlenme ve dinlenme aracı olarak hizmet etmektedir. Okul Yöneticisi ve beden eğitimi öğretmenleri beden eğitimi dersinin eğitim-öğretim açısından son derece önemli olduğunu, fiziksel, duyuşsal, bilişsel, sosyal ve kültürel gelişim yönünden birçok kazanım sağladığını belirtmişlerdir. Bu nedenle insanlar, fiziksel gelişimi ile birlikte zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimini sağlayan beden eğitimi ve spor eğitimine oldukça önem vermektedirler (Sunay, 1998). Günümüzde modern eğitim anlayışının benimsediği beden eğitimi, bireyin bedensel, zihinsel, duygusal ve toplumsal yönden bir bütün olarak gelişmesinde önemli yere sahiptir (Akgül, Göral, Demirel ve Üstün, 2012). Benzer şekilde Çöndü'ye (2004) göre, kişiyi toplumsal yönden geliştirmek için ruhsal, bedensel ve zihinsel çalışmalar birbirine bağlı ve paralel olarak ele alınmalı ve ayrı düşünülmemelidir. Saçlı ve Demirhan'ın (2008) çalışmasında da beden eğitimi dersinin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal gelişim yanı sıra eleştirel düşünmeyi de geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular mevcut çalışmada elde edilen bulguları desteklemektedir.

Beden eğitimi öğretmenleri beden eğitimi dersinin işlevsel olarak düzen ve disiplin sağlama aracı olarak gördüklerini, öğrencilerin çok yönlü gelişimine katkı sağladığını ve onların duyuşsal olarak gelişime yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Aracı'ya (2006) göre, her beden eğitimi etkinliği toplumsal bir deneyimdir ve genellikle duyguları içerir. Bu tür etkinliklere katılan birey hareketler aracılığı ile duygularını ifade etme olanağı bulur. Saldırganlık, öfke, utangaçlık, kıskançlık vb. duygularında boşalım sağlar. Öğrenci bunları kontrol etmeyi öğrenir. Mevcut çalışmada öğrenciler ise bu dersi eğlenme ve dinlenme aracı olarak nitelendirmişlerdir. Literatürde de beden eğitimi dersine yönelik öğrencilerin olumlu bakış açısına sahip oldukları tespit edilmiştir (Ekici, Bayrakdar ve Hacıcaferoğlu, 2011; Taşmektepligil, Yılmaz, İmamoğlu ve Kılıçgil, 2006).

Beden eğitimi öğretmenleri genel olarak beden eğitimi dersine hem okul yöneticilerinin hem de velilerin gereken önemi vermedikleri görüşü üzerinde durmuşlardır. Bu bulgu, Demirhan, Bulca, Saçlı ve Kangalgil'in (2014) "Beden eğitimi

öğretmenlerinin uygulamada karşılaştıkları sorunlar ve çözüm önerileri” başlıklı çalışması ile benzerlik taşımaktadır. Uğur ve Yenel (2007) de yaptıkları çalışmada okul yöneticilerinin beden eğitimi dersine gereken ilgiyi göstermedikleri ve eksiklikleri giderme konusunda yetersiz kaldıkları bulgusunu ortaya koymuşlardır.

Beden eğitimi dersi uygulamalarına ilişkin katılımcı görüşleri “beden eğitimi dersinin uygulanış biçimine ilişkin görüşler”, “beden eğitimi dersinin hedeflere ulaşmasına ilişkin görüşler” ve “beden eğitimi ders saati yeterliğine ilişkin görüşler” olmak üzere üç alt kategoride incelenmiştir. Beden eğitimi dersi uygulanışında öğrencilerin gelişim özellikleri ve beklentilerinin dikkate alındığı tespit edilmiştir. Bu uygulamalarda öğrencinin merkeze alındığı, eğitsel oyunlara önem verildiği, farklı yöntem ve tekniklerle dersin çekici hale getirildiği, hedeflerin öğrencilerin beklentilerine uygun hale getirildiği belirtilmiştir. Bu uygulamalar 2005 yılından itibaren yürürlükte bulunan yapılandırmacı eğitim anlayışının olumlu yansımaları olarak ifade edilebilir. Bu yaklaşımda öğrencilerin bireysel ihtiyaçlarına, güçlü ve zayıf yönlerine, ilgi ve deneyimlerine önem verilmektedir. Öğrenmenin sorumluluğu öğretmen ve öğrenci tarafından paylaşılmaktadır (Jonassen, 1994). Beden eğitimi öğretmenlerinin okulun fiziksel şartlarından dolayı dersleri yeterince verimli uygulayamadıkları, okuldaki sınırlı araç-gereç ve alanların, derslerini planlarına uygun yürütmelerini engellediği görüşü öne çıkmıştır. Benzer sonuçlar Gülüm ve Bilir’in (2011) “Beden eğitimi öğretim programının uygulanabilme koşulları ile ilgili beden eğitimi öğretmenlerinin görüşleri” konulu çalışmada da tespit edilmiştir. Öğretmenler, okulların beden eğitimi öğretim programı için gerekli fiziksel koşullara sahip olmadıkları sonucuna ulaşmıştır. Dalkıran, Altıntaş, Sunay ve Akgül’ün (2004) araştırmasında ise “Beden eğitimi etkinliklerinin amaca uygun yapılmasında tesis ve araç gerecin önemli yeri vardır” ifadesi ile benzerlik taşımaktadır. Taşmektepligil ve diğerlerinin (2006) “İlköğretim okullarında beden eğitimi ders hedeflerinin gerçekleştirme düzeyi” başlıklı çalışmalarında da okullardaki malzeme eksikliğinin de ciddi boyutlarda olduğu ortaya konulmuştur.

Beden eğitimi dersi hedeflerine ilişkin görüşlerde yönetici ve öğretmenler genel olarak sorumluluk kazanma, kişisel gelişim (fiziksel, sosyal, bilişsel, ahlaki), milli bilinç kazanmak, kültürel gelişim sağlamak gibi kazanımları ifade ederlerken; öğrencilerin, demokratik ve özgür olma, farklı spor dallarını öğrenme gibi hedeflere değindikleri tespit edilmiştir. Bu hedefler beden eğitimi dersinin genel özellikleri niteliğindedir (Çöndü, 2004). Özellikle dersin diğer derslerden farklı bir içeriğe ve uygulama alanına sahip olması, öğrencilere daha özgür hareket etme fırsatı sunması, öğrencilerin derse karşı olan tutumunu olumlu etkilediği söylenebilir. Kangalgil, Hünük ve Demirhan’ın (2006) ilköğretim, lise ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarını inceledikleri çalışmada, dersin çocuklara sağladığı hareket özgürlüğünün öğrencilerin derse yönelik tutumlarını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur.

Beden eğitimi ders saatinin yeterliği ile ilgili katılımcı görüşlerinde genel olarak yönetici, beden eğitimi öğretmeni ve öğrenciler dersin uygulama için yetersiz olduğu görüşünü belirtmişlerdir. Özellikle beden eğitimi öğretmenleri ders saatinin yetersizliği, uygun alanın olmayışı ve diğer sınıflarla aynı alanda ders yapmak zorunda kalmalarının

uygulamada aksaklıklar yaşanmasına neden olduğunu ileri sürmüşlerdir. Konu ile ilgili yapılan çalışmalarda saptanan, ders saatinin yetersiz oluşu (Demirhan vd., 2008; Sönmez ve Sunay 2004; Taşmaktepligil vd., 2006; Uğur ve Yenel, 2007), tesis yetersizliği ve sınıfların kalabalıklığının uygulamaya olumsuz yansımaları (Sönmez ve Sunay, 2004) gibi sorunların dersin nitelikli uygulanmasını aksattığı, özellikle ders saatinin de az olmasının dersin hedeflerine ulaşmasını engellediği söylenebilir.

Sonuç olarak, beden eğitimi dersi katılımcılar için eğitimin tamamlayıcı bir unsuru olarak algılanmaktadır. Öğrencilerin gelişimleri (fiziksel, duyuşsal, bilişsel, sosyal ve kültürel) üzerinde bu dersin olumlu etkileri bulunmaktadır. Dersin uygulanmasında hedeflere yönelik uygulamalar yapılmasına rağmen, yeterli tesisin olmaması, sınıfların kalabalık olması, müfredatta yer alan konular ile uygulama alanına yansımaları noktasında sorunların olduğu söylenebilir. Bazı katılımcılar bunun nedenlerinden birisi olarak ders saatlerinin yetersizliğini ileri sürerken, bazıları ise okulun olanaklarının bu dersi nitelikli uygulayabilmek için yeterli olmadığı görüşünü ifade etmiştir. Bu görüşler dikkate alındığında, okulların yapılandırılmasında beden eğitimi derslerinin uygulamasında önemli olan tesis ve ortamların oluşturulmasına önem verilmesinin gerekliliğinden bahsedilebilir. Beden eğitimi dersinin uygulanmasında; okulun koşulları, ders saatinin yetersizliği ya da uygulamayı engelleyen diğer nedenlerden dolayı yaşanan problemler dersin önemsiz olarak algılanmasına neden olabilmektedir. Bu uygulamada niteliği arttırabilecek en önemli faktörlerden biri de beden eğitimi öğretmeni yeterliğidir.

Yazar Notu

Bu çalışma ilk yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

Dr. Aynur YILMAZ

Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Yahşıhan/Kırıkkale

E-posta: aynuryilmaz@kku.edu.tr

Kaynaklar

1. **Akgül, S., Göral, M., Demirel, M., Üstün, Ü.D.** (2012). İlköğretim öğrencilerinin okul içi ve okullar arası sportif etkinliklere katılma nedenlerinin çeşitli değişkenler açısından araştırılması. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 32(1), 13-22.
2. **Aracı, H.** (2006). *Öğretmenler ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi*. 6. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
3. **Avşar, Z.** (2009). İlköğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersi değerlendirme süreci ile ilgili görüşlerinin belirlenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 81-89.
4. **Aybek, A., İmamoğlu, O., Taşmaktepligil, M. Y.** (2011). Öğrencilerin beden eğitimi dersine ve ders dışı etkinliklere yönelik tutumlarının değerlendirilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2(2): 51-59.
5. **Balyan, M., Balyan, K. Y., Kiremitçi, O.** (2012). Farklı sportif etkinliklerin ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum, sosyal beceri ve öz yeterlik düzeylerine etkileri. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 196-201.

6. **Birtwistle, G.E., Brodie, D.A.** (1991). Children's attitudes towards activity and perceptions of physical education. *Health Education Research*, 6(4), 465-478.
7. **Bogdan, R. C., Biklen, S. K.** (2003). *Qualitative Research for Education: An Introduction to Theories and Methods* (4th ed.). New York: Pearson Education.
8. **Brott, P. E., Myers, J. E.** (2002). Development of professional school counselor identity a grounded theory. In S. B. Merriam (Ed), *Qualitative research in practice examples for discussion and analysis*. San Francisco: Jossey-Bass A Wiley.
9. **Çiçek, S., Koçak, S., Kirazcı, S.** (2002). Beden eğitimi dersinde çeşitli öğrenci davranışlarının öğrencilerin derse katılımındaki önemi ve sergilenme sıklığı. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 3-14.
10. **Çöndü, A.** (2004). *Beden eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
11. **Chung, M. H., Phillips, D. A.** (2002). The relationship between attitude toward physical education and leisure-time exercise in high school students. *Physical Educator*, 59(3), 126-138.
12. **Dalkıran, O., Altıntaş, A., Sunay, H., Akgül, M.** (2004). Ankara ili devlet ilk ve orta öğretim okullarındaki beden eğitimi öğretmenlerinin ders dışı etkinliklerinde kapalı spor alanlarının etkin kullanımı üzerine görüşleri. *Sportre: Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 109-118.
13. **Demirhan, G., Bulca, Y., Saçlı, F., Kangalgil, M.** (2014). Beden eğitimi öğretmenlerinin uygulamada karşılaştıkları sorunlar ve çözüm önerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 57-68.
14. **Demirhan, G., Bulca, Y., Altay, F., Şahin, R., Güvenç, A., Aslan, A., Güven, B., Kangalgil, M., Hünük, D., Koca, C., Açıkada, C.** (2008). Beden eğitimi öğretim programları ve programların yürütülmesine ilişkin paydaş görüşlerinin karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 19(3), 157-180.
15. **Dismore, H., Bailey, R.** (2011). Fun and enjoyment in physical education: Young people's attitudes. *Research Papers in Education*, 26(4), 499-516.
16. **Donovan, C.B., Mercier, K., Phillips, S.R.** (2016). Investigation attitudes towards physical education: Validation across two instrumants. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 19(2), 91-98.
17. **Ekici, S., Bayraktar, A., Hacıcaferoğlu, B.** (2011). Lise öğrencilerinin beden eğitimi dersi tutumlarının değerlendirilmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 829-839.
18. **Gülüm, V., Bilir, P.** (2011). Beden eğitimi öğretim programının uygulanabilme koşulları ile ilgili beden eğitimi öğretmenlerinin görüşleri. *Sportre: Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 57-64.
19. **Güneş, A.** (2003). *Okullarda beden eğitimi ve oyun öğretimi* (3. Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
20. **Hammsley, M.** (2001). On 'systematic'reviews of research literatures: a narrative response to Evans & Benefield. *British Educational research journal*, 27(5), 543-554.
21. **Hünük, D., Demirhan, G.** (2003). İlköğretim 8. sınıf lise birinci sınıf ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 14(4), 175-184.
22. **Jonassen, D. H.** (1994). Thinking Technology: Towards a constructivist design model. *Educational Technology*, 34(4), 34-37.
23. **Kangalgil, M., Hünük, D., Demirhan, G.** (2006). İlköğretim, lise ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 48-57.
24. **Kirk, J., Miller, M. L.** (1986). *Reliability and validity in qualitative research*. Sage Publication.
25. **Kjønniksen, L., Fjørtoft, I., Wold, B.** (2009). Attitude to physical education and participation in organized youth sports during adolescence related to physical activity in young adulthood: A 10-year longitudinal study. *European Physical Education Review*, 15(2), 139-154.

26. **Keogh, J.** (2011). Extreme attitudes toward physical education. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 34(1), 27-33.
27. **Koca, C., Aşçı, F. H., Demirhan, G.** (2005). Attitudes toward physical education and class preferences of Turkish adolescents in terms of school gender composition. *Adolescence*, 40(158), 365-375.
28. **Koca, C., Aşçı, F. H.** (2004). Atletik yeterlik düzeyi ve cinsiyetin beden eğitime yönelik tutum üzerine etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 15-24.
29. **Koca, C., Demirhan, G.** (2004). An examination of high school students' attitudes toward physical education with regard to sex and sport participation. *Perceptual and Motor Skills*, 98(3), 754-758.
30. **Kulinna, P.H., Silverman, S.** (2000). Teachers' attitudes toward teaching physical activity and fitness. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(1), 80-84.
31. **Kwale, S.** (1996). Interviews: An introduction to qualitative research interviewing. Thousand Oaks, California: Sage Publication.
32. **Li, F., Chen, J., Baker, M.** (2014). University students' attitudes toward physical education teaching. *Journal of Teaching in Physical Education*, 33(2), 186-212.
33. **Maykut, P., Morehouse, R.** (1994). *Beginning qualitative research: a philosophic and practical guide*. London: The Falmer Press.
34. **Merriam, S. B.** (2013). *Nitel araştırma: Desen ve uygulama için bir rehber* (S. Turan, Çev.). Ankara: Nobel.
35. **Miles, M. B., Huberman, A. M.** (1994). *Qualitative data analysis: an expanded sourcebook*. Sage Publication.
36. **Patton, M.Q.** (2014). *Nitel çalışma ve değerlendirme yöntemleri* (3. Baskıdan çeviri). Ankara: Pegem Yayıncılık.
37. **Pettifor, B.** (1999). *Physical education methods for classroom teachers*. USA: Human Kinetics. Champaign, IL.
38. **Phillips, S.R., Silverman, S.** (2015). Upper elementary school student attitudes toward physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 34(3), 461-473.
39. **Punch, K.F.** (2005). *Introduction to social research: quantitative and qualitative approaches*. Thousand Oaks, California: Sage Publication.
40. **Rikard, G.L., Banville, D.** (2006). High school student attitudes about physical education. *Sport Education and Society*, 11(4), 385-400.
41. **Saçlı, F., Demirhan, G.** (2008). Beden eğitimi öğretmen adaylarının eleştirel düşünme düzeylerinin saptanması ve karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 92-110.
42. **Sönmez, T., Sunay, H.** (2004). Ankara'daki ortaöğretim kurumlarında uygulanan beden eğitimi ve spor dersinin sorunlarına ilişkin bir inceleme. *Milli Eğitim Dergisi*, 32(162), 270-277.
43. **Stelzer, J., Ernest, J.M., Fenster, M.J., Langford, G.** (2004). Attitudes toward physical education: A study of high school students from four countries: Austria, Czech Republic, England and USA. *College Student Journal*, 38(2), 171-179.
44. **Stewart, M. J., Green, S. R., Huelskamp, J.** (1991). Secondary student attitudes toward physical education. *Physical Educator*, 48(2), 72-79.
45. **Subramaniam, P.R., Silverman, S.** (2007). Middle school students' attitude toward physical education. *Teaching and Teacher Education*, 23(5), 602-611.
46. **Sunay, H.** (1998). Spor eğitim altyapısında beden eğitimi öğretmeni ve antrenörün önemi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 43-50.
47. **Şişko, M., Demirhan, G.** (2002). İlköğretim okulları ve liselerde öğrenim gören kız ve erkek öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23), 205-210.
48. **Tamer, K., Pulur, A.** (2001). *Beden eğitimi ve sporda öğretim yöntemleri*. Ankara: Kozan Ofset.
49. **Tarcan, S. S.** (1932). *Beden terbiyesi: Oyun-cimnastik-spor*. İstanbul: Devlet Matbaası.

50. **Taşmektepligil, Y., Yılmaz, Ç., İmamoğlu, O., Kılıçgil, E.** (2006). İlköğretim okullarında beden eğitimi ders hedeflerinin gerçekleşme düzeyi. *Spormetre : Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 139-147.
51. **Türnüklü, A.** (2000). Eğitimbilim araştırmalarında etkin olarak kullanılabilir nitel bir araştırma tekniği: Görüşme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, (24), 543-559.
52. **Twycross, A., Shields, L.** (2005). Validity and reliability-what's it all about? *Pediatric Nursing*, 17(1), 36.
53. **Uğur, A.O., Yenel, F.** (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin sınıf yönetimi yaklaşımları ve karşılaştıkları sorunlar üzerine bir araştırma. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(1), 149-173.
54. **Ünlü, H., Karahan, B. G.** (2010). Beden eğitimi öğretmen adaylarının okul deneyimi dersine yönelik tutumlarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2),125-134.
55. **Woodson-Smith, A., Dorward, C. E., Linder, A.** (2015). Attitudes towards physical education of female high school students. *Physical Educator*, 72(3), 460-479.
56. **Yamaner, F.** (2001). *Beden eğitimi ve sporda temel ilkeler*. Bursa: Ekin Yayınevi.
57. **Yıldırım, A., Şimşek, H.** (2011). *Sosyal bilimlerde nitel çalışma yöntemleri* (8.Baskı). Ankara: Seçkin Yayınları.
58. **Yıldırım, K.** (2010). Raising the quality in qualitative research. *Elementary Education Online*, 9(1), 79-92.
59. **Yin, R. K.** (2003). *Case study research: design and methods*. Thousand Oaks, London: Sage Publication.
60. **Zeng, H.Z., Hipscher, M., Leung, R.W.** (2011). Attitudes of high school students toward physical education and their sport activity preferences. *Journal of the Social Sciences*, 7(4), 529-537.

Leisure Benefit Scale: A Study of Validity and Reliability

Beyza Merve AKGÜL¹, Ezgi ERTÜZÜN², Suat KARAKÜÇÜK¹

¹Gazi University, Faculty of Sports Sciences, Recreation Department.

²Selçuk University, Faculty of Sport Sciences, Trainer Education Department.

Research Article

Abstract

The aim of this study was to develop a Turkish version of the "Leisure Benefit Scale" and to test its validity and reliability. The Leisure Benefits Scale contains 24 items, which are expressed on a 5-point Likert scale. The scale was tested on a total of 421 Turkish individuals over 20 years of age. First of all, lingual equivalence of the scale was applied. The sample group (n=421) was used to test data using confirmatory factor analysis (CFA). Confirmatory factor analysis confirmed this 3-factor solution (confirmatory factor analysis, GFI=0.96, NFI=0.94, CFI=0.95, IFI 0.95, SRMR 0.05) Internal consistency coefficient of the whole scale was found to be .83 and the 3 sub-dimensions ranged from 0.80 to 0.86. The results demonstrate that the Turkish version of the scale is a valid and reliable instrument for Turkish individuals.

Keywords: Leisure benefits, Scale, Confirmatory factor analysis.

Rekreasyon Fayda Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması

Öz

Bu çalışmanın amacı, "Rekreasyon Fayda Ölçeği"ni (2008) Türkçeye uyarlamak ve ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizlerini yapmaktır. Rekreasyon Fayda Ölçeği 5'li Likert tipi bir ölçek olup, 24 maddeden oluşmaktadır. Araştırmaya 20 yaş ve üstü 421 kişi katılmıştır. Öncelikle ölçeğin dilsel eşdeğerliği incelenmiş ve dilsel eşdeğerliğe sahip olduğu görüldükten sonra geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Ölçeğin geçerlilik çalışmasında, doğrulayıcı faktör analizi (DFA) kullanılmıştır. Ölçeğin yapılan doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğin 3 faktörlü yapıyı desteklediği ve orijinal formla uyumlu olduğu görülmüştür (CFA; GFI=0.96, NFI=0.94, CFI=0.95, IFI 0.95, SRMR 0.05). Ölçeğin Cronbach Alpha değeri .83 olup üç alt boyut için ise iç tutarlılık katsayıları .80-.86 arasında değişmektedir. Bu sonuçlara göre ölçeğin Türk popülasyonu için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon faydaları, Ölçek, Doğrulayıcı faktör analizi

Introduction

Developments in technology and economy have given people more time and opportunity to participate in recreational activities for the uses of leisure and entertainment. Benefits of leisure can be widely indemnified and studied by physiology, psychology, sociology and economics. Driver, Brown and Peterson (1991) defined a benefit as an 'improved condition'. According to this definition, an individual's heightened cardiovascular fitness is a consequence (goal), he/she will participate in the activities of swimming, biking or running to improve his/her social skills (benefits). Ajzen (1991) stated that benefits of leisure are the goals of leisure activities, in which people believe that they can reach these goals by participating in leisure activities. Chen (2001) considered Leisure Benefits as individuals subjectively evaluating the satisfaction demand for improving the physical and mental conditions during and after participating in leisure activities. Hsiesh (2009) regarded Leisure Benefits as the subjective perception after individuals participating in various activities in the free time for improving personal conditions and satisfying individual demands. Consequently, everyone perceives distinct Leisure Benefits because of the background or the participated activities. Hung (2012) classified Leisure Benefits into Physiological Benefits, Psychological Benefits, and Social Benefits with thirty items. Bammel & Burrus-Bammel (1996) stated that benefits of leisure are divided into six aspects, which include: 1) Physiological benefits; 2) Social benefits; 3) Relaxation benefits; 4) Educational benefits; 5) Psychological benefits; and 6) Aesthetic benefits.

According to the Chen (2001) (1) Physiological benefits contained physical maintenance, abundant energy, activity skill enhancement, proper rest, fatigue removal, potential development, personal activity capability test, and extra energy release. (2) Psychological benefits contained included releasing living pressure, relaxing emotion, creative thinking, releasing emotion and relaxing body and mind, acquiring achievement, pleasant mood and living pleasure, balancing spiritual emotion and being independent. (3) Social benefits covered understanding surrounding affairs, promoting harmonious relationship, making friends, being considerate of others, understanding the feelings of companions, sharing ideas with companions, getting well along with companions, receiving supports from companions, supporting companions' ideas, and acquiring trust from others. (4) Relaxation benefits from leisure are derived from elements of escape, relief, refreshment, novelty and expending physical energy. A greater effort is being made to view individuals and their well-being from holistic perspective that considers all aspects of their mind, body and spirit (Bammel, 1996). (5) Educational benefits from leisure can be widely divided into the areas of arts, humanities, social sciences, and recreational skills. The learning process might occur in a formal or informal group experience (a classroom learning or group leisure activity) or one's own (Bammel, 1996). (6) Aesthetic benefits can help people to enhance their quality of spirited- life (Bammel, 1996).

Finally, in the field of leisure benefits, many researchers and scholars state that people who participant in leisure activities will gain various benefits. Driver (1996) has proposed an applied conceptual framework, the Benefits Approach to Leisure (BAL),

which attempts to avoid much of the theoretical confusion generated by earlier studies. Philips (1997) followed the BAL definition of leisure benefits and improved the lists and seven leisure benefit areas were selected. This scale has 14 questions and these questions were separated into 7 aspects as mentioned before. On the other hand, Kuo (2013a) modified the scale of leisure benefits developed by Kao (1995) and Huang (2007), (cited in Kuo, 2013a). This scale was divided into two factors: balanced life experience and sound philosophy of life.

Ho (2008) used the Leisure Benefits Scale (LBS) as a reference for measuring the subject's leisure benefits on Physical, Psychological and Social aspects. Physical Aspect measures the subject's physical benefits (such as disease prevention and control) from leisure and sport activities participation, psychological aspect measures the subject's psychological benefits (such as self-growth and mental stress relieving) and social aspect measures the subject's social benefits (such as social relationship and family bonding developments).

Purpose of the Research

While many studies related to leisure attitudes, leisure satisfaction, leisure constraints etc. have been conducted in Turkey, where the concept of leisure benefits has recently been a popular topic, there is a shortage of studies related to the concept of leisure benefits. This need motivated the present study. Furthermore, it is believed that by measuring what kind of benefits individuals derives from participation in leisure experiences and examining their goals of leisure, would serve as a contribution to the leisure literature. Within this scope, the aim of this study was to test the reliability and validity of the Leisure Benefit Scale for Turkish people.

Methodology

Participants

The participants of the study were selected amongst individuals from over 20 years of age in Ankara and Konya in 2014. The sample group consisted of 421 adults, of which 209 were female and 218 were male. The ages of the participants ranged between 20 and 83 and their mean age was 37.52.

Data Collection Tools

'The Personal Information Form' and 'Leisure Benefit Scale' were used as data collection tools.

The Personal Information Form: This form was developed by the conductor of the study in order to gather information about the participants subjected to research by asking questions on independent variables such as gender, age, educational and marital status and the working sector.

The Leisure Benefit Scale: This study used 'Leisure Benefit Scale' designed and modified by Ho (2008) to measure the subject's leisure benefits on Physical, Psychological and Social aspects. Physical Aspect had seven multiple choice questions

(questions 1 to 7). These questions were used to measure the subject's physical benefits (such as disease prevention and control) from leisure and sport activities participation. Psychological Aspect had 10 multiple choice questions (questions 7 to 16). These questions were employed to measure the subject's psychological benefits (such as self-growth and mental stress relieving). Social Aspect had nine multiple choice questions (questions 17-25). These questions were used to measure the subject's social benefits (such as social relationship and family bonding developments). In total, there were 25 questions. The range of Cronbach's alpha in these aspects was from 0.83 to 0.89. In addition, the consistency in whole LBS was 0.903 measured by Cronbach's alpha. Participants responded on a 5-point Likert Scale and the highest score that can be derived from the scale was 125 and the lowest score was 25. The items and the subdimensions of the scale is given in Table 1 and the Turkish version of the scale is shown in Appendix 1.

Table 1. The items and subdimensions of Leisure Benefit Scale

| Item No | Physical Benefits |
|-------------------------------|---|
| 1 | Leisure or sport activities can improve my cardiopulmonary and physical fitness. |
| 2 | Leisure or sport activities can prevent and control diseases. |
| 3 | Leisure or sport activities can help people to maintain a good body shape. |
| 4 | Leisure or sport activities can help one's body growth. |
| 5 | Leisure or sport activities can help an individual to release his/her energy. |
| 6 | Leisure or sport activities can improve one's quality of sleep. |
| 7 | Leisure or sport activities can help an individual to remove the lethargy from daily work and renew his/her energy. |
| Psychological Benefits | |
| 8 | Participating in leisure or sport activities can help an individual relieve mental stress. |
| 9 | Participating in leisure or sport activities can help an individual to obtain a pleasurable mood. |
| 10 | An individual can confirm his/her ability by leisure or sport activities. |
| 11 | Participating in leisure or sport activities can help an individual to develop his/her potential abilities. |
| 12 | Leisure and sport activities can help an individual to be more satisfied with his/her life or work. |
| 13 | Through leisure or sport activities an individual can cultivate a active personality to face challenges. |
| 14 | Leisure or sport activities can help an individual to cultivate an independent personality. |
| 15 | Through leisure or sport activities, I can enjoy and learn new experiences and knowledge. |
| Social Benefits | |
| 16 | Leisure or sport activities can improve my relationships with my friends or peers. |
| 17 | Leisure or sport activities can improve family harmony. |
| 18 | Leisure or sports activities can help an individual establish the concept of teamwork. |
| 19 | Leisure or sports activities can help individual develop his/her social relationship and make new friends. |
| 20 | 1 can gain trust from other participants in a leisure or sport activity. |
| 21 | 1 can gain support from other participates in a leisure or sport activity. |
| 22 | When I participant in my favorite leisure or sport activities, I can understand the different feelings of other participants. |
| 23 | When I participant in my favorite leisure or sport activities, I can share my opinion and thoughts with other participants |
| 24 | Leisure or sport activities can help to improve my relationship with family and friends. |

Language Adaptation Process

In the adaptation process, translation back-translation and reverse translation methods were used. Firstly, the scale was translated into Turkish by three academic referees who have good command of English, each doing the translation independently of each other. The output was submitted for the review of three academicians. Next, they were asked to select the best translations among the three versions of translations that fit the most to the statements in the original scale. Based on the feedback from the academicians necessary changes were made on the scale items and the Turkish form was prepared. This form was reverse translated into English by an English instructor in order to minimize the loss of meaning during the translation process. This step also served to provide consistency of meaning for each scale item with those of the original scale. The Turkish form obtained was then submitted to the scholars of scale development and the clarity of the items were tested by applying on a test group of twenty. Finally, after all these procedure, the adapted Leisure Benefits Scale was made ready for reliability and validity test.

Procedure

The application of the data collection tools used in the research was executed in the leisure time of the participants with respecting the principle of voluntary participation. Before the application of the questionnaire, necessary explanations about the purpose of the study and the application of the questionnaire form were made. The participants filled out the forms in five minutes in average. After the application of the forms the ones that were not completely filled out or that were filled wrong were reviewed and out of all forms 421 questionnaire forms were coded and transferred to digital environment for evaluation.

Data Analysis

The Confirmatory factor analysis (CFA) was performed on the data from sample, using LISREL 8.7 (Jöreskog & Sörbom, 2004). The purpose of the CFA is not to identify the number of factors, but to confirm the factor structure of the scale. Consequently, CFA is more of a theory- testing procedure, in which variables can be specified to be loaded onto certain factors and the number of factors is fixed in advance. In addition, it can be suggested for adaptation of intercultural scale studies to commence with confirmatory factor analysis, since the factor pattern of aforesaid measure instrument is revealed within original culture and the construct validity of the instrument is identified by empirical evidences. In such circumstances, the factor pattern of instrument can be investigated by confirmatory factor analysis whether the instrument has the original construct in original culture (Cokluk et al, 2010). A large number of fit indices are used in the CFA to assess the validity of the model including: chi-square (χ^2/sd), RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation), SRMR (Standardised Root Mean Square Residual), CFI (Comparative Fit Index), GFI (Goodness of Fit Index) and NFI (Normal Fit Index). It is desirable that this ratio (χ^2/sd) is below 5 (Klem, 2000; Sumer, 2000). On a scale, values

of $05 < RMSEA < 0.08$; $.95 \leq NFI \leq .97$; $.95 \leq CFI \leq .97$; $.90 \leq GFI \leq .95$ and $.90 \leq NFI \leq .95$ indicate an acceptable fit (Kline, 2004; Sumer, 2000).

Cronbach's alpha reliability coefficients were calculated to test reliability and internal consistency of the LBS.

Results

Validity of the Leisure Benefit Scale

The factor pattern of Leisure Benefit Scale was examined by confirmatory factor analysis within the study. According to first CFA results, the factor loads of physical benefits were between 0.46-0.78, psychological benefits were between 0.16-0.69 and social benefits were between 0.59-0.68, as analyzed the factor loads of the model. Although the factor loads of the model were good in generally, the low factor load of item r11 (Factor load: 0.16) impacted the model's goodness- of fit negatively so r11 was removed from the scale in Turkish version. Figure 1 shows the second CFA (Confirmatory Factor Analysis) results of 421 participants, who are performed Leisure Benefit Scale. LBS is 24 items totally and consisting of three sub-dimensions.

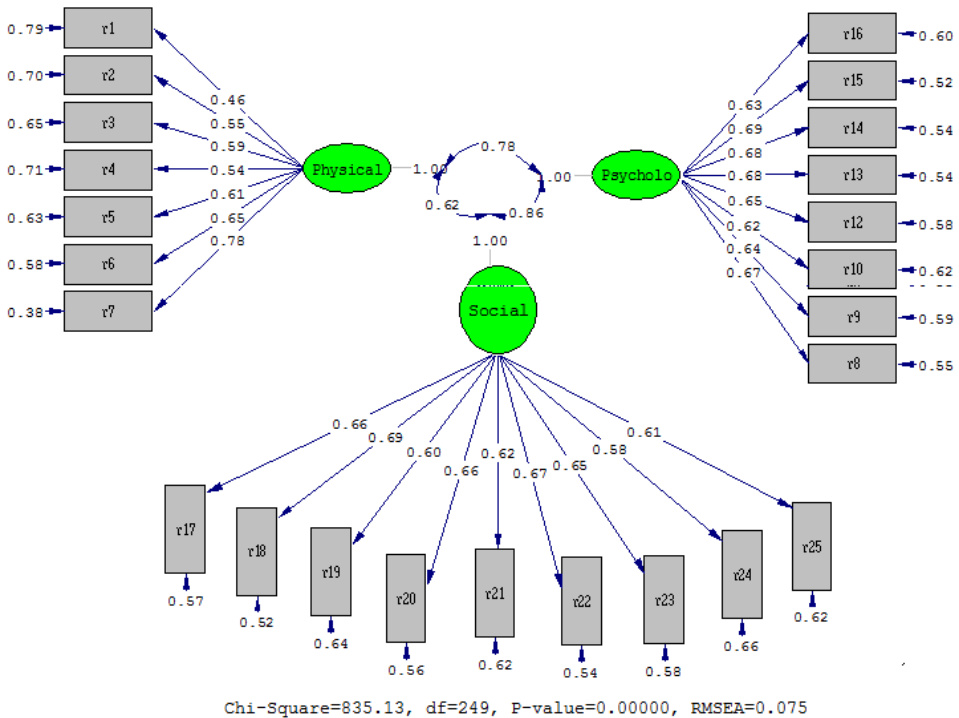


Figure 1. CFA Model for the LBS

χ^2/sd ratio is 3.35, which is used for evaluating general goodness- of fit of the model, accordingly the model has acceptable fit, as observed in Figure 1 (Marsh & Hocevar, 1985). Besides, RMSEA value, which is another important fit index, is 0.075 hence the model shows acceptable fit (Jöreskog & Sörbom, 1993). The factor loads of physical benefit are between 0.46-0.78, psychological benefit are between 0.62-0.69 and social benefit are between 0.58-0.69, as analyzed the factor loads of the model other important indexes that show the fit of the model are shown in Table 1.

Table 2. Model Goodness-of Fit Values of LBS

| Fit Index | Calculate Value | Critical Value (Hu ve Bentler, 1999) |
|-----------|-----------------|---|
| SRMR | 0.05 | ≤0.8 |
| NFI | 0.94 | ≥0.90 |
| IFI | 0.95 | ≥0.95 |
| CFI | 0.95 | ≥0.95 |
| GFI | 0.96 | ≥0.90 |

As examined Table 2, the fit of the model is good. In the light of these results, it can be stated that factor construct of LBS is confirmed and the construct validity is provided.

Reliability of the Leisure Benefit Scale

According to the statistics derived, overall alpha reliability for the LBS was .83. Alpha reliabilities for the physical, psychological, and social aspect were .81, .80, and .86, respectively.

Discussion

The purpose of this study was to examine the validity and reliability of the Turkish version of the LBS for adults. This study used 'Leisure Benefit Scale' designed and modified by Ho (2008) to measure the subject's leisure benefits on Physical, Psychological and Social aspects. The factor pattern of LBS was examined by confirmatory factor analysis (CFA) within the study. According to first CFA results, although the factor loads of the model were good in general, the low factor load of item r 11 (Factor load: 0.16) impacted the model's goodness- of fit negatively so r 11 (item: My mood will stay stable by participation in leisure or sport activities) was removed from the scale in Turkish version. After that, second CFA results of 421 participants, who are performed Leisure Benefit Scale. LBS is 24 items totally and three sub-dimensions. In addition, it is observed that the fit of the model is good. Furthermore, the internal consistency coefficient for the scale was .91 in present study, which was consistent with the reliability coefficient for the scale was (.90) obtained by Ho (2008). Tezbasaran (1997) reported that a reliability coefficient that is considered adequate for a Likert scale is required to approximate 1 as closely as possible. Thus, the reliability of the LBS in present study can be considered as high.

Based on all these parameters, researches that classify leisure benefit as physical, psychological, physiological, social, educational, relaxation, aesthetic are observed (Bammel & Bammel, 1996; Heintzman, 2009; Hung, 2012; Mensink et al. 1999; Yue, 2012).

Research using leisure benefit scale, researching leisure benefit level, and associating this level with different variables is frequently found in the literature (Chao et al, 2013; Chiung and et al., 2014; Kuo, 2013b; Philipp, 1997; Shyu, 2012; Yan Wu, 2013). In addition to these researches, it is known that recreational activities have also contributed positively to the lives of individuals. Recreation in general; Develops the creative power, makes people happy, improves work performance and work efficiency, develops economic action, provides social solidarity and integration, promotes the development of democratic society To increase the quality of life, to provide educational benefits, to solve the need for excitement and adventure, to solve the emotional need (Ardahan et al. , 2016; Caltabiano, 2006; Karaküçük, 2005; Karaküçük and Akgül, 2016; Leitner and Leitner, 2012; Lankford et al. 2007; Ho, 2008).

From the results of all these studies, it is found that the recreation benefit scale which is tried to be adapted to the Turkish literature to determine the recreation benefit level in the light of the literature is valid and the result is valid. In conclusion, the results of this study demonstrated that the Turkish version of the scale is a valid and reliable instrument for Turkish people.

Study Limitations and Future Studies

This research was conducted with the participants in Ankara province. Within the scope of the research, different sample groups can be studied. The research can be expanded by increasing the number of 421 participants in the research sample, and the measurement tool can be tested in different cities and countries for evaluating the cultural differences about leisure benefit. Furthermore it is recommended that scholars, particularly those who desire to conduct research in this field in Turkey, should study the experience of different sample groups' (university students, retired people etc.) Leisure benefits and LBS that is confirmed as reliable and valid in this study.

Author Note

This study was presented at the ERPA International Congresses on Education 2015, 4-7 June.

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

Doç. Dr. Merve Beyza AKGÜL

Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü.

Telefon No: +90 (312) 2023544

E-posta: bmakgul@gazi.edu.tr

References

1. **Ajzen, I.** (1991). Benefits of leisure: A social psychological perspective. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (pp. 411-418). State College, PA: Venture Publishing.
2. **Ardahan, F., Turgut, T., Kaplan Kalkan, A.** (2016). *Her yönüyle rekreasyon*. Ankara : Detay
3. **Bammel, G., & Burrus- Bammel, L. L.** (1996). *Leisure and human behavior*. Dubuque, Iowa: W. C. Brown.
4. **Brown, T. A.** (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research*. New York, NY: Guilford Publications.

5. **Büyüköztürk, S.** (2008). *Handbook for the research methods in the social sciences* (9th ed.). Ankara: Pegem Academy Publishing.
6. **Caltabiano, M. L.** (2006). Measuring the similarity among leisure activities based on a perceived stress-reduction benefit. *Leisure Studies*, 13(1), 17-31.
7. **Chao, C. C.** (2013). The relationship among leisure involvement, leisure benefits, and happiness of elementary schoolteachers in Tainan County. *International Research in Education*, 1(1), 29-51.
8. **Chen, C.** (2011). A Study on correlations among elementary school teachers' leisure participation, leisure benefits, and work satisfaction. *Journal of Management Science*, 71, 15- 29.
9. **Chen, Z. Y.** (2001). The study of elementary teachers' leisure participation, experience in leisure benefits, and work satisfaction in Taipei Country. *National Taiwan Normal University*.
10. **Chiung, E. H, Cheng, Y. T., Shane, C. L.** (2014). A study of the influence of college students' exercise and leisure motivations on the leisure benefits – using leisure involvement as a moderator. *International Scholarly and Scientific Research & Innovation*, 8(8),2382-2386.
11. **Cokuluk, O., Sekercioglu, G. & Buyukozturk, S.** (2010). *Multivariate statistics for the social sciences*. Ankara: Pegem Academy Publishing.
12. **Driver, B. L.** (1996). Benefits- driven management of natural area. *Natural Areas Journal*, 16, 94-99.
13. **Driver, B. L., Brown, P. J. & Peterson, G. L.** (1991). *Research on leisure benefits: an introduction to this volume*. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (pp. 3-12). State College, PA: Venture Publishing.
14. **Heintzman, P.** (2009) The spiritual benefits of leisure. *Leisure/Loisir*, 33(1), 419-445.
15. **Ho, T. K.** (2008). *A study of leisure attitudes and benefits for senior high school students at Ping-Tung City and country in Taiwan* (Unpublished doctoral dissertation). United States Sports Academy, Daphne, AL.
16. **Hsieh, M. C.** (2009). The study on users' participation motivation and leisure benefits of Yang Ming Sport Park in Taoyuan City. *Journal of Management*, 1(2),31-57.
17. **Hung, H. J.** (2012). A study on leisure benefits breaking through leisure activities. *Journal of National Taiwan Normal University*, 3(4), 77-92.
18. **Joreskog, K. G., & Sorbom, D.** (1993). *LISREL 8: Structural equation modelling with the SIMPLIS Command language*. Chicago, IL: Scientific Software International.
19. **Joreskog, K. G., & Sorbom, D.** (2004). *LISREL 8.7 for Windows*. Lincolnwood, IL: Scientific Software International.
20. **Karaküçük, S.** (2005). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme*(Beşinci Baskı). Ankara:Gazi Kitabevi.
21. **Karaküçük, S., Akgül, M.** (2016). *Ekorekreasyon*. Ankara: Gazi Kitabevi.
22. **Kline, R. B.** (2005). *Principles and practice of structural equation modelling* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Publication.
23. **Kuo, C. T.** (2013a). A study of the correlation between leisure benefits and behavioral intentions- Using bantou arts and cultural village as an example. *International Review of Management and Business Research*, 2(4),1065-1074.
24. **Kuo, C. T.** (2013b). Leisure involvement, leisure benefits, quality of life, and job satisfaction. *International Review of Management and Business Research*, 2(2), 421-428.
25. **Lankford, S.V., Kowalski, C., Grybovich, O., Schuarte, G., Neal, L. L.** (2007). An examination of the benefits of leisure and recreation opportunities to residents of a remote and isolated community: a study of the northwest territories of Canada. *Journal of Research*, 182), 19-23.
26. **Leitner, M. J., Leitner, S. F.** (2012). *Leisure enhancement* (4th ed.). Urbana, USA: Sagamore
27. **Marsh, H.W., & Hocevar, D.** (1985). Application of confirmatory factor analysis to the study of self-concept: First- and higher-order factor models and their invariance across groups. *Psychological Bulletin*, 97, 562-582.
28. **Mensink, G. B. M., Ziese, T., Kok, F. J.** (1999). Benefits of Leisure-time physical activity on the cardiovascular risk profile at older age. *International Journal of Epidemiology*, 28, 659-666.
29. **Philipp, S. F.** (1997). Race, Gender, and Leisure Benefits. *Leisure Sciences*, 19, 191- 207.
30. **Shyu, C. S.** (2012). A study on the relationship among free-time management, leisure constraints and leisure benefits of employees in resort hotel. *The Journal of Global Business Management*, 8(1), 166-174.
31. **Sumer, N.** (2000). Structural equation modelling: Basic concepts and best practices. *Turkish Psychology Writings*, 3, 49-74.

32. **Tezbasaran, A. A.** (1997). *The Likert-Type Scale Development Guide*. Ankara: Turkish Psychological Association.
33. **Yan, W.** (2013). Correlations of consumers, leisure motivation and leisure value with leisure benefits —A case study on Taiwan International Orchid Show. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 3(3), 267-276.
34. **Yue, G. J.** (2012). *The Relationship between Leisure Involvement of Remote Control Plane Activities and Leisure Benefits* (Unpublished Master Thesis). University of the Great Leaf, School of Management.

Appendix (Ek) 1. Rekreasyon Fayda Ölçeği Alt Boyutları ve Ölçek Maddeleri

| Madde No | Fiziksel alt boyut |
|-----------------------------|---|
| 1 | Rekreasyonel aktiviteler bireylerin fiziksel sağlığını geliştirebilir. |
| 2 | Rekreasyonel aktiviteler bireylerin hastalıklardan korunmalarını sağlayabilir. |
| 3 | Rekreasyonel aktiviteler vücut formunun iyi olarak (bozulmadan) sürdürülmesine yardım edebilir. |
| 4 | Rekreasyonel aktiviteler bireylerin vücut gelişimine yardımcı olabilir. |
| 5 | Rekreasyonel aktiviteler bireylerin enerjilerini açığa çıkarmalarına yardımcı olabilir. |
| 6 | Rekreasyonel aktiviteler kişinin uyku kalitesini iyileştirebilir/artırabilir. |
| 7 | Rekreasyonel aktiviteler bireylerin gündelik işlerindeki yuşukluktan kurtulmalarına ve enerjilerini yenilemelerine yardımcı olabilir. |
| Psikolojik alt boyut | |
| 8 | Rekreasyonel aktivitelere katılım bireylerin zihinsel sıkıntılarından kurtularak rahatlamalarına yardımcı olabilir. |
| 9 | Rekreasyonel aktivitelere katılım bireylere hoş bir ruh hali sağlayabilir. |
| 10 | Bireyler rekreasyonel aktivitelere katılarak yeteneklerinin farkına varabilirler. |
| 11 | Rekreasyonel aktivitelere katılım bireylerin potansiyel yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. |
| 12 | Rekreasyonel aktiviteler bireylerin, yaşamlarından ve işlerinden daha fazla zevk almalarına yardımcı olabilir. |
| 13 | Rekreasyonel aktiviteler vasıtasıyla bireyler, sorunlarıyla baş edebilmek için aktif kişilik geliştirebilirler. |
| 14 | Rekreasyonel aktiviteler bireylerin bağımsız kişilik geliştirmelerine yardımcı olabilir. |
| 15 | Rekreasyonel aktiviteler vasıtasıyla, yeni deneyim ve bilgiler kazanılabilir. |
| Sosyal alt boyut | |
| 16 | Rekreasyonel aktiviteler bireyin arkadaşları ile olan ilişkilerini geliştirebilir. |
| 17 | Rekreasyonel aktiviteler aile uyumunu artırabilir. |
| 18 | Rekreasyonel aktiviteler bireylerin iş birliği/ takım çalışması kurmalarına yardımcı olabilir. |
| 19 | Rekreasyonel aktiviteler bireylerin sosyal ilişkilerini geliştirmelerine ve yeni arkadaş edinmelerine yardımcı olabilir. |
| 20 | Rekreasyonel aktivitelere katılan birey, diğer katılımcıların güvenini kazanabilir. |
| 21 | Rekreasyonel aktivitelere katılan birey, diğer katılımcıların desteğini kazanabilir. |
| 22 | Rekreasyonel aktivitelere katılan birey, diğer katılımcıların farklı duygularını anlayabilir. |
| 23 | Rekreasyonel aktivitelere katılmada birey, düşünce ve fikirlerini diğer katılımcılarla rahatça paylaşabilir. |
| 24 | Rekreasyonel aktiviteler bireyin ailesi ile olan ilişkilerin gelişimine yardımcı olabilir. |

Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Alkol Kullanma Nedenlerinin Belirleyicisi midir?

Feyza Meryem KARA¹, Berkay AYVERDİ²

¹Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü
²Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Spor Bilimleri Bölümü

Araştırma Makalesi

Öz

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde serbest zamanda sıkılma algısının alkol kullanma nedenlerini belirlemedeki rolünün araştırılması ve cinsiyet açısından bu değişkenlerin farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesidir. Çalışmaya Ankara ilinde bulunan ve çeşitli üniversitelerde beden eğitimi ve spor alanında öğrenimini sürdüren 78 kadın ve 151 erkek toplam 229 öğrenci ($\bar{x}_{yas}=22.45\pm 6.10$ ve $\bar{x}_{yas}=23.10\pm 9.12$) gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (Kara, Gürbüz ve Öncü, 2014) ve İçme Nedenleri Anketi Gözden Geçirilmiş Formu (Topuz, 2004) kullanılmıştır. Araştırmada öne sürülen hipotezleri test etmek için t-testi ve çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Bulgular, sıkılma alt boyutu ile eğlenme ($\beta=0.13$), başa çıkma ($\beta=0.34$), uyum sağlama ($\beta=0.46$) ve sosyalleşme ($\beta=0.24$) alt boyutları arasındaki ilişkinin pozitif olduğunu göstermiştir ($p<0.01$). Ayrıca bulgular katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlara göre cinsiyete göre anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Çalışmanın sonuçları literatürdeki bulgular bağlamında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Serbest zamanda sıkılma algısı, Alkol kullanma, Üniversite öğrencileri

Is the Leisure Boredom Predictor of Drinking Motives of University Students?

Abstract

The purpose of this study was to investigate the role of leisure boredom in predicting drinking motives in university student and examine the gender differences in these variables. Totally 229 (78 women; $\bar{x}_{age}=22.45\pm 6.10$ and 151 men; $\bar{x}_{age}=23.10\pm 9.12$) students who are continuing their studies in physical education and sports in various universities in Ankara. The Leisure Boredom Scale" (Kara, Gürbüz and Öncü, 2014) and "Drinking Motives Questionnaire-Revised and Demographic Information Form" (Topuz, 2004) administered to participants. In order to test the hypotheses t-test and Stepwise Multiple Regression Analysis were performed. Results showed that boredom subscale was a significant predictor of enhancement ($\beta=0.13$), coping ($\beta=0.34$), conformity motives ($\beta=0.46$) and social ($\beta=0.24$) ($p<0.01$). Results also indicated that there were significant differences were found between gender and scales. Results were discussed within the findings in the literature.

Keywords: Leisure boredom, Alcohol use, University students

Giriş

Serbest zaman, sosyal ilişkiler oluşturmak, günlük yaşamın sıradanlığından kaçmak, dostlukları pekiştirmek, yeni bilgiler ve beceriler öğrenme imkânı sağlamak ve sosyal destek elde etmek için fırsat sağlamanın yanında, diğer olası içsel güdüler için uyarıcı arama, kendini gerçekleştirme, başarı, meydan okuma, rekabet, entelektüel estetizm, zaman öldürme ve can sıkıntısından kaçınma içerebilmektedir (Iso-Ahola ve Weissinger, 1987; Iso-Ahola ve Weissinger, 1990). Nitekim bireylerin rekreatif faaliyetlerini, dürtüleri belirlemektedir ve seçtikleri faaliyetler güdülerine ve güdülenme düzeylerine bağlıdır. Bu bağlamda alanyazında sıkça gündeme gelen serbest zamanın bireyler için anlamı (Henderson 1996; Juniu ve Henderson 2001; Parr ve Lashua 2005; Ho ve arkadaşları, 2005; Floyd, Bocarro ve Thompson, 2008; Gürbüz ve Henderson 2013, Kara, Emir, Gürbüz ve Öncü, 2013) güncelliğini hala korumaktadır. Bununla birlikte, araştırmalar, bireylerin rekreasyonel faaliyet dâhilinde geçirdikleri zamanların niteliğinin ve yaşanan olumlu deneyimlerin, bireylerin bu faaliyetlere devamlılığı konusunda en önemli değişkenlerden biri olduğunu göstermektedir (Searle, Mactavish ve Brayley, 1993; Beggs ve Elkins, 2010; Gürbüz, Özdemir, Sarol, ve Karaküçük, 2010; Mutlu, Yılmaz, Güngörmüş, Sevindi ve Gürbüz, 2011; Aran, 2014).

Serbest zaman faaliyetlerine karşı olan güdülenme sorunu da bu bağlamda “sıkılma” kavramına odaklanmayı sağlamıştır. Can sıkıntısı yatkinliği üzerine yapılan araştırmalarda, içsel bilişsel unsurlara odaklanılmış, sebepleri, sıradanlaşmış bir ortam ve engeller olarak belirlenmiştir (Fisher, 1993; Harris, 2000). Bu iki durumla karşılaşıldığı zaman ise bağlılık kabiliyeti ve sürdürülebilir dikkatin, sıkılma deneyimine sebep olduğu araştırmacılar tarafından belirtilmiştir (Carriere, Cheyne ve Smilek, 2008). Bireyler kendilerine yeterlilik sağlayacak içsel ödüller (faaliyetler) ararlar ve bu arayış içinde uyarı, heyecan ve meydan okuma arayışı gereksiniminin sosyal olarak uygun ya da onaylanan yollarla karşılanmaması durumunda bireyler riskli davranışlara yönelirler (Iso-Ahola ve Weissinger, 1987; Iso-Ahola ve Crowley, 1991).

Alanyazında riskli davranışların da bu noktada kavramsal olarak ele alındığı, özellikle genç bireylerde sosyal kabul görme, kendini bir sosyal gruba kabul ettirme, kötü duygu durumlarından kaçınma, heyecan arama, meydan okuma gibi sebeplerle alkol kullanma davranışının meydana geldiği belirlenmiştir (Caldwell ve diğerleri, 1992; Shaw ve diğerleri, 1996; McCaul, 1998; Caldwell ve diğerleri, 1999). Bu noktadan hareketle, genç bireylerin zararlı madde kullanımına altyapı hazırlayan birçok risk etkeni olduğu belirtilmekte ve araştırmacılar tarafından bu etkenleri inceleme adına birçok model geliştirildiği görülmektedir.

Alkol kullanma nedenleriyle ilgili ilk kuramsal yaklaşımlardan birisi, Cox ve Klinger (1988) tarafından geliştirilen ve “Alkol Kullanımında Güdülenme Modeli” (Motivational Model of Alcohol Use) adı verilen modeldir. Bu modele göre, bir kişinin alkol kullanma ya da kullanmama kararı alkol kullanımının yol açacağı olumlu sonuçların, kullanmamanın yol açacaklarından daha fazla olacağı beklentisine dayanır. Bu modele göre, alkol kullanma davranışı, bilinçli ve amaca yönelik bir süreçtir ve kişiler istedikleri sonuca ulaşmak için alkol kullanırlar. Cox ve Klinger (1988) alkol kullanımına ilişkin güdülenme

durumunu ikiye ayırmıştır: Değer (valence) ve kaynak (source). İlk boyut, alkol kullanma nedenini olumlu bir sonuç elde etmek (örn., alkolün hoşnutluk verici etkisi) ya da olumsuz bir sonuçtan kaçınmak (örn., sorunlarla başetmek) şeklinde açıklamaktadır. İkinci boyut ise, alkol kullanma nedenini içsel bir ödül (örn., alkolün neden olduğu rahatlama ve hoşnutluk duygusu) ya da dışsal (örn., gruba uyma) bir ödül elde etme ile açıklamaktadır.

Günümüzde özellikle genç bireylerin maruz kaldıkları birçok riskli davranışların bu nedenle artış gösterdiği ve toplumsal bir sorun olarak gün geçtikçe arttığı düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle de bu araştırmanın amacı Ankara'da olan ve lisans eğitimini beden eğitimi ve spor alanında sürdüren öğrencilerin serbest zamanda sıkılma algılarının alkol kullanma nedenlerini belirlemedeki rolünün araştırılması ve bu değişkenlerde cinsiyet farklılığı olup olmadığının incelenmesidir.

Yöntem

Örneklem

Araştırmaya, Ankara ilinde bulunan üniversitelerde lisans eğitimini beden eğitimi ve spor alanında gören toplam 406 öğrenci katılmıştır. 406 öğrencinin 229'u (% 56.40) alkol kullandığını rapor etmiştir ve analizlere alkol kullandığını belirten 229 öğrenciden elde edilen verilerle devam edilmiştir. Öğrencilerin % 34.1'i (N = 78) kadın ve % 65.9'u (N = 151) erkektir. Katılımcılar, alkol kullanma sıklıklarını nadiren (%55.0), bazen (%21.4), sıklıkla (%8.3), çoğu zaman (%13.5) olarak belirtmişlerdir. Katılımcıların alkol kullanma süreleri ($X_{\text{süre}}$: 68.85 ay \pm 34.82) olarak belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği-SZSAÖ; "serbest zamandaki sıkıntı algılamalarında bireysel farklılıkları" ölçmek amacıyla Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekteki seçenekler "1= kesinlikle katılmıyorum" ile "5= kesinlikle katılıyorum" arasında değişmektedir. Türkçe versiyonunun yetişkinler adaptasyonu geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Kara, Gürbüz ve Öncü (2014) tarafından özgün formundan gerçekleştirilmiş ve çeşitli meslek gruplarında çalışan yetişkin bireylere uygulanmıştır. Ölçeğin Türkçe formu 10 madde ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. "Sıkılma" alt boyutu bireyin serbest zaman aktivitelerine karşı olumsuz bakış açısını yansıtmaktadır (Boş zamanlarımda yaptıklarımın genellelikle hoşlanmıyorum, fakat başka ne yapacağımı bilmiyorum). "Doyum" alt boyutu ise bireyin serbest zamanı algılamadaki olumlu perspektifini yansıtmaktadır (Boş zaman fikri beni heyecanlandırıyor). Mevcut çalışma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre ölçek iç tutarlılık katsayısının sıkılma alt boyutu için .61 doyum alt boyutu için .75 olduğu tespit edilmiştir.

İçme Nedenleri Anketi Gözden Geçirilmiş Formu (İNA-GF): İçme Nedenleri Anketi Gözden Geçirilmiş Formu (İNA-GF), Cooper (1994) tarafından geliştirilmiştir. Herhangi bir alt ölçekten alınan yüksek puan, kişinin alkol kullanım sıklığından bağımsız olarak, o kişinin alkol kullanım nedenini neye atfettiğini gösterir. İNA-GF'nin Türkçe'ye uyarlaması Topuz (2004) tarafından yapılmıştır. İNA-GF, 20 maddeden oluşmaktadır ve dört farklı

alkol kullanma nedenini ölçmektedir: Başa çıkma (örn., “problemlerini unutmak için”), Uyum sağlama (örn., “sevdiğin bir gruba dahil olmak için”), Eğlenme (örn., “eğlenceli olduğu için”) ve Sosyalleşme (örn., “arkadaşlarla özel bir olayı kutlamak için”) (Cooper, 1994). Kişiler alkol kullanma nedenlerini 5 basamaklı Likert-türü bir ölçeğe göre (1 = asla, 5 = her zaman) belirtirler. Bu çalışma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre ölçek iç tutarlılık katsayısının Başa Çıkma için .90, Eğlenme için .79, Sosyalleşme için .79 ve Uyum Sağlama için .83 olduğu tespit edilmiştir

Kişisel Bilgi Formu: Çalışmada katılımcıların cinsiyet, yaş gibi demografik bilgileri içeren soruların yanı sıra; alkol kullanma durumu, alkol kullanma sıklığı gibi soruları içeren form araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği ve İçme Nedenleri Anketi Gözden Geçirilmiş Formunu içeren bir ölçek seti verilmiştir. Tüm uygulama yaklaşık 10 dakikada tamamlanmıştır.

İşlem

Değişkenler arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı hesaplanarak belirlenmiştir. Değişkenlerde cinsiyete göre farklılıkların olup olmadığı bağımsız gruplar t-testi ile tespit edilmiştir. Serbest zamanda sıkılma algısının alkol kullanma nedenlerini belirlemedeki rolünü test etmek amacı ile Çoklu Adımsal Regresyon Analizi yapılmıştır. Tahmin değişkenleri arasındaki tahminin kontrolü için, bütün alt boyutlarda Tolerans (TOL) değerleri hesaplanmıştır. Bu çalışmada TOL değerleri bağımsız değişkenlerde (sıkılma ve doyum) .88 olarak hesaplanmış ve tahmin değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Analizler SPSS paket programında yapılmış ve çalışmada anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır. Tahmin değişkenleri olasılığı kontrolü için tüm faktörlerde tolerans değerleri hesaplanmıştır. Analiz sonucu, bu çalışmadaki bağımsız değişkenlerin tolerans değeri 0.90 olarak bulunmuştur ki bu da tahmin değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmektedir.

Bulgular

Serbest zamanda sıkılma algısı ve alkol kullanma arasındaki ilişkiyi sınıama amacı ile yapılan korelasyon analizi sonuçları; sıkılma alt boyutu ile eğlenme, başa çıkma, uyum sağlama sosyalleşme alt boyutları; doyum alt boyutu ile başa çıkma uyum sağlama sosyalleşme alt boyutları arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermektedir (Tablo 1).

Tablo 1. Serbest zamanda sıkılma algısı ve içme nedenleri korelasyon analizi.

| Alt Boyutlar | Başa Çıkma | Uyum Sağlama | Eğlenme | Sosyalleşme |
|----------------|------------|--------------|---------|-------------|
| | r | r | r | r |
| Sıkılma | 0.34** | 0.46** | 0.13* | 0.21** |
| Doyum | 0.18** | 0.27** | -0.05 | 0.24** |

** p < 0.01, *p < 0.05

Üniversite öğrencilerinin sıkılma algısının alkol kullanma nedenlerini belirlemedeki rolünü saptamak amacı ile çoklu adımsal regresyon analizi yapılmıştır. Bulgular, sıkılma

alt boyutunun; eğlenme ($R=0.13$; $R^2=0.01$; $F_{(1,227)}=4.19$; $p<0.05$), başa çıkma ($R=0.34$; $R^2=0.12$; $F_{(1,227)}=31.11$; $p<0.05$), uyum sağlama ($R=0.46$; $R^2=0.21$; $F_{(1,227)}=60.91$; $p<0.05$), sosyalleşme ($R=0.24$; $R^2=0.06$; $F_{(1,227)}=14.85$; $p<0.05$) alt boyutlarının belirleyicisi olduğunu göstermiştir. Analiz sonuçları sıkılma ile sosyalleşme ($\beta=0.24$; $p<0.05$), uyum sağlama ($\beta=0.46$; $p<0.05$) eğlenme ($\beta=0.13$; $p<0.05$) ve başa çıkma ($\beta=0.34$; $p<0.05$) alt boyutları arasındaki ilişkinin pozitif ve anlamlı olduğunu göstermiştir (Tablo 2).

Regresyon analiz modeline doyum alt boyutu girmemiştir. Bu bağlamda doyum alt boyutunun öğrencilerde eğlenme ($\beta=-0.01$; $p>0.05$) sosyalleşme ($\beta=0.31$; $p>0.05$) uyum sağlama ($\beta=0.45$; $p>0.05$) eğlenme ($\beta=0.10$; $p>0.05$) ve başa çıkma ($\beta=0.31$; $p>0.05$) üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olmadığı saptanmıştır.

Tablo 2. Serbest zamanda sıkılma algısı sıkılma alt boyutunun içme nedenlerini belirlemedeki rolü.

| | R | R ² | F | p | β |
|--------------|-----|----------------|-------|------|---------|
| Uyum Sağlama | .46 | .21 | 60.91 | .000 | .46 |
| Başa çıkma | .34 | .12 | 31.11 | .032 | .34 |
| Eğlenme | .13 | .01 | 4.19 | .000 | .13 |
| Sosyalleşme | .24 | .06 | 14.85 | .000 | .24 |

*p < 0.05

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçları üniversite öğrencilerinin doyum ($t_{(229)}=.985$; $p>0.05$), eğlenme ($t_{(229)}=-2.150$; $p>0.05$), başa çıkma ($t_{(229)}=1.240$; $p>0.05$), sosyalleşme ($t_{(229)}=-4.045$; $p>0.05$) cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmadığını; sıkılma ($t_{(229)}=-2.486$; $p<0.05$) ve uyum sağlama ($t_{(229)}=-.327$; $p<0.05$) alt boyutlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Bu iki alt boyutta da erkek katılımcıların ortalama puanları kadın katılımcılara oranla daha yüksek olarak saptanmıştır (Tablo 3).

Tablo 3. Katılımcıların cinsiyete göre t-testi sonuçları.

| | | N | X | ss | t | p | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-------|-----|------|-----|-------|------|--------------|-------|----|------|-----|------|------|-------|-----|------|-----|--------------|-------|----|------|-----|------|------|-------|-----|------|-----|--------------|-------|----|------|-----|------|------|-------|-----|------|-----|--------------|-------|----|------|-----|------|------|-------|-----|------|-----|--------------|-------|----|------|-----|------|------|-------|
| Sıkılma | Kadın | 78 | 2.23 | .63 | -2.48 | .008 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Erkek | 151 | 2.49 | .79 | | | Doyum | Kadın | 78 | 2.34 | .43 | 1.72 | .342 | Erkek | 151 | 2.56 | .56 | Eğlenme | Kadın | 78 | 3.24 | .32 | 2.52 | .248 | Erkek | 151 | 3.32 | .34 | Başa Çıkma | Kadın | 78 | 2.57 | .56 | 2.36 | .215 | Erkek | 151 | 1.54 | .63 | Sosyalleşme | Kadın | 78 | 1.42 | .68 | 1.32 | .352 | Erkek | 151 | 1.86 | .72 | Uyum Sağlama | Kadın | 78 | 1.91 | .71 | -.32 | .001 | Erkek |
| Doyum | Kadın | 78 | 2.34 | .43 | 1.72 | .342 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Erkek | 151 | 2.56 | .56 | | | Eğlenme | Kadın | 78 | 3.24 | .32 | 2.52 | .248 | Erkek | 151 | 3.32 | .34 | Başa Çıkma | Kadın | 78 | 2.57 | .56 | 2.36 | .215 | Erkek | 151 | 1.54 | .63 | Sosyalleşme | Kadın | 78 | 1.42 | .68 | 1.32 | .352 | Erkek | 151 | 1.86 | .72 | Uyum Sağlama | Kadın | 78 | 1.91 | .71 | -.32 | .001 | Erkek | 151 | 1.95 | .85 | | | | | | | | |
| Eğlenme | Kadın | 78 | 3.24 | .32 | 2.52 | .248 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Erkek | 151 | 3.32 | .34 | | | Başa Çıkma | Kadın | 78 | 2.57 | .56 | 2.36 | .215 | Erkek | 151 | 1.54 | .63 | Sosyalleşme | Kadın | 78 | 1.42 | .68 | 1.32 | .352 | Erkek | 151 | 1.86 | .72 | Uyum Sağlama | Kadın | 78 | 1.91 | .71 | -.32 | .001 | Erkek | 151 | 1.95 | .85 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Başa Çıkma | Kadın | 78 | 2.57 | .56 | 2.36 | .215 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Erkek | 151 | 1.54 | .63 | | | Sosyalleşme | Kadın | 78 | 1.42 | .68 | 1.32 | .352 | Erkek | 151 | 1.86 | .72 | Uyum Sağlama | Kadın | 78 | 1.91 | .71 | -.32 | .001 | Erkek | 151 | 1.95 | .85 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sosyalleşme | Kadın | 78 | 1.42 | .68 | 1.32 | .352 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Erkek | 151 | 1.86 | .72 | | | Uyum Sağlama | Kadın | 78 | 1.91 | .71 | -.32 | .001 | Erkek | 151 | 1.95 | .85 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Uyum Sağlama | Kadın | 78 | 1.91 | .71 | -.32 | .001 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Erkek | 151 | 1.95 | .85 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

*p < 0.05

Tartışma

Bu araştırma, Ankara ilinde bulunan üniversitelerde lisans eğitimini beden eğitimi ve spor alanında sürdüren öğrencilerin serbest zamanda sıkılma algılarının alkol kullanma

nedenlerini belirlemedeki rolünün araştırılması ve bu değişkenlerde cinsiyete göre farklılık olup olmadığını incelenmek amacıyla yapılmıştır.

Elde edilen bulgular, sıklıma alt boyutunun; eğlenme, başa çıkma, uyum sağlama ve sosyalleşme alt boyutlarının belirleyicisi olduğunu ve bu boyutlar arasındaki ilişkinin anlamlı ve pozitif olduğunu göstermiştir. Bu bulgular doğrultusunda serbest zamanları sıkıcı bulan, zevk alacak herhangi bir serbest zaman faaliyeti bulamayan, herhangi bir faaliyet yapmak istese de ne yapacağından tam olarak emin olmayan bireylerin, alkol aracılığı ile sorunlarla başa çıkma, sosyal ortamlara uyum sağlama ve eğlenceli bir zaman dilimi geçirme ile bu vakitlerini değerlendirdikleri düşünülmektedir. İlgili alanyazında serbest zamanda sıklıma algısı ile zararlı madde kullanımı başlangıcı (Iso-Ahola ve Crowley 1991; McCaul, 1998), alkol kullanımı ve bağımlılığı (Patterson, Pegg, Dobson- Patterson, 2000; Wegner, Flisher, Muller ve Lombard, 2006; Wegner, Flisher, Chikobvu, Lombard ve King, 2008; Wegner ve Flisher, 2009), psikolojik ve sosyal kontrol sorunları (Caldwell, Darling, Payne ve Dowdy, 1999) gibi gençler üzerinde olumsuz etkileri olan birçok olgu incelenmiştir ve araştırma bulguları bu araştırmanın bulguları ile benzer şekilde, sıklıma algısının bu yönelimleri arttırdığını saptanmıştır. Bu noktadan hareketle araştırma bulguları alanyazınla paralellik göstermektedir.

Buna karşın bulgular, beden eğitimi ve spor alanında öğrenimini sürdüren üniversite öğrencilerinin serbest zamandan doyum almanın, alkol kullanma nedenleri üzerinde bir etkisi olmadığını ortaya koymuştur. Bu noktada sosyal ortamlarda yaşanan kaygı ya da olumsuz ruh hali ile başa çıkmada serbest zamandan alınan doyum arasında bir belirleyicilik saptanmamıştır. Bu sonuç, serbest zamanlarında daha önce hiç denemediği serbest zaman faaliyetlerini denemek isteyen, bu faaliyetleri yaşamlarının bir parçası olarak gören bireylerin, kendilerine fiziksel, psikolojik ya da sosyal açıdan zararlı sonuçlara yol açacağına inandıklarını ve bu nedenle alkol kullansalar da olumsuz duygu durumunun bu yönelime sebebiyet vermediğini göstermektedir.

Bu çalışmanın amaçlarından biri de üniversite öğrencilerinde sıklıma algısı ve alkol kullanma nedenlerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesidir. Üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıklıma algısı ve alkol kullanma nedenlerinde cinsiyet açısından fark olup olmadığını araştırmaya yönelik yapılan analizler; sıklıma ve uyum sağlama alt boyutlarında anlamlılık gösterirken, erkek katılımcıların puanları kadın katılımcılara oranla daha yüksek olarak saptanmıştır. Serbest zamanda sıklıma algısında cinsiyet farklılıkları üzerine yapılan birçok araştırma, benzer şekilde sıklıma algısı eğiliminin erkek katılımcılarda yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir (Zuckerman, Eysenck ve Eysenck, 1978; Vodanovich ve Kass, 1990; Sundberg, Latkin, Farmer ve Saoud, 1991; Watt ve Ewing, 1996). Bunun yanında kadın katılımcıların serbest zamanda sıklıma algısını daha çok yaşadığını (Poon ve Leung, 2011; Patterson, Pegg, Dobson-Patterson, 2000) belirten araştırmalar da mevcuttur. Diğer taraftan, alkol kullanma nedenlerinde cinsiyet farklılıklarının tespit edilmeye çalışıldığı araştırmalarda bu araştırmanın bulgularının aksine öğrencilerin daha çok eğlenme ve sosyalleşme amacıyla alkol kullandıkları tespit edilmiştir (Thombs, Beck ve Pleace, 1993; Stewart, Zeitlin ve Samoluk, 1996; Kairouz, Glikzman, Demers ve Adlaf, 2002; Topuz, 2004; Çakmak ve Ayvaşık, 2007). Riskli ve olumsuz pekiştirme içme nedenlerinden biri de uyum sağlama amacıyla alkol

kullanılmaktadır (Cooper, 1994). Bu bağlamda yüksek kaygı gibi (Çakmak ve Ayvaşık, 2007) söz edilebilecek riskli ve olumsuz pekiştireçler, cinsiyetler açısından değerlendirildiğinde (özellikle erkek katılımcılar) gruba uyma davranışı, alkol kullanma şeklinde olabileceği gibi farklı davranışlar şeklinde de kendini gösterdiği düşünülmektedir. Bu bağlamda, erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla bir gruba ya da ortama daha yakın durma isteği ve o grupla özdeşleşme amacıyla alkol kullandıkları söylenebilir.

Sonuç olarak, beden eğitimi ve spor alanında öğrenimini sürdüren üniversite öğrencilerinde serbest zamanda sıkılma algılarının alkol kullanmalarında bir etken olduğu saptanmıştır. Gençler üzerinde etkili olabileceği düşünülen zararlı madde kullanımının sebeplerinin daha açık bir şekilde özümsebilmesi için serbest zaman algılarının üzerine yoğunlaşılması bu araştırmanın önerileri arasındadır. Bununla birlikte, ülkemizde yapılacak olan serbest zamanda sıkılma algısının yetişkinler üzerindeki benzer etkilerinin (depresyon, kişilik bozuklukları, kaygı) araştırılması önem arz etmektedir.

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

Dr. Feyza Meryem Kara,

Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü, Yahşihan/Kırıkkale

E-posta: fmkara@kku.edu.tr

Kaynaklar

1. **Aran, S.** (2014). A case study on defining leisure time motivation of recreation students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, (152), 734-739.
2. **Beggs, B. A. and Elkins, D.J.** (2010). The influence of leisure motivation on leisure satisfaction, *LARNet; The Cyber Journal of Applied Leisure and Recreation Research*. Available: (<http://larnet.org/2010-02.html>)
3. **Caldwell, L. L., Darling, N., Payne, L. L., and Dowdy, B.** (1999). "Why are you bored?" An examination of psychological and social control causes of boredom among adolescents. *Journal of Leisure Research*, 31(2), 103-121.
4. **Caldwell, L. L., Smith, E. A., and Weissinger, E.** (1992). The relationship of leisure activities and perceived health of college students. *Society and Leisure*, (15), 545-556.
5. **Carriere, S. A. J., Cheyne A. J., and Smilek, D.** (2008). Everyday attention lapses and memory failures: The affective consequences of mindlessness. *Consciousness and Cognition*, (17), 835-847.
6. **Cox, W. M., & Klinger, E.** (1988). A motivational model of alcohol use. Special Issue: Models of addiction. *Journal of Abnormal Psychology*, 97(2), 168-180.
7. **Çakmak, S. Ş., & Ayvaşık, H. B.** (2007). Üniversite öğrencilerinde alkol kullanma nedenleri ile kaygı duyarlılığı arasındaki ilişki. *Türk Psikoloji Dergisi*, (22), 91-113.
8. **Fisher, C.** (1993). Boredom at work: A neglected concept. *Human Relations*, 46(3), 395-417.
9. **Floyd, M. F., Bocarro, J. N. and Thompson, T.** (2008). Research on race and ethnicity in leisure studies: A review of five major journals. *Journal of Leisure Research*, 40(1), 1-22.
10. **Gürbüz, B. & Henderson, K.** (2013). Exploring the meanings of leisure among Turkish university students. *Croatian Journal of Education*, 15(4), 927-957.
11. **Gürbüz, B., Özdemir, S., Sarol, H., & Karaküçük, S.** (2010). Comparison of recreational behaviors of individuals with regard to demographic variables. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport / Science, Movement and Health*, 10(2 Suppl.), 876-880.
12. **Harris, M. B.** (2000). Correlates and characteristics of boredom proneness and boredom. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(3), 576-598.
13. **Henderson, K. A.** (1996). One size doesn't fit all: The meanings of women's leisure. *Journal of Leisure Research*, 28(3), 139-154.
14. **Ho, C. H., Sasidharan, V., Elmendorf, W., Willits, F. K., Graefe, A. and Godbey, G.** (2005). Gender and ethnic variations in urban park preferences, visitation, and perceived benefits. *Journal of Leisure Research*, 37(3), 281-306.

15. **Iso-Ahola, S. E. and Crowley, E. D.** (1991). Adolescent substance abuse and leisure boredom. *Journal of Leisure Research*, 23(3), 260-271.
16. **Iso-Ahola, S. E., and Weissinger, E.** (1987). Leisure and boredom. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5(3), 356-364.
17. **Iso-Ahola, S. E., and Weissinger, E.** (1990). Perceptions of boredom in leisure: conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1-17.
18. **Juniu, S., and Henderson, K.** (2001). Problems in researching leisure and women: Global considerations. *World Leisure Journal*, 43(4), 3-10.
19. **Kairouz, S., Gliksman, L., Demers, A. ve Adlaf, E. M.** (2002). For all the reasons, I do ... drink: A multilevel analysis of contextual reasons for drinking among Canadian undergraduates. *Journal of Studies on Alcohol*, 63(5), 600-609.
20. **Kara, F. M., Emir, E., Gürbüz, B. & Öncü, E.** (2013, 31 Ekim-3 Kasım). Serbest zamanın anlamı: Yetişkin bireyler örneği. 2. *Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*, Kuşadası, İzmir.
21. **Kara, F.M., Gürbüz, B. & Öncü, E.** (2014). Leisure Boredom Scale: The factor structure and the demographic differences. *The Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2), 28-35.
22. **McCaul, L. K.** (1998). *Relationships among adolescent substance use, leisure boredom, and physical activity* (Unpublished Master Thesis). Brock University St. Catharines Faculty of Education, Ontario.
23. **Mutlu, İ., Yılmaz, B., Güngörmüş, H. A., Sevindi, T. & Gürbüz, B.** (2011). Bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 54-61.
24. **Parr, M. G., & Lashua, B. D.** (2005). Students' perceptions of leisure, leisure professionals and the professional body of knowledge. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism Education*, 4(2), 16-26.
25. **Patterson, I. R., Pegg, S., & Dobson-Patterson, R.** (2000). Exploring the links between leisure boredom and alcohol use among youth in rural and urban areas of Australia. *Journal of Park and Recreation Administration*, 18(3), 53-75.
26. **Poon, L., & Leung L.** (2011). Effects of narcissism, leisure boredom, and gratifications sought on user-generated content among net-generation users. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 1(3), 1-14.
27. **Searle, M.S., Mactavish, J.B. & Brayley, R.E.** (1993). Integrating ceasing participation with other aspects of leisure behavior: a replication and extension. *Journal of Leisure Res.*, 25(4), 389-404.
28. **Shaw, S. M., Caldwell, L. L., & Kleiber, D. K.** (1996). Boredom, stress and social control in the daily activities of adolescents. *Journal of Leisure Research*, 28(4), 274-292.
29. **Stewart, S. H., Zeitlin, S. B. and Samoluk, S. B.** (1996). Examination of a three-dimensional drinking motives questionnaire in a young adult university student sample. *Behaviour Research and Therapy*, 34(1), 61-71.
30. **Sundberg, N. D., Latkin, C. A., Farmer, R. F. & Saoud, J.** (1991). Boredom in young adults: Gender and cultural comparisons. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, (22), 209-223.
31. **Thombs, D. L., Beck, K. H. and Pleace, D. J.** (1993). The relationship of social context and expectancy factors to alcohol use intensity among 18 to 22 year-olds. *Addiction Res.*, 1, 59-68.
32. **Topuz, A.** (2004). *Boğaziçi Üniversitesi öğrencileri ve alkol: neden, nasıl ve ne kadar kullanıyorlar?* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
33. **Vodanovich, S. J., & Kass, S. J.** (1990). A factor analytic study of the boredom proneness scale. *Journal of Personality Assessment*, 55(1-2), 115-123.
34. **Watt, J. D., & Ewing, J. E.** (1996). Toward the development and validation of a measure of sexual boredom. *Journal of Sex Research*, 33(1), 57-66.
35. **Wegner, L., & Flisher, A. J.** (2009). Leisure boredom and adolescent risk behaviour: A systematic literature review. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 21(1), 1-28.
36. **Wegner, L., Flisher, A. J., Chikobvu, P., Lombard, C., & King, G.** (2008). Leisure boredom and high school dropout in Cape Town, South Africa. *Journal of Adolescence*, 31(3), 421-431.
37. **Wegner, L., Flisher, A. J., Muller, M., & Lombard, C.** (2006). Leisure boredom and substance use amongst high school students in South Africa. *Journal of Leisure Research*, 22(3), 228-243.
38. **Zuckerman, M., Eysenck, S. B. J., & Eysenck, H. J.** (1978). Sensation seeking in England and America: Cross-cultural, age, and sex comparisons. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46(1), 139-149.

Egzersizde Makro Besin Öğelerinin Planlanması

Mustafa Fevzi KARAGÖZ¹, Nevin ŞANLIER²

¹Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

²Biruni Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Derleme Makale

Özet

Sporcularda beslenme enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılayabilmek için önemlidir. Artan fiziksel aktiviteye bağlı olarak makro ve mikro besin ögesi ihtiyacı da farklılık göstermektedir. Sporcularda temel olarak vücut ağırlığının denetimi, performansın korunması ve geliştirilmesi, vücut glikojen depolarının korunması ve artırılması, kas protein yıkımının önlenmesi amacıyla beslenme programları düzenlenmektedir. Bunlar dikkate alındığında sporcunun antrenman veya yarış sırasında en iyi performansı sergileyebilmesi için sporcunun egzersiz öncesinde karbonhidrat depolarının uygun düzeyde olması, egzersiz sırasında dayanıklılığın sürdürülmesi ve performans kaybının önlenmesi, egzersiz sonrasında tam ve etkin toparlanmanın sağlanması, kas doku kaybının önlenmesi amacıyla gerekli beslenme düzeninin planlanması gerekmektedir. Bu amaçla sporcunun egzersiz programına uygun beslenme programının nasıl hazırlanacağı üzerinde durulmuştur. İyi beslenen bir sporcunun performansı yüksek, antrenmanın etkinliği üst düzeydedir. Ayrıca hastalık ve sakatlanma oranı düşük, sporcu çocuk ise gelişimi beklenen düzeydedir. Günlük ihtiyacı belirlendikten sonra egzersizden en az 6 saat önce dengeli bir diyet tüketmeye başlanmalıdır. Egzersizden 1 saat öncesine kadar 1g/kg/sa karbonhidrat alımı sağlanabilir. Bir saatten uzun süren dayanıklılık egzersizlerinde 30-60 g/saat karbonhidrat sağlayacak %6-8 karbonhidrat içeren sıvı tüketimi sağlanmalı, farklı karbonhidrat türleri düşünülmelidir. Egzersiz sonrasında glikojen depoları yeniden doldurulmalı, pozitif protein dengesi sağlanmalıdır. Toparlanmanın ilk iki saatinde 0,8-1 g/kg/sa karbonhidrat ve 0,25-0,4 g/kg protein tüketilmeli ve sonraki iki saat için yenilenmelidir. Uygun beslenme programı sporcunun hem sağlığını hem performansını artıracak, ayrıca yaşamında daha iyi bir disiplin sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Beslenme, Diyet, Sporcu beslenmesi, Egzersizde öğün planlama

Macronutrient Timing in Exercise

Abstract

It is important that enabling energy and nutrient requirements for athletes. Macro- and micronutrient needs depend on different physical activity levels. In athletes, the diet should organize for the purpose of management of body weight, maintaining and improving performance, saving and enhancing body glycogen storages, prevent muscle protein loss. Regarding these, for the athlete to perform best during exercise, to set the appropriate level of carbohydrate deposits of athlete before exercise, maintaining endurance and preventing performance loss during exercise, enabling efficient recovery and preventing muscle tissue loss; nutrition program should be organize. It is intended how to fix the most appropriate nutrition program for the exercise program. A well-nourished athlete has a better performance and upper level of efficiency of training. Illnesses and injuries are low and the growing of athletic children is at expected levels. The athlete should begin to consume a balanced diet before at least 6 hours ago. Until 1 hour ago to exercise, 1 g/kg/h carbohydrate could consume. The endurance exercise lasting longer than 1 hour, fluids containing 6-8% carbohydrates should be consumed to provide 30-60 g/h carbohydrates, and should think about different type of carbohydrate. After exercise, glycogen stores must be replenished and positive protein balance provided. Within first two hours, 0,8-1 g/kg/h carbohydrate and 0,25-0,4 g/kg/h protein should consume, and repeat this for the next two hours. Proper nutrition program will have both performance and health of athlete get better and a better discipline in life.

Keywords: Sport, Nutrition, Diet, Sports nutrition, Nutrition timing

Giriş

Yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin yeterli miktarda alınması, vücutta uygun şekilde kullanılması yeterli ve dengeli beslenmeyi ifade etmektedir (Baysal, 2011). Birey ister sporcu olsun ister olmasın beslenme, sağlığın korunması ve geliştirilmesi amacıyla önemlidir. Sporcularda beslenme yönetimi oldukça karmaşıktır. Beslenmenin sporcunun vücut ağırlığını, vücut bileşimini, egzersiz performansını ve toparlanma süresini etkilediği dikkate alınmaktadır (Ersoy, 2016). Bu yüzden özellikle sporcu performansının ve toparlanma dönemi etkinliğinin geliştirilmesi, net protein dengesinin sağlanması egzersiz zamanına göre enerji ve besin öğelerinin planlanması açısından önemlidir (Campbell, 2012). Sporcu bireylerin 24 saatlik kas gelişim döngüsünde kaslar dönemsel olarak aktif şekilde enerji üretimine, toparlanma ve gelişme süreçlerine katılmaktadır (Ergen, 2002; J. Ivy & Portman, 2004). Enerjinin üretilmesi egzersiz sırasında kasın kasılması için gereklidir (Ergen, 2002). Toparlanma olarak belirtilen anabolik evrede boşalmış glikojen depoları tekrar dolmaya, hasar görmüş kas proteinleri ise onarılmaya başlamaktadır. Toparlanma dönemi egzersizden sonraki yaklaşık 45 dakikalık gelişme evresi, anabolik evreden sonra sıradaki egzersiz yapılanaya kadar geçen süreçlerdir. Bu evrede kas lifleri büyümekte, kontraktıl protein sayısı artmakta, glikojen depoları ise tam olarak yenilenmektedir (J. Ivy & Portman, 2004). Sporcu bireylerde egzersiz evreleri ardışık olarak birbirini takip ettiği için toparlanma dönemi aynı zamanda egzersiz öncesi dönem olmaktadır. Bu aşamada glikojen depolarının yeniden doldurulması antrenmanda yakıt sağlaması açısından önem kazanmaktadır (Almada, 2013; Austin, 2011; J. Ivy & Portman, 2004). Tüketilen karbonhidrat miktarı ve glikojen depolarının başlangıç seviyesi glikojen depolarının yenilenmesini etkileyen önemli unsurlar olmaktadır (Fery, Plat, & Balasse, 2003).

Egzersiz öncesi öğünün zamanı, tüketilen karbonhidratın türü, karbonhidratın tek başına (Almada, 2013; DeMarco et al., 1999) ve proteinle birlikte kullanımı egzersiz öncesi evrenin önemli noktalarıdır (Kreider et al., 2007; Williams, 2007). Proteinler sporcularda kas protein yıkımını önleyici ve protein sentezini destekleyicidir. Bunu sağlamak için en iyi yöntem egzersiz öncesinde, sırasında ve sonrasında kullanıldığında olmaktadır. Egzersiz sırasında enerji oluşumuna katkısı, performansı geliştirmesi, egzersiz sonrası ise glikojen depolarını yenileyici etkisiyle olmaktadır (Phillips & Van Loon, 2011).

Egzersiz sırasında anabolik ve katabolik etkili birçok hormonun miktarı artmaya başlamaktadır. Bunlar arasında en önemli iki hormon insülin ve kortizoldür. Her ikisinin birbirleri üzerine yaptıkları zıt etki kas yıkılması ve glikojen depolarının boşalmasını etkilemektedir. Egzersiz sırasında besin alındığında insülin seviyeleri yükselirken, kortizol düşmektedir (J. Ivy & Portman, 2004). Artan insülin salınımı kortizol üzerine baskılayıcı etki yapmaktadır. Böylece karbonhidratın hücreye girişi artarken kas protein sentezi desteklenmektedir (Benardot, 2012). Bu aşamada egzersiz sırasında alınan özellikle karbonhidrat içeriğinden zengin sıvı veya katı besinler egzersiz performansını geliştirmektedir (Jeukendrup, 2004). Bunun tam tersine, egzersiz sırasında yeterli enerji alınmayışı performansın düşmesine, kas kayıplarına, kemik yoğunluğunda azalmaya, bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olmaktadır (Rodriguez et al., 2009). Özellikle 1 saatten uzun süren dayanıklılık egzersizlerinde 30-60 g/saat karbonhidrat sağlayacak %6-8'lik karbonhidrat içeceği tüketilmesi önerilmektedir (Jeukendrup & Baker, 2016). Egzersiz sonrası toparlanma döneminde ise kas ve karaciğer glikojen depolarının yenilenmesi temel hedeftir. Enerji ihtiyacına göre karbonhidrat miktarı değişirken alınan karbonhidratın çeşidi, zamanı vb. özellikler depoların yenilenmesinde büyük etkiye sahiptir. İki egzersiz arasında 8 saatten daha az bir zaman olduğunda en kısa sürede karbonhidrat alınması tavsiye edilmektedir (Burke et al., 2011). Ana veya ara öğünde karbonhidratla birlikte protein alınması glikojen depolarını geliştirerek etkinliğini artırmaktadır (Burke et al., 2011; Kreider et al., 2007).

Egzersiz Öncesi Makro Besin Ögelerinin Kullanımı

Egzersiz öncesi beslenmenin birincil hedefinin glikojen depolarını en üst seviyeye çıkarmak ve egzersiz sırasında kan glikoz seviyesini düzenli olarak devam ettirmektir (Kerksick et al., 2008). Glikojen depoları üst seviyede tutularak elzem aminoasit karbonhidrat takviyesi ile birlikte egzersiz öncesi kullanıldığında kas protein sentezi egzersiz sonrasına göre daha etkili olmaktadır (Tipton et al., 2001). Egzersiz esnasında sindirim zorluğu çekmemek için egzersiz öncesi öğünün kolay sindirilebilir olması gerekmektedir. Karbonhidrat ve protein temel enerji kaynağı olarak kullanılırken günlük posa ve yağ tüketimi azaltılmaktadır (Austin, 2011). Öğünün egzersizden ne kadar önce yapılacağı da öğün içeriğine karar vermek için önemli olmaktadır. Egzersize en fazla 1 saat kaldığında orta veya yüksek glisemik indeksli (çikolata süt ile muz, fındık ezmesi sandviç vb.) öğün (Austin, 2011), iki saat veya daha uzun süre kaldığında orta (peynirli makarna ile tavuk sote vb) ve düşük (patates pürelisi dana rosti vb.) glisemik indeksli öğün yapılması önerilmektedir (Jeukendrup & Baker, 2016). Egzersizden önceki bir saat içinde alınan karbonhidrat reaktif hipoglisemi cevabı oluşturabileceğinden egzersiz sırasında da

saatte 30-60 g karbonhidrat sağlayacak içecekler tüketilebilmektedir (Pritchett, 2008). Bunun yanında karbonhidratla birlikte bir miktar protein ve yağ alımı kan glukoz seviyelerinde devamlılık sağlayan daha dengeli bir öğün tüketilmesini sağlamaktadır (Austin, 2011). Egzersiz öncesi sporcu içeceklerinin araştırıldığı bir çalışmada katılımcılara egzersizden 30 dk önce spor içeceği (14 g fruktoz, orta zincirli trigliserit, aminoasit karışımı ve 240 mL su içeren içecek) ve plasebo verilmiştir. VO₂ maks ortalama değeri spor içeceği alanlarda daha yüksek, yorulma süresi daha uzun bulunmuştur (Byars, 2010).

Karbonhidratların kullanımı

Kas ve karaciğerdeki glikojen depoları orta veya yüksek yoğunluklu (%65-85 VO₂ max) bir egzersizde 90 dk ile 3 saate kadar tükenmektedir (Potgieter, 2013). Egzersiz öncesi yüksek karbonhidratlı bir öğünün yaklaşık olarak 90 dk önce tüketilmesi egzersiz esnasında dayanıklılığı desteklemektedir. Ayrıca egzersizin başlangıcında 60-120 mL karbonhidrat içeceği veya düşük posalı, kompleks karbonhidratlı atıştırmalıklar tüketilmeli ve 15 dk aralıklarla beslenmeye devam edilmelidir (Benardot, 2012). Bunun yanında gece boyunca oluşan açlık glikojenoliz hızının dakikada 0,2-0,3 mmol glikozil ünitesi hızına ulaşmasına neden olmaktadır. Bu da glikojen depolarının %80 boşalmasıyla sonuçlanabilmektedir. Böylece egzersiz öncesi karbonhidrat alımı glikojen depolarını doldurması sebebiyle performansa katkı sağlamaktadır (Rothman, Magnusson, Katz, Shulman, & Shulman, 1991). Glikojen seviyelerinin düşmesi ile egzersiz yoğunluğu ve güç çıkışı azalacak, kas doku yıkımı meydana gelecektir. Bu yüzden karbonhidrat yüklemesi glikojen depolarını doldurmak amacıyla yapılan bilinen en eski yöntemlerden biridir. Yarışmadan 5-7 gün önce enerjinin yaklaşık %70'inin karbonhidrattan sağlandığı beslenme planı düzenlenmektedir. Karbonhidrat alımı artırılmadan önce 3-6 gün süreyle glikojen depoları boşaltılmaktadır. Karbonhidrat alımı artırılırken eş zamanlı olarak fiziksel aktivite azaltılmaktadır. Sonuç olarak yüksek karbonhidrat alımına başladıktan 1-3 gün sonra net yüksek glikojen seviyelerine ulaşılmaktadır (Tipton et al., 2001). Yarışmadan 24-36 saat önce 6-12 g/kg karbonhidrat alımı glikojen depolarını olumlu olarak etkilemektedir (Close et al., 2016). Özellikle uzun süreli yüksek yoğunluklu antrenmanlarda egzersizden önceki 1-4 saat için 1-4 g/kg karbonhidrat alınması önerilmektedir (Kerksick et al., 2008). Bununla birlikte egzersizden önceki 1 saat içinde 1-1,5 g/kg karbonhidrat alımı gerekli görülmektedir (Austin, 2011).

Antrenmanlı atletler üzerinde yapılan bir çalışmada atletlere 6 gün süreyle {4.0 +/- 0,5} g/kg/gün karbonhidrat sağlayan karışık diyet ve ilk 3 gün {4.5 +/- 0.5} g/kg/gün karbonhidrat, sonraki 3 gün {8.2 +/- 0.4} g/kg/gün karbonhidrat içeren test diyeti uygulanmıştır. Atletler %70 VO₂ max yoğunluğunda günlük 90, 40, 40, 20, 20 dakika koşturulup, 6. gün dinlendirilmiş, testin yapıldığı 7. günde submaksimal yoğunlukta karbonhidrat oksidasyonu, test diyetinde daha yüksek bulunmuştur. Test diyetinde yorulma zamanının uzadığı ve performansın geliştiği tespit edilmiştir (Pizza et al., 1995). Glikojen depolarının 20.9 km koşu performansı ile olan ilişkisine bakıldığı bir başka çalışmada günlük enerjinin %15 (düşük), %50 (orta), %70 (yüksek) karbonhidrattan geldiği beslenme planı uygulanmıştır. Test A diyetinde 3 gün düşük, 3 gün orta; Test B'de

3 gün orta, 3 gün yüksek; Test C'de 6 gün orta düzey karbonhidratlı diyet verilmiştir. Beş günlük glikojen boşaltımından sonra %73 VO₂ max yoğunluğunda 90, 40, 40, 20, 20 dk koşmuşlar ve dinlenme gününün ardından 20.9 km koşusu yapılmıştır. Test A, B, C diyetleriyle glikojen depoları sırasıyla 207, 203, 159 mmol glukozil ünitesi/kg ıslak ağırlık (mmG) kadar artmıştır. Orta düzey egzersiz-diyet rejiminin glikojen depolarını doldurduğu ve başlangıç glikojen seviyesinin kullanılan glikojeni etkilediği sonucuna varılmıştır (Sherman et al, 1981). İdeal yarış öncesi bir öğünde 200-300 g karbonhidrat (3-5 g/kg) içermesi ve 3-4 saat önce alınması, yağ ve posadan fakir olup, midenin boş kalması önerilmektedir (Jeukendrup & Baker, 2016). Egzersiz öncesi karbonhidratlı öğün tüketiminin performansı artırdığı çalışmalarda bildirilmiştir (Chen et al., 2009; Chryssanthopoulos et al., 2002; Schabert et al., 1999). Egzersiz öncesi öğün tüketiminin yanında egzersiz sırasında karbonhidrat-elektrolit sıvılarının tüketilmesi performansı geliştirmesi açısından tavsiye edilmektedir (Chen et al., 2009; Chryssanthopoulos et al., 2002). Egzersiz öncesi tüketilen yüksek karbonhidratlı diyetin egzersiz sırasında ve sonrasında oksijen kullanımını, dolayısıyla enerji çıkışını artırdığı bildirilmiştir (Ferreira et al., 2016). Egzersiz öncesi yüksek karbonhidratla birlikte yüksek kalsiyum tüketilen bir kahvaltı öğününden bir saat sonra doyumluk ve insülin düzeyinin arttığı bulunmuş ancak bunun geçici olduğu görülmüştür (Gonzalez, 2013).

Proteinlerin Kullanımı

Günlük protein gereksinimi sedanter bireyde 0.8-1.0 g/kg/gün, dayanıklılık sporcularında 1.2-1.4 g/kg/gün, direnç sporcularında 1.2-1.7 g/kg/gün olarak bildirilmiştir (Rodriguez et al., 2009). Egzersiz öncesi protein tüketimine özgü belirli bir kılavuz olmamakla birlikte Uluslararası Sporda Beslenme Topluluğu (ISSN) bazı öneriler bildirmiştir. Buna göre 0.15-0.25 g/kg vücut ağırlığı/gün protein 1-2 g/kg vücut ağırlığı/gün karbonhidrat ile birlikte egzersizden 3-4 saat önce egzersiz öncesi öğün olarak tüketilmelidir (Kerksick et al., 2008). Tabii ki sporcunun yaptığı egzersizin süresine, bireyin formuna göre bu miktar değişebilmektedir (Dawson, 2002; Kerksick et al., 2008).

Protein alımının zamana göre yönetimi sporcuya kas sentezini ve onarımını hızlandırma, kas glikojen depolarını geliştirme, uyku kalitesini geliştirme, kan glikoz seviyelerini sabit tutma ve daha iyi glisemik cevap oluşturma açısından avantaj sağlamaktadır (Austin, 2011; Ormsbee et al., 2014). Kas sentezini destekleyici etkisini göstermesi için egzersizden önce 6-20 g protein alınması yeterli olmaktadır. Kas kütesini korumak veya artırmak için daha fazla protein alımı gerekmemektedir (Austin, 2011). Aminoasit-karbonhidrat (A-K) takviyesinin egzersizden önce ve sonra kullanımının kas protein sentezine olan etkisinin incelendiği bir çalışmada, egzersizden hemen önce ve hemen sonra tüketimi sağlandığında, kullanılan L-fenilalanin aminoasidinin kan ve kastaki yoğunluğunun arttığı saptanmıştır. Ancak A-K takviyesi egzersizden önce kullanıldığında aminoasit dağıtımının egzersiz sırasında ve egzersizden sonraki ilk 1 saatte daha fazla arttığı bildirilmiştir (Tipton et al., 2001). Yüksek yağlı, karbonhidratlı ve proteinli öğünlerin egzersize olan etkisinin incelendiği bir başka çalışmada yüksek karbonhidratlı öğün yüksek proteinli ve yüksek yağlı öğünlere göre yağ oksidasyonun

hızını yarıya düşürmüştür. Yüksek proteinli diyeti takiben, yüksek karbonhidratlı diyete göre lipoliz ve kan lipitleri kullanımı daha yüksek olarak kaydedilmiştir. Bununla birlikte öğün içeriğinin sprint veya 50 km koşusunda performansa etki etmediği belirtilmiştir (Rowlands & Hopkins, 2002). Başka bir çalışmada hem egzersiz öncesi hem sonrası sadece glukoz ve glukoz ile protein içecekleri tüketirilmiş ve tüketilen glukoz 50 g, protein ise 20 g whey proteindir. Egzersizden sonraki 2 saatte her 15 dakikada kan glukoz ve insülin düzeyleri ölçülmüştür. Egzersiz öncesi glukoz ve proteini birlikte (RGP) tüketen grupta egzersiz sonrası glukoz ve proteini birlikte (EGP) tüketen gruba göre insülin seviyeleri daha düşük bulunmuştur. Bunun yanında glukoz ile birlikte protein tüketilmesi sadece glukoz tüketimine göre kan glukoz seviyelerinin daha düşük kalmasını sağlamıştır (Roberts et al., 2013).

Egzersiz Sırasında Makro Besin Ögelerinin Kullanımı

Karbonhidratların Kullanımı

Egzersiz sırasında hızlı enerji sağlaması açısından üstünde en çok durulan besin ögesi karbonhidratlardır. Karbonhidratların oksidasyon için kullanımında hız sınırlayıcı nokta ince bağırsaktan emilim hızıdır. Çünkü ince bağırsaktan sodyum (Na) bağımlı glukoz taşıyıcısı SGLT1 aracılığıyla dakikada 1 gram glukoz taşınmaktadır (1g/dk). Bununla birlikte farklı karbonhidrat türleri ile glukozun birlikte kullanımı karbonhidrat emilimini 1,5 g/dk'ya çıkarabilmektedir (Burke et al., 2011). Böylece emilen karbonhidrat miktarının artması, okside olan karbonhidrat miktarını da artırarak egzersiz performansına katkıda bulunabilmektedir. Yapılan bir çalışmada glukoz ve sükrozun birlikte kullanıldığı bisiklet testi uygulanmış, %50 maksimum güç çıkışıyla 120 dk bisiklet kullanan sporcularda, egzersiz sırasında glukoz ve sükroz birlikte normal miktarlarda (144 g) kullanılsa bile sadece glukoz kullanımına göre daha yüksek seviyede ekzojen karbonhidrat oksidasyon hızına ulaşıldığı görülmüştür (Jentjens et al., 2005). Farklı yollarla taşınan karbonhidratların birlikte kullanılması daha etkili olmaktadır. Glukoz ve früktozun birlikte tüketilmesi sadece glukozla göre performansı daha fazla artırdığı bildirilmiştir (Currell & Jeukendrup, 2008; Jeukendrup & Moseley, 2010).

Egzersiz sırasında verilen karbonhidratın toparlanmaya da katkısı olmaktadır. Karbonhidratın 2 saat süren uzamış egzersizlerden sonra bolus olarak verilmesi aynı miktardaki karbonhidratın 15-20 dk aralıklarla verilmesinden daha etkili değildir. Bu sebeple egzersizin başlamasından kısa bir süre içinde az miktarlarda karbonhidrat alımına başlanması tavsiye edilmektedir (Dawson, 2002). Amerika Spor Hekimliği Koleji (ACSM) egzersiz sırasında saatte 0.7g/kg %6-8'lik karbonhidrat içeceği tüketimini önermektedir (Rodriguez et al., 2009). Bunu destekleyici olarak 0.6g/kg/sa maltodekstrin tüketildiğinde karbonhidrat kullanımının en üst seviyeye ulaştığı ve performansı artırdığı tespit edilmiştir (Harger-Domitrovich et al., 2007).

Proteinlerin Kullanımı

Proteinlerin enerji oluşumuna katılma, kas yıkımını düzenleme, performansı geliştirici etkisi sayesinde egzersiz sırasında kullanımı üzerinde durulmaktadır (Phillips & Van Loon, 2011). Karbonhidrat (0,15g/kg/sa) ve protein hidrolizatu (0,15g/kg/sa)

kullanımının egzersiz sırasında ve erken toparlanma döneminde tüketilmesi kas protein sentezini uyardığı, tüm vücut protein sentezini de artırdığı bulunmuştur (M. Beelen et al., 2008). Bir grup bisikletçi üzerinde karbonhidrat içeceğine protein eklemenin aerobik dayanıklılığa olan etkisinin incelendiği bir çalışmada katılımcılara 20 dakika sıklıkla 200mL'lik sadece karbonhidrat (%7,75), karbonhidrat-protein (karbonhidrat: %7.75, protein: %1.94) ve plasebo tüketirilmişdir. Karbonhidrat-protein çözeltisi tüketenlerin sadece karbonhidrat ve plasebo tüketenlere göre yorulma süresi anlamlı düzeyde uzamış, performansı gelişmiştir (Ivy et al., 2003). Bir başka çalışmada direnç egzersizi sırasında proteinin karbonhidratla birlikte tüketimi araştırılmış ve egzersiz sırasında karbonhidrat-protein tüketen grupta tüm vücut proteinin yıkılması karbonhidrat tüketenlere göre düşük bulunmuştur. Sadece karbonhidrat tüketildiğinde negatif protein dengesi oluşurken, karbonhidrat ile proteinin de tüketilmesi pozitif protein dengesi ile sonuçlanmıştır. Protein tüketilmesi kas protein sentez hızını artırmıştır (Beelen et al., 2008). Bunların yanında Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) ve Amerika Spor Hekimliği Koleji (ACSM) kanıtların yetersiz olduğunu belirterek egzersiz sırasında protein tüketimi ile alakalı öneri verilemeyeceğini bildirmektedir (Cermak et al., 2009; Rodriguez et al., 2009; Slater & Phillips, 2011). Ancak Uluslararası Spor Beslenmesi Topluluğu (ISSN)'na göre özellikle dayanıklılık egzersizlerinde, kas glikojen depolarını artırması dayanıklılık performansını geliştirmesi, kas yıkımını düşürmesi ve sonuç itibarıyla egzersiz uyumunu artırdığı ifade edilmektedir. Ayrıca karbonhidrat protein oranını 3-4:1 olacak şekilde verilmesi önerilmektedir (Kerksick et al., 2008; Potgieter, 2013).

Egzersiz Sonrasında Makro Besin Ögelerinin Kullanımı

Egzersiz sonrası dönem aynı zamanda anabolik evre olarak da adlandırılabilir. Bu evre sporcular için hayati öneme sahiptir. Egzersiz sonrası 45 dakikalık süre özellikle insülinin anabolik etkisine daha duyarlı olduğu için beslenmenin doğru şekilde yapılması gerekmektedir (Clark et al., 2003). Bu evrede yükselmiş kortizol seviyesi devam ederken kreatin fosfat (CP) ve ATP seviyeleri ile kas glikojen depoları azalmaktadır. Fizyolojik strese bağlı olarak üretilen serbest radikaller kas hücresi hasarına neden olmaktadır. Hasar görmüş kas hücreleri onarımı başlatmak için protein sentezini uyarır ancak protein yıkım hızı protein sentezini aşarsa kas kaybıyla sonuçlanacaktır (Ivy & Portman, 2004). Bu sırada bazı elzem amino asitler, glutamin ve dallı zincirli amino asitler (DZAA) de tüketilmektedir (Blomstrand & Saltin, 2001). Bu yüzden egzersizden önce ve sonra DZAA kullanımı yararlı olarak bildirilmiştir (MacLean et al., 1994). Egzersiz sırasında yetersiz enerji alımına bağlı olarak DZAA'ler enerji verme amacıyla tüketilebilir. Bu da egzersiz sonrası glutamin sentezi için gerekli olan DZAA'lerin ve dolayısıyla glutamin seviyelerinin yetersiz kalmasına sebep olabilmektedir (Bishop & Clark, 1998). Kaslarda oluşan bu fizyolojik değişiklikleri dikkate alındığında egzersizden sonra toparlanma döneminde hedeflerden biri kas glikojen depolarını yeniden doldurmak olmalıdır. Bunun için kas glikojen sentezi en üst seviyeye çıkarılmalıdır (Kerksick et al., 2008). Egzersiz sonrası protein sentezi ile birlikte protein yıkımı da artmaktadır. Bu duruma pozitif protein dengesi sağlanması açısından dikkat edilmeli ve protein sentez hızının artırılması hedeflenmelidir (Ivy & Portman, 2004).

Karbonhidratların Kullanımı

Egzersizden sonra meydana gelen fizyolojik değişiklikler dikkate alındığında karbonhidratlar birincil olarak kas glikojen depolarını yenilemek amacıyla kullanılmaktadır (Kerksick et al., 2008). Çünkü egzersizden birkaç saat sonra glikojen sentez hızı yarıya düşmektedir. Bundan dolayı egzersizden hemen sonra saatte 1.5g/kg karbonhidrat alınmalı ve 2 saatlik aralıklarla tekrarlanmalıdır (Tarnopolsky et al., 2005). Egzersizden sonraki 5 saatte 15-30 dakika aralıklarla 1.2g/kg/sa karbonhidrat alınmasının glikojen sentez hızını en üst düzeye getireceği bildirilmiştir (Jentjens & Jeukendrup, 2003). Normal glikojen sentez hızı 100 mmol/kg olup saatte 5mmol/kg'dır. Bu yüzden tam bir toparlanma için ortalama 20 saat gerekmektedir. Egzersizden sonraki ilk 2 saat glikojen sentezini artırmak için en değerli zamandır. Bu iki saatlik süreçte 50 g karbonhidrat tüketmek glikojen sentez hızını artırmak için yeterli miktardır (Burke et al., 2004). Bunun yanında 24 saatlik pasif toparlanma döneminde 10 g/kg karbonhidrat alımı glikojen sentez hızını artırarak desteklemektedir (Burke et al., 1996). İlk 2 saat içinde yüksek glisemik indeksli karbonhidratların kullanımı düşük glisemik indeksli olanlara göre glikojen sentezine daha çok katkıda bulunmaktadır (Burke et al., 1996; Kiens & Richter, 1996). Ancak karbonhidrat tüketimi geciktiğinde, 8 saat sonraki glikojen sentezi ile 24 saat sonraki arasında bir fark bulunmamıştır (Parkin et al., 1997). Toparlanma döneminin ilk 4-6 saati 15-30 dakika aralıklarla yüksek miktarda karbonhidrat tüketildiğinde glikojen sentez hızı çok yüksek olarak bulunmuştur. Bu durum kan insülin ve glukoz seviyelerinin yüksek düzeyde seyretmesine atfedilmektedir (van Loon et al., 2000). Maraton koşucularında bu durum daha farklıdır. Sabah 90 dk koşusu, öğleden sonra 3 saat bisiklet antrenmanı yapan bir triatlon sporcusu egzersiz aralarında glikojen depolarını yenilemek zorundadır (Rodriguez et al., 2009). Egzersizden sonra tüketilen karbonhidrata protein eklenmesi glikojen sentez hızında farklı etki yapmayı yaklaşık 100 mmol/kg olarak belirtmiştir (Alghannam et al., 2016). Başka bir çalışmada ise egzersizden sonraki ilk 2 saat içinde karbonhidrat ve protein birlikte tüketildiğinde tek başına tüketilen karbonhidrata göre 18 saat sonraki performans daha yüksek bulunmuş ve karbonhidrat proteinle birlikte tüketildiğinde pozitif nitrojen dengesi sağlanmıştır (Rustad et al., 2016).

Proteinlerin Kullanımı

Egzersiz sonrası kaslarda meydana gelen kas yıkımı düzeltilmeye çalışılmalıdır. Amino asit kullanımıyla insülin seviyeleri yükseltilerek kas onarımı hedeflenmektedir (Aragon & Schoenfeld, 2013). Dangin ve arkadaşları (2001) tarafından protein sindirilme hızının öğün sonrası etkisinin incelendiği bir çalışmada tek öğün serbest amino asit (AA), tek öğün kazein (CAS), tek öğün hızlı emilen whey protein (WP) ve tekrarlı öğünlerle yavaş emilen whey protein tüketimi sağlanmış ve ölçüt olarak l-lösin kullanılmıştır. Sonuçta hızlı emilen proteinli öğünlerde (AA,WP) aminoasidemi, lösin dolaşımı ve oksidasyonda güçlü ve hızlı bir artış görülmüştür. Yavaş sindirilen öğünden sonra (CAS, yavaş emilen WP) bu değişkenler orta hızda yükselmiş olup lösin dengesi 7 saatten fazla yüksek olarak kalmıştır. Yavaş sindirilen protein kullanımı pozitif protein dengesi için daha kullanışlı olmuştur (Dangin et al., 2001). Bununla birlikte dallı zincirli aminoasitlerin

karbonhidratla birlikte tüketimi (DZAA-karbonhidrat) sadece karbonhidrat tüketimiyle karşılaştırılmış ve DZAA-karbonhidrat tüketimi sadece karbonhidrat tüketimine göre vücut direncinin düşmesini engelleyemediği ya da kas yıkımını iyileştiremediği belirtilmiştir (Kephart et al., 2016). Toparlanma döneminde süt ürün bazlı içecek (SBİ) tüketiminin iştah üzerine yaptığı etkinin incelendiği bir çalışmada karbonhidrat tüketimine göre SBİ tüketiminin toparlanmayı hızlandırdığı, toplam enerji alımını çok fazla artırmadığı ve iştahın karbonhidrat tüketimine bağlı olduğu sonucuna varılmıştır (Brown et al., 2016). Başka bir çalışmada direnç egzersizi sonrası tüketilen whey protein enerji alımını düşürmektedir. Bu durum hipertrofiyi bozmayıp istenilen vücut ağırlığı kaybını destekleyici olmaktadır (Monteyne et al., 2016). Genel olarak süt proteinleri (whey, kazein) sindirim hızlarının farkına göre pik başlangıç zamanı farklı olmakla birlikte egzersiz sonrası kas protein sentezinde üstün etki sağlamaktadır (Kanda et al., 2016). Farklı kombinasyonların uygulandığı bir çalışmada, egzersiz sonrası yüksek karbonhidratlı bir diyetle tüketilen kreatin kas glikojen yenilenmesini en üst düzeye çıkarmıştır. Bunun yanında kas glikojen içeriğini fark edilebilir şekilde artırmıştır (Roberts et al., 2016). Kas protein sentezine olumlu katkıları olduğu düşünülen ve bir dalı zincirli amino asit olan lösinle ilgili çalışmalar bulunmaktadır (Atherton et al., 2016; Dickinson et al., 2016; Kato et al., 2016). Lösinle zenginleştirilmiş amino asit karışımı egzersizden 30 dk ve 1 gün sonra tüketildiğinde egzersizden sonraki 2 gün boyunca kollojen protein sentezi arttığı saptanmıştır (Kato et al., 2016). Yaşlı erkeklerde direnç egzersizi sonrası bolus olarak tüketilen proteine lösin eklenmesi anabolik cevabını geliştirdiği bulunmuştur (Atherton et al., 2016). Lösinle zenginleştirilmiş elzem amino asit alımının anabolik cevabı uzattığı ve kasların aminoaside olan duyarlılığı arttığı, egzersiz tabanlı rehabilitasyon programlarında tedavi edici veya önleyici olarak lösinle zenginleştirmenin uygulanabileceği belirtilmiştir (Dickinson et al., 2014). Başka bir çalışmada geleneksel süt ürünlerine kıyasla yüksek whey proteinli lösinle zenginleştirilmiş takviye kullanımıyla kas protein sentez hızında daha yüksek sonuçlar elde edilmiştir. Bu durum uzun dönem etkileri düşünüldüğünde kas kütlesi, kuvveti ve işlevinde umut vaat edici olarak bildirilmiştir (Luiking et al., 2014). Whey proteinin karbonhidratla birlikte veya tek başına kullanımının direnç egzersizi adaptasyonu üzerindeki etkisinin araştırıldığı başka bir çalışmada, haftada iki, üç kere tüketildiğinde kas boyutu ve gücünde büyük bir etkisi olmadığı ancak karın bölgesi yağ kaybını ve yağsız kütle adaptasyonunu artırdığı bulunmuştur (Hulmi, 2015). Kazein ve whey proteinlerin kadın sporcularda vücut bileşimi ve performansı üzerine yaptığı etkinin karşılaştırıldığı bir çalışmada, kazein ve whey proteinin performans ve vücut bileşimi üzerinde farklılık olmadığı görülmüştür. Ancak her iki proteinin de özellikle direnç egzersizleriyle birlikte, egzersizden önce ve sonra kullanıldığında performansı geliştirdiği ve vücut yağını azalttığı bulunmuştur (Wilborn, 2013). Genel olarak 20 g protein özellikle yüksek yoğunluklu egzersizden sonraki ilk 45 dk içinde ara öğün olarak tüketilmesi uygun görülmüştür. Bunun yanında vücut ağırlığı kaybını hedefleyen sporcularda 6-8 g proteinin yeterli olduğu ve karbonhidratla birlikte tüketimin en iyi sonucu vereceği de bildirilmiştir. İlk 45 dakikalık süreçte 3:1 oranında karbonhidrat:protein alımının bu dengeyi sağlayacağı belirtilmiştir (Austin, 2011).

Yağların Kullanımı

Genel olarak sporcuların da sedanter bireyler gibi günlük enerji ihtiyacının yaklaşık %30'unu tüketmesi istenmektedir. Yağ kaybı hedefleyen sporcular için 0.5-1g/kg/gün yağ tüketimi önerilmektedir (Kreider et al., 2010). Günde 40 g'dan daha az yağ tüketenlerin vücut ağırlık kaybında ve bunu korumada daha başarılı oldukları bildirilmiştir (Miller, 2001). Elzem yağ asidi alımlarına bakıldığında omega 3 yağ asidi ihtiyacı günlük enerji gereksiniminin %0.6-1.2, omega 6 ise %5-10 karşılamalıdır. Bu şekilde olması gereken 3-5:1 omega 6:omega 3 oranı sağlanırken, batı tarzı beslenme ile bu oran 10:1, 20:1'e kadar çıkmaktadır. Toplam omega 3 gereksinimi günlük ortalama 1-2 g olarak hesaplanabilmekte ve EPA:DHA oranının 2:1 olması istenmektedir (Simopoulos, 2007).

Egzersiz Sonrası Toparlanma Besini Olarak Süt

Özellikle dayanıklılık ve direnç egzersizlerinden sonra toparlanma amacıyla kullanılabilir bir besin olarak süt üzerinde durulmaktadır. Egzersiz sonrası gerekli olan enerji, protein ve diğer makro besin öğelerini, sodyum, potasyum ve diğer mikro besin öğelerini belli bir miktarda içermesinden dolayı toparlanmayı daha etkili ve ekonomik olarak sağlamaktadır (Roy, 2008). Egzersiz kaynaklı kas hasarı üzerinde sütün etkisinin araştırıldığı bir çalışmada erkek ve kadın sporculara 500 mL süt ve enerjisi denk karbonhidrat çözeltisi tüketirilmiş, kreatin kinaz (CK), sıçrama yüksekliği, 20 m sprint performansı, kas ağrısı gibi değişkenler kontrol edilmiştir. Egzersiz sonrası 500 mL süt tüketiminin erkek sporcularda serumdaki kas yıkımı göstergelerini ve ağrıyı azalttığı, kadınlarda buna ek olarak kas işlevlerindeki düşüşü sınırladığı bildirilmiştir (Rankin, 2015). Çikolatalı sütün tırmanma sonrası toparlanmaya nasıl yardımcı olduğunun araştırıldığı başka bir çalışmada çikolatalı süt tüketimini takiben üç gün sonra bile kas ağrısının azaldığı görülmüştür. Tırmanışın sürdürülebilirliğini artıracığından dolayı dağcılarda toparlanma yardımcısı olarak kullanımının uygun olacağı düşünülmektedir (Potter, 2015). Egzersiz sonrası toparlanmada sütün kullanımına yönelik bir çalışmada iş gücü kapasitesini artırarak toplam işi artırıp yorulma süresini uzattığı bulunmuştur (Karp, 2006). Normal süttten farklı olarak kolostrumun sporcularda kullanımından bahsedilmektedir. Sporcularda antrenmandan sonra bağışıklık sistemi T hücreleri ve doğal öldürücü hücrelerin üretimi birkaç saatliğine geçici olarak azalmakta ve sonra eski haline dönmektedir. Bu yüzden immünoglobülin içeriği normal süttten çok daha fazla olan kolostrum bu süreçte sporcuyla fırsatçı patojenlere karşı korumaktadır. Ayrıca insülin benzeri büyüme faktörleri (IGF-1,2) vb. içeriğinden dolayı kolostrum sporcularda güç ve dayanıklılık, kas yapımı ve yağ yakımı, hızlı iyileşme ve toparlanma gibi özellikleri daha çok geliştirmektedir (Kıvrak, 2012).

Sonuç ve Öneriler

Makro besin öğelerinin egzersiz öncesinde, sırasında ve sonrasında alınmasına dikkat edilmesi sporcu performansı açısından önemli olup üzerinde en çok durulan besin ögesi karbonhidratlardır. Egzersizin temel amaçlarından biri olan kas glikojen depolarının yenilenmesi, artırılması için karbonhidratlar elzemdir. Bunun yanında protein yıkımının ve kas kaybının önlenmesi diğer çok önemli amaçlardan biri olup en çok dikkat edilen

besin ögesi proteinler olsa da kas glikojen depolarının geliştirilmesi ile protein kaybının da önüne geçilmektedir. Karbonhidratların proteinlerle birlikte tüketilmesi egzersizden en iyi şekilde faydalanmayı sağlamaktadır.

Genel karbonhidrat yükleme ilkesi olarak 7-12 g/kg vücut ağırlığı karbonhidrat tüketilmesi, 60 dakikadan uzun süren veya aralıklı egzersizlerde 36-48 saat önce 10-12g/kg/24sa sağlayacak karbonhidrat tüketilmesi önerilmektedir. Egzersizden 1-4 saat önce 1-4 g/kg karbonhidrat tüketilmesi istenirken egzersiz süresi 45 dakikadan az olduğunda karbonhidrat tüketimi gerekli görülmemektedir. Ancak 1-2,5 saat süren dayanıklılık egzersizlerinde saatte 30-60 g karbonhidrat tüketimi sağlanmalı ve özellikle 2,5-3 saat süren yoğun dayanıklılık egzersizlerinde ise 90 g/saate kadar karbonhidrat alımı artırılabilir. Egzersiz sonrasında ilk 4 saat 1-1,2 g/kg/sa karbonhidrat tüketilmeli, depolar ivedilikle yenilenmelidir. Bu süreçte karbonhidrat protein oranının 3-4:1 olarak tutulması yeterli protein tüketimini sağlayacaktır. Özellikle egzersiz sonrası toparlanma döneminde protein kayıplarının yaşanmaması için protein tüketimine dikkat edilmeli, ilk 45 dk 3:1 karbonhidrat:protein oranına sahip bir ara öğün yapıldıktan sonra 20-25 g yüksek kaliteli protein içeren ana öğün tüketimi sağlanmalıdır.

Dolayısıyla yarışmadan en az 6 saat önce yeterli ve dengeli bir diyet tüketimi, öğün zamanının planlanması ve enerji ve besin öğelerinin yeterli düzeyde alınması çok önemlidir. Kas dokusu egzersiz sırasında güçlü bir çıkış sağlaması gerekirken, enerji ve besin öğelerinin yetersiz alınmasından dolayı yıkıma uğrayabilmektedir. Yarışmadan 7 gün önce sporcu performansını desteklemek amacıyla sporcunun dinlenmesi sağlanmalı ve aşırı egzersizden kaçınılmalıdır. Sporcunun kas ve karaciğer glikojen depoları doldurulmalı ve sporcunun yeterli düzeyde sıvı alması sağlanmalıdır. Hidrasyonun iyi düzeyde olması glikojen depolarının da geliştirilmesinde yarar sağlamaktadır.

Yazışma Adresi (Corresponding Address):
Arş. Gör. Mustafa Fevzi KARAGÖZ
Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
E-posta: fevzkaragoz@gazi.edu.tr

Kaynaklar

1. **Alghannam, A. F., Jedrzejewski, D., Bilzon, J., Thompson, D., Tsintzas, K., & Betts, J. A.** (2016). Influence of Post-Exercise Carbohydrate-Protein Ingestion on Muscle Glycogen Metabolism in Recovery and Subsequent Running Exercise. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, 1-24. doi:10.1123/ijsnem.2016-0021
2. **Almada, A. L.** (2013). Carbohydrate and Muscle Glycogen Metabolism: Exercise Demands and Nutritional Influences A2 - Bagchi, Debasis. In S. Nair & C. K. Sen (Eds.), *Nutrition and Enhanced Sports Performance* (pp. 333-341). San Diego: Academic Press.
3. **Aragon, A. A., & Schoenfeld, B. J.** (2013). Nutrient timing revisited: is there a post-exercise anabolic window? *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 10(1), 5. doi:10.1186/1550-2783-10-5
4. **Atherton, P. J., Kumar, V., Selby, A. L., Rankin, D., Hildebrandt, W., Phillips, B. E., . . . Smith, K.** (2016). Enriching a protein drink with leucine augments muscle protein synthesis after resistance exercise in young and older men. *Clin Nutr*. doi:10.1016/j.clnu.2016.04.025
5. **Austin, K., Seebohar, B.** (2011). *Performance Nutrition: Applying the Science of Nutrition Timing*. USA: Associated Press.
6. **Baysal, A.** (2011). *Beslenme* (11. Baskı ed. Vol. Hatipoğlu Yayınları: 93). Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
7. **Beelen, M., Koopman, R., Gijzen, A. P., Vandereydt, H., Kies, A. K., Kuipers, H., . . . van Loon, L. J. C.** (2008). Protein coingestion stimulates muscle protein synthesis during resistance-type exercise. *American Journal of Physiology - Endocrinology And Metabolism*, 295(1), E70-E77. doi:10.1152/ajpendo.00774.2007
8. **Beelen, M., Tieland, M., Gijzen, A. P., Vandereydt, H., Kies, A. K., Kuipers, H., . . . van Loon, L. J.** (2008). Coingestion of carbohydrate and protein hydrolysate stimulates muscle protein synthesis during exercise in young men, with no further increase during subsequent overnight recovery. *J Nutr*, 138(11), 2198-2204. doi:10.3945/jn.108.092924
9. **Benardot, D.** (2012). *Advanced Sports Nutrition* (2nd ed. ed.). USA: Versa Press.
10. **Bishop, N. C., & Clark, A. M.** (1998). Effect of low-and high-carbohydrate diets on the plasma glutamine and circulating leukocyte responses to exercise. *International Journal of Sport Nutrition*, 8, 49-59.
11. **Blomstrand, E., & Saltin, B.** (2001). BCAA intake affects protein metabolism in muscle after but not during exercise in humans. *American Journal of Physiology - Endocrinology And Metabolism*, 281(2), E365-E374.
12. **Brown, M. A., Green, B. P., James, L. J., Stevenson, E. J., & Rumbold, P. L.** (2016). The Effect of a Dairy-Based Recovery Beverage on Post-Exercise Appetite and Energy Intake in Active Females. *Nutrients*, 8(6). doi:10.3390/nu8060355
13. **Burke, L. M., Collier, G. R., Davis, P. G., Fricker, P. A., Sanigorski, A. J., & Hargreaves, M.** (1996). Muscle glycogen storage after prolonged exercise: effect of the frequency of carbohydrate feedings. *Am J Clin Nutr*, 64(1), 115-119.
14. **Burke, L. M., Hawley, J. A., Wong, S. H., & Jeukendrup, A. E.** (2011). Carbohydrates for training and competition. *J Sports Sci*, 29 Suppl 1, S17-27. doi:10.1080/02640414.2011.585473
15. **Burke, L. M., Kiens, B., & Ivy, J. L.** (2004). Carbohydrates and fat for training and recovery. *J Sports Sci*, 22(1), 15-30. doi:10.1080/0264041031000140527
16. **Byars, A., Keith, S., Simpson, W., Mooneyhan, A., Greenwood, M.** (2010). The influence of a pre-exercise sports drink (PRX) on factors related to maximal aerobic performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 7, 12-12. doi:10.1186/1550-2783-7-12
17. **Campbell, B. I., Wilborn, C. D., La Bounty, P. M., & Wilson, J. M.** (2012). Nutrient timing for resistance exercise. *Strength & Conditioning Journal*, 34(4), 2-10.
18. **Cermak, N. M., Solheim, A. S., Gardner, M. S., Tarnopolsky, M. A., & Gibala, M. J.** (2009). Muscle metabolism during exercise with carbohydrate or protein-carbohydrate ingestion. *Med Sci Sports Exerc*, 41(12), 2158-2164. doi:10.1249/MSS.0b013e3181ac10bf
19. **Chen, Y. J., Wong, S. H., Chan, C. O., Wong, C. K., Lam, C. W., & Siu, P. M.** (2009). Effects of glycemic index meal and CHO-electrolyte drink on cytokine response and run performance in endurance athletes. *J Sci Med Sport*, 12(6), 697-703. doi:10.1016/j.jsams.2008.05.007
20. **Chryssanthopoulos, C., Williams, C., Nowitz, A., Kotsiopoulou, C., & Vleck, V.** (2002). The effect of a high carbohydrate meal on endurance running capacity. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, 12(2), 157-171.

21. Clark, M. G., Wallis, M. G., Barrett, E. J., Vincent, M. A., Richards, S. M., Clerk, L. H., & Rattigan, S. (2003). Blood flow and muscle metabolism: a focus on insulin action. *American Journal of Physiology - Endocrinology And Metabolism*, 284(2), E241-E258. doi:10.1152/ajpendo.00408.2002
22. Close, G. L., Hamilton, D. L., Philp, A., Burke, L. M., & Morton, J. P. (2016). New strategies in sport nutrition to increase exercise performance. *Free Radical Biology and Medicine*.
23. Currell, K., & Jeukendrup, A. E. (2008). Superior endurance performance with ingestion of multiple transportable carbohydrates. *Med Sci Sports Exerc*, 40(2), 275-281. doi:10.1249/mss.0b013e31815adf19
24. Dangin, M., Boirie, Y., Garcia-Rodenas, C., Gachon, P., Fauquant, J., Callier, P., . . . Beaufrère, B. (2001). The digestion rate of protein is an independent regulating factor of postprandial protein retention. *American Journal of Physiology-Endocrinology And Metabolism*, 280(2), E340-E348.
25. Dawson, W. J. (2002). American College of Sports Medicine, American Dietetic Association, and Dietitians of Canada: Nutrition and athletic performance (joint position statement). *Medical Problems of Performing Artists*, 17(1), 51-53.
26. DeMarco, H. M., Sucher, K. P., Cisar, C. J., & Butterfield, G. E. (1999). Pre-exercise carbohydrate meals: application of glycemic index. *Med Sci Sports Exerc*, 31(1), 164-170.
27. Dickinson, J. M., Gundermann, D. M., Walker, D. K., Reidy, P. T., Borack, M. S., Drummond, M. J., Rasmussen, B. B. (2014). Leucine-enriched amino acid ingestion after resistance exercise prolongs myofibrillar protein synthesis and amino acid transporter expression in older men. *J Nutr*, 144(11), 1694-1702. doi:10.3945/jn.114.198671
28. Dickinson, J. M., Reidy, P. T., Gundermann, D. M., Borack, M. S., Walker, D. K., D'Lugos, A. C., . . . Rasmussen, B. B. (2016). The impact of post exercise essential amino acid ingestion on the ubiquitin proteasome and autophagosomal-lysosomal systems in skeletal muscle of older men. *J Appl Physiol (1985)*, jap.00632.02016. doi:10.1152/jappphysiol.00632.2016
29. Ergen, E., Demirel, H., Güner, R., Turnagöl, H., Başoğlu, S., Zergeroğlu, AM, Ülkar, B. (2002). *Egzersiz fizyolojisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
30. Ersoy, G., Rakkıoğlu, N., Karabudak, E., Gökmen Özel, H., Köksal, E., Özer, E., Şensoy, F., Vardar, C., Özkan Altınay, Z., Aydemir Erkeç, K. (2016). *Özel Durumlarda Beslenme*. Ankara: Kayhan Ajans.
31. Ferreira, G. A., Bertuzzi, R., De-Oliveira, F. R., Pires, F. O., & Lima-Silva, A. E. (2016). High-CHO diet increases post-exercise oxygen consumption after a supramaximal exercise bout. *Braz J Med Biol Res*, 49(11), e5656. doi:10.1590/1414-431x20165656
32. Fery, F., Plat, L., & Balasse, E. O. (2003). Level of glycogen stores and amount of ingested glucose regulate net carbohydrate storage by different mechanisms. *Metabolism*, 52(1), 94-101. doi:10.1053/meta.2003.50015
33. Gonzalez, J. T., Rumbold, Penny LS, Stevenson, Emma J. (2013). Appetite sensations and substrate metabolism at rest, during exercise, and recovery: impact of a high-calcium meal. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 38(12), 1260-1267.
34. Harger-Domitrovich, S. G., McClaghry, A. E., Gaskill, S. E., & Ruby, B. C. (2007). Exogenous carbohydrate spares muscle glycogen in men and women during 10 h of exercise. *Med Sci Sports Exerc*, 39(12), 2171-2179. doi:10.1249/mss.0b013e318157a650
35. Hulmi, J. J., Laakso, M., Mero, A. A., Häkkinen, K., Ahtiainen, J. P., Peltonen, H. (2015). The effects of whey protein with or without carbohydrates on resistance training adaptations. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 12(1), 48.
36. Ivy, J., & Portman, R. (2004). *Nutrient timing: The future of sports nutrition* (C. Rosenberg Ed.). Laguna Beach, CA: Basic Health Publications, Inc.
37. Ivy, J. L., Res, P. T., Sprague, R. C., & Widzer, M. O. (2003). Effect of a carbohydrate-protein supplement on endurance performance during exercise of varying intensity. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, 13(3), 382-395.
38. Jentjens, R., & Jeukendrup, A. E. (2003). Determinants of Post-Exercise Glycogen Synthesis During Short-Term Recovery. *Sports Medicine*, 33(2), 117-144. doi:10.2165/00007256-200333020-00004
39. Jentjens, R. L., Shaw, C., Birtles, T., Waring, R. H., Harding, L. K., & Jeukendrup, A. E. (2005). Oxidation of combined ingestion of glucose and sucrose during exercise. *Metabolism*, 54(5), 610-618.
40. Jeukendrup, A., Baker, L. (2016). Carbohydrate, sports drinks and performance: Strategies for Olympic sports *Nutrition: from the training to the competition* (Vol. Part 1, pp. 30-36).

41. **Jeukendrup, A. E.** (2004). Carbohydrate intake during exercise and performance. *Nutrition*, 20(7), 669-677.
42. **Jeukendrup, A. E., & Moseley, L.** (2010). Multiple transportable carbohydrates enhance gastric emptying and fluid delivery. *Scand J Med Sci Sports*, 20(1), 112-121. doi:10.1111/j.1600-0838.2008.00862.x
43. **Kanda, A., Nakayama, K., Sanbongi, C., Nagata, M., Ikegami, S., & Itoh, H.** (2016). Effects of Whey, Caseinate, or Milk Protein Ingestion on Muscle Protein Synthesis after Exercise. *Nutrients*, 8(6). doi:10.3390/nu8060339
44. **Karp, J. R., Johnston, J. D., Tecklenburg, S., Mickleborough, T. D., Fly, Alyce, D., Stager, J. M.** (2006). Chocolate milk as a post-exercise recovery aid. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, 16(1), 78-91.
45. **Kato, H., Suzuki, H., Inoue, Y., Suzuki, K., & Kobayashi, H.** (2016). Leucine-Enriched Essential Amino Acids Augment Mixed Protein Synthesis, But Not Collagen Protein Synthesis, in Rat Skeletal Muscle after Downhill Running. *Nutrients*, 8(7). doi:10.3390/nu8070399
46. **Kephart, W. C., Mumford, P. W., McCloskey, A. E., Holland, A. M., Shake, J. J., Mobley, C. B., . . . Roberts, M. D.** (2016). Post-exercise branched chain amino acid supplementation does not affect recovery markers following three consecutive high intensity resistance training bouts compared to carbohydrate supplementation. *J Int Soc Sports Nutr*, 13, 30. doi:10.1186/s12970-016-0142-y
47. **Kerksick, C., Harvey, T., Stout, J., Campbell, B., Wilborn, C., Kreider, R., . . . Antonio, J.** (2008). International Society of Sports Nutrition position stand: nutrient timing. *J Int Soc Sports Nutr*, 5, 17. doi:10.1186/1550-2783-5-17
48. **Kiens, B., & Richter, E. A.** (1996). Types of carbohydrate in an ordinary diet affect insulin action and muscle substrates in humans. *Am J Clin Nutr*, 63(1), 47-53.
49. **Kıvrak, A. O., Uçar, Gürkan.** (2012). Kolostrumun özellikleri ve sporcularda kullanımı. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14 (2), 138-142.
50. **Kreider, R. B., Earnest, C. P., Lundberg, J., Rasmussen, C., Greenwood, M., Cowan, P., & Almada, A. L.** (2007). Effects of ingesting protein with various forms of carbohydrate following resistance-exercise on substrate availability and markers of anabolism, catabolism, and immunity. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 4, 18-18. doi:10.1186/1550-2783-4-18
51. **Kreider, R. B., Wilborn, C. D., Taylor, L., Campbell, B., Almada, A. L., Collins, R., . . . Antonio, J.** (2010). ISSN exercise & sport nutrition review: research & recommendations. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 7(1), 7. doi:10.1186/1550-2783-7-7
52. **Luiking, Y. C., Deutz, N. E., Memelink, R. G., Verlaan, S., & Wolfe, R. R.** (2014). Postprandial muscle protein synthesis is higher after a high whey protein, leucine-enriched supplement than after a dairy-like product in healthy older people: a randomized controlled trial. *Nutr J*, 13, 9. doi:10.1186/1475-2891-13-9
53. **MacLean, D. A., Graham, T. E., & Saltin, B.** (1994). Branched-chain amino acids augment ammonia metabolism while attenuating protein breakdown during exercise. *Am J Physiol*, 267(6 Pt 1), E1010-1022.
54. **Miller, W. C.** (2001). Effective diet and exercise treatments for overweight and recommendations for intervention. *Sports Med*, 31(10), 717-724.
55. **Monteyne, A., Martin, A., Jackson, L., Corrigan, N., Stringer, E., Newey, J., . . . James, L. J.** (2016). Whey protein consumption after resistance exercise reduces energy intake at a post-exercise meal. *Eur J Nutr*. doi:10.1007/s00394-016-1344-4
56. **Ormsbee, M. J., Bach, C. W., & Baur, D. A.** (2014). Pre-exercise nutrition: The role of macronutrients, modified starches and supplements on metabolism and endurance performance. *Nutrients*, 6(5), 1782-1808. doi:10.3390/nu6051782
57. **Parkin, J., Carey, M. F., Martin, I., Stojanovska, L., & Febbraio, M. A.** (1997). Muscle glycogen storage following prolonged exercise: effect of timing of ingestion of high glycemic index food. *Med Sci Sports Exerc*, 29(2), 220-224.
58. **Phillips, S. M., & Van Loon, L. J. C.** (2011). Dietary protein for athletes: From requirements to optimum adaptation. *J Sports Sci*, 29(sup1), S29-S38. doi:10.1080/02640414.2011.619204
59. **Pizza, F. X., Flynn, M. G., Duscha, B. D., Holden, J., & Kubitz, E.** (1995). A carbohydrate loading regimen improves high intensity, short duration exercise performance. *International Journal of Sport Nutrition*, 5, 110-110.
60. **Potgieter, S.** (2013). Sport nutrition: A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Nutrition, the International Olympic Committee

- and the International Society for Sports Nutrition. *South African journal of clinical nutrition*, 26(1), 6-16.
61. **Potter, J., Fuller, Belinda.** (2015). The effectiveness of chocolate milk as a post-climbing recovery aid. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 55(12), 1438-1444.
 62. **Pritchett, K., Bishop, P., Pritchett, R., Kovacs, M., Davis, J.K., Casaru, C., Green, M.** (2008). Effects of timing of pre-exercise nutrient intake on glucose responses and intermittent cycling performance. *SAJSM*, 20(3), 86-90
 63. **Rankin, P., Stevenson, E., Cockburn, E.** (2015). The effect of milk on the attenuation of exercise-induced muscle damage in males and females. *Eur J Appl Physiol*, 115(6), 1245-1261. doi:10.1007/s00421-015-3121-0
 64. **Roberts, P. A., Fox, J., Peirce, N., Jones, S. W., Casey, A., & Greenhaff, P. L.** (2016). Creatine ingestion augments dietary carbohydrate mediated muscle glycogen supercompensation during the initial 24 h of recovery following prolonged exhaustive exercise in humans. *Amino Acids*, 48(8), 1831-1842. doi:10.1007/s00726-016-2252-x
 65. **Roberts, S., Desbrow, B., Grant, G., Anoopkumar-Dukie, S., & Leveritt, M.** (2013). Glycemic response to carbohydrate and the effects of exercise and protein. *Nutrition*, 29(6), 881-885. doi:10.1016/j.nut.2012.12.022
 66. **Rodriguez, N. R., Di Marco, N. M., & Langley, S.** (2009). American College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance. *Med Sci Sports Exerc*, 41(3), 709-731. doi:10.1249/MSS.0b013e31890eb86
 67. **Rothman, D. L., Magnusson, I., Katz, L. D., Shulman, R. G., & Shulman, G. I.** (1991). Quantitation of hepatic glycogenolysis and gluconeogenesis in fasting humans with ¹³C NMR. *Science*, 254(5031), 573-576.
 68. **Rowlands, D. S., & Hopkins, W. G.** (2002). Effect of high-fat, high-carbohydrate, and high-protein meals on metabolism and performance during endurance cycling. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, 12(3), 318-335.
 69. **Roy, B. D.** (2008). Milk: the new sports drink? A review. *J Int Soc Sports Nutr*, 5, 15. doi:10.1186/1550-2783-5-15
 70. **Rustad, P. I., Sailer, M., Cumming, K. T., Jeppesen, P. B., Kolnes, K. J., Sollie, O., . . . Jensen, J.** (2016). Intake of Protein Plus Carbohydrate during the First Two Hours after Exhaustive Cycling Improves Performance the following Day. *PLoS One*, 11(4), e0153229. doi:10.1371/journal.pone.0153229
 71. **Schabort, E. J., Bosch, A. N., Weltan, S. M., & Noakes, T. D.** (1999). The effect of a preexercise meal on time to fatigue during prolonged cycling exercise. *Med Sci Sports Exerc*, 31(3), 464-471.
 72. **Sherman, W., Costill, D. L., Fink, W., & Miller, J.** (1981). Effect of exercise-diet manipulation on muscle glycogen and its subsequent utilization during performance. *International journal of sports medicine*, 2(02), 114-118.
 73. **Simopoulos, A. P.** (2007). Omega-3 fatty acids and athletics. *Curr Sports Med Rep*, 6(4), 230-236.
 74. **Slater, G., & Phillips, S. M.** (2011). Nutrition guidelines for strength sports: sprinting, weightlifting, throwing events, and bodybuilding. *J Sports Sci*, 29(sup1), S67-S77.
 75. **Tarnopolsky, M. A., Gibala, M., Jeukendrup, A. E., & Phillips, S. M.** (2005). Nutritional needs of elite endurance athletes. Part I: Carbohydrate and fluid requirements. *European Journal of Sport Science*, 5(1), 3-14. doi:10.1080/17461390500076741
 76. **Tipton, K. D., Rasmussen, B. B., Miller, S. L., Wolf, S. E., Owens-Stovall, S. K., Petrini, B. E., & Wolfe, R. R.** (2001). Timing of amino acid-carbohydrate ingestion alters anabolic response of muscle to resistance exercise. *Am J Physiol Endocrinol Metab*, 281(2), E197-206.
 77. **van Loon, L. J., Saris, W. H., Kruijshoop, M., & Wagenmakers, A. J.** (2000). Maximizing postexercise muscle glycogen synthesis: Carbohydrate supplementation and the application of amino acid or protein hydrolysate mixtures. *Am J Clin Nutr*, 72(1), 106-111.
 78. **Wilborn, C. D., Taylor, L. W., Outlaw, J., Williams, L., Campbell, B., Foster, C. A., Smith-Ryan, A., Urbina, S., Hayward, S.** (2013). The effects of pre-and post-exercise whey vs. casein protein consumption on body composition and performance measures in collegiate female athletes. *Journal of sports science & medicine*, 12(1), 74.
 79. **Williams, C.** (2007). Carbohydrate as an energy source for sport and exercise A2 - by, Edited. In D. MacLaren (Ed.), *Nutrition and Sport* (pp. 41-71). Edinburgh: Churchill Livingstone.

Bu sayfa boş bırakılmıştır.

Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi
Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences
2018, 23(1)

Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Yazım Kuralları

Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD), yılda dört kez (Ocak, Nisan, Temmuz, Ekim) Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi tarafından yayınlanan hakemli bir dergidir. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi'nde, beden eğitimi ve spor alanlarında yayınlara (Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi, Hareket ve Antrenman Bilimleri, Spor Sağlık Bilimleri, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar, Spor Yönetim Bilimleri ve Rekreasyon) yer verilmektedir.

Gönderilen yazılar daha önce hiçbir yerde yayımlanmamış olmalıdır. Herhangi bir sempozyum ya da kongrede sunulan yazılarda kongrenin adı, yeri ve tarihi belirtilmelidir. Bir araştırma kurumu ya da fonu tarafından desteklenen çalışmalarda, desteği sağlayan kuruluşun adı ve proje numarası verilmelidir.

Editörlerin ön değerlendirmeye tabi tuttuğu yazılar içerik ve biçim bakımından incelenmek üzere en az iki hakeme gönderilir. Hakemler tarafından düzeltme istenen yazılar gerekli değişiklikler için yazarına geri gönderilir. Düzeltilmiş metni belirtilen süre içinde dergiye ulaştırmak yazarın sorumluluğundadır. Düzeltilmiş metin, gerekli olduğu hâllerde değişiklikleri isteyen hakemlerce tekrar incelenir.

Metinlerde, metin içi göndermeler ile kaynakça, tablo ve şekil oluşturmada, Amerikan Psikologlar Birliği tarafından yayınlanan APA 6 yazım ilkeleri esas alınmalıdır.

Yayımlanması için dergiye gönderilen yazıların, kabul edildikten sonraki yayın hakkı, yayımlandıktan sonraki her türlü telif hakkı Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi'ne aittir.

Dergiye gönderilen yazıların incelenmeye alınması için aşağıdaki şartların yerine getirilmiş olması gerekmektedir:

1. Yazılarda ifade edilen düşüncelerden yazarları sorumludur.
2. Gazi BESBD'de yayımlanan yazılardan ancak kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir. Yazının içeriğinde olabilecek çarpıtmalardan, alıntıyı yapan ve yayımlayan kişi ya da kuruluşlar yasalar karşısında sorumludur.
3. Gazi BESBD'ye gönderilen yazılar yayımlansın ya da yayımlanmasın geri gönderilmez.
4. Yayın Kurulu, yazıda gerekli gördüğü sözcükleri değiştirebilir.
5. Kurallara uymayan yazılar yayınlanmaz.
6. Gazi BESBD'de yayımlanan yazılar için herhangi bir ücret ödenmez.
7. Yayınlanan her araştırmanın verilerinin 5 yıl süre ile araştırmacı tarafından saklanması zorunludur. Yayın politikamız gereğince zaman zaman bazı yazıların verileri ve analiz programları yazarlarından istenebilecektir.
8. Yazı Microsoft Word yazılım programı ile Times New Roman 12 punto ile 1,5 satır aralıklı ve 2,5cm'lik kenar boşlukları bırakılarak ve 20 sayfayı geçmeyecek şekilde yazılmalıdır.
9. Yazılarda Türk Dil Kurumunun imlâ (yazım) kılavuzu örnek alınmalı, yabancı sözcükler yerine olabildiğince Türkçe sözcükler kullanılmalıdır.
10. Yazılar, başlık, özet (Türkçe ve İngilizce), anahtar sözcükler, ana metin, yazar notları (gerekirse), yazışma adresi, kaynaklar ve ekler (gerekirse) bölümlerini içermelidir.

I. Başlık:

En fazla 10-12 kelimedenden oluşan ve 14 punto büyüklüğünde yazılan makale başlığı, yazar(lar)ın adı, soyadı ve çalıştığı kurumu içermelidir. Kurum adları başlık sayfasının alt kısmında 10 punto olarak verilmelidir.

II. Özet ve anahtar sözcükler:

Araştırmanın Türkçe ve İngilizce özetleri araştırmanın amacını, araştırmanın yöntemini, araştırmada varılan sonucu ve yapılan başlıca önerileri kapsamalıdır. Özetler, her iki dilde 'Özet' ve 'Abstract' başlıkları altında 250 kelimeyi aşmayacak şekilde, tek paragraf ve iki yana yaslı olmalıdır. Özetler; amaç, örneklem, veri toplama araçları, işlem yolu, verilerin analizi, kısaca bulgular ve sonuç cümlesini içermelidir. Anahtar sözcükler (3 ila 6 arasında) Türkçe özetin altında 'Anahtar Sözcükler' ve İngilizce özetin altında 'Key Words' başlığı kullanılarak verilmelidir.

III. Ana metin:

Araştırma makalelerinde metin, sırasıyla giriş, yöntem, bulgular, tartışma ve sonuç bölümlerinden oluşmalıdır. Derleme türü makalelerde, makalenin içeriğine bağlı olarak bu sıra izlenmeyebilir. Ana metin "Giriş" alt başlığı ile başlamalıdır. Yöntem, Bulgular, Tartışma ve Sonuç bölümleri yeni bir sayfadan başlamaz; bir bölüm bittikten sonra, aynı sayfada diğeri onu izler.

Giriş: Bu bölümde, gerekçeleri ile birlikte problem ve araştırmanın kuramsal ya da kavramsal çerçevesi ortaya konulmalıdır. Test edilecek hipotezler ve dayanakları belirtilmeli ya da araştırmanın amacı ifade edilmelidir. Bunlar yapılırken başka kaynaklardan paragraflar hâlinde alıntılarının yapılması yerine araştırmacı kendi sözcükleri ile yazının mantığını oluşturmalı, dolaylı aktarma yoluyla görüşleri ifade etmeli, bir görüşü destekleyen, bu görüşe karşı çıkan ya da tarafsız kalan kaynaklar verilmelidir. Şüphesiz gerektiğinde doğrudan aktarma da yapılabilir. Genelden özele, geçmişten bugüne doğru ya da daha başka ama mutlaka mantıkî bir sıra izlenmelidir. Tanımlar, kısaltmalar, varsayımlar ve sınırlılıklar, eğer varsa, bu bölümde gerekçeleri ile birlikte sunulmalıdır. Araştırmanın bu bölümü bir bütün olarak verilebileceği gibi gerektiğinde alt başlıklar altında da verilebilir.

Yöntem: Araştırma grubu/örneklem, veri toplama araçları, işlem yolu ve verilerin analizi olmak üzere 4 alt bölümden oluşmalıdır. Araştırmada izlenecek yöntem araştırmanın tekrarına imkân verecek şekilde açık ve anlaşılır bir dille ifade edilmelidir. Bu bilgiler araştırmanın türünü, desenini, evren ve örneklemine, veri toplama araçlarını, veri toplama biçimini ve verilerin nasıl analiz edileceğini içermelidir. Eğer izlenecek yöntemin gerekçeleri problem bölümünde tartışılmamış ise burada mutlaka tartışılmalıdır. Veri toplama araçlarının özellikleri, geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenilirliği konusunda bilgi verilmelidir. Verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler, kullanılma amacı, kullanılan anlamlılık düzeyleri belirtilmelidir.

Bulgular: Araştırmanın denencelerini test etmek amacı ile kullanılan istatistiksel analizleri, her değişkene ait ortalama ve standart sapma değerlerini içermelidir. Tablolar ve şekiller metin içinde verilmelidir. Tablolarda verilen bilgiler bir de yazı ile aynen tekrar edilmemeli; tabloda dikkati çeken özel durumlara işaret edilmelidir. Tablo yazısı ve tablo numarası, tablonun üstünde ve sola dayalı olarak verilmeli, tablo başlığı tablo numarasının yanından itibaren yazılmalıdır. Tablo başlığında, yalnızca birinci kelimenin ilk harfi büyük

olmalı, diğer kelimeler küçük harfle başlamalı ve devam etmelidir. Tablolar word programında hazırlanmalı, tablolarda dikey çizgiler olmamalı ve yatay çizgilerin nerelerde olması gerektiği konusunda APA 6 kurallarına bakılmalıdır. Tablo, içeriğine göre 9-11 punto olarak hazırlanabilir. Tablo içeriğinde satır aralarına boşluk verilmemelidir. Şekil numarası ve şekil başlığı şeklin altında yer almalıdır. Özel baskı gerektiren şekil ve fotoğraflarla ilgili giderler, yazar tarafından karşılanır.

Tartışma: Araştırma bulgularının literatür ışığında açıklanmasını ve tartışılmasını içermelidir.

Sonuç ve öneriler: Araştırmanın amacına uygun, ona cevap niteliğinde bir sonuç ortaya konulmalıdır. Sonuç mutlaka bulgulara dayalı ve onlarla açıklanabilen bir yapıda olmalıdır. Bu araştırmanın bulguları ve ulaşılan sonucun ışığı altında uygulama ve araştırma önerilerine yer verilmelidir.

Yazar notları: Araştırmayı destekleyen kurum(lar)ın ya da araştırmaya katkı sağlayan kişilerin adları ve istenirse teşekkür ifadeleri bu kısımda yer almalıdır.

Yazışma adresi: Sorumlu yazar ile bağlantı kurulabilecek adres, e-mail adresi, telefon numarası ve varsa faks numarası bu bölümde yer almalıdır.

Kaynaklar: Yeni bir sayfadan başlamalıdır. Metin içinde belirtilen tüm kaynaklar 'Kaynaklar' listesi içinde yer almalıdır. Kaynak gösterimi için Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi web sayfasındaki yazım kurallarına bakılmalıdır.

Ekler: Yeni bir sayfadan başlamalıdır. Araştırmada kullanılan ölçekler gibi ek bilgileri içerir.

Metin İçi Kaynak Gösterimi

Metin içinde kaynağın belirlenmesi dipnot şeklinde değil, yazarın soyadı, yayın tarihi, doğrudan aktarmalarda sayfa numarası verilerek yapılmalıdır. Örnekler:

Sevim, (2002) ..., Sevim'e (2002,15) göre ...,

Gysbergs ve Henderson (1997) ..., Gysbergs ve Henderson'a (1997) göre ...

Kavcar, Oğuzkan ve Sever (2002)...

Yazar sayısı 3 ile 5 arasında ise, metin içinde geçtiği yerde yukarıda olduğu gibi verilir, daha sonra ise Kavcar ve arkadaşları (2002) ... olarak verilmelidir.

Yazar sayısı 6 veya daha fazla ise metin içinde ilk geçtiği yerden itibaren Kavcar ve arkadaşları (2002) olarak verilmelidir.

Cümle sonunda, parantez içinde birden fazla esere atıfta bulunuluyor ise, kaynaklar yayın tarihi sırası ile verilmelidir.

Paragraf sonunda kaynaklar, parantez içinde yazar soyadı ve yayın tarihi ile verilmelidir (İmamoğlu, 2002).

Kaynakça Gösterimi

Kaynaklar alfabetik sıra ile verilmelidir. Birden fazla yazarlı Türkçe ve yabancı kaynaklar için son yazarın soyadından önce 've' yazılmalıdır.

Kitaplar

Sevim, Y. (2002). *Basketbolda kondisyon antrenmanı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Makaleler

Kavasoğlu, İ. ve Yaşar, M. (2016). Toplumsal cinsiyet normlarının dışındaki sporcular. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(3), 118-132.

Tezler

Şinoforoğlu, T. (2007). *Selim Sırrı Tarcan ve İsveç jimnastiği: Beden eğitiminde İsveç modelinin II. Meşrutiyet dönemi Türk eğitim sistemine entegrasyonu* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bildiriler

Balçıkkanlı, G. S.. (2010, Kasım). *Lisans derslerinde sosyal iletişim ağlarının kullanımı üzerine öğrenci görüşleri*. 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresine sunulan bildiri, Spor Bilimleri Derneği / Gazi Üniversitesi, Antalya.

Editörlü kitap

Yıldıran, İ. ve Gültekin, T. (Ed.). (2012). *Anadolu uygarlıklarında spor*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.

Editörlü kitap içinde bölüm

Aybek, A., Yıldıran, İ. (2016). Baron Pierre de Coubertin'in olimpizm felsefesinde kadın. C. Koca, (Ed.), *Sporun toplumsal cinsiyet halleri içinde* (s. 58-77). Ankara: Spor yayınevi ve Kitabevi.

El Kitapları

Özgüven, İ. E. (1992). HKE *Hacettepe kişilik envanteri el kitabı* (İkinci revizyon). Ankara: Odak Ofset.

Çeviri kitaplar

Hellman, H. (2001). *Büyük çekişmeler: Bilim tarihinden seçilmiş on tartışma* (Çev. F. Baytok). Ankara: TÜBİTAK.

Anonim

The Chicago manual of style: Fourteenth edition. (1993). Chicago: The University of Chicago Press.

Gazete Makalesi

Ekşi, O. (2002, 23 Mart). İstenen bu muydu? *Hürriyet*, s. 21.

Kurum yayınları

Devlet Planlama Teşkilatı. (2000). *Uzun vadeli strateji ve sekizinci beş yıllık kalkınma planı 2001-2005*. Ankara: DPT.

WEB Sitesi

Gazi BESBD Yazım Kuralları

Bir Web sitesinin tümüne (sitedeki belli bir sayfaya değil) atıfta bulunmak için, sitenin adresini vermek yeterli olacaktır. Örneğin,

Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği. (t.y.). Kongrelerimiz. Erişim adresi: <http://www.pdr.org.tr>

Duyuru

Children's Defense Fund. (2000, Şubat 25). Urge Congress to Support Increase Investments in Child Care, Head Start and After-School in the FY2001 Budget [Duyuru]. Washington, DC: Autor. İnternet'ten 13 Mart 2000'de elde edilmiştir: <http://www.childrensdefense.org/takeaction/childcare.html>

Özet

Irak, M. (1998). Uyku ve bilgi işleme süreçleri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 1(1), 17-30. İnternet'ten 08 Ocak 2000'de elde edilmiştir: <http://www.psikolog.org.tr/tpy/1/metehan.htm>

Bir Web sitesinde belirli bir sayfa

Türk Psikologlar Derneği Deprem Özel Çalışma Grubu Basın Bildirisi: Deprem Bölgesi Eğitim Öğretim Yılına Hazır mı?. (1999, 22 Eylül). Erişim adresi: <http://www.psikolog.org.tr/deprem/basinbildiri5.htm>

Elektronik dergiler

VandenBos, G., Knapp,S., & Doe, J. (2001). Role of reference elements in the selection of resources by psychology undergraduates [Electronic version]. *Journal of Bibliographic Research*, 5, 117-123.

Elektronik Veri Tabanlarından Alınan Makale ve Özetlere Atıfta Bulunma

Elektronik veri tabanları için tarih (CD-ROM'lar için belirtilmez), kaynak (örn.,SSCI, ERIC) ve veri tabanının adı ile diğer ek bilgiler (madde numarası gibi) belirtilmelidir. Web kaynakları için ise, o veri tabanına giriş sayfasının adresi (URL) verilmelidir. (örnek; <http://www.ebscho.com>).

Örnekler

1. Saracho, O. N.(1999). A Factor analysis of preschool children's play strategies and cognitive style. *Educational Psychology*, 19(2), pp 165+ İnternet'ten 08 Ocak 2000'de EBSCO veri tabanından (Academic Search Elite) alınmıştır: <http://www.ebsco.com>
2. EBSCO web sitesi, Academic Search Elite, Business Search Elite, ERIC gibi onlarca veri tabanını bünyesinde bulundurmaktadır. Bu nedenle atıfta bulunurken EBSCO web sitesinden alındığı ifadesine ek olarak ilgili veri tabanının adı da (yukarıdaki örnekte Academic Search Elite) belirtilmelidir

Submission Guidelines

Focus and Scope

Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences (GJPRESS) is a refereed journal published quarterly (January, April, July, October) by Gazi University School of Physical Education and Sports. The journal seeks to serve the professional interests of individuals working in various physical education and sports disciplines. Preferences are given to articles that report educational research, suggested models, reviews of recent literature and discussions that are relevant to educational concerns and issues.

Manuscript Style and Format

APA Style (the style set by the American Psychological Association, sixth edition) is used for text references and notes. To be considered for publication, manuscripts should be written in Times New Roman, 12 pt., 1.5 spacing throughout with margins of 2.5cm. and should not exceed 20 pages.

Submission Requirements

GJPRESS publishes only original works that have not been previously published and that are not under consideration by any other publication. Manuscripts will be sent to at least two referees and they will be sent back to the authors for any corrections when necessary.

Each submission must contain the following components: Title page, abstract (Turkish and English), key words, main text, references, summary (extended summary) appendices, tables, figure titles, figures, notes and correspondence addresses. Tables, figures, pictures and graphics should not exceed margins. For this reason, they can be written with a smaller pt. and with single spacing.

One named copy and two unnamed copies of the manuscript and one CD should be posted or sent by e-mail in Microsoft Word format.

Authors are responsible for opinions expressed in the article. Articles published in the GJPRESS should only quote by showing references. Manuscripts submitted to the GJPRESS will not be returned whether they are published or not. Publishing committee may change words if necessary. Articles that do not comply with the rules will not be published.

No fee will be given to the authors publishing in the GJPRESS. All rights are reserved after manuscripts are published.

It is obligatory for the researchers to keep the data for 5 years. Due to our publishing policies, from time to time some of the data and analysis programmes may be requested from the authors.