

# GAZİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

GAZI JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES

2016, Cilt 21, Sayı 1-4 / 2016, Volume 21, Issue 1-4

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

## Sorumlu Yazı İşleri Müdürü / Publishing Editor

Dr. Fatih YENEL

## Yardımcı Editör / Assistant Editor

Mustafa ALTUNSOY

## Yayın Kurulu / Editorial Board

Dr. Azmi YETİM, Gazi Üniversitesi	Dr. Kemal TAMER, Gazi Üniversitesi
Dr. Canan KOCA ARITAN, Hacettepe Üniversitesi	Dr. Konstantinos GEORGIADIS, Uni.of Peloponnese/Greece
Dr. Christian WACKER, University of Freiburg/Germany	Dr. Latif AYDOS, Gazi Üniversitesi
Dr. Dana BADAU, University of Tirgu Mures/Romania	Dr. Manfred LAEMMER, German Sport Uni.Cologne/Germany
Dr. Erich MÜLLER, University of Salzburg/Austria	Dr. Mehmet GÜNAY, Gazi Üniversitesi
Dr. Erdal ZORBA, Gazi Üniversitesi	Dr. Mitat KOZ, Ankara Üniversitesi
Dr. Fatih BEKTAŞ, Karadeniz Teknik Üniversitesi	Dr. Mustafa Levent İNCE, Orta Doğu Teknik Üniversitesi
Dr. Giyasettin DEMİRHAN, Hacettepe Üniversitesi	Dr. Ömer ŞENEL, Gazi Üniversitesi
Dr. Gül T. SÖNMEZ, Lehman College New York/USA	Dr. Renato MANNO, University of L'Aquila/Italy
Dr. Gülfem ERSÖZ, Ankara Üniversitesi	Dr. Robert C. SCHNEIDER, The College at Brockport/USA
Dr. H. Ahmet PEKEL, Gazi Üniversitesi	Dr. Settar KOÇAK, Orta Doğu Teknik Üniversitesi
Dr. Hülya AŞÇI, Marmara Üniversitesi	Dr. Suat KARAKÜÇÜK, Gazi Üniversitesi
Dr. İbrahim YILDIRAN, Gazi Üniversitesi	Dr. Turgay BIÇER, Marmara Üniversitesi
Dr. Kanat JANUZAKOV, Manas Üniversitesi, Kırgızistan	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  
Özgün PARASIZ, Ali ERASLAN, Şenol GÖRAL

## Teknik Koordinatörlük / Technical Coordinator

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

## İletişim Koordinatörlüğü / Communication Coordinator

Dr. Gülfem SEZEN BALÇIKANLI  
Dr. Sümer ALVURDU, Serkan KURTİPEK, Emre Ozan TİNGAZ

## 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

2016, Cilt 21, Sayı 1-4 / 2016, Volume 21, Issue 1-4

ISSN 1300-2805

## Danışma Kurulu / Editorial Advisory Board

- Dr. A. Seda SARAÇALOĞLU, 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 TİRYAKI, 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. Ömer ŞENEL, Gazi Üniversitesi  
Dr. Seyfi SAVAŞ, Gazi Üniversitesi  
Dr. İbrahim YILDIRAN, Gazi Üniversitesi  
Dr. Baki YILMAZ, Y. Beyazıt Üniversitesi  
Dr. Sibel SUVEREN, Gazi Üniversitesi  
Dr. İbrahim CİCİOĞLU, Gazi Üniversitesi

## İÇİNDEKİLER

## CONTENTS

### SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR

Yaz spor okullarına katılan çocukların ruhsal uyum düzeylerinin incelenmesi

1 - 12  
Eylem GENCER  
E. Levent İLHAN

### PSYCHO-SOCIAL AREAS IN SPORT

Examining the emotional adjustment level of children who participate in summer sports schools

Üniversite öğrencilerinin sportif okul takımlarına katılım motivleri, beklentileri ve karşılaştıkları problemler

13 - 21  
Devrim BULUT  
Hanifi ÜZÜM  
Müberra ÇELEBİ

Motivation to participate university sports teams, expectations and problems faced with the university students

### HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ

Aynı şiddetteki tekerlekli kayak ve koşu egzersizlerinin kayaklı koşucuların karbonhidrat ve yağ metabolizması üzerine etkileri

22 - 28  
Ebru ÇETİN  
Ulviye BİLGİN  
İmdat YARIM

### MOVEMENT AND TRAINING SCIENCES

Effects of roller skiing and running exercises at the same intensities on fat and carbohydrate metabolism in cross country skiers

Futsal oyuncularında anaerobik güç ile tekrarlı yön değişime yeteneği arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi

29 - 37  
Sümer ALVURDU  
M. Gören KÖSE  
Ş. Alpan CİNEMRE

Evaluation of the relationship between anaerobic power and repeated change-of-direction ability of futsal players



# Yaz Spor Okullarına Katılan Çocukların Ruhsal Uyum Düzeylerinin İncelenmesi

Eylem GENCER<sup>1</sup>, Ekrem Levent İLHAN<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ahi Evran Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

## Araştırma Makalesi

### Öz

Araştırmanın amacı yaz spor okullarına katılan 6-12 yaş aralığındaki çocukların ruhsal uyum düzeylerini belirlemek ve aynı zamanda branş, yaş, takım-bireysel spor yapma ve cinsiyet değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemektir. Araştırma grubunu yaş ortalaması  $9,65 \pm 1,72$  olan farklı branşlarda (basketbol 41, voleybol 19, yüzme 27, masa tenisi 23) 61 erkek ve 49 kız olmak üzere toplam 110 çocuk oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 17.0 programı kullanılmış; tanımlayıcı istatistik, Bağımsız Örneklemelerde T-Testi, Korelasyon Analizi, Kruskal Wallis H Testi yöntemlerinden yararlanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre çocukların nevroitik sorun düzeyi ortalamaları  $3,39 \pm 2,9$ , davranış sorun düzeyi ortalamaları  $3,97 \pm 3,05$ , diğer davranış sorun düzeyi ortalamaları  $0,54 \pm 0,85$  olarak bulunmuştur. Çocukların yaşı ile nevroitik, davranış ve diğer davranış sorun düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır [nevroitik sorun düzeyi ( $r = -0,055$   $p > 0,05$ ) davranış sorun düzeyi ( $r = -0,111$   $p > 0,05$ ) diğer davranış sorun düzeyi ( $r = 0,098$   $p > 0,05$ )]. Çocukların nevroitik, davranış ve diğer davranış sorun düzeylerinde branşlara göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır [nevroitik sorun düzeyi ( $x^2 = 2,529$ ,  $p > 0,05$ ) davranış sorun düzeyi ( $x^2 = 0,806$ ,  $p > 0,05$ ) diğer davranış sorun düzeyi ( $x^2 = 1,287$ ,  $p > 0,05$ )]. Çocukların nevroitik, davranış ve diğer davranış sorun düzeylerinde bireysel ve takım sporu yapma durumlarına göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır [nevroitik sorun düzeyi ( $t = 1,361$   $p > 0,05$ ) davranış sorun düzeyi ( $t = 0,414$   $p > 0,05$ ) diğer davranış sorun düzeyi ( $t = 0,285$   $p > 0,05$ )]. Çocukların nevroitik, davranış ve diğer davranış sorun düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır [nevroitik sorun düzeyi ( $t = 0,471$   $p > 0,05$ ) davranış sorun düzeyi ( $t = 0,856$   $p > 0,05$ ) diğer davranış sorun düzeyi ( $t = 1,064$   $p > 0,05$ )]. Sonuç olarak yaz spor okullarına katılan çocukların nevroitik, davranış ve diğer davranış sorun düzeylerinin düşük olduğu; branş, takım-bireysel spor yapma, cinsiyet ve yaşa göre farklılık göstermediği söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Ruhsal uyum, Yaz spor okulları, Spor branşları

## Examining the Emotional Adjustment Level of Children Who Participate in Summer Sports Schools

### Abstract

*The purpose of the study is determining the emotional adjustment level of children who participate in summer sports schools and examining whether it changes according to age, gender, individual-team sports and sports branches. The sample group consist of 110 children (61 male, 49 female) whose mean age  $9,65 \pm 1,72$  from different sports branches (basketball 41, volleyball 19, swimming 27, table tennis 23). Hacettepe Emotional Adjustment Scale (HEAS) was used to gather data. SPSS 17.0 analyse program and descriptive statistics, independet samples t test, bivariate correlation, kruskal wallis h test techniques were used while analysing data. The mean of neurotic problem levels  $3,39 \pm 2,9$ , the mean of behaviour problem levels  $3,97 \pm 3,05$  and the mean of other behaviour problem levels were found as  $0,54 \pm 0,85$ . There is no significant relationship between age and neurotic, behaviour, other behaviour problem levels [neurotic problem level ( $r = -0,055$   $p > 0,05$ ) behaviour problem level ( $r = -0,111$   $p > 0,05$ ) other behaviour problem level ( $r = 0,098$   $p > 0,05$ )]. There are no differences in neurotic, behaviour and other behaviour problem levels according to sport branches [neurotic problem level ( $x^2 = 2,529$ ,  $p > 0,05$ ) behaviour problem level ( $x^2 = 0,806$ ,  $p > 0,05$ ) other behaviour problem level ( $x^2 = 1,287$ ,  $p > 0,05$ )]. There are no differences in neurotic, behaviour and other behaviour problem levels according to individual-team sports [neurotic problem level ( $t = 1,361$   $p > 0,05$ ) behaviour problem level ( $t = 0,414$   $p > 0,05$ ) other behaviour problem level ( $t = 0,285$   $p > 0,05$ )]. There are no differences in neurotic, behaviour and other behaviour problem levels according to gender [neurotic problem level ( $t = 0,471$   $p > 0,05$ ) behaviour problem level ( $t = 0,856$   $p > 0,05$ ) other behaviour problem level ( $t = 1,064$   $p > 0,05$ )]. As conclusion, it may be said that the children's who participate in summer sports schools neurotic, behaviour and other behaviour problem levels are low and do not change according to gender, sports branches, individual-team sports and age.*

**Keywords:** Emotional adjustment, summer sports schools, sport branches.

### Giriş

Canlının, gereksinimlerini gidermek, isteklerini karşılamak amacıyla içinde bulunduğu çevre ile kurduğu uyumlu ilişkilere uyum denilmektedir. Ruhsal uyum ise; bireyin sahip olduğu özelliklerinin kendi benliğiyle içinde bulunduğu çevre arasında dengeli bir ilişki kurulabilmesi ve bu ilişkiyi sürdürebilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Yavuzer, 1999).

Uyumlu çocuk, yaşının ve kendi özelliklerinin gerektirdiği bedensel, zihinsel, cinsel, duygusal ve toplumsal davranışları gerçekleştirebilen çocuktur. Her yaşın ve dönemin ayrı gelişim gereksinimleri bulunmaktadır. Çocuk, döllemeden başlayarak gelişim görevlerini başarıyla gerçekleştirdince hem yaşından beklenen uyumu sağlamış hem de bir sonraki dönemin gelişimi için gerekli olgunluğa ulaşmış olmaktadır (Altınköprü, 2003).

Uyumsuzluk; çocuğun çeşitli ruhsal ve bedensel nedenlere bağlı olarak, iç çatışmalarını davranışına aktarması sonucu ortaya çıkar. Başka bir deyişle, bu çocukların çevreleriyle ilişkileri sürekli olarak gergin ve sürtüşmelidir. Sürekli hırçınlık, sinirlilik, geçimsizlik, kavgacılık, okuldan kaçma, çalma, sürekli başkaldırma ve kuralları çiğneme gibi belirtiler bu kümede toplanır (Yörüköglü, 2002).

Ruhsal bozukluklar, ruhsal süreçlerdeki bozulmaların bir sonucudur. İnsanın ruhsal gelişimi doğumdan itibaren içinde yaşadığı insan topluluğuyla karşılıklı etkileşim yoluyla

olmaktadır. Bu etkileşimin sınırları en dar aile çevresinden başlayıp, en geniş toplum ortamına kadar yayılır. O yüzden bu problemlerin nedenlerini, problemin seyrini ve varacağı noktayı inceleyip, araştırmak, çevreden gelen etkenleri göz önüne almak gerekir (Koptagel, 1991).

Çocukluk süreci, 18. yüzyıldan itibaren yaşamın farklı ve özel bir bölümü olarak algılanmaya başlandı. 19. yüzyılda eğitimciler, çocuklara kendilerini ifade etme olanağı verilirse, sağlıklı büyüme göstereceklerini ileri sürerek, çocuk gelişimi ve davranışlarının yönlendirilmesi gerektiğini savundular. Çocukların duygusallaştırılması olarak nitelenebilecek bu eğilim, 20. yüzyılı gerçek bir çocuk yüzyılı yapmıştır. "Çocukluk Döneminde Spor" kavramı da yine bu yüzyılda olgunlaşmıştır (Öztürk, 1998).

Son çocukluk döneminde (6-11) çocuk kendisini sınıf, arkadaş ve oyun ortamında bulur. Çocuk kendi cinsiyetindeki grubun tüm faaliyetlerine katılmaya, arkadaşlarıyla iletişim kurmaya doğru yönelir (Yavuzer, 1999). Sporun bilinçli olarak yaygınlaşmasında, toplumsal bir boyut kazanmasında ve sağlıklı nesillerin yetişmesinde ailelerin spora olan ilgi ve bilgi düzeyleri etkili olmaktadır (Yetim, 2005).

Çocukta güven duygusu geliştikçe, bekleme ve tepkisini dizginlemeyi öğrenir. Gereksinimleri doyuruldukça yatıştır. Gelişim dönemlerinde tartışıldığı gibi, daha az tepkiyle de isteklerinin karşılanabildiğini öğrenir. Başkaldırma yerine, uysal davranmanın, kendi yararına sonuçlandığını görür. Bir yandan da saldırganlığını oyuna aktarır; bastırmak zorunda kaldığı dürtülerine boşalım alanı sağlar. Daha sonra, benimsediği ana babasına benzemek, onlarca beğenilmek için davranışını kendi denetlemeye başlar (Nazik, 2003).

Genel olarak ruhsal uyum sorunu olan ve olmayan çocuklar arasında çocukluk çağı ruhsal sorunlarının sıklığı açısından farklılık bulunması, bu dönemde ortaya çıkan uyum sorunlarının kaynaklarına inmeyi, okul ve aile tabanlı koruyucu yaklaşımlar geliştirmenin önemini ortaya koymaktadır (Doğan ve ark. 1995).

Çocuklar ilk yıllarda beden eğitimi alanında da kolayca beceriler edinirler. Bu örnekler çocukların, gelişimin belli dönemlerinde, belli işleri yapmaya ve öğrenmeye çok yatkın olduklarını gösterir (Güneş, 2001). Spor eylemleri nasıl açıklanırsa açıklansın, bireyleri psikolojik ve sosyolojik olarak bağımlı kılan eylemlerdir. Bu açıklamaya dayalı olarak sportif eylemlerin aracılığı ile ahlak eğitimi, sevme duygusu, paylaşma duygusu kazandırmak, ilkel saldırganlık gereksinme ve eylemlerini yüceltmek için ortam ve yöntemler sağlanabilmekte ve uygulamalar yapılabilmektedir (Özoğlu, 1997).

Sporun psiko-sosyal değeri ile ilgili araştırmalar sporun anti-sosyal eğilimlerin azaltılması ve engellenmesinde katkı sağlayabileceği ve sporun potansiyel olarak terapi yönünün olduğu görüşündedir (MacMahon, 1990).

Bu araştırmada amacımız, son yıllarda anne-babaların ve çocukların rağbet ettiği, yaz tatillerinde çeşitli yaş gruplarında 20-25 günlük dönemlerde farklı spor branşlarında yaz spor okullarına katılan çocukların nevrotik, davranış ve diğer davranış sorun

düzeylerinin belirlenmesinin yanı sıra; söz konusu ruhsal uyumun alt faktörlerinin farklı değişkenlere (yaş, cinsiyet, yapılan spor branşının türü) göre incelenmesidir.

## Yöntem

Araştırma grubunu Denizli Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Yaz Spor Okullarına katılan, yaş ortalaması  $9,65 \pm 1,72$  olan farklı branşlarda (basketbol 41, voleybol 19, yüzme 27, masa tenisi 23) 61 erkek ve 49 kız olmak üzere toplam 110 çocuk oluşturmaktadır.

Veri toplama aracı olarak Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek çocukların annelerine uygulanarak çocukların ruhsal uyum verileri annelerinin değerlendirmeleri üzerinden elde edilmiştir.

Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı tarafından, ruhsal uyumu değerlendirmek amacıyla uygulanan çeşitli ölçeklerden ülkemizde geçerli olacak sorular seçilerek geliştirilen, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan bir ölçektir. Prof. Dr. Bahar Gökler ve Prof. Dr. Ferhunde Öktem tarafından 1985 yılında geliştirilmiştir. Ölçek, her çocukta olabilecek ruhsal belirtileri içeren 32 maddeden oluşmaktadır. Her madde için "Yok", "Biraz", "Çok" seçenekleri bulunmakta; puanlama, bu seçeneklerin karşılıkları olan 0,1,2 puanlar toplanarak yapılmaktadır. Ölçekte uyum saptamak amacıyla 24 sorunun yanı sıra, kekemelik, tik, tırnak yeme, parmak emme, kaka kaçırma, yatağa işeme ya da okul başarısızlığı gibi 7 ruhsal belirti bulunmaktadır. Tek rakamlı maddeler nevroitik problemleri, çift rakamlı maddeler davranış sorunlarını göstermektedir. Toplam ölçek üzerinden 25. Maddeye kadar olan puanlar toplanmaktadır 13 ve yukarısında puan alınması durumunda "ruhsal bir sorun varlığından söz edilebilir" denilmektedir. Ruhsal Uyum Ölçeği çocukların ruhsal uyum düzeylerini belirlemek için,

1. Nevrotik sorunlar
2. Davranış sorunları
3. Diğer davranış sorunları olmak üzere üç faktör içermektedir.

*Nevrotik özellik olarak:* 12 soruda, sıkılganlık çekingenlik ve güvensizlik, korkaklık ve ürkeklik, bencillik ve paylaşmama, kendi başına bir şey yapamama, gece korkmak ve yalnız yatamama, kaygılı ve kuruntulu olma, arkadaşsız olma ve yalnız oynama, okula isteksiz gitme, durgun ve içine kapalı olma, neşesiz ve mutsuz olma, dikkatsizlik gibi özellikler yer almaktadır.

*Davranış bozukluğu olarak:* 12 soruda, hareketlilik ve yerinde duramama, sinirlilik ve çabuk kızma, kıskançlık, inatçılık ve söz dinlememe, yalan söyleme, kendine ait olmayan şeyleri izinsiz alma, yaşlıları ile geçinememe, cezadan etkilenmeme ve uslanmama, kavgacı ve saldırgan olma, kırıcı ve zararlı olma, sorumsuzluk ve kendi işini yapamama, gereksiz titizliğe sahip olmak gibi özellikler yer almaktadır.

*Diğer problemler olarak:* 7 soruda kekemelik, tik, tırnak yeme, parmak emme, kaka kaçırma, yatağa işeme, okul başarısızlığı gibi maddeler yer almaktadır (Ek-2).



Sunal, 2002 yılında yaptığı araştırmasında, Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeğinin güvenilirliğini sınamıştır.

Ölçeğin geneline ait Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı  $r=0,86$ 'dır. Yapılan analizde Guttman Split-half güvenilirlik katsayısı 0.85, Spearman- Brown güvenilirlik katsayısı 0.87. Birinci yarı alpha değeri 0.78, ikinci yarı alpha değeri 0.69, iki yarı arasındaki korelasyon 0.77 olarak bulunmuştur. Total madde korelasyonları 0.20'nin üzerindedir ve yeterli düzeyde yüksek bulunmuştur. Tek ve çift numaralı maddelerinden oluşan iki yarısı birbirleriyle tutarlıdır ve ayrı ayrı güvenilirlikleri yüksek bulunmuştur. Ölçeğin geneline ait güvenilirlik katsayısı da yeterli düzeyde yüksek bulunmuştur. *Nevrotik alt boyutu* güvenilirlik analizi Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0.79, Guttman Split-half güvenilirlik katsayısı 0.76, Spearman-Brown güvenilirlik katsayısı 0.80, birinci yarı alpha değeri 0.74, ikinci yarı alpha değeri 0.52, iki yarı arasındaki korelasyon 0.66 olarak bulunmuştur. Total madde korelasyonları 0.20'nin üzerindedir ve yeterli düzeyde yüksek bulunmuştur. *Davranış Alt Boyutu* Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0.82, Guttman Split-half güvenilirlik katsayısı 0.82, Spearman-Brown güvenilirlik katsayısı 0.83, birinci yarı alpha değeri 0.72, ikinci yarı alpha değeri 0.67, iki yarı arasındaki korelasyon 0.71 olarak bulunmuştur. Total madde korelasyonları 0.20'nin üzerindedir ve yeterli düzeyde yüksek bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayılarının oldukça yüksek olması, güvenle kullanılabileceği yönünde fikir vermektedir.

Verilerin analizinde SPSS 17.0 programı kullanılmış; tanımlayıcı istatistik, Bağımsız Örneklemelerde t-testi, korelasyon analizi, Kruskal Wallis h Testi yöntemlerinden yararlanılmıştır.

## Bulgular

**Tablo 1.** Yaz spor okullarına katılan çocukların nevroitik sorun, davranış sorun, diğer davranış sorun ve yaş ortalama değerleri

	N	Min.	Maks.	$\bar{X}$	ss
Nevrotik sorunlar	110	,00	15,00	3,390	2,902
Davranış sorunları	110	,00	12,00	3,972	3,057
Diğer davranış sorunları	110	,00	4,00	,545	,852
Yaş	110	6,0	12,0	9,655	1,726

Yaz spor okullarına katılan çocukların nevroitik sorun düzeyi ortalamaları  $3,39\pm 2,9$ , davranış sorun düzeyi ortalamaları  $3,97\pm 3,05$ , diğer davranış sorun düzeyi ortalamaları  $0,54\pm 0,85$  ve yaş ortalamaları  $9,65\pm 1,72$  olarak bulunmuştur.

**Tablo 2.** Yaz spor okullarına katılan çocuklarda nevroitik sorun düzeyleri ve yaş ilişkisi

	Nevrotik Sorun	
	r	-,055
Yaş	p	,567
	N	110

Yaz spor okullarına katılan çocukların nevroitik sorun düzeyleri ile yaş arasındaki ilişki korelasyon analizi ile test edilmiş, nevroitik sorun ile yaş arasında negatif, düşük ve anlamsız ilişki bulunmuştur ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3.** Yaz spor okullarına katılan çocuklarda davranış sorun düzeyleri ve yaş ilişkisi

		Davranış sorun
Yaş	r	-,111
	p	,247
	N	110

Yaz spor okullarına katılan çocukların davranış sorun düzeyleri ile yaş arasındaki ilişki korelasyon analizi ile test edilmiş, davranış sorun ile yaş arasında negatif, düşük ve anlamsız ilişki bulunmuştur ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.** Yaz spor okullarına katılan çocuklarda diğer davranış sorun düzeyleri ve yaş ilişkisi

		Diğer davranış sorun
Yaş	r	,098
	p	,308
	N	110

Yaz spor okullarına katılan çocukların diğer davranış sorun düzeyleri ile yaş arasındaki ilişki korelasyon analizi ile test edilmiş, diğer davranış sorun ile yaş arasında pozitif, düşük ve anlamsız ilişki bulunmuştur ( $p>0,05$ ).

**Tablo 5.** Yaz spor okullarına katılan çocukların nevroitik sorun düzeylerinin branşlara göre karşılaştırılması

Branş	N	Sıra Ort.	SD	$\chi^2$	p
Basketbol	41	59,15	3	2,529	,470
Voleybol	19	59,87			
Yüzme	27	53,89			
Masa tenisi	23	47,28			

Yaz spor okullarına katılan çocukların nevroitik sorun düzeyleri branşlara göre Kruskal Wallis h testi ile karşılaştırılmış, nevroitik sorun düzeylerinde branşlara göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 6.** Yaz spor okullarına katılan çocukların davranış sorun düzeylerinin branşlara göre karşılaştırılması

Branş	N	Sıra Ort.	SD	$\chi^2$	p
Basketbol	41	58,30	3	,806	,848
Voleybol	19	52,66			
Yüzme	27	56,37			
Masa tenisi	23	51,83			

Yaz spor okullarına katılan çocukların davranış sorun düzeyleri branşlara göre Kruskal Wallis h testi ile karşılaştırılmış, davranış sorun düzeylerinde branşlara göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 7.** Yaz spor okullarına katılan çocukların diğer davranış sorun düzeylerinin branşlara göre karşılaştırılması

Branş	N	Sıra Ort.	SD	$\chi^2$	p
Basketbol	41	54,91			
Voleybol	19	57,39	3	1,287	,732
Yüzme	27	59,11			
Masa tenisi	23	50,74			

Yaz spor okullarına katılan çocukların diğer davranış sorun düzeyleri branşlara göre Kruskal Wallis h testi ile karşılaştırılmış, diğer davranış sorun düzeylerinde branşlara göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 8.** Yaz spor okullarına katılan çocukların nevrotik sorun düzeylerinin takım-bireysel spor yapma durumlarına göre karşılaştırılması

	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	SD	t	p
Nevrotik Sorunlar	Takım sporu	60	3,73	3,03	108	1,361	,176
	Bireysel spor	50	2,98	2,71			

Yaz spor okullarına katılan çocukların nevrotik sorun düzeyleri takım-bireysel spor yapma durumlarına göre bağımsız örneklemelerde t testi ile karşılaştırılmış, tabloda görüldüğü üzere takım ve bireysel spor yapan çocukların nevrotik sorun düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 9.** Yaz spor okullarına katılan çocukların davranış sorun düzeylerinin takım-bireysel spor yapma durumlarına göre karşılaştırılması

	Gruplar	N	$\bar{X}$	ss	SD	t	p
Davranış Sorunları	Takım sporu	60	4,08	3,11	108	,414	,680
	Bireysel spor	50	3,84	3,01			

Yaz spor okullarına katılan çocukların davranış sorun düzeyleri takım-bireysel spor yapma durumlarına göre bağımsız örneklemelerde t testi ile karşılaştırılmış, tabloda görüldüğü üzere takım ve bireysel spor yapan çocukların davranış sorun düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 10.** Yaz spor okullarına katılan çocukların diğer davranış sorun düzeylerinin takım-bireysel spor yapma durumlarına göre karşılaştırılması

	Gruplar	N	$\bar{X}$	ss	SD	t	p
Diğer Davranış Sorunları	Takım sporu	60	,56	,90	108	,285	,777
	Bireysel spor	50	,52	,78			

Yaz spor okullarına katılan çocukların diğer davranış sorun düzeyleri takım-bireysel spor yapma durumlarına göre bağımsız örneklemelerde t testi ile karşılaştırılmış, tabloda görüldüğü üzere takım ve bireysel spor yapan çocukların diğer davranış sorun düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 11.** Yaz spor okullarına katılan çocukların nevrotik sorun düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	SD	t	p
Nevrotik Sorun	Erkek	61	3,50	2,68	108	,471	,638
	Kız	49	3,24	3,17			

Yaz spor okullarına katılan çocukların nevrotik sorun düzeyleri cinsiyete göre bağımsız örneklemelerde t testi ile karşılaştırılmış, tabloda görüldüğü üzere yaz spor okullarına katılan çocukların nevrotik sorun düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 12.** Yaz spor okullarına katılan çocukların davranış sorun düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	SD	t	p
Davranış Sorun	Erkek	61	4,19	3,22	108	,856	,384
	Kız	49	3,69	2,84			

Yaz spor okullarına katılan çocukların davranış sorun düzeyleri cinsiyete göre bağımsız örneklemelerde t testi ile karşılaştırılmış, tabloda görüldüğü üzere yaz spor okullarına katılan çocukların davranış sorun düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 13.** Yaz spor okullarına katılan çocukların diğer davranış sorun düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	SD	t	p
Diğer Davranış Sorunları	Erkek	61	,62	,89	108	1,064	,290
	Kız	49	,44	,79			

Yaz spor okullarına katılan çocukların diğer davranış sorun düzeyleri cinsiyete göre bağımsız örneklemelerde t testi ile karşılaştırılmış, tabloda görüldüğü üzere yaz spor okullarına katılan çocukların diğer davranış sorun düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

## Tartışma ve Sonuç

Elde edilen bulgulara göre araştırma grubumuzda farklı spor branşlarında yaz spor okullarına katılan 6-12 yaş grubundaki çocukların genel olarak nevrotik sorun düzeyi ortalamaları  $3,39\pm 2,9$ ; davranış sorun düzeyi ortalamaları  $3,97\pm 3,05$  ve diğer davranış sorun düzeyi ortalamaları  $0,54\pm 0,85$  olarak bulunmuştur.

Araştırma grubumuzun genel ruhsal uyumun faktörleri olan nevrotik, davranış ve diğer davranış sorunları ortalama bazında düşük görülmektedir. Ancak az da olsa bazı uyumsuzların var olduğu belirlenmiştir.

Resmi ve özel kurumların organize ettiği ve son yıllarda artan bir ilgi gören ve buna bağlı olarak da katılımın arttığı yaz spor okullarının temel amacı çocukların fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyal gelişim yönlerine katkı sağlamaktır. Şüphesiz ki bu organizasyonlara katılan çocuklar için özel yapılandırılmış programlar, çocuklarda düşük, orta ya da yüksek, hangi düzeyde olursa olsun ruhsal uyumsuzluklara olumlu etki yapabilir.

Günümüzde spor, içinde yaşadığımız toplumsal yaşamdan ayrı düşünülmemektedir. Spor sosyolojisi ve spor psikolojisi alanlarında yapılan araştırmalar, sporun toplumsal yapının bir yansıması olduğunu göstermektedir. Spor kişilerin sosyal, bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Bireyin kişiliğinin gelişmesinde, karakterinin şekillenmesinde, kendine olan güveninin artmasında, sosyal bir insan olmasında, pratik düşünme yeteneğinin gelişmesinde, zihinsel olduğu kadar, bedensel ve ruhsal olarak da sağlıklı olabilmesinde önemli etkisi bulunmaktadır.

Çocuklar ve gençler akran gruplarıyla beraber, psikososyal gelişim ve değişim kapsamında sürekli etkileşim halindedirler (Newcomb & Bagwell, 1996; Rubin, Bukowski & Parker, 1998).

Sportif katılım çocukların öz algılama seviyelerini artırarak, moral gelişimlerini, duygusal yönetimlerini, okul tutumlarını ve başarılarını düzenlemekte, sağlık ve toplumsal uyumsuzluk problemlerini azaltmaktadır. Açıkçası spor ve diğer şekillerdeki fiziksel aktivite bireylerin hayatlarına önemli oranda pozitif katkı sağlayabilmektedir. Ayrıca sportif katılımın sağlanmasında aileler, çocukları için sporun fiziksel, sosyal, duygusal ve zihinsel faydalarını temel sebep olarak görmekteyler (Humphrey, 1993).

Spor literatüründeki egzersiz ve duygusal mutluluk ilişkisi hakkındaki temel odaklanma noktaları, sportif katılım ve endişe, depresyon, öz-saygı ve psikososyal stres üzerine olmuştur (Biddle, 1992). Çünkü ruh sağlığı alanında yaygın görülen bu problemlerin egzersiz ve sportif katılım yoluyla azalacağı ve self-concept seviyesinin artabileceği fikri ilgi çekmiştir (Donaldson & Ronan, 2006).

Ruhsal problemlerin etkisi sadece yetişkinlerle sınırlı değildir (Cantwell,1982). Çocuk ve gençlerde egzersizin ve sportif katılımın duygusal ve davranışsal problemlerini düşürdüğüyle ilgili çalışmalar mevcuttur. Araştırmalar spor ortamlarının sosyalleşme fırsatları sağlayabileceğine ve benzer, yaşam alanlarındaki diğer önemli ayarlamalara katkı sağladığını göstermektedir (Smith & Smoll, 1991). Ayrıca düzenli yapılan egzersizin aynı zamanda psikolojik veya duygusal mutluluğu olumlu etkilemekte olduğunu ve bu nedenle bazı psikolojik hastalıkların tedavisinde ek terapi olarak kullanıldığı bilinmektedir (Pelham, vd. 1993). Çocuklar ve gençler bu yolla akranlarıyla işbirlikçi ilişkiler kurabilmekte ve aralarındaki duygusal ihtiyacı karşılayabilmektedirler (Estrada, Geltand & Hartmann, 1988).

Spor eğitimi ve ruhsal uyum konularında ülkemizde yapılan deneysel çalışmaların bazılarında aşağıda değinilmiştir.

Şenduran (2008), 183 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmasının bulgularından hareketle, düzenli spor yapan öğrencilerin spor yapmayan akranlarına göre daha fazla kendileri ve çevresiyle uyum içerisinde olduklarını, kendileri ile barışık olduklarını ve çevresi tarafından sevildiklerini belirtmektedir.

İlhan (2007), "Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve spor aktivitelerinin ruhsal uyum düzeylerine etkisi" adlı doktora tezinde, araştırma grubunu, uygulama ve kontrol grubu olarak 2'ye ayırarak, uygulama grubunu 20 haftalık özel beden eğitimi programına dâhil etmiştir. Çocukların annelerinden ve öğretmenlerinden, Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği aracılığıyla elde ettiği verilerle, uygulama grubunda yer alan ve düzenli beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan çocukların nevroitik ve davranış sorunlarında, kontrol grubuna göre azalan bir fark olduğu ve farkın uygulama grubu lehine anlamlı olduğunu bulmuştur.

İlhan & Gencer (2009) "Çocuklarda Nevrotik Sorun Düzeyleri ve Badminton Eğitimi İlişkisine Yönelik Bir Araştırma" adlı çalışmalarında, 12 hafta boyunca düzenli badminton eğitim programı uyguladıktan sonra uygulama grubunun nevroitik sorunlarında kontrol grubuna göre anlamlı bir azalma olduğunu tespit etmişlerdir.

Benzer araştırmaların bulgularına bakıldığında; bireylerin spor etkinliklerine katılımının beden, ruh ve kişilik yapısını geliştirdiğini, iradeyi güçlü kılma, grup çalışmasını kolaylaştırma, karşılıklı dayanışma sağlama, özgüven geliştirme, kendini kontrol etme, başkalarına saygıyı öğrenmede ve olumlu davranışlar geliştirmede önemli katkılar sağlandığını ortaya koymaktadır (Büyükyazı vd. 2003, Kapıkıran, 1993, Suveren, 1991).

Araştırmamızda yaz spor okullarına katılan çocukların nevroitik, davranış ve diğer davranış sorun düzeylerinin belirlenmesinin yanı sıra; söz konusu ruhsal uyumun alt faktörlerine farklı değişkenlere (yaş, cinsiyet, yapılan spor branşının türü) göre de bakılmıştır. Sonuç olarak araştırma grubunda ele aldığımız çocukların ruhsal uyum bileşenlerinin (nevroitik, davranış ve diğer davranış) takım-bireysel spor yapma, cinsiyet ve yaşa göre farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Araştırmamızda yaz spor okuluna katılan çocukların ruhsal uyum özellikleri ortalama düzey bazında ve farklı değişkenler bazında betimlenmiştir. Bu konuda deneysel çalışmalar yapılması ve program içeriklerinin de bu organizasyonların başlangıcında çocukların özellikleri temelinde yapılandırılması önerilebilir.

## Kaynaklar

- Altınköprü, T.** (2003). *Çocuğun başarısı nasıl sağlanır*. İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Biddle, S.** (1992). Exercise psychology. *Sport Science Review*, 1(2), 79-92.
- Büyükyazı, G., Saraçoğlu, S., Karadeniz, G. & Çamlıyer, H.** (2003). Sedanterler ile veteran atletlerin çeşitli değişkenlere göre atılganlık düzeylerinin karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 13-24.
- Cantwell, D. P.** (1982). *Childhood depression. Advances in Clinical Child Psychology*. New York: Plenum Pres.
- Doğan, O., Gülmez, H., Ketenoğlu, C., Kılıçkap, Z., Özbek, H. & Akyüz, G.** (1995). *Ruhsal bozuklukların epidemiyolojisi*. Sivas: Dilek Matbaası.
- Donaldson, S. J & Ronan, K. R.** (2006). The effects of sports participation on young adolescents' emotional well-being. *Adolescence*. 41(162), 369-389.
- Estrada, A. M., Geltand, D. M. & Hartmann, D. P.** (1998). *Children's sport and development of social behaviors*. Illinois: Human Kinetics.
- Güneş, A.** (2001). *Okullarda beden eğitimi ve oyun öğretimi*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Humphrey, J. H.** (1993). *Sports for children: A guide for adults*. Illinois: Charles C. Thomas Publisher.
- İlhan, E.L.** (2007). *Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve spor aktivitelerinin ruhsal uyum düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İlhan, L. & Gencer, E.** (2009). Çocuklarda nevrotik sorun düzeyleri ve badminton eğitimi ilişkisine yönelik bir araştırma. 4. *Raket Sporları Sempozyumu Bildiriler Kitabı* (94- 101). Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi.
- Newcomb, A. F. & Bagwell, C. L.** (1996). *The developmental significance of children's friendship relations*. New York: Cambridge University Press.
- Kapıkıran, S.** (1993). *İçten ve dıştan denetimliliğe sahip ergenlerin atılganlık düzeyinin saptanması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Koptagel, İ.G.** (1991). *Tıpsal psikoloji*. Ankara: Güneş Yayınları.
- Nazik, B.** (2003). *Çocuk ruh sağlığı*. İstanbul: Ya-Pa Yayınları.
- MacMahon, D. J.** (1990). The psychological basic of exercise and the treatment of delinquent adolescents. *Sports Medicine*, 9 (6), 344-351.
- Özoğlu, S. Ç.** (1997). *Spor psikolojisi ve gelişmeler*. Ankara: Bağırhan Yayımevi.
- Öztürk, F.** (1998). *Toplumsal boyutlarıyla spor*. Ankara: Bağırhan Yayımevi.
- Pelham, T. W., Campagna, P. D., Ritvo, P. G. & Birnie, W. A.** (1993). The effects of exercise therapy on clients in a psychiatric rehabilitation program. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 16(4), 75-84.
- Rubin, K. H., Bukowski, W. M. & Parker, J. G.** (1998). *Peer interactions, relationships, and groups*. New York: Wiley.
- Smith, R. E. & Smoll, F. L.** (1991). Behavioral research and intervention in youth sports. *Behavior Therapy*, 22(3), 329-344.
- Sunal, Ş.** (2002). *Okul öncesi dönemi işitme engelli çocukların ruhsal uyum düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Suveren, S.** (1991). Sporu teşvik eden ekonomik ve sosyal faktörler. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* (Beden Eğitimi Spor Özel Sayısı), 7(1), 191.
- Şenduran, F.** (2008). Sporcu olan ve sporcu olmayan ortaöğretim öğrencilerinin uyum becerileri. *10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Sözel Bildiriler Kitabı* (189-191). Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Yavuzer, H.** (1999). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yetim, A. A.** (2005). *Sosyoloji ve spor*. İstanbul: Yaylacık Matbaası.
- Yörükoğlu, A.** (2002). *Çocuk ruh sağlığı*. İstanbul: Özgür Yayıncılık.



# Üniversite Öğrencilerinin Sportif Okul Takımlarına Katılım Motivleri, Beklentileri ve Karşılaştıkları Problemler

Devrim BULUT<sup>1</sup>, Hanifi ÜZÜM<sup>1</sup>, Müberra ÇELEBİ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

## Araştırma Makalesi

### Öz

*Bu çalışma, okul takımlarında faaliyet gösteren sporcu öğrencilerin step aktivitesine katılım motivleri, beklentileri ve karşılaştıkları problemlerin tespit edilmesi amacı ile yapılmıştır. Araştırma da nitel araştırma yöntem ve teknikleri kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcıları Abant İzzet Baysal Üniversitesi Step Aerobik takımında yer alan 5 bayan ve 3 erkek sporcudan oluşmaktadır. Araştırma verileri, katılımcılara uygulanan “görüşme” ve “günlük tutma” metodu kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde içerik analiz çözümü yöntemi kullanılmıştır. Betimsel analiz ile özetlenen ve yorumlanan veriler, kodlanarak temalar bulunmuştur. Analizler sonucunda katılımcıların sportif aktivitelere katılım motivleri; Yönlendirme, Sosyalleşme, Sosyalleşme ve güven, bu aktivitelerden beklenti olarak; otokrat ve demokrat yönetim ve başarılı olma isteği, karşılaşılan problemler olarak ise; yetersiz planlama, bıkkınlık, ulaşım problemi, yetersiz tesis ve olanaklar ile yarışma güvenliğinin olmayışı gibi temalar bulunmuştur. Bu sonuçlar ilgili araştırmaların sonuçları ile karşılaştırılarak tartışılmıştır.*

**Anahtar Kelimeler:** *Rekreasyon, Okul takımı, Sporcu öğrenci.*

## Motivation to Participate University Sports Teams, Expectations and Problems Faced with the University Students

### Abstract

*The purpose of this study was to determine expectations, problems and motivation to participate aerobics activity of the students participating university teams. Qualitative Methods were used in this study. Participants of the study were 5 female and 3 male voluntary athletes from the members of the Abant İzzet Baysal University's Aerobics team. The data were collected to use the methods of interview, observation and dairy. In order to analyze the data, content analyze method was used and themes were constructed by coding analyzed data. The results of the analyses revealed that for athletes' motivation to participate sports activities; guidance, socialization, and confidence, for expectation; democrat and autocrat management style and expectation of success, for the problems faced with the athletes; inadequate planning, facilities, burn-out, availability problems of the facilities, and not to have competition reliability like themes were found. The results of this study were compared and discussed with the other related studies.*

**Keywords:** Recreation, University team, Athlete students, School of the internal recreation

### Giriş

Spor, sağlıklı nesillerin yetiştirilmesi ve çağdaş toplumların yaratılmasında önemli bir araçtır. Özellikle çocuklar ve gençlerin bedenlen ve ruhen, sağlıklı, sosyal yönden gelişmiş birer kişilik kazanmalarına ve kendilerine olan güvenlerinin artmasına katkı sağlarken diğer taraftan yapıcı, yaratıcı üretken kişilikli centilmen, sağduyulu örnek bir insan olarak yetişmesinde önemli rol oynar (Ersoy vd., 2006). Bunun yanında kişinin, belirli kurallara göre rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışmada üstün gelme amacıyla yapılan faaliyetleri de içerir (Çoban vd., 2003).

Spor için yapılan bu tanımdan yola çıkarak; toplumun tüm grupları gibi üniversite gençliğinin de rekreatif ihtiyaçları karşılanırken spora ihtiyaç duyulduğunu söylemek mümkündür. Üniversite öğretimi, yıllar boyu devam edecek davranış biçimlerinin olduğu önemli bir süreçtir (Zorba, Zorba, Kesim, Ağılönü ve Cerit, 2006). Bu süreç içerisinde, toplumları etkilemesi ve toplumların geleceğine yön vermesi açısından üniversite öğrencilerinin eğitimi de buna paralel olarak önemle planlanmalıdır. Çünkü üniversite öğrencilerinin Eğitim ve Öğretim süreci içerisinde, rekreatif faaliyetlere katılması da sosyal gelişimleri açısından oldukça yararlıdır. Öğrenci özgür iradesi ile seçtiği herhangi bir spor dalında kendisini kanıtlamak, bilgi ve becerisini daha üst düzeye çıkartmak ister. Çünkü kişi, severek yapmak istediği bir branşta doyuma ulaşma olanağı bulamazsa diğer alanlarda kendisi için zararlı olan alışkanlıklara yönelebilir (Zorba vd., 2006). Bunun yanında; insanlara psikolojik ve sosyal açıdan olumlu etkileri bulunan rekreatif aktiviteler gençlerin kendine olan güven ve saygısını da artırmaktadır (Mansuroğlu, 2002).

Bu gelişme ve nedenlerden dolayı üniversite gençliği, başta spor olmak üzere birçok rekreatif etkinliğe ihtiyaç duymaktadırlar. Bu noktadan hareketle bu çalışma, okul takımlarında faaliyet gösteren sporcu öğrencilerin step aktivitesine katılım nedenleri, beklentileri ve karşılaştıkları problemlerin tespit edilmesi amacı ile yapılmıştır.

## Yöntem

Bu çalışmada nitel araştırma teknikleri kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcıları Abant İzzet Baysal Üniversitesi Step Aerobik takımında yer alan 5 bayan ve 3 erkek sporcudan oluşmaktadır. Araştırma verileri, 12-13 Mayıs 2007 tarihinde Antakya’da yapılan Türkiye Üniversiteler Jimnastik şampiyonasından önce ve sonra “görüşme” ve “günlük tutma” metodu kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde içerik analiz çözümü yöntemi kullanılmıştır. Betimsel analiz ile özetlenen ve yorumlanan veriler, kodlanarak temalar bulunmuştur. Bu tema ve kodların kendi aralarında düzenlenmesi ile bulgular yorumlanarak analiz tamamlanmıştır.

## Bulgular

**Tablo 1.** Yarışma öncesi günlük ve görüşme ile ilgili değerlendirmelerden elde edilen kodlar ve temalar

Görüşmeci	Katılımcı	Kodlar	Temalar
Step Takımına Katılım Motivleri	GünlükK1, GünlükK5, GünlükK3, GünlükK6, GörüşmeK1, GörüşmeK7, GörüşmeK2, GörüşmeK5	-Liderim yönlendirdiği için -Arkadaşlarım istediği için -Takımda arkadaşlarım olduğu için	Yönlendirme
	GünlükK1, GünlükK2, GörüşmeK7, GörüşmeK3, GörüşmeK8	-Dans etmeyi seviyorum -Step yapmayı seviyorum -Estetik olarak hoşuma gittiği için geldim	Hoşlanma
	GünlükK4, GünlükK5, GörüşmeK8, GörüşmeK4	-Takıma girip sosyalleşmek için -Erkek oyuncu alacağımız için -Aktivite olsun diye katıldım -Grupla hareket edildiği için seviyorum	Sosyalleşme
	GörüşmeK2, GörüşmeK3, GünlükK1, GünlükK2	-Fiziksel görünümümde olumlu gelişme oldu -Geçmişteki deneyimlerime güveniyorum -Başaracağıma inanıyorum	Güven
Beklentiler	GörüşmeK1, GörüşmeK2, GünlükK4, GünlükK3	-Yedek olmaya korkuyorum -Başarılı olacağımıza inanmıyorum -Rakiplerimiz çok iyi -Bazı hareketleri yapamıyorum	Ümitsizlik
	GörüşmeK2, GörüşmeK3, GörüşmeK4, GörüşmeK5, GörüşmeK7, GörüşmeK8	-Lider otoriter olmalı -Lider kuralcı olmalı -Lider yerine göre demokrat olmalı -Lider arkadaşça olmalı -Duygusal olmamalı	Otokrat ve Demokratik Lider
	GörüşmeK1, GörüşmeK2, GörüşmeK5, GörüşmeK3	-Okul adına bir şeyler başarmak istiyorum -Okulda popüler olmak istiyorum -Birinci olmamız şart diye düşünüyorum -Başarılı olmak için bir amacım var zaten	Başarılı olma isteği
Karşılaşılan Problemler	GünlükK1, GünlükK5, GörüşmeK1, GörüşmeK3	-Yeni başladığımızdan ötürü sekişlik bulma telaşımız var -Senkron yoktu zaman az kalmıştı -Zaman az kaldı ve biz hala çıkışı yapamadık -Güzel bir seri çıkacak mı acaba -Antrenmanlar da bazen iyiyiz bazen kötüyüz	Kaygı-stres
	GörüşmeK7, GörüşmeK5, GörüşmeK1	-Çok fazla antrenman yapıyoruz ve bıkkınlık yarattı -Saatlerce aynı şeyleri yapıyoruz ve daralıyorum -Seri oturmadığından dolayı sıkılıyorum	Bıkkınlık
	GörüşmeK8, GörüşmeK7, GörüşmeK5, GörüşmeK2	-Antrenman saatlerim başka antrenmanlarım ile çakıştı -Antrenmanlardan dolayı işimi bıraktım -Antrenman geç bitince otobüsümü kaçırıyorum -Antrenmanlar için hepimize uygun bir saat bulunmalı idi	Yetersiz planlama

Yarışma öncesi, Tablo 1’de katılımcılarla yapılan görüşme ve kendi tuttıkları günlüklerin kodlamasından çıkan sonuçlara göre, K1, K5, K6 ve K3’ün günlük bilgileri ve K1, K7, K2 ve K5’in görüşme bilgilerinde, step takımına katılma motivleri olarak liderin yönlendirdiğini, arkadaşlarının istemesi ile burada bulduklarını ve takımda arkadaşları olduğu için geldiklerini belirtmişleridir. Yapılan analizler sonucunda günlük ve görüşmelerden elde edilen tema ise “yönlendirme” olarak ifade edilebilir. K1 ve K2’nin günlük bilgileri ile K3, K7 ve K8’in görüşme bilgilerinde step takımına katılım motivleri olarak dans etmeyi sevmek, step yapmayı sevmek ve estetik olarak hoşlanmak ifadeleri yer almaktadır. Bu görüşme ve günlüklerin analizinde tek tema olarak karşımıza “hoşlanma” ifadesi çıkmaktadır. K4 ve K5’in günlük bilgiler ve K4 ve K8’in görüşme bilgilerinde de step takımına katılım motivleri olarak takıma girip sosyalleşme, grupla birlikte hareket edildi için sevmek, erkek oyuncu alınacağı için, aktivite olsun diye katılım kodları ile karşımıza “sosyalleşme” teması çıkmaktadır. Yine K1, K2 görüşmelerinden ve K3, K4 günlüklerinden elde edilen katılım motivleri kodları olarak karşımıza fiziksel görünümde olumlu gelişme, geçmiş deneyimlerine güven ve başarı inancı kodları çıkmaktadır ve analiz sonucunda bu kodlar bize “güven” temasını ifade etmektedir. Katılımcıların verdiği ifadeleri sadece temalar olarak ele alırsak Stepe katılım motivleri dendiğinde karşımıza yönlendirme, hoşlanma, sosyalleşme ve güven temaları çıkmaktadır.

Yine, K1, K2 görüşme ve K3, K4 günlük kodlarında, katılımcılar step takımına katılımdan beklentilerini ifade ederken; yedek olma korkusu, başarısızlık inancı, rakiplerin iyi olacağını düşünme ve bazı hareketleri yapamama bilgileri ile “ümitsizlik” temasını karşımıza çıkarmaktadır. K2, K3, K4, K5, K7 ve K8 görüşmelerindeki beklenti bilgilerine bakıldığında lider otoriter olmalı, kuralcı olmalı, yerine göre demokrat olmalı, arkadaşça olmalı, duygusal olmalı cümleleri ile tema olarak “otokrat ve demokratik lider” ifadesini vurgulamaktadır. Görüşme K1, K2, K3 ve K5’te ki ifadelerinden ise, okul adına bir şeyler başarma isteği, okulda popüler olma, birinciliğe şartlanma ve başarı amacının olması, yapılan analizler sonucunda da beklenti teması olarak “başarı olma” ifadesini vurgulamaktadır. Katılımcıların step takımından beklentileri nelerdir dendiğinde ümitsizlik, otokrat ve demokrat lider ve başarılı olma temaları verilen ifadelerden elde edilmektedir.

Karşılaşılan problemlerin neler olduğunu saptamak amacı ile yapılan görüşme K3, K1 ve günlük K2, K5 kodlamaların analizi sonucunda antrenmanlara yeni başladığında sekizlik bulma telaşı, yarışma zamanına az bir süre kalmasına karşın senkronun olmayışı ve bir bitirişin olmayışı, güzel bir serinin çıkacak mı düşüncesi, antrenman süresince zaman zaman grubun iyi ya da kötü ilişkileri cümleleri karşımıza tek tema olarak “kaygı” ifadesini çıkarmaktadır. Görüşme K1, K5 ve K7 çok fazla antrenman yapmanın verdiği monotonluk, saatlerce aynı sekizliklerin tekrarı ve serinin oturmaması gibi ifadeleri kullanarak yapılan analiz sonucunda “bıkkınlık” temasının ifade edilmesini sağlamışlardır. Karşılaşılan problemleri ortaya çıkarmak için görüşme K2, K5, K7 ve K8’den elde edilen antrenman saatleri ile başka antrenmanların çakışması, antrenman yoğunluğundan istihdamdan olma, geç biten antrenmanlarda ulaşım sorunu ve herkes için uygun bir

antrenman saatinin olmayışı gibi kodları “yetersiz planlama” temasını ifade etmektedir. Temaları bir bütün olarak ele alırsak kaygı, bıkkınlık ve yetersiz planlama karşılaşılan problemleri ifade etmektedir.

**Tablo 2.** Yarışma sonrası günlük ve görüşme ile ilgili değerlendirmelerden elde edilen kodlar ve temalar

Görüşmeci	Katılımcı	Kodlar	Temalar	
Katılma amacınızı gerçekleştirdiğinizi düşünüyor musunuz?	GörüşmeK1, GörüşmeK3, GörüşmeK4, GörüşmeK5, GörüşmeK6, GörüşmeK7,	-Üçüncü olduk amacımızı gerçekleştirdik. -Elimizden geleni yaptık, amacımıza ulaştık -Evet amacımıza ulaştık dereceye girdik -Üçüncü olduk ama amacıma ulaştım	Doyum	
Yarışma Esnasında Karşılaşılan Problemler	Yolculuk esnasında ne gibi sorunlar yaşadınız?	GörüşmeK1, GörüşmeK2, GörüşmeK3, GörüşmeK4, GörüşmeK5, GörüşmeK6, GörüşmeK7, GörüşmeK8	-Yol çok uzundu -Araç çok küçüktü uyuyamadık -Araç çok küçüktü yorulduk -Her tarafımız uyuytu rahat edemedik	Ulaşım ile ilgili Olumsuzluklar (Yorgunluk)
	Müsabaka yerindeki organizasyon sizce nasıldı?	GörüşmeK1, GörüşmeK2, GörüşmeK3, GörüşmeK5, GörüşmeK6, GörüşmeK7, GörüşmeK8	-Salon zemini kötü idi -Beslenmemiz yetersiz idi -Soyunma odaları pis ve küçüktü -Otel ile müsabaka yeri arası uzaktı	Yetersiz tesis ve olanaklar
		GünlükK1, GünlükK2, GünlükK4, GünlükK7, GörüşmeK1, GörüşmeK2, GörüşmeK3, GörüşmeK5	-Biz o yarışmanın ikincisi idik -Bizim hakkımız ikincilikti -Hakemler hakkımızı yedi	Yarışma Güvenirliğinin olmayışı

Tablo 2’de, yarışma sonrası günlük ve görüşme bilgileri dikkatle incelendiğinde, katılımcıların aktiviteye katılım amaçlarını ne ölçüde gerçekleştirdiklerini K2, K3, K4, K5, K6 ve K7’nin; üçüncü olarak amacımızı gerçekleştirdik, elimizden geleni yaparak üçüncü olduk, amacımıza ulaştık dereceye girdik ve şahsen amacımıza üçüncü olarak ulaştık görüşme kodlarının analizi ile oluşan “doyum” temasını bize yansıtmaktadır.

Yarışma esnasında karşılaşılan problemler olarak değerlendirilen ifadeler incelendiğinde iki farklı açıdan kodlamalar yapılmıştır. Bunlar yolculuk sırasında yaşanan problemler ve müsabaka yerindeki organizasyon problemleri olarak ifade edilmektedir. Görüşme sonucunda yolculuk sırasında yaşanan olumsuzluklar olarak K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7 ve K8 yolun uzunluğu, aracın küçüklüğü ve yolculuğun rahat geçmemesini söyleyerek “ulaşım ile ilgili olumsuzluk” temasını karşımıza çıkarmıştır. K1, K2, K4, K7 günlük bilgileri ve K1, K2, K3, K5 görüşme bilgilerinden çıkarılan kodlamalar ile de salon zeminin iyi olmayışı, beslenmenin yetersiz oluşu, soyunma odalarının pis ve küçük olması otel ile müsabaka alanının mesafe olarak uzak olması ve hakemlerin tutarsız kararları analiz edildiğinde karşımıza “yetersiz tesis ve olanaklar ve yarışma güvenirliliğinin olmayışı” temasını çıkarmaktadır.

Genel anlamda yarışma sonrası günlük ve görüşme analizinden elde edilen doyum, yetersiz tesis ve olanaklar ve yarışma güvenirliliğinin olmayışı ve ulaşım ile ilgili

olumsuzluk temaları bizlere yarışma esnasında karşılaşılan problemler olarak yansımaktadır.

## Tartışma ve Sonuç

Yapılan bu araştırmanın sonuçları, üniversitede okuyan öğrencilerin serbest zamanlarında tercih ettikleri sportif okul takımlarına katılım sebepleri, beklentileri ve karşılaştıkları problemleri ortaya koymaktadır.

Araştırmada katılımcılar için iki durum analiz edilerek temalar ortaya konmuştur. Yarışma öncesi sportif okul takımlarına katılım sebepleri, beklentileri ve karşılaştıkları problemler ve yarışma sonrası katılım amacına ulaşip ulaşılmadığı ve karşılaşılan problemlerin mevcut durumu incelenmiştir.



**Şekil 1.** Yarışma öncesi günlük ve görüşme ile ilgili değerlendirmelerden elde edilen katılım motivleri ile ilgili kodlar ve temalar

Şekil 1’de yarışma öncesi, yapılan analizler sonucunda katılımcıların katılım motivleri incelendiğinde, yönlendirme, hoşlanma, sosyalleşme ve güven temalarını göstermektedir. Süzer (1997), “üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları” adlı çalışmada, boş zaman faaliyetlerine katılmada liderin yönlendirmesine ihtiyaç duyulduğu sonucuna varmış, araştırmada katılımcılar liderin yönlendirmesini ana tema olarak karşımıza çıkartmışlardır. Ullrich-French ve Smith’in (2006) yapmış oldukları spor yapan gençlerin aile ve yaşlıları ile olan ilişkilerinin incelendiği çalışmada, grup ve arkadaşlık ilişkileri ile sosyalleşme ve motivasyon arasında bulunan anlamlı ilişki bu çalışmanın sonucunu desteklemektedir. Yine Smith (2003) karşılıklı ilişkilerin fiziksel aktivite içerisindeki genel durumunu incelediği çalışmada sosyal ilişkilerin fiziksel aktivite yolu ile daha iyi geliştiği sonucuna varmıştır. Mansuroğlu (2002), Akdeniz üniversitesindeki öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmada rekreasyon etkinliklerinin insanlara fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan katkısının bulunduğunu ve kişinin kendine olan güven ve saygısını arttırdığını bulmuş ve ayrıca kişilerin rekreasyon etkinliklerine katılma nedenlerini rahatlama, arkadaşlarla beraber

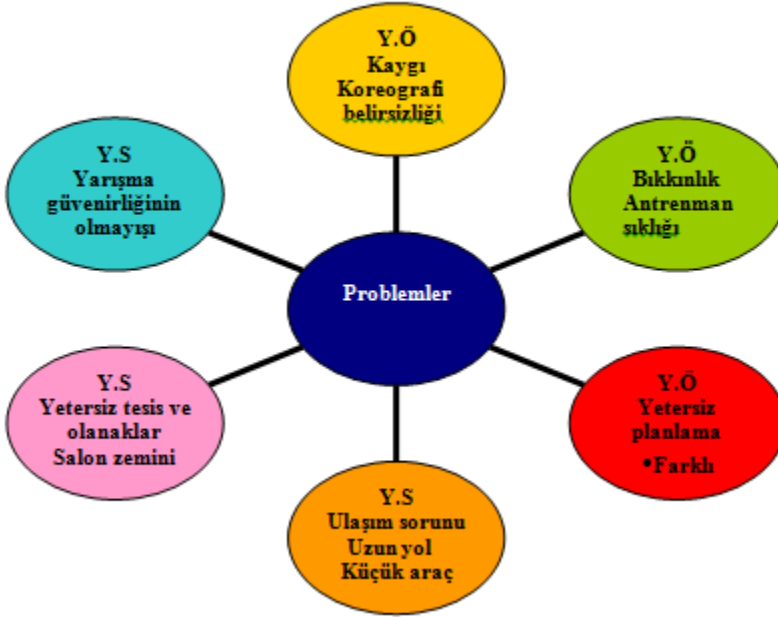
olmak, heyecan duymak, stresten uzaklaşmak ve yeni beceriler kazanmak olarak belirlemiştir. Bu araştırmalar bu çalışmanın katılım motivlerini destekler niteliktedir.



**Şekil 2.** Yarışma öncesi günlük ve görüşme ile ilgili değerlendirmelerden elde edilen katılım beklentileri ile ilgili kodlar ve temalar

Yarışma öncesi yapılan inceleme sonucunda katılımcıların yarışma öncesi beklentileri Ümitsizlik, Otokrat ve Demokratik Lider, Başarılı olma temaları Şekil 2’de ifade edilmektedir. Westre ve Weiss (1991) lise futbol takımında grup seçimi ve antrenör davranışları ve algı ile ilişkileri adlı çalışmalarında demokratik liderlik tarzı ile grup başarısı arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Patterson, Carron ve Loughhead (2005) takım birlikteliğindeki performans ilişkilerinin takım normları üzerine ilişkisi adlı çalışmalarında, sosyal etkileşim ve takım birlikteliği yüksek olan takımların performanslarında da daha başarılı oldukları sonucuna varmışlardır. Çoban ve arkadaşlarının (2003) yapmış oldukları “okul takımlarında faaliyet gösteren sporcu öğrencilerin faaliyet amaçları ve beklentileri” adlı çalışmalarında buldukları “ilerde iyi bir sporcu olma” sonucu bu çalışmadaki katılımcıların başarılı olma temaları ile paralellik göstermektedir.

Müsabaka öncesi karşılaşılan problemler karşımıza kaygı-stres, bıkkınlık ve yetersiz planlama temalarını çıkarmıştır. Demir ve Demir’in 2002 yılında bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında bulunduğu, çalışma saatlerinin uygunluğunun, ulaşım imkanları gibi faktörlerin katılımı etkilediği sonucu bu çalışma ile paralellik göstermektedir.



**Şekil 3.** Günlük ve görüşme ile ilgili değerlendirmelerden elde edilen yarışma öncesi ve sonrası karşılaşılan problemler ile ilgili kodlar ve temalar

Şekil 3'te karşımıza çıkan yarışma sonrası günlük ve görüşme ile ilgili değerlendirmelerden elde edilen kodlar ve temalar literatür ile karşılaştırıldığında, katılımcılarımızın verdiği cevaplara göre karşımıza doyum temasını çıkarmıştır. Demir ve Demir'in 2002 yılında yapmış oldukları çalışma incelendiğinde, lisans öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine katılımlarını etkileyen 45 faktörden birisinin de "hayattan beklenti ve tatmin" faktörü olduğu gözlemlenmektedir ve katılımcılar bu faktörü 7. sırada etkili olarak değerlendirmektedir. Bahsedilen araştırma sonucu ile bu çalışma birlikte ele alındığında her iki çalışmada da amaç ile paralellik gösteren etkinliklere katılımın doyum sağladığı söylenebilir.

Yarışma esnasında ve sonrasında karşılaşılan problemler incelendiğinde katılımcılar, ulaşım, yetersiz tesis ve yarışma güvenilirliğinin olmadığını ifade eden temaları karşımıza çıkarmışlardır. Yine Demir ve Demir'in (2002) yapmış oldukları çalışma incelendiğinde, lisans öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine katılımlarını etkileyen 45 faktörden sıralamaya göre 6. sırada etkili "serbest zaman tesislerinin ulaşılabilirliği" (38.7) ve 4. sırada etkili "serbest zaman tesislerinin mevcudiyeti ve durumu"nun (44.9) oldukça önemli yüzdeler içerdiği görülmektedir. Tesislerin mevcut durumunun niteliğinin rekreatif etkinliklere katılımı önemli olduğu bir kez daha karşımıza çıkmaktadır.



Bu veriler doğrultusunda sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin sportif okul takımlarına katılım motivleri, beklentileri ve karşılaştıkları problemleri incelediğimizde ve bu sonuçlar doğrultusunda gerekli önlemlerin alınmasında rekreatif etkinliklere katılımın önemli etken olduğu düşünülebilir.

## Kaynaklar

- Çoban, B., Devocioğlu, S., Güler, G., Zirek, O., Sivrikaya, M. ve Turan, M. (2003). Okul takımlarında faaliyet gösteren sporcu öğrencilerin faaliyet amaçları ve beklentileri üzerine bir çalışma (Elazığ ili örneği). *Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi* (396-404), Ankara.
- Demir, C. ve Demir, N. (2002). Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki: lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 6(1), 36-48.
- Ersoy, A., Kalkavan, A., Kalfa, M., Özdilek Ç., Demirel M., Bişgin H. ve Eynur B.R. (2006). Üniversitelerarası Türkiye şampiyonasına katılan sporcuların kendi üniversitelerinden beklentileri. *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi* (887), Muğla.
- Ullrich-French, S. ve Smith, A. L. (2006). Perceptions of relationships with parents and pers in youth sport: independent and combined prediction of motivational outcomes. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(2), 193-214.
- Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekan rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15(2), 53-62.
- Michelle, M.P., Albert V.C. ve Todd, M.L. (2005). The influence of team norms on the cohesion-self-reported performance relationship: a multi-level analysis. *Psychology of Sport and Exercise* 6(4), 479-493.
- Smith, A. L. (2003). Peer relationships in physical activity context: a road less travelled in youth sport and exercise psychology research. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(1), 25-39.
- Süzer, M. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Westre, K. R. ve Weiss, M. R. (1991). The relationship between perceived coaching behaviors and group cohesion in high school football teams. *The Sport Psychologist*, 5(1), 41-54.
- Zorba, E., Zorba, E., Kesim, Ü., Ağılönü, A., Cerit, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin belirlenmesi. *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi* (43), Muğla.



# **Effects of Roller Skiing and Running Exercises at the Same Intensities on Fat and Carbohydrate Metabolism in Cross Country Skiers**

**Ebru ÇETİN<sup>1</sup>, Ulviye BİLGİN<sup>1</sup>, İmdat YARIM<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

## **Araştırma Makalesi**

### **Abstract**

*The purpose of this investigation was to determine the effects of roller ski and running exercises on Energy Output, MET, Fat and carbohydrate metabolism of cross- country skiers. Ten subjects 4 women (163.0 ± 6.71cm, 57.50 ± 5.97kg, 17.25 ± 2.18 age) and 6 men (171.33 ± 4.61 cm, 55.16 ± 8.23kg, 16.50 ± 1.56 age) were tested on 2 occasions using a different mode of exercise for each test: running and roller skiing. The test were completed with a portable breath-by-breath gas exchange measurement system (Version Vmax ST 10). Statistical analyses were performed with SPSS (version 100) Means and standard deviations (SD) are given as descriptive statistics. A repeated measurement ANOVA was used for evaluation within groups and between groups' differences by independent sample ti-test. There is a significant difference between two exercises model Fat Metabolism parameters in 10th and 15th min. There is no significant difference between running and roller skiing exercises at carbohydrate, energy output and MET  $p>0.05$ . Within the rollerskiing and running exercises change no significantly. Result in our study, we suggest that fat metabolism in running exercise between 10-15 minutes significantly increase, while in two exercises modes Q, Met, and CHO metabolism increased at the same degree.*

**Keywords:** *Cross country skiers, roller skiing, fat, carbohydrate, energy output.*

## Aynı Şiddetteki Tekerlekli Kayak ve Koşu Egzersizlerinin Kayaklı Koşucuların Karbonhidrat ve Yağ Metabolizması Üzerine Etkileri

### Öz

*Bu çalışmanın amacı, submaksimal şiddette yapılan tekerlekli kayak ve koşu egzersizlerinin Kayaklı koşucuların enerji harcaması, MET, yağ ve karbonhidrat metabolizması üzerine etkilerinin incelenmesidir. Bu çalışmaya 4 bayan ( $163.0 \pm 6.71$ cm,  $57.50 \pm 5.97$ kg,  $17.25 \pm 2.18$  yıl) ve 6 erkek ( $171.33 \pm 4.61$  cm,  $55.16 \pm 8.23$ kg,  $16.50 \pm 1.56$  yıl) kayaklı koşucu katılmıştır. Araştırma grubuna farklı günlerde submaksimal şiddette tekerlekli kayak ve koşu egzersizleri yaptırılmış ve egzersizler sırasında enerji metabolizması dataları breath-by-breath gaz analizi sistemi (Version Vmax ST 10) ile yapılmıştır. İstatistiksel analiz olarak ortalama ve standart sapma tanımlayıcı olarak verilmiştir. Gruplararası karşılaştırmada ANOVA ve t-test kullanılmıştır. Sonuç olarak koşu ve tekerlekli kayak egzersizi arasında sadece yağ metabolizmasında 10. ve 15. dakikalarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken Enerji çıktısı, MET ve Karbonhidrat metabolizmasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.*

**Anahtar Kelimeler:** Kayaklı koşucular, kayak, yağ, karbonhidrat, enerji harcaması

### Introduction

Competitive cross-country skiing has recently experienced rapid changes, with the addition of several new racing forms (Stöggl and Müller, 2009). Cross-country skiing is one of the most demanding endurance sports. Athletes have extraordinarily high aerobic power, both upper and lower body muscles are heavily involved up to various degrees in different skiing techniques (Sandbakk, Holmberg, Leirdal and Ettema, 2011a). Exercises on snow are most effective in increasing the performance of cross-country skiers for this reason, world-class skiers conduct snow exercises on icecaps even during summer months (Gervais, Wronko, 1988). However, this is a method, which can be used limitedly and cannot be carried out by skiers at all levels. Cross-country skiers continue their exercise programs during spring and summer months and apply various exercise models in order to reach the highest performance for winter races. These methods may be ranked by importance as: roller skiing, running, ice-skating, in-line skating, hill running with ski poles, rowing, climbing, cycling, swimming and tennis (Petersen and Lovett, 1999; Abigail, 2006; Mahood, Kenefick, Kertzer and Quinn, 2001).

Cross-country skiers commonly use several types of dryland training to improve or maintain performance; these training techniques include running, ski striding, bounding, and roller skiing (Washburn, Sharkey, Narum and Smith, 1983). Due to the short on-snow season, most of a skier's training is done using similar exercise modes (Abigail and Larson, 2006). Each level of cross-country skiers must include a certain amount of endurance exercise in the program. Over distance training are important components for developing and maintaining aerobic capacity and maximal oxygen consumption (Sleamaker, 1996) low intensity over distance training sessions are most effective if the intensity is between 55 and 65 percent of VO<sub>2</sub> max. Two important determinants of fat oxidation are exercise intensity and duration. Several studies have described the relationship between exercise intensity and fat oxidation in young individuals in which

the rate of fat oxidation increased from low to moderate intensity became high. Moreover, the contribution of fat as an energy source increases when exercise is continued for a prolonged period (Romijn, Coyle, Sidossis, Gastaldelli, Horowitz, Endert, Wolfe, 1993; Washburn, Sharkey, Narum and Smith, 1983; Thompson, Townsend, Boughey, Patterson and Bassett, 1998).

In cross country skiing, the physiological factors affecting performance are high maximal oxygen consumption and high oxidative enzyme activity. The purpose of this investigation was to determine the effects of roller ski and running exercises on Energy Output, MET, Fat and carbohydrate metabolism of cross- country skiers.

## **Method**

This study used a repeated measures design to examine the effect of different exercise modes on the relationship between 30 min submaximal roller ski and running exercise stage and energy output, met, fat and carbohydrate metabolism were measured during each trial.

Ten subjects 4 women ( $163.0 \pm 6.71\text{cm}$ ,  $57.50 \pm 5.97\text{kg}$ ,  $17.25 \pm 2.18$  age) and 6 men ( $171.33 \pm 4.61$  cm,  $55.16 \pm 8.23\text{kg}$ ,  $16.50 \pm 1.56$  age) were tested on 2 occasions using a different mode of exercise for each test: running and roller skiing. Subjects were well-trained, regional or international level competitors. All were ranked in the top 10 % Turkish skiers, and several had been competitors at National Turkish Cross-country team. Subjects had at least 6 years of competitive experience in cross-country skiing and roller skiing. The test sequence was randomly assigned to each subject over a 1-week period. Tests were conducted in April, 2008. Subjects used the same pair of Eagle Skate, ratcheted roller skis (100 mm) for the roller skis exercise. Subjects used their own boots, poles, and helmet, which they commonly used in training. Skate poles generally reached the subject's upper lip. All tests were performed on the same motorized method; it was a 30 minutes sub-maximal field roller skiing and running test. Roller ski exercise applied on 1 km flat asphalt course and running was 400 m standard track and field stadium. Athletes had rested one week between the roller ski and running exercises. Exercise intensity was determined as a 75 %, according to individual Heart Rate by Carvonen method. Subjects performed a warm-up, using the mode of exercise to be tested, for 15 minutes. Data collections during the submaximal exercises were completed with a portable breath-by-breath gas exchange measurement system (Version  $V_{\max}$  ST 10). Statistical analyses were performed with SPSS (version 100) Means and standard deviations (SD) are given as descriptive statistics. A repeated measurement ANOVA was used for evaluation within groups and between groups' differences by independent sample t-test P-values,  $<0,05$  and  $<0,01$  were considered to be statistically significant.

## **Findings**

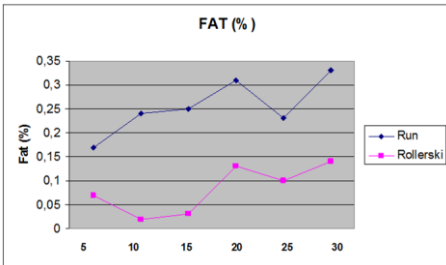
According to the results, At the end of this study, the results are shown in table 1. There is a significant difference between two exercises model Fat Metabolism parameters in 10<sup>th</sup> and 15<sup>th</sup> min. There is no significant difference between running and roller skiing

exercises at carbohydrate, energy output and MET  $p>0.05$ . Within the rollerskiing and running exercises change no significantly.

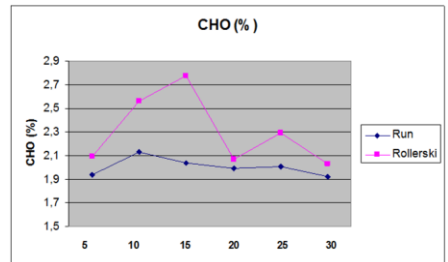
**Table 1.** Measuremental results of Q, Met, Fat and CHO metabolism changes in running and roller skiing exercises

Parameters	Exercise mode	Exercise mode					
		5 min	10 min	15 min	20 min	25 min	30 min
Q	Run	210,35±96,27	491,55±150,09	767,53±223,28	1033,89±300,46	1294,70±380,43	1550,25±455,10
	Rol.ski	165,44±86,40	395,14±171,75	638,38±220,49	876,89±281,93	1108,20±345,23	1336,45±402,96
	Sig.	NS	NS	NS	NS	NS	NS
MET	Run	14,04±3,49	14,92±2,97	13,89±3,43	14,09±3,14	13,24±3,17	14,03±3,45
	Rol.ski	12,57±2,30	12,75±2,42	13,75±3,46	11,84±3,19	12,63±2,29	13,02±3,22
	Sig.	NS	NS	NS	NS	NS	NS
Fat (%)	Run	0,17±0,05	0,24±0,03	0,25±0,12	0,31±0,14	0,23±0,03	0,33±0,13
	Rol.ski	0,07±0,01	0,02±0,01	0,03±0,01	0,13±0,09	0,10±0,01	0,14±0,06
	Sig.	NS	*	*	NS	NS	NS
CHO (%)	Run	1,94±1,08	2,13±0,97	2,04±0,59	1,99±0,66	2,01±0,87	1,92±0,57
	Rol.ski	2,09±1,11	2,56±0,80	2,78±1,01	2,07±0,87	2,29±0,79	2,03±1,04
	Sig.	NS	NS	NS	NS	NS	NS

\* $P<0,05$  \*\* $P<0,01$  NS: no significant



Within run exercise and rollerskii exercise change no significantly



Within run exercise and rollerskii exercise change no significantly

## Discussion and Conclusion

The purpose of this investigation was to determine different modes of exercise. Endurance training has always been the major method (Losnegard, Mikkelsen, Rønnestad, Hallén, Rud, and Raastad, 2011) and the off-season involves a highly percentage of the annual training hours for cross-country skiers. Also the off-season is a vital training period to improve skiers' performance. Skiers commonly use running and roller-ski trainings in summer months (McGawley, Juudas, and Holmberg, 2013). Dry land exercise devices which roller skiing and running. Skiers compete different types of terrain at widely varying speeds. Therefore, physical and technical abilities are determining factors for skiers and also they need to alter their rate of work and techniques during a ski race.

Thus, fitness development through training is a complex process that includes an increase strength, power maximal oxygen consumption (VO<sub>2</sub>max) and time to exhaustion and lactate threshold (Mahood, Kenefick, Kertzer and Quinn, 2001). It was hypothesized that submaximal roller ski exercises could develop endurance capacity as running exercise. All analyses were indicated there are no significant differences between the exercises modes in Q, MET, and CHO metabolism except fat metabolism between 10<sup>th</sup> and 15<sup>th</sup> minutes in running exercises. The reason for increasing fat metabolism in 10-15 minutes of exercise may be explains to lowering exercise intensity or fatigue mechanism in that intensity. As intensity of exercise increase CHO using also increase by the same way. Economy the oxygen cost of walking or running at varying speeds. The basic generalization about economy is that, over a wide range of velocities, the energy cost is rectilinearly related to the speed (Romijn, Coyle, Sidossis, Gastaldelli, Horowitz, Endert, Wolfe, 1993) . On the other hand, differences among individuals in terms of running economy are often extensive, ranging from 20-30%, in subjects of equal training and performance status. The reason for this observation has not been determined (Conley, Krahenbuhl, 1980). Roller ski and running exercises has different velocity and fatigue. The improvement performance was observed in both groups. A potential explanation for these findings could be due to the fact that increased aerobic and anaerobic metabolism. Furthermore, previous studies reported that it might also be induced by higher training speeds during intervention periods performed as rollerski (Sandbakk, Welde and Holmberg, 2011b). The applications from this study apply both for coaches and scientists by showing that same intensity running and roller skiing can be improved both by adding similar physiological parameters. With reference to the training effects found in our study, we suggest that fat metabolism in running exercise between 10-15 minutes significantly increase, while in two exercises modes Q, Met, and CHO metabolism increased at the same degree.

## References

- Abigail, J. L.** (2006). Variations in heart rate at blood lactate threshold due to exercise model in elite cross-country skiers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(4), 855-860.
- Conley, D. L. & Krahenbuhl, G. S.** (1980). Running economy and distance running performance of highly trained athletes. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 12(5), 357-360.
- Gervais, P. & Wronko, C.** (1988). The Marathon Skate in Nordic Skiing Performed on Roller Skates, Roller Skis, and Snow Skis. *Int J Sport Biomech*, 4(1), 38-48.
- Losnegard, T., Mikkelsen, K., Rønnestad, B. R., Hallén, J., Rud, B., & Raastad, T.** (2011). The effect of heavy strength training on muscle mass and physical performance in elite cross country skiers. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(3), 389-401.
- Mahood, N. V., Kenefick, R. W., Kertzer, R. & Quinn, T. J.** (2001). Physiological determinants of cross-country ski racing performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(1), 1379-1384.
- McGawley, K., Juudas, E. & Holmberg, H. C.** (2013). Block interval training in highly-trained cross-country skiers. *Paper presented at the 6th International Congress on Science and Skiing*, Christoph a. Arlberg, Austria.
- Petersen, P. & Lovett R.** (1999). *The essential cross-country skier a step by step guide*. USA: Ragged Mountain Pres.
- Romijn, J., Coyle, E. F., Sidossis, L. S., Gastaldelli, A., Horowitz, J. F., Endert, E. & Wolfe, R. R.** (1993). Regulation of endogenous fat and carbohydrate metabolism in relation to exercise intensity and duration. *Am J Physiol* 265, E380-E391.
- Sandbakk, O., Welde, B. & Holmberg, H. C.** (2011a). Endurance training and sprint performance in elit junior cross-country skiers. *The Journal of Strength and Condition Research*, 25(5), 1299-305.
- Sandbakk, Ø., Holmberg, H. C., Leirdal, S. & Ettema, G.** (2011b). The physiology of world class sprint skiers. *Scand J Med Sci Sports*, 21, 9-16.
- Sleamaker, R.** (1996). *Serious training for endurance athletes*. Human Kinetics, 2-6.
- Stöggl, T. & Müller, E.** (2009). Competition analysis of the last decade (1996-2008) in cross-country skiing In: Müller E, Lindinger S and Stöggl T, (eds). *Science and skiing V*. Oxford: Meyer and Meyer Sports. UK, 657-677.
- Thompson, D. L., Townsend, K. M., Boughey, R., Patterson, K. & Bassett, D. R.** (1998). Substrate use during and following moderate- and low-intensity exercise: implications for weight control. *Eur J Appl Physiol Occup Physiol*, 78(1), 43-49.
- Washburn, R. A., Sharkey, B. J., Narum, J. A. & Smith, M. H.** (1983). Dryland training for cross country skiers. *Ski Coach*, 6(2), 9-16.
- Wolfe, R. R., Klein, S., Carraro, F. & Weber, J. M.** (1990). Role of triglyceride-fatty acid cycle in controlling fat metabolism in humans during and after exercise. *Am J Physiol*, 258(2 Pt 1), E382-E389.



# Futsal Oyuncularında Anaerobik Güç ile Tekrarlı Yön Değiştirme Yeteneği Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi\*

Sümer ALVURDU<sup>1</sup>, Mehmet Gören KÖSE<sup>2</sup>, Ş. Alpan CİNEMRE<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

<sup>2</sup> Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

## Araştırma Makalesi

### Öz

*Bu çalışmanın amacı, futsal oyuncularının anaerobik güç değerleri ile tekrarlı yön değiştirme yeteneği arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir. Çalışmaya, 12 elit futsal oyuncusu (yaş: 27,25±4,55, boy: 172,58±5,74, vücut ağırlığı: 75,00±9,69) gönüllü olarak katılmıştır. Oyuncuların tekrarlı yön değiştirme yeteneklerini belirlemek için Wong ve arkadaşları (2012) tarafından geliştirilen Tekrarlı Yön Değiştirme (TYD) testi uygulanmıştır. TYD testi, (6x20 m ve 25 saniye dinlenme aralığı ile uygulanan) dört adet 100° yön değiştirmeli 4 metrelik koşulardan oluşmaktadır. TYD testi süresince oyuncuların kalp atım hızları sürekli olarak ölçülmüş ve 1. ve 3. dakika toparlanma kalp atım hızları kaydedilmiştir. TYD testinden 24 saat sonra Wingate testi ile oyuncuların minimum, ortalama ve zirve anaerobik güç değerleri ölçülmüş ve performans düşüş yüzdeleri hesaplanmıştır. TYD testi ile Wingate test sonuçları arasındaki ilişki Spearman sıra korelasyon kat sayısı ile belirlenmiştir. Çalışma bulgularına göre, anaerobik zirve güç ile en iyi TYD süresi arasında zayıf korelasyon ( $r = -0.308$ ,  $p > 0.05$ ); anaerobik ortalama güç ile toplam TYD süreleri arasında çok zayıf korelasyon ( $r = -0.221$ ,  $p > 0.05$ ) ve anaerobik güç düşüş yüzdesi ile TYD performans düşüş yüzdesi arasında yine zayıf korelasyon ( $r = -0.343$ ,  $p > 0.05$ ) olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak futsal oyuncularının anaerobik güç değerleri ile tekrarlı yön değiştirme yeteneği arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.*

**Anahtar kelimeler:** *Futsal, anaerobik güç, wingate, tekrarlı yön değiştirme yeteneği*

---

Geliş Tarihi/Received: 20.03.2017

Kabul Tarihi/Accepted: 05.05.2017

\* Bu çalışma, 30 Haziran - 2 Temmuz 2015 tarihleri arasında Hacettepe Üniversitesi ev sahipliğinde düzenlenen 6. Antrenman Bilimi Kongresi'nde poster bildirisi olarak sunulmuştur.

## Evaluation of the Relationship between Anaerobic Power and Repeated Change-of-Direction Ability of Futsal Players

### Abstract

*The aim of this study is to evaluate anaerobic power values and repeated change-of-direction ability of futsal players. Twelve elite futsal players (age:  $27,25 \pm 4,55$ , height:  $172,58 \pm 5,74$ , weight:  $75,00 \pm 9,69$ ) participated in the study voluntarily. Repeated Change-of-Direction (RCOD) test developed by Wong. et al. (2012) was applied to determine the repeated change-of-direction abilities of players. RCOD (6x20m with 25-seconds active recovery) test consisted of four  $100^\circ$  change of direction at every 4m. Heart rates during and after the test (1<sup>st</sup> and 3<sup>rd</sup> minutes recovery) were continuously recorded. Twenty-four hours after the RCOD test, minimum, average and peak anaerobic power of the players measured by Wingate test and the percentage of performance decrement is calculated. The correlation of the two tests was determined by the Spearman's rank correlation coefficient. According to the findings, there was a weak correlation between anaerobic peak power and best RCOD time ( $r = -0.308$ ,  $p > 0.05$ ); very weak correlation between anaerobic mean power and total RCOD times ( $r = -0.221$ ,  $p > 0.05$ ); and a weak correlation between percentage of anaerobic power decrement and percentage of decrease in RCOD ( $r = -0.343$ ,  $p > 0.05$ ). As a result, there was no significant relationship between the anaerobic power values and repeated change-of-direction ability of futsal players.*

**Key words:** *Futsal, anaerobic power, wingate, repeated change-of-direction ability*

### Giriş

Futsal, salon futbolu olarak bilinen ve genel olarak futbola benzese de kendine özgü kuralları olan bir salon sporudur. Futbol ile salon sporlarının sentezlenmiş hali olan futsal oyununun gün geçtikçe popülaritesi oldukça artmış ve hem erkekler hem kadınlar olmak üzere profesyonel ve amatör liglerde Dünya çapında oynanmaya başlanmıştır (Barbero-Alvarez ve ark., 2008).

Futsal dar alanda oynanan hızlı bir spor dalıdır (Rodrigues ve ark., 2011). Futsal ve hentbol gibi salon sporlarında yüksek yoğunluktaki aktivitelerin büyük bir bölümünde, kas enerjisi anaerobik glikoliz tarafından oluşturulmaktadır (Gastin, 2001) ve dolayısıyla anaerobik metabolizma futsal oyununda son derece önemli bir performans parametresi olarak görülmektedir. Bu nedenle salon sporlarında sporcuların antrenman ve müsabaka performanslarını değerlendirmek amacıyla kendi anaerobik güç ve kapasiteleri hakkında bilgi sahibi olmaları önemlidir (Lima ve ark., 2005).

Ayrıca, futsal oyununda gerçekleşen yüksek hızlı hareketler, ivmelenme, maksimal hız ve çeviklik gerektiren eylemler olarak da sınıflandırılmaktadır (Gambetta, 1996). Çeviklik olarak bilinen (Sheppard ve Young, 2006) hareket hızı ve yön değişikliği ile tüm vücudu hızlı bir şekilde hareket ettirme kabiliyeti futsal gibi takım sporlarında da temel bir bileşendir.

Çalışmalar takım sporlarında yüksek hızdaki koşuların yeterli toparlanma süresi dolmadan tekrarlı bir şekilde gerçekleştiğini ve birbirini takip eden koşu performansında bu yüzden bozulmalar olduğunu göstermiştir (Spencer ve ark., 2006).

Takım sporlarında sporcunun en önemli kondisyon özelliklerinden birisi kısa süreli ve kısa toparlanma aralıklarıyla uygulanan sprint koşularını uygulayabilme yeteneğine sahip olmasıdır ve bu yeteneğe de tekrarlı sprint yeteneği denmektedir (Mujika ve ark., 2009).

Bu yüzden futsalda dar alanda gerçekleştirilecek yön değiştirmelerin ve ani hareketlerin önemi oldukça fazladır. Castagna ve arkadaşlarına (2010) göre, futsal aralıklı yüksek şiddetli aktivitelerden oluşmaktadır ve bu doğrultuda tüm takım sporlarında olduğu gibi futsalda da tekrarlı sprint yeteneğinin önemli olduğu görülmektedir. Ancak futsalda kullanılan alanın dar olması ve yön değiştirmeli hareketlerin fazla olması (Doğramacı ve ark., 2011) tekrarlı sprintlerde yön değiştirmenin de önemli olabileceğini göstermektedir.

Yukarıdaki açıklamalar doğrultusunda bu çalışmanın amacı, futsal oyuncularının tekrarlı yön değiştirme yeteneği ile anaerobik performans değerleri arasındaki ilişkiyi belirlemektir.

## Yöntem

### Denekler:

Bu çalışmaya, 2014-2015 sezonunda Türkiye Süper Ligi'nde yer alan bir futbol kulübünün Futsal takımında oynayan 12 elit erkek futsal oyuncusu gönüllü olarak katılmıştır. Deneklere ait fiziksel özellikler Tablo 1'de belirtilmiştir.

**Tablo1.** Deneklerin fiziksel özellikleri

Değişkenler	$\bar{X}$	SS
Yaş (yıl)	27,25	4,55
Boy (cm)	172,58	5,74
Vücut Ağırlığı (kg)	75,00	9,69
Vücut Yağ Yüzdesi (%)	10,34	3,51

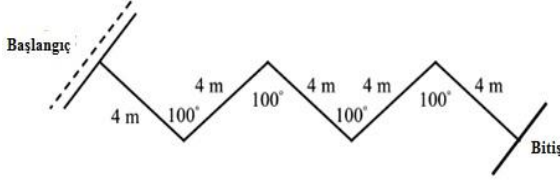
### Verilerin Toplanması:

**Boy Ölçümü:** Boy uzunluğu  $\pm 0,01$  mm hassasiyetinde stadiometre (Seca, Almanya) ile deneklerin ayakları çıplak halde iken, baş frankfort düzleminde ölçüm tablası başın verteksine gelecek şekilde derin bir inspirasyonu takiben başın verteksi ile ayak arasındaki mesafenin ölçülmesi ile yapılmıştır.

**Vücut Ağırlığı Ölçümü:** Vücut ağırlığı ölçümleri deneklerin ayakları çıplak, şort ve tişört giyilmiş olarak hassaslık derecesi  $\pm 0,1$  kg olan elektronik baskülle (Seca, Almanya) ölçülmüştür.

**Vücut Yağ Yüzdesi Ölçümü:** Deneklerin vücut yağ yüzdesi değerleri biyoelektrik impedans analizi (Tanita SC 330, Almanya) ile belirlenmiştir.

**Tekrarlı Yön Değiştirme Yeteneği:** Deneklerin tekrarlı yön değiştirme yeteneklerinin belirlenebilmesi için Wong ve arkadaşlarının (2012) geliştirdiği TYD test protokolü uygulanmıştır. Bu protokolda oyuncular 25 saniye dinlenme aralığı ile uygulanan 6x20 metrelik TYD testi uygulamışlardır. Bu testte oyuncular 4 metrelik araları 100'er dereceyle belirlenmiş 4 huninin etrafından dönerek 20 metrelik parkuru tamamlamışlardır (Şekil 1).



**Şekil 1.** Tekrarlı yön değiştirme testi

Testte fotosel kapıları başlangıç ve 20m. bitiş noktalarına yerleştirilmiş ve oyuncuların 0-20m.'lik skor zamanları saniye cinsinden kaydedilmiştir. Test sonucunda aşağıdaki parametreler hesaplanmıştır.

- 1) En iyi test zamanı: oyuncuların 6 koşusundan en iyi derece dikkate alınmıştır.
- 2) Ortalama test zamanı: oyuncuların koşu derecelerinin toplamının 6'ya bölünmesi sonucunda elde edilmiştir.
- 3) Toplam test zamanı: 6 tane koşu değerinin toplanması sonucu hesaplanmıştır.
- 4) Performans düşüş yüzdesi: aşağıdaki formülle hesaplanmıştır (Wadley ve Rossignol, 1998).

$$\text{Performans düşüş yüzdesi (\%)} = \frac{\text{Toplam süre} \times 100}{\text{En iyi derece} \times \text{Tekrar sayısı}} - 100$$

**Kalp Atım Hızı (KAH) Ölçümü:** Deneklerin KAH'ları telemetrik monitör (Polar Electro, Finlandiya) ile otomatik olarak test boyunca kaydedilmiştir. Test bitiminde katılımcılar pasif dinlenmeye alınıp 1. ve 3. dakika KAH'ları not edilmiştir.

**Wingate Anaerobik Güç Testi (WAnT):** Deneklere TYD testinden 24 saat sonra WAnT uygulanmıştır. Deneklerin anaerobik güç değerleri, Monark 814E kefeli bisiklet ergometresi (Monark-Crescent AB, Varberg, Sweden) ile ölçülmüştür. Denekler bisiklet ergometresi üstünde 5 dakika düşük tempoda pedal çevirerek ısınmışlardır. Isınma sonrasında 3 dakikalık bir dinlenme süresi verilmiştir. Deneklerden bisiklet ergometresinde çıkabildikleri en yüksek hıza çıkmaları ve ardından vücut ağırlıkları başına 75gr'lık yüke karşı 30 saniye boyunca pedal çevirmeleri istenmiştir. Uygulanan test sonucunda deneklere ait zirve anaerobik güç, ortalama anaerobik güç, minimum anaerobik güç, maksimum hız ve anaerobik güç düşüşü değerleri elde edilmiştir.

### Verilerin Analizi:

Çalışmaya katılan deneklerin fiziksel özellikleri, TYD testi, KAH ve WAnT değerlerine ait tanımlayıcı istatistikler ( $\bar{X} \pm SS$ ) yapıldıktan sonra, deneklerin TYD test performansını ile WAnT sonuçları arasındaki ilişki spearman sıra korelasyon kat sayısı ile değerlendirilmiştir. İstatistiksel işlemlerde SPSS 16.0 paket programı kullanılmış ve anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

### Bulgular

Deneklere ait TYD test değerleri, KAH değerleri ile anaerobik güç değerleri Tablo 2 ve Tablo 3'de belirtilmiştir.

**Tablo 2.** TYD testi ve KAH değerleri

TYD Testi	$\bar{X}$	SS
En iyi test zamanı (sn)	5,62	0,25
Ortalama test zamanı (sn)	5,74	0,25
Toplam test zamanı (sn)	34,48	1,51
Performans düşüş yüzdesi (%)	2,22	1,04
Ortalama KAH (atm/dk.)	161,93	13,18
Toparlanma KAH - 1. Dak. (atm/dk.)	144,58	20,60
Toparlanma KAH - 3. Dak. (atm/dk.)	110,5	16,40

**Tablo 3.** Anaerobik güç değerleri (WAnT)

WAnT Değerleri	$\bar{X}$	SS
Zirve Güç (watt)	688,23	109,83
Ortalama Güç (watt)	506,72	72,49
Minimum Güç (watt)	279,59	62,85
Güç Düşüşü (watt)	384,91	99,77
Maksimum Hız (rpm)	169,67	12,39

Deneklerin TYD testi ile WAnT değerleri arasında spearman sıra korelasyon kat sayısı analizleri sonucunda, oyuncuların anaerobik zirve gücü arttıkça en iyi test süreleri düşmektedir ( $r = -0.308$ ,  $p > 0.05$ ), fakat bu düşüş istatistiksel olarak anlamlı değildir ve zayıf korelasyon göstermektedir. Oyuncuların anaerobik ortalama gücü ile toplam test süreleri arasında çok zayıf, ters ilişki bulunmuştur ( $r = -0.221$ ,  $p > 0.05$ ) ve anlamlı düzeyde değildir. Oyuncuların anaerobik güç düşüşü ile ortalama performans düşüş yüzdeleri arasında çok zayıf, ters yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir ilişki vardır ( $r = -0.343$ ,  $p > 0.05$ ).

## Tartışma ve Sonuç

Literatürde farklı takım sporlarında TYD testi ile WAnT değerleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara ulaşılmış olsa da, futsal oyuncularının tekrarlı yön değiştirme yeteneği ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Elde edilen veriler ve istatistiksel sonuçlara göre futsal oyuncularının anaerobik zirve güçleri ile TYD testi en iyi koşu performansları arasında istatistiksel olarak anlamlı olmayan, zayıf bir ilişki bulunmuştur. Nesser ve arkadaşları (1996), 20 genç erkek sporcu üzerinde yaptığı çalışmada 40 metre sprint performansı ile WAnT arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan çalışmada 40 metre sprint testi ile anaerobik zirve güç arasında ters korelasyon ve zayıf bir ilişki bulunmuştur. Meckel ve arkadaşlarının 2009 yılında 33 elit adölesan futbol oyuncusu üzerinde yaptıkları araştırmada, 6x40 metre ve 12x20 metre tekrarlı sprint performansları ile WAnT arasında ilişki olup olmadığını araştırmışlardır. 6x40 metre tekrarlı sprint testi en iyi sprint değerleri ile anaerobik zirve güç arasında ters yönlü, anlamlı olmayan ve zayıf bir ilişki bulunmuş olup, ayrıca 12x20 metre tekrarlı sprint testi en iyi sprint değerleri ile anaerobik zirve güç arasında yine istatistiksel olarak anlamlı olmayan, ters yönlü ve çok zayıf bir ilişki bulmuşlardır. Bu çalışmalar araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Araştırma bulgularından farklı olarak, Aziz ve Chuan (2004) yaptıkları çalışmada, futbol ve Amerikan futbolu oyuncularından oluşan 26 denek üzerinde 8x40 metre tekrarlı sprint testi ile WAnT arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. En iyi sprint değeri ile anaerobik zirve güç arasında anlamlı, orta dereceli ters bir ilişki bulmuşlardır.

Deneklerin anaerobik ortalama güç değerleri ve TYD toplam test değeri arasında çok zayıf bir ilişki bulunmuştur. Aziz ve Chuan (2004), 26 denek üzerinde 8x40 metre tekrarlı sprint testi ile WAnT arasındaki ilişkiyi incelediklerinde en iyi sprint değerlerinde anlamlı farklılıklar bulmuşlarsa da, ortalama anaerobik güç değerleri ve toplam sprint süreleri ilişkisinde aynı anlamlılığa rastlamamışlardır. Meckel ve arkadaşları (2009), iki farklı tekrarlı sprint performansı ile WAnT arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, her iki testteki toplam sprint süreleri ile ortalama anaerobik güç ilişkisinde istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ters yönlü bir ilişki bulmuşlardır. Gomez ve arkadaşları (2008), 155 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada ise, öğrencilerin 300 metre ve 30 metre sprint testleri ile aerobik ve anaerobik fitness düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Ortalama anaerobik güç değerleri ile 30 metre sprint testi ve toplam sprint değerleri arasında yüksek ve anlamlı düzeyde ilişki bulmuşlardır.

Deneklerin TYD testi performans düşüş yüzdesiyle WAnT güç düşüş değeri arasında zayıf ve ters yönlü bir korelasyon bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada araştırma bulgularına paralel olarak iki farklı tekrarlı sprint testine ait performans düşüş yüzdeleri ile anaerobik güç düşüşü arasında anlamlı bir farka rastlanmamış ve zayıf bir ilişki bulunmuştur (Meckel, 2009). Aziz ve Chuan (2004) yaptıkları çalışmada ise, 8x40 metre tekrarlı sprint testi performans düşüş yüzdesiyle WAnT güç düşüşü arasında anlamlı derecede orta düzeyli bir ilişki tespit etmişlerdir.

Yapılan çalışmada futsal oyuncularında TYD en iyi test değerleriyle anaerobik zirve güç, toplam test süresi ile anaerobik ortalama güç ve TYD testi performans düşük yüzdesiyle WAnT değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç ortaya çıkmamıştır.

Ayrıca, literatürde yön değiştirmeli veya yön değiştirme olmadan uygulanan tekrarlı sprint yeteneğini kısa dinlenme aralıkları olan çok farklı saha testleri ile değerlendirildiği görülmektedir ve bu çalışmalar genellikle doğrusal tekrarlı sprint testlerini içermektedir. Bu araştırmada ise, yön değiştirmeler 100'er derecelik açılarla 4'er metrelik kısa mesafeli dönüşler içermektedir. Bununla birlikte, kısa mesafeli yön değiştirmede çevikliğin ön planda olduğunu kanıtlayan araştırmalara da literatürde rastlamak mümkündür (Brughelli ve ark., 2008). Ayrıca çeviklikle anaerobik kapasite ilişkisine bakılan çalışmalarda da istatistiksel olarak anlamlı olmayan ve çok zayıf ilişki bulunan çalışmalar bulunmaktadır (Brughelli ve ark., 2008).

Literatürde yer alan çalışmalar ışığında araştırma bulguları değerlendirildiğinde; tekrarlı sprint çalışmalarının genelde daha uzun mesafelerden ve daha fazla tekrarlardan oluştuğu görülmektedir. Bu araştırmalar arasında her ne kadar araştırma bulguları ile benzerlik gösteren sonuçlar yer alsada, futsal oyuncularının WAnT performansları ile TYD test değerleri arasında anlamlı ilişki bulunamamasının nedeni olarak araştırmada uygulanan TYD testi tekrar ve mesafelerinin daha az olması gösterilebilir.

Sonuç olarak futsal oyuncularının anaerobik güç değerleri ile tekrarlı yön değiştirme yeteneği arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

## Kaynakça

- Aziz, A. R., & Chuan, T.E.H. (2004).** Correlation between tests of running repeated sprint ability and anaerobic capacity by wingate cycling in multi-sprint sports athletes. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 16(1), 14-22.
- Barbero-Alvarez, J. C., Soto, V. M., Barbero-Alvarez, V., & Granda-Vera, J. (2008).** Match analysis and heart rate of futsal players during competition. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 63-73.
- Brughelli, M., Cronin, J., Levin, G., & Chaouachi, A. (2008).** Understanding change of direction ability in sport. *Sports Medicine*, 38(12), 1045-1063.
- Castagna, C., & Alvarez, J. C. B. (2010).** Physiological demands of an intermittent futsal-oriented high-intensity test. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(9), 2322-2329.
- Doğramacı, S. N., Watsford, M. L., & Murphy, A. J. (2011).** Time-motion analysis of international and national level futsal. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(3), 646-651.
- Fernandez-del-Olmo, M., Rodriguez, F. A., Marquez, G., Iglesias, X., Marina, M., Benitez, A., ... & Acero, R. M. (2013).** Isometric knee extensor fatigue following a Wingate test: peripheral and central mechanisms. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(1), 57-65.
- Gambetta, V. (1996).** In a blur: How to develop sport-specific speed. *Sports Coach*, 19, 22-24.
- Gastin, P. B. (2001).** Energy system interaction and relative contribution during maximal exercise. *Sports Medicine*, 31(10), 725-741.
- Lima, A. M. J., Silva, D. V. G., & Souza, A. O. S. (2005).** Correlation between direct and indirect VO<sub>2</sub>max measurements in indoor soccer players. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 11(3), 164-166.
- Mujika, I., Spencer, M., Santisteban, J., Goiriëna, J. J., & Bishop, D. (2009).** Age-related differences in repeated-sprint ability in highly trained youth football players. *Journal of Sports Sciences*, 27(14), 1581-1590.
- Nesser, T. W., Latin, R. W., Berg, K., & Prentice, E. (1996).** Physiological determinants of 40-meter sprint performance in young male athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 10, 263-267.
- Perez-Gomez, J., Rodriguez, G. V., Ara, I., Olmedillas, H., Chavarren, J., González-Henriquez, J. J., ... & Calbet, J. A. (2008).** Role of muscle mass on sprint performance: gender differences?. *European Journal of Applied Physiology*, 102(6), 685-694.
- Rodrigues, V. M., Ramos, G. P., Mendes, T. T., Cabido, C. E., Melo, E. S., Condessa, L. A., ... & Garcia, E. S. (2011).** Intensity of official futsal matches. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(9), 2482-2487.
- Sheppard, J.M., & Young, W.B. (2006).** Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919-932.



- Spencer, M., Fitzsimons, M., Dawson, B., Bishop, D., & Goodman, C.** (2006). Reliability of a repeated-sprint test for field-hockey. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9(1), 181-184.
- Wadley, G., & Le Rossignol, P.** (1998). The relationship between repeated sprint ability and the aerobic and anaerobic energy systems. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 1(2), 100-110.
- Wong, D. P., Chan, G. S., & Smith, A. W.** (2012). Repeated-sprint and change-of-direction abilities in physically active individuals and soccer players: training and testing implications. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(9), 2324-2330.

## 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 yayımlanmaz.
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

Balçıkankılı, 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

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

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

### **Submission Guidelines**

#### **Focus and Scope**

Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences (GJPESS) 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**

GJPESS 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 GJPESS should only quote by showing references. Manuscripts submitted to the GJPESS 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 GJPESS. 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.