

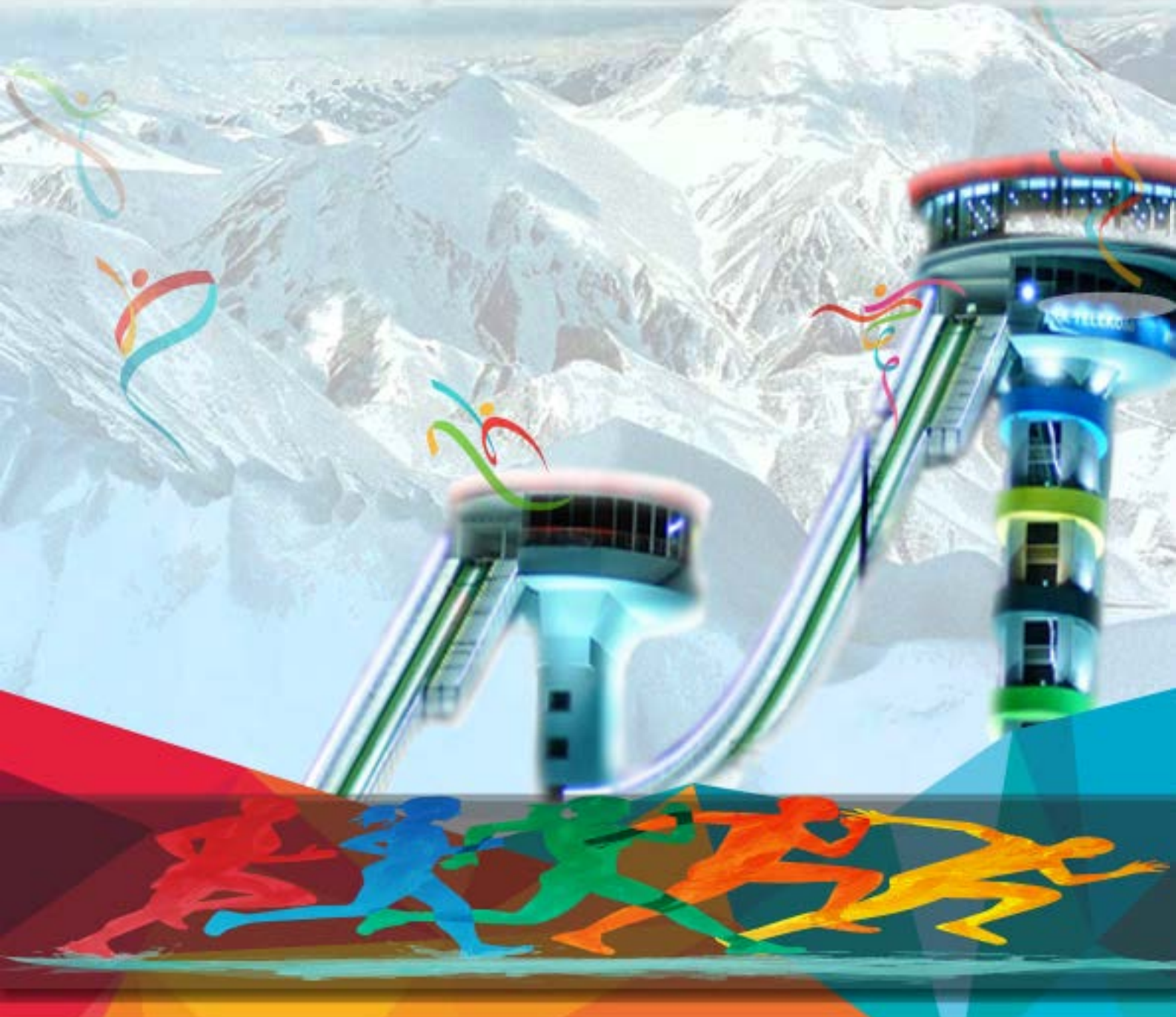


ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ATATURK UNIVERSITY FACULTY OF SPORTS SCIENCES



BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences



BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

CİLT / VOLUME: 21

SAYI / NUMBER: 3

YIL / YEAR: 2019

ISSN:1302-2040

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ADINA

EDİTÖR/EDITOR

Dr. Necip Fazıl KİSHALI, Erzurum

EDİTÖR YARDIMCISI/ASSOCIATE EDITOR

Deniz BEDİR, Erzurum

Fatih AĞDUMAN, Erzurum

İNGİLİZCE DANIŞMANI / ENGLISH CONSULTANT

Ömer ZAMBAK, Bayburt

İSTATİSTİK DANIŞMANLARI/STATISTICAL CONSULTANTS

Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU, İstanbul

Dr. Mehmet Suphi ÖZÇOMAK, Erzurum

BİLİMSEL DANIŞMA KURULU/ EDITORIAL BOARD

Dr. Mustafa ATASEVER, Erzurum
Dr. Gül BALTACI, Ankara
Dr. Orhan KARSAN, Erzurum
Dr. Gazanfer DOĞU, Bolu
Dr. Güner EKENCİ, Ankara
Dr. Mehmet GÜNAY, Ankara
Dr. Özbay GÜVEN, Ankara
Dr. Arslan KALKAVAN, Rize
Dr. Suat KARAKÜÇÜK, Ankara
Dr. Ahmet KIZILTUNÇ, Erzurum
Dr. Osman İMAMOĞLU, Samsun
Dr. Ömer ŞENEL, Ankara
Dr. Kemal TAMER, Ankara
Dr. A. Azmi YETİM, Ankara
Dr. İbrahim YILDIRAN, Ankara
Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL, Mersin
Dr. Erdal ZORBA, Ankara
Dr. Hülya AŞÇI, İstanbul
Dr. Akın ERDAL, Erzurum
Dr. Recep GÜRSOY, Muğla
Dr. Nevin Atalay GÜZEL, Ankara
Dr. Ayşe Kin İŞLER, Ankara
Dr. Saliha KARATAY, Erzurum
Dr. İlhami GÜLÇİN, Erzurum
Dr. Kürşat KARACABEY, Düzce
Dr. Özcan SAYGIN, Muğla
Dr. Vedat ÇINAR, Elazığ

Dr. Abdurrahman KEPOĞLU, Muğla
Dr. Şahin ÖZEN, İstanbul
Dr. Ali TEKİN, Bitlis
Dr. Gökhan BAYRAKTAR, Ağrı
Dr. Sema ALAY, Ankara
Dr. Şebnem CENGİZ, Manisa
Dr. İbrahim CİCİOĞLU, Ankara
Dr. Ümit KARLI, Bolu
Dr. H. Alper GÜNGÖRMÜŞ, Manisa
Dr. Sümmüni EKİCİ, Muğla
Dr. Latif AYDOS, Ankara
Dr. Necip Fazıl KİSHALI, Erzurum
Dr. İlhan ŞEN, Erzurum
Dr. Zafer ÇİMEN, Ankara
Dr. Murat KALDIRIMCI, Erzurum
Dr. Fatih KİYİCİ, Erzurum
Dr. A. Haktan SİVRİKAYA, Balıkesir
Dr. Murat TAŞ, Manisa
Dr. Murat AKYÜZ, Manisa
Dr. Başaran GENÇDOĞAN, Erzurum
Dr. Deniz EKİNCİ, Samsun
Dr. Bülent GÜRBÜZ, Kırıkkale
Dr. Erdoğan TOZOĞLU, Erzurum
Dr. Akın ÇELİK, Trabzon
Dr. Özgür BOSTANCI, Samsun
Dr. Tonguç Osman MUTLU, Muğla
Dr. Kemal GÖRAL, Muğla

Dr. Ali KIZILET, İstanbul
Dr. Engin GEZER, Kars
Dr. Yunus ÖZTAŞYONAR, Erzurum
Dr. Arzu GÜLBAHÇE, Erzurum
Dr. Haluk SİVRİKAYA, Erzurum
Dr. S. Erim ERHAN, Erzurum
Dr. Orcan MIZRAK, Erzurum
Dr. Metin BAYRAM, Ağrı
Dr. Gülelda BURMAOĞLU, Erzurum
Dr. Ahmet ŞİRİNKAN, Erzurum
Dr. Zinnur GEREK, Erzurum
Dr. Emre BELLİ, Erzurum
Dr. Nurcan DEMİREL, Erzurum
Dr. Günay ESKİCİ, Erzincan
Dr. Alparslan KURUDİREK, Kars
Dr. C. Tuğrulhan ŞAM Erzurum
Dr. Sertaç ERCİŞ, Erzurum
Dr. Hüseyin EROĞLU, Kahramanmaraş
Dr. Velittin BALCI, Ankara
Dr. Fatih YENEL, Ankara
Dr. Önder ŞEMŞEK, Bolu
Dr. Hakan SUNAY, Ankara
Dr. Mehmet TUNÇKOL, Trabzon
Dr. Mustafa BAŞ, Trabzon
Dr. Dursun KATKAT, Mersin
Dr. Kubilay ÖCAL, Muğla
Dr. Ercan ZORBA, Muğla

Amaç ve Kapsam

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisinin temel hedefi uluslararası düzeyde nitelikli, sürekli ve beden eğitimi ve spor alanında periyodik olarak bilimsel açıdan en üst düzeyde orijinal araştırmaları yayınlamaktır. Bununla beraber spor bilimleri ile ilgili temel yenilikleri kapsayan derleme yazıları, olgu sunumları, beden eğitimi ve spor camiasının konular hakkındaki deneyimlerini ve eleştirilerini içeren mektuplar ile güncel mesleki konular da yayınlanır.

Yayın Periyodu

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinin süreli yayın organı olup, bağımsız ve önyargısız hakemlik ilkesine dayanan bilimsel içerikli, yayın dili Türkçe olan, ulusal, periyodik hakemli bir dergidir. Mart, Haziran, Eylül ve Aralık aylarında olmak üzere yılda 4 kez yayınlanır.

Abone işlemleri

Dergiye abone olmak isteyen kişiler Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi iletişim adresine başvurmalıdır.

Reklam işlemleri

Dergiye reklam vermek isteyen tüm kişi ve kurumların dergi iletişim adresine başvurmaları gerekmektedir

Yayın hakkı

Atatürk Beden Eğitimi ve Spor Bilimler Dergisinde yayınlanan yazı, resim, şekil ve tablolar yayıncının izni olmadan kısmen veya tamamen herhangi bir nedenle basılamaz, çoğaltılamaz. Referans göstermek kaydıyla özetleme ve alıntı yapılabilir. Dergide yayınlanan yazı, şekil ve resimlerden yazarları, ilan ve reklamlardan firmaları sorumludur.

Yazışma Adresi / Correspondence Address

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (atabesbd)
Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
25240 ERZURUM/ TÜRKİYE
Tel:(0442) 2311380 • Faks:(0442) 2311333
e-posta: atabesbd@atauni.edu.tr

YAZARLARA BİLGİ

Yayın Kuralları

Atatürk Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisine gönderilen yazılar, yayın ve bilim kurulu üyeleri tarafından kapsam ve düzen açısından uygun görülmelidir. Yayın kurulu yayın koşullarına uymayan yazıları yayınlamamak, düzeltmek üzere yazarına geri göndermek ve biçimce düzenlemek yetkisine sahiptir. Yazının özüne dokunmadan her türlü düzeltme ve kısaltmalar yapılabilir. Yayınlanmak üzere dergiye gönderildikten sonra yazarlardan hiçbirisi, tüm yazarların yazılı izni olmadan yazar listesinden silinemez ve hiçbir isim yazar olarak eklenemez veya yazar sırası değiştirilemez. Tüm yazılar editör ve ilgili editör yardımcısı ile en az iki danışman hakem tarafından incelenir. Editör ofisi gerek gördüğünde makaleyi üçüncü bir hakeme gönderebilir.

Dergide basılacak yazılar başka herhangi bir yerde yayınlanmamış olmalıdır. Bilimsel toplantılarda tebliğ edilen çalışmalarda bilimsel toplantının yeri ve tarihi belirtilmelidir. Yazıların bilimsel sorumluluğu yazara ait olup yazıların içeriğinden ve kaynakların doğruluğundan yazarlar sorumludur. Eğer makalede daha önce yayınlamış; alıntı yazı, tablo, resim vb. varsa makale sahibi yayın hakkı sahibi ve yazarlardan yazılı izin almak ve bunu belirtmek durumundadır. Yayına kabul edilmeyen makale, resim ve fotoğraflar eğer özel olarak yazarlar tarafından geri istendiği belirtilmemiş ise yazarlara geri gönderilmez.

Yazım Kuralları

1. Yazım PC uyumlu bilgisayarda Microsoft Word Windows programı ile Times New Roman karakteriyle yazılmalı, A4 sayfa büyüklüğünde beyaz kâğıda ve kâğıdın tek yüzüne kâğıdın sol kenarında 2,5, sağ kenarında 2,5, üst ve alt kenarlarında 2,5'er cm. boşluk bırakılacak şekilde yazılmalıdır. Makalenin adı ortalı, 12 punto ve kalın, paragraftan önce ve sonra satır boşluğu bırakılmalı, Öz ve Abstract sola yaslı 1.25 cm girintili 10 punto ve kalın, Giriş, Yöntem, Bulgular, Tartışma ve Sonuç, Kaynaklar başlıkları 12 punto sola yaslı ve 1.25 cm girintili ve kalın olmalıdır. Bu başlıklara ait içerik ise 12 punto ve 1.25 cm satır başı yapılmış olmalıdır.
2. Yazar isimleri 10 punto, kalın, ortalı, üstten ve alttan satır boşluğu bırakılmaz.
3. Özet ve Kaynaklar içeriğinde 1.0, ana yazımda ise 1.5 tam satır aralığı kullanılmalıdır. Şekillerin ve çizelgelerin açıklamaları ile alıntılar ve dip notların yazımında ise 1 satır aralık kullanılmalıdır. Öz, Abstract, Şekiller, Tablolar, Kısaltmalar Dizini ve Kaynaklar gibi, ana başlıklar, bölüm başlıkları ve alt bölüm başlıkları ile bunları izleyen ilk paragraf arasında kullanılan aralığa göre bir aralık; bir alt bölümün son satırı ile bir sonraki alt bölüm başlığı arasında da kullanılan aralığa göre bir aralık boşluk bırakılmalıdır. Metin içerisinde yer alan paragraflar arasında ilave aralık bırakılmamalıdır.
4. Makale kolay anlaşılır bir Türkçe ve yazım kurallarına uygun bir dille yazılmalıdır. Yazım kurallarında imla bakımından Türk Dil Kurumu'nun çıkardığı imla Kılavuzuna uyulması gerekmektedir. Anlatım üçüncü şahıs ağzından yapılmalı, kısa ve öz cümleler kullanılmalıdır. Yazımda virgül ve noktadan sonra, bir karakter boşluk bırakılmalıdır.
5. Araştırma yazıları sıra ile şu bölümlerden oluşmalıdır: Kapak başlığı, Türkçe başlık, Türkçe öz, anahtar kelimeler, İngilizce abstract (konunun başlığı ile birlikte), keywords, giriş, materyal ve metot, bulgular, tartışma, sonuç ve kaynaklar. Derleme ve olgu sunumları ise; kapak başlığı, Türkçe özet, anahtar kelimeler, İngilizce abstract (İngilizce konu başlığı ile) ve keywords sırası ile başlamalıdır. Kapak başlığı dışında isim ve kurum belirtilmemelidir. Türkçe öz bölümü azami 200 kelimedenden oluşmalıdır. İngilizce abstract ise Türkçe öz'e denk olmalıdır.
6. **Kapak Başlığı:** Makalenin başlığı (Türkçe ve İngilizce), tüm yazarların ad ve soyadları, akademik ünvanları, bağlı oldukları kurumları, iş telefonu-GSM, e-posta ve yazışma adresleri, belirtilmelidir. Makale daha önce tebliğ edilmişse tebliğ yeri ve tarihi belirtilmelidir.
7. Özet kısmı 350 kelimeyi, araştırma yazıları ve derlemeler 10 sayfayı, olgu sunumları ise 5 sayfayı geçmemelidir.
8. Tüm tablolar grafikler veya şekiller yazının içinde yerleştirilmiş halde gönderilmemeli, her biri ayrı sayfaya basılmış şekilde gönderilmelidir. Her birine metinde geçiş sırasına göre numara verilmeli ve kısa birer başlık yazılmalıdır. Tablo, şekil ve grafiklerin yazıda nerede geçtiği belirtilmelidir. Kullanılan kısaltmalar alt kısımda mutlaka açıklanmalıdır. Özellikle tablolar metni açıklayıcı ve kolay anlaşılır hale getirme amacı ile hazırlanmalı ve metnin tekrarı olmamalıdır. Başka bir yayından alıntı yapılıyorsa yazılı baskı izni birlikte gönderilmelidir.
9. Kaynaklar listesi makale metninin sonunda ayrı bir sayfaya yazılmalı, alfabetik sıraya göre düzenlenmelidir. Kaynaklar metinde, soy isim ve tarih belirterek parantez içerisinde olmalıdır. (Örnek, (Siktar, 2012), (Baldwin ve Caldwell, 2003), (Martin ve ark., 1995).. Henüz yayınlanmamış veriler ve çalışmalar kaynaklar bölümünde yer almamalıdır. Bunlara metin içerisinde (isim(ler), yayınlanmamış veri, tarih) şeklinde yer verilmelidir. Kaynaklarda yazar sayısının 6 veya daha

az olması durumunda tüm yazarların isimleri yazılmalıdır. Yazar sayısının altıdan fazla olması durumunda ise ilk altı yazarın ismi yazılmalı, sonrasında Türkçe makalelerde “ve ark.”, İngilizce makalelerde ise “et al.” ilave edilmelidir. Yazar isimlerinden sonra kaynak gösterilen yazının tam başlığı, dergi adı, yıl, cilt ve sayfa numaraları yazılmalıdır. Kaynaklar şu şekilde düzenlenmelidir:

a. Dergiler için;

Coleman, D. & Iso-Ahola, S. E., (1993). The Role of Social Support and Self Determination. Journal of Leisure Research. 25(1):111–128.

b. Kitaplar için;

Peltekoğlu, F., (2007). Halkla İlişkiler Nedir? 5. Baskı. İstanbul: Beta Basım.

c. Kitap bölümü için;

Zvaifler NJ, Antimalarials. In: Mc Carty DJ, ed(s). (1985). Arthritis and Allied Conditions. Philadelphia: Lea and Febiger, 497-501.

d. Tez için;

Tınaz, C., (2011). Türkiye’de Sponsorluk Etkisinin Kontrolü ve Farklı Ölçüm Tekniklerine Göre Durumun Değerlendirilmesi. Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE.

10. Hakemlerden gelmiş, düzeltme için geri gönderilen ve kabul edilen makaleler düzeltmeleri yapıldıktan sonra tekrar dergimize gönderilmelidir.

11. Yayınlarda ulusal ve uluslararası geçerli etik kurallara uyulmalı, etik kurul kararı gerektiren klinik ve deneysel hayvan çalışmaları için ayrı ayrı etik kurul onayı alınmış olmalı ve belgelendirilmelidir.

TELİF HAKKI DEVİR FORMU FORM FOR COPYRIGHT

...../...../20

MakaleBaşlığı:

.....
.....

Sayın Editör,

Yayınlanması dileğiyle Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi'ne gönderdiğimiz yukarıdaki başlığı verilen makalenin yazarları olarak;

Bu çalışmanın:

1. Bilimsel ve etik sorumluluğunun bize ait olduğunu,
2. Daha önce yurtiçinde ve yurtdışında Türkçe veya yabancı bir dilde yayınlanmadığını,
3. Başka bir yayın organına yayınlanmak üzere gönderilmediğini,
4. Yayının kabulü halinde tüm yayın haklarının Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi'ne ait olduğunu kabul ve beyan ederiz.

Yazar(lar)

İmza

.....
.....
.....
.....
.....
.....

İÇİNDEKİLER /CONTENTS

Sayfa no	Araştırma Makaleler / Research Articles
08-22	TÜRKİYE'DE OLİMPİK VE SPORCU EĞİTİM MERKEZLERİ ÜZERİNE BİR İNCELEME ANALYSIS OF OLYMPIC AND ATHLETE TRAINING CENTERS IN TURKEY Gültekin, O., Erünal, U.
23-33	ANAEROBİK EGZERSİZ SONRASI OLUŞAN YORGUNLUĞUN SPORCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNE AKUT ETKİSİ THE ACUTE EFFECT OF FATIGUE RESULTED AN ANAEROBIC EXERCISE ON ATLEHETES'S MENTAL TOUGHNESS LEVEL Güleroğlu, F. & Eroğlu, H.
34-44	ELİT DÜZEY KAYAKLI KOŞUCULARDA BİR YILLIK ANTRENMAN PERİYODUNUN BAZI VÜCUT KOMPOZİSYONLARI VE VO2 MAX DEĞERLERİNE ETKİSİ THE EFFECT OF ONE-YEAR TRAINING PERIOD ON SOME BODY COMPOSITIONS AND VO2 MAX VALUES IN ELITE LEVEL CROSS-COUNTRY SKIERS Hazar, K. & Akyol, H.
45-55	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN EĞİTİMDE TEKNOLOJİ KULLANIMINA İLİŞKİN TUTUM VE DÜŞÜNCELERİNİN İNCELENMESİ AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ EXAMINATION OF THE ATTITUDES AND OPINIONS OF STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS HIGH SCHOOL REGARDING THE USE OF TECHNOLOGY IN EDUCATION: THE AĞRI İBRAHİM CEÇEN UNIVERSTY EXAMPLE Bayram, M., Şam, C. T. & Aka, S. T.
56-72	GELENEKSEL SPORLARIMIZDAN KUŞAK GÜREŞİ SPORCU VE YÖNETİCİLERİNİN BOŞ ZAMAN MOTİVASYON VE TATMİNLERİNİN İNCELENMESİ EVALUATION POSITION OF LEISURE TIME MOTIVATION AND SATISFACTION OF TRADITIONAL BELT WRESTLING SPORTS ATHLETES AND EXECUTIVES Demiral, Ş. & Chaushev, O. R.
73-78	STRES VE SAĞLIK ÜZERİNE BOŞ ZAMANLARDA YAPILAN SPORUN ETKİSİ THE EFFECT OF SPORT IN EMPTY TIMES ON STRESS AND HEALTH Çoruh, Y.
79-84	KARATE SPORCULARININ MÜZİKTEN ETKİLENME VE AKADEMİK ÖZ YETERLİKLERİNİN BAZI DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ STUDY ON SELF-EFFICACY OF KARATE PLAYERS AND EFFECT OF MUSIC ON THEM ACCORDING TO SOME DEMOGRAPHIC VARIABLES Şık, A., Özdemir, A. & Vural, M.
85-95	12-14 YAŞ TENİŞÇİLERDE TEKNİK ANTRENMAN PROGRAMLARININ BAZI BİYOMOTORİK VE TEKNİK GELİŞİMLERİ ÜZERİNE ETKİLERİNİN ARAŞTIRILMASI DETERMINATION OF THE EFFECTS OF SOME BIOMOTORIC AND TECHNICAL DEVELOPMENTS ON TRAINING PROGRAMS IN 12-14 AGE TENNIS PLAYERS Şahinler, Y., Kılınc, F. & Koçyiğit, B.

MOTİVASYONEL İKLİM VE HEDEF BAĞLILIĞININ ANTRENÖR SPORCU İLİŞKİSİNE ETKİSİ

96-106

THE EFFECT OF MOTIVATIONAL CLIMATE AND TARGET DEPENDENCE ON THE TRAINER-SPORTER RELATIONSHIP

Aydın, E.

SALDIRGANLIKTA PROSOSYAL VE ANTİSOSYAL DAVRANIŞLARIN ROLÜ

107-116

THE ROLE OF PROSOCIAL AND ANTISOCIAL BEHAVIORS IN AGGRESSION

Alemdağ, C.

GÖNÜLLÜLERİN FAALİYETLERE KATILIM NEDENLERİ VE MOTİVASYONEL FAKTÖRLERİN ANALİZİ: GENÇLİK MERKEZLERİ ÖRNEĞİ

117--127

REASONS FOR PARTICIPATION OF VOLUNTEERS TO ACTIVITIES AND THE ANALYSIS OF MOTIVATIONAL FACTORS: THE CASE OF YOUTH CENTERS

Yılmaz, M., Seribaş, K. & Gümüş, H.

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN OYNAMA MOTİVASYONU DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

128-137

RESEARCH ON THE DIGITAL GAME PLAYING MOTIVATION LEVELS OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Demirel, H. G., Cicioğlu, H. İ. & Tekkurşun-Demir, G.

İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN BAŞARI ALGISI VE SORUMLULUK DUYGUSUNUN SPOR YAPMA DEĞİŞKENİNE GÖRE İNCELENMESİ

138-147

AN EXAMINATION OF SUCCESS PERCEPTION AND SENSE OF RESPONSIBILITY OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN TERMS OF DOING SPORTS

Dereceli, Ç.

DİJİTAL ÇAĞDA BİLGİ VE İLETİŞİM TEKNOLOJİLERİNİN KULLANIMI: SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE BİR UYGULAMA

148-156

USE OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN DIGITAL AGE: AN APPLICATION ON THE STUDENTS OF FACULTY OF SPORTS SCIENCES

Sivrikaya, M. H. & Biricik, Y. S.



TÜRKİYE'DE OLİMPİK VE SPORCU EĞİTİM MERKEZLERİ ÜZERİNE BİR İNCELEME

Okan GÜLTEKİN¹, Uğur ERÜNAL²

ÖZ

Türkiye'de spor eğitimi amaçlı projelere bakıldığında üst düzey sporcu yetiştirmek amacıyla, devlet destekli iki ana kurum bulunmaktadır. Bunlar, Sporcu Eğitim Merkezleri (SEM) ve Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleridir (TOHM).

Kaynak tarama yöntemi ile gerçekleştirilen bu araştırma, Türkiye'de üst düzey ve olimpiik sporcu yetiştirmek amacıyla başlatılan, proje ve merkezlerin kuralları ve kapsamaları; Türk sporuna katkısı, ihtiyaçları, eksikleri ve gözlenebilecek, geliştirilebilecek özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu amaçla her iki kurum, Türkiye'de eğitim ve öğretimin aksamadan üst düzey sporcu olarak yetiştirilmelerini sağlamak için ve olimpiatlara katılacak ve katılması muhtemel yetenekli sporcuların seçilmesi, performanslarının geliştirilmesi, eğitimlerinde ve sosyal gelişimlerinde standart bir uygulama sağlanmasını amaçlamaktadır. Bu doğrultuda, Spor Genel Müdürlüğü'nden alınan verilere göre, 2018-2019 yılı döneminde 14 branşta çeşitli sınavlar sonucu 32 ilde bulunan 35 Sporcu Eğitim Merkezi için toplam 946 sporcu kontenjanı belirlenmiştir; 24.10.2018 TOHM Genel Koordinatörlüğü'nden elde edilen verilere göre, Olimpiik Hazırlık Merkezleri, 2018 yılında 20 ilde ve Olimpiik 19 branşta yatılı veya gündüzlü olmak üzere faaliyet göstermektedir. Merkezlerde 534 gündüzlü 377 yatılı olmak üzere 911 sporcu eğitim görmektedir (Tablo 1). Merkezlerde 273 antrenör bulunmaktadır. Merkezlerde Spor Psikoloğu, Beslenme Uzmanı, Fizyoterapist, Masör/Masöz olmak üzere toplam 68 destek elemanı bulunmaktadır.

Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri ve Sporcu Eğitim Merkezleri'nde farklı spor dallarında yetişen sporculara bakıldığında Avrupa ve Dünya Şampiyonalarında çeşitli başarılar yakalansa da, Olimpiyat Oyunları'ndaki madalya sayımızın beklenen hedefin altında olması dikkat çekmektedir. Spor müsabakalarına bakıldığında en çok kitlenin bulunduğu ve en üst düzey müsabaka olarak bilinen Olimpiyat Oyunları'nda ülkemizin adını başarı kısmında duyurmak için, ülkemizde yer alan projelerin tıpkı TOHM projesinde olduğu gibi birçok projenin de olimpiik eğitim niteliğinde olması söz konusudur. Bunlarla beraber, çalıştırıcı ve destek elemanlarının kalitesi incelenmeli ve dünya genelindeki başarılı ülkelerin projeleri göz önüne alınarak gerekli seminerler düzenlenip, uygulamaya geçirilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Olimpiik Merkez, Sporcu Eğitim Merkezi, Olimpiik Proje.

ANALYSIS OF OLYMPIC AND ATHLETE TRAINING CENTERS IN TURKEY

ABSTRACT

Looking at the sports training projects in Turkey, we see two main lines of state-funded institutions which train senior athletes, namely Athlete Training Centers (SEM) and Turkish Olympic Preparation Centers (TOHM).

This study, conducted through the literature review, aims at investigating the rules and scopes of the projects and centers initiated to train senior and Olympic athletes, their contribution to sports in Turkey as well as their needs, shortcomings, observable and improvable characteristics.

Both institutions aim at selecting competent athletes that will or are quite likely to take part in the Olympics, improving their performance, and providing standard practices in their training and social development. According to the data obtained from the General Directorate of Sports, in the 2018-19 athletic season, the quota for the 35 Athlete Training Centers in 32 provinces was set to a total of 946 athletes in 14 areas to be filled at the end of various tests. Based on the data obtained from the Turkish Olympic Preparation Centers General Coordination Office on 10.24.2018, there were 20 Olympic Preparation Centers providing services in 19 Olympic sports and having boarding facilities in 2018. There were 911 athletes trained at these centers: 534 on a

¹ Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa

² Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Lisans Öğrencisi, Bursa

day basis and 377 on a boarding basis. The centers employed 273trainers as well as a total of 68 support personnel, including sport psychologists, nutritionists, physiotherapists, and masseurs/masseuses.

Looking at the athletes trained in different sports at Turkish Olympic Preparation Centers and Athlete Training Centers, it is noticeable that although various achievements have been made in the European and World championships, the number of the medals obtained in the Olympic Games is below the expected goal. To ensure our country's success at the Olympic Games, known as the ultimate competition hosting the largest number of attendees, many projects must be implemented to provide Olympic training, modeling after the Turkish Olympic Preparation Centers project. Furthermore, the quality of the trainers and support personnel must be investigated, and seminars must be designed and implemented by taking into account the projects of the successful countries worldwide.

Keywords: Olympic Center, Sports Training Center, Olympic Project.

GİRİŞ

“Olimpiyat eğitimi”, 1970'lerde spor eğitimi ve Olimpiyat araştırmasında ortaya çıkan bir terimdir. “Olimpiyat eğitimi” eski Yunanistan'ın eğitim ideallerinin yeniden canlandırılması anlamına mı geliyor, yoksa amacı sadece Olimpiyat sembollerinin pazarlanmasına güvenilirlik kazandırmak mı? Sorunun ilkeler açısından cevaplanması gerekir ve cevap modern Olimpiyat Hareketi kavramının tarihine ve konseptine kadar uzanır (N. Moller, 1975).

Modern Olimpiyat Oyunları, 1896 yılında Atina'da başlamıştır. Olimpiyat Oyunları'nın amacı; gençliği karşılıklı anlayış ve dostluk ruhu içerisinde eğiterek, daha iyi ve daha barışsever bir dünya kurulmasına katkıda bulunmaktır (Özdilek,Şentürk&Döşyılmaz, 2003). Bu amaçlarla başlatılan Olimpiyat hareketi, daha sonra ülkelerin ekonomik, siyasal ve sosyal beklentilerinin olduğu organizasyonlar haline gelmiştir. Sporun yapısı içersin de görülebilen menfaatlerden olan ekonomik çıkar, talepler ve gerilimler zamanla, Olimpiyat Oyunları'nda görülmeye başlamıştır. Bu durum, Olimpiyat Oyunları'nı barışçı faaliyetlerinin yanında ekonomik konuların içine de sürüklemiştir (Özdilek, ve ark. 2003), (Güllü, 2017).

Günümüzde spor, kültürlerarası birleştirici gücü ve giderek artan rekabet düzeyi ile ulusal kimliğin ve prestijin dünyada kanıtlandığı bir alana dönüşmüştür (Altun M, Koçak S, 2015).

Ülkemizin özellikle de son yıllarda büyük spor organizasyonlarında madalya hedefi içerisinde bulunan anlayışına karşın spor yönetiminin tüm ülke insanımızın sağlığını gözetecek etkinlikleri hayata geçirme gibi bir sorumluluğu da bulunmaktadır. İşte bu noktada kitle sporunun yaygınlaştırılmasının elit spor ve elit sporcuların yetiştirilmesi açısından da niçin önem taşıdığı ve dünyadaki örnekleri ile ortaya konulmaktadır. Öte yandan olimpiyat oyunları gibi prestiji yüksek organizasyonlarda başarı elde edebilmek uzun vadeli bir uğraş gerektirmektedir. Bu açıdan sporu tabana yaymak ve kitleliliği harekete geçirmek, spor yönetimi açısından olmazsa olmaz bir uğraşı olmak durumundadır (Talismciler, 2017).

Eğitim, bireyin tüm niteliklerini geliştirerek, onun üretim süreci içinde daha verimli ve üretken olmasını olanaklı kılarken, yaşamı ve içinde bulunduğu süreci sorgulayan, bilgi, beceri, etik, sanat, kültür vb. alanlarda yetkinleşmesini, bireyselleşerek toplumsallaşmasını da sağlayan, insanın insan olmasına yardım etme bilim ve sanatı olarak tanımlanabilir (Gül, 2004).

"Bir eğitim faaliyeti olan spor, bireyin ortak amaçları dile getirebilme gücünü ve takdir edebilme duygusunu ortaya çıkarmaktadır. Bunların yanı sıra, spor, sosyal yaşamın içinde sık karşılaşılan anlayış, sorumluluk taşıyabilme ve iş birliği içinde düzen sağlama yeteneğini de geliştirmektedir" (İlhan, 2008). Bu doğrultuda, spor eğitiminde temel amacımız da; Anayasamızda belirtildiği gibi tüm vatandaşlarımıza düzenli spor yapma alışkanlığının kazandırılması ve sporda yetenekli çocuk ve gençleri ortaya çıkararak, bunların olimpik anlayışla üst düzeyde elit sporcular olarak yetiştirilmeleridir(D. P. T. 2000).

Olimpik Hareketin yaratıcısı Coubertin tarafından sürekli bir gelişim içine giren Olimpik Eğitim çalışmaları dünya genelinde destek görmüştür. Olimpik Eğitim programlarının geliştirilmesindeki amaç; Olimpik idealler doğrultusunda insanlığın dayanışma duygusu, hoşgörü ve fairplay' e dayalı karşılıklı saygıyı geliştirme, farklı kültürlerle saygı duyma, çevreyi koruma ile insanın kişiliğinin zenginleştirilmesi gibi değerlerin kazandırılmasıdır (Güzel ve Özbey, 2009). Olimpik anlayış, farklı kültürler ve sosyal gruplar üzerindeki temel prensipleri Olimpik Eğitim programları inşa etmede global anlayışa yol göstermektedir. Olimpik Eğitim bu anlayışı öğretmede bir öğrenme sürecidir; katılımcılar bilgi kazanmak, Olimpik ilkeleri anlamak, denemek ve yayılmasını sağlamak konularında cesaretlendirilir. Bu öğrenme süreci derin eğitim bilgisine ve Olimpik anlayışın kültürel ilkelerine sahip olmaya dayanır. Bu nedenle, öğrenme sürecinde ruhsal ve psikomatik aktivitelerin uyum içinde benimsenmesi gerekir. Aynı zamanda, süreç, sportmenlik ruhunu kazandırır ve Olimpiyat Oyunları sporcularını kullanarak gençlerin yaşamlarında izlemeleri için bir model oluşturmasını sağlar (Güzel ve Özbey, 2009), (Şentuna, 2013).

Olimpik ideallerin yaygınlaştırılmasında eğitimin temel sorumluluğu her ülkenin Milli Olimpiyat Komiteleri ile birlikte Olimpik Akademilerine verilmiştir. Olimpik Antlaşmada (Bölüm 4: Kural 28) belirtildiği üzere; "*Olimpik eğitim programlarını her seviyede, okul, üniversitelerin programlarındaki Beden Eğitimi ve Spor derslerinde uygulayarak Olimpizmin temel ilkelerini ve değerlerini kendi ülkelerinde yaymak ve Ulusal Olimpik Akademilerin ve Olimpik Müzelerin kurulmasını ve Olimpik Hareketle bağlantılı kültürel programların*

gerçekleştirilmesini desteklemek” görevi Milli Olimpiyat Komitelerine aittir (Serdaroğlu, 2002).

Bu bağlamda Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Tüzüğü’nün (2007), birinci maddesinde eğitime yönelik olarak belirlenmiş ilke ve görevler şunlardır;

-Olimpik eğitim programlarını, her eğitim düzeyindeki okullarda spor eğitimi ile ilgili kurumlarda, üniversitelerde, olimpik eğitim veren kurumlardaki ulusal olimpiyat akademilerinde, olimpiyat müzelerinde ve olimpik hareketle ilgili tüm eğitim programlarında okutmak ve öğretmek ve olimpiyatın temel ilke ve değerlerinin ülkede özendirilmesini sağlamak, Kurslar düzenleyerek, temel olimpiyat ilkelerinin yayılmasını temin etmek için spor yönetiminin eğitimine katkı sağlamak (Çoknaz, 2010).

Milli Eğitim Bakanlığı (MEB), Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK) ve Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO)’ nun birlikte çalışması sonucunda “İlköğretim Okulları 4. ve 5. Sınıflarda Spor Kültürü ve Olimpik Eğitim Kılavuz Kitabı” adlı bir kılavuz kitap çıkarılmıştır. Hazırlanan bu kitap iki bölümden oluşmaktadır, Bu bölümler;

1. Öğretmen ve öğrenci bölümünün her ikisinin bir arada olduğu “Öğretmen Kılavuz Kitabı”,
2. Sadece öğrencinin kendi etkinliklerini ilgilendiren “Öğrenci Kılavuz Kitabı”. Hazırlanmış olan kılavuz kitap altı ayrı bölümden (Hareket ve Spor , Ülkemiz ve Spor, Spor ve Ahlak, Spor ve Sağlık, Spor ve Yaşam, Olimpiyat Oyunları) oluşmaktadır.

Ayrıca Türkiye’nin çeşitli illerinde ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerini hedef alarak düzenlenen ve yaklaşık 200.000 öğrenciye ulaşan Spor Kültürü ve Olimpik Eğitim Projesi (OLİ), Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından da “Örnek Proje” olarak gösterilmekte ve birçok üye ülkeye tanıtılmakta ve anlatılmaktadır (Özbey&Güzel 2009).

Türkiye’de üst düzey sporcu yetiştirmek amacıyla yatılı ve gündüzlü olarak,devlet destekli iki ana kurum bulunmaktadır. Bunlar *Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri* ve *Sporcu Eğitim Merkezleridir*.

Türkiye Olimpiyatlara Hazırlık Merkezleri (TOHM)

21/5/1986 tarihli ve 3289 sayılı Spor Genel Müdürlüğü’nün Teşkilat ve Görevler Hakkında Kanununun 2 ve 10 uncu maddelerine dayanılarak hazırlanan ve 11 Nisan 2015 tarihinde çıkarılan yönetmeliğin amacı “Olimpiyatlara katılacak ve katılması muhtemel yetenekli sporcuların seçilmesi, yetiştirilmesi, performanslarının geliştirilmesi, eğitimlerinde ve sosyal gelişimlerinde müşterek ve standart bir uygulamanın sağlanması için olimpik hazırlık merkezlerinin kurulması, sporcu seçimi ve uyması gereken kurallar ile bu Türkiye

Olimpiyatlara Hazırlık Merkezlerinde (TOHM) görev alacak olimpik hazırlık merkezi koordinatörü, akademik danışman ve diğer görevlilerin çalışma, görev, yetki ve sorumluluklarını belirlemektir”(İmamoğlu,Dilek&Türkmen,2017)

Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinin Kurulmasında Etkili Olan Faktörler

- Türkiye’de üst düzey sporcuların performanslarının düzenli bir şekilde takip edildiği ve desteklendiği bir sisteme ihtiyaç duyulması,
- Küçük yaş gruplarında alınan sportif başarıların üst yaş gruplarına taşınmak istenmesi,
- Sportif başarının sadece antrenör ve sporcu eksenindeki çalışmalara bağlı kalmamasının gerektiğinin düşünülmesi,
- Sportif başarının sadece antrenör ve sporcu eksenindeki çalışmalara bağlı kalmamasının gerektiğinin düşünülmesi,
- Sportif başarının artmasında etkili unsurlardan biri olan sportif performans testleri ile ilgili yeterli tecrübeye ulaşılmamasının arzusu,
- Sportif başarının artmasında etkili unsurlardan biri olan sportif performans testleri ile ilgili yeterli tecrübeye ulaşılmamasının arzusu,
- Yeteneği bulunan, sportif başarısını kanıtlamış, yaşadığı ilde sportif başarısını daha ileri götürme imkanı bulunmayan sporcuların maddi imkansızlıklar nedeniyle sportif başarılarını daha yukarı taşıyamamasının ve sporu bırakmasının engellenmek istenmesi,
- Federasyonların ve antrenörlerin özellikle yıldızlar ve gençler düzeyinde başarılı sporcuları yetiştirebilecek birikime sahip olmalarının istenmesi,
- Sporcuların konaklama, spor alanlarına ulaşım, doğru beslenme, hayatlarını idame ettirme, spor alanlarından öncelikli yararlanma konularında sorun yaşamamaları ve geleneksel olarak başarılı olduğumuz branşlar dışında, olimpiyat oyunlarında çok sayıda madalyanın kazanıldığı ancak ülkemizde altyapısı zayıf olan branşlarda gelişim sağlanmasının istenmesidir (Kıloğlu, 2017).

Türkiye Olimpiyatlara Hazırlık Merkezleri kapasiteleri

24.10.2018 TOHM Genel Koordinatörlüğü'nden elde edilen verilere göre, Olimpik Hazırlık Merkezleri, 2018 yılında 20 ilde ve Olimpik 19 branşta yatılı veya gündüzlü olmak üzere faaliyet göstermektedir. Merkezlerde 534 gündüzlü 377 yatılı olmak üzere 911 sporcu eğitim görmektedir (Tablo 1). Merkezlerde 273 antrenör bulunmaktadır. Merkezlerde Spor Psikoloğu, Beslenme Uzmanı, Fizyoterapist, Masör/Masöz olmak üzere toplam 68 destek elemanı bulunmaktadır.

Tablo 1. İllerdeki branşlar ve sporcu sayısı.

İL	İL TOPLAMI	BRANŞ	YATILI ERKEK	GÜNDÜZLÜ ERKEK	YATILI KADIN	GÜNDÜZLÜ KADIN	BRANŞ TOPLAMI
ADANA	33	ATLETİZM	2	5	0	3	10
		KANO	6	1	1	0	8
		KÜREK	5	0	3	1	9
		YÜZME	0	4	0	2	6
ANKARA	208	ATILIKLIK	5	4	1	7	17
		ATLETİZM	1	10	0	9	20
		BOKS	13	12	0	0	25
		CİMNASTİK	0	1	0	11	12
		ESKRİM	11	0	5	0	16
		HALTER	0	17	0	0	17
		JUDO	0	15	0	13	28
		TAEKWANDO	0	12	0	9	21
		TENİS	0	10	0	11	21
YÜZME	0	16	0	15	31		
ANTALYA	15	ATLETİZM	0	0	0	0	0
		BİSİKLET	0	0	3	0	3
		OKÇULUK	9	0	2	1	12
ARTVİN	11	KANO	0	11	0	0	11
BOLU	13	CİMNASTİK	4	1	7	1	13
BURSA	69	ATLETİZM	3	9	0	1	13
		GÜREŞ	26	0	0	0	26
		TAEKWANDO	0	1	0	4	5
		YÜZME	0	16	0	9	25
İZMİR	76	ATLETİZM	7	8	0	4	19
		CİMNASTİK	0	14	0	11	25
		TAEKWANDO	8	12	0	0	20
		TENİS	3	2	0	7	12
K.MARAŞ	39	GÜREŞ	39	0	0	0	39
KAYSERİ	38	ATLETİZM	0	3	0	3	6
		KAYAK	0	0	0	0	0
		TAEKWANDO	0	3	0	1	4
		YÜZME	0	16	0	12	28
KOCAELİ	45	ATILIKLIK	5	3	1	1	10
		ATLETİZM	0	2	0	2	4
		ESKRİM	0	0	0	2	2
		JUDO	6	9	0	14	29
KONYA	60	ATILIKLIK	0	0	0	1	1
		ATLETİZM	0	2	0	1	3
		BİSİKLET	15	1	0	0	16
		HALTER	0	0	11	0	11
		JUDO	0	8	0	5	13
		TAEKWANDO	0	0	13	3	16
MERSİN	20	ATILIKLIK	2	2	0	2	6
		ATLETİZM	2	2	0	2	6
		ESKRİM	0	0	0	0	0
		TENİS	0	4	0	4	8
RİZE	45	ESKRİM	0	0	0	0	0
		GÜREŞ	28	5	0	0	33
		KANO	5	0	6	1	12
SAKARYA	29	GÜREŞ	0	0	0	0	0
		KANO	0	7	0	4	11
		KÜREK	0	9	0	9	18
		ATLETİZM	0	5	0	2	7
SAMSUN	68	JUDO	30	1	0	0	31
		OKÇULUK	8	2	0	4	14
		TAEKWANDO	0	8	0	8	16
		ATLETİZM	0	7	0	1	8
TRABZON	53	BOKS	0	0	6	0	6
		JUDO	0	0	19	0	19
		TENİS	0	3	0	2	5
		YÜZME	0	11	0	4	15

TOHM Sporcu Yaşları

24.10.2018 TOHM Genel Koordinatörlüğü'nden elde edilen verilere göre, 2018 yılı TOHM Projesi kapsamında 589 erkek sporcu ve 322 kadın sporcu olmak üzere toplamda 911 sporcu tespit edilmiştir. Erkek sporcularda yaş ortalaması 17,52 tespit edilirken; kadınlarda ise bu sayı 16,86 olarak tespit edilmiştir (Tablo2).

Tablo 2. TOHM Erkek ve kadın yaş ve sporcu sayıları.

TOHM ERKEK SPORCU		TOHM KADIN SPORCU	
YAŞ	SPORCU SAYISI	YAŞ	SPORCU SAYISI
26	1	26	1
25	1	24	2
24	1	23	3
23	15	22	6
22	18	21	10
21	37	20	29
20	49	19	33
19	63	18	36
18	86	17	45
17	95	16	52
16	100	15	45
15	77	14	40
14	35	13	19
13	11	12	1
TOPLAM ERKEK SPORCU	589	TOPLAM KADIN SPORCU	322

Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi Kontenjanları

TOHM Genel Koordinatörlüğü'nden elde edilen verilere göre, 2019 TOHM Projesi kapsamında 20 ilde 18 branşta toplam 869 sporcu için kontenjan belirlenmiştir (Tablo3). Bu kontenjanın 2018 yılına göre 42 sporcu daha az olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. Branşlar ve illerdeki sporcu kontenjanları.

BRANŞ	BRANŞ TOPLAMI	İLLER	YATILI ERKEK	GÜNDÜZLÜ ERKEK	YATILI KADIN	GÜNDÜZLÜ KADIN	İL TOPLAMI
ATICILIK	31	ANKARA	3	4	1	3	11
		DIYARBAKIR	0	3	0	4	7
		KOCAELİ	0	1	0	1	2
		KONYA	1	1	0	2	4
		MERSİN	2	2	0	3	7
ATLETİZM	107	ADANA	1	5	0	1	7
		ANKARA	2	10	0	10	22
		ANTALYA	0	3	0	0	3
		BURSA	0	10	0	4	14
		DIYARBAKIR	0	0	0	0	0
		ERZURUM	7	2	0	0	9
		GAZİANTEP	0	1	0	1	2
		İZMİR	3	6	0	9	18
		KAYSERİ	0	1	2	2	5
		KOCAELİ	0	2	0	1	3
		KONYA	0	2	0	5	7
		MERSİN	5	2	0	2	9
		SAMSUN	0	3	0	1	4
TRABZON	0	4	0	0	4		
BİSİKLET	12	ANTALYA	0	0	4	0	4
		KONYA	4	4	0	0	8
BOKS	42	ANKARA	14	13	0	0	27
		TRABZON	0	0	12	3	15
BUZPATENİ	7	ERZURUM	6	0	0	1	7
CİMNASTİK	41	ANKARA	0	1	0	6	7
		BOLU	5	0	7	0	12

		İZMİR	0	10	0	12	22
CURLING	0	ERZURUM	0	0	0	0	0
ESKRİM	16	ANKARA	4	1	0	0	5
		KOCAELİ	4	0	0	2	6
		MERSİN	2	2	1	0	5
		RİZE	0	0	0	0	0
GÜREŞ	107	BURSA	27	0	0	0	27
		EDİRNE	0	0	19	0	19
		GAZİANTEP	0	0	0	0	0
		K.MARAŞ	38	0	0	0	38
		RİZE	23	0	0	0	23
		SAKARYA	0	0	0	0	0
HALTER	50	ANKARA	0	20	0	0	20
		GAZİANTEP	17	0	0	0	17
		KONYA	0	0	13	0	13
JUDO	98	ANKARA	0	11	0	10	21
		KOCAELİ	11	3	1	0	15
		KONYA	0	6	0	4	10
		SAMSUN	29	1	0	0	30
		TRABZON	0	0	22	0	22
KANO	50	ADANA	6	0	2	0	8
		ARTVİN	0	14	0	0	14
		RİZE	4	0	9	0	13
		SAKARYA	2	8	1	4	15
KAYAK	13	ERZURUM	6	4	0	3	13
		KAYSERİ	0	0	0	0	0
KÜREK	29	ADANA	7	0	5	0	12
		SAKARYA	1	10	3	3	17
OKÇULUK	23	ANTALYA	9	0	1	0	10
		SAMSUN	5	4	0	4	13
TAEKWANDO	74	ANKARA	0	9	0	4	13
		BURSA	0	4	0	6	10
		DIYARBAKIR	0	0	0	0	0
		GAZİANTEP	0	6	0	2	8
		İZMİR	4	9	0	0	13
		KAYSERİ	0	4	0	9	13
		KONYA	0	0	7	0	7
SAMSUN	0	5	0	5	10		
TENİS	38	ANKARA	0	8	0	13	21
		İZMİR	0	1	0	1	2
		MERSİN	0	5	0	4	9
		TRABZON	0	4	0	2	6
YÜZME	131	ADANA	0	18	0	16	34
		ANKARA	0	22	0	13	35
		BURSA	0	11	0	8	19
		KAYSERİ	0	22	1	13	36
		TRABZON	0	5	0	2	7

TOHM Sporcu Seçimleri

“Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinin Kuruluş, Çalışma, Görev, Yetki ve Sorumluluk Yönetmeliği” 11.04.2015 tarih ve 29323 sayılı Resmi Gazetede yayımlanarak yürürlüğe girmiştir. Merkezlere sporcu seçimleri, Yönetmelik gereği kurulmuş olan Değerlendirme Komisyonları tarafından belirlenen kriterler doğrultusunda büyük bir titizlikle yapılmaktadır.

Sporcu seçim kriterleri her branşın teknik özelliklerine ve performans yaşına göre farklılık göstermekte olup;

- Atletizm, Atıcılık, Cimnastik, Halter, Yüzme ve Okçuluk branşlarında zaman, mesafe ve puan değerleri,
- Boks, Buz Pateni, Kayak, Güreş, Judo ve Taekwando branşlarında ulusal ve uluslararası dereceler,
- Kano, Kürek ve Bisiklet branşlarında TOHM seçme yarışmaları ve puanlama sistemi,
- Eskrim branşında Türkiye sıralaması,

- Tenis branşında ulusal ve uluslararası klasman sıralamalarına göre belirlenmektedir.

Dünyada Var Olan Olimpik Eğitim Materyalleri ve Projeleri

Bu başlık altında, Olimpik Eğitim çalışmaları ile dünyanın farklı kıtalarında yer alan ülkelerden Rusya, Kanada, Büyük Britanya, İsviçre, Kore, Portekiz, İspanya, Zimbabve, Gürcistan, USA, Avustralya, Brezilya ve Çin ‘de yapılan uygulamalar tablo şekline getirilerek Stauffer (1999) tarafından gösterilmiştir. Genel olarak, Olimpik Eğitim ile ilgili belirtilen ülkelerdeki, materyal ve projelerinde yer alan ortak ana maddelere yer verilmiştir.(Özbey&Güzel 2009). (Tablo 4)

Tablo 4. Dünyada kullanılan olimpik eğitim materyalleri ve projeleri (Stauffer ,1999)

ÜLKE	MATERYAL	PROJE
RUSYA	*Olimpiyat Oyunları El Kitabı *Özel Olimpiyat Oyunları programı (15 yaş öğrencileri, tarih ve edebiyat derslerini algılamaları için) *Olimpiyat Oyunları soruları ile beden eğitimi sınavı biletleri	*Okullarda Olimpik Gün Organizasyonları *Resmi Müfredatta Olimpik Ders Konuları *Öğrenciler için 12 Olimpik Akademi *Engelliler için özel Olimpiyat Oyunları Programları
KANADA	*Olimpik Kaynak Materyalleri (İlkokullar için) *Olimpiyat Oyunlarının Hayali (Sanat yarışması -İlkokul ve Liseler için) *Olimpik Gençlik Programları (Bayrak Yarışı) *Olimpik Ateşkes (Oyunlar öncesinde Çocuklar için barış günleri)	*Okullarda Olimpik Spor Günü *Gençler resim yarışması *Diğer ülkelerin okulları arasında kurulan arkadaşlık ağı) *Sporcular, grup çalışması, beden eğitimi (liselerde) *Bayrak yarışları (okul dışı aktivite) *Olimpik Gün Koşusu *Mini Olimpiyat Oyunları Programı (rekreasyon liderleri için)
BÜYÜK BRİTANYA	*Birbirini kapsayan 5 konu için eğitim materyalleri (İlkokul ve ortaokul,8-16 yaş) *Posterler (İlkokul ve ortaokul,8-16 yaş)	*Olimpik Gün Koşusu *Gençlik Kampları *Okul gezileri *Britanya Olimpik Akademisi
İSVİÇRE	*İsviçre Olimpik Akademisi tarafından desteklenen Başlangıçlar (Fairplay, Herkes İçin Spor)	*Öğretmenler tarafından yürütülecek projeler (Proje haftaları, vb)
KORE	*50 Yıldır Kore Olimpik Akademi	*Çocuklar Resim Yarışması (Anaokul, İlkokul) *Ulusal Spor Festivali (Lise ve üzeri) *Yaz ve Kış Spor Festivali (Okul dışı aktivite) *Gençlik Oyunları (İlkokul, Ortaokul) *Kore, Çin, Japonya Küçükler Spor Karşılaşmaları *Gençlik Kampları *Olimpik Gün Koşusu *Ulusal Olimpik Akademi Toplantıları *Antrenörler ve Liderler için Olimpik Ruh Programı
PORTEKİZ	*Resmi Programlar *Ulusal Olimpiyat Akademisi websitesi * Ulusal Olimpiyat Akademisi tarafından hazırlanan kitaplar	*Yıl içerisindeki okul aktiviteleri *Gençler Resim Yarışması *Yuvarlak Masa Toplantıları (üniversiteler) *Spor Bilimleri ve Beden Eğitimi Programları *Ulusal Olimpik Akademi Toplantıları *Akademik Bültenler
İSPANYA	*Çocuklar için hazırlanan kitaplar *İnternet Materyalleri	*Olimpik Hafta (üniversitelerde) *Ulusal Olimpik Akademi Toplantıları *Eğitimsel Toplantılar
ZİMBABVE	*Farkındalık için savaşıma, beceriler, gelişim ve araştırma	*Olimpik Gün Koşusu *Olimpik Ruh Programı *Spor Eğitimi
GÜRCİSTAN	*Gençler için spor gazeteleri	*Gençlik kampları *Olimpik Gün Koşusu *Öğrenciler Spor Yarışmaları (Güz) *Okullar arası yarışmalar *Okullara geziler
AMERİKA	*“Mayorolympikidsforfitness” (İlkokul çocuklarının günlük yaşantılarında fiziksel sağlıklarını kazanmaları için) *“Hayatımızdaki şampiyonlar” (Elit sporcuların okullara gelecek mesajlar vermeleri) *”Olimpizm” konusunu içeren okul müfredatları	*5 km’ lik eğlence koşusu *Amerika Olimpik Akademisi *Amerika Olimpik Eğitimler Çalışma Enstitüsü
AVUSTRALYA	*Sidney 2000 Oyunları Olimpik Eğitim kaynak materyali *İnternet *Öğrenci gazetesi	*Sanat ruhunu paylaşma *Olimpiyat Oyunlarına hoş geldin programı *Okullar arası bayrak yarışları *Gençlik hedefli kültür-sanat festivalleri *Çevre ve dil projeleri
BREZİLYA	*Olimpizm, Olimpiyat Oyunları ve Olimpik Hareket kitapları (Öğretmenler ve öğrenciler için) *Okullar için eğitim materyalleri *Okullarda Olimpik Eğitim ile çok kültürlülük yaklaşımı	*Dünya doğa oyunlarında Olimpik Eğitim *İnternet aracılığı ile Olimpik Eğitim *Çok kültürlülük ortamında Olimpik Eğitim
ÇİN	*Öğrenciler için hazırlanmış 2 adet ders kitabı * Öğrenciler için hazırlanmış Olimpiyat Oyunları ile ilgili hikâyeler.	*Üniversitelerin Beden Eğitimi Bölümlerinde yıllık 20 saatlik zorunlu dersler.

TOHM Sporcularının Uluslararası Alanda Başarıları

24.10.2018 TOHM Genel Koordinatörlüğü bildirdiğinden elde edilen bilgilere göre, TOHM sporcularının şüana kadar katılmış olduğu çeşitli turnuvalarda 358 altın, 327 gümüş, 402 bronz madalya olmak üzere toplamda 1087 madalya elde edilmiştir.(Tablo 5).

Tablo 5. TOHM Sporcularının Uluslararası Turnuvalarda almış oldukları madalya sayıları

TOHM SPORCULARININ ULUSLARARASI BAŞARILARI				
YARIŞMANIN ADI	ALTIN	GÜMÜŞ	BRONZ	TOPLAM
OLİMPİYAT OYUNLARI		1		1
DÜNYA ŞAMPİYONASI	15	15	24	54
AVRUPA ŞAMPİYONASI	53	50	86	189
GENÇLİK OLİMPİYATLARI	-	1	1	2
AKDENİZ OYUNLARI	1		2	3
1. AVRUPA OYUNLARI	-	-	3	3
ÜNİVERSİADE	2	-	2	4
İSF GYMNASİADE	4	5	7	16
4. İSLAMİ DAYANIŞMA OYUNLARI	5	2	9	16
EYOF	2	4	6	12
DİĞER ULUSLARARASI TUNUVALAR	276	249	262	787
TOPLAM	358	327	402	1087

SPORCU EĞİTİM MERKEZLERİ (SEM)

1970'li yıllar Türk Güreşinin başarısız yıllar olarak görülmüştür. Bu durumdan kurtulmak için dönemin yetkilileri Güreş eğitim merkezlerinin kurulması gerekliliğini Federasyonlar ve hükümet yetkilileri fikrin olgunlaşmasını sağlamışlardır. Bu merkezlerin kurulmasına karar verilmiş olsa da, uygulama safhasına geçilemeden, Hükümet ve Federasyonun görev süreleri sona erdiğinden ilerleme sağlanamamıştır. Daha sonraki yıllarda konu bir kez daha Hükümet ve Federasyon gündemine alınarak sporcu seçimi değişikliğine gidilmiş, tüm Anadolu da yaygın olarak yapılan Karakucak güreşlerinden esinlenilerek, Modern minder güreşine en iyi intibak edebilecek durumda olduğu tespit edilen karakucak güreşini geliştirme projesi adı altında Merkezlerin yapım süreci başlamıştır (İmamoğlu,Dilek&Türkmen,2017). Daha sonraki yıllarda spor dallarına göre yetenekli çocukların tespit ederek eğitim ve öğretimlerini aksatmadan üst düzey sporcu olarak yetiştirilmeleri amacıyla çeşitli spor dallarında hizmet vermek üzere açılan Sporcu Eğitim Merkezleri ile ilgili hizmetleri yürütmek, sporla ilgili diğer kurum ve kuruluşların benzer merkezler kurması yönünde çalışmalar yapmak, bu hizmetleri koordine etmek için Sporcu Eğitim Merkezleri Şube Müdürlüğü kurulmuştur (İmamoğlu,2017). Bu merkezlerle ilgili yönetmelik, 21/5/1986 tarihli ve 3289 sayılı (Değişik ibare:RG-3/4/2012-28253) Spor Genel Müdürlüğünün Teşkilat ve Görevler Hakkında Kanununun 2 nci maddesine dayanılarak hazırlanmıştır.(Resmi Gazete, 2010)

Sporcu Eğitim Merkezleri Seçme Sınavları ile Merkezlere Alınacak Sporcu Kontenjanları

2018-2019 eğitim-öğretim yılı için 32 ilde bulunan 35 Sporcu Eğitim Merkezi için toplam 946 sporcu kontenjanı dağılımları (Tablo 6).

Tablo 6. 2018-2019 eğitim-öğretim yılı sporcu kontenjanı dağılımları

SPORCU EĞİTİM MERKEZİ	BRANŞLAR	YATILI					GÜNDÜZLÜ										YATILI VE GÜNDÜZLÜ GENEL TOPLAM		
		KADIN		ERKEK		TOPLA M	KADIN				ERKEK				TOPLA M				
		9 ya ş	10 ya ş	11 ya ş	12 Ya ş		9 ya ş	10 ya ş	11 ya ş	12 Ya ş	9 ya ş	10 ya ş	11 ya ş	12 Ya ş					
ADANA	GÜREŞ			7	3	10									5	3		8	18
	KANO KÜREK								1	1					3	2	1	8	8
ADYAMAN	ESKRİM						2	2							2	2	2	3	13
	GÜREŞ														3	5	4	4	16
AFYON KARAHİSAR	GÜREŞ				17	17								5	5			10	27
AKSARAY	ATLETİZM														2	2	1	10	10
	GÜREŞ				15	15									10	5		15	30
AMASYA	GÜREŞ														6	4			10
ANTALYA- KORKUTELİ	GÜREŞ				10	10									3	3			16
ANTALYA- ELMALI	GÜREŞ				8	8									3	3			14
ARTVİN- YUSUFELİ	GÜREŞ			28	1	29									10	9	2	1	22
	KANO										5	3	1	2	5	5	16		16
AYDIN	ATLETİZM															4	4	8	8
BALIKESİR	ATLETİZM							5							5			10	10
	GÜREŞ														10				10
	JUDO						8								7			15	15
BOLU	ATLETİZM															6			12
	CİMNASTİK	5				5	5	6									1	6	11
BOLU- GEREDE	KAYAK				2	2	3												8
KAYSERİ	KAYAK						5								10			15	15
	GÜREŞ				20	20									15			15	35
KONYA	HALTER							3							1	2		6	6
MERSİN	ATLETİZM						5								5			10	10
	CİMNASTİK						6								2			8	8
	ESKRİM						8								7			15	15
	GÜREŞ			1		1									10			15	11
BURSA	YÜZME						5								5			10	10
	JUDO						1	5	3	1	1	4	2	1	18				18
ÇORUM	GÜREŞ														10	10			
DENİZLİ	GÜREŞ				11	11													11
EDİRNE	ATLETİZM															3		6	6
	GÜREŞ														2	2	2	8	8
	YÜZME						2	1							2	1		6	6
ERZİNCAN	ATILIK				3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	16	19
	ATLETİZM				12	12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	24	36
	BADMİNTON						4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	32	32
	GÜREŞ				18	18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	24	42
ERZURUM	KAYAK				6	6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	16	22
	GÜREŞ										10	10							
	ATLETİZM KAYAK									5	5				5	5			
GAZİANTEP	ATLETİZM				5	5													5
	GÜREŞ				15	15													15
	HALTER														3	4		4	4
KAHRAMAN MARAŞ	GÜREŞ				10	10								15	5			20	30
K.MARAŞ- GÖKSUN	GÜREŞ				5	5									10			10	15
KARAMAN	ATLETİZM										2				2	1		5	5
KARS	BOKS														15			15	15
	KAYAK										5				10			15	15
KAYSERİ	GÜREŞ				20	20								15				15	35
KONYA	HALTER										3					1	2	6	6
	ATLETİZM														5			10	10
MERSİN	CİMNASTİK														6			8	8
	ESKRİM										8					7		15	15
	GÜREŞ				1	1									10			15	11
	YÜZME										5				5			10	10

Spor Federasyonlarına Göre Sporcu Eğitim Merkezleri Sınav Talimatı

Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı'nca, 2018-2019 eğitim-öğretim yılı için merkezlere alınacak sporcuların branşlara ait sınav talimatları ve yaş grupları belirtilmiştir.(Tablo 7)

Tablo 7. Branşlara ait sınav talimatları ve yaş grupları.

SPOR FEDERASYONLARI	SPORCU YAŞI	SEÇİM	SPORCU TESTLERİ
ATICILIK	10,11,12 yaşındaki sporcular yatılı statü için başvurabilirler)		➤ Otur Uzan Testi, Flamingo Testi, Disklere Dokunma Testi, Hand Wall Toss Testi, Duvar Oturuşu Testi
ATLETİZM			➤ 100m., 800m. , Gülle atma, Uzun atlama
BADMİNTON			➤ Uzan Eriş Testi, Dikey Sıçrama Testi, Durarak Uzun Atlama, Özel Hız/Çeviklik Testi
BOKS			➤ Flamingo Testi, Otur ve Eriş Testi, 20m. Mekik Koşusu, Sağlık Topu Fırlatma, 30 sn. Şınav Testi
CİMNASTİK			➤ Derinlik Esnemesi, Sopa ile Omuz Çevirme, Kalça Esnekliği, Barfikste Kol Çekişi, Şınav, Ayakların Aslıştan Ellere Kadar Kaldırılması, Durarak Uzun Atlama, Yat Kalk Sıçra, 20 m. Sürat Koşusu
ESKRİM			➤ Flamingo Denge Testi, Kol Hareket Sürati Testi, Otur ve Eriş Testi, Durarak Uzun Atlama, Bükülü Kolla Asılma Testi
GÜREŞ			➤ Flamingo Denge Testi, Sağlık Topu Atma, Esneklik Testi, Çeviklik Testi ➤ Güreş Müsabakaları, Koordinasyon Testi, Öğrenci Karne Notu
HALTER	9,10,11,12 yaşındaki sporcular yatılı statü için başvurabilirler)		➤ Dikey Sıçrama Testi, 30sn. Şınav Testi, 30sn. Mekik Testi, Sehpada Dips Hareketi, Barfiks Çekme, Sağlık Topu Fırlatma, KoparmaDüşüşü ve Squati, Koparma, Silkme, Sırttan Squat
JUDO			➤ 30m. Sürat Testi, Flamingo Denge Testi, Otur Uzan Esneklik Testi, Sağlık Topu Atma Testi, Judo Teknik Bilgisi
KANO			➤ 30m. Sürat Testi, Durarak Uzun Atlama, 30sn. Şınav Testi, 30sn. Mekik Testi, Max. Barfiks Çekme
KAYAK			1-)Alp Disiplini için, ➤ Flamingo Denge Testi, Modifiye Mekik-Şınav Testi,10x5 Mekik Koşusu, Anaerobik Güç Testi, Bükülü Kolla Asılma Testi. 2-)Kuzey Disiplini için, Cooper Testi (6dk), Bükülü Kolla Asılma Testi, Modifiye Mekik-Şınav Testi,Flamingo Denge Testi
KÜREK			➤ Otur Uzan Testi, Durarak Uzun Atlama, 60 sn. Mekik Testi, 60 sn. Şınav Testi, Kürek Ergometresi Testi
TENİS			➤ Flamingo Denge Testi, Sağlık Topu Fırlatma Testi,Mekik Testi,20 m. Sürat Koşusu, El Göz Koordinasyonu Testi, Mekik Koşusu, Altıgen Testi
YÜZME			➤ Beden Kitle İndeksi, Esneklik,Kulaç Uzunluğu/Boy Oranı, Omuz Hareketliliği, 60sn. Mekik Testi, 30m. Sürat Koşu Testi, Durarak Çift Bacak Öne Sıçrama Testi, Dikey Sıçrama Testi, Geri Geri Yürüme Testi (Koordinasyon), Bükük Kol Tutunma Testi, Yatay Yüzerlilik Testi

¹ Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa

Atabesbd,2019;21(3)

² Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Lisans Öğrencisi, Bursa

SONUÇ VE ÖNERİLER

- Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri ve Sporcu Eğitim Merkezleri sadece öğrenci ve sporculara yöneldiği gözlenmiştir. Paralimpik sporcular içinde gerekli planlar yapılarak paralimpik sporcularında en üst düzeye ulaşmaları amaçlanmalıdır.
- TOHM Projesi için başarı kıstası olarak alınan madalya sayısı, üst düzey turnuvalarda beklentinin altında kalmıştır. Diğer turnuvalarda alınan madalyaların sayıca çokluğu nitelik olarak daha düşük turnuvalarda elde edilen madalyalar olarak belirlenmiştir. Beklentiyi üst düzey başarıya çıkarmak için gerekli uluslararası turnuvalardan daha çok Olimpiyat ve Dünya Şampiyonaları gibi üst düzey müsabakalara yönelik planlar yapıp, hedefe ulaşılmalıdır.
- Destek elemanlarının sporcular üzerinde ne kadar etkili olduğu ve ne yönde çalışmalar yaptığı incelenmelidir.
- Sporcu Eğitim Merkezleri'nin şehir bakımından gereğinden az olması dikkat çekmiştir. Bu sayı artırılarak öğrencilerin spor üzerine yatkınlığı sağlanmalı ve belirli branşlara teşvik edilip, spor kültürünü tanımaları sağlanmalıdır.
- Türkiye'de yıllardır, sporda alt yapıyı oluşturabilme probleminin ana kaynağı eğitim ve öğretim kurumları olan okullarda spora gereken önemin verilmeyişidir. Diğer ülkelerin projeleriyle karşılaştırıldığında, olimpiik eğitimin kavramı ülkemizde de ders niteliği haline getirilmelidir.
- Dünya'nın en kapsamlı turnuvası olan Olimpiyat Oyunları'nda, TOHM Projesi kapsamında, sadece 1 madalya kazandırmasının içeriği incelenmelidir.
- Antrenörler kalite bakımından incelenmeli ve üst düzey turnuvalarda daha başarılı sporcular yetiştirmek için kendilerini sürekli yenilemeli ve geliştirmelidirler.
- Spor dünyasındaki başarılı ülkelerin çalışmaları örnek alınıp, düzenli olarak kendimizi güncellemeli ve bu konuda gerekli eğitim seminerleri düzenlenmelidir.
- Sporcu Eğitim Merkezleri'nin sporcu yetenek sınavlarının fazlalılığı dikkat çekmiştir. Sporcu Eğitim Merkezleri'nin tıpkı TOHM merkezleri gibi branşa yönelik sınavlar yaparak, hedeflenen branşta en üst seviyeye ulaşılması amaçlanmalıdır.
- Sporcu Eğitim Merkezleri amaçları doğrultusunda içeriği incelenmeli ve çocuklara olimpiik ruhu güdüleyerek ve benimseterek bu yönde eğitimler verilmelidir.

¹ Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa

² Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Lisans Öğrencisi, Bursa

- Bunun yanı sıra bu merkezlerin TOHM merkezleriyle beraber işbirliği yapılarak Olimpiyatlardaki sporcu yaşımızın daha gençleştirilmesi gereklidir.
- Bu doğrultuda Sporcu Eğitim Merkezleri ve Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri'nin birleşmesinde faydalı olacağı gözlemlenmiştir ve bu amaç doğrultusunda genç yaşta Olimpiyatlara yönelik kaliteli eğitimler verilerek başarı yakalanmalıdır.

KAYNAKLAR

1. **Ak, A.** (2017). Türk Sporda Sorunlar ve Çözüm Önerileri, Ankara:Spor Yayınevi ve Kitabevi. 65-70
2. **Altun M, Koçak S,** (2015). Türkiye'nin spor başarı açısından değerlendirilmesi: Bakü Avrupa Oyunları örneği. Spor Bilimler Dergisi, 26(3):114-128.
3. **Çoknaz D. & Noordegraaf M. & Güler L. & Çotuk M.** (2010): "Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin olimpik konulara yönelik farkındalıkları ve olimpik kavramlara ilişkin değerlendirmeleri." Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 7(1):1264-1289.
4. **Devlet Planlama Teşkilatı.** Spor ve İstanbul Olimpiyatları Özel İhtisas Komisyonu Raporu (2000). DPT Yayını. YayınNo:2513.
5. **Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Sporcu Eğitim Merkezleri Yönetmeliği** (2010,28 Ocak). Resmi Gazete (Sayı : 27476). <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2010/01/20100128-4.htm>
6. **Gülbahar G.,** (2004). Birey Toplum Eğitim ve Öğretmen. Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi 1(1):223-236.
7. **İlhan, L.** (2008). Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi Ve Spordan Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi. Kastamonu Eğitim Dergisi, 25(2):315- 324.
8. **İmamoğlu, O., Dilek, A. N., & Türkmen, M.** (2017). Türkiye’de Sporcu Eğitim Merkezleri ve Olimpik Hazırlık Merkezleri. Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi. (UKSAD), 3(Special Issue 2): 95-106.
9. **Kılıçoğlu, M.,** (2017). Türkiye olimpik hazırlık merkezlerine (TOHM) devam eden sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesi.Yüksek Lisans Tezi. Konya:Selçuk Üniversitesi SBE.
10. **Olimpik Hazırlık Merkezlerinin Kuruluş, Çalışma, Görev, Yetki ve Sorumluluk Yönetmeliği** (2015,11 Nisan). Resmi Gazete (Sayı:29323). <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2015/04/20150411-10.htm>
11. **Özbeş S., Güzel P.** (2009) "Uzun Dönemli Olimpik Eğitim Programlarının İncelenmesi." Spor Bilimleri Dergisi. 20(4):117-131.
12. **Özdilek, Ç. & Şentürk, A. & Döşyılmaz, E.** (2003) Modern Olimpiyat Oyunlarının Tarihi Gelişimi ve Olimpiyatların Gezici Olma İlkesinin Günümüze Kadar Düzenlenen Oyunlar Açısından Değerlendirilmesi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9: 223-238.
13. **Serdaroğlu M.** (2002). Olimpiyat Tarihi ve Türkiye'nin Olimpiyatlardaki Durumu. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Niğde Üniversitesi.
14. **Sevim G.** (2017) Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Uluslararası Spor,

- Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi, 3(3):86-92.
15. **Şentuna, M.** (2013) "Türk Antrenörlerinin Modern Olimpiyat Oyunları Hakkındaki Farkındalık Düzeylerinin Belirlenmesi."
16. **TOHM** Genel Koordinatörlüğü Bildirgesi. 24.10.2018
17. **N. Moller** (1975), Olympic Education. The Sport Journal. ISSN:1543-9518/ Vol.20.
- SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(1): 41-46





ANAEROBİK EGZERSİZ SONRASI OLUŞAN YORGUNLUĞUN SPORCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNE AKUT ETKİSİ*

Ferhat GÜLEROĞLU¹, Hüseyin EROĞLU²

ÖZ

Bu araştırmanın amacı anaerobik egzersiz sonucu oluşan yorgunluğun sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerine akut etkisini belirlemektir. Araştırma ön test - son test kontrol gruplu deneysel modele göre yapıldı. Bu doğrultuda; kontrol grubu yaş ortalaması 21.1±1.2 yıl, boy uzunluğu 171.4±8.2 cm, vücut ağırlığı 65.4±9.6 kg ve sportif deneyim süresi 8.4±1.7 yıl olan 22 (11 kadın-11 erkek) sporculardan oluşturulurken; deney grubu 21.3±0.9 yıl, boy uzunluğu 172.7±6.8 cm, vücut ağırlığı 67.9±9.2 kg ve sportif deneyim süresi 8.3±1.6 yıl olan 22 (11 kadın-11 erkek) sporculardan oluşturuldu.

Sporculara anaerobik egzersiz olarak Running Anaerobik Sprint Test uygulandı. Yorgunluk düzeyi kalp atım hızına göre belirlendi. Kalp atım hızı Polar Marka FT7M model kalp atım hızı ölçer ile belirlendi, Zihinsel Dayanıklılık ise Madrigal, Hamill ve Gill (2013) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Erdoğan (2016) tarafından yapılan Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ile tespit edildi.

Verilerin çözümlenmesi Windows için SPSS 15.0 istatistik paket programında yapıldı. Yorgunluğun sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerine akut etkisi deneysel tasarıma uygun olarak bağımsız örneklem t-testi ile belirlendi. Anlamlılık p<0.01 olarak kabul edildi. İstatistiksel analize göre; maksimal şiddetli anaerobik egzersiz sonrası oluşan yorgunlukta sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde (p<0.01) ortalama %11,1±6,5 puanlık anlamlı bir azalma tespit edildi.

Sonuç olarak; anaerobik egzersiz sonrası oluşan yorgunluğun sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini akut olarak azaltabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Zihinsel Dayanıklılık, Yorgunluk.

THE ACUTE EFFECT OF FATIGUE RESULTED AN ANAEROBIC EXERCISE ON ATLEHETES'S MENTAL TOUGHNESS LEVEL

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the acute effect of fatigue resulted anaerobic on athletes's mental toughness level. The study was made with regard to pre-posttest controlled group experimental design. In this direction; while control group was formed from 22 athletes (11 woman - 11 man) who are their age average 21.1±1.2 year, height 171.4±8.2 cm, weight 65.4±9.6 kg and sportive duration of experience 8.4±1.7 years, experiment group create from 22 athletes (11 woman - 11 man) who are their age average 21.3±0.9 year, height 172.7±6.8 cm, weight 67.9±9.2 kg and sportive duration of experience 8.3±1.6 years.

The Running Anaerobic Sprint Test was performed to athletes as anaerobic exercise. Fatigue level was determined to heart rate. Where as heart rate establish with Polar FT7M model heart ratemeter. Mental toughness was detected via Mental Toughness Scale investigated by Madrigal, Hamill and Gill (2013) and made by Erdoğan (2016) turkish reliability – validity study.

The analysis of data was made in statistical packet programme SPSS 15.0 for Windows. The acute effect of fatigue on athletes's mental toughness level was detected in depended samples T-test in pursuat to experimental design. Significance level was regard as (p<0.01). According to statistical analysis; average percent 11.1±6.5 points a significant decrease was found in athletes's mental toughness level after fatigue resulted from an maximal intensive anaerobic exercise.

Consequently; It can be said that fatigue after anaerobic exercise may decrease the mental toughness levels of athletes acutely.

Keywords: Mental Toughness, Fatigue.

¹ Özel Simya Okulları, Kahramanmaraş.

² Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi BESYO, Kahramanmaraş.

* Bu çalışma Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

GİRİŞ

Günümüz spor dünyasında sürekli olarak yeni problemler ortaya çıkmakta ve bu problemlere verilen yanıtlarla ilerleme sağlanmaktadır. Yoğun bir şekilde fiziksel ve fizyolojik olarak çalışmalar yapılmaktadır. İnsan sadece fiziksel ve fizyolojik bir varlık değil aynı zamanda psikolojik, sosyal ve kültürel özelliklere sahip olan bir canlıdır. Bu nedenle spor ortamında sporcunun zihinsel ve duygusal olarak bulunduğu durum, performansı ile yakından ilişkili olmaktadır. Günümüzde sporda performans, sporcunun aktivite sırasında göstermiş olduğu fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verim olarak tanımlanmaktadır. Optimal ve üstün bir performansa ulaşmak ise sporcunun hem psikolojik hem de fizyolojik yetilerinin geliştirilmesine ve amaca uygun bir biçimde belirli düzeye yükseltilmesine bağlı olmaktadır (1). Yüksek performans elde etmek için pek çok yöntem kullanılmaktadır ve sporcunun motorik özelliklerinin ve gelişiminin yanı sıra diğer özelliklerin geliştirilebilmesi için de çeşitli uygulamalar yapılmaktadır. Geçmişteki deneyimler doğrultusunda fizyologların, biyomekanikçilerin ve beslenme uzmanlarının ortak çalışmaları sonucunda sporcuların antrenman ve yarış verimlerinin arttığı gözlenmiştir. Bir sporcunun farklı disiplinlerden aldığı bilgi, performansına olumlu katkıda bulunmaktadır (2). Bu doğrultuda son yıllarda spor psikologlarının performans yükseltmede oynadıkları rol giderek önem kazanmaya başlamıştır. Bazı antrenörler, teknik direktörler ve sporcular spor psikolojisi uygulamalarına şüpheyle bakmışlar ve kendi otoritelerinin sarsılacağını veya bunun bir işe yaramayacağını düşünmüşlerdir. Ancak, özellikle çeşitli olimpiik ve dünya şampiyonalarında dereceye girenlerin spor psikolojisinden aldıkları yardımları açıklamaları, spor psikolojisi ile ilgili şüphelerin giderek azalmasına yol açmıştır. Spor psikolojisi alanında çıkan sayısız araştırmalar, kitaplar, dergiler, düzenlenen seminerler, kongreler ve gerek takım sporlarında gerekse bireysel sporlarda uygulanan çeşitli spor psikolojisi çalışmaları bu alana olan gereksinimi yeterince ortaya koymaktadır (3). Son yıllarda zihinsel antrenmana verilen önemin de artmasıyla birlikte zihinsel antrenmanın performansa olan etkisini incelemek üzere yapılan çalışmalarda da bir artış gözlenmektedir. Bu araştırmalar bütünüyle değerlendirildiğinde, zihinsel antrenmanın performansa çeşitli şekillerde yardımcı olduğu söylenebilir. Sporcular zihinsel antrenman programlarının yardımıyla duygu ve düşüncelerini kontrol edebilme, kendine güven, motivasyon, stresle başa çıkabilme ve beceri öğrenme gibi konularda başarı sağlayabilmektedirler. Literatürde yer alan çalışmalarda sporcuların birçok zamanlarda zihinsel durumlarının, fiziksel, tekniksel ve taktiksel duruma göre daha etkili olduğu kanıtlanmıştır (3). Sporcuların rekabet ortamında var olabilmesi ve ilerleyebilmesi için performansını sürekli

olarak yukarıya taşınması gerekmektedir. Spor denince akla ilk olarak fiziksel becerilerin ön plana çıktığı bir durum gelmektedir ancak son yıllarda yapılan çalışmalar mental becerilerin de fiziksel beceriler kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır (4). Sportif performansı en üst düzeye taşımak amacı ile yapılan fiziksel antrenmanların yanı sıra zihinsel becerileri geliştirici mental antrenmanlar da antrenman repertuarlarının içerisinde kendisine yer bulmaktadır (5). Fiziksel antrenmanların yanı sıra, sportif performans adına yapılan çabalarda, psikolojik hazırlığın çok dikkate alınmadığı programlarda, sportif performansı olumsuz etkileyen sonuçlar ortaya çıkabilir, bunun neticesinde de başarısız sonuçların alınabilmesi mümkün olabilmektedir (6). Sonuç olarak; psikolojik beceriler de tıpkı fiziksel beceriler gibi antrene edilebilir ve performans yönü artırılabilir. Bunun için de “psikolojik beceri antrenmanlarının da fiziksel antrenmanlar gibi düzenli ve sistematik olarak programlanması ve uygulanması gerekmektedir” (7). Ayrıca bunlara ek olarak psikolojik ve zihinsel becerileri artırmanın yanında; zihinsel ve psikolojik yetilerle zihinsel ve fizyolojik kapasite arasındaki ilişkilerde göz ardı edilmemelidir. Zihinsel ve psikolojik yetilerle ilgili problemlerin sadece psikolojik ve zihinsel olgulara dayandırılmayıp, fiziksel ve fizyolojik kapasite gibi farklı olgularla da ilişkilendirilmelidir. Sporun fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin yanı sıra psikolojik ve zihinsel özelliklerinin de bilinmesi ve araştırılması bir zorunluluktur. Zihinsel ve psikolojik gelişim ile fiziksel ve fizyolojik gelişimin ilişkisini inceleyen araştırmalar oldukça azdır. Bu tarz araştırmalar multidisipliner yaklaşım ile yapılacak olan araştırmalar ile çoğaltılabilir. Spor bilimlerindeki bu tarz yeni yaklaşımlar şüphesiz ki oluşan veya oluşacak yeni problemlerin çözümüne farklı bakış açılarından bakılmasını sağlayıp farklı sonuç ve önerilerde bulunulmasını sağlayacaktır. Yüksek yoğunluktaki fiziki antrenmanlar sonucu organizmada oluşan değişikliklerin yanı sıra fizyolojik ve psikolojik değişikliklerde performansı olumsuz etkileyen etkenlerdendir. Bu olumsuz etkenleri minimal düzeye indirmek ve engellemek için psikolojik ve zihinsel olarak hazır bulunuşluk sportif performansı artırmaya yardımcı olmaktadır. Fiziksel, Fizyolojik, Psikolojik ve Zihinsel gelişim birbirinden ayrılamaz bir bütündür. Yüksek yoğunluktaki fiziki antrenmanlar yalnız sporcuların fiziksel ve fizyolojik kapasitelerinde etkili olmadığı gibi zihinsel ve psikolojik kapasitelerinde de etkilidir. Spor aktivitelerinde yüksek performansa ulaşmak adına motive olmak, konsantre olmak, dikkat odaklama, amaç belirleme, kendine güven, olumlu düşünme ve duygulanım, kontrol ve benzeri psikolojik yeteneklerin öğrenilmesi ve geliştirilmesini sağlayan, sistemli ve programlı bir süreç olan zihinsel antrenman hayati önem taşımaktadır (4). Spesifik olarak, zihinsel açıdan güçlü sporcular, duygusal olarak rahat, sakin ve güçlü kalabilmelerini sağlayan çeşitli tepkilere sahiptirler (7). Bu doğrultuda

geliştirilen iki beceri vardır. Birincisi; kriz ve zor durumdayken kendi pozitif enerji akışını arttırma becerisi(olumlu şekilde enerji kullanma), ikincisi; sorunlar, baskı, hatalar ve rekabet hakkında doğru tutumlara sahip olmak için belirli şekilde düşünme yeteneğidir. Ayrıca, zihinsel dayanıklılık, hem bir kişilik özelliği hem de ruhsal durum olarak tarif edilmiştir (8,9,10).Ayrıca, ulaşılabilen alan yazında anaerobik bir egzersiz sonrası oluşan yorgunluğun zihinsel dayanıklılık üzerine olan etkisini bu tezde belirtilen yöntem ve değişkenlerle inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmadı.

Spor bilimleri alanında geçmişten günümüze, sportif performansı arttırmaya yönelik araştırmalar devam etmektedir. Bu çalışmanın amacı ise anaerobik bir egzersiz sonucu oluşan yorgunluğun zihinsel dayanıklılığa olan akut etkisini incelemek ve zihinsel dayanıklılığı ne oranda etkilediğini araştırmaktır.

YÖNTEM

Bu araştırma Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı'nda gerçekleştirildi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Etik Kurulu'nun 13.09.2017 tarihli yazısında belirtilen oturum tarihli Etik Kurul onayı ile yapıldı. Araştırma grubu Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda eğitim hayatına devam etmekte olan öğrenci sporculardan oluşturdu. Gönüllülük esas alınarak haftada 3 gün günde 2 saat fiziksel aktivite yapan üzere 22 kontrol grubu (11 kadın - 11erkek) ve 22 deney grubu (11 kadın-11 erkek) toplam 44 kişiye anket uygulaması yapıldı. Testte önem arz eden noktalar uygulanmadan önce bütün sporculara anlatıldı. Anket uygulaması bütün sporculara onayı alındıktan sonra titizlikle uygulandı. Ankette yer alan sorular sporculara anlatıldıktan sonra nasıl cevap verecekleri gösterildi. Çalışmanın amacına uygunluğunun daha iyi anlaşılması için; denekler araştırmanın deneysel modeline göre random yöntemi ile belirlendi. Araştırmaya katılan her gönüllüye bilgilendirilmiş gönüllü olur formu(BGOF) imzalatıldı.

Araştırmada veri toplama araçları olarak; kontrol ve deney guruplarının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi için Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ) kullanılırken; anaerobik performansın zihinsel dayanıklılık üzerine olan etkisi saptamak için deney grubuna ayrıca Running Anaerobic Sprint Test (RAST) uygulandı.

Zihinsel dayanıklılık ölçeği; Madrigal, Hamill ve Gill tarafından 2013 yılında geliştirilmiş, Türkçe Geçerlik-Güvenirlik çalışması ise Erdoğan tarafından 2016 yılında

yapılmıştır. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (1) hiç katılmıyorum (2) katılmıyorum (3) kararsızım (4) katılıyorum (5) tamamen katılıyorum şeklinde yanıtlanan beşli likert tipli bir ölçektir. Ölçekten en düşük 11 en yüksek ise 44 puan alınmaktadır. Puanların yüksek olması zihinsel dayanıklılığın yüksek olmasına işaret ederken, düşük olması ise zihinsel dayanıklılığın düşük olduğuna işaret eder (11, 12).

Running Anaerobic Sprint Test; İngiltere’de Wolver Hampton Üniversitesinde geliştirilen anaerobik kapasite ölçüm testlerinden biridir. Ölçümün saha şartlarında yapılıyor olması antrenörler tarafından çok tercih edilen bir test olmasını sağlamıştır. Testte, öncelikli olarak deneğin vücut ağırlığı ölçülüp kaydedilir. Daha sonra 10 dakikalık bir ısınma protokolü uygulanır ve 5 dakika dinlenme verilir. Dinlenme sonrası sporcu, 35 metrelik mesafeyi 6 kez maksimum hızda koşar. Her 35 metrelik koşu sonrası sporcuya 10 saniyelik dinlenme süresi verilir. Sporcunun koştuğu her 35 metrelik mesafe 0.01 hassasiyete sahip bir kronometre ile saniye cinsinden kaydedilir. Testin sonunda, maksimal güç, minimal güç ve ortalama güç değerleri watt cinsinden elde edilir. Güç hesaplaması $\text{ağırlık} \times \text{uzaklık}^2 / \text{zaman}^3$ formülüyle elde edilir. Maksimal güç en yüksek değer, minimal güç en düşük iken; ortalama güç ise 6 sprintin ortalaması alınarak hesaplanır (13).

Sporcuların yorgunluk düzeyi kalp atım hızına göre belirlenecektir. Kalp atım hızı ise, nabız ölçer saat (Polar marka) ile tespit edilecektir (14).

Bu araştırma; anaerobik bir egzersiz sonrası oluşan yorgunluğun zihinsel dayanıklılığa akut etkisini inceleyen deneysel bir çalışmadır. Deneysel araştırma bilimsel yöntemler içinde en kesin sonuçların elde edildiği araştırmadır. Çünkü araştırmacı karşılaştırılabilir işlemler uygular ve daha sonra onların etkilerini inceler, bu tür bir araştırmanın sonuçlarının araştırmacıyı en kesin yorumlara götürmesi beklenir (15, 16). Anaerobik egzersiz sonrası oluşan yorgunluğun zihinsel dayanıklılık üzerine akut etkisini inceleyen bu araştırma ön test – son test kontrol gruplu deneysel tasarıma uygun olarak gerçekleştirildi. Ön test-son test kontrol gruplu desen (ÖSKD), yaygın kullanılan karışık bir desendir. Araştırmanın amacıyla ilgili gerekli açıklamalar gönüllülere yapıldı, ölçme araçları gönüllülere dağıtıldıktan sonra deney grubundaki gönüllülere uygulanacak testle alakalı açıklamalar yapıldı ve ölçükleri doğru bir şekilde cevaplandırmaları sağlandı. Araştırma 3 aylık süre zarfında tamamlandı. 3 aylık sürede kontrol gurubundaki sporcu öğrenciler herhangi bir fiziksel aktivite testine katılmazken deney gurubundaki sporcu öğrenciler düzenli olarak Running Anaerobik Sprint Testine katıldı.

Verilerin istatistiksel analizi SPSS 15.0 for Windows istatistik paket programında yapıldı. Elde edilen verilere Shapiro-Wilk normallik testi uygulandı. Verilerin aritmetik ortalaması, standart sapması, en büyük ve en küçük değerleri belirlendi. Parametrik testlerin varsayımları gerçekleştiğinden dolayı deneysel tasarıma uygun olarak yorgunluğun zihinsel dayanıklılığa olan akut etkisi ise bağımsız örneklem T-test ile tespit edildi (15, 16).

BULGULAR

Tablo 1. Kontrol ve Deney Gruplarının Yaş, Boy, Vücut Ağırlığı, Sportif Deneyim Süreleri, VKİ ve Dinlenme Kalp Atım Sayıları Değerleri

Parametre	Grup	N	En düşük	En yüksek	X	SS
Yaş (yıl)	Kontrol	22	19.0	23.0	21.3	0.9
	Deney	22	19.0	23.0	21.1	1.2
Boy (cm)	Kontrol	22	158.0	185.0	171.3	8.2
	Deney	22	163.0	186.0	173.0	6.8
Vücut ağırlığı (kg)	Kontrol	22	54.0	80.0	65.4	9.6
	Deney	22	56.0	84.0	67.9	9.1
VKİ (kg/m ²)	Kontrol	22	20.1	24.1	22.2	1.3
	Deney	22	20.7	24.3	22.7	1.3
Sportif deneyim (yıl)	Kontrol	22	6.0	12.0	8.4	1.7
	Deney	22	6.0	12.0	8.3	1.6
Dinlenme Kalp atım sayısı (atım/dk)	Kontrol	22	58.0	69.0	62.5	3.1
	Deney	22	57.0	71.0	65.3	3,8

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan kontrol ve deney gruplarındaki sporcuların tanımlayıcı verilere ilişkin olarak; kontrol grubunun ortalama değerleri yaş için 21.3±0.9 yıl, boy için 171.3±8.2 cm, vücut ağırlığı için 65.4±9.6 kg, vücut kitle indeksi (VKİ) için 22.2±1.3 kg/m², sportif deneyim süreleri için 8.4±1.7 yıl, dinlenme kalp atım sayıları için 62.5±3.1 atım/dk belirlenirken, deney grubunun ortalama değerleri yaş için 21.1±1.2 yıl, boy için 173.0±6.8 cm, vücut ağırlığı için 67.9±9.1 kg, vücut kitle indeksi (VKİ) için 22.7±1.3 kg/m², sportif deneyim süreleri için 8.3±1.6 yıl, dinlenme kalp atım sayıları için 65.3±3.8 atım/dk değerleri belirlendi.

Tablo 2. Kontrol ve Deney Grupların Ön Test Kalp Atım Sayıları ve Zihinsel Dayanıklılık Değerleri

Parametre	Grup	N	En düşük	En yüksek	X	SS
Kalp atım sayısı (atım/dk)	Kontrol	22	60.0	72.0	66.7	3.8
	Deney	22	60.0	74.0	68.3	4.1
Zihinsel dayanıklılık (puan)	Kontrol	22	28.0	54.0	44.3	6.1
	Deney	22	26.0	52.0	45.0	3.9

Tablo 2'ye göre kontrol ve deney grupların ön test kalp atım sayıları ve zihinsel

dayanıklılık değerlerine ilişkin olarak; kontrol gurubundaki ortalama değerleri kalp atım sayısı için 66.7 ± 3.8 (atım/dk), zihinsel dayanıklılık için 44.3 ± 6.2 puan değerleri belirlenirken, deney gurubunun ortalama değerleri kalp atım sayısı için 68.3 ± 4.1 (atım/dk), zihinsel dayanıklılık için 45.0 ± 3.9 puan değerleri belirlendi.

Tablo 3. Kontrol ve Deney gurupların son test kalp atım sayıları ve zihinsel dayanıklılık değerleri

Parametre	Grup	N	En düşük	En yüksek	X	SS
Kalp atım sayısı (atım/dk)	Kontrol	22	61.0	74.0	68.1	3.7
	Deney	22	184.0	194.0	189.6	2.4
Zihinsel dayanıklılık (puan)	Kontrol	22	29.0	54.0	44.3	6.3
	Deney	22	30.0	47.0	39.4	4.8

Tablo 3'e göre kontrol ve deney gurupların son test kalp atım sayıları ve zihinsel dayanıklılık değerlerine ilişkin olarak; kontrol gurubundaki ortalama değerleri kalp atım sayısı için 68.1 ± 3.7 (atım/dk), zihinsel dayanıklılık için 44.3 ± 6.3 puan tespit edilirken, deney gurubundaki ortalama değerleri kalp atım sayısı için 189.6 ± 2.4 (atım/dk), zihinsel dayanıklılık için 39.9 ± 4.8 puan değerleri tespit edildi.

Tablo 4. Deney Gurubunun Anaerobik Egzersiz Testi Performans Verileri

Parametreler	N	Minimum	Maksimum	X	SS
Maksimum Anaerobik Güç (watt)	22	422.0	808.0	545.3	98.6
Minimum Anaerobik Güç (watt)	22	192.0	556.0	322.1	121.2
Ortalama Anaerobik Güç (watt)	22	301.0	603.0	413.6	101.7

Tablo 4'e göre deney gurubunun anaerobik egzersiz testi performans verilerinin ortalama değerleri maksimum anaerobik güç için 545.3 ± 98.6 watt, minimum anaerobik güç için 322.1 ± 121.2 watt ve ortalama anaerobik güç için 413.6 ± 101.7 watt olarak bulundu.

Tablo 5. Kontrol ve Deney Guruplarının Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Son Test – Ön Test Arası Farkların Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklem T-Test)

Parametre	Grup	N	X	SS	t	p
Zihinsel dayanıklılık düzeyi	Kontrol	22	0.3	1.5	7.525	0.000**
	Deney	22	-5.1	2.9		

** $p < 0.01$

Tablo 5'e göre kontrol ve deney guruplarının zihinsel dayanıklılık düzeyi son test- ön test değerlerindeki farklar arasında anlamlı bir farklılık bulundu ($p < 0.01$). Bu farklılıkta deney gurubundaki sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi değerlerinin ortalama 5.1 ± 2.9 puan azaldığı tespit edildi.

TARTIŞMA

İlgili alan yazında zihinsel dayanıklılık kavramı ile araştırmaların sınırlı olması ve yine ilgili alan yazında zihinsel dayanıklılık kavramını içeren deneysel modelde yapılan çalışmaların olmamasından dolayı araştırmanın sonuçlarını ilişkin olarak yapılacak olan tartışma endirekt olarak yapılacaktır.

Tablo 1'e göre; kontrol gurubunun ortalama değerleri yaş için 21.1 ± 1.2 yıl, boy uzunluğu için 171.4 ± 8.2 cm, vücut ağırlığı için 65.4 ± 9.6 kg ve sportif deneyim süresi için 8.4 ± 1.7 yıl olarak bulunurken; deney gurubunun ortalama değerleri yaş için 21.3 ± 0.9 yıl, boy uzunluğu için 172.7 ± 6.8 cm, vücut ağırlığı için 67.9 ± 9.2 kg ve sportif deneyim süresi için 8.3 ± 1.6 yıl olarak bulundu.

Özütürker ve ark. (17) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada vücut ağırlığı ortalama değeri erkek öğrencilerde 71.66 kg, kadın öğrencilerde 57.20 kg, boy uzunluğu ortalaması; erkek öğrencilerde 175.91 cm, kadın öğrencilerde 161.49 cm olarak saptanmıştır. Bu veriler sonucunda vücut kitle endeksi ortalama değerleri erkek öğrencilerde 23.15 kg/m^2 , kadın öğrencilerde 21.99 kg/m^2 olarak saptanmıştır.

Yaprak ve ark. (18) tarafından Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencileri üzerinde yapılan benzer bir çalışmada öğrencilerin yaş ortalamalarını 22.84 ± 2.42 yıl, boy uzunluğu ortalaması 169.42 ± 7.21 cm, VA (Vücut Ağırlığı) ortalaması 62.27 ± 8.80 kg, VKİ (Vücut Kitle İndeksi) $21.59 \pm 1.90 \text{ kg/m}^2$ değerleri bulunmuştur.

Eliöz ve ark. (19) tarafından yapılan araştırmaya Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim gören ve aktif spor yapan 158 öğrenci ve Giresun Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde eğitim gören 144 sedanter öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılan 231 erkek öğrencinin genel yaş ortalaması 21.93 ± 2.60 yıl, boy uzunluğu ortalaması 176.96 ± 6.35 cm, vücut ağırlığı ortalaması 73.42 ± 11.77 kg; 71 kadın öğrencinin genel yaş ortalaması 21.35 ± 3.64 yıl, boy uzunluğu ortalaması 164.01 ± 5.28 cm, vücut ağırlığı ortalaması 56.38 ± 6.82 kg olarak bulunmuştur.

Arabacı ve ark. (20) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmaya katılan kız öğrencilerinin ortalama yaş, boy ve ağırlık değerleri sırasıyla, 19.9 ± 1.7 yıl, 163.9 ± 5.9 cm ve 56.7 ± 6.6 kg, araştırmaya katılan erkek öğrencilerinin ortalama yaş, boy ve ağırlık değerleri sırasıyla, 20.9 ± 2.1 yıl, 173.5 ± 6.1 cm ve 70.8 ± 9.5 kg olarak bulunmuştur.

Kalaycı (21) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka bir çalışmada ise araştırma gurubunun ortalama değerleri yaş 21.6 ± 2.4 yıl, vücut ağırlıkları 62.1 ± 10.1 kg, boy uzunlukları 167.4 ± 8.4 cm ve vücut kitle indeksleri $22.1 \pm 2.6 \text{ kg/m}^2$ değerleri saptanmıştır.

Bu araştırmada saptanan kontrol ve deney guruplarının dağılımının ve kontrol ve deney guruplarının tanımlayıcı özelliklerinin ilgili alan yazındaki farklı veya benzer çalışmalarda saptanan sonuçlara yakın olduğu anlaşılmaktadır. Bu değerlere göre kontrol ve deney grubunun değerleri bağlı olduğu popülasyondan farklı olmadığı söylenebilir.

Tablo 2'ye göre; deney gurubundaki sporcuların ön test kalp atım sayıları ve zihinsel dayanıklılık değerleri sırasıyla 68.3 ± 4.1 atım/dk, 45.0 ± 3.9 puan olarak bulundu. Tablo 4'e göre deney gurubunun anaerobik egzersiz testi performans verilerinin ortalama değerleri maksimum anaerobik güç için 545.3 ± 98.6 watt, minimum anaerobik güç için 322.1 ± 121.2 watt ve ortalama anaerobik güç için 413.6 ± 101.7 watt olarak bulundu. Uygulanan bu egzersiz testi sonucunda; Tablo 3'e göre sporcuların son test kalp atım değerleri ve zihinsel dayanıklılık düzeyi değerleri sırasıyla 189.6 ± 2.4 atım/dk, 39.9 ± 4.8 puan olarak saptandı. Tablo 2'ye göre; kontrol gurubundaki sporcuların ön test kalp atım değerleri ve zihinsel dayanıklılık düzeyi değerleri sırasıyla 66.7 ± 3.8 atım/dk, 44.3 ± 6.2 puan olarak bulunurken, Tablo 3'e göre; kontrol gurubundaki sporcuların son test kalp atım değerleri ve zihinsel dayanıklılık düzeyi değerleri sırasıyla 68.1 ± 3.7 atım/dk, 44.3 ± 6.3 puan olarak bulundu. Tablo 5'e göre kontrol ve deney guruplarının zihinsel dayanıklılık düzeyi son test-ön test değerlerindeki farklar arasında anlamlı bir farklılık bulundu ($p < 0.01$). Bu farklılıkta; Tablo 4'de belirtilen şekildeki bir anaerobik egzersiz sonucu oluşan ve Tablo 3'de belirtilen yorgunluk seviyesinde, deney gurubundaki sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi değerlerinin ortalama 5.1 ± 2.9 puan azaldığı tespit edildi.

Bu sonuçlara göre; kontrol ve deney guruplarında cinsiyet ayırt etmeksizin hem kadın sporcularda hem de erkek sporcularda maksimal şiddetli bir egzersiz sonucu oluşan yorgunluğun akut olarak zihinsel dayanıklılık düzeyinde anlamlı bir azalmaya yol açabileceği söylenebilir. Maksimal şiddetli anaerobik egzersizler bilindiği gibi insan organizmasını fizyolojik olarak oldukça zorlamaktadır. İstenilen performansa ulaşmak için sporcular sürekli sınırlarını aşmak ve bu tarz egzersizlerde en iyi performansı göstermek istemektedir. Bu tip egzersizlerin oldukça zor olmasından dolayı; böyle bir egzersiz sonucu cinsiyet ayırt etmeksizin sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri azalmış olabilir. Maksimal şiddetli anaerobik egzersizler sonucu oluşan yorgunluğun metabolik yanıtları egzersizin süresi göz önüne alındığında; nöromüsküler yorgunluk, CP azalması, ATP azlığı, belirgin ve/veya maksimal laktik asit birikimi, düşük pH, yüksek kas ısısı olarak bilinmektedir(11). Bu metabolik yanıtlar göz önüne alındığında gerek nöromüsküler yorgunluk gerekse de yüksek kas ısısı ile birlikte maksimal düzeye yaklaşan laktik asit birikimi sonucunda sporcuların zihinsel dayanıklılık

düzeyleri akut olarak azalmış olabilir(11). Maksimal şiddetli anaerobik egzersizler fizyolojik olduğu kadar psikolojik olarak da zorlayıcı egzersizlerdir. Egzersizin kısa süreler içerisinde yapıyor olmasından dolayı sporcuların yapacağı küçük bir hatada bile istenilen performansa ulaşamayabilir. Bu durum sporcuların endişeye kapılmasına, kaygı duymasına, heyecanının artmasına bağlı olarak zihinsel açıdan sporcuları yıpratır ve bu da sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini akut olarak azaltmış olabilir. Zihinsel açıdan maksimal şiddetli anaerobik egzersizler değerlendirilecek olursa; bu tip egzersizlerde motivasyon odaklanma ve dikkat ön plana çıkmaktadır. Maksimal şiddetli anaerobik egzersizlerin fizyolojik, psikolojik ve zihinsel özellikleri göz önüne alındığında insan organizmasını yukarıda açıklandığı şekilde çok zorlayıcı olmasından dolayı sporcuların maksimal şiddetli anaerobik egzersiz sonucunda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin akut olarak azalmış olabileceği söylenebilir.

Genel olarak değerlendirecek olursak, zihinsel yönden dayanıklı sporcular yarışma süresince konsantrasyonunu kaybetmeyen, dağılan dikkatini hemen toparlayabilen, mücadele etmeyi seven, zor durumlarda vazgeçmeyen, olumsuz durumları olumluya çevirebilen sporculardır ki bu kavramlar optimal performans duygu durumu ile yakından ilişkilidir (22). Carter (23), dört haftalık imgeleme antrenmanına tabi tuttuğu deney grubundaki 20 koşucuya Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeğini uygulamıştır. Çalışma sonucunda, deney grubundaki sporcuların imgeleme puanları ile zihinsel dayanıklılık ve optimal performans duygu durumu puanları arasında anlamlı pozitif bir ilişki tespit etmiştir. Bununla birlikte, optimal performans duygu durumu ile zihinsel dayanıklılık arasında da olumlu ilişki bulunmuştur. Ancak, aynı çalışmada yer alan kontrol grubundaki sporcuların zihinsel dayanıklılık ve optimal performans duygu durumu puanları arasında bir ilişki bulunamamıştır. Genel bir değerlendirme yapacak olursak, zihinsel yönden dayanıklı sporcular yarışma süresince konsantrasyonunu kaybetmeyen, dağılan dikkatini hemen toparlayabilen, mücadele etmeyi seven, zor durumlarda vazgeçmeyen, olumsuz durumları olumluya çevirebilen sporculardır ki bu kavramlar optimal performans duygu durumu ile yakından ilişkilidir. Bu çalışmada optimal performans duygu durumu ile zihinsel dayanıklılık arasında ilişki gözlenmektedir. Bu sonuca paralel olarak, Crust ve Swann (22), yaş ortalamaları 20 olan 135 sporcu üzerinde zihinsel dayanıklılık ile optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışma sonucunda, genel zihinsel dayanıklılık ile optimal performans duygu durumu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Bunun yanı sıra, zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutunun optimal performans duygu durumunun en önemli belirleyicisi olduğunu da tespit etmişlerdir. Bu bilgilerle birlikte

sporculara uygulanabilecek zihinsel antrenman veya imgeleme antrenmanlarının sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir artış gösterebileceği söylenebilir. buna ek olarak yüksek şiddette zorlayıcı ve maksimal şiddette yapılan egzersizlerin sporcuların anlık durum ve duygu değişikliklerine yol açabileceği ve sporcuları isteksizleştirebileceği göz önüne alınır, yüksek şiddetli egzersizler öncesi yapılacak olan imgeleme ve zihinsel dayanıklılık antrenmanlarının önemi açıkça görülmektedir.

KAYNAKLAR

- 1. Konter E.** (2003). Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler.,1. Basım, Ankara, Dokuz Eylül Yayınları.
- 2. Altıntaş A, Akalan C.** (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1): 39-43.
- 3. Konter E.** (1998). Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği.,1. Basım, Ankara, Bağırhan Yayinevi.
- 4. Tavacıoğlu L.** (1999). Spor psikolojisi-bilişsel değerlendirmeler., 1. Basım, Ankara, Bağırhan Yayinevi.
- 5. Syer J, Connolly C.** (1998). Sporcular İçin Zihinsel Antrenman Rehberi., Ankara, Bağırhan Yayinevi.
- 6. Ercan HY.,**(2013). Spor ve egzersiz psikolojisi.,2. Baskı, Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.
- 7. Konter E.** (2006). Spor Psikolojisi El Kitabı.,1. Baskı, Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.
- 8. Loehr JE.** (1986). Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence., Lexington, USA, Stephen Greene Press.
- 9. Werner AC, Gottheil E.,** (1966). Personality development and participation in college athletics: Research quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation, 37(1):126-131.
- 10. Kroll W.,** (1967). Sixteen Personality factor profiles of collegiate wrestlers: Research quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation, 38(1):49-57.
- 11. Madrigal L, Hamill S, Gill DL.,** (2013). Mind over matter: The development of the Mental Toughness Scale (MTS). The Sport Psychologist, 27:62-77.
- 12. Erdoğan N.,**(2016). Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. International Journal of Science Culture and Sport, 4:652-664.
- 13. Kamar A.,**(2008). Sporda Yetenek Beceri ve Performans Testleri., 2. Baskı, Ankara, Nobel Basımevi.
- 14. William CB, Gene MA.,**(2013).Egzersiz Fizyolojisi Laboratuvar El Kitabı. (Çev: Özer MK.), Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.
- 15. Alpar R.,**(2010). Spor, sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlikgüvenirlilik., 2. Baskı, Ankara, Detay Yayıncılık.
- 16. Büyüköztürk Ş, Çakmak EK, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F.,**(2013). Bilimsel AraştırmaYöntemleri.,15. Baskı, Ankara, Pegem Akademi.
- 17. Özütker S. Özer BK.,** (2016). Erzincan Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve antropometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9:63-74.
- 18. Yaprak Y, Aslan A, Taşer H.,** (2008). Üniversite öğrencilerinde Vo2 maks, kalp debisi, akciğer fonksiyonu ve antropometrik değişkenler arasında ilişkilerin incelenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10(1):12-20.
- 19. Eliöz M, Tülin A, Ajlan S, Yamak B.,** (2015). Sporcu ve sedanterlerde q açısı ile bazı fiziksel özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi. Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi, 6(1):58-65.
- 20. Arabacı R, Kuter FÖ, Doğan A.,** (2008). Sosyal fizik kaygı ve bazı fiziksel uygunluk özellikler arasındaki ilişkinin araştırılması. Sport Sciences, 3(4):185-193.
- 21. Kalaycı M.,**(2015).Postürün stabiliteye ve mobiliteye etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş, Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Ana Bilim Dalı.
- 22. Crust L, Swann C.,** (2011).Comparing two measures of mental toughness. Personality and Individual Differences. Journal of Sport Psychology in Action, 50: 217-221.
- 23. Carter, L.,**(2013).Running in the zone: Mental toughness, imagery, and flow in first time marathon runners. Phd. Thesis. A Dissertation Submitted to the Temple University, Philadelphia, USA.



ELİT DÜZEY KAYAKLI KOŞUCULARDA BİR YILLIK ANTRENMAN PERİYODUNUN BAZI VÜCUT KOMPOZİSYONLARI VE VO2 MAX DEĞERLERİNE ETKİSİ

Kürşat HAZAR¹, Harun AKYOL²

ÖZ

Elit düzey kayaklı koşuculara bir yıllık antrenman periyodunun bazı vücut kompozisyonu ve VO2 max değerlerine etkisinin incelenmesi amacı ile yapılan bu çalışmaya; yaş ortalamaları 17, 58 yıl, boy ortalamaları 170, 16 cm, vücut ağırlık ortalamaları 61, 00 kg olan 12 erkek, yaş ortalamaları 16, 00 yıl, boy ortalamaları 161, 40 cm, vücut ağırlık ortalamaları 56, 94 kg olan 5 kadın olmak üzere toplamda 17 kayaklı koşu branşında yer alan elit düzey sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma gurubunun antrenmanları yaz aylarında tekerlekli kayak, batonlu imitasyon ve tırmanış, kış aylarında ise kar için özel kayaklı koşu ekipmanları ile yapılmıştır. Katılımcılara sırasıyla; boy, vücut ağırlığı, vücut kompozisyonu ölçümleri ve kardiyopulmoner egzersiz testi uygulanmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizleri kişisel bilgisayarda SPSS 21.00 paket programında yapılmıştır. Ölçüm sırasında elde edilen veriler anında kaydedilmiştir. Araştırma gurubunun ön ve son test değerlerine ait karşılaştırma analizleri non- parametrik testlerden anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olan wilcoxon test yöntemi ile belirlenmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda erkek katılımcıların vücut ağırlığı, yağsız kitle, anaerobik eşikteki VO2, solunum eşişindeki nabız, solunum eşişindeki VO2 solunum eşişindeki koşu hızı ve solunum eşişindeki koşulan süre parametrelerinde, kadın sporcuların ise yağsız kitle, maksimal nabız, anaerobik eşik nabız ve anaerobik eşikteki VO2 parametrelerine ait ön ve son test değerleri arasında anlamlı farklılık olduğu ($p<0,05$) görülmüştür.

Sonuç olarak: Elit düzey kayaklı koşu sporcularında uygulanan bir yıllık antrenman periyodunun bazı vücut kompozisyon değerlerinde olumlu değişime neden olduğu görülürken VO2 max değerlerinde ise olumsuz değişime neden olduğu tespit edilmiştir. Antrenörlerin çalışma planlarını hazırlarken bu değişimleri göz önünde bulundurmalarının sportif performans açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kayaklı Koşucu, Vücut Kompozisyonu, VO2 Max.

THE EFFECT OF ONE-YEAR TRAINING PERIOD ON SOME BODY COMPOSITIONS AND VO2 MAX VALUES IN ELITE LEVEL CROSS-COUNTRY SKIERS

ABSTRACT

In this study where the aim is to investigate the effect of a one-year training period on some body compositions and VO2 max values of elite cross-country skiers; a total of 17 elite cross-country skiers, 12 males whose mean age was 17,58 years, mean height was 170,16 cm, mean bodyweight was 61,00 kg, 5 females whose mean age was 16,00 years, mean height was 161,40 cm, mean bodyweight was 56,94 kg participated voluntarily. The research group's trainings were carried out with crossed skiing, rod imitation and climbing in summer and special skiing equipment for snow in winter. Participants were subject to height, bodyweight, body composition measurements and cardiopulmonary exercise test, respectively. The statistical analysis of the obtained data was done on a personal computer using the package program SPSS 21.00. The data obtained during the measurements were recorded immediately. The comparative analyses of the pretest and posttest values of the research group were done with Paired Samples t-test method and the significance level was found to be $p<0,05$. According to the results of the conducted statistical analysis, it was seen that there is a significant difference ($p<0,05$) between the pretest and posttest values of the males' bodyweight, lean body mass, VO2 on anaerobic threshold, pulse on the ventilatory threshold, VO2 on ventilatory threshold, running speed on ventilatory threshold and time on the respiratory threshold parameters; females' lean body mass, maximal pulse, anaerobic threshold pulse, and VO2 on anaerobic threshold parameters. As a result:

¹ Muğla Sıktı Koçman Üniversitesi, Rektörlük, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Muğla.

² Gençlik Spor İl Müdürlüğü, Ağrı.

It was found that the one-year training period of the elite cross-country skiers resulted in a positive change in some body compositions but caused negative changes in some VO2 max values. It is considered to be important that in terms of sportive performance, the trainers should take these changes into consideration when they are preparing their training plans.

Keywords: Cross-Country Skier, Body Composition, VO2 Max.

GİRİŞ

Oldukça eski bir spor dalı olan kayaklı koşu sporu günümüzde yaygın olarak yapılan bir branştır. Geçmişten günümüze geline zaman içinde birçok değişim ve gelişime uğrayan bu spor dalında en belirgin etki sporcuların hızlarının artması şeklinde olmuştur(Gaskil, Serfass ve Rundell 1999; Stoggl ve Muller, 2009). Kayaklı koşuda başarı elde edilmesinin ilk koşulu sporcuların sürekli ve en kısa zamanda güç üretme kapasitesine sahip olmaları gerektiği ileri sürülürken, büyük oranda fiziksel uygunluk, dayanıklılık, denge, kuvvet, sürat, çabukluk ve maksimal oksijen tüketim kapasitelerinin geliştirilmesi ile ilişkilendirilmiştir (Millet ve Hoffman,1998).

Son yıllarda yapılan birçok araştırmada sporcuların aerobik ve anaerobik performanslarının yanı sıra farklı fiziksel ve fizyolojik özelliklere de sahip olmaları gerektiği belirtilmektedir (Stoggl ve Lindinger,2007; Sandbakk vd., 2010). Bu özelliklerden biriside vücut kompozisyon bileşenleri ve sportif performans ilişkisidir. İnsan bedeninin temel yapısal bileşenleri olan kas, kemik ve yağ dokusu vücut kompozisyonunu oluşturmaktadır. Bu bileşenler cinsiyet, yaş ve yaşam şekline göre farklılıklar gösterir (Ackland,2003). Vücut kompozisyonunun performans ile olan ilişkisi birçok araştırma ile ortaya konulmuştur (Amathya,2001; Gil vd.,2007;Eston ve Rilly, 2004; Aytek,2007). Yaş, cinsiyet, spor türü, genetik faktörler, sporcunun sosyo ekonomik düzeyi gibi faktörler açısından değişiklik gösterdiği belirlenmiştir. Vücut yağ oranının fazlalığı sportif performansı engelleyen bir özellik taşımaktadır. Bu özelliğe sahip bir sporcunun dayanıklılık etkinliklerinde daha fazla inaktif dokuyu taşıma zorunluluğu daha fazla enerji tüketimi gerektirirken sporcunun daha kısa sürede yorulmasına neden olmaktadır (Eston ve Rilly,2007).Kayaklı koşucularda performans etkili faktörlerden ön plana çıkan bir diğer özellikte maksimal oksijen tüketim kapasitesidir. Bu doğrultuda sporcuların daha yüksek başarı elde etmelerinin temelinde yüksek aerobik ve anaerobik eşişe sahip olmalarının gerekliliği sonucu ortaya çıkmaktadır. Elit düzey kayaklı koşucuların en yüksek max VO2'ye sahip oldukları ve performanslarının max VO2 eşik değerinde O2 tüketimi açısından ilişkili olduğu ve yüksek O2 tüketiminin laktat birikmesinin önüne geçebileceği bilinirken, kayaklı koşu yarışmalarında yorgunluğun en alt seviyede tutulması yâda yorgunluğa karşı konulmasının başarı açısından önemli olduğu bildirilmektedir (Sandbakk ve Holmberg,2014).Yorgunluk kasın uyarılma süresini azaltarak kasın kasılma

hızında yavaşlamaya ve kuvvet kaybının oluşmasına neden olmaktadır. Yorulan kasta uyarılan fibril sayısı azalarak kasın kasılma hızında yavaşlamaya ve dolaylı olarak sportif performansta azalmaya neden olmaktadır (Canuzakov vd.,2018).

Bu nedenle elit düzey kayaklı koşucularda yapılan bir yıllık antrenman periyodunun bazı vücut kompozisyonu değerlerinin ve VO2 max değerleri üzerinde ne tür değişikliklere yol açtığı bilinmesi gerek bir sonraki çalışma planının oluşturulmasında gerekse yüklenme prensiplerinin yeniden ayarlanması hususunda antrenörlerin bu durumu göz önünde bulundurmalarının önemli olduğu düşünülmektedir.

YÖNTEM

Katılımcılar: Bu çalışmaya Türk milli takımında yer alan, yıllık rutin olarak sağlık ve performans ölçüm kontrolleri yapılarak herhangi bir sağlık problemi olmayan; yaş ortalamaları 17 ± 58 yıl, boy ortalamaları 170 ± 16 cm, vücut ağırlık ortalamaları 61 ± 00 kg olan 12 erkek, yaş ortalamaları 16 ± 00 yıl, boy ortalamaları 161 ± 40 cm, vücut ağırlık ortalamaları 56 ± 94 kg olan 5 kadın olmak üzere toplamda 17 kayaklı koşu branşında yer alan elit düzey sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

Uygulanan antrenman programı: Kayaklı koşu branşı yaz ve kış aylarına göre antrenman ve ekipman farklılığı göstermektedir. Katılımcıların antrenmanları yaz aylarında tekerlekli kayak, batonlu imitasyon ve tırmanış, kış aylarında ise kar için özel kayaklı koşu ekipmanları ile yapılmıştır.

Verilerin toplanması: Katılımcıların sağlık ve performans ölçüm kontrolleri Kayseri Erciyes Üniversitesi Yüksek İrtifa ve Spor Bilimleri Araştırma ve Uygulama Merkezinde yapılmıştır. Katılımcılara sırasıyla; boy, vücut ağırlığı, vücut kompozisyon ölçümler ve kardiopulmoner egzersiz testi uygulanmıştır.

Boy ve vücut ağırlık ölçümleri: Katılımcıların boy ölçümleri hassaslık derecesi 0,01cm olan Holtain Limited marka boy ölçer ile vücut ağırlıkları ise hassaslık derecesi 0,1 kg olan Angel marka elektronik baskül ile elde edilmiştir.

Vücut kompozisyon ölçümleri: Katılımcıların vücut yağ oranları, yağ kitlesi ve yağsız kitle bileşenleri biyoempedansa cihazı ile yapılmıştır. Bu cihazın temel çalışma prensibi vücutta verilen zararsız seviyede farklı elektrik akımlarına vücuttaki dokularda meydana gelen direnci belirlemek ve buna göre vücut bileşenlerini hesaplamak üzeredir.

Kardiopulmoner egzersiz testi: Katılımcılara uygulanan test % 5 Eğitim Incremental Running Test Protokolüne göre yapılmıştır. Sporcuların VO2 max, SE ve SKN değerleri koşu

bandında (h/p/Cosmos Quasarmed, Nussdorf-Traunstein, Germany) kardiopulmoner egzersiz test bataryası kullanılarak tespit edilmiştir. Test sırasında solunum havasında meydana gelen değişimler, Cosmed Quark PFT Ergo gaz analiz sistemi (CosmedSrl, Rome, Italy) ile her bir soluk için (breath-by-breath) ayrı ayrı ölçülerek kayıt edildi. VO2 max belirlenmesinde verilerin analizi 15 saniyelik zaman aralıkları ile ortalama değerleri alınarak gerçekleştirilmiştir. Buna karşın eşik hesaplamalarında verilerinin 5 saniyelik ortalama değerleri alınarak oluşturulan yeni veri grubu kullanılmıştır. Her testten önce akış sensörü ve gaz analizör bileşenleri üretici firmanın önerdiği şekilde kalibre edilmiştir. Test süresince kalp atım hızları telemetrik kalp hızı monitörü (Polar RS800 SD, Finland) aracılığı ile kaydedilmiştir. Egzersiz testine başlamadan önce her bir sporcu koşu bandında 6 dakika süre ile kendi temposunda ısındırıldı, ardından yaklaşık 3 dakika esnetme egzersizleri yaptırıldı. Sporculardan % 5 eğimde 7 km/saat'lik koşu hızı ile egzersize başlamaları istendi ve izleyen süre zarfında koşu hızı dakikada 1 km/saat arttırılarak, sporcuların tükeninceye kadar koşturulması sağlandı. Sporcuların test sırasında maksimal kalp atım hızına ulaşmaları (220-yaş), ekspire edilen karbondioksit (VCO2) ile alınan oksijenin (VO2) anlık oranı olarak ifade edilen solunum değişim oranının (RER) 1.10'dan daha yüksek değerlere çıkması ve egzersiz yoğunluğu artmasına karşın oksijen alımının platoda kalması, VO2max'a ulaşma kriterleri olarak kabul edildi. Bu kriterlerden en az iki tanesinin aynı anda gerçekleştiği en yüksek 15 saniyelik ortalama oksijen alım değeri, VO2 max (ml/kg/dak) olarak kabul edildi. Tükenme zamanı testin toplam süresi olarak belirlendi. Maksimal solunum değişimi oranı (CO2/O2), egzersiz testinin son aşamasında elde edilen en yüksek 15 saniyelik ortalama değer olarak kabul edildi.

Verilerin analizi: Elde edilen verilerin istatistiksel analizleri için SPSS 21.00 paket programı kullanılmıştır. Ölçüm sırasında elde edilen veriler anında kaydedilmiştir. Veri analizinde normallik testlerinden Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri yapılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Bu nedenle aynı örnekleme farklı zamanlarda yapılan ölçüm değerleri ortalamalarının farklılığına ilişkin analizler non-parametrik testlerden anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olan Wilcoxon Test yöntemi ile belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri

Guruplar	Değişkenler	N	Minimum	Maximum	±	Ss
Erkekler	Yaş	12	15,00	22,00	17,58	2,10
	Boy	12	160,00	177,00	170,16	5,07
	Vücut ağırlığı	12	50,90	70,90	61,00	6,33

Kadınlar	Yaş	5	15,00	17,00	16,00	1,00
	Boy	5	153,00	170,00	161,40	7,70
	Vücut ağırlığı	5	50,90	65,60	56,94	6,05

Tablo 2. Erkek katılımcıların ön test ve son test değerlerinin karşılaştırması

Değişkenler	N	\bar{x}	S.s	z	p
Vücut ağırlığı ön test	12	63,43	6,007	-2,707 ^b	,007*
Vücut ağırlığı son test	12	61,00	6,338		
Beden kitle indeksi ön test	12	21,05	1,877	-,936 ^b	,349
Beden kitle indeksi son test	12	21,22	1,839		
Vücut yağ oranı (%) ön test	12	10,04	4,412	-1,609 ^c	,108
Vücut yağ oranı (%) son test	12	8,45	4,186		
Yağ kitlesi (kg) ön test	12	6,14	2,721	-,983 ^c	,326
Yağ kitlesi (kg) son test	12	5,46	2,937		
Yağsız kitle (kg) ön test	12	54,88	6,194	-2,472 ^b	,013*
Yağsız kitle (kg) son test	12	57,97	5,010		
Test süresi (dk) ön test	12	10,01	1,102	-,471 ^b	,638
Test süresi (dk) son test	12	10,09	,869		
Test koşu hızı (km/saat) ön test	12	16,75	1,138	-,577 ^c	,564
Test koşu hızı (km/saat) son test	12	16,66	,869		
Max VO2 (ml/kg/dk) ön tes	12	69,45	5,516	-1,255 ^c	,209
Max VO2 (ml/kg/dk) son test	12	68,26	4,248		
Maksimal nabız (Atım/dk)ön test	12	201,4	11,508	-,134 ^c	,894
Maksimal nabız (Atım/dk)son test	12	199,8	6,264		
Anaerobikeşik nabız(ATım/dk)ön test	12	177,4	8,664	-,868 ^b	,385
Anaerobikeşik nabız(ATım/dk)son test	12	178,8	10,50		
Anaerobik eşikteki koşu hızı(km/sat)ön test	12	12,16	,937	-,632 ^b	,527
Anaerobik eşikteki koşu hızı(km/sat) son test	12	12,33	,651		
Anaerobik eşiğe ulaşılan süre(dk)ön test	12	5,46	,953	-,471 ^b	,637
Anaerobik eşiğe ulaşılan süre(dk)son test	12	5,67	,662		
Anaerobik eşikteki VO2 (ml/kg/dk) ön test	12	57,27	4,839	-2,510 ^c	,012*
Anaerobik eşikteki VO2 (ml/kg/dk) son test	12	55,19	3,776		
Solunum eşigindeki nabız (Atım/dk) ön test	12	194,08	5,264	-2,410 ^c	,016*
Solunum eşigindeki nabız (Atım/dk) son test	12	190,75	7,472		
Solunum eşigindeki VO2(ml/kg/dk) ön test	12	67,21	4,851	-2,903 ^c	,004*
Solunum eşigindeki VO2(ml/kg/dk) son test	12	62,54	4,545		
Solunum eşigindeki koşu hızı(km/sat) ön test	12	15,58	1,240	-2,194 ^c	,028*
Solunum eşigindeki koşu hızı(km/sat)son test	12	14,58	,668		
Solunum eşigindeki koşulan süre(dk) ön test	12	8,53	1,132	-1,963 ^c	,050*
Solunum eşigindeki koşulan süre(dk) son test	12	7,84	,608		

p<0,05*

Tablo 2'ye bakıldığında katılımcıların (vücut ağırlığı, yağsız kitle, anaerobik eşikteki VO2, solunum eşigindeki nabız, solunum eşigindeki VO2, solunum eşigindeki koşu hızı ve solunum eşigindeki koşulan süre) parametrelerine ait ön ve son test değerleri arasında anlamlı farklılık vardır (p<0,05). Katılımcıların vücut ağırlıklarına ilişkin değerleri, yağsız kitle, anaerobik eşikteki VO2, solunum eşigindeki nabızları, solunum eşigindeki VO2, solunum eşigindeki koşu hızı değerleri ve solunum eşigindeki koşulan süre değerlerinin son testte daha

düşük olduğu görülürken. Yağsız kitle son test değerlerinin ise daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bunun yanında beden kitle indeksi, vücut yağ oranı, yağ kitlesi, test süresi, test koşu hızı, Max VO2, maksimal nabız, anaerobik eşik nabız, anaerobik eşikteki koşu hızı ve anaerobik eşiğe ulaşılan süre parametrelerine ilişkin ön ve son test değerleri arasındaki farkın ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($p>0,05$) görülmüştür.

Tablo 3. Kadın katılımcıların ön test ve son test değerlerinin karşılaştırması

Değişkenler	N	\bar{x}	S.s	z	p
Vücut ağırlığı ön test	5	57,94	7,208		
Vücut ağırlığı son test	5	56,94	6,053	-,944 ^b	,345
Beden kitle indeksi ön test	5	22,84	3,098		
Beden kitle indeksi son test	5	21,16	1,533	-2,023 ^c	,043*
Vücut yağ oranı (%) ön test	5	20,02	3,483		
Vücut yağ oranı (%) son test	5	17,36	2,644	-1,753 ^c	,080
Yağ kitlesi (kg) ön test	5	11,40	2,122		
Yağ kitlesi (kg) son test	5	10,08	2,535	-1,483 ^c	,138
Yağsız kitle (kg) ön test	5	45,54	5,253		
Yağsız kitle (kg) son test	5	47,40	5,207	-2,032 ^b	,042*
Test süresi (dk) ön test	5	7,75	,571		
Test süresi (dk) son test	5	7,87	,503	-,405 ^b	,686
Test koşu hızı (km/saat) ön test	5	14,40	,547		
Test koşu hızı (km/saat) son test	5	14,60	,547	-1,000 ^b	,317
Max VO2 (ml/kg/dk) ön tes	5	56,55	4,055		
Max VO2 (ml/kg/dk) son test	5	60,12	6,215	-1,483 ^b	,138
Maksimal nabız (Atım/dk)ön test	5	232,60	12,541		
Maksimal nabız (Atım/dk)son test	5	203,00	6,123	-2,023 ^c	,043*
Anaerobik eşik nabız(Atım/dk)ön test	5	186,00	3,240		
Anaerobik eşik nabız(Atım/dk)son test	5	189,20	4,764	-2,023 ^b	,043*
Anaerobik eşikteki koşu hızı(km/sat)ön test	5	10,40	,547		
Anaerobik eşikteki koşu hızı(km/sat)son test	5	10,80	,447	-1,414 ^b	,157
Anaerobik eşiğe ulaşılan süre(dk)ön test	5	3,92	,803		
Anaerobik eşiğe ulaşılan süre(dk)son test	5	4,25	,548	-1,095 ^b	,273
Anaerobik eşikteki Vo2 (ml/kg/dk) ön test	5	46,56	4,618		
Anaerobik eşikteki Vo2 (ml/kg/dk) son test	5	51,57	5,099	-2,023 ^b	,043*
Solunum eşigindeki nabız (Atım/dk) ön test	5	222,40	15,469		
Solunum eşigindeki nabız (Atım/dk) son test	5	201,20	5,357	-1,753 ^c	,080
Solunum eşigindeki Vo2(ml/kg/dk) ön test	5	54,420	3,181		
Solunum eşigindeki Vo2(ml/kg/dk) son test	5	58,94	6,538	-1,753 ^b	,080
Solunum eşigindeki koşu hızı(km/sat) ön test	5	14,00	,707		
Solunum eşigindeki koşu hızı(km/sat)son test	5	14,00	,707	,000 ^d	1,000
Solunum eşigindeki koşulan süre(dk) ön test	5	7,38	,574		
Solunum eşigindeki koşulan süre(dk) son test	5	7,41	,651	-,405 ^c	,686

$p<0,05^*$

Tablo 3'te katılımcıların beden kitle indeksi, yağsız kitle, maksimal nabız, anaerobik eşik nabız ve anaerobik eşikteki VO2 parametrelerine ilişkin ön ve son test değerleri arasında anlamlı farklılık vardır ($p<0,05$). Katılımcıların yağsız kitle değerleri, anaerobik eşik nabız ve

anaerobik eşikteki VO2 son test değerlerinde artış olduğu görülürken, beden kitle indeksi ve maksimal nabız son test değerlerinde ise düşüş olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca katılımcıların vücut ağırlığı, vücut yağ oranı, yağ kitlesi, test süresi, test koşu hızı, Max VO2, anaerobik eşikteki koşu hızı, anaerobik eşige ulaşılan süre, solunum eşigindeki nabız, solunum eşigindeki VO2, solunum eşigindeki koşu hızı ve solunum eşigindeki koşulan süre parametrelerine ait ön ve son test değerleri ortalamaları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

TARTIŞMA

Elit düzey kayaklı koşucularda bir yıllık antrenman periyodunun bazı vücut kompozisyonları ve VO2 max değerlerine etkisinin incelenmesi amacı ile yapılan bu çalışmada; erkek sporcuların (vücut ağırlığı, yağsız kitle, anaerobik eşikteki VO2, solunum eşigindeki nabız, solunum eşigindeki VO2, solunum eşigindeki koşu hızı ve solunum eşigindeki koşulan süre) parametrelerine ait ön ve son test değerleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Yapılan istatistiksel analizler sonunda katılımcıların vücut ağırlıklarına ilişkin değerleri, yağsız kitle, anaerobik eşikteki VO2, solunum eşigindeki nabızları, solunum eşigindeki VO2, solunum eşigindeki koşu hızı değerleri ve solunum eşigindeki koşulan süre değerlerinin son testte daha düşük olduğu görülürken, yağsız kitle son test değerlerinin ise daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bunun yanında katılımcıların beden kitle indeksi, vücut yağ oranı, yağ kitlesi, test süresi, test koşu hızı, max VO2, maksimal nabız, anaerobik eşik nabız, anaerobik eşikteki koşu hızı ve anaerobik eşige ulaşılan süre parametrelerine ilişkin ön ve son test değerleri arasındaki farkın ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($p>0,05$) görülmüştür.

Kadın sporcuların ise beden kitle indeksi, yağsız kitle, maksimal nabız, anaerobik eşik nabız ve anaerobik eşikteki VO2, parametrelerine ilişkin ön ve son test değerleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Beden kitle indeksi değerlerinde azalma, yağsız kitle, anaerobik eşik nabız, anaerobik eşikteki VO2 değerlerindeki artışın katılımcıların lehine bir durum olduğu görülürken, maksimal nabız değerlerinde ise katılımcıların aleyhine bir düşüş olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca katılımcıların vücut ağırlığı, beden kitle indeksi, vücut yağ oranı, yağ kitlesi, test süresi, test koşu hızı, max VO2, anaerobik eşikteki koşu hızı, anaerobik eşige ulaşılan süre, solunum eşigindeki nabız, solunum eşigindeki VO2, solunum eşigindeki koşu hızı ve solunum

eşiğindeki koşulan süre parametrelerine ait ön ve son test değerleri ortalamaları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Birçok spor dalında olduğu gibi kayaklı koşu sporcularının da fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin performansı etkileyen önemli bir faktör olduğu bilinmektedir (Özkan ve ark., 2010; Zorba,1999).

Carol ve arkadaşları 24-48 yaş arası 60 erkek ve bayan üzerinde uygulamış oldukları 8 haftalık egzersiz programı sonunda grupların vücut ağırlığında anlamlı farklılık bulmuşlardır (Carol vd., 1992;Nindle ve arkadaşları.,2000). Altı ay süre ile haftada 5 gün rezidans ve aerobik kombinasyonundan oluşan egzersiz programında egzersiz öncesi ve sonrası vücut ağırlık ortalamalarını 66,5- 64,8 kg, yağ ağırlık ortalamalarını 24,7-22,1 kg, yağsız vücut ağırlığını 41,8-42,7 kg olarak tespit etmişlerdir. Antrenman programı sonunda vücut ağırlığında % 2,2 yağ ağırlığında % 10 azalma yağsız vücut ağırlığında ise % 2,2 oranında bir artış kaydetmişlerdir (Nindle vd.,2000).Yapılan bu çalışmada erkek ve kadın kayaklı koşu sporcularına uygulanan bir yıllık antrenman periyodu sonunda erkek sporcuların vücut ağırlıklarında anlamlı bir şekilde azalma meydana gelirken kadın sporcuların vücut ağırlıklarında ise herhangi bir değişim görülmemiştir. Erkek ve kadın sporcuların yağsız kitle değerlerinde bakıldığında her iki grubun son test değerlerinin anlamlı olarak arttığı görülmüştür. Elde edilen bulgular literatür ile örtüşmektedir.

Başarılı bir kayak performansının elde edilmesinde oksijen tüketiminin önemli bir faktör olduğu yapılan birçok araştırmada dile getirilmiştir (White and Johnson 1993). Maksimum oksijen alımı (VO2max) kros kayağı için performans açısından en önemli fizyolojik özellik olarak kabul edilir (Osteras vd., 2016).Yapılan bir araştırmada erkek kayaklı koşu yarışmacılarının özellikleri incelenmiş olup VO2 max değerlerinin 10 km'lik yarış performansının önemli belirleyicilerinden olduğu sonucuna varılmıştır (Ng ve ark.,1988).Rusko(1987) genç kros ve biatlon erkek kayakçılarda $n = 129$ uzun süreli antrenman etkilerini analiz ederek normal antrenmana devam edenlerin, maksimum oksijen alımı (VO2 max) değerlerinin % 15 ila 20 arasında arttığını, anaerobik eşik veya daha yüksek yoğunluğa sahip yoğun antrenmanların ise VO2 max 'da daha etkili olduğunu gözlemlemiştir (Rusko,1987).

Ingier (1991) Kayaklı krosçu seçkin kadın ve erkeklerde performans yeteneğinin bir göstergesi olarak maksimum oksijen alımı konulu araştırmasında 51 elit düzey kadın ve erkek kayaklı koşucunun VO2 max değerlerini incelemiş ve erkeklerin VO2 max değerlerini 85,6 ml/kg/dk, kadınların 70,7 ml/kg/dk olarak bulmuştur (Ingier,1991). Tonnessen ve arkadaşları

(2015) kış olimpiyatları dayanıklılık disiplinleri için maksimum aerobik kapasite isimli araştırmalarında kayaklı koşu dayanıklılık disiplinlerinde olimpiyat madalya kriterleri ve VO2 max değerleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Olimpiyatlarda derece elde eden erkek mesafe kayakçıların VO2 max değerlerini 84 ml/kg/dk, kadınlarda 72 ml/kg/dk olarak tespit ederken bu değerlerin gelecekte performans sporcuları için bir kılavuz oluşturacağını bildirmişlerdir (Tonnessen vd.,2015) .Holmberg ve arkadaşları ise (2007) VO2 max değeri 80 ml/kg/dk'nın altında olan elit erkek mesafe kayakçılarının ve kadın mesafe kayakçılarının ise 75 ml/kg/dk' da büyük şampiyonalarda madalya kazandıklarını ifade etmişlerdir (Holmberg vd.,Tonnessen vd., 2014). Yapılan bu çalışmada erkek kayaklı koşucuların max VO2 değerleri ortalama 68,26 ml/kg/dk, kadınların ise 60,12 ml/kg/dk olarak bulunmuştur.

Kayaklı koşuyu diğer branşlardan ayıran özellik; büyük kas kütlelerini içeren alt teknikleri kullanırken aynı zamanda yüksek VO2 max elde etme yeteneğine dayanır. Yapılan araştırmalar bu yeteneğin antrenmanlarla geliştirilebildiğini kanıtlamaktadır. Yüksek bir VO2 yoğunluğu, O2'nin bir araya gelmesiyle birlikte aktif kaslara hızlı bir şekilde O2'nin iletilmesini sağlar ve O2'nin kasa teslim edilmesi ile birlikte, orantılı vasküler iletkenliğin eşlik ettiği yüksek perfüzyon basıncını oluşturur. VO2 max fraksiyonunun artırılması, uzun süreli egzersiz sırasında sürdürülebilir gelişmiş mitokondriyal solunum performansını arttıracaktır. Mitokondria'nın yüksek içeriği, mesafe kayakçılarındaki oldukça yüksek çalışma koşullarında bile yağ asitlerini büyük ölçüde kullanabildiklerini açıklayabilir. Yapılan bu çalışmadan elde edilen VO2 max bulguları literatürde yer alan elit mesafe kayakçılarındaki bulgularıyla kıyaslandığında daha düşük seviyelerde olduğu görülmektedir. Bunun nedeni araştırma grubunda yer alan sporculara uygulanan antrenman yoğunluğu ve şiddetinin düşük olmasından kaynaklanabilir.

SONUÇ

Sonuç olarak; bir yıl süre ile uygulanan antrenman programının erkek mesafe kayakçılarındaki sadece vücut kompozisyonlarında, kadın kayakçılarındaki ise vücut kompozisyonları ve anaerobik eşikteki nabız ile anaerobik eşikteki VO2 değerlerinde pozitif yönlü değişikliklere neden olduğu görülürken, erkek sporcuların ise VO2 max değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde düşüş olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle antrenörlerin bir sonraki çalışma planlarını hazırlarken bu durumu dikkate almalarının sportif performans açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. **Ackland T.R.** (2003). *Applied Anatomy and Biomechanics in Sport*. 2nd ed, Human Kinetics, UK.
2. **Amathya D.** (2001). Body Composition Status of Nepalese International Athletes, National Association for Sports Health & Fitness, 1,1-7.
3. **Aytek A.** (2007). Body Composition of Turkish Volleyball Players, EAA Summer School eBook, 1.203-208.
4. **Canuzakov, K., Zorba, E., Günay, M., Demirhan, B., Bayraktar, A. & Geri S.,** (2018). Seasonal Changes in Body Fat Ratios of Elite Athletes. *MANAS Journal of Social Studies*. 7-3
5. **Carol E., Mckinney, J. S., & Carleton, R. A.** (1992). Is aerobic dance an effective alternative to walk-jog exercise training?. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 32(2), 136-141.
6. **Eston R, Rilly T.** (2004). *Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual, Volume 1: Anthropometry*, Routledge Landon and New York, USA.
7. **Gaskill, S.E., Serfass, R.C., Rundell, K.W.** (1999). "Upper Body Power Comparison Between Groups of Cross-Country Skiers and Runners", *International Journal Sports Medicine*. 20: 290-294
8. **Gil S, Gil J, Ruis F, Irazusta A, Irazusta J.** (2007). Physiological and anthropometric characteristics of young soccer players according to their playing position: relevance for the selection process. *J Strength Cond Res*. 21(2):238-240.
9. **Holmberg, H. C., Rosdahl, H., & Svedenhag, J.** (2007). Lung function, arterial saturation and oxygen uptake in elite cross country skiers: influence of exercise mode. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 17(4), 437-444.
10. **Ingjer, F.** (1991). Maximal oxygen uptake as a predictor of performance ability in women and men elite cross-country skiers. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 1(1), 25-30.
11. **MacLennan, A. H., Wilson, D. H., & Taylor, A. W.** (2002). The escalating cost and prevalence of alternative medicine. *Preventive medicine*, 35(2), 166-173.
12. **Millet, G.Y., Hoffman, M.D.** (1998). "Poling Forces During Roller Skiing: Effects of Grade", *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 30: 1637-1644
13. **Ng, A. V., Demment, R. B., Bassett, D. R., Bussan, M. J., Clark, R. R., Kuta, J. M., & Schauer, J. E.** (1988). Characteristics and performance of male citizen cross-country ski racers. *International journal of sports medicine*, 9(03), 205-209
14. **Nindl, B. C., Harman, E. A., Marx, J. O., Gotshalk, L. A., Frykman, P. N., Lammi, E., & Kraemer, W. J.** (2000). Regional body composition changes in women after 6 months of periodized physical training. *Journal of Applied Physiology*, 88(6), 2251-2259.
15. **Osterås, S., Welde, B., Danielsen, J., Van den Tillaar, R., Ettema, G., & Sandbakk, .** (2016). Contribution of upper-body strength, body composition, and maximal oxygen uptake to predict double poling power and overall performance in female cross-country skiers. *Journal of strength and conditioning research*, 30(9), 2557-2564.
16. **Özkan, A., Köklü, Y. & Ersöz, G.,** (2010). Anaerobik Performans ve Ölçüm Yöntemleri. Ankara, Gazi Kitabevi, 25-32.
17. **Rusko, H.** (1987). The effect of training on aerobic power characteristics of young cross-country skiers. *Journal of sports sciences*, 5(3), 273-286.
18. **Sandbakk, O., & Holmberg, H.C.,** (2014). A Reappraisal of Success Factors For Olympic Cross-Country Skiing. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 9(1), 117-121.
19. **Sandbakk, O., Holmberg, H. C., Leirdal, S., Ettema, G.** (2010). "The Physiology of World Class Sprint Skiers", *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. Baskıdan önceki (EralyWiev) formatı, doi: 10,1111/j.1600-0838.2010.01117.x
20. **Stoggl, T., Lindinger, S. et al.** (2007). "Analysis of a Simulated Sprint Competition in Classical Cross Country Skiing", *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 17(4): 362-372.
21. **Stoggl, T., Stoggl J., Muller, E.** (2009). "Competition Analysis of the Last Decade (1996-2008) in Cross Country Skiing", *Science and Skiing IV*. İçinde: Lindinger S., Muller, E., Stoggl, T. Austria, Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd. 657-677.
22. **Tønnessen, E., Sylta, Ø., Haugen, T. A., Hem, E., Svendsen, I. S., & Seiler, S.** (2014). The road to gold: training and peaking characteristics in the year prior to a gold medal endurance performance. *PloS one*, 9(7), e101796.
23. **Tønnessen, E., Haugen, T. A., Hem, E., Leirstein, S., & Seiler, S.** (2015). Maximal aerobic capacity in the winter-Olympics endurance disciplines: Olympic-medal benchmarks for the time period 1990–

2013. *International journal of sports physiology and performance*, 10(7), 835-839
24. **White, A. T., & Johnson, S. C.** (1993). Physiological aspects and injury in elite Alpine skiers. *Sports medicine (Auckland, NZ)*, 15(3), 170-178.
25. **Zorba, E.,** (1999). Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk. Ankara, GSGM Eğitim Dairesi Yayınevi, 28-20.
- 26.





BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN EĞİTİMDE TEKNOLOJİ KULLANIMINA İLİŞKİN TUTUM VE DÜŞÜNCELERİNİN İNCELENMESİ AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

Metin BAYRAM¹, Cemil Tuğrulhan ŞAM², Serkan Tevabil AKA¹

ÖZ

Giriş ve Amaç: Bilim ve teknolojinin hızla geliştiği günümüzde yaratıcı, özgür ve bilimsel düşünebilen, sorgulayan, sorunların farkına vararak çözüm üretebilen, karar verme yetisine sahip, öz güveni yüksek bireyler yetiştirilmesi hedeflenmektedir. Bu hedef doğrultusunda İletişim teknolojisinin de ilerlemesine paralel olarak öğrencilerin bu teknolojilerin kullanılmasına yönelik eğilim ve tutumlarının olumlu olması oldukça önem arz etmektedir. Bu doğrultuda çalışmanın amacı; Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin eğitimde teknoloji kullanımına ilişkin tutumlarını incelemektir.

Yöntem: Çalışmada betimsel tarama yöntemi benimsenmiştir. Çalışma, 2016-2017 bahar yarıyılında Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören 74 kadın 143 erkek olmak üzere toplam 217 öğrenciyi kapsamaktadır. Verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ve Öğrencilerin teknoloji kullanımına ilişkin tutumlarının belirlenmesi amacıyla ise Yavuz (2005) tarafından geliştirilen 19 madde, beş alt boyuttan oluşan ve beşli likert tipindeki "Teknolojik Tutum Ölçeği" kullanılmıştır.

Bulgular: Çalışmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin frekans dağılımları, iki bağımsız değişken ile teknoloji tutum düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Independent- Samples T testi analiz sonuçları ve ikiden fazla değişken ile teknoloji tutum düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan One-Way Anova testi sonuçları analiz edilmiştir.

Sonuç: Kadın ve erkek öğrencilerin, farklı yaş düzeyindeki öğrencilerin, Spor yapmayan ve yapan öğrencilerin, farklı spor branşlardaki öğrencilerin ve ailelerinin aylık gelirleri birbirinden farklı olan öğrencilerin teknoloji kullanımına ilişkin tutumları arasında anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür.

Ancak farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin teknoloji kullanımına ilişkin tutumlarının farklılık gösterdiği ve bu farklılığın Antrenörlük Eğitimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin lehine olduğu görülmüştür. Ayrıca farklı sınıf düzeyindeki öğrencilerin teknoloji kullanımına ilişkin tutumlarının da farklılık gösterdiği, 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin teknoloji tutum düzeylerinin 3. ve 4.cü sınıfta öğrenim gören öğrencilerden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Beden Eğitimi, Teknoloji, Tutum.

¹ Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

² Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi.

EXAMINATION OF THE ATTITUDES AND OPINIONS OF STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS HIGH SCHOOL REGARDING THE USE OF TECHNOLOGY IN EDUCATION: THE AGRI İBRAHİM CECEN UNİVERSTY EXAMPLE

ABSTRACT

Introduction and Purpose: At the present time scientific and technological developmets take place at an unprecedented pace so it is aimed to raise creative, free, scientific, prone to question, solution oriented, determined and poised individuals. In line with this objective, in parallel with the developments in the information Technologies, it is important that students have positive attitude towards use of those technologies. Therefore, the purpose of this study is to investigate the attitudes of students of School of Physical Education and Sports related to use of technology in education.

Method: In the study, descriptive survey method was used. 217 students are involved in the study, 74 females, 143 males, who are students at Ağrı İbrahim Çeçen University, Coaching Education and Physical Training and Sports Teaching departments. For gathering the data by the personal information form developed by the researcher and "Attitude towards Technology Scale" developed by Yavuz (2005), consisting of 19 subjects, 5 dimensions, based on likert scale. was used.

Findings: Regarding the demographic characteristics of students participating the study, to determine the relationship between two independent variables and technology attitude level the results were analyzed by means of Independent-Samples T test; to determine the relationship between more than two variables and technology attitude level the results were analyzed through One-Way Anova test.

Conclusion: It was found out that no significant difference exist between male and female students, among students with different ages, among students doing sport and not doing sport, among students studying different branches of sports, among students with different income levels regarding the use of technology. However, it was seen that among students studying different fields there exists a difference concerning the use of technology. That difference is in the favor of those studying Coaching Teaching. Also, it was found out that there exists a difference among students studying at different classes; it was seen that those studying at the 2nd Class have higher levels of technology attitude than those studying at 3rd or 4th classes.

Keywords: Sport, Physical Education, Technology, Attitude.

GİRİŞ

Teknoloji insanlık tarihi kadar eskidir. Bu tespit ile ortaya konan teknoloji günümüz dünyasında anlaşılan teknoloji kavramıyla pek de örtüşmemektedir. Çünkü duvarlara iletişim amaçlı çizilen karanlık çağlardaki mağara resimlerini de teknoloji sayan bu anlayış aslında günümüzde teknoloji denildiğinde sadece bilgisayar ve ekli araçları kastetmektedir. İşte bu yüzden tarafsız bir teknoloji kavramından ancak 18. yy sanayi devrimine kadar söz edilebilirken, bu dönemden sonra teknoloji egemen grupların elinde toplumsal alandan etkilenen ve doğal olarak toplumsal alanı etkileyen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. (Aksoy, 2003) Eğitimde teknoloji kullanımına bakıldığında ilk karşımıza çıkan, teknolojinin üretildiği ülkelerde eğitimde de kullanıldığı gerçeği çıkmaktadır. İlk olarak ABD olmak üzere çeşitli teknoloji üreticisi ülkeler teknolojik gelişmeleri eğitimde kullanmaya başlamışlardır.

Eğitimde teknoloji kullanımının çeşitli aşamaları şu şekilde belirtilebilir

I. ve II. Dünya Savaşlarında askeri amaçlı filmlerle eğitimde görsel malzeme kullanılmıştır.

1950'li yıllarda öğretim amaçlı televizyon kullanılmaya başlamış ve üniversitelerde görsel-işitsel teknoloji bölümleri kurulmaya başlamıştır.

1950-1960 yılları arasında ABD’de Ford Vakfı televizyon aracılığı ile eğitime destek vermiştir. (Özden, 2003) Türkiye’de ise teknoloji kullanımından 1970lerde 3. Beş Yıllık Kalkınma Planı ile yaygın eğitim için radyo ve televizyon kullanımından bahsedilmiş, ardından 4. Beş Yıllık Kalkınma Planı ile açık yükseköğretim ve yaygın eğitim için ikinci kanal televizyonun açılmasına karar verilmiştir. 1995 yılından sonra ise yeni ileri teknoloji ürünü bilgisayarlar ve internetin kullanımının artması sonucu eğitim sisteminin içerisine de teknoloji hızla girmiştir. 1990’lı yılların sonunda ise MEB’in ortaya koyduğu MLO, ILSIS ve MEBSIS çalışmaları eğitimde teknoloji kullanımında idari süreçlerin yapısını değiştirmeye ve teknolojinin işlerliğinden ziyade sayısına odaklanmaya neden olmuştur (Aksoy, 2003). Bilim ve teknolojinin hızla geliştiği günümüzde bilginin, artık geleneksel öğretim yöntemleri ile aktarılması ve ezberlenmesi söz konusu değildir. Bu konuda müfredat programlarının değiştirilip; ezbere dayalı bilgi ile yüklenmiş bireyler yetiştirmek yerine, özgür, yaratıcı ve bilimsel düşünen, olayları sorgulayan, sorunların farkına vararak çözüm üretebilen, karar verme yetisine sahip, bilgi üreten ve öz güveni yüksek bireyler yetiştirilmesi gerekmektedir. Buna göre, öğrenci merkezli eğitim tercih edilerek öğrencilere özgür bir eğitim ortamı hazırlanmalıdır. Günümüzde, bütün dünyada iletişim teknolojisinin ilerlemesine paralel olarak, eğitim bilimlerinde de yeni arayışlar içine girilmiştir. Öğrencilerin teknolojik araç gereçlere yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla, çeşitli çalışmalar yapılarak, yatırımların daha akılcı kullanılmasına ilişkin gerekli eğitim politika ve stratejilerin oluşturulmasına önem verilmektedir. Bütün bu sonuçlar, öğrencilerin teknolojik araç gereçlere yönelik tutumlarının ve fikirlerinin bilinmesi gerektiğini göstermektedir. Bu nedenle, tutuma yönelik çalışmaların yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Son yıllarda bu konuya önem verilerek, çok çeşitli araştırmalar yapılmaktadır. Akpınar, Aktamış ve Ergin (2005) İlköğretim Fen Bilgisi dersinde teknoloji kullanımına ilişkin öğrenci görüşlerini ve öğretmenlerin eğitim teknolojisi araç-gereçlerinin Fen Bilgisi derslerinde kullanma sıklıklarını incelemişlerdir. Sonuçta, özel ve devlet okulları arasında anlamlı farklılıklar bulmuş ve okul türlerine göre teknolojinin kullanım sıklığı hakkındaki öğrenci görüşleri arasında da anlamlı bir fark olduğunu da saptamışlardır. Frantom, Green & Hoffman (2002) çocukların teknolojiye karşı tutumlarını inceledikleri çalışmalarında, ilgi, yetenek ve alternatif özellikler olmak üzere iki faktörlü ölçek elde etmişlerdir. Bu iki alt başlık, ilkokul ve ortaokul öğrencilerinin ölçekten aldıkları puanları karşılaştırıldığında, aralarında anlamlı farklar ortaya çıkarmıştır. Aynı zamanda tutum, cinsiyete göre de değişmektedir. Becker & Maunsaiyat’ın (2002) Taylantlı öğrencilerin teknoloji kavramlarını ve tutumlarını inceledikleri bir araştırmalarında, Amerikalı ve Taylantlı

öğrenciler arasında farklılıklar tespit etmişlerdir. Bu farkların, eğitim sistemi ve kültürün farklılığından, özellikle de Taylandlı öğretmenlerin öğretmen merkezli yöntemi kullanılmasından kaynaklandığını düşünmektedirler. Tanguma, Martin & Crawford (2002), Eğitim-öğretim faaliyetlerinde öğretim teknolojilerinin kullanılması; öğrencilerin, birçok duyu organına hitap etmekte ve anlatılan konuları daha anlamlı ve etkili bir şekilde öğrenmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca derslerde öğretim teknolojilerinin kullanılması ile öğrencilerin derse olan ilgilerinin arttığı, sınıfa canlılığın ve heyecanın geldiği görülmektedir. Öğretim teknolojilerinin, öğretim sürecinde etkili bir şekilde kullanılabilmesi için öğrencilerin derse ilgisinin çekilmesi, derse karşı tutumlarını olumlu yönde geliştirilmesi ve öğretmen merkezli öğretim sürecinden uzaklaşarak öğrenciyi, sınıf ortamında aktif hale getirilmesi gerektiği ifade edilmektedir Sarıtaş, M. (2007) Ayrıca araştırmacı, farklı öğrenme stillerine sahip olan öğrenciler için bilgiyi farklı şekilde sunmanın, konuları görselleştirerek ve somutlaştırarak öğrenmeyi kolaylaştırmanın, öğretimi bireyselleştirmenin ve öğretim hizmetini geniş gruplara yaymanın öğretim teknolojilerinin eğitim-öğretim sürecinde etkili bir şekilde kullanılmasına imkan tanıdığını ifade etmektedir.

Eğitim öğretim süreçlerinde öğretim teknolojilerinin kullanılmasında öğretmenler önemli bir rol oynamaktadır (Roblyer, M., & Edwards, J., 2005).

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırmanın amacı; Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi'nde Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin eğitimde teknoloji kullanımına ilişkin tutumlarını incelemektir. Öte yandan öğrencilerin teknoloji kullanımına ilişkin tutumları ile cinsiyet, yaş, öğrenim gördükleri bölüm ve sınıf, kaldıkları yer, aile aylık gelir ve spor yapma durumları değişkenleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını incelemektir.

Bu araştırma betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Betimsel tarama; Hipotezleri test etmek ya da bazı soruların cevaplarını verebilmek için veri toplayarak yürütülür (Metin, 2014).

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini 2016–2017 eğitim-öğretim yılında Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi'nde Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesinde Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve antrenörlük bölümünde öğrenim gören 74 kadın ve 143 erkek olmak üzere toplam 217örnek

birey oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini belirlemede tesadüfı olmayan sistematik örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Veri Toplama Teknikleri

Araştırmada kullanılan bağımsız değişkenler araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bireylerin teknoloji kullanım tutumlarının belirlenmesi amacıyla (Yavuz, 2005) tarafından geliştirilen teknolojik tutum ölçeği uygulanmıştır.

Çalışmanın verileri, eğitimde teknolojik materyallerin kullanımına ilişkin öğrencilerin tutumlarının incelendiği “Teknoloji Tutum Ölçeği” Farklı 5 boyutu olan; “eğitim alanında teknolojik materyallerin kullanılmama durumu, eğitimde teknolojik materyallerin kullanılma durumu”, “eğitime teknolojinin etkisi”, “teknolojik araç-gereçlerinin öğretilmesi” ve “teknolojik materyallerin değerlendirilmesi durumu ”nu da kapsayan 5 faktörden ve 19 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 13 adet olumlu (6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19), 6 adet de olumsuz (1, 2, 3, 4, 5, 13) soru yer almaktadır. Ölçeğin güvenilirliğini bulmak için Cronbach Alpha yöntemi kullanılmış ve ölçeğin güvenilirliği 0,87 olarak ölçülmüştür.

Beş seçenekli likert tipinde hazırlanan ölçeğin maddeleri, kesinlikle katılmıyorum (1) katılmıyorum (2), kararsızım (3), katılıyorum (4), kesinlikle katılıyorum (5), olarak kodlama yapılmıştır. Bundan dolayı ölçekten elde edilecek en düşük toplam puan 19 en olumsuz tutumları, en yüksek toplam puan 95 en olumlu tutumları, kararsızım şıkkı seçilerek elde edilecek en yüksek puan olan 57 ise herhangi bir tarafa yönelmeyen yani nötr tutumları göstermektedir (Yavuz, S., Coşkun, A.E., 2008).

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde demografik özellikleri belirlemede frekans dağılımı, iki bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi incelemek için T testi, ikiden fazla değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için Anova Varyans analiz testleri uygulanmıştır. Farklılıkların hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için LSD testi kullanılmıştır. Bütün bu testler SPSS 21 paket programında analiz edilmiş ve anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır. Yapılan geçerlilik ve güvenilirlik analizinde Alpha değeri 0,827 olarak bulunmuştur.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin frekans dağılımları, iki bağımsız değişken ile teknoloji tutum düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Independent- Samples T testi analiz sonuçları ve ikiden fazla değişken ile teknoloji tutum düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan One-Way Anova testi analiz sonuçları

verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri

Değişken		Sayı (N)	Yüzde (%)	Toplam Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	74	34,1	34,1
	Erkek	143	65,9	100,0
	Toplam	217	100,0	
Yaş	20 yaş ve altı	36	16,6	16,6
	21-24 yaş arası	152	70,0	86,6
	25 yaş ve üzeri	29	13,4	100,0
Öğrenim Gördüğü Bölüm	Spor Öğretmenliği	112	51,6	51,6
	Spor Antrenörlüğü	105	48,4	100,0
Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	42	19,4	19,4
	2. Sınıf	96	44,2	63,6
	3. Sınıf	48	22,1	85,7
	4. Sınıf	31	14,3	100,0
Aile Aylık Gelir Miktarı	1400 tl ve altı	110	50,7	50,7
	1401-2300 tl arası	55	25,3	76,0
	2301-3200 tl arası	28	12,9	88,9
	3201 tl ve üzeri	24	11,1	100,0
Öğrenim Sürecinde Kaldığı Yer	Ailemle	75	34,6	34,6
	Devlet Yurdu	43	19,8	54,4
	Özel Yurt	9	4,1	58,5
	Arkadaşlarımla	90	41,5	100,0

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Spor Yapma Durumlar Dağılımı

Değişken		Sayı (N)	Yüzde (%)	Toplam Yüzde (%)
Spor Yapma Durumu	Evet	168	77,4	77,4
	Hayır	49	22,6	100,0
	Toplam	217	100,0	
Yapmak Olduğu Spor Türü	Takım Sporü	63	29,0	37,5
	Bireysel Spor	105	48,4	100,0
	Toplam	168	77,4	

Tablo 3. Kadın ve Erkek Öğrencilerin Teknoloji Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların t Değerleri

Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Kadın	74	44,7703	11,94800		
Erkek	143	44,4755	10,80156	,184	,854

Kadın ve erkek öğrencilerin teknoloji tutum ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerin Yaşları ile Teknoloji Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Yaş	N	X	Ss	f	P	Fark
20 yaş ve altı	36	45,4167	12,46337			
21-24 yaş arası	152	44,6250	11,25432			
25 yaş ve üzeri	29	43,2759	9,17254	,297	,743	-----
Toplam	217	44,5760	11,17889			

Farklı yaş düzeyindeki öğrencilerin teknoloji tutum ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık olmamasına rağmen, yaş ilerledikçe öğrencilerin teknoloji tutum düzeylerinin düştüğü çıkan sonuç olarak gözlenmektedir.

Tablo 5. Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Teknoloji Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların t Değerleri

Bölüm	N	X	Ss	t	p
Spor Öğretmenliği	112	41,9464	9,04627		
Spor Antrenörlüğü	105	47,3810	12,52258	-3,681	,000

Farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin teknoloji tutum ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Spor Antrenörlüğü bölümünde öğrenim gören öğrencilerin teknoloji tutum düzeyinin spor öğretmenliği bölümündeki öğrencilerden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Tablo 6. Öğrencilerin Sınıf Düzeyleri ile Teknoloji Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Sınıf Düzeyi	N	X	Ss	f	P	Fark
1. Sınıf	42	43,5714	11,84070			
2. Sınıf	96	47,1042	12,46425			
3. Sınıf	48	43,1458	8,90849	3,636	,014*	2>3,4
4. Sınıf	31	40,3226	6,93007			
Toplam	217	44,5760	11,17889			

Farklı sınıf düzeyindeki öğrencilerin teknoloji tutum ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. 2. Sınıfta öğrenim gören öğrencilerin teknoloji tutum düzeylerinin 3. ve 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Tablo 7. Öğrencilerin Spor Yapma Durumları ile Teknoloji Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların t Değerleri

Spor Yapma Durumu	N	X	Ss	t	p
Evet	168	44,8750	11,76424		
Hayır	49	43,5510	8,91408	,729	,062

Öğrencilerin spor yapma durumları ile teknoloji tutum ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 8. Spor Yapan Öğrencilerin Yapmakta Oldukları Spor Türü ile Teknoloji Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların t Değerleri

Spor Türü	N	X	Ss	t	p
Takım Sporü	63	45,3810	11,60982		
Bireysel Spor	105	44,0095	11,94498	,728	,904

Öğrencilerin yapmakta oldukları spor türü ile teknoloji tutum ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 9. Öğrencilerin Aile Aylık Gelir Miktarları ile Teknoloji Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Sınıf Düzeyi	N	X	Ss	f	P	Fark
1400 TL ve altı	110	44,6455	10,98588			
1401-2300 TL arası	55	45,8364	10,86919			
2301-3200 TL arası	28	43,9286	13,19913	,647	,586	-----
3201 TL ve üzeri	24	42,1250	10,44785			
Toplam	217	44,5760	11,17889			

Öğrencilerin aile aylık gelir miktarları teknoloji tutum ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 10. Öğrencilerin Öğrenim Sürecinde Kaldıkları Yer ile Teknoloji Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları ile Ortalamalar Arası Farkların Değerleri

Kaldıkları Yer	N	X	Ss	f	P	Fark
Ailemle	75	43,6000	10,64285			
Devlet Yurdu	43	44,2326	10,46954			
Özel Yurt	9	42,4444	9,23460	,650	,584	-----
Arkadaşlarımla	90	45,7667	12,12301			
Toplam	217	44,5760	11,17889			

Öğrencilerin aile aylık gelir miktarları teknoloji tutum ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında p; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Yapılan bu çalışma ile beden eğitimi ve spor bölümünde öğrenim gören farklı demografik özelliklere sahip olan öğrencilerin eğitimde teknolojik araç gereç kullanımına karşı tutumları incelenmiştir.

Yapılan analizde, öğrencilerin cinsiyetleri ile teknoloji kullanımına ilişkin tutum ölçeği puan ortalamaları arasında, p:0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte erkek öğrencilerin teknoloji kullanımına ilişkin tutum ölçeği puan ortalamalarının kadın öğrencilerden yüksek olduğu sonucu da gözlenmiştir. Buna göre bireylerin cinsiyet faktörünün eğitimde teknoloji kullanımına ilişkin tutumları açısından etkisinin olmadığını söyleyebiliriz. Şimşek, Ü. (2015). yapmış olduğu “Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının eğitimde teknoloji kullanımına ilişkin tutum ve görüşlerinin incelenmesi” adlı çalışmasında da teknoloji kullanımı ile cinsiyetleri karşılaştırmış ve anlamlı bir sonuca ulaşmamıştır. Çıkan bu sonuç, çalışmamızla çıkan sonuç ile paralellik göstermektedir.

Öğrencilerin öğrenim görmekte olduğu program türü ile teknoloji tutum ölçeği puan ortalamaları arasında, $p:0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Spor Antrenörlüğü öğrencilerin teknoloji kullanımına ilişkin tutum ölçeği puan ortalamalarının Spor Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamasından yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Spor öğretmenliğinde öğrenim gören öğrenci gurubunun dersleri sabah saatlerinde olması sebebi ile uygulamalı derslere konsantre olmamaları ve bedenen yorgun olmaları bu durumu olumsuz etkilemiş olabilir söylenebilir, ancak Antrenörlük bölümü öğrencileri için zamanın geniş olması, teknoloji kullanımına yönelten sebeplerden olduğunu söyleyebiliriz.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları ile teknoloji tutum ölçeği puan ortalamaları arasında, $p:0,049$ oranında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. 25 yaş ve üzeri öğrencilerin teknoloji kullanımına ilişkin tutum ölçeği puan ortalamalarının 20-24 yaş arası öğrencilerin puan ortalamalarından yüksek olduğu görülmektedir.

Bireylerin öğrenim görmekte olduğu bölüm türü ile teknoloji tutum ölçeği puan ortalamaları arasında, $p:0,006$ oranında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin teknoloji tutum ölçeği puan ortalamalarının diğer bölümde öğrenim gören öğrencilerden sayısal olarak yüksek olduğu görülmektedir. Eğitim müfredatı göz önüne alındığında, öğretmenlik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin öğretim teknolojileri ve materyal tasarımı dersini görmüş olduklarından dolayı spor Antrenörlüğü bölümündeki öğrencilere göre teknoloji tutum ölçeği puan ortalamalarının daha yüksek çıkmasına sebebi olduğu söylenebilir.

Katılımcıların öğrenim görmekte olduğu sınıf düzeyi ile teknoloji tutum ölçeği puan ortalamaları arasında, $p:0,000$ oranında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin teknoloji kullanımına ilişkin tutum ölçeği puan ortalamalarının 4. Sınıf ve 1. Sınıfta öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamasından düşük olduğu gözlemlenmektedir. 4.sınıfta öğrenim gören öğrencilerin öğretim teknolojileri ve materyal tasarım dersini almış oldukları için eğitimde teknoloji kullanımına ilişkin tutumları alt sınıftaki öğrencilere oranla yüksek olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte son sınıftaki öğrencilerin sınav takvimleri göz önüne alındığında daha çok araştırma yapma, fazla bilgiye ulaşma ihtiyacı duyulduğu için teknolojiyi kullanarak bu alandaki eksikliklerini giderme yolunda daha etkin ve aktif kullanım sergiledikleri söylenebilir.

Literatüre bakıldığında Yılmaz (2005), eğitimde teknoloji kullanımı ile öğrenci başarısı ve tutumu arasında olumlu bir etkisi olduğunu söylemiştir. Sevindik (2006), akıllı sınıfların yüksek öğretimde kullanılması ile öğrencilerin akademik başarı ve tutumları arasında olumlu bir etki tespit etmiştir.

Gunter, Gunter ve Wiens (1998), öğretmenlerin hizmet içi kurs sonrası, bilgisayarla çalışma ve öğrenmeye karşı tutumları ile teknolojiye karşı tutumlarının endişesiz ve daha pozitif olduğunu belirlemişlerdir. Dalton ve Hannafin (1986), video, bilgisayar destekli öğretim ve enteraktif video uygulamalarının öğrenme performansı ve tutum üzerine olan etkilerini inceledikleri çalışmalarında, sadece bilgisayar destekli öğretimin en etkili öğretim yöntemi olduğunu ve yeteneği az olan öğrencilerin tutumunu anlamlı düzeyde etkilediğini tespit etmişlerdir. Yılmaz İ. (2008), beden eğitimi öğretmen adaylarının eğitimde internet kullanımına ilişkin tutumlarını incelediği araştırmada, öğretmen adaylarının internet kullanımına karşı olumlu tutum içinde oldukları ve tecrübe arttıkça tutumların olumlu yönde değiştiklerini tespit etmiştir. Yılmaz (2007), beden eğitimi öğretmenliği programında öğrenim gören öğrencilerin, bilgisayar kullanımına ilişkin olumlu tutumlara sahip olduklarını ve bilgisayar tecrübesi fazla olanların daha olumlu tutumlara sahip olduklarını belirlemiştir. Yavuz, S., Coşkun A.E. (2010). sınıf öğretmeni adaylarının eğitimde teknoloji kullanımına ilişkin tutum ve düşüncelerini inceledikleri çalışmada, öğrencilerin öğretimde teknolojik araç gereçleri kullanmaları ile öğrencilerin tutumları arasında olumlu yönde bir etkinin olduğunu ve yapılan görüşmelerde öğrencilerin teknoloji kullanımına ilişkin olumlu fikirlerinin olduğunu tespit etmişlerdir. Yılmaz, İ. (2008). Beden eğitimi spor öğretim elemanlarının teknolojiye hakkında olumlu tutumlara sahip oldukları ve çoğunluğun çalıştıkları okullardaki teknolojik donanımı yetersiz bulduğu ve teknoloji ile alakalı herhangi bir kursa katılmadıklarını belirlemiştir. Özgen, K. ve Obay, M. (2008) öğretmen adaylarının eğitim teknolojilerine ilişkin tutumlarını inceledikleri çalışmalarında, öğretim teknolojileri ve materyal geliştirme dersi alma değişkeninin, öğretmen adaylarının eğitim teknolojilerine yönelik tutumlarını olumlu yönde etkilediğini tespit etmişlerdir. Yılmaz İ., ve ark. (2010) da yapmış oldukları Beden Eğitimi Öğretmenliği Programında Öğrenim Gören Öğrencilerin Eğitimde Teknoloji Kullanımın İlişkin Tutum ve Düşünceleri çalışmalarında Öğrencilerin öğretimde teknolojik materyalleri kullanmaları, öğrencilerin tutum puanlarını olumlu yönde etkilediği sonucuna varmıştır.

KAYNAKLAR

1. Akpınar, E., Aktamış, H. ve Ergin, Ö. (2005). Fen bilgisi dersinde eğitim teknolojisi kullanılmasına ilişkin öğrenci görüşleri. *The Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 4, 1, Article 12, 10.10.2006 tarihinde <http://www.tojet.net/articles/412.doc> adresinden alınmıştır.
2. Aksoy, H. Hüseyin. (2003). “Eğitim Kurumlarında Teknoloji Kullanımı ve Etkilerine İlişkin Bir Çözümleme”. Eğitim Bilim Toplum. Güz 2003, Ss. 4-23
3. Aksoy, H. Hüseyin. (2003). “Eğitim Kurumlarında Teknoloji Kullanımı ve Etkilerine İlişkin Bir Çözümleme”. Eğitim Bilim Toplum. Güz 2003, Ss. 4-23
4. Becker, K. H. & Maunsiyat, S. (2002). Thai students' attitudes and concepts of technology. *Journal of Technology Education*, 13, 2, 6-19.
5. Frantom, C. G., Green, K. E. & Hoffman, E. R. (2002). Measure development: The children's attitudes toward technology scale (CATS). *Journal of Educational Computing Research*, 26, 3, 249-263.
6. Gunter, G., Gunter, R.E. and Wiens, G.A. (1998). Teaching pre-service teachers technology: paper presented at the site 98, Society for Information Technology and Teacher Education International Conference.
7. Gunter, G., Gunter, R.E. and Wiens, G.A. (1998). Teaching pre-service teachers technology: paper presented at the site 98, Society for Information Technology and Teacher Education International Conference.
8. Özden, M. Yaşar vd. (2003). Teknoloji ve Eğitim: Ülke Deneyimleri ve Türkiye için Dersler III. Türkiye’de İnternet Kullanımı Sempozyumu
9. Özgen, K. ve Obay, M. (2008). Orta öğretim matematik öğretmen adaylarının eğitim teknolojine ilişkin tutumları. <http://ietc2008.home.anadolu.edu.tr/ietc2008/108.doc> Erişim Tarihi: 10.9.2008.
10. Roblyer, M., & Edwards, J. (2005). Integrating educational technology into teaching. (4th Ed.) Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
11. Sarıtaş, M. (2007), Öğretim Teknolojileri ve Materyal Tasarımı, Pegem-Yayıncılık, Ankara.
12. Şimşek, Ü. (2015). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının eğitimde teknoloji kullanımına ilişkin tutum ve görüşlerinin incelenmesi, Aksaray Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / İlköğretim Anabilim Dalı / Sosyal Bilimler Eğitimi Bilim Dalı, Aksaray.
13. Yavuz, S., Coşkun A.E. (2010). Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 11, Sayı 1, s.105-118.
14. Yılmaz İ., ve ark. (2010). Beden Eğitimi Öğretmenliği Programında Öğrenim Gören Öğrencilerin Eğitimde Teknoloji Kullanımına İlişkin Tutum ve Düşünceleri, Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 11, Sayı 1, s. 105-118, Kırşehir.
15. Yılmaz, İ. (2007). Öğretmen adaylarının çeşitli değişkenler açısından bilgisayar kullanımına yönelik tutumlarının incelenmesi, 4. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi, 9-11 Kasım, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
16. Yılmaz, İ. (2008). Beden eğitimi ve spor öğretim elemanlarının teknolojiye ilişkin tutumlarının değerlendirilmesi, Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi. 12(1), s.135-147.
17. Yılmaz, İ. (2008). Beden eğitimi ve spor öğretim elemanlarının teknolojiye ilişkin tutumlarının değerlendirilmesi, Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi. 12(1), s.135-147.
18. Yılmaz, M. (2005). “İlköğretim 7 sınıflarda simetri konusunun öğretimde eğitim teknolojilerinin başarı ve tutuma etkileri, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi”, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
19. Sevindik, T. (2006). “Akıllı sınıfların yüksek öğretim öğrencilerinin akademik başarı ve tutumlarına etkisi”, Yayımlanmamış doktora tezi, Fırat Üniversitesi.



GELENEKSEL SPORLARIMIZDAN KUŞAK GÜREŞİ SPORCU VE YÖNETİCİLERİNİN BOŞ ZAMAN MOTİVASYON VE TATMİNLERİNİN İNCELENMESİ

Şengül DEMİRAL¹, Oktay Redzhepov CHAUSHEV¹

ÖZ

Geleneksel sporlarımızdan olan kuşak güreşi sporcu ve yöneticilerinin boş zaman motivasyon ve serbest zaman tatmin düzeylerinin farklı değişkenlere göre kıyaslayarak aralarındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma evrenini geleneksel sporlar, örneklemini ise Geleneksel Sporlar Federasyonu Kuşak Güreşi Gençler kategorisinde yarışan sporcular ve bu kategoride görev yapan yöneticiler oluşturmuştur. Çalışmada üç bölümden oluşmuştur. Veriler anket yoluyla sağlanmıştır. İlk bölümde kişilerin demografik özellikleri üzerinde durulmuştur. İkinci bölümde 2008 yılında Mutlu tarafından Türkçe 'ye uyarlanan "Boş Zaman ve Motivasyon Ölçeği", üçüncü bölümde ise Karlı tarafından 2008 yılında Türkçe 'ye uyarlanan "Serbest Zaman Tatmin Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada anket yolu ile sağlanan veriler SPSS paket programı ile analiz elde edilmiş ve değerlendirilmiştir. Katılımcıların anket formundaki ifadeler karşısındaki tutumları, her bir soru için frekans dağılımı ve yüzde oranları dağılımı ile incelenmiştir. Sonuçlar yorumlanırken anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kullanılmış olup; $p < 0,05$ olması durumunda anlamlı bir ilişkinin (farklılığın) olduğu, $p > 0,05$ olması durumunda ise anlamlı bir ilişkinin (farklılığın) olmadığı belirtilmiştir. Yapılan bu çalışmada Serbest Zaman Tatmin Toplam puanları ile "Boş Zaman Motivasyon Toplam" puanları arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=0,459; p < 0,01$). Çalışma sonucunda araştırmaya dâhil olan katılımcıların Serbest Zaman Tatmin Toplam puanları ile alt boyutları arasında pozitif yönlü, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Serbest Zaman Tatmin Toplam puanları ve alt boyutları ile "Motivasyonsuzluk" puanları arasında pozitif yönlü, zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=0,211; p < 0,05$).

Anahtar Kelimeler: Boş Zaman, Rekreasyon, Motivasyon, Tatmin

EVALUATION POSITION OF LEISURE TIME MOTIVATION AND SATISFACTION OF TRADITIONAL BELT WRESTLING SPORTS ATHLETES AND EXECUTIVES

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between leisure motivation and leisure time satisfaction of generation wrestling athletes and managers, which is one of our traditional sports, according to different variables. The population of the research is composed of athletes competing in the categories of Traditional Sports Federation Generation Wrestling Youth and the managers working in this category. The study consists of three parts. The data were obtained through a questionnaire. In the first part, the demographic characteristics of the individuals are discussed. In the second part "Leisure and Motivation Scale" adapted to Turkish by Mutlu in 2008, in the third part "Free Time Satisfaction Scale" adapted to Turkish by Karlı in 2008 was employed. In the research, the data obtained through questionnaire were analyzed with SPSS package program. The attitudes of the participants to the statements in the questionnaire were examined with frequency distribution and percentage distribution for each question. When evaluating the results, 0.05 was used as the level of significance; whereas if $p < 0.05$, then it is stated that there is a significant relationship (difference); and whereas if $p > 0.05$, it is stated that there is no significant relationship (difference). In this study, a positive, moderate and statistically significant relationship was found between Free

Time Satisfaction Total scores and “Leisure Motivation Total” scores ($r = 0.459$; $p < 0.01$). As a result of the study, positive, high and statistically significant relationships were found between the Free Time Satisfaction Total scores and sub-dimensions of the participants. There was a positive, weak and statistically significant relationship between leisure time satisfaction total scores and sub-dimensions and “non-motivation” scores ($r = 0.211$; $p < 0.05$).

Keywords: Leisure Time, Recreation, Motivation, Satisfaction.

GİRİŞ

Boş zaman, insanın zorunluluklara bağlı olmadan, amaç şart koşmadan eğilim ve arzular yönünde, örf, adet ve geleneklere uygun tarzda, başkalarıyla birlikte veya yalnız başına meşguliyeti ve dinlenmesi için hak ettiği zamandır (Hazar, 2003). Çağımızda serbest zamanla ilgili kavram ve olguların giderek önem arz etmesinde, haftalık çalışma saatlerinin azalması, daha uzun tatil süreleri, erken emeklilik, yeni teknolojilerin hayatı kolaylaştırması ve işsizlik oranındaki artış insanların sahip olduğu boş zaman süresinin artmasına sebep olduğu söylenebilir (Ağduman, 2014). Boş zaman motivasyonu ve davranışlarının sosyo-psikolojik sonuçları olarak ifade edilmesine ise boş zaman tatminidir. Boş zaman tatminini Beard ve Ragheb (1980:), “bireylerin boş zaman etkinliklerinde elde ettikleri, kazandıkları, ulaştıkları ve algıladıkları pozitif duygular”, şeklinde açıklamıştır (Yurcu ve ark, 2018). Spor insanları bir araya getiren tüm dünya tarafından kabul gören fizyolojik, kültürel, sosyo-ekonomik ve evrensel bir sosyal aktivitedir. Kitleleri peşinde sürüklemesi ve her yaş grubuna hitap etmesinden dolayı da büyük bir ekonomi olarak uzmanların ve yatırımcıların dikkatini çekmektedir (Demiral, Demir, 2018). Spor farklı biçimlerde hem geçmişte hem de günümüzde her kültürde önemli bir rol oynamaktadır (Guttman A., 2004). Kültürün bir unsuru olarak spor, bireyleri ve toplumların düşünce ve davranışlarını biçimlendirmekte ve diğer kültür unsurlarını da etkileyerek milli özellikleri kazandırmaktadır (Güven, 1992; 1993). Sporun, kültürel unsurların taşınmasındaki rolü ancak gelecek kuşaklara aktarılan uygulamalar dikkate alındığında görülecektir. Toplumda yapılan bütün hareketler toplum tarafından değerlendirilir, norm ve değerleri oluşturulur ve sonraki nesillere aktarımı sağlanır. Toplumda kabul gören ve sürekliliği olan, hareketlerin ve davranışların tekrarlanması onların gelenekselleştığının göstergeleridir. Dini ve milli ritüelleri içerisinde tutan geleneksel Türk sporları içerisinde Türk örf adet ve geleneklerindeki yardımseverlik, misafirperverlik örneklerinin sergilendiği ortamı sağlayan sportif organizasyonlardan oluşabilmektedir.

İnsanların sahip oldukları ve kullanabilecekleri boş zaman dilimi sanayi devrimi sonrası ulaşımda ve teknolojiye gelişmeler sonrası sürekli arttırmaktadır. Karaküçük boş zamanı iki ucu keskin kılıca benzetmiştir. Olumlu kullanılırsa kişisel ve toplumsal gelişim, olumsuz kullanılırsa bunalım, başıbozukluk gibi sorunları ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle boş zaman

değerlendirilme, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin ortak sorunlarından. Boş zamanın olumsuz kullanımından ortaya çıkacak sorunları engellemek veya en aza indirmek, olumlu kullanımını sağlayarak kişisel ve toplumsal gelişimi sağlamak için boş zamanların değerlendirilmesine önem verilmektedir (Hazar, 2003). Boş zaman yerinde, verimli kullanılırsa; insana kendi kendine kalmak, kendi isteğini, zevkini, yeteneğini, kendi sorumluluğunu, özgürlüğünü sezme, vaktini kullanmada, iş yapmakta kendi isteğine göre bir seçim yapma ve böylece kendi kendini bulmak olanağı verir. Yararlı değerlendirilen boş zamanlar, kişinin kendini ifade etmesini, yaratıcılığının gelişmesini, yeni deneyimler kazanmasını, sosyal çevresinin gelişmesini, huzurlu, mutlu ve sağlıklı bir hayat sürmesini ve üretkenliğini arttırmaktadır (Tutal, 2004).

Geleneksel spor organizasyonlarının temel amacı kazanmanın ön planda olmadığı ama yarışmayı esas alan ve fair play ruhunun en güzel örneklerinin sergilendiği sportif aktivitelerdir (Güven, 1993; Atabeyoğlu, 2000).

Geleneksel Türk sporlarının faaliyetleri ülkemizde geniş bir geleneksel kültür zinciri içerisinde yer alır. İki şekilde uygulanır. Halkın kendi arasında (düğünler ve çeşitli önemli günler) düzenlediği mahalli faaliyetler, diğeri ise örgütlü olarak federasyonlara bağlı olarak gerçekleştirilen resmi faaliyetlerdir (Karahüseyinoğlu, 2007).

Türk güreş kültürünün çok eski ve önemli bir parçası da Türk kuşak güreşidir. Türkler M. Ö. 5000 yıllarından başlayarak Çin'e, Hindistan'a, Mezopotamya'ya, Mısır'a, Anadolu'ya ve başka çeşitli yönlere yönelmişler, ulaştıkları bölgelerdeki halkları kendi kültürleriyle etkilemişlerdir. Kuşak güreşinin yayılımı tarihsel süreç içerisinde incelendiğinde çoğunlukla Türklerin coğrafi olarak yayıldığı bölgelerde ve Türklerin bu coğrafyalara ulaşmasından sonra ki dönemlere yapılmaya başladığı görülmektedir (Güven, 1999).

Kuşak güreşinin kendine özgü özellikleri bulunur. Bu güreşte pehlivanlar kıyafetlerini çıkarmazlar, sadece ceketlerini ve ayakkabılarını çıkarırlar, bellerine kuşak bağlarlar. Yaş ve ağırlıklarına göre üç boya ayrılan güreşçiler, bele sarılan iki metre uzunluğundaki özel dokuma kuşaklardan tutarak rakibin iki omzunu yere getirmesi şalka düşmesi için mücadele ederler (<http://etnosporfestivali.com/sporlar/kusak-guresi/> 31.12.2018). Kuşakları sıkıca bağlanan güreşçiler birbirine başarılar diler, kuşak tutuşurlar. Kuşağı sağ eli içten sol eli dıştan gelecek biçimde tutarlar ve güreş başlar. Hakem güreşçilerin ellerinin kuşağa bağlanmasıyla beraber sporcuların omuzuna hafifçe dokunarak "Kureş" komutu verir. Sporcular hakem komutu gelmeden ellerini çömezler, eğer çözerlerse yenik sayılırlar. Güreşçilerin güreş yapılan yerin dışına çıkması gibi bir durum olduğunda meydan hakemi "tokta" komutuyla güreşi durur ve

yeniden kuşaklardan tutulur, güreşe devam edilir (GSDF, <https://www.gsdf.gov.tr/tr/spor/kusak-guresi/> 31.12.2018).

Günümüze kadar gelen geleneksel Türk sporlardan birisi de kuşak güreşidir. Bu bağlamda geleneksel kuşak güreşinin günümüzde rekreatif sportif etkinlik ve performans olarak uygulanmasında bu sporun gelecek nesillere aktarımına katkı sağlayacak bir kaynağın oluşmasına katkı sağlamak hedeflenmiştir.

YÖNTEM

Araştırmanın amacı, geleneksel sporlarımızdan kuşak güreşi sporcu ve yöneticilerinin boş zaman motivasyon ve tatminlerinin cinsiyet durumları, boş zamanlarını değerlendirme etkinlikleri, etkinlik sıklığı gibi değişkenlerle olan ilişkinin incelenmesi amaçlandı. Araştırma evrenini geleneksel sporlar, örneklemini ise Geleneksel Sporlar Federasyonu Kuşak Güreşi Gençler kategorisinde yarışan sporcular ve bu kategoride görev yapan yöneticilerinden oluşturmuştur. Araştırmada üç bölümden oluşan anket şeklinde veri toplama aracı kullanılmıştır. Kolayda örneklem yöntemi ile anket yolu ile veriler toplanmıştır. İlk bölümde bireylerin demografik özellikleri üzerinde durulmuştur. İkinci bölümde ise Mutlu tarafından 2008 yılında Türkçeye uyarlanan “Boş Zaman ve Motivasyon Ölçeği”, üçüncü bölümde ise Karlı vd. tarafından 2008 yılında Türkçeye uyarlanan “Serbest Zaman Tatmin Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ankette 5’li Likert Ölçeği Tekniği kullanılmıştır. En olumlu ifadeden en olumsuz ifadeye doğru yapılan derecelendirmeye göre verilen cevap, kendisiyle anket yapılan kişinin soruda belirtilen durum karşısındaki tutumu hakkında bilgi vermektedir. Verilerin Toplanması ve Analizi; veriler anket yoluyla sağlanmıştır. İlk bölümde kişilerin demografik özellikleri üzerinde durulmuştur. İkinci bölümde 2008 yılında Mutlu tarafından Türkçeye uyarlanan “Boş Zaman ve Motivasyon Ölçeği”, üçüncü bölümde ise Karlı tarafından 2008 yılında Türkçeye uyarlanan “Serbest Zaman Tatmin Ölçeği” kullanılmıştır. Anket formu 116 kişiye uygulanmıştır. Araştırmada anket yolu ile sağlanan veriler SPSS paket programı ile analiz elde edilmiş ve değerlendirilmiştir. Katılımcıların anket formundaki ifadeler karşısındaki tutumları, her bir soru için frekans dağılımı ve yüzde oranları dağılımı ile incelenmiştir. Araştırmaya esas olan veriler, Mutlu tarafından 2008 yılında Türkçeye uyarlanan “Boş Zaman ve Motivasyon Ölçeği” Anketin Türkçe sürümü toplam 22 maddeden ve (1) motivasyonsuzluk, (2) bilmek ve başarmak, (3) uyarıcı yaşama, (4) özdeşim/içerme atım ve (5) dışsal düzenleme gibi 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 5’li likert tipindedir (Tamamen Katılmıyorum 1 puan, Katılmıyorum 2 puan, Kısmen Katılıyorum 3 puan, Katılıyorum 4 puan,

Tamamen Katılıyorum 5 puan. Motivasyonsuzluk alt boyutu 2, 8 ve 15, bilmek ve başarmak alt boyutu 3, 5, 9, 12, 16 ve 21 uyarlan yaşama alt boyutu 7, 14, 20, Özdeşim/içe atım alt boyutu 6, 10, 13, 17, 19 ve 22, dışsal düzenleme alt boyutu 1, 4, 11 ve 18. Numaralı sorulardan oluşmaktadır. Karlı tarafından 2008 yılında Türkçeye uyarlanan “Serbest Zaman Tatmin Ölçeği” kullanılmıştır. Serbest Zaman Tatmin Ölçeğinin amacı bireyin serbest zamanlarıyla karşıladığı ihtiyaçların derecesini algılama düzeylerini belirlemektir. Her bir alt ölçeğin tanımı şöyledir; 1-Psikolojik boyut; özgürlük hissi, eğlence, katılım ve entelektüel meydan okuma gibi psikolojik fayda boyutunu ifade etmekte, 1-8. Maddeler temsil etmektedir. 2-Eğitimsel Boyut; entelektüel uyarma; katılımcıları, kendilerini ve etrafındakilerin öğrenmelerine yardımcı olma boyutunu içermekte, 9-17. Maddeler temsil etmektedir. 3-Sosyal Boyut; diğer insanlarla iletişim kurma boyutunu ifade etmekte, 18-25. Maddeler temsil etmektedir. 4-Rahatlama Boyutu; yaşamın stresinden ve gerginliğinden kurtulma boyutunu kapsamakta, 26-29. Maddeler temsil etmektedir. 5-Fizyolojik Boyut; fiziksel formu geliştirmek, sağlıklı kalmak gibi iyi olma etmenlerin yükseltilmesi boyutunu ifade etmekte, 30-35. Maddeler temsil etmektedir. 6-Estetik Boyutu; serbest zaman etkinlikleriyle uğraştıkları alanların güzel, ilginç hoş ve güzel dizayn edilmiş olması boyutunu içermektedir, 36- 39. Maddeleri temsil etmektedir. (Karlı vd., 2008). Değişkenlerin normal dağılımdan gelme durumları araştırılırken Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro Wilk’s testlerinden yararlanılmıştır. Sonuçlar yorumlanırken anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kullanılmış olup; $p < 0,05$ olması durumunda değişkenlerin normal dağılıma uyum göstermediği, $p > 0,05$ olması durumunda ise değişkenlerin normal dağılıma uyum gösterdikleri belirtilmiştir. Gruplar arasındaki farklılıklar incelenirken değişkenlerin normal dağılıma uyum gösterdikleri durumlarda Bağımsız t Testi (Independent t Testi) ve Tek Yönlü ANOVA (One-Way ANOVA) testlerinden yararlanılmıştır. Tek Yönlü ANOVA’da anlamlı farklılıklar görülmesi halinde grupların varyanslarının homojen olduğu durumlarda Tukey HSD ve varyansların homojen olmadığı durumlarda ise Tamhane’s Analizlerinden yararlanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılıklar incelenirken değişkenlerin normal dağılıma uyum göstermedikleri durumlarda parametrik olmayan (nonparametric) Mann Whitney U ve Kruskal Wallis-H Testlerinden yararlanılmıştır. Kruskal Wallis-H Testinde anlamlı farklılıkların görülmesi durumunda Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma Testi ile aralarında farklılık olan gruplar belirlenmiştir. Normal dağılımdan gelmeyen değişkenler arasındaki ilişkiler incelenirken Spearman’s Korelasyon Katsayısından yararlanılmıştır. Normal dağılımdan gelen değişkenler arasındaki ilişkiler incelenirken Pearson Korelasyon Katsayısından yararlanılmıştır. Sonuçlar yorumlanırken anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kullanılmış olup;

$p < 0,05$ olması durumunda anlamlı bir **ilişkinin (farklılığın) olduğu**, $p > 0,05$ olması durumunda ise anlamlı bir **ilişkinin (farklılığın) olmadığı** belirtilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Normal dağılıma uyan değişkenlerin cinsiyet bazında karşılaştırılmalarına ilişkin “Bağımsız t testi” sonuçları

	Cinsiyet	n	Ortalama	ss.	Min	Max	t	p
Boş Zaman Motivasyon Toplam	Erkek	63	71,56	18,42	28	110	2,208	0,029*
	Kadın	53	63,94	18,58	24	110		
Özdeşim İçer Atım	Erkek	63	20,62	5,68	8	30	2,389	0,019*
	Kadın	53	18,11	5,56	6	30		
Dışsal Düzenleme	Erkek	63	11,56	4,04	4	20	2,101	0,038*
	Kadın	53	9,91	4,42	4	20		
Eğitimsel	Erkek	63	31,94	7,64	17	45	-0,573	0,568
	Kadın	53	32,72	6,90	19	45		
Sosyal	Erkek	63	28,79	6,45	12	40	0,568	0,571
	Kadın	53	28,09	6,78	8	40		
Fiziksel	Erkek	63	21,35	5,07	12	30	0,52	0,604
	Kadın	53	20,87	4,84	6	30		
Estetik	Erkek	63	14,21	3,52	7	20	-0,352	0,726
	Kadın	53	14,45	4,03	4	20		

Tablo 1’de görüldüğü gibi cinsiyet değişkenine göre “Boş Zaman Motivasyon Toplam” puanları açısından istatistiksel anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Erkek katılımcılara ait ortalama “Boş Zaman Motivasyon Toplam” puanı (71,56) kadın katılımcılara ait ortalama “Boş Zaman Motivasyon Toplam” puanından (63,94) anlamlı derecede yüksektir. Cinsiyet değişkenine göre “Özdeşim İçer Atım” puanları açısından istatistiksel anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Erkek katılımcılara ait ortalama “Özdeşim İçer Atım” puanı (20,62) kadın katılımcılara ait ortalama “Özdeşim İçer Atım” puanından (18,11) anlamlı derecede yüksektir. Cinsiyet değişkenine göre “Dışsal Düzenleme” puanları açısından istatistiksel anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Erkek katılımcılara ait ortalama “Dışsal Düzenleme” puanı (11,56) kadın katılımcılara ait ortalama “Dışsal Düzenleme” puanından (9,91) anlamlı derecede yüksektir. Cinsiyet değişkenine göre “Eğitimsel”, “Sosyal”, “Fiziksel” ve “Estetik” puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Tablo 2. Normal dağılıma uymayan değişkenlerin cinsiyet bazında karşılaştırılmalarına ilişkin “Mann Whitney testi” sonuçları

	Cinsiyet	n	Ortalama	ss.	Min	Max	Sıra ort.	z	p
Motivasyonsuzluk	Erkek	63	8,14	2,94	3	15	61,04	-0,894	0,371
	Kadın	53	7,62	3,00	3	15	55,48		
Bilmek Başarmak	Erkek	63	21,11	5,84	7	30	63,80	-1,854	0,064
	Kadın	53	18,98	5,91	7	30	52,20		
Uyaran Yaşama	Erkek	63	10,13	3,03	3	15	61,77	-1,147	0,251
	Kadın	53	9,34	3,41	3	15	54,61		
Serbest Zaman Tatmin Toplam	Erkek	63	138,37	29,24	75	192	58,28	-0,078	0,938
	Kadın	53	138,94	27,49	78	195	58,76		
Psikolojik	Erkek	63	27,67	8,79	8	40	56,80	-0,594	0,553
	Kadın	53	28,89	7,23	11	40	60,52		
Rahatlama	Erkek	63	14,41	3,89	4	20	60,08	-0,554	0,58
	Kadın	53	13,92	4,17	4	20	56,62		

Tablo 2’de cinsiyete göre “Motivasyonsuzluk”, “Bilmek Başarmak”, “Uyaran Yaşama”, “Serbest Zaman Tatmin Toplam”, “Psikolojik” ve “Rahatlama” puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 3. Normal Dağılıma Uyan Değişkenlerin Kategori Bazında Karşılaştırılmalarına İlişkin “Bağımsız T Testi” Sonuçları

	Kategori	n	Ortalama	ss.	Min	Max	t	p
Boş Zaman Motivasyon Toplam	Yönetici	18	72,89	22,35	35	110	1,183	0,239
	Sporcu	98	67,19	18,07	24	110		
Bilmek Başarmak	Yönetici	18	22,17	6,32	8	30	1,586	0,116
	Sporcu	98	19,77	5,83	7	30		
Uyaran Yaşama	Yönetici	18	10,61	3,55	3	15	1,213	0,228
	Sporcu	98	9,61	3,15	3	15		
Özdeşim İçerik Atım	Yönetici	18	21,06	6,79	8	30	1,275	0,205
	Sporcu	98	19,18	5,52	6	30		

Tablo 3’de katılımcıların yer aldıkları kategoriye göre “Boş Zaman Motivasyon Toplam”, “Bilmek Başarmak”, “Uyaran Yaşama” ve “Özdeşim İçerik Atım” puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4. Normal dağılıma uymayan değişkenlerin kategori bazında karşılaştırılmalarına ilişkin “Mann Whitney testi” sonuçları

	Kategori	n	Ortalama	ss.	Min	Max	Sıra Ort.	z	p
Motivasyonsuzluk	Yönetici	18	7,44	3,24	3	15	51,61	-0,953	0,341
	Sporcu	98	7,99	2,92	3	15	59,77		
Dışsal Düzenleme	Yönetici	18	11,61	5,47	4	20	63,50	-0,688	0,491
	Sporcu	98	10,65	4,04	4	20	57,58		
Serbest Zaman Tatmin Toplam	Yönetici	18	154,78	21,04	113	190	79,03	-2,818	0,005*
	Sporcu	98	135,66	28,58	75	195	54,73		
Psikolojik	Yönetici	18	32,11	6,52	17	39	74,72	-2,229	0,026*
	Sporcu	98	27,51	8,19	8	40	55,52		
Eğitimsel	Yönetici	18	34,61	7,37	19	45	70,33	-1,626	0,104
	Sporcu	98	31,87	7,24	17	45	56,33		
Sosyal	Yönetici	18	31,44	3,99	25	40	75,69	-2,364	0,018*
	Sporcu	98	27,93	6,83	8	40	55,34		
Rahatlama	Yönetici	18	16,94	2,31	11	20	81,25	-3,136	0,002*
	Sporcu	98	13,68	4,06	4	20	54,32		
Fiziksel	Yönetici	18	23,94	3,86	16	30	78,67	-2,775	0,006*
	Sporcu	98	20,61	4,97	6	30	54,80		
Estetik	Yönetici	18	15,72	2,65	11	20	71,42	-1,78	0,075
	Sporcu	98	14,06	3,87	4	20	56,13		

Tablo 4’de katılımcıların yer aldıkları kategoriye göre “Serbest Zaman Tatmin Toplam” puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,01$). Yöneticilere ait ortalama “Serbest Zaman Tatmin Toplam” puanı (154,78), sporculara ait ortalama “Serbest Zaman Tatmin Toplam” puanından (135,66) anlamlı derecede yüksektir. Katılımcıların yer aldıkları kategoriye göre “Psikolojik” puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Yöneticilere ait ortalama “Psikolojik” puanı (32,11), sporculara ait ortalama “Psikolojik” puanından (27,51) anlamlı derecede yüksektir. Katılımcıların yer aldıkları kategoriye göre “Sosyal” puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Yöneticilere ait ortalama “Sosyal” puanı (31,44), sporculara ait ortalama “Sosyal” puanından (27,93) anlamlı derecede yüksektir. Katılımcıların yer aldıkları kategoriye göre “Rahatlama” puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,01$). Yöneticilere ait ortalama “Rahatlama” puanı (16,94), sporculara ait ortalama “Rahatlama” puanından (13,68) anlamlı derecede yüksektir. Katılımcıların yer aldıkları kategoriye göre “Fiziksel” puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,01$). Yöneticilere ait ortalama “Fiziksel” puanı (23,94), sporculara ait ortalama “Fiziksel” puanından (20,61) anlamlı derecede yüksektir. Katılımcıların yer aldıkları kategoriye göre “Motivasyonsuzluk”, “Dışsal Düzenleme”, “Eğitimsel” ve “Estetik” puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Tablo 5. Normal Dağılıma Uyan Değişkenlerin Etkinlik Türü Bazında Karşılaştırılmalarına İlişkin “Bağımsız T Testi” Sonuçları

	Etkinlik Türü	n	Ortalama	ss.	Min	Max	t	p
Boş Zaman Motivasyon Toplam	Sportif Etkinlikler	96	67,46	20,01	24	110	-1,108	0,273
	Sosyal Etkinlikler	20	71,05	11,25	53	95		
Bilmek Başarmak	Sportif Etkinlikler	96	19,92	6,18	7	30	-0,878	0,382
	Sosyal Etkinlikler	20	21,20	4,64	15	30		
Uyaran Yaşama	Sportif Etkinlikler	96	9,58	3,35	3	15	-1,354	0,179
	Sosyal Etkinlikler	20	10,65	2,37	7	15		
Özdeşim İçer Atım	Sportif Etkinlikler	96	19,45	6,10	6	30	-0,147	0,884
	Sosyal Etkinlikler	20	19,60	3,69	13	26		
Serbest Zaman Tatmin Toplam	Sportif Etkinlikler	96	139,10	29,65	75	195	0,487	0,629
	Sosyal Etkinlikler	20	136,35	21,37	108	180		
Eğitimsel	Sportif Etkinlikler	96	32,44	7,59	17	45	0,558	0,581
	Sosyal Etkinlikler	20	31,60	5,74	22	43		
Sosyal	Sportif Etkinlikler	96	28,68	6,78	8	40	0,726	0,469
	Sosyal Etkinlikler	20	27,50	5,57	20	40		

Tablo 5’ de etkinlik türüne göre “Boş Zaman Motivasyon Toplam”, “Bilmek Başarmak”, “Uyaran Yaşama”, “Özdeşim İçer Atım”, “Serbest Zaman Tatmin Toplam”, “Eğitimsel” ve “Sosyal” puanları açısından bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 6. Normal Dağılıma Uymayan Değişkenlerin Etkinlik Türü Bazında Karşılaştırılmalarına İlişkin “Mann Whitney Testi” Sonuçları

	Etkinlik Türü	n	Ortalama	ss.	Min	Max	Sıra Ort.	z	p
Motivasyonsuzluk	Sportif Etkinlikler	96	7,79	3,08	3	15	56,91	-1,124	0,261
	Sosyal Etkinlikler	20	8,45	2,33	5	13	66,13		
Dışsal Düzenleme	Sportif Etkinlikler	96	10,73	4,45	4	20	57,82	-0,477	0,634
	Sosyal Etkinlikler	20	11,15	3,41	5	18	61,75		
Psikolojik	Sportif Etkinlikler	96	28,21	8,63	8	40	59,06	-0,391	0,695
	Sosyal Etkinlikler	20	28,30	5,03	21	37	55,83		
Rahatlama	Sportif Etkinlikler	96	14,11	4,14	4	20	58,27	-0,165	0,869
	Sosyal Etkinlikler	20	14,55	3,41	10	20	59,63		
Fiziksel	Sportif Etkinlikler	96	21,31	4,89	6	30	60,34	-1,293	0,196
	Sosyal Etkinlikler	20	20,25	5,29	13	30	49,68		
Estetik	Sportif Etkinlikler	96	14,35	3,78	4	20	58,97	-0,334	0,738
	Sosyal Etkinlikler	20	14,15	3,66	7	20	56,23		

Tablo 6’da Etkinlik türüne göre “Motivasyonsuzluk”, “Dışsal Düzenleme”, “Psikolojik”, “Rahatlama”, “Fiziksel” ve “Estetik” puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 7. Normal Dağılıma Uyan Değişkenlerin Etkinlik Sıklığı Bazında Karşılaştırılmalarına İlişkin “Tek Yönlü ANOVA Testi” Sonuçları

	Etkinlik Sıklık	n	Ortalama	ss.	Min	Max	F	p
Boş Zaman Motivasyon Toplam	Ayda 1-2 kez	28	70,79	17,17	34	99	0,398	0,672
	Ayda 3-4 kez	22	67,91	17,57	31	100		
	Ayda 4 kezden fazla	66	66,98	19,98	24	110		
Bilmek Başarmak	Ayda 1-2 kez	28	19,89	5,38	9	30	0,138	0,871
	Ayda 3-4 kez	22	20,73	5,27	8	30		
	Ayda 4 kezden fazla	66	20,05	6,43	7	30		
Uyaran Yaşama	Ayda 1-2 kez	28	10,04	2,90	5	15	0,417	0,661
	Ayda 3-4 kez	22	9,23	3,37	3	15		
	Ayda 4 kezden fazla	66	9,83	3,32	3	15		
Özdeşim İçer Atım	Ayda 1-2 kez	28	20,11	4,92	9	30	0,225	0,799
	Ayda 3-4 kez	22	19,36	5,21	9	28		
	Ayda 4 kezden fazla	66	19,24	6,27	6	30		
Serbest Zaman Tatmin Toplam	Ayda 1-2 kez	28	142,25	24,52	106	190	0,298	0,743
	Ayda 3-4 kez	22	137,55	29,21	86	191		
	Ayda 4 kezden fazla	66	137,45	29,79	75	195		
Psikolojik	Ayda 1-2 kez	28	29,14	7,28	13	40	0,391	0,677
	Ayda 3-4 kez	22	28,77	7,63	14	40		
	Ayda 4 kezden fazla	66	27,65	8,64	8	40		
Eğitimsel	Ayda 1-2 kez	28	32,36	6,70	21	45	0,145	0,865
	Ayda 3-4 kez	22	31,55	6,89	21	45		
	Ayda 4 kezden fazla	66	32,52	7,74	17	45		
Sosyal	Ayda 1-2 kez	28	29,29	6,39	19	40	0,278	0,758
	Ayda 3-4 kez	22	28,27	6,61	18	40		
	Ayda 4 kezden fazla	66	28,20	6,73	8	40		
Fiziksel	Ayda 1-2 kez	28	22,43	4,53	15	30	1,373	0,257
	Ayda 3-4 kez	22	20,32	5,23	11	30		
	Ayda 4 kezden fazla	66	20,85	5,00	6	30		

Tablo 7’de katılımcıların etkinlik sıklığına göre “Boş Zaman Motivasyon Toplam”, “Bilmek Başarmak”, “Uyaran Yaşama”, “Özdeşim İçer Atım”, “Serbest Zaman Tatmin Toplam”, “Psikolojik”, “Eğitimsel”, “Sosyal” ve “Fiziksel” puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 8. Normal Dağılıma Uymayan Değişkenlerin Etkinlik Sıklığı Bazında Karşılaştırılmalarına İlişkin “Kruskal Wallis Testi” Sonuçları

	Etkinlik Sıklık	n	Ortalama	ss.	Min	Max	Sıra Ort.	H	p
Motivasyonsuzluk	Ayda 1-2 kez	28	8,61	3,02	4	15	65,66	1,854	0,396
	Ayda 3-4 kez	22	7,86	2,80	3	13	58,64		
	Ayda 4 kezden fazla	66	7,62	2,99	3	15	55,42		
Dışsal Düzenleme	Ayda 1-2 kez	28	12,14	3,82	5	20	70,11	4,665	0,097
	Ayda 3-4 kez	22	10,77	4,29	4	19	57,84		
	Ayda 4 kezden fazla	66	10,24	4,39	4	20	53,80		
Rahatlama	Ayda 1-2 kez	28	14,32	3,93	7	20	59,64	0,065	0,968
	Ayda 3-4 kez	22	14,14	4,13	6	20	57,23		
	Ayda 4 kezden fazla	66	14,15	4,07	4	20	58,44		
Estetik	Ayda 1-2 kez	28	14,71	4,31	6	20	62,30	0,662	0,718
	Ayda 3-4 kez	22	14,50	3,54	7	20	59,95		
	Ayda 4 kezden fazla	66	14,09	3,59	4	20	56,40		

Tablo 8’de katılımcıların etkinlik sıklığına göre “Motivasyonsuzluk”, “Dışsal Düzenleme”, “Rahatlama” ve “Estetik” puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 9. “Motivasyonsuzluk” Ve “Serbest Zaman Tatmin Toplam” Puanları İle Ölçek Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Testi Sonuçları

		Motivasyonsuzluk	Serbest Zaman Tatmin Toplam
Boş Zaman Motivasyon Toplam	r	,680**	,459**
	p	,000	,000
Motivasyonsuzluk	r	1	,211*
	p		,023
Bilmek Başarmak	r	,414**	,482**
	p	,000	,000
Uyaran Yaşama	r	,531**	,397**
	p	,000	,000
Özdeşim İçe Atım	r	,524**	,401**
	p	,000	,000
Dışsal Düzenleme	r	,619**	,371**
	p	,000	,000
Serbest Zaman Tatmin Toplam	r	,211*	1
	p	,023	
Psikolojik	r	,170	,832**
	p	,068	,000
Eğitimsel	r	,178	,881**
	p	,056	,000
Sosyal	r	,238**	,853**
	p	,010	,000
Rahatlama	r	,146	,828**
	p	,117	,000
Fiziksel	r	,154	,729**
	p	,099	,000
Estetik	r	,101	,700**
	p	,279	,000

Tablo 9’da motivasyonsuzluk puanları ile “Boş Zaman Motivasyon Toplam” puanları arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,680$ $p<0,01$). Motivasyonsuzluk puanları ile “Bilmek Başarmak” puanları arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,414$ $p<0,01$). Motivasyonsuzluk puanları ile “Uyaran Yaşama” puanları arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,531$ $p<0,01$). Motivasyonsuzluk puanları ile “Özdeşim İçe Atım” puanları arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,524$ $p<0,01$). Motivasyonsuzluk puanları ile “Dışsal Düzenleme” puanları arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,619$ $p<0,01$). Motivasyonsuzluk puanları ile “Serbest Zaman Tatmin Toplam” puanları arasında pozitif yönlü, zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,211$ $p<0,05$). Motivasyonsuzluk puanları ile “Sosyal” puanları arasında pozitif yönlü, zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,238$ $p<0,05$). Motivasyonsuzluk puanları ile “Psikolojik” puanları arasında pozitif yönlü, zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,170$ $p<0,05$). Motivasyonsuzluk puanları ile

“Eğitimsel” puanları arasında pozitif yönlü, zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,178$ $p<0,05$). Motivasyonsuzluk puanları ile “Rahatlama” puanları arasında pozitif yönlü, zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,146$ $p<0,05$). Motivasyonsuzluk puanları ile “Fiziksel” puanları arasında pozitif yönlü, zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,154$ $p<0,05$). Motivasyonsuzluk puanları ile “Estetik” puanları arasında pozitif yönlü, zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,101$ $p<0,05$). Serbest Zaman Tatmin Toplam puanları ile “Boş Zaman Motivasyon Toplam” puanları arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,459$ $p<0,01$). Serbest Zaman Tatmin Toplam puanları ile “Motivasyonsuzluk” puanları arasında pozitif yönlü, zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,211$ $p<0,05$). Serbest Zaman Tatmin Toplam puanları ile “Bilmek Başarmak” puanları arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,482$ $p<0,01$). Serbest Zaman Tatmin Toplam puanları ile “Uyaran Yaşama” puanları arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,397$ $p<0,01$). Serbest Zaman Tatmin Toplam puanları ile “Özdeşim İçe Atım” puanları arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,401$ $p<0,01$). Serbest Zaman Tatmin Toplam puanları ile “Dışsal Düzenleme” puanları arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,371$ $p<0,01$). Serbest Zaman Tatmin Toplam puanları ile “Psikolojik” puanları arasında pozitif yönlü, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,832$ $p<0,01$). Serbest Zaman Tatmin Toplam puanları ile “Eğitimsel” puanları arasında pozitif yönlü, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,881$ $p<0,01$). Serbest Zaman Tatmin Toplam puanları ile “Sosyal” puanları arasında pozitif yönlü, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,853$ $p<0,01$). Serbest Zaman Tatmin Toplam puanları ile “Rahatlama” puanları arasında pozitif yönlü, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,828$ $p<0,01$). Serbest Zaman Tatmin Toplam puanları ile “Fiziksel” puanları arasında pozitif yönlü, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,729$ $p<0,01$). Serbest Zaman Tatmin Toplam puanları ile “Estetik” puanları arasında pozitif yönlü, yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,700$ $p<0,01$).

TARTIŞMA

Cinsiyet değişkenine göre “Boş Zaman Motivasyon Toplam” puanları açısından istatistiksel anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Erkek katılımcılara ait ortalama “Boş Zaman Motivasyon Toplam” puanı (71,56) kadın katılımcılara ait ortalama “Boş Zaman Motivasyon Toplam” puanından (63,94) anlamlı derecede yüksektir (Tablo: 1). Boş zaman motivasyonu bireyin belirli bir amacı gerçekleştirmek için kendi arzusu ve istekleri ile harekete geçmesidir. Bununla birlikte uyarıcılar veya güdüler yolu ile belirli bir motivasyon düzeyine ulaşması ise bireyin boş zaman aktivitesine katılmasına veya karşılaştığı engelleri aşmasında önemli rol oynar (Kaya, 2011). Cinsiyet değişkenine göre “Serbest Zaman Tatmin Toplam”, “Eğitimsel”, “Sosyal”, “Psikolojik”, “Estetik”, “Rahatlama” ve “Fiziksel”, “Motivasyonsuzluk”, “Bilmek Başarmak”, “Uyaran Yaşama”, puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). (Tablo: 1; Tablo: 2). Ağduman (2014) yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeni ile motivasyon ölçeği alt boyutlarından bilmek ve başarmak, uyaran yaşama, özdeşim/içe atım, tatmin ölçeği boyutlarından ise; psikolojik, eğitim, rahatlama, estetik ve toplam tatmin puanları arasında kadın katılımcılar lehinde anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Gökçe (2008) yaptığı çalışmaya göre kadınların rahatlama alt boyutunda erkeklerden daha fazla ortalama puana sahipken, erkeklerin de estetik ve fizyolojik alt boyutlarında kadınlardan daha fazla ortalama puana sahip oldukları saptanmıştır. Günümüzde erkeklerin fiziksel görünümüne olan ilgilerin artması bu sonuca destekleyici bir etki olduğunu söyleyebiliriz. Kız öğrenciler arasında geleneksel sporlara yönelme konusunda eylem planları ve projeler uygulanarak geleneksel sporların kitlelere yayılmasına katkı sağlanabilir. Kaya (2011)’nın yaptığı çalışmaya göre; öğrencilerin cinsiyete göre boş zaman motivasyon ölçeği toplam ve alt ölçek puan ortalamaları karşılaştırıldığında, ölçeğin toplam puan, motivasyonsuzluk, bilmek ve başarmak, özdeşim ve içe atım puan ortalamaları açısından gruplar arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Bu sonuçlar kız öğrencilerin boş zamanlarını erkeklerden daha aktif geçirdiklerini göstermesi açısından dikkat çekici bir bulgu olarak düşünülebilir. Akgül (2011) yaptığı çalışmada ise erkek bireylerin kadın bireylere göre boş zaman motivasyonlarının daha yüksek olduğunu Türkiye gibi geleneksel denilebilecek toplumlarda kızlar ve erkekler arasındaki roller örf ve adetlerle oluşan farklılıklardan dolayı kaynaklandığını saptamıştır. Akyüz (2015) çalışmasında da üniversite öğrencilerinin cinsiyet dağılımı birbirine yakındır. Cinsiyet değişkenine göre kadın öğrencilerin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının erkek öğrencilere kıyasla daha olumlu olduğunu saptamıştır.

Katılımcıların etkinlik sıklığına göre etkinliklere katılma sıklıklarının incelendiğinde “Ayda 1-2 kez” cevabını verenlerin oranı %24,1,” Ayda 3-4 kez” cevabını verenlerin oranı %19 ve “Ayda 4 kezden fazla” cevabını verenlerin oranı %56,9’dur. Tablo 7 ve 8’ de Frekans dağılımlarına bakıldığında Ayda 1-2 kez 28, Ayda 3-4 kez 22, Ayda 3-4 kez 66 olarak görülmüştür. Hsieh’in Boş Zaman Davranış, Motivasyon, Katılım ve Tatmini; Boş Zaman Davranış Modeli Testi adlı çalışmasında ise boş zaman motivasyonunun boş zaman etkinliklerine katılmayla doğrudan ilgisi olduğu ve boş zaman etkinliklerine katılımın da boş zaman tatmini ile doğrudan ilişkili olduğu sonuçlarına varılmıştır (Ağduman, 2014). Bu sonuçlara göre yapılan bu çalışmada değişkenler arası anlamlı ilişkiler çıkmamasına rağmen, etkinliklere katılım sıklığı arttıkça boş zaman motivasyon ve tatmini puanları artar sonucuna varılabilir.

Serbest Zaman Tatmin Toplam puanları ile “Boş Zaman Motivasyon Toplam” puanları arasında pozitif yönlü, orta düzey ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,459$ $p<0,01$). (Tablo 9) Chen ve arkadaşları (2013) ile yaptığı çalışmada boş zaman motivasyonunun boş zaman tatmininden daha çok boş zaman katılımı ve ilişkilerini etkilediğini, Gunter (2008) tango derslerine katılım motivasyonunun, dans etmenin fizyolojik, psikolojik, duygusal faydalarının yanı sıra rahatlamayı sağladığını, belirtmektedirler. Yapılan bu çalışmada diğer literatür çalışmalarıyla tutarlılık gösterdiği söylenebilir.

Katılımcıların yer aldığı kategori değişkeninde Serbest Zaman Tatmin puanlarının Yöneticilerin, Sporculara göre yüksek (154,76- 135,66) değere sahip olmasında eğitim, sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel özelliklerinin serbest zaman tatminini etkilediği gibi etkinliklere gönüllü katılım ve onlardan zevk almanın da önemli bir etken olduğu düşünülmektedir. Yani ekonomik özgürlüğü olan, eğitim seviyesi yüksek olan ve sosyo-kültürel özelliklerin Yöneticilerde daha gelişmiş olduğundan dolayı serbest zaman tatminleri daha yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca sporcuların yarışma kategorileri içerisinde yer alması, onlarda kaygı ve stresin yüksek olmasına sebep olduğu düşünülebilir.

Katılımcıların etkinlik sıklığına göre Etkinliklere katılma sıklıklarının incelendiğinde “Ayda 1-2 kez” cevabını verenlerin oranı %24,1,” Ayda 3-4 kez” cevabını verenlerin oranı %19 ve “Ayda 4 kezden fazla” cevabını verenlerin oranı %56,9’dur. (Tablo 7; Tablo 8) Frekans dağılımlarına bakıldığında Ayda 1-2 kez 28, Ayda 3-4 kez 22, Ayda 3-4 kez 66 olarak görülmüştür. Sonuç puanlarına bakıldığında değişkenler arası anlamlı ilişkiler çıkmamasına rağmen, etkinliklere katılım sıklığı arttıkça boş zaman motivasyon ve tatminin puanları artar sonucuna varılabilir.

SONUÇ

Kuşak Güreşi yönetici ve sporcularının katılımı ile gerçekleştirilen bu çalışma sonucunda boş zaman motivasyonu ve boş zaman tatmini kavramlarının birbirleriyle ilişkili olduğu, söz konusu ilişkinin pozitif yönlü olduğu belirtilebilir. Geleneksel sporlar organizasyon ve faaliyetleri ülkemizde federasyonlar ve yerel yönetimler tarafından, federasyonların izinleri doğrultusunda düzenlenmektedir (Karahüseyinoğlu, 2008). Fonksiyonel özelliklerine göre zaman planlaması yapılarak festival etkinliklerine, kültür transfer projelerine ve etkinliklerin uluslararası müsabaka takvimlerine dönüştürülmesi gerekliliği söylenebilir. Bunların dikkate alınması kuşak güreşi gibi Geleneksel sporların tanıtımına ve gelişimine hız kazandıracakı düşünülmektedir. Geleneksel sporlar yönetici ve sporcuları örneğinde yapılan bu araştırmanın diğer geleneksel sporlara da uygulanması, farklı yaş kategorilerine uygulanarak yaş değişkeni ile boş zaman motivasyon ve tatmin karşılaştırılması gibi çalışmalar yapılabilir. Yapılacak olan bu araştırmalar sayesinde, insanlar boş zaman aktivitelerine katılıma teşvik edilebildiği gibi geleneksel sporların kitlelere yayılmasına ve gelecek nesillere aktarılmasında katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca daha fazla rekreasyon etkinliği yapılabilecek tesisler ve alanlar yaratılmasına katkı sağlayacağı söylenebilir. Geleneksel sporların akademik çalışmalarla incelenmesi, ulusal ve uluslararası bilimsel toplantılarla da desteklenerek, gelişimine ve geleceğe aktarımının sağlanmasına katkı sağlanmalıdır. Bunun içinde yeni yol haritalarının oluşturulması, eylem planlarının geliştirilmesine hız verilmesi gerektiği düşünülmektedir. Uluslararası sportif etkinlikler incelendiğinde, ülkelerin kendi kültürel yapılanmalarından etkilendiği, yaşam tarzına göre bakış açılarının geliştiği, gelenek, görenek ve alışkanlıkları gösteren sportif etkinliklerin geliştiği görülmektedir (Durak, 2011). Spor sosyal bir etkinliktir, yer alan kültür unsuru üzerinde durularak, kültür ve geleneksel spor etkinliklerin beraber olduğu sosyal faaliyetlerin yapılması geleneksel sporların hayatta kalması ve kitlelere ulaşmasına katkı vereceği düşünülmektedir. Anadolu'da özellikler Türk boylarında, sünnet düğünü, düğün, bayram, pazar, festival ve panayırlar gibi çeşitli milli sosyal günler ve şölenlerde güreş tutmak adeta yaşam biçimi haline geldiği yapılan litreatür taramalarında görülmektedir (İmamoğlu ve ark, 2012). Bu özellikler göz önünde bulundurularak, teknoloji bağımlılığını öne çıktığı günümüzün modern dünyasında ve bu süreçte geleneksel sporların devamlılığı ve geleceği taşınmasında; düğün, bayram, pazar, festival ve panayırlar gibi unsurlar üzerinde durularak sportif etkinliklerin öne çıktığı projelerin yapılması geleneksel sporların devamlılığı için önemli bir faktör olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. **Ağduman, F.,** (2014). Üniversite öğrencilerinin boş zaman motivasyon ve tatminlerinin incelenmesi. Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi.
2. **Akgül, B. M.,** (2011). Farklı kültürlerdeki bireylerin boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının değerlendirilmesi: Ankara-Londra örneği. Doktora tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
3. **Akyüz, H.,** (2015). Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi (Bartın örneği). Yüksek lisans tezi. Bartın Üniversitesi SBE.
4. **Atabeyoğlu, C.,** (2000). Geleneksel Türk Güreşi ve Kırkpınar, TMOK Yayınları: 5, İstanbul.
5. **Atabeyoğlu, C.,** (2000). Geleneksel Türk Güreşi ve Kırkpınar. TMOK Yayınları: 5, İstanbul.
6. **Beard, J.G. & Ragheb, M.G.,** (1980). Measuring Leisure Satisfaction. Journal of Leisure Research. 12(1), 20-33.
7. **Demiral, S. & Demir, A.,** (2018) Geleneksel Kuşak güreşi ve Geleneksel Japon Judo Sporunun Benzer ve Farklı Yönlerinin İncelenmesi: Saha Çalışması. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. Erzurum
8. **Gökçe, H.,** (2008). Serbest zaman doyumunun yaşam doyumu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. MS thesis. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Pamukkale 2008
9. **Guiry, M., Magi, A.W. & Lutz, R.J.,** (2006). Defining and Measuring Recreational Shopper Identity, Journal of the Academy of Marketing Science, 34 (1), s.74-83
10. **Guttman, A.,** (2004). Sports: The First Five Millennia. Amherst and Boston: University of Massachusetts Press.
11. **Güven, Ö.,** (1992). Türklerde Spor Kültürü. Ankara. Türk Tarih Kurumu Basım Evi. 7.
12. **Güven, Ö.,** (1993). Kırkpınar Güreş Kültürü. Türk Dünyası Tarih Dergisi. Sayı: 80, ss:61--62.
13. **Güven, Ö.,** (1999). *Türklerde Spor Kültürü.* (Geliştirilmiş 2. Basım). Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı, 1-357.
14. **Hazar, A.,** (2003). Rekreasyon ve animasyon: rekreasyon ve animasyon teorisi, animasyon hizmetlerinin yönetimi, geleneksel kültür canlandırması, uygulamalı animasyon etkinlikleri. Ankara. Detay Yayıncılık.
15. **İmamoğlu, O. & Taşmektepligil, M.Y.,** (1997). Türk kültüründe spor. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 10.1 145-150.
16. **Karahüseyinoğlu, M.F.,** (2007) Küreselleşme ve Geleneksel Türk Sporları. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE
17. **Karahüseyinoğlu, M.F.,** (2008). Geleneksel Türk spor kamuoyunun profilinin belirlenmesi. Sport Sciences 3.2: 66-74.
18. **Kaya, A.M.,** (2011). Üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere yönelik tutumları ve boş zaman motivasyonlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi SBE.
19. **Kraus, R.G.,** (1966). Recreation Today: Program Planning and Leadership. Englewood Cliffs, New Jersey.
20. **Tutal, Y.,** (2004). Öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirme biçimleri. Yüksek Lisans Tezi, Isparta.
21. **Yurcu, G., Kasalak, M. A. & Akıncı, Z.,** (2018). Turistlerin Boş Zaman Motivasyonunu ve Tatminini Etkileyen Faktörler: BELDİBİ Örneği. Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 7(2), 517-536.



STRES VE SAĞLIK ÜZERİNE BOŞ ZAMANLARDA YAPILAN SPORUN ETKİSİ

Yaşar ÇORUH ¹

ÖZ

Rekreasyon, kalabalık topluluklar içindeki yoğun bir şekilde yaşamını sürdüren kişilerin ya da grupların kendilerini daha iyi hissetme ve rahatlamaya yönelik çalışma saatleri dışındaki boş vakitlerinde yaptıkları etkinlikleri ifade eden bir kavramdır. Bu boş vakitleri değerlendirme aktiviteleri içinde fiziksel egzersiz veya çeşitli spor branşlarının uygulanmasına dayanan ve rekreasyon aktivitelerinin büyük bir kısmını oluşturan türe sportif rekreasyon denmektedir. Yoğun bir şekilde çalışan ve bu yoğunluğa rağmen boş zamanlarını değerlendirmeyen kişiler de stres oluşmaktadır. Stres, bireyde gerilime, üzüntüye ve çöküntüye yol açan bir güçtür. Stres, bireyi tehdit eden ve zorlayan tehlikelere karşı gösterilen bedensel ve ruhsal bir tepkidir. Stresle birlikte vücut savunma mekanizmasında zayıflamalar ve buna bağlı olarak da korkmamız gereken hastalıkların ortaya çıkması an meselesi olmaktadır. Stres sürekli ve yoğun bir şekilde devam ederse tükenme (Bitkinlik) safhası diye adlandırdığımız; Kişilerde adaptasyon başarılı olmaz ve stres süreklilik gösterir ise kompanzatuvar mekanizmalar yıkılır, immün sistem baskılanır, kalp, böbrek problemleri ve diğer bazı hastalıklar ortaya çıkabilir. Günümüzde spor büyük bir sosyal olay haline gelmiş olmasının yanı sıra sağlık açısından önemli olan düzenli egzersiz yapma alışkanlığını kazanma şeklinde de değerlendirilebilir. Her gün düzenli bir şekilde yapılan bedensel egzersizlerin, sağlık için önemi daha belirginleşmektedir. Egzersizler; kasların, kemiklerin, eklemlerin, kalp-damar sistemi ve fonksiyonlarının en uygun şekilde çalışmasını sağlamaktadır. Bu çalışmamızda ele aldığımız konu; yoğun ve sürekli çalışan toplumlarda boş vakitleri spor gibi rekreatif faaliyetlerle değerlendirmedikleri zaman stres ve strese bağlı olarak da sağlık sorunlarının ortaya çıkacağı ortaya konulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Sağlık, Sportif Rekreasyon, Rekreasyon.

THE EFFECT OF SPORT IN EMPTY TIMES ON STRESS AND HEALTH

ABSTRACT

Recreation is a concept that expresses the activities for better feeling and relaxation of the people or groups who live intensively in crowded communities in their free time except for their working hours. These leisure activities are called sportive recreation, which is based on physical exercise or the application of various sports branches and constitutes a large part of the recreational activities. People who work intensively and do not evaluate their leisure time although this intensity are also suffering from stress. Stress is a force that leads to tension, sadness and depression for an individual. Stress is a physical and spiritual reaction to the dangers that threaten the individual. There are weakening of body defense mechanism with stress. Thus, the diseases occurs that we need to be fearful. If the stress persists continuously and intensely, the situation that we call "the exhaustion phase" occurs. If adaptation cannot be successful and stress persists, compensatory mechanisms are destroyed, immune system is suppressed and also heart, kidney problems or/and some other diseases can occur.

Today, as well as sport has become a big social event, to gain the habit of regular exercise which is important for health. The importance of physical exercises, which are performed regularly on a daily basis, for health, becomes more evident. Exercises; It provides optimal functioning of muscles, bones, joints, cardiovascular system and functions. In this study; it is discussed that when leisure is not evaluated by activities such as sports in constantly working societies, health problems will arise due to stress.

Keywords: Spor, Health, Sports Recreation, Recreation.

GİRİŞ

Dünya nüfusunun 7,7 milyarı aştığı bu günlerde, hızlı nüfus artışı ve endüstriyel gelişmeye bağlı olarak köyden şehre göçün artması ve nüfus oranındaki artış ile şehirlerdeki kalabalık ve yoğun iş hayatı insanlarda strese bağlı sağlık sorunlarına sebep olmaktadır. Sağlıklı bir yaşam; Doğru beslenme alışkanlıkları, sağlık koşullarının iyileşmesi, tıbbi teknolojiler, kamu-sağlık alt yapısındaki gelişmeler ve boş zamanlarını spor ile değerlendirme ile sağlanmaktadır. Sağlıklı bireylerin varlığı ise toplumlarda kişilerin kendilerine ait sermayenin verimliliğini artıracak ve ekonomik gelişme ve kalkınmaya önemli bir katkı sağlayacağı anlamını taşımaktadır. Rekreasyon Türk Dil Kurumu tarafından; “insanların boş zamanlarında, eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler” olarak tanımlanmaktadır. Başka bir tanımda ise rekreasyon; “insanların sınırlı yaşam süresinin zorunlu davranışlar dışında kalan diliminde gönüllü olarak katıldıkları ve doyum sağladıkları etkinliklerdir” (Hazar, 2009:29).

Rekreasyon ve boş zaman kavramları, kişisel deneyimlere ve algılara dayandığı için birçok anlama sahiptir. Rekreasyon kavramı, bireysel bir bakış açısıyla tanımlandığı zaman; televizyon izlemeyi, operaya katılmayı, çimler üzerinde gezinmeyi, çocuklarınızı hayvanat bahçesine götürmeyi, dama oynamayı, müzik indirmeyi, şehirde bir akşam geçirmeyi ve diğer yapmak istediğiniz şeyleri içermektedir. Boş zaman teorisyenleri bunun gibi deneyimlerin nasıl adlandırılması gerektiği üzerinde çaba harcamışlar ve bu faaliyetlerin adının rekreasyon, boş zaman, serbest zaman, müsait zaman, bencillik veya çalışmama ve eğlence anlamına gelen hedonizm mi olması gerektiği üzerinde çalışmışlardır (McLean ve Hurd, 2012).

Başka bir tanıma göre, rekreasyon, insanların zorunlu olarak, görev ve ödev gibi yerine getirilmesi sonrasında kalan boş zamanlarında dinlenmek, eğlenmek, yenilenmek, bireysel açıdan haz almak için gönüllü olarak katıldıkları etkinlik ya da deneyimlerdir (Kraus, 1977). Rekreasyon; boş zamanın değerlendirilmesi anlamına da geldiği için farklı konularla birlikte ele alınmaktadır. Litaretürler incelendiğinde rekreasyon kavramı farklı araştırmacılar tarafından alışveriş (Bäckström, 2006; Block vd.1991; Rajagopal 2006; Wakefield ve Baker, 1998), parklar (Cohen vd. 2010; Groff, 1998), spor (Ko ve Pastore, 2004; Alexandris ve Carroll 1997a; Park ve Kim, 2000; Alexandris ve Carroll 1997b) ve turizm (McKercher, 1996; Gunn, 1990; Colton,1987) başta olmak üzere bir çok farklı konularla ilişkilendirilebilmektedir (Yaylı vd. 2012). Bunun yanı sıra, turizm sektörünün emek-yoğun özelliği nitelikli işgücünü, nitelikli iş gücünün yetiştirilmesi de “turizm eğitimi” konusunu her zaman öncelikli hale getirmektedir (Polat vd. 2017).

Boş vakitleri değerlendirme aktiviteleri; fiziksel egzersiz veya çeşitli spor branşlarının uygulanmasına dayanıyor ve rekreasyon aktivitelerinin büyük bir kısmını oluşturuyor ise bu tür rekreasyonlara sportif rekreasyon denmektedir. Son zamanlarda rekreasyon dendiğinde insanların aklına büyük oranda fiziksel aktivitelere dayalı sportif faaliyetler gelmektedir. Spor aktiviteleri yada bir başka ifade ile rekreasyonel sporlar günümüzde gittikçe popüler hale gelmekte ve yaygınlaşan boş zamanları değerlendirme etkinliği olarak rekreasyonun önemli bir kısmını meydana getirmektedir. Sportif rekreasyonun hemen hemen her yaş grubuna hitap etmesi, kolayca ulaşılması, sağlıklı yaşam yanı sıra zinde kalma gibi olumlu katkılarının olması sportif rekreasyonun önemini daha da artırmaktadır. İnsanlar sanayileşme ile kalabalıklaşan ve betonlaşan büyük şehirlerde fiziksel olarak ağır işlerde çalışma, gürültü ve bunlara bağlı olarak stres gibi yaşam kalitesini olumsuz etkileyen faktörlerden uzaklaşarak sağlıklı bir yaşam sürdürmek ve dinlenmek için sportif aktivitelere yönelmektedirler. Bu anlamda yapılan bilimsel araştırmalara bakıldığında, rekreasyon amaçlı sportif faaliyetleri tercih eden insanların sayısının, diğer rekreatif faaliyetlere katılanların sayısından yüzde olarak daha fazla olduğu net bir şekilde görülmektedir. Almanya'da halkın %61'i boş zaman etkinliklerinde sporu tercih etmektedir (Kuter, 1998).

Ülkemizde yıllık kişi başı sağlık gideri Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü'ne (OECD) göre ortalama 6 bin 811 TL'ye ulaşmıştır. Bunun % 78'i kamu kaynaklarından karşılanırken % 22'si (bin 477 TL) hane halkının cebinden çıkmaktadır. (OCED, 2017). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 'nün tanımına göre sağlık; sadecevücutta hastalık hali olmayışı değil aynı zamanda insanın fiziksel ve sosyal açıdan kendisini iyi hissetmesidir (Erkal, 1982).

Sağlık açısından yapılan bir araştırmada spor- sağlık ilişkisi sonuçları aşağıda maddeler halinde sıralanmıştır:

*Spor yapanlar ile yapmayanlar arasında ki kendini iyi hissetme oranı spor yapanlarda daha yüksektir (spor yapanların % 90'ı sağlık durumlarının iyi olduğunu söylerken, spor yapmayanların % 70'i sağlık durumlarının iyi olmadığını söylemişlerdir.)

* Yaşlıları 35 yaş üzeri olan ve spor yapanlar yine aynı grup içinde spor yapmayanlara oranla daha az sağlık problemleriyle yaşamaktadır.

* Tüm yaş kategorilerinde spor yapanlar spor yapmayanlara göre daha az günlük şikayette bulunmaktadır (Sport Gezondheid, 1989).

Sporun sağlığa etkileri

a-Organik gelişim: Yapılan spor sayesinde insan organik sistemi şartların değişmesine daha kolay adapte olur ve işlevini yerine getirir.

b-Kas- sinir gelişimi: Sportif faaliyetler ile birlikte yetenekler geliştirilerek bunların daha elverişli kullanılması sağlanır. Bu ise kişilerde yaptığı işten zevk almayı sağlarken; asılma, sıçrama, koşma, fırlatma gibi hareketlerin uyumlu olması ile yorgunluğa karşı koyarak sinir-kas uyumunun gelişimini sağlar.

c-Zihinsel gelişim: Zihinsel gelişim sportif faaliyetlere katılan bireylerin eğitiminin bir parçası olmalı, fiziksel aktivitelerin kazanılmasında bunu sağlayacak algılama, düşünme, mantık yürütme gibi zihinsel çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

d-Sosyal gelişim: Oyuncu oyunun kurallarında demokrasiyi uygulamalı olarak görür. Böylelikle sporcu sporun sosyal amaçlarını kavramış olur. Bireyin kendi kendini tanıması, ne olmak istediğinin farkına varması, seviyesini ve çevresini nasıl algılayacağı konularında bilinçlenir.

e-Ruhsal gelişim: Yapılan her bir sportif faaliyet kişilerin ruhsal yönden dengeli ve uyumlu gelişmelerini sağlamaktadır. Spor sayesinde birey duygularını ifade edebilmekte, saldırganlık, öfke, utangaçlık, kıskançlık gibi duygulara karşı boşalım sağlar ve kontrolü öğrenir (Zorba, vd 1990)

SONUÇ

TC Anayasasının 56. Maddesinde “Herkes sağlıklı ve dengeli bir çevrede yaşama hakkına sahiptir. Çevreyi geliştirmek, çevre sağlığını korumak ve çevre kirlenmesini önlemek Devletin ve vatandaşların ödevidir. Devlet herkesin hayatını beden ve ruh sağlığı içinde sürdürmesini sağlamak; insan ve madde gücünde tasarruf ve verimi artırarak, işbirliğini gerçekleştirmek amacıyla sağlık kuruluşlarını tek elden planlayıp hizmet vermesini düzenler. Devlet, bu görevini kamu ve özel kesimdeki sağlık ve sosyal kurumlardan yararlanarak, onları denetleyerek yerine getirir. Sağlık hizmetlerinin yaygın bir şekilde yerine getirilmesi için kanunla genel sağlık sigortası kurulabilir.” Anayasanın 56. Maddesine göre sağlık hizmetlerinin yerine getirilmesi ve sürdürülmesi devletin asli görevlerinden birisi olduğu anlaşılmaktadır. Devlet sadece hastalanan kişilere sağlık hizmeti vermesi değil aynı zamanda sağlıklı kişilerin sağlığının korunması için ortam hazırlama görevine de mecburdur. Nüfus yoğunluğu fazla olan yerleşim merkezlerinde insan sağlığını olumlu yönde etkileyecek spor merkezlerinin kurulması, insanların buralara yönlendirilmesi ve bilinçli bir şekilde spor yapmalarını sağlaması devletin asli görevlerinden olduğu ortaya çıkmaktadır.

Gerek nüfus artışı gerekse insanların köyden şehre göç etmesi nedeni ile şehir merkezleri kalabalıklaşmakta, yaşam alanları daralmakta ve iş imkanları gün geçtikçe

azalmaktadır. Sürekli koşuşturma ve düşünmeye bağlı olarak insanlar fiziksel ve zihinsel olarak yorulmaktadır. Bütün bu olumsuzluklar nedeni ile insanlar büyük stres altında yaşamaktadır. Stres, bireyi tehdit eden ve zorlayan tehlikelere karşı gösterilen bedensel ve ruhsal bir tepkidir. Stresle birlikte vücut savunma mekanizmasında zayıflamalar ve buna bağlı olarak da korkmamız gereken hastalıklar ortaya çıkmaktadır.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde, nüfus yoğunluğu fazla olan yerleşim merkezlerinde insanlar boş zamanlarında sportif aktivitede buldukları zaman daha sağlıklı oldukları ortaya çıkmaktadır. Sağlıklı insanın sağlık giderleri açısından devlete yükü azalmakta ve bunun yanı sıra ekonomik verimliliği artmaktadır.

Sonuç olarak nüfus yoğunluğu fazla olan yerleşim merkezlerinde insanların boş zamanlarını sportif faaliyetlerle değerlendirebileceği rekreasyon merkezlerin açılması, insanların buralara yönlendirilmesi ve bilinçli bir şekilde spor yapmalarının sağlanması ile toplumun sağlıklı yaşamasına, ekonomik anlamda daha verimli bireyler olmasına ve aynı zamanda hastalıktan uzak yaşama nedeni ile devlet sağlık harcamalarında azalmaya sebep olacakları düşünülmektedir. Bu konuda bilimsel çalışmalar yapılması ve bir an önce devlet tarafından faaliyete geçirilmesi tavsiye edilmektedir.

KAYNAKLAR

1. **Alexandris, K. And Carroll, B.,** (1997a). Motives for recreational sport participation in Greece. Implications for planning and provision of sport services. *European Physical Education Review*, 3 (2), 129-143.
2. **Alexandris, K. and Carroll, B.** (1997b). An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: Results from a study in Greece. *Leisure Sciences*, 19, 1-15.
3. **Bäckström, K.** (2006). Understanding recreational shopping: A new approach. *International Review of Retail, Distribution and Consumer Research*, 16 (2), 143-158.
4. **Block, P., Ridgway, N.M and Nelson, J.E.** (1991), Leisure and the shopping mall. *Advances in Consumer Research*, 18 (1), 445-52.
5. **Cohen, D. A., Marsh, T., Williamson, S., Derosé, K. P., Martinez, H., Setodji, C. And McKenzie, T. L.** (2010). Parks and Physical activity: Why are some park sused more than others? *Preventive Medicine*. 50, S9-S12.
6. **Colton, C. W.** (1987). Leisure, recreation, tourism: A symbolic interactionism view. *Annals of Tourism Research*. 14 (3), 345-360.
7. **E. Zorba, G. Doğu, A. A. Doğan,** " Endüstride verimlilik Açısından Spor Tesislerinin Planlanması, *Amatör Spor Der.* 1990 (1, s. 34).
8. **Groff, C.** (1998). Demarketing in park and recreation management. *Managing Leisure*. 3 (3), 128-135.
9. **Gunn, C. A.** (1990). The new recreation-tourism alliance. *Journal of Park and Recreation Administration*. 8 (1), 1-8.
10. **Hazar, A.** (2009). *Rekreasyon ve Animasyon.* (Üçüncü Baskı) Ankara: Detay Yayıncılık.
11. **Ko, Y. J. and Pastore, D. L.** (2004). Current issues and conceptualizations of service quality in the recreation sport industry. *Sport Marketing Quarterly*, 13, 158-166.
12. **Kuter, Ö.** (1998, Ocak 20). *Toplumsal Boyutlarıyla Spor.* Ankara: Bağırhan Yayınevi
13. **McKercher, B.** (1996). Differences between Tourism and Recreation in Parks. *Annals of Tourism Research*. 23(3), 563-575.
14. **McLean, D. D. ve Hurd, A. R.** (2012). *Recreation and Leisure in modern society.* (Ninth Ed.) Jones and Bartlett Learning.
15. **Erkal, M.** *Sosyolojik Açısından Spor, İsi.* 1982, s. 119
16. **OECD,** "Health Spending", <https://data.oecd.org/healthres/health-spending.htm>, (Erişim Tarihi: 17.12.2017).
17. **Park, S.H. and Kim, Y. M.** (2000). Conceptualizing and measuring the attitudinal loyalty construct in recreational sport contexts. *Journal of Sport Management*, (14), 197-207.

- 18. Polat, E., Ulusoy, H. ve Hacıoğlu, N.** (2017). Türkiye’de lisans düzeyinde gerçekleştirilen turizm eğitiminin analizi. 17. Ulusal Turizm Kongresi Bildiriler Kitabı. 78-88.
- 19. Rajagopal** (2006). Leisure shopping behavior and recreational retailing: A symbiotic analysis of Market place strategy and consumer response. *Journal of Hospitality and Leisure Marketing*, 15 (2), 5-31.
- 20. SportGezondheid**, University Amsterdam, Eylül 1989,ş. 241, s. 69.
- 21. Yaylı, A., Güçer, E. ve Kızanlıkl, M.M.** (2012). A study on the expectations of the students from the recreation management education. *International Journal of Multidisciplinary Thought*. 2 (2), 213-222.
- 22. Wakefield, K. L. and Baker, J.** (1998). Excitement at themall: Determinants and effects on shopping response. *Journal of Retailing*. 74 (4), 515-539.





KARATE SPORCULARININ MÜZİKTE ETKİLENME VE AKADEMİK ÖZ YETERLİKLERİNİN BAZI DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ*

Abdulkadir ŞIK¹, Adem ÖZDEMİR², Mustafa VURAL³

ÖZ

Bu araştırma ilköğretim ve ortaöğretim düzeyinde eğitimlerine devam edip karate branşıyla ilgilenen sporcuların bazı demografik değişkenlere göre müzikten etkilenme ve akademik öz yeterlik düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada mevcut durumu ortaya koymayı amaçlayan betimsel tarama (survey) yöntemi kullanılmıştır. Araştırma Erzurum ilinde eğitim öğretim sürecine devam eden 90 erkek 40 kız öğrenci katılmıştır. Araştırma da veri toplama aracı olarak, DeWellis (2003) tarafından geliştirilen ve Totan (2014)'ün Türkçe uyarlaması yaptığı "Müzikten Ekilenim Ölçeği", Jinks ve Morgan (2003) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Öncü (2012) tarafından yapılan "Akademik Öz Yeterlik Ölçeği" ile araştırmacılar tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizi aşamasında önce normallik testi yapılmış ve verilerin normal dağılım göstermedikleri belirlenmiş buna göre non-parametrik testler kullanılmıştır. İkili karşılaştırmalar için Mann-Whitney U Testi ve çoklu karşılaştırmalar için Kruskal-Wallis Varyans Analizi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi için $\alpha=0.05$ seçilmiştir. Araştırma sonucunda, cinsiyet değişkenine göre akademik öz yeterlik ölçeği ortam boyutu ve eğitim kalitesi boyutunun anlamlı bir şekilde farklılaştığı, müzikten ekilenim ölçeğinin farklılaşmadığı belirlenmiştir. Eğitim durumu değişkeninde müzikten ekilenim düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı, akademik öz yeterlik ölçeği boyutlarının ise farklılaşmadığı belirlenmiştir. Yaş değişkenine göre müzikten ekilenim düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı, akademik öz yeterlik boyutlarında ise farklılıklar tespit edilmemiştir. Ailelerin aylık gelirine göre katılımcıların müzikten ekilenim ölçeği ve akademik öz yeterlik ölçeği boyutlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların müzikten etkinim düzeyleri ve akademik öz yeterlik düzeyleri sonuçları incelendiğinde aralarında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi, Spor, Müzik, Karate, Öz Yeterlik.

STUDY ON SELF-EFFICACY OF KARATE PLAYERS AND EFFECT OF MUSIC ON THEM ACCORDING TO SOME DEMOGRAPHIC VARIABLES

ABSTRACT

This research was carried out in order to determine academic self-efficacy levels of athletes who engaged in karate branch and who continued their education at primary and secondary school levels and effect of music on them according to some demographic variables. In the research, descriptive survey method which aimed to reveal current situation, was used. 90 male and 40 female students studying in Erzurum province participated in the study. In the research, "Music Effect Scale" developed by DeWellis (2003) and adapted to Turkish by Totan (2014), "Academic Self-efficacy Scale" developed by Jinks and Morgan (2003) and adapted to Turkish by Öncü (2012) and "Personal Information Form" developed by researchers were used as data collection tool. In the analysis of data, normality test was performed firstly and it was determined that data did not show normal distribution and non-parametric tests were used accordingly. Mann-Whitney U Test was used for paired

¹ Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ağrı.

² Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Eleşkirt Meslek Yüksek Okulu Ağrı.

³ Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Ağrı.

* Bu çalışma 24-26 Nisan 2019 tarihinde 12. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresinde özet bildiri olarak sunulmuştur.

comparisons and Kruskal-Wallis Variance Analysis was used for multiple comparisons. For significance level in the research, $\alpha=0.05$ was selected. As a result of the research, it was determined that academic self-efficacy scale's environment and education quality dimension differentiated significantly and music effect scale did not differentiate according to gender variable. It was determined that music effect levels differentiated significantly and academic self-efficacy scale dimensions did not differentiate according to educational status variable. It was determined that music effect levels differentiated significantly and there were differences in academic self-efficacy scale dimensions according to age variable. It was determined that dimensions of music effect scale and academic self-efficacy scale did not differentiate significantly according to families' monthly income variable. When self-efficacy levels of the participants and their levels of being effected by music were examined, it was concluded that there was not a significant relationship between them.

Keywords: Physical Education, Sports, Music, Karate, Self-Efficacy.

GİRİŞ

Dünya geçmiş, gelecek hatta bu gün bile büyümekte ve gelişmektedir. Geçen bu süreçlerde insanlar kendilerini yetiştirip bilgi ve beceri sahibi olurlar. İnsanlar bu bilgi ve becerilerinden gelişen, büyüyen bu dünyada yaşam kalitelerini artırmak ve dahi yaşamın gereği olan temel ihtiyaç-gereksinimlerini giderip yaşamını sürdürürebilmek için hayatının her alanında kullanırlar. Kazanılan yada süreç içerisinde elde edilen bilgi ve beceriler bireyler tarafından kullanılıp uygulanırlar. Bu bilgi ve becerilerin hayata nasıl uygulanıp, kullanılacağı bireylerin yeterlilik düzeyini ortaya koymaktadır. Gittikçe gelişen toplumsal beceriler kitlelerin beraberliklerindeki kaliteyi artırır. Ancak kişisel becerilerin kazanımları toplumların yükselmesini, gelişmesini daha modernize ve daha medeni olmasını pekiştirir. Asıl olanda budur. Devam eden süreçte kişi başardıkça daha çok üretmeye daha çok kendine güvenmeye başlar. Buda kişinin özgüvenini artırır. Bu durum bireylerin öz yeterliliğini gösterir (İleri, 2019). Öz yeterliliğe baktığımızda sosyal öğrenme kuramının ana kavramını oluşturmaktadır. Bu kavram bireylerin yetenek ve becerilerini başarılı bir şekilde ortaya koyabilmelerinde kendilerine özgüven duymalarının önemini savunmuştur (Pajers, 2006). Bu kavram ve tanımlara baktığımızda hayatın bir öğrenme sürecine içerisinde olduğu görülmektedir. Bu süreç içerisinde bireylerin kendisinden istenen akademik görevlerini beklenen düzeyde yapabileceğine olan inancı da akademik öz yeterlilik olarak ifade edebiliriz (Bong, 2004).

Kişisel beceriler yaşamın her alanında bilimde, teknolojiye, sporda, müzikte ve benzeri durumlarda geliştikçe toplumlarda değişik alanlarda bu kişisel becerilerden fazlasıyla yararlanılmaya başlandı. Kişisel becerilerden müziği ele aldığımızda tarih boyunca toplumlarda müzik yaşamın her alanında yer almaya başlamıştır. Çeşitli araştırmalar gösteriyor ki bu kişisel beceriden toplumlar oldukça yarar sağlamıştır. Literatür incelendiğinde;

Müziğin insan beyni üzerine etkisi (Yazıcı, 2017), Yaşam kalitesi üzerine müziğin etkisi. (Kulakaç ve ark. 2016), Dil gelişimi ve okuma eğitimine müziğin etkisi (Çaydere, 2006), Ses ve müziğin organları iyileştirici etkisi. (Karamızrak, 2014) gibi çalışmalar yapılmış ancak hemen hemen her alanda yer alan müzik ve akademik öz yeterlik konularının birlikte ele

alındığı çalışmalar literatürde çok az sayıda hatta yok denecek seviyede olduğu görülmektedir. Bu tür çalışmaların disiplinler arası çalışmalara örnek olacağı ve farklı çalışma grupları ve çalışma alanlarıyla ilgili çalışmalara ışık tutacağı öngörülmektedir. Bu bağlamda sporcuların müzik düzeyleri ve akademik öz yeterliklerinin farklı değişkenler açısından belirlenmesi amaçlanmış ve bu çalışma bu bilgiler ışığında şekillendirilmiştir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırmada, bir evren içerisinde belirlenen bir örneklem grubu üzerinde çalışmalar yapılarak tutum, eğilim ve görüşlerin nümerik ya da nicel olarak betimlenmesini amaçlayan tarama modeli kullanılmıştır (Creswell, 2013).

Evren Örneklem

Bu çalışma için araştırmaya gönüllü katılan Erzurum ilinde eğitim öğretim sürecine devam eden ve spor kulüplerine kayıtlı karate branşıyla ilgilenen 90 erkek 40 kız toplamda 130 öğrenci ile katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak DeWellis (2003) tarafından geliştirilen ve Totan (2014)'ün Türkçe uyarlaması yaptığı "Müzikten Etkilenim Ölçeği", Jinks ve Morgan (1999) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Öncü (2012) tarafından yapılan "Akademik Öz Yeterlik Ölçeği" ile araştırmacılar tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 23.00 paket program kullanılmıştır. Verilerin normallik sınaması yapılarak normal dağılım göstermediği belirlenmiş ve veriler non-parametrik testlerle sınanmıştır. Araştırmada ikili karşılaştırmalar için Mann-Whitney U Testi ve çoklu karşılaştırmalar için Kruskal-Wallis Varyans Analizi kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırmalarda Kruskal Wallis Varyans Analizi sonucu anlamlı farkın çıktığı durumlarda, bu farkın hangi gruplar arasından kaynaklandığını belirlemek için Mann Whitney U Testi uygulanmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi ise 0.05 olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Katılımcıların farklı demografik değişkenlere ilişkin Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis H Testi sonuçları gösterilmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Müzikten Etkilenim Ölçeği ve Akademik Öz Yeterlik Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

		Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Müzikten Etkilenim Ölçeği		Kız	40	62,39	5615,00	1520,000	,158
		Erkek	90	72,50	2900,00		
Akademik Öz Yeterlik Ölçeği	Yetenek Boyutu	Kız	40	63,23	5691,00	1596,000	,302
		Erkek	90	70,60	2824,00		
	Ortam Boyutu	Kız	40	71,72	6455,00	1240,000	,005*
		Erkek	90	51,50	2060,00		
	Eğitim Kalitesi Boyutu	Kız	40	71,26	6413,00	1282,000	,006*
		Erkek	90	52,55	2102,00		

p=0,05

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine göre müzikten etkilenim ölçeğinin ve akademik öz yeterlik ölçeği alt boyutlarından yetenek boyutunun anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, akademik öz yeterlik ölçeği alt boyutlarından ortam boyutu ($p<0,05$) ve eğitim kalitesi boyutunun ($p<0,05$) anlamlı bir düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Anlamlı farklılıkların ise kızlar lehine daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Müzikten Etkilenim Ölçeği ve Akademik Öz Yeterlik Ölçeği Alt Boyutlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

		Eğitim durumu	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Müzikten Etkilenim Ölçeği		İlköğretim	90	57,92	5213,00	1118,000	,001*
		Ortaöğretim	40	82,55	3302,00		
Akademik Öz Yeterlik Ölçeği	Yetenek Boyutu	İlköğretim	90	63,06	5675,00	1580,000	,266
		Ortaöğretim	40	71,00	2840,00		
	Ortam Boyutu	İlköğretim	90	66,06	5945,00	1750,000	,800
		Ortaöğretim	40	64,25	2570,00		
	Eğitim Kalitesi Boyutu	İlköğretim	90	63,54	5719,00	1624,000	,352
		Ortaöğretim	40	69,90	2796,00		

p=0,05

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumu değişkenine göre akademik öz yeterlik ölçeği bütün alt boyutlarının (yetenek, ortam ve eğitim kalitesi boyutu) anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), müzikten etkilenim ölçeği puanlarının ise anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın ise ortaöğretim öğrencileri lehine daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Müzikten Etkilenim Ölçeği Ve Akademik Öz Yeterlik Ölçeği Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Test Sonuçları

		Yaş	N	Sıra ort.	df	X ²	P	Anlamlı Fark
Müzikten Etkilenim Ölçeği	A	10-11	40	27,85	2	10,603	,005*	A-B<C
	B	12-13	48	27,63				
	C	14-15	42	44,05				
Akademik Öz Yeterlik Ölçeği	Yetenek Boyutu	A	10-11	40	29,20	2	1,414	,493
		B	12-13	48	33,40			
		C	14-15	42	36,17			
	Ortam Boyutu	A	10-11	40	30,85	2	,802	,670
		B	12-13	48	35,67			
		C	14-15	42	32,00			
	Eğitim Kalitesi Boyutu	A	10-11	40	31,33	2	1,867	,393
		B	12-13	48	30,54			
		C	14-15	42	37,40			

p=0,05

Tablo 3 incelendiğinde, araştırmaya katılan sporcuların yaş değişkenine göre akademik öz yeterlik ölçeği bütün alt boyutlarının (yetenek, ortam ve eğitim kalitesi boyutu) anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), müzikten etkilenim ölçeği puanlarının ise anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Anlamlı farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Mann-Whitney U sonuçlarına göre 14-15 yaşında olan sporcuların 10-11 ve 12-13 yaş aralığındaki sporculara oranla müzikten daha yüksek düzeyde etkilendiklerini söyleyebiliriz.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan araştırmada karate sporcularının müzikten etkilenim durumları ile akademik öz yeterlikleri bazı demografik değişkenler açısından araştırılmış ve şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Araştırma bulguları incelendiğinde; araştırmaya dahil olan kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla akademik öz yeterlik ölçeği alt boyutlarından ortam boyutu ve eğitim kalitesi boyutuna daha yüksek düzeyde sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum Çuhadar vd. (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırmadaki bulgularla benzerlik göstermektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim durumları açısından sonuçlar incelendiğinde ise katılımcıların akademik öz yeterlik algılarının eğitim durumundan etkilenmediği görülmektedir. Yani katılımcıların eğitim durumları katılımcıların akademik öz yeterlik düzeylerini belirlemede etkili olmadığını söylememiz mümkündür. Buna karşın araştırmaya katılan sporcuların müzikten etkilenim algılarının ise eğitim durumuna göre değişkenlik

gösterdiği, ortaöğretim mezunu olanların ilköğretim mezunu olanlara göre daha yüksek düzeyde yaşantılarında müzikten etkilendikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların yaşları açısından sonuçlar incelendiğinde ise katılımcıların akademik öz yeterliklerinin yaş değişkeninden etkilenmediği görülmektedir. Müzikten etkilenim ölçeği açısından ise 14-15 yaşında olan sporcuların 10-11 ve 12-13 yaş aralığındaki sporculara oranla müzikten daha yüksek düzeyde etkilendiklerini söyleyebiliriz. Bu durumun 14-15 yaşında olan sporcuların ergenlik döneminde olmaları nedeniyle diğer grupta bulunan sporculara nazaran daha değişken psikolojik yapıya sahip olmalarından kaynaklı olduğu söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. **Bong, M.** (2004). Academic motivation in self efficacy, task value, achievement goal orientations, and attributional belief. *Journal of Educational Research*, 97(6), 287-297.
2. **Creswell, J. W.** (2013). Nitel Sorgulama ve Araştırma Tasarımı: Beş Yaklaşım arasından Seçme (3. baskı). Bin Oaks, CA: SAGE.
3. **Çaydere, Ö. Ö.** (2006). Dil gelişimi ve okuma eğitiminde müziğin etkisi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(3), 131-136.
4. **Çuhadar, C., Gündüz, Ş. ve Tanyeri, T.** (2013). Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Ders Çalışma Yaklaşımları ve Akademik Öz yeterlik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), 251-259.
5. **DeVellis, R. F.** (2003), "Scale Development Theory and Applications", Sage Publications, California.
6. **İleri, M.** (2019). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin akademik öz yeterliklerinin gelecek beklentisi üzerine etkisi. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü beden eğitimi ve spor ana bilim dalı yayımlanmış yüksek lisans tezi. Karaman.*
7. **Jinks, J., & Morgan, V.** (1999). Children 's Perceived Academic Self – Efficacy: An Inventory Scale. *The Clearing House*, 72(4), 224-230.
8. **Karamızrak, N.** (2014). Ses ve müziğin organları iyileştirici etkisi. *Koşu yolu kalp dergisi*, 17(1), 54-57.
9. **Kulakaç, N., Çolak, A. ve Aktuğ, C.** (2016). Yaşam kalitesi üzerine müziğin etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(4), 67-70.
10. **Öncü, H.** (2012). Akademik Öz-yeterlik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), s. 183-206.
11. **Pajares, F. ve Usher, E. L.** (2006). Inviting confidence in school: Invitations as a critical source of the academic self-efficacy beliefs of entering middle school students. *Journal of Invitational Theory and Practice*, 12, 7-16.
12. **Totan, T.** (2014). "Ölçek Geliştirme Kuram ve Uygulamalar", Nobel Yayıncılık, Ankara
13. **Yazıcı, D.** (2017). Müziğin insan beyni üzerine etkisi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(1), 88-103.



12-14 YAŞ TENİSÇİLERDE TEKNİK ANTRENMAN PROGRAMLARININ BAZI BİYOMOTORİK VE TEKNİK GELİŞİMLERİ ÜZERİNE ETKİLERİNİN ARAŞTIRILMASI

Yunus ŞAHİNLER¹, Berat KOÇYİĞİT²

ÖZ

Amaç; Bu çalışmada yeni tenis sporuna başlayan bireylere yönelik uygulanan 8 haftalık teknik öğretim egzersizlerinin katılımcıların biyomotorik ve teknik gelişimleri üzerine etkilerinin araştırmaktır. Gereç ve Yöntem; Araştırmaya Isparta TED (Türk Eğitim Derneği) Kolejinde okuyan toplam 12 çocuk gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan çocukların yaş ortalaması 12,7±80 yıl, boy uzunluğu 154,8±9,2 cm, vücut ağırlıkları 46,6±3,0 kg. olarak tespit edilmiştir. Araştırmada biyomotorik gelişimi tespit edebilmek için esneklik, 30 saniye ip atlama, 20 metre sürat, dikey sıçrama testleri yapılmıştır. Teknik gelişim için ise ITN testi uygulanmıştır. Katılımcılardan 8 haftalık çalışma öncesi ve sonrası ölçümler alınmış, biyomotorik ve teknik gelişimlerinin ne boyutta olduğunu belirlemek için elde edilen veriler Paired Sample t-test kullanılarak değerlendirilmiştir. Bulgular; Katılımcıların ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında biyomotorik testlerden 30 saniye ip atlama, dikey sıçrama, esneklikte istatistiksel yönden önemli bir fark ortaya çıkmıştır ($p<0,05$). Teknik testlerde ise AOS değerleri arasında istatistiksel açıdan önemli bir fark bulunmuştur ($p< 0,05$). Sonuç; Elde edilen verilere dayalı olarak çalışmamızın sonucunda; tenis teknik ve kuvvet antrenmanları yapan sporculara yönelik ileride kullanılacak referans değerlerin belirlendiği ifade edilebilir. Bunun yanı sıra yapılan kuvvet antrenmanlarının hem teknik hem de biyomotorik özellikleri olumlu etkilediği belirlenmiştir. Tenis antrenmanı yapan sporculara ek olarak kuvvet antrenmanlarının yapılmasının yararlı olacağı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: ITN (AOS) değeri, ITN (AOS) Testi, Tenis.

DETERMINATION OF THE EFFECTS OF SOME BIOMOTORIC AND TECHNICAL DEVELOPMENTS ON TRAINING PROGRAMS IN 12-14 AGE TENNIS PLAYERS

ABSTRACT

Aim; The aim of this study is to investigate the effects of the 8 week technical training exercises on the biomotoric and technical development of the participants. Materials and Methods; A total of 12 children studying at Isparta TED (Turkish Education Association) College participated in the research voluntarily. The average age, height and body weight of children participating in the study were determined as 12,7 ± 80, 154.8 ± 9.2 cm and 46.6 ± 3.0 kg, respectively. In this research, flexibility, 30 second string jump, 20 meter speed, vertical jump tests were performed to detect biomotoric development. ITN test was applied for observing technical development. Measurements were taken from the participants before and after the 8-week study, and the data obtained assessed by using the Paired Sample t-test to determine the effect of the biomedical and technical development. Results; When the pretest and posttest values of the participants were compared, a significant difference was found in the statistical analysis ($p < 0,05$) for 30 seconds of string jump, vertical jump, flexibility from biomotoric tests. Statistically significant difference was found between AOS values in technical tests ($p < 0,05$). Discussion; As a result of our work based on the obtained data; it can be said that the reference values are determined that can be used in the future for the sportsmen who practice tennis technique and strength training. Besides, it has been determined that the strength training

¹ Süleyman Demirel Üniversitesi, SKSD, Isparta.

² Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta.

performed positively affects both technical and biomotoric characteristics. In addition it can be concluded that strength training is useful to the sportsmen who practice tennis.

Keywords: AOS Values, ITN (AOS) Test, Tennis.

GİRİŞ

Spor, hayatımızda önemli bir yer edinmiş olup sağlıklı ve düzenli yaşam için sosyal bir aktivite olarak kabul edilebilir. Her birey bir ortam içinde yaşama başlar, büyür ve gelişir. Spor, canlıya doğa veya başka bir canlı ile mücadele etme yolunu geliştirir ve öğretir. Çocukluk döneminde programlı olarak yapılan sportif faaliyetleri, çocuktaki fiziksel yapının gelişimi ve devamlılığı için önemli rolü vardır. Çocuğun düzenli ve sağlıklı gelişmesi için programlı spor etkinlikleri yapmasına ihtiyacı vardır (Kürkçü ve Gökhan, 2011).

Teniste, bilimin katkıları ile teknik ve taktik artan bir öneme sahip olmuştur. Ancak performans gelişimini sağlamak için becerinin öğretilmesi ve antrenmanların etkisi düzenli bir şekilde analiz edilmelidir. Sporcunun kondisyonel, zihinsel, teknik-taktik olarak belirli kriterlere göre hangi seviyede olduğu, eksiklerinin neler olduğu, başarısızlığın nedenlerinin tespiti ve bu duruma göre antrenman programı için düzenli bir analiz gerektirmektedir (Kandaz N, 2000).

Sporda sergilenen başarılı performanslar, büyük bir çoğunlukla bilimsel çalışmalar doğrultusunda elde edilen verilerin titizlikle değerlendirilmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Laboratuvar çalışmaları ve deneysel bulgular bir tenisçinin müsabakaya hazır olup olmadığı konusunda, antrenör ve sporcuyu aydınlatılabilir. İstenilen fiziksel uygunluk normlarına ulaşmamış sporcular, güç şartlarda tekniği uygulamakta zorlanacak veya ekstra kuvvet uygulaması sebebiyle, ciddi sakatlanmalarla karşılaşabilecektir (Chu vd., 1995).

Bir tenisçinin etkili bir vuruş yapabilmesi için tüm fiziksel uygunluk parametrelerinin üst düzeyde olması gerekmektedir. Rakibe temassız ferdi bir spor olan tenis oyununda hızlı yön değiştirmelere, hızlı kol hareketlerine, sıçramalara ve hamlelere ihtiyaç duyulur (Gullikson, 2003). Bahsedilen tüm bu özelliklerin etkili antrenmanlarla geliştirilmesi, sporcunun başarısını olumlu yönde etkileyecektir. Spor branşlarında, sporcuların antrenmanlardan beklentisi, performanslarını en üst düzeye ulaştırmaktır. Sporcuların fiziksel, fizyolojik ve antropometrik özelliklerini içeren fiziksel uygunluk değerleri, yetenek seçiminde oldukça önemlidir. Tenis sporunda, anaerobik ve aerobik güçlerin yüksek olmasının yanında kuvveti oluşturan kaslarında güçlü olmasına ihtiyaç duyulur (Zorba, 1993).

Tenis sporunda başarılı olmak isteyen sporcular optimal seviyede esnekliğe, kuvvete ve dayanıklılığa sahip olmalıdır. Alt ve üst ekstremitelerin dayanıklılığı ve çevikliği tekrarlayan

antrenmanlarla sağlanmalıdır. Tenis kortunda zamanın büyük bir kısmı germe hareketlerine ve çevikliğin geliştirilebilmesi için uygun kas gruplarının kuvvetlendirilmesine harcanmalıdır. Kondisyonel özellikleri iyi olan oyuncular rakiplerine göre daha avantajlıdır (Koçyiğit, 2018).

Bu çalışmanın amacı; düzenli ve sistematik olarak yapılan tenis teknik antrenmanlarının 12-14 yaş tenisçilerin bazı biyomotorik ve teknik gelişimleri üzerine etkilerinin araştırılması amaçlanmaktadır.

Bu çalışmada uygulanan tenis teknik antrenmanlarının, sporcuların bazı biyomotorik özellikleri ve AOS teknik derecelerine etkisi tespit edilmeye çalışılmıştır.

Çalışma grubu Süleyman Demirel Üniversitesi Tenis merkezinde haftada en az 6 saat ve minimum 4 yıldır antrenman yapan elit tenisçiler arasından 12-14 yaş arası 12 erkek sporcu gönüllü (izinli) olarak katılmıştır. Sporcuların yaş ortalamaları $12,7 \pm 0,80$ yıl, vücut ağırlığı; $46,3 \pm 7,9$ kg, boy; $153,9 \pm 9,3$ cm olarak tespit edilmiştir. Çalışmamızda 2 aylık bir süreçte haftada 3 gün ve 90 dk. düzenli ve sistematik olarak tenis teknik antrenmanları uygulatılmış, sporcuların bazı biyomotorik testleri ve AOS test performans ölçümleri alınmıştır. Tenisçilerin ölçümleri ve antrenmanları Süleyman Demirel Üniversitesi Batı Yerleşkesinde bulunan tenis kortlarında gerçekleştirilmiştir.

Tenisçilere testlerden 1 gün önce yüksek şiddette antrenman yapmamaları, 2 saat öncesinde yemek yemeleri ve uyarıcı almamaları konusunda bilgilendirilmiştir. Sporculara ve ailelerine test ve ölçümlerden önce bu çalışmanın amacı detaylı olarak yapacakları testler konusunda bilgilendirilmişler ve sporcuların velilerinden “Araştırma amaçlı çalışma için çocuk aydınlatılmış onam formu” kullanılarak izin alınmıştır.

Dikey Sıçrama Testi

Sporcular beş dakika ısınmadan sonra, Takei marka jump metre sporcunun karın bölgesine bağlanmış ve belirli alan içerisinde dikey olarak sıçrayıp tekrar belirli alan içerisine düşmesi istenir. Sporcular sıçrama esnasında dizlerini 90 derece bükerek, çift kol yukarı tüm gücüyle sıçrayarak ölçümleri alınır. Test üç kez tekrar edilerek en iyi değer cm. olarak kayıt edilir.

20 m Sürat Testi

Denekler ısındıktan sonra ölçülü zeminde çıkış noktasında hazır durumda bekletilmiştir. Çıkış işareti verilmesiyle birlikte maksimal hız ile 20 m koşmuşlardır. Başlangıç ve bitiş arasındaki süre fotosel ile tespit edilmiştir. Test deneğe iki kez uygulatılmış ve en iyi değer kaydedilmiştir (Ferrauti ve Ark., 2002).

İp Atlama Testi

Sporcular “başla” komutu ile beraber maksimum hızda ip atlamaya başlamış, 15 saniye sonundaki değer adet olarak test skoru olarak kaydedilir.

Otur- Eriş Testi (Esneklik)

Otur ve eriş testi uygulanarak ölçüm değerleri alındı. Test sehpası; uzunluk 35 cm, genişlik 45 cm, yükseklik 32 cm özelliklere sahiptir. Sehpanın üst yüzey ölçüleri ise; uzunluk 55cm, genişlik 45 cm, üst düzey ayakların dayandığı yüzeyden 15 cm daha dışarıdadır. 0-50 cm’lik ölçüm cetveli, üst yüzeyde 5”er cm’lik paralel çizgi aralıklarıyla belirlenmiştir.

AOS Testi Uygulama Prosedürü

AOS saha içi değerlendirme prosedüründe, sporcuların tenis oynama becerilerine bakılarak, aşağıdaki konu başlıklarıyla ilgili olarak değerlendirmeleri yapılmıştır.

- Yer vuruşlarının derinlik değerlendirmesi,
- Vole vuruş değerlendirmesi,
- Yer vuruşlarının hassasiyet değerlendirmesi,
- Servis değerlendirmesi.

İstatistiksel Analiz

Sonuçlar, kişisel bir bilgisayarda, SPSS formatında Windows paket programında her bir değişkenin aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri hesaplanmıştır.

Tablo1. Antrenman Programı

8 HAFTALIK TENİS TEKNİK ANTRENMAN PROGRAMI			
HAFTALAR	PAZARTESİ	ÇARŞAMBA	CUMA
1. HAFTA	-15 dk Antrenman programının anlatılması -15 dk oyun ve ısınma -20 dk ralli (çapraz-paralel) -30 dk kendi vücut ağırlıkları ile çalışma	-15 dk ısınma ve jimnastik -55 Kort içerisinde Eşli kuvvet çalışmaları - soğuma ve toparlanma	-10dk ısınma -10 dk koordinasyon eşliğinde teknik çalışma -55 dk Kort içerisinde çabukluğu ve sürati geliştirici koşu dirilleri (kuvvet, çabukluk ve beceri)
2. HAFTA	-15 dk ısınma -10 dk ralli alıştırma -55 dk teknik çalışma. El önu ve el arkası vuruş. -5 dk oyun, -5 dk toparlanma	-15dk ısınma ve jimnastik -10 dk ralli alıştırma -55 Topa yön verme kabiliyeti geliştirme	-10 dk ısınma -10 dk ralli (çapraz forehand-backhand) -55 dk kuvvet, dayanıklılık ve beceri
3. HAFTA	-15 dk ısınma (dinamik esneklik) -55 dk dayanıklılık, koordinasyon beceri -10 dk ip atlama 200x4 ip atlama	-15 dk oyun ve ısınma -10 dk koordinasyon -Hedeflenen yere top atma - Kondisyon çalışmaları - Öne, arkaya koşular -10 dk toparlanma	-15 dk ısınma -5 dk koordinasyon -55 dk çabukluk-sürat - pliometik ve beceri -10 dk ralli çalışması
	-15 dk ısınma	-15 dk ısınma ve jimnastik	-15 dk ısınma

4. HAFTA	-5 dk koordinasyon -55 dk yer vuruşları çalışmaları -5 dk oyun	-50 dk kendi vücut ağırlıkları ile çalışma -Eşli kuvvet çalışmaları -15 dk ralli	-10 dk koordinasyon -55 – teknik antrenman çalışmaları
5. HAFTA	-10 dk Oyun ve ısınma -55 dk Ağırlık aktarma, topa yön verme kabiliyeti geliştirme -10 dk soğuma ve toparlanma	-Oyun ve ısınma -4 oyunluk kısa set maç antrenmanı -soğuma ve toparlanma	-Oyun ve ısınma -Tenis vücut hareket rotasyonlarını öğretmek, Pekiştirmek geliştirmek (forehand backhand vole servis) -soğuma ve toparlanma
6. HAFTA	-15 dk ısınma -5 dk koordinasyon -55 dk teknik ve beceri çalışmaları -10 dk oyun	-15dk oyun ve ısınma -50 dk tenise özgü hız ve yön değiştirme çalışmaları (interval) -15 dk sezinleme ve algı çalışmaları	-15 dk ısınma ve jimnastik -50 dk istasyon çalışması Sağlık topu ile eşli çalışmalar -15 dk ip atlama
7. HAFTA	-15 dk ısınma -55 dk Tenis vücut hareket rotasyonlarını öğretmek, Pekiştirmek geliştirmek	-15 dk ısınma -5 dk koordinasyon -50 dk - Ralli çalışmalarında doğru teknik ve vücut pozisyonuyla ralliyi sağlamak	-15 dk ısınma -5 dk koordinasyon -55 dk öne, arkaya koşular Ralli çalışmaları
8. HAFTA	-15 dk ısınma -5 dk koordinasyon -55 Hedeflenen yere top atma Kondisyon çalışmaları	-10 dk Oyun ve ısınma -55 dk Raket başını hızlandırmak- Hedeflenen yere top atma	-15dk ısınma ve jimnastik -10 dk ralli alıştırma -55 dk Ralli çalışmaları

BULGULAR

Çalışmaya katılan sporcuların bazı özellikleri (yaş ve boy) Tablo 2' de görülmektedir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Sporcuların Fiziksel Bilgileri

PARAMETRELER(n12)	TEST SIRASI	ART. ORT± S.S	t	p
BOY (cm)	ÖN TEST	153,9± 9,3	-1,5	0,14
	SON TEST	155,7± 9,2		
VÜCUT AĞIRLIĞI (Kg)	ÖN TEST	46,3± 7,9	-1,1	0,28
	SON TEST	46,8 ± 8,1		

Tablo 2' ye göre Araştırmaya katılan test grubunun yaş, boy, vücut ağırlığının ön ve son test karşılaştırıldığında herhangi bir anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Test Grubunun Dikey Sıçrama Ön ve Son Ölçümlerin Karşılaştırılması

PARAMETRELER(n12)	TEST SIRASI	ART. ORT± S.S	t	p
DİKEY SIÇRAMA	ÖN TEST	38.25±4.33	-5.820	(p<0.05)*
	SON TEST	40.33±3.96		

Tablo 3'e göre araştırmaya katılan test grubunun dikey sıçrama ön ve son testleri karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0.05).

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Test Grubunun 30 Saniye İp Atlama Ön Ve Son Testlerinin Karşılaştırılması

PARAMETRELER(n12)	TEST SIRASI	ART. ORT± S.S	t	p
30 SANİYE İP ATLAMA	ÖN TEST	40.58±5.74	-6.384	(p<0.05)*
	SON TEST	43.00±5.60		

Tablo 4'e göre araştırmaya katılan test grubunun 30 saniye ip atlama ön ve son testleri karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0.05).

Tablo 5. Araştırmaya Katılan Test Grubunun Esneklik İlk ve Son Ölçümlerinin Karşılaştırılması

PARAMETRELER (n12)	TEST SIRASI	ART. ORT± S.S	t	p
ESNEKLİK	ÖN TEST	23.66±1.96	-5.613	(p<0.05)*
	SON TEST	24.75±1.71		

Tablo 5'e göre araştırmaya katılan test grubunun esneklik ön ve son testleri karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0.05).

Tablo 6. Araştırmaya Katılan Grubunun 20 Metre Sürat Testinin Ön Ve Son Testlerinin Karşılaştırılması

PARAMETRELER (n12)	TEST SIRASI	ART. ORT± S.S	t	p
20 METRE KOŞU	ÖN TEST	4.67±.437	,187	.855
	SON TEST	4.66±5.74		

Tablo 6'ya göre araştırmaya katılan test grubunun 20 metre sürat testte ön ve son testleri karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>0.05).

Tablo 7. Araştırmaya Katılan Test Grubunun AOS Ön ve Son Testlerinin Karşılaştırılması

PARAMETRELER (n12)	TEST SIRASI	ART. ORT± S.S	t	p
AOS	ÖN TEST	162.25±7.99	-8.829	(p<0.05)*
	SON TEST	187.75±8.69		

Tablo 7'ye göre araştırmaya katılan test grubunun AOS ön ve son testleri karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0.05).

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı; 12-14 yaş tenisçilerde teknik antrenman programlarının bazı biyomotorik ve teknik gelişimleri üzerine etkilerinin araştırılmasıdır. Bu doğrultuda araştırmaya 12-14 yaş aralığında toplam 12 erkek sporcu gönüllü (izinli) olarak katılmıştır. Araştırma Süleyman Demirel Üniversitesi Tenis Merkezi ve Spor Bilimleri Fakültesi salon ve sahalarında gerçekleştirilmiştir.

Yaptığımız çalışmada sporcuların ortalama yaş değeri $12,7 \pm 0,80$ yıl, boy uzunlukları ön test $153,9 \pm 9,3$ cm, son test $155,7 \pm 9,2$ cm ve vücut ağırlıkları ise ön test $46,3 \pm 7,9$ kg iken son test $46,8 \pm 8,1$ kg olarak ölçülmüştür. Koçyiğit, (2018)'de yapmış olduğu bir çalışmada 12-14 yaş aralığında tenisçilerin ortalama yaş değeri, $12,66 \pm 0,65$ yıl, bunun yanında kombine antrenman grubunun ön ve son ölçüm boy uzunlukları ortalaması sırasıyla $1,53 \pm 0,05$ cm ve $1,56 \pm 0,05$ cm, vücut ağırlıkları ise ön ve son ölçüm ortalamaları sırasıyla $45,08 \pm 5,38$ kg ve $45,33 \pm 3,70$ kg olarak belirtmiştir. Puerta ve ark (2003), Arjantinli elit tenis oyuncularının vücut kompozisyon profillerini belirlemek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Çalışmaya 189 elit tenis oyuncusu katılmıştır. Çalışma sonucunda 14 yaş altı 27 erkek tenisçinin ağırlıkları ($47,9 \pm 7,3$ kg), boy uzunlukları ($160,1 \pm 8,7$ cm) olarak bulmuşlardır. Puerta ve arkadaşlarının bulmuş olduğu sonuçlar bizim bulduğumuz değerler ile paralellik göstermektedir. Literatürde 12-14 yaş grubu sporcular üzerinde yapılan çalışmalarda elde edilen değerler ile bu araştırmada tespit edilen değerler benzerlik göstermektedir.

Çalışmamızda tenisçilerin dikey sıçrama değerleri ön testte $38,25 \pm 4,33$ cm iken son test dikey sıçrama değerleri $40,33 \pm 3,96$ cm olarak belirlenmiş ve istatistiksel olarak dikey sıçrama değerleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < 0,05$). Koçyiğit ve Ark., (2018)'de 12-14 yaş hentbol ve tenisçilerin dikey sıçrama ve sağ ayak dikey sıçrama ortalamaları sırasıyla hentbolcuların, $37,714 \pm 2,248$ cm, $24,714 \pm 2,946$ cm iken tenisçilerin ise $34,142 \pm 6,268$ cm, $20,142 \pm 5,201$ cm olarak belirtmişlerdir. Ölçücü ve Ark., (2011)'de yaptıkları çalışmada 12-14 yaş grubunun dikey sıçrama değerleri sırasıyla; $44,7 \pm 5,0$ cm ve $41,7 \pm 5,3$ cm olarak bulmuştur. Thissen, (1991) tarafından 12 -14 yaş bayan voleybolcular üzerinde yapılan bir araştırmada dikey sıçrama değerleri ortalama $43,6 \pm 5,6$ cm olarak bildirilmektedir. Boreham ve ark., (1986)'da 12-14 yaş kategorisinde erkek deneklerin dikey sıçrama değerlerini $33,0 \pm 5,8$ cm olarak belirtmiştir.

Dikey sıçramayla ilgili literatür değerlerinin ise 33,9-52,4 cm aralığında ve 44,4 cm ortalamasında olduğu belirtilmektedir (Zorba, 1995). Çalışmamıza ait 12 -14 yaş kategorisinin sonucu bu değerle paralellik göstermektedir.

Yaptığımız çalışmada 30 saniye ip atlama ön testte 40.58 ± 5.74 tekrar iken son teste 43.00 ± 5.60 tekrar olarak bulunmuştur. Test grubunun ön ve son test ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Direnç ipi ile sıçrama yapan sporcuların sıçrama performanslarında anlamlı gelişmeler olmuştur (Masterson ve Brown, 1993). Benzer şekilde basketbolculara direnç ipleri ile uygulanan sıçrama çalışmalarının dikey sıçrama ve durarak uzun atlama performansını geliştirdiği belirlenmiştir (Orhan ve ark. 2008). Urhan, (2018)'de yaptığı bir çalışmada az gören çocuklarda ip atlama ve kuvvetlendirme eğitiminin kassal kuvvet, aerobik kapasite ve yaşam kalitesine olan etkinliği araştırıldı. İp atlama ve kuvvet egzersizlerinin az gören çocukların kassal kuvvetini ve aerobik kapasitesini olumlu yönde etkilediği görüldü.

Yapmış olduğumuz çalışmada esneklik ölçümünde ön test 23.66 ± 1.96 cm iken son test 24.75 ± 1.71 cm olarak ölçülmüştür. Bu sonuçlar doğrultusunda anlamlı bir fark bulunmuştur. Gelen ve Ark., (2009)'da tenisçilerin fiziksel uygunluk özellikleri incelendiğinde esneklik ile ilgili değerleri $20,6 \pm 2,39$ cm olarak tespit edilmiştir. Koçyiğit ve Ark., (2018)'de elit seviyede aktif olarak antrenman yapan 12-14 yaş aralığında toplam 28 erkek sporcunun antropometrik ve motorik özellikleri araştırdıkları çalışmada tenisçilerin ($23,428 \pm 1,603$) cm, hentbolcuların ise $20,857 \pm 3,840$ cm, olarak belirtmişlerdir. Yine bir diğer çalışmada; 8 haftalık antrenman sonucunda esneklik değerlerinde anlamlı bir fark ortaya çıktığı yargısına varılmıştır (Öztürk, 2008). Benzer bir çalışmada ise 4 haftalık antrenman programı sonucunda sporcuların esneklik değerlerinde anlamlı şekilde gelişme kaydedilmiştir (Alemdaroğlu ve ark., 2010).

Çalışmamızda tenisçilerin 20 metre sürat test değerleri ön test $4,67 \pm 4,37$ saniye iken son test $4,66 \pm 5,74$ saniye olarak bulunmuştur. 12-14 yaş tenisçilerde teknik antrenman programlarının 20 m sürat koşuları arasındaki anlamsız fark, antrenman programlarının sürat ve çevikliliğe çok fazla yer verilmemesinden kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Yapmış olduğumuz çalışmada sporcuların tenis teknik ölçümlerinin belirlenmesinde uluslararası tenis numarası (AOS) testi uygulanmıştır. Benzer bir çalışmada ritim antrenmanının tenis performansına etkisinin ölçülmesinde de AOS testi uygulanmıştır (Söğüt, 2009). 8 haftalık çalışma sonucunda test grubunun ön test ve son test sonuçlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$).

Dağyurt, (2017)'de yapmış olduğu değişken ortam antrenmanlarının teniste servis atma sürati üzerine etkisi çalışmasında teniste yer vuruşları isabet parametresinde yapılan antrenmanlara bağlı olarak son test lehine gelişme olduğu gözlenmiştir. Bu gelişmenin kuvvet antrenmanı yapan AAG ve GKAG da KG göre daha fazla olduğu gözlenmektedir. Ayrıca bu

gelişme kuvvet antrenmanı yapan gruplarda yer vuruşlarında isabet sayı ve yüzdelerini arttırdığı düşünülmektedir. Bu çalışma ile bizim çalışmamız paralellik göstermektedir.

Özcan, (2011), tenis sporcularına uyguladığı iki farklı antrenman metodunun teknik biyomotorik ve fizyolojik özellikler üzerine etkilerini inceleyip ITN testi uygulanmıştır. Sporcuların uyguladığı antrenman içeriği, tümdengelim, tümden varım uygulama yöntemiyle forehand, backhand, vole, servis antrenmanlarıdır. Bu çalışmanın sonucunda ITN yer vuruşlarında derinlik ve güç testi ve ITN yer vuruşlarında hassasiyet güç testinde anlamlı farklılık bulunmuştur ($P<0,05$). Özcan'ın yapmış olduğu çalışma ile bizim çalışmamız benzerlik göstermekte ve çalışmamızı destekler niteliktedir.

Keskin ve Ark., (2016)'da yapmış oldukları tenis performans sporcularına uygulanan özel antrenman programının ITN derecelerine etkisi çalışmalarında 8 hafta ve haftada 3 gün uygulanan antrenman programının Forehand/Backhand hassasiyeti, Forehand/Backhand derinlik testi, Forehand/Backhand vole ve servis testi sonuçlarına bakıldığında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu çalışmada tenisçilerin performanslarını belirlemek adına uygulanan ITN performans testinin güncellenerek Federasyon tarafından öngörülen ve bizim çalışmamızda uyguladığımız AOS test prosedürünü uygulatılmıştır. Yapılan çalışmaların sonucu birbirleri ile benzerlik göstermekte ve anlamlı sonuç göstermektedir.

Çiftçi, (2017)'de yapmış olduğu 12 haftalık temel tenis eğitiminin çocuklarda tenis becerisi, kuvvet ve basit reaksiyon zamanı özelliklerine etkisi çalışmasında deney grubunun tenis becerilerini ölçen ITN forehand, backhand, vole vuruş testleri ve servis atış testi sonuçlarında 12 haftalık tenis antrenmanı sonrası anlamlı düzeyde bir artış belirtmiştir ($p<0,05$). Benzer bir şekilde Rave ve ark., (2008)'de çalışmalarında tenis antrenmanlarının temel tenis becerilerine ve tenis vuruş karakteristiklerine olumlu etkilerinin olduğundan bahsetmişlerdir. Ertem ve Ark., (2012). 12-14 bayan tenisçilerde koordinasyon geliştirici çalışmaların forehand - backhand becerisine etkisi çalışmasında ITN hassasiyet ve güç testi puan ortalamalarını $24,66\pm 1,79$ olarak tespit etmiş ve ($p<0,05$) düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Genevois ve ark., (2013)'de yaptıkları çalışmada 44 tenisçi üzerinde iki farklı tenis antrenmanı modeli uygulamışlar ve her iki modelin de tenis becerilerini olumlu etkilediğini belirlemişlerdir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; teniste yoğun bir şekilde kullanılan fiziksel uygunluk ve biyomotorik özelliklerin tenis teknik antrenmanlarını pozitif yönde etkilediği gözlemlenmiştir. Tenisçilerde teknikte birlikte biyomotorik özelliklerinin de antrene edilmesinin yararlı olacağı söylenebilir.

Elde edilen verilere dayalı olarak 12-14 yaş tenisçilere uygulanan mezo tenis teknik antrenman programlarının tenis performans ve biyomotorik özelliklerini geliştirdiği görülmüştür. Uygulanan antrenmanların benzer yapılacak çalışmalarda bir örnek model oluşturabileceği düşünülebilir. Bu çalışmamızda elde edilen verilerin tenis sporu ile ilgilenen antrenör, sporcu ve spor bilimine önemli katkılarının olacağını düşünmekteyiz.

KAYNAKLAR

- Alemdaroğlu, U., Köklü, Y., Puslu, E., Özer, R., & Erol, E.** (2013). 8 haftalık kompleks antrenmanın anaerobik güç, kapasite, sürat, sıçrama performansı ve vücut kompozisyonu üzerine etkileri, *Türkiye Klinikleri J. Sports Sci*; 5 (2), 74-79.
- Boreham, C. A. G., Policzka, V.J., & Nichols, A. K.** (1986). Fitness Testing Of Belfast School Children. 5 Th European Research Seminar On Testing Physical Fitness, Formia.
- Chu, D. A.,** (1995). Power Tennis Training., *Human Kinetics Champaign*, p. 7-15, 3345.
- Çiftçi, T.** (2017). 12 Haftalık Temel Tenis Eğitiminin Çocuklarda Tenis Becerisi, Kuvvet Ve Basit Reaksiyon Zamanı Özelliklerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi, SBE.
- Dağyurt, İ.** (2017). Değişken Ortam Antrenmanlarının Teniste Servis Atma Sürati Üzerine Etkisinin İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi, Antalya: Akdeniz Üniversitesi, SBE.
- Ertem, E., Gül, M., Gül, G.** (2013). 10-12 Yaş Bayan Tenisçilere Uygulanan Koordinasyon Antrenmanlarının Dewitt-Dugan ve Wall Catch Tenis Testlerine Etkisi, Kocaeli.
- Ferrauti, A, Maier, P., & Weber, K.** (2002). Tem1 ıstraining., Meyer und Meyer Verlag, s. 11-25,121-138,185 199.
- Gelen, E., Mengütay, S., Karahan, M.** (2009). Teniste servis performansını belirleyen fiziksel uygunluk ve biyomekaniksel faktörlerin incelenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*; 6(2): 667-682.
- Gelen, E., Saygın, Ö., Karahan, M., & Karacabey, K.** (2006). "I. ve II. Ligdeki Tenisçilerin Fiziksel Uygunluk Özelliklerinin Karşılaştırılması", *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 20 (2): 119-127.
- Genevois, C., Frican, B., Creveaux, T., Hautier, C., & Rogowski, I.** (2013). Effects of two training protocols on the forehand drive performance in tennis. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27 (3):677-82.
- Gullikson, T.,** (2003). Teniste Fiziksel Uygunluk Testleri (Çev. Yavuz Yarsuvat B.), *Spor Araştırmaları Dergisi*, Cilt 7, Sayı 1, s.135-156.
- Kandaz, N.** (2000). "2000 Wimbledon Tenis Turnuvası Erkekler Yarı Final ve Final Maçlarında Atılan Servislerin İstatistikî Analizi", Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi: Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Keskin, B., Osman, A., & Kemal, K.** (2016). Tenis Performans Sporcularına Uygulanan Özel Antrenman Programının ITN Derecelerine Etkisi, *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt (Vol) 6, Sayı (No) 3, 79-93.
- Koçyiğit, B.** (2018). 12-14 Yaş Elit Tenisçilere Uygulanan Kombine Antrenmanlarının Servis Performanslarına Etkisinin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Koçyiğit, B., Çimen, E., & Karakuş, S.** (2018). 12-14 Yaş Grubu Hentbol Ve Tenis Performans Sporcuların Fiziksel Antropometrik Ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, Ocak 2018; 14-25.
- Kürkçü, R., & Gökhan İ.,** (2011). Hentbol Antrenmanlarının 10-13 Yaş Grubu Öğrencilerin Bazı Solunum Ve Dolaşım Parametreleri Üzerine Etkileri, *Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi*; 8 (1); 135-143.
- Masterson, G. L, & Brown, S. P.** (1993). Effects of weighted rope jump training on power performance in collegians, *J Strength Cond Res*; 7(2), 108-14.
- Orhan, S., Pulur, A., & Erol, A. E.** (2008), İp ve Ağırlıklı İp Çalışmalarının Basketbolcularda Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelere Etkisi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*; 22(4), 205-210.
- Ölçücü, B.** (2012). 12 - 14 Yaş Kategorilerindeki Bayan Tenis Oyuncularının

- Fiziksel Ve Fizyolojik Özellikleri Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi; 3(1) 15-24.
20. **Öztürk, N.** (2008). Aerobik-step ve pilates egzersizlerinin kuvvet, esneklik, anaerobik güç, denge ve vücut kompozisyonuna etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, SBE.
21. **Puerta, H., Maquirriain, J., Aquilino, G., Cardey, M., Guillone, C., Diaz, I., Lentini, N., Papini, & H. R.** (2003). Body Composition Profile of Argentine Tennis Players. 18(4) 319-327.
22. **Rave, G., Micallet, J., & Girard, O.** (2008). Effects of overweight racket program on tennis forehand drive performance. İçinde: Le tennis dans la société de demain. Crognier, L and Bayle, E, eds. Montpellier, France: AFRAPS.
23. **Söğüt, M.** (2009). Ritim Antrenmanın Tenis Performansına Etkisi. Doktora Tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi; Sosyal Bilimler Enstitüsü,
24. **Thissen, M. J. L.** (1991). Selection and Classification of High School Volleyball Players From Performance Tests. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 31 (3); 16-25.
25. **Urhan, M.** (2018). Az Gören Çocuklarda İp Atlama Ve Kuvvetlendirme Eğitiminin Etkinliği, Yüksek Lisans Tezi; Denizli: Pamukkale Üniversitesi, SBE.
26. **Zorba, E.** (1993). Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk., Ankara: GSGM Yayınlan, No: 149, s.96-159, 324—443.
27. **Zorba, E., Ziyagil, M. A., & Çolak, H.** (1995). “12-15 Yaş Grubu Voleybolcuların Antropometrik ve Fiziksel Uygunluk Değerlerinin Sedanter Grupla Karşılaştırılması”. Hacettepe Üniversitesi, Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi, 1: 10-15.



MOTİVASYONEL İKLİM VE HEDEF BAĞLILIĞININ ANTRENÖR SPORCU İLİŞKİSİNE ETKİSİ

Elif Aydın¹

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, motivasyonel iklim ve hedef bağlılığının antrenör sporcu ilişkisine olan etkisini incelemektir. Çalışmaya 2018-2019 futbol sezonunda Trabzon 1. Amatör kümede yer alan takımlarda aktif olarak futbol oynayan 160 futbolcu rassal (rastgele) seçimle belirlenmiş olup, gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma verilerinin toplanmasında, Jowett ve Ntoumanis (2004) tarafından geliştirilen Ekenci ve arkadaşları (2017) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirliği yapılan “Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeği” Walling, Duda ve Chi (1993) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlaması Toros (2001) tarafından yapılan “sporda algılanan motivasyonel iklim ölçeği” ve hedef bağlılığını belirlemek için Hollenbeck ile Williams Klein (1989) tarafından geliştirilen, Şenel ve Yıldız (2016) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Hedef Bağlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Sporcuların ölçek maddelerine verdikleri cevaplar SPSS 25.00 lisanslı paket programı kullanılarak hesaplanmıştır. Araştırmanın nicel aşamasındaki anket verilerinin çözümlenmesinde istatistiksel yöntem olarak, Çoklu Regresyon analizi, Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı tekniği analizinden yararlanılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, sporcuların antrenör-sporcu ilişki alt boyutu olan karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme ile hedefe bağlılık düzeyleri ve motivasyonel iklim alt boyutu olan performans durumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yapılan regresyon analizi sonucunda ise antrenör-sporcu ilişkisini motivasyonel iklim alt boyutu olan ustalık (%21.9) durumu negatif yönde yordarken, hedefe bağlılık ve motivasyonel iklim alt boyutu olan performans (%25.6) durumu pozitif yönde yordamaktadır. En büyük yordayıcısı ise hedefe bağlılık (%44.1) olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Antrenör, Futbolcu, Motivasyonel İklim, Hedefe Bağlılık.

THE EFFECT OF MOTIVATIONAL CLIMATE AND TARGET DEPENDENCE ON THE TRAINER-SPORTER RELATIONSHIP

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the effect of motivational climate and target commitment on the relationship between trainer and athletes. In the study, 160 footballers who actively play football in the teams in the 1st Amateur Cluster in 2018-2019 football season were randomly selected and randomly answered the questions. In the collection of research data, İliş Trainer-Athlete Relationship Scale yapılan, which was developed by Jowett and Ntoumanis (2004) by Yücel et al. The perceived motivational climate scale in sports ”and the“ Target Commitment Scale Hol developed by Şenel and Yıldız (2016), developed by Hollenbeck and Williams Klein (1989), were used to determine target commitment. The responses of the athletes to the scale items were calculated by using SPSS 25.00 licensed package program. Multiple regression analysis and Pearson product multiplication correlation coefficient technique were used as statistical methods in the analysis of the survey data in the quantitative stage of the research.

According to the results of the research, it is found that there is a positive relationship between the level of commitment to the goal and the performance status which is the sub-dimension of motivational climate. As a result of the regression analysis, mastery (21.9%), which is the motivational climate sub-dimension, negatively predicts the trainer-athlete relationship, while performance (25.6%), which is the motivational climate sub-dimension, predicts positively. The greatest predictor of the study was commitment (44.1%).

Keywords: Coach, footballer, Motivational Climate, Commitment to Goal.

GİRİŞ

Tüm toplumlarda görülen, yöneten ve yönetilen ayrımı, insanların toplu olarak yaşamaya başladıklarından bu yana ortaya çıkmıştır. İnsanların belirli amaç ve hedeflere ulaşmak için ortaya koydukları fikir farklılıkları işbirliği içinde çalışma mecburiyetleri ve çalışma sonucunda ortaya çıkan işbölümü ve uzmanlaşmanın artması yöneten ve yönetilen ayrımına sebep olan etkenler arasındadır. Bu ve benzeri etkenler sonucunda insanlar arasında meydana gelen karşılıklı etkileme, güç ve mücadele ilişkileri yönetici ve antrenörlük gibi kavramların ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Sporcularla devamlı beraber olan ve sporcuları tanıyan ve ihtiyaçlarını karşılayan kişiye antrenör denir. Antrenör, spor kulüplerinde sporcuların performans ve başarısını artırmak için çalışan takımın başarısı için ileriye dönük stratejiler geliştiren ve planlayan, ortaya koydukları hedeflere ulaşabilmek için kendine özgü yöntemler kullanan mimardır (Çalışkan, 2001). Başka bir tanımda antrenör, spora devam eden bireylerin zihinsel, psikolojik, fizyolojik, fiziksel ve sosyal becerilerinin gelişmesini sağlayan özel eğitim almış bireydir. Antrenman ve antrenör kavramları lisanslı sporcular üzerine yapılan bir araştırmaya göre sportif başarıyı pozitif yönde artıran etmenler arasındadır (Sunay ve Saracaloğlu, 2003).

Spor ortamında sporcunun lideri antrenördür. Sporcuların beslenmesinden uyku düzenine takım içindeki iletişim ve ilişkilere, sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası tutum ve davranışlarına kadar ilgilenmek zorunda olan antrenördür. Antrenörün sporcuları ile iletişimlerini kuvvetlendirmenin ilk aşaması sporcularını iyi tanması ve anlamasıdır. Kendini doğru ifade eden antrenörün sözlü-sözsüz mesajları ise sporcusu tarafından doğru anlaşılma ihtimali artacaktır. Karşılıklı saygı, sevgi ve güven ortamında antrenör-sporcu ilişkisi de sporda başarının artmasına katkı sağlayacaktır. Antrenör-sporcu ilişkisi geliştikçe karşılıklı olumlu etkileşim artmakta ve sporcudan antrenörüne, antrenöründen de sporcuya olumlu akış gerçekleşmektedir (Güllü, 2018). Antrenör-sporcu ilişkisi, antrenörünün sporcusu ile birbirlerinin davranış duygu ve düşüncelerini karşılıklı olarak etkilemelerini tanımlamak için kullanılan bir kavramdır (Avcı ve ark, 2018). Sporcu kazanabilmek için antrenörün yardımına ihtiyaç duyar ve antrenör sporcunun performansını doğrudan etkileyerek sporcusunun en iyi performansı sağlama için çaba gösterir (Alper, 1998). Antrenörlerin vazifesi; sadece sporcuları çalıştırması, onlardan başarılı olmaları için beklenti içerisine girmesi ve çeşitli hareketler göstermesi değil, sporcuların değerli olduklarını hissettirme iyi bir kişilik özelliğine sahip olma ve her türlü problemler karşısında sporcusunun yanında olmasıdır (Güzel, 2008).

Antrenörlerin, sporculara saygılı ve güven verici davranış modelleri sergilemeleri sporcuların takım içinde karşılıklı iletişim, uyum saygı ve güven verici tavırlar içine girmeleri, takımın performansını arttırdığı gibi takımın bir bütün olarak oynamasını ve istedikleri hedeflerini gerçekleştirmelerini kolaylaştıracaktır (Gülşen, 2008). Yapılan çalışmalar, sporcuların aynı miktarda çetin bir hedefi olduğunda, hedefe bağlı kişilerin diğerlerine göre daha yüksek performans gösterdiklerini belirterek, hedef bağlılığının önemini ortaya koymuştur (Şenel ve Yıldız, 2016). Hedef zorluğu ile performans arasındaki ilişkinin sağlanması hedef bağlılığının başlıca sonucudur (Klein ve arkadaşları, 1999). Yapılan araştırmalar her yaş grubu sporcularının performans kapasitesini yükseltmek için hedefler koyduğunu, hedef koyarak yapılan çalışmaların performans artırma yolunda önemli bir strateji olduğu sonucunu ortaya koymuştur (Horn, 2008).

Sporcuların hedef yönelimlerini açıklamada temel bir unsur antrenörlerin güdüleme biçimlerini ele alan algılanan motivasyonel iklim kavramıdır (Papaioannou, 1994). Yönerge biçimleri, yarışma seviyesi, takım kültürüne etki eden önemli kişiler gibi çeşitli özellikler motivasyonel iklim içerisinde yer alır. Antrenman ortamının nasıl algılandığı ile açıklanan motivasyonel iklim iki farklı şekilde spor ortamında vardır. İlki antrenman yapmayı destekleyen ve sporcuların beceri gelişimini içeren ustalık iklimi diğeri ise yıldız olmayı, rakibini yenmeyi güçlendiren, rakibin yaptıklarına ve yeteneklerine odaklanmayı kolaylaştıran performans iklimidir (Roberts, 1996). Sage ve Kavussanu, (2007) ustalık iklimini, sporcuların sosyal sorumluluğunun artırılması ve yaşam boyu becerilerinin geliştirilmesi ve dirençlerinin korunması olarak, performans iklimini ise sporcuların doyum duygusunu kolaylaştırdığını takım arkadaşları ve rakiplerine karşı üstünlük elde etme özelliklerinden oluştuğunu belirtmişlerdir.

İyi bir performans için doğru antrenman metotları ile birlikte futbolcuların psikolojik süreçlerinin iyi yönetilmesi (Raglin, 2001; Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009) ve onların kişilik özellikleri (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015) futbol takımının başarıya ulaşmasında bir bütünün parçaları olarak düşünülmelidir. Futbolcuların, takım amaçlarını ve hedeflerini gerçekleştirmeleri onların performans ve başarılarını artırmada etkili olduğu gibi mesleğinde uzman, her zaman olumlu görüşe sahip iyi iletişim kuran ve uyumlu antrenör modelinin, antrenör futbolcu ilişkisini kuvvetlendireceği ve sporcuların motivasyonunu olumlu yönde etkileyerek, spor ortamındaki motivasyonel iklim algılarını geliştirilmenin hedeflendiği, sağlıklı bir antrenör-sporcu ilişki sürecinin ve takım içerisinde bir bütün oluşturmada hedef bağlılığın sporda başarıya ulaşma yönünde önemli kriterlerden biri olduğu, üzerinde durulması gereken

konular olarak önemle ele almayı zorunlu kılmıştır. Buna göre antrenör futbolcu ilişkisinin, motivasyonel iklim ve hedef bağlılığı konularının ele alınmasının ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu açıdan bakıldığında araştırma sonuçlarının futbolcular, antrenörler, aileler ve beden eğitimi öğretmenlerine fayda sağlaması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmanın bu konudaki eksikliği gidererek alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde, değişik gruplar arasındaki karşılaştırmaların yapılmasında ve elde edilen sonuçların genelleştirilmesinde nicel araştırmaların yapılması çok daha avantajlıdır (Büyüköztürk, 2008). Çalışmada nicel araştırma modellerinden olan ilişkisel tarama modeline yer verilmiştir. İlişkisel araştırmalar, değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinin yanı sıra yordama yapmaya da imkân verir. Yordayıcı ilişkisel araştırmalarda amaç; değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek ve bağımsız değişkenlerden yola çıkarak bağımlı değişkeni açıklamaya çalışmaktır (Balcı, 2005).

Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini 2018-2019 futbol sezonunda Trabzon 1. Amatör kümede yer alan toplam 20 takımın futbolcuları (380), örneklemini ise çalışmamıza gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve rassal (rastgele) seçimle belirlenen toplam 160 futbolcu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Sporcu-antrenör ilişki ölçeği; Jowett ve Ntoumanis (2004) tarafından antrenör ile sporcu arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Jowett ve Ntoumanis'in özgün ölçeğinde 3 faktörlü bir yapı altında 22 madde yer almaktadır. Ölçeğin faktörleri uyumlu çalışma, karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme, yakınlık ve güven duygusu adlarını taşımaktadır. Ölçeği yanıtlayan bireyler her bir maddeye katılma düzeylerini 7'li Likert tipi bir derecelendirme cetveli üzerinde işaretlemektedirler. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı alt boyutlarda sırasıyla $\alpha=.80$, $\alpha=.78$, $\alpha=.85$ arasında bulunmuştur. Jowett ve Ntoumanis ölçeğinin Türkçeye çeviri ve uyarlaması ile geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Ekenci ve arkadaşları (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma Türkiye'de güreş sporcularına araştırmacılar tarafından uygulanarak geçerliliği ve güvenilirliği test edilip, soru analizi ve faktör analizi yardımıyla aykırı sorular çıkarılarak 19 maddelik son halini almıştır. . Elde edilen faktör yüklerinin 0.51 ile 0.85 arasında değerler aldığı hesaplanmıştır. Faktörlere

göre Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı üç boyut için sırasıyla 0.97, 0.94, 0.93 değerlerinde güvenilir bulunmuştur.

Hedef Bağlılığı Ölçeği (HBÖ); Hollenbeck ile Williams Klein (1989) tarafından 9 madde olarak geliştirilen ölçek daha sonra Klein Wesson, Hollenbeck, Wright ve DeShon (2001) tarafından yeniden 5 madde olarak düzenleyerek Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.74 olarak tespit etmişlerdir. Hedefler ve davranış arasındaki bağlantının temel bir moderatörü olan hedef bağlılığı geçerli bir ölçüme sahip olması gerekli ve önemli görülmektedir. Tek boyutlu bir yapıya dönüştürülen beş maddelik ölçeğin bireylerin bir hedefe ulaşma kararlılıklarının sağlam ve yaygınlaşabilir olması ölçeğin önemli olduğunu kanıtlar niteliktedir. Hollenbeck ile Williams Klein ölçeğinin Şenel ve Yıldız (2016) tarafından Türkçeye uyarlanarak spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde üç hafta aralıkla 30 öğrenciye uygulanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğe ilişkin Alpha değerinin 0.74 olduğu tespit edilmiştir.

Sporda Algılanan Motivasyonel İklim ölçeği; Walling, Duda ve Chi (1993) tarafından bireylerin Sporda motivasyonel iklim algılarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Performans ve ustalık olmak üzere 2 boyut olan ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddelerin seçenekleri 5'li likert formundadır. Walling ve ark. (1993), ölçeğin iç tutarlılık katsayılarını. 73 ve. 84 (performans iklimi) ve. 80 ve. 81 (ustalık iklimi) olarak tespit etmişlerdir. Walling, Duda ve Chi ölçeğinin Türkçeye uyarlanması Toros (2001), tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, ustalık ve performans iklimi faktörlerinin ölçeğin genel varyansının %51'ini açıkladığı, ölçeğin iç tutarlılığının ustalık iklimi için .84; performans iklimi için .90 olduğu ve üç haftalık test-tekrar test güvenilirliğinin ustalık iklimi için .66, performans iklimi için .74 olduğu belirlenmiştir.

Verilerin Çözümlemesi ve Analizi

Elde edilen verilerin istatistiksel işlemleri SPSS 21.0 paket program aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde istatistiksel olarak; Çoklu Regresyon Analizi ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım varsayımını sağlayıp sağlamadıklarını test etmek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Sporcuların “Sporda Algılanan Motivasyonel İklim Ölçeği”, “Hedef Bağlılık Ölçeği” ve “Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeği”nden aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ve +1 aralığında olduğu tespit edilmiş ve verilerin normal dağıldığı gözlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

BULGULAR

Futbolcuların, antrenörleri ile ilişkilerinin motivasyonel iklim ve hedef bağlılığı düzeyleri arasındaki ilişkileri ve motivasyonel iklim, hedef bağlılığının antrenör-sporcu ilişkisini ne ölçüde yordadığı ile ilgili bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Antrenör-Sporcu İlişkisi, Motivasyonel İklim ve Hedef Bağlılık Arasındaki İlişki

Alt boyutlar	1	2	3	4	5	6
1. Hedef bağlılık	1					
2. Uyumlu çalışma	.03	1				
3. Karşılıklı iletişim	.24**	.11	1			
4. Yakınlık-güven duygusu	.04	-.11	.03	1		
5. Uсталık	-.02	-.12	-.05	-.07	1	
6. Performans	.09	.02	.28**	.03	-.03	1

p<.01**

Tablo 1'e göre sporcuların motivasyonel iklim, hedef bağlılık ve antrenör-sporcu ilişki düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında, karşılıklı iletişim ile hedef bağlılık ($r = .24^{**}$) ve karşılıklı iletişim ile performans ($r = .28^{**}$) alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Diğer alt boyutlar arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Tablo 2. Hedef Bağlılığı ve Motivasyonel İklim İle Antrenör-Sporcu İlişkisinin Yordama Düzeyi

Değişkenler	β	Standart Hata	B	t	p
Sabit	81.113	6.086		13.328	.000
Hedef bağlılık	.441	.210	.162	2.101	.037
Uсталık	-.219	.124	-.135	-1.758	.081
Performans	.256	.112	.176	2.282	.024

$R = .287^a$ $R^2 = .083$ $F = 4.683$ $p = .004^b$

Tablo 2, incelendiğinde antrenör-sporcu ilişkisinin sporcularda hedef bağlılık ve motivasyonel iklimi yordama düzeyi denklemleri anlamlıdır. Hedef bağlılık, ustalık ve performans alt boyutları antrenör-sporcu ilişkisini % 8.3 yordamaktadır ($R = .287$; $R^2 = .083$; $F(3,156) = 4.683$, $p < .001$). Yapılan regresyon analizi sonucunda, antrenör-sporcu ilişkisini ustalık (%21.9) negatif yönde yordarken, hedef bağlılık (%44.1) ve performans (%25.6) düzeyini pozitif yönde yordamaktadır; en büyük yordayıcısı ise hedefe bağlılıktır.

TARTIŞMA

Bu bölümde, amatör futbolcuların motivasyonel iklim, hedef bağlılık ve antrenör-sporcu ilişki düzeyleri ile ilgili istatistiksel ve tematik analizler sonucu elde edilen bulgular değerlendirilmiş ve yorumlanmıştır. Ayrıca amatör futbolcuların motivasyonel iklim, hedef bağlılığı ve antrenör-sporcu arasındaki ilişkiler ve motivasyonel iklim, hedef bağlılığının antrenör-sporcu ilişkisini ne ölçüde yordadığı ile ilgili bulgular değerlendirilmiştir. Buna göre;

Yapılan analiz sonucuna göre, amatör futbolcuların motivasyonel iklim, hedef bağlılık ve antrenör-sporcu ilişki düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında, karşılıklı iletişim ile hedef bağlılık ve karşılıklı iletişim ile performans alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre antrenör futbolcu ilişkisinde karşılıklı iletişim ve anlayış faktörünün performansı olumlu yönde etkilediği ve hedefe bağlılık kavramının sporcuların başarısını ve yeteneklerini arttırdığı görüşü savunulabilir. Konter (2006) yaptığı çalışmasında sporda performansın bir bütün olduğunu, sosyal yaşamın düzenlenmesinin, psikolojik hazırlığın sporda yüksek performans ve başarı seviyesini arttırdığını belirtmiştir. Bundan dolayı antrenörlerin psikolojik sorunları ortadan kaldırma yollarını araştırarak sporda performansın yükseltilmesi için çalışmalar yapmalıdırlar (Nacar vd., 2011). Sporcuların performanslarının artırılmasında antrenörlerin etkisi büyüktür (Alper, 1998). Antrenörün karşılıklı iletişim ve anlayış içerisinde sporculara pozitif yaklaşımı, sporcuların kendilerine değer vererek antrenörlerine karşı daha güvenli yaklaşımlarını sağlar (Konter, 2004). Motivasyon, sporcuların spordaki başarısının anahtar elementi olarak görülür” (Gould, vd. 2002). Bütün zorluklara karşın, futbolcuların, devam etme nedenleri düşünüldüğünde, bunun sebebinin motivasyonun gücü ve şiddetiyle gerçekleştiğini söyleyebiliriz. Bu nedenle futbolcuların, antrenörleriyle karşılıklı iletişim ve güven duygusunda herhangi bir aksaklık meydana getirilmeden, hedeflerini ve performanslarını artırma yoluna gidilmelidir. Böylece futbolcuların branşlarında başarılı olmak, ünlü olmak gibi beklentilerini gerçekleştirmeleri sağlanmalıdır. Dolayısıyla antrenör futbolcu ilişkisinde karşılıklı iletişim performans ve hedefe bağlılık düzeylerinin birbiri ile ilişki içerisinde olduğu söylenilebilir.

Yapılan analiz sonucuna göre antrenör-sporcu ilişkisinin sporcularda hedef bağlılık ve motivasyonel iklimi yordama düzeyi anlamlı olarak bulunmuştur. Yapılan regresyon analizi sonucunda, antrenör-sporcu ilişkisini ustalık negatif yönde tahmin ederken hedef bağlılık ve performans pozitif yönde tahmin etmektedir; en büyük yordayıcısı ise hedefe bağlılıktır. Elde edilen sonuçlar, hedefe bağlılık düzeyi ve motivasyonel iklim alt boyutlarından olan performans durumu futbolcuların antrenör-sporcu ilişkisini anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Literatürde motivasyonel iklim alt boyutlarına ilişkin yapılan araştırmaların farklı sonuçlar ortaya koyduğu görülmektedir. Cumming, Smoll, Smith ve Grossbard, (2007) incelediği araştırmasında basketbolcuların antrenöre karşı olan tutumlarının ustalık iklimi ile pozitif yönde, performans iklimi ile negatif yönde olduğunu bulmuşlardır. Üngör (2009) yaptığı “amatör ve profesyonel futbolcularda hedef yönelimi ve algılanan motivasyonel iklim arasındaki ilişki” adlı çalışmasında çeşitli bağımsız değişkenlerle hem amatör futbolcularda

hem de profesyonel futbolcularda görev yönelimi ile ustalık iklimi arasında, ego yönelimi ile performans iklimi arasında güçlü korelasyonlar olduğunu ayrıca amatör futbolcuların performans iklimi ortalamaları profesyonel futbolcularinkinden anlamlı derecede yüksek olduğunu tespit etmiştir. Benzer şekilde Duda (1998), algılanan motivasyonel iklim değişkenleri ile sporcuların hedef yönelimleri arasında güçlü korelasyonlar elde etmiştir. Motivasyonel iklim, spor ortamının, sporcu üzerindeki etkisini açığa çıkarmaktadır. Bireysel olarak sahip olunan hedef yönelimi, motivasyonel iklim etmenlerinin etkisiyle güçlenmekte, zayıflamakta veya bazen tersine dönebilmektedir (Toros, 2002). Öntürk ve arkadaşları (2018) yaptığı çalışmada Spor yapan katılımcıların, spor yapmayanlar göre hedef bağlılık puan ortalamalarının yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Kelecek, Aşçı, Altıntaş (2010) yaptıkları çalışmada antrenörlerin sporcuları göreve, görevin gerektirdiği beceri ve teknik üstünlüğüne yönlendirmesi, her bireyin performansını yine o bireyin kendi performansı ile kıyaslandığı bir ortamın yaratılması erkek voleybolcuların daha fazla içsel güdülenmelerine, aktiviteyi hareketin gerekliliklerini bilmek, daha çok şey için öğrenmek ve bu öğrendiklerini başarmak için yapmasına, eğlenmesine neden olduğunu tespit etmişlerdir.

Algılanan performans ikliminde önemli olan elde edilen başarı veya kazanılan sayı olduğundan, bu iklimde sayı kazandıkça; sporcular başkalarının onlar hakkında olumlu düşünceleri olduğuna inanacak ve sayı kazandıkça diğerlerinin kendisi hakkında ne düşündüğünü önemseyeceklerdir. Bu bulgu ışığında, antrenman ya da maç ortamlarında elit kadın voleybolculara oyun kalitesinin değil, ortaya konan performansın ve sonucun önemli olduğu, kazanmanın gerekliliği hissettirilirse, sporcular aktivite ile ilgili başkalarının düşündüklerine ve söylediklerine daha çok önem verecekleri söylenebilir. (Kelecek, Aşçı, Altıntaş, 2010).

Motivasyonel iklim ile sporcunun yönelimi aynı yönde olduğunda, iyi bir uyumdan söz edilebilir (Walling, Duda ve Chi, 1993). Bu farklılaşmamış beceri ve çabaya sahip sporcuların antrenman ve müsabakada artan çabaları takım içinde sargınlığı da artırabilir. Artan çaba sonucu daha zorlayıcı görevleri yapma eğilimi ve performanslarını geliştirebileceğine olan inançları takım içinde bir birliktelik sağlayacaktır. Bir sezon boyunca genç erkek basketbolcularda hedef yönelimi ve motivasyonel iklim ilişkisinin farklılık göstermesinin nedeni, takım sporlarında, takımın ve sporcuların başarısını etkileyen grup içi ve grup dışı faktörler olabilir. Takım antrenörlerinin takım içinde bilerek ya da bilmeyerek oluşturduğu motivasyonel iklim bir sezon boyunca farklı sonuçların çıkmasını sağlamış olabilir.

Antrenörlerin takım içi kaynakları dağıtımındaki uygulamaları, başarı ya da başarısızlıklarla ilgili yaklaşımları, takım içi rekabeti teşvik ediyor veya etmiyor olmaları, oyuncuların performansını nasıl değerlendirdikleri, hangi oyuncuların oyuna dahil olacağını belirlemede esas aldıkları kriterler, takım oyuncularını antrenmanlarda hangi esasa göre eşleştirdikleri gibi pek çok davranışı veya kararı takım içerisinde motivasyonel bir iklim oluşturmaktadır. Oluşan bu iklim sporcuların davranışlarına da yansımakta ve hatta davranışlarında kalıcı veya geçici değişiklikler yaratmaktadır. Bu nedendir ki sezon boyunca değişiklik meydana gelmiş olabilir (Toros, 2009).

Güdüsel iklim konusunda geliştirilen ölçekle ilgili olarak çok sayıda araştırma yapılmıştır. Futbolcuların algılanan güdüsel iklimini belirlemek, sporda gelişim ve başarının sürekliliği açısından önemli bir etmen olacaktır. Sporcuların hedefe bağlılıklarının performans üzerindeki etkisi futbolcuların takımda üstün olma güdüsünü daha fazla istediklerini buna bağlı olarak spor ortamında başarının pozitif yönde olduğunu ve antrenörleri ile karşılıklı iletişim ve ortak hedef doğrultusunda hareket etme yönünde ilerledikleri söylenilebilir.

Sonuç olarak, futbolcuların motivasyonel iklim, hedef bağlılık ve antrenör-sporcu ilişki düzeyleri arasındaki, pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca hedefe bağlılık düzeyi ve motivasyonel iklim alt boyutlarından olan performans durumu futbolcuların antrenör-sporcu ilişkisini anlamlı düzeyde yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Hedef bağlılığı, algılanan motivasyonel iklim ve antrenör sporcu ilişkisinin spor psikolojisi alanı içerisinde çalışılması önemli görülen konular olmasının yanında ayrıca, futbol antrenörlerinin ve futbolcuların hedeflerini belirlerken spor psikoloji ilke ve kavramlarından faydalanmaları bir gerekliliktir. Çalışma bulgularından yola çıkarak futbolcuların antrenörleriyle ilişkisinin istenilen hedefe ulaşma, performans ve başarı artırma gibi kavramların önemli olduğu düşünüldüğünde yapılan çalışmaların yetersiz olduğu ve daha ayrıntılı çalışmalara ihtiyaç duyulduğu gözlenmektedir. Antrenörlerin, sporcuların performanslarına ilişkin ve kendi yeteneklerine olan inançlarını güçlendirmek için geribildirimler vererek sporcularını cesaretlendirerek motivasyonel iklim ve hedefe bağlılık düzeyleri geliştirebilir. Antrenörlerin gerçekleştirebileceği hedefler belirleyerek rahat ve güvenilir müsabakalar yaratmak futbolculara daha çok uygun fırsatlar sunmak sporcuların motivasyon ve hedefe bağlılıklarını artırdığı söylenilebilir. Bu çalışma alana katkı sağlayarak başarılı ve etkili antrenörlere ipuçları sunabilir. Dolayısıyla bundan sonra yapılacak olan çalışmalara örnek teşkil edeceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. **Alper, Y.**, (1998). Voleybolda Antrenör-Sporcu İlişkisi ve Voleybolcuların Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
2. **Avcı, K.S., Çepikkurt, F. & Kale, E. K.**, (2018). Examination of The Relationship Between Coach-Athlete Communication Levels and Perceived Motivational Climate For Volleyball Players. *Universal Journal of Educational Research*, 6 (2): 346-353.
3. **Balci, A.**, (2005). Sosyal Bilimlerde Araştırma: Yöntem, Teknik ve İlkeler. Ankara: Pegem A.
4. **Bayraktar, B. ve Kurtoğlu, M.**, (2009). Sporda Performans, Etkili Faktörler, Değerlendirilmesi ve Artırılması. *Klinik Gelişim*, 22(1), 16-24.
5. **Büyüköztürk, Ş.**, (2008). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
6. **Cumming, S. P., Smoll, F. L., Smith, R. E., & Grossbard, J. R.**, (2007). Is Winning Everything? The Relative Contributions of Motivational Climate and Won-Lost Percentage in Youth Sports. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 19(3), 322-336.
7. **Çalışkan G.**, (2001). Liderlik Açısından Antrenör Davranışlarının Sporcu Performansı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi.
8. **Duda, J. L.**, (1998). *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement: Sport Motivation and Perceived Competence*, Morgantown: Fitness International Technology
9. **Ekenci, M.T., Yücel, M.G. ve Ekenci, G.**, (2017). Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeğinin Türkiye İçin Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5,(40),1-13.
10. **Erdoğan, N. ve Kocaekşi, S.**, (2015). Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 57-64
11. **Gould, D., Dieffenbach, K., Moffett, A.**, (2002), Psychological Characteristics and Their Development of Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
12. **Güllü, S.**, (2018). Sporcuların Antrenör-Sporcu İlişkisi İle Sportmenlik Yönelimleri Üzerine Bir Araştırma. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 190-204.
13. **Gülşen D.**, (2008). Farklı Lig Düzeyinde Oynayan Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere, Öğrenim Durumu ve Spor Yaşlarına Göre Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.
14. **Güzel İ.İ.**, (2008). Amatör Sporcuların Antrenörlerinden Beklentileri Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
15. **Hollenbeck, J. R., Williams, C. L., & Klein, H. J.**, (1989). An Empirical Examination of The Antecedents of Commitment To Difficult Goals. *Journal of Applied Psychology*, 74, 18–23.
16. **Horn, T. S.**, (2008). Coaching Effectiveness in The Sport Domain, in: Horn, T.S., ed., *Advances in Sport Psychology*, 3rd edn., Human Kinetics, Champaign, IL, 239-267.
17. **Jowett S, Ntoumanis N.**, (2004). The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART – Q): Development and İntial Validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14, 245–257.
18. **Kelecek, S., Aşçı, F. H., & Altıntaş, A.**, (2010). Elit Erkek ve Kadın Voleybolcuların Algıladıkları Güdusel İklimin, Güdusel Yönelimlerini ve Optimal Performans Duygu Durumlarını Belirlemedeki Rolü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 35-47.
19. **Klein, H. J., Wesson, M. J., Hollenbeck, J. R. ve Alge, B.J.**, (1999). Goal Commitment and The Goalsetting Process: Conceptual Clarification and Empirical Synthesis. *Journal of Applied Psychology*. 84(6), 885–896.
20. **Konter, E.**, (2004). Antrenörlük ve Takım Psikolojisi, Ankara: Palme Yayıncılık.
21. **Konter E.**, (2006). Spor Psikolojisi El Kitabı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
22. **Nacar, E., İmamoğlu, O., Karahüseyinoğlu, M.F., Açak, M.**, (2011). Hentbolcuların Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından Araştırılması. *Journal of New World Sciences Academy*,: 6(1),61
23. **Papaioannou, A.**, (1994). Development of a Questionnaire to Measure Achievement Orientations in Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65(1),11-20.
24. **Raglin, J. S.**, (2001). Psychological Factors in Sport Performance. *Sports Medicine*, 31(12), 875-890.
25. **Roberts, G. C. ve Ommundsen, Y.**, (1996). Effect of Goal Orientation on Achievement Beliefs, Cognition and Strategies in Team Sport”, *Scandinavian Journal of Medicine and Sport*, 6, 46-56.
26. **Sage, L., ve Kavussanu, M.**, (2007). The Effects of Goal Involvement on Moral Behavior in an Experimentally Manipulated Competitive Setting. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 190-207.
27. **Sunay, H., Saracaloğlu, A. S.**, (2003). Türk Sporcusunun Spordan Beklentileri ile Spora Yönelen Unsurlar. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1),43-48.

28. Şenel, E. ve Yıldız, M., (2016). Hedef Bağlılığı Ölçeği: Türkçe Uyarlaması, Beden Eğitimi ve Spor Alanında Öğrenim Gören Öğrencilerde Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(2), 58-65.
29. Tabachnick, B., ve Fidell, L., (2013). Using Multivariate Statistics (6th International edition cover edn). New Jersey: Sage Publications, Thousand Oaks.
30. Toros, T., (2001). Elit ve Elit Olmayan Erkek Basketbolcularda Hedef Yönelimi, Güdusel İklim ve Hedeflerin Özgünlük Güçlük Derecesi Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
31. Toros, T., (2002). Elit ve Elit Olmayan Erkek Basketbolcularda Hedef Yönelimi, Güdusel (Motivasyonel) İklim ve Yaşam Doyumu. Spor Bilimleri Dergisi, 13(3), 24-36.
32. Toros T., (2009). Genç Erkek Basketbolcularda, Bir Sezon Boyunca Sporcuların Algıladıkları Antrenörlük Davranışı, Hedef Yönelimleri Takım Sarginlığı Algılanan Motivasyonel İklim ve Kolektif Yeterlik İlişkisi. Doktora Tezi Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
33. Üngü G., (2009). Amatör ve Profesyonel Futbolcularda Hedef Yönelimi ve Algılanan Motivasyonel İklim Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi. Sağlık bilimleri enstitüsü.
34. Walling, M. D., Duda, J. L. ve Chi, L., (1993). The Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire: Construct and Predictive Validity, Journal of Sport and Exercise Psychology, 15, 172-183.
35. Öntürk, Y., Bingöl, E., Gürel, A.G., Çağlayan, A., (2018). Üniversitede Görev Yapan İdari Personelin Hedef Bağlılıklarının İncelenmesi. Journal of Social & Humanities Sciences Research 30 (5), 4016-4021.



SALDIRGANLIKTA PROSOSYAL VE ANTİSOSYAL DAVRANIŞLARIN ROLÜ

Ceyhun Alemdağ¹

ÖZ

Araştırmanın amacı sözel ve fiziksel saldırganlıkta prososyal ve antisosyal davranışların rolünü belirlemektir. Araştırmanın çalışma grubunu takım/fiziksel-temas sporlarından, 223 (%52.5)'ü futbol, 202 (%47.5)'si basketbol olmak üzere toplam 425 erkek sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak *Sporda Prososyal ve Antisosyal Davranış Ölçeği* ve *Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği* kullanılmıştır. Veriler, çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma kapsamında prososyal ve antisosyal davranışın boyutları hem sözel saldırganlık hem de fiziksel saldırganlık ile orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki vermektedir. Prososyal ve antisosyal davranışlar, sözel saldırganlıkta toplam varyansın %11'ini açıklarken fiziksel saldırganlıkta toplam varyansın %17'sini açıklamaktadırlar. Özellikle antisosyal davranışların etkisi sözel ve fiziksel saldırganlığı belirlemede yüksektir denilebilir.

Anahtar Kelimeler: Sözel Saldırganlık, Fiziksel Saldırganlık, Öfke, Düşmanlık.

THE ROLE OF PROSOCIAL AND ANTISOCIAL BEHAVIORS IN AGGRESSION

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the role of prosocial and antisocial behaviors on verbal and physical aggression. The study sample consist of totally 425 male athletes from team/physical-contact sports including 223 (52.5%) football and 202 (47.5%) basketball. *Prosocial and Antisocial Behavior in Sport Scale-PABSS* and the *Aggression Questionnaire* were used as the data collection tool. Data was analyzed using multifactorial linear regression. The study found out that the factors of prosocial and antisocial behavior have a moderate positive and significant relationship with both verbal and physical aggression. Prosocial and antisocial behaviors explain 11% of total variance in verbal aggression while they explain 17% of total variance in physical aggression. In particular, we can say that the effect of antisocial behavior is high in determining verbal and physical aggression.

Keywords: Verbal Aggression, Physical Aggression, Anger, Hostility.

GİRİŞ

Saldırganlık, pek çok zaman spor olgusu içerisinde kabul görmüş, alkışlanmıştır (Russel, 1993). Ancak Tenenbaum, Stewart, Singer ve Duda (1997) son yıllarda saldırganlığın hem saha içinde hem de saha dışında *sosyal bir problem* olarak algılandığını belirtmişlerdir. Türkiye’de, 2011 tarihli *sporda şiddet ve düzensizliğin önlenmesine dair kanun* ile birlikte müsabaka öncesinde, esnasında ve sonrasında şiddet ve düzensizliğe sebebiyet verilecek tüm koşullar için birtakım tedbirler alınmıştır (Resmi Gazete, 2011); ancak tedbir almak bu çok boyutlu problemi çözmek için yeterli midir?

Problemin tespitine/çözümüne yönelik taraftar algıları (Aslan & Geyik, 2018; T. Donahue & Wann, 2009; Shields, LaVoi, Bredemeier, & Power, 2007; Yücel, Atalay, & Gürkan, 2015), sporcular (Alemdağ, 2019; Alemdağ, 2018), gazeteler ve medya (Bulgu, 2006; Mil & Şanlı, 2015; Özsoy, 2011; Talimciler, 2003; Yücel et al., 2015), kulüp yöneticileri, hakem ve antrenör yaklaşımları (Acet, 2006; Dal, Odabaş, Suna, Bulgan, & Akkaya, 2014; Seefeldt & Ewing, 1997; Yücel et al., 2015; Ziyagil, Bilir, Çekin, & Temur, 2014), kültürel arka plan ve geleneksel değerler (Bulgu, 2006), takıntılı takım aidiyetleri (E. G. Donahue, Rip, & Vallerand, 2009) ve benzeri pek çok araştırma yapılmıştır. Seefeldt ve Ewing (1997), gençlik sporlarına katılımın birey ve toplum için fayda sağlayabileceğini, ancak sporun iyi yönetilememesi durumunda olumsuz sonuçların ortaya çıkabileceğini belirterek, sporun yönetsel boyutuna (iyi yönetilmesi gerektiğine) dikkat çekmiştir. Hatta bu açıdan sporu iki tarafı keskin kılıca benzetmiştir. Tüm bu yönleriyle sporda şiddet, saldırganlık ya da antisosyal davranışları araştırmak, buz dağının görünmeyen kısmıyla özdeşleştirilebilir.

Spor ahlakı üzerine yapılan çalışmalar daha çok Bandura’nın sosyal bilişsel teorisi (Bandura, 1991) çerçevesindedir. Bu teoride sosyalleşme süreci boyunca çocuklar, davranışlarının onaylanıp onaylanmaması ve akran, kardeş, anne-baba ve diğer yetişkinlerin davranışlarını gözlemleme gibi çeşitli etkilerle ahlaki standartlar geliştiriyorlar. Bu ahlaki standartlar da davranışlarını düzenliyor ve insanlar kendilerine memnuniyet verecek şeyler yaparken, kendilerini onaylamamaya neden olacak şeylerden ise kaçınıyorlar (Bandura, 1989). Bu noktada spor alanında prososyal ve antisosyal davranış terimlerinin Bandura’nın teorisi çerçevesinde kullanıldığı görülmektedir (Boardley & Kavussanu, 2007; Kavussanu, 2008; Kavussanu & Stanger, 2017). *Prososyal davranış*, başka bir bireye yardım etmek ya da fayda sağlamak amacıyla yapılan gönüllü davranış olarak tanımlanırken; *antisosyal davranış*, başka bir bireye zarar verme ya da dezavantaj oluşturma amaçlı gönüllü davranış sergileme olarak tanımlanmıştır (Kavussanu, Seal, & Phillips, 2006; Sage, Kavussanu, & Duda, 2006).

Bu çalışmadaki hedef kitlenin futbol ve basketbol sporcuları olarak tercih edilmesinde öncelikle fiziksel temasın yüksek olduğu takım sporlarından olmaları, popüler olmaları ve fiziksel/sözel saldırganlığın kolaylıkla gözlemlenebiliyor olması etken olmuştur. Salt sportif mücadelenin yerini kazanma hırsına bırakması, diğer psikolojik şiddet faktörleri ile birlikte sporun özünden uzaklaşmayı beraberinde getirmektedir. Özellikle öfke, düşmanlık gibi hissiyatlar, spor alanında (saha içi ve saha dışında) antisosyal davranış ya da fiziksel/sözel saldırganlık şeklinde görünür hale gelmektedir. Bu açıardan bakıldığında, spor alanında sözel/fiziksel saldırganlığa etki eden faktörlerin ve bağlantılarının bilinmesi, sporcuların bu konudaki farkındalıklarının artmasına ve spor politikalarını belirleyenlerin spor ortamında çeşitli tedbirler alabilmelerine imkân tanıyacaktır. Diğer tüm alanlarda olduğu gibi spor alanında da saldırganlığın tüm yönleriyle açıklanmaya çalışılması, bu davranışın spor alanından uzaklaştırılmasına yardımcı olacaktır. Arzu edilen, şiddet yaklaşımının tüm alanlardan uzaklaştırılmasıdır.

Sporun olumsuz davranışlardan arındırılması ve özüne uygun hale getirilmesi idealinden hareketle, tüm bu davranışların (nedenleri, yapılış şekli/derecesi ve etkileriyle birlikte) ayrıntılı şekilde açıklanması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bu çalışmada da *sözel ve fiziksel saldırganlıkta prososyal ve antisosyal davranışların rolüne* bakılarak problemin çözümüne katkıda bulunmaya çalışılmıştır.

Araştırma Soruları (AS)

AS₁ - Prososyal ve antisosyal davranışlar sözel saldırganlığın anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

AS₂ - Prososyal ve antisosyal davranışlar fiziksel saldırganlığın anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

YÖNTEM

Araştırmada, örneklem grubunun uygulanan ölçeklere ait durum ve özelliklerinin belirlenmesinde kesitsel-tarama yöntemi kullanılmıştır (Fraenkel & Wallen, 2008). Örneklem grubu, fiziksel temaslı takım sporlarında mücadele eden (futbol-basketbol) gruptan seçilmiş ve örneklem sayısının araştırma evrenini temsil edebilecek şekilde olmasına özen gösterilmiştir. Salant ve Dillman (1994), tarama araştırmalarında 5000< büyük gruplar için genellikle 350-500 örneklemin yeterli olacağını belirtmiştir (bu çalışmada n = 425). Örneklem grubu belirlenirken *basit olasılıklı örnekleme* yöntemi kullanılmıştır (Ekiz, 2009). Araştırma, gerekli izinler alındıktan sonra (Trabzon Amatör Spor Kulüpleri Federasyonu) 2018 yılı *amatör spor*

haftası içerisinde yürütülmüştür. Veriler müsabakaların sonrasında, sporcuların çalışma hakkında bilgilendirilmesini takiben toplanmıştır.

Örneklem

Örneklem grubu, 223 (%52.5) futbol, 202 (%47.5) basketbol olmak üzere toplam 425 takım/fiziksel-temas sporcusundan oluşmaktadır. Sporcular 13-17 yaş aralığındadır [95 (%22.4)'i 13 yaş, 88 (%20.7)'i 14 yaş, 78 (%18.4)'i 15 yaş, 86 (%20.22)'sı 16 yaş, 78 (%18.4)'i 17 yaş] ve sporculuk yılları 1-11 yıl arasında değişmektedir.

Veri Toplama Araçları

Sporda Prososyal ve Antisosyal Davranış Ölçeği - SPADÖ (Prosocial and Antisocial Behavior in Sport Scale - PABSS): Sporda prososyal ve antisosyal davranışların düzeyini belirlemek amacıyla Kavussanu ve Boardley (2009) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlanması ise Balcikanli (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5'li Likert tipindedir ve 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin prososyal davranış-takım (PT), prososyal davranış-rakip (PR) ve antisosyal davranış-takım (AT), antisosyal davranış-rakip (AR) olmak üzere 4 boyutu vardır. Ölçek maddelerinin iç tutarlık katsayıları orijinal ölçeğin tüm boyutları için .74-.86 arasında, Türkçe'ye uyarlanan ölçekte ise .70-.75 arasındadır.

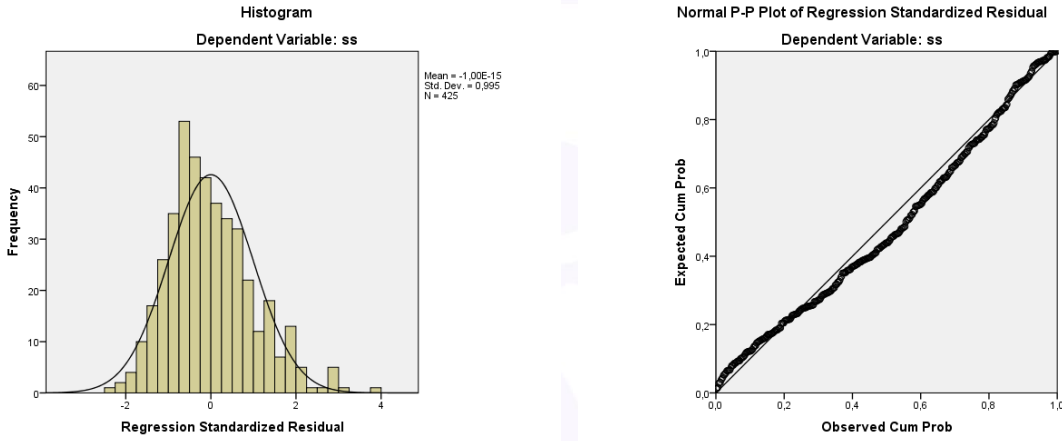
Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği - BPSÖ (The Aggression Questionnaire): Saldırganlığı farklı boyutları ile belirlemeyi amaçlayan ölçek Buss ve Perry (1992) tarafından geliştirilmiş, Türkçe'ye uyarlaması Demirtaş Mardan (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5'li Likert tipinde ve 29 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin sözel saldırganlık (verbal aggression), fiziksel saldırganlık (physical aggression), öfke (anger) ve düşmanlık (hostility) olmak üzere 4 boyutu vardır. Bu çalışmada ölçeğin sözel saldırganlık (SS) ve fiziksel saldırganlık (FS) boyutları ele alınmıştır. Ölçek maddelerinin iç tutarlık katsayıları orijinal ölçeğin sözel saldırganlık ve fiziksel saldırganlık boyutları için sırasıyla .72-.85; Türkçe'ye uyarlanan ölçekte ise .71-.78 şeklindedir.

İstatistiksel Çözümleme

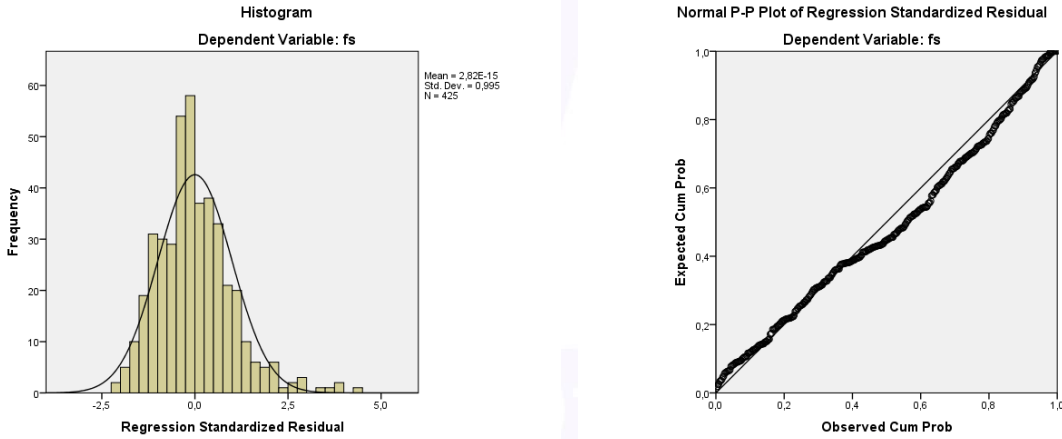
Veriler, SPSS 22 istatistik paket programı aracılığı ile, çoklu doğrusal regresyon analizi (multipl linear regression) kullanılarak çözümlenmiştir.

BULGULAR

Yordayıcı değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkinin doğrusallığı ve puanların normal dağılım gösterip göstermediği çizilen grafiklerle incelenmiştir. Buna göre standardize edilmiş yordanan değerler için oluşturulan histogram ve normal dağılım eğrilerinin (hem SS hem FS'de) normale yakın bir dağılım gösterdiği görülmektedir. Saçılma diyagramlarının doğrusal bir ilişkiyi tanımladığı, noktaların bir eksen etrafında toplanma eğilimi gösterdiği söylenebilir (Şekil 1a, Şekil 1b). Yordayıcı değişkenlerin bağımlı değişkenlerle kısmi ilişkileri temel alan saçılma diyagramları da ayrıca incelenmiştir.



Şekil 1a. Değişkenler Arasındaki İlişkinin Doğrusallığı Ve Normal Dağılım Eğrisi (SS)



Şekil 1b. Değişkenler Arasındaki İlişkinin Doğrusallığı Ve Normal Dağılım Eğrisi (FS)

Katılımcıların prososyal ve antisosyal davranışlarının sözel saldırganlığın anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını test etmek için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır (Tablo 1). Yordayıcı değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde PT ile SS arasında pozitif ve çok düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu ($r = .08$), diğer değişkenler kontrol edildiğinde değişkenler arasındaki korelasyonun değişmediği

görülmektedir. PR ile SS arasında da benzer şekilde pozitif ve çok düşük düzeyde bir ilişki olduğu ($r = .01$) görülmektedir. AT ve SS arasında pozitif ve düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu ($r = .27$), ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun $r = .14$ olarak hesaplandığı görülmektedir. AR ve SS arasında hesaplanan pozitif ve orta düzeydeki ikili korelasyonun ($r = .30$) ise diğer değişkenler kontrol edildiğinde $r = .19$ olarak hesaplandığı görülmektedir. PT, PR, AT ve AR değişkenleri birlikte SS puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir, $R = .34$, $R^2 = .11$, $p < .01$. Adı geçen dört değişken birlikte SS'deki toplam varyansın %11'ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenin SS üzerindeki görece önem sırası AR, AT, PT ve PR şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, AR ve AT değişkenlerinin SS üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir; PT ve PR değişkenleri önemli bir etkiye sahip değildir (Tablo 1). Regresyon analizi sonuçlarına göre SS'nin yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği (matemtiksel model) $SS = 1.116 + 0.087PT - 0.015PR + 0.18AT + 0.243AR$ şeklindedir.

Tablo 1. Sözel saldırganlığın yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	1.116	.240	-	4.645	.000	-	-
PT	.087	.056	.078	1.567	.118	.076	.076
PR	-.015	.038	-.020	-.401	.689	.011	-.020
AT	.180	.064	.154	2.806	.005	.273	.136
AR	.243	.062	.216	3.924	.000	.302	.188

$R = .336$ $R^2 = .113$
 $F_{(4, 420)} = 13.391$ $p = .000$

Prosoy ve antisoy davranışların boyutlarına göre fiziksel saldırganlığın yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 2'de verilmiştir. Değişkenler arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde PT ile FS arasında ve PR ile FS arasında negatif ve çok düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu ($r_{(PT-FS)} = -.08$, $r_{(PR-FS)} = -.17$) görülmektedir. Antisoy davranış ile fiziksel saldırganlık arasındaki korelasyonlar incelendiğinde ise AT ile FS arasında pozitif ve düşük düzeyde ($r = .30$), AR ile FS arasında pozitif ve orta düzeyde ($r = .35$) bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. PT, PR, AT ve AR değişkenleri birlikte FS puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir, $R = .41$, $R^2 = .17$, $p < .01$. Adı geçen dört değişken birlikte FS'deki toplam varyansın %17'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenin FS üzerindeki görece önem sırası AR, AT, PR ve PT şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, PR, AT ve AR değişkenlerinin FS

üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir; PT değişkeni önemli bir etkiye sahip değildir (Tablo 2). Regresyon analizi sonuçlarına göre FS'nin yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği (matematiksel model) $FS = 1.626 - 0.027PT - 0.109PR + 0.154AT + 0.277AR$ şeklindedir.

Tablo 2. Fiziksel Saldırganlığın Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata _B	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	1.626	.209	-	7.779	.000	-	-
PT	-.027	.048	-.027	-.550	.583	-.081	-.027
PR	-.109	.033	-.159	-3.307	.001	-.169	-.159
AT	.154	.056	.147	2.755	.006	.296	.133
AR	.277	.054	.274	5.142	.000	.354	.243

R = .411 R² = .169
F (4, 420) = 21.404 p = .000

TARTIŞMA

Her şeyden önce sağlıklı bir çıkarımda bulunabilmek için araştırmanın odak noktasına bağlı kalmak gerekmektedir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, araştırmanın, sporun şiddeti doğurup doğurmamasından ziyade, spordaki şiddetin kaynaklarından birini nispeten açıklamaya çalışmasıdır. Bu nedenle prososyal/antisosyal davranış özellikleri gösteren sporcuların, sözel ve fiziksel saldırganlığa olan eğilimlerine odaklanmak gerekmektedir. Nitekim şiddet içeren davranışlara sahip sporcuların eğiliminin sadece sporla ilişkili olmadığı birtakım çalışmalarda belirtilmiştir (Abbasi Bakhtiari, 2012). Spor alanında prososyal ve antisosyal davranışlar ve sözel/fiziksel saldırganlıkla ilişkili çalışmalar incelendiğinde birbirine uzak olmayan odak noktaları dikkat çekmektedir. Bu durumun spor alanı ile sınırlı kalmayacağı, kişisel gelişim, karakter gelişimi ve sosyal gelişimle yakından ilişkili olabileceği yönünde görüşler vardır (Fields, Collins, & Comstock, 2007; Sagar, Boardley, & Kavussanu, 2011). Spor alanında antisosyal davranışlar ve şiddetin, yaşamın diğer alanlarında olumsuz etkileri olabileceğinden, bu davranışların anlaşılması ihtiyacından yola çıkılmıştır. Araştırma soruları kapsamında (AS₁- AS₂) prososyal ve antisosyal davranışlar sözel ve fiziksel saldırganlık çerçevesinde değerlendirilmiştir. Prososyal ve antisosyal davranışın boyutları, birlikte SS ve FS puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki verirken, SS'de toplam varyansın %11'ini, FS'de toplam varyansın %17'sini açıkladığı belirlenmiştir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, antisosyal davranışların SS ve FS üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu, prososyal davranışların ise önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür (Tablo 1, 2).

Özellikle çocuklar ve gençlerle ilgili olarak Fields, Collins, ve Comstock (2007), amatör spora katılımın toplumun sosyal yapısına ve sağlığına katkıda bulunabileceğini, ancak sosyal saldırganlık ve amatör sporda şiddetin kişisel ve sosyal gelişim için potansiyel olarak zararlı sonuçları olabileceğini belirtmiştir. Sebanc (2003), okul öncesi çocuklar üzerinde yürüttüğü çalışmada arkadaş çatışması (antisosyal davranış olarak değerlendirildiğinde) ile saldırganlık ve akran reddi arasında pozitif yönde ilişki olduğunu belirtmiştir. Bu bulgu, antisosyal tutumlarla ilişkilendirilen saldırganlığın erken çocukluk döneminde de gözlemlenebileceğini ortaya koymaktadır. Sagar, Boardley, ve Kavussanu (2011), sporda ve eğitimde antisosyal davranışların anlaşılması ile ilgili olarak başarısızlık korkusu ve spor deneyimlerine odaklanmıştır. Benzer şekilde, sosyal karakterin gelişimi ile ilgili bir çalışmada, prososyal davranışların spor deneyimi ile ilişkili olarak engellenebileceği belirtilmiştir (Kleiber & Roberts, 1981). Bu bağlamda başarısızlık korkusu ve spor deneyimleri aynı zamanda sözel/fiziksel saldırganlığın açıklanması ile de ilişkilendirilebilir. Olumsuz spor deneyimleri ve başarı/kazanma odaklı spor anlayışı, antisosyal davranışları ve beraberinde sözel/fiziksel saldırganlığı getirebilir. Mutz ve Baur (2009), çalışmalarında spor faaliyetlerinin, şiddeti kendiliğinden önlemediğini, bununla birlikte (cinsiyet, eğitim, sosyal geçmiş, aile şiddeti ve medya şiddetine ilave olarak) akran grubu tutumlarının da şiddet davranışı üzerinde önemli bir etken olduğunu belirtmiştir. Bu durumda akran grubunun antisosyal tutumlarıyla ilişkili olarak şiddet davranışını doğurabileceği söylenebilir.

Bu çalışmadaki özellikle antisosyal davranışlarla saldırganlık arasındaki ilişkinin, ilgili literatürdeki bulgularla benzer özellikler gösterdiği söylenebilir. Antisosyal davranışların sözel/fiziksel saldırganlığı kısmen açıklaması, bu durumun, konu ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, başarı odaklı spor anlayışı ya da akran grubunun tutumları ve benzeri pek çok sebepten kaynaklanabileceği söylenebilir.

SONUÇ

Araştırmadaki bulgular sonucunda, prososyal ve antisosyal davranışların sözel saldırganlık ve fiziksel saldırganlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğunu söyleyebiliriz. Oranlar incelendiğinde, prososyal ve antisosyal davranışlar SS'deki toplam varyansın %11'ini açıklarken, FS'deki toplam varyansın %17'sini açıkladığı görülmektedir. Prososyal ve antisosyal davranışların FS'yi açıklama oranı SS'yi açıklama oranından yüksektir. Prososyal ve antisosyal davranışların boyutları kendi içerisinde değerlendirildiğinde ise özellikle antisosyal davranışların bu konudaki belirleyiciliğinin daha yüksek olduğu açıktır; antisosyal

davranışların ilişkileri hem SS hem de FS'de istatistiksel açıdan anlamlıdır. Bu bakımdan antisosyal davranışlar SS ve FS'de anlamlı bir yordayıcıdır. Prososyal davranışlar ise hem SS hem de FS'de (PR-FR hariç) anlamlı bir yordayıcı değildir.

Sonraki araştırmalarda, prososyal ve antisosyal davranışlar ve saldırganlık arasındaki ilişkinin kadın sporcular üzerinde incelenmesi ve erkek sporculara göre benzerlik/farklılıklarının ortaya koyulması yerinde olacaktır. Fiziksel temasın yüksek olduğu farklı takım sporlarında yürütülecek çalışmalar ile bu konudaki tespitlerin geçerliliği artırılabilir. Ayrıca pragmatist bakış açısı ile, yöntemsel çoğulculuk anlayışı içerisinde, nitel ya da karma yaklaşımlarla saldırganlık davranışının boyutları derinlemesine inceleyebilir. Nitekim, saldırganlık ve şiddet ile ilgili bilimsel araştırmaları incelediği çalışmasında Spaaij ve Schailée (2019), özellikle amatör sporlarda, katılımcıların kendileri tarafından yaratılan saldırganlık ve şiddeti anlama ihtiyacını ortaya koymuş, yorumcu yaklaşımlara ihtiyaç olduğunu vurgulamıştır.

KAYNAKLAR

1. **Abbasi Bakhtiari, R.** (2012). Comparing the incidence of aggression among student athletes in various sports disciplines at the University of Tiran. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 47, 1869–1873. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.915>
2. **Acet, M.** (2006). *Sporda saldırganlık ve şiddet*. Morpa Yayınları.
3. **Alemdağ, S.** (2019). Investigation of prosocial and antisocial behaviors of young athletes in terms of moral decision making attitudes. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 3, 112–117. <https://doi.org/10.15561/18189172.2019.0301>
4. **Alemdağ, S.** (2018). Genç futbolcuların prososyal ve antisosyal davranışlarının incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 102–109. <https://doi.org/10.17155/omuspd.394766>
5. **Aslan, Ş., & Geyik, B.** (2018). Investigations of football and basketball fans' view about sports violence and unwanted behaviors. *Eurasian Research in Sport Science*, 3(1), 1–14. <https://doi.org/10.22396/ERISS.2018.31>
6. **Balcikanli, G. S.** (2013). The Turkish adaptation of the prosocial and antisocial behavior in sport scale (PABSS). *International Journal of Humanities and Social Science*, 3(18), 271–276.
7. **Bandura, A.** (1989). Social cognitive theory. In R. Vasta (Ed.), *Annals of child development*. Vol. 6. *Six theories of child development* (Vol. 6, pp. 1–60). Greenwich: CT: JAI Press. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.44.9.1175>
8. **Bandura, A.** (1991). Social cognitive theory of moral thought and action. In W. M. Kurtines & J. L. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (Vol. 1, pp. 45–103). Hillsdale, NJ: Erlbaum. <https://doi.org/10.1080/0034408630580208>
9. **Boardley, I. D., & Kavussanu, M.** (2007). Development and validation of the moral disengagement in sport scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29, 608–628. <https://doi.org/10.1123/jsep.29.5.608>
10. **Bulgu, N.** (2006). Sporda şiddet ve alt-kültür. *Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 229–250.
11. **Buss, A. H., & Perry, M.** (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452–459. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.452>
12. **Dal, S., Odabaş, İ., Suna, N., Bulgan, Ç., & Akkaya, S.** (2014). Türkiye futbol süper ligi derbi maçı izleyicilerinin öfke ve saldırganlık davranışlarının incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4, 45–48.
13. **Demirtaş Mardan, H. A.** (2013). Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği'nin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(2), 124–129. Retrieved from <http://www.turkpsikiyatri.com/default.aspx?modul=ingilizceOzet&gFPrkMakale=640>
14. **Donahue, E. G., Rip, B., & Vallerand, R. J.** (2009). When winning is everything: On passion, identity, and aggression in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(5), 526–534. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.02.00>

- 2
15. Donahue, T., & Wann, D. L. (2009). Perceptions of the appropriateness of sport fan physical and verbal aggression: Potential influences of team identification and fan dysfunction. *North American Journal of Psychology*, 11(3), 419–428.
 16. Ekiz, D. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (2nd ed.). Ankara: Anı Yayıncılık.
 17. Fields, S. K., Collins, C. L., & Comstock, R. D. (2007). Conflict on the courts: A review of sports-related violence literature. *Trauma, Violence, and Abuse*, 8(4), 359–369. <https://doi.org/10.1177/1524838007307293>
 18. Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2008). *How to design and evaluate research in education* (7th ed.). New York: McGraw-Hill Higher Education.
 19. Kavussanu, M. (2008). Moral behaviour in sport: a critical review of the literature. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 124–138. <https://doi.org/10.1080/17509840802277417>
 20. Kavussanu, M., & Boardley, I. D. (2009). The prosocial and antisocial behavior in sport scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(1), 97–117. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.1.97>
 21. Kavussanu, M., Seal, A. R., & Phillips, D. R. (2006). Observed Prosocial and Antisocial Behaviors in Male Soccer Teams: Age Differences across Adolescence and the Role of Motivational Variables. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(4), 326–344.
 22. Kavussanu, M., & Stanger, N. (2017). Moral behavior in sport. *Current Opinion in Psychology*, 16, 185–192. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.010>
 23. Kleiber, D. A., & Roberts, G. G. (1981). The Effects of Sport Experience in the Development of Social Character: An Exploratory Investigation. *Journal of Sport Psychology*, 3, 114–122. <https://doi.org/10.1123/jsp.3.2.114>
 24. Mil, H. İ., & Şanlı, S. (2015). Sporda şiddet ve medya etkisi: Bir maçın analizi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 231–247. <https://doi.org/10.17755/esosder.54183>
 25. Mutz, M., & Baur, J. (2009). The role of sports for violence prevention: sport club participation and violent behaviour among adolescents. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 1(3), 305–321. <https://doi.org/10.1080/19406940903265582>
 26. Özsoy, S. (2011). Spor gazetelerinin başlıklarında militarist ve şiddet içerikli metaforlar. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 1, 88–114.
 27. Resmi Gazete. Sporda şiddet ve düzensizliğin önlenmesine dair kanun, TBMM § (2011).
 28. Russel, G. W. (1993). *The social psychology of sport*. New York: Springer-Verlag.
 29. Sagar, S. S., Boardley, I. D., & Kavussanu, M. (2011). Fear of failure and student athletes' interpersonal antisocial behaviour in education and sport. *British Journal of Educational Psychology*, 81(3), 391–408. <https://doi.org/10.1348/2044-8279.002001>
 30. Sage, L., Kavussanu, M., & Duda, J. (2006). Goal orientations and moral identity as predictors of prosocial and antisocial functioning in male association football players. *Journal of Sports Sciences*, 24(5), 455–466. <https://doi.org/10.1080/02640410500244531>
 31. Salant, P., & Dillman, D. A. (1994). *How to conduct your own survey*. New York: Wiley.
 32. Sebanc, A. M. (2003). The friendship features of preschool children: Links with prosocial behavior and aggression. *Social Development*, 12(2), 249–268. <https://doi.org/10.1111/1467-9507.00232>
 33. Seefeldt, V. D., & Ewing, M. E. (1997). Youth sports in America: An overview. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 2(11).
 34. Shields, D. L., LaVoi, N. M., Bredemeier, B. L., & Power, F. C. (2007). Predictors of poor sportsmanship in youth sports: Personal attitudes and social influences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(6), 747–762. <https://doi.org/10.1123/jsep.29.6.747>
 35. Spaaij, R., & Schailée, H. (2019). Unsanctioned aggression and violence in amateur sport: A multidisciplinary synthesis. *Aggression and Violent Behavior*, 44, 36–46. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.11.007>
 36. Talımcılar, A. (2003). *Türkiye'de futbol fanatizmi ve medya ilişkisi*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
 37. Tenenbaum, G., Stewart, E., Singer, R. N., & Duda, J. (1997). Aggression and violence in sport: An ISSP position stand. *The Sport Psychologist*, 11, 1–7.
 38. Yücel, A. S., Atalay, A., & Gürkan, A. (2015). Factors affecting violence and aggression in sports. *International Journal of Psychiatry and Psychological Researches*, 2(2), 68–68. <https://doi.org/10.17360/uhppd.201529603>
 39. Ziyagil, M. A., Bilir, P., Çekin, R., & Temur, C. S. (2014). Türkiye'de sporda saldırganlık, şiddet ve çözüm önerileri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1–14. Retrieved from <http://edergi.cbu.edu.tr/ojs/index.php/besyo/article/view/132>.



GÖNÜLLÜLERİN FAALİYETLERE KATILIM NEDENLERİ VE MOTİVASYONEL FAKTÖRLERİN ANALİZİ: GENÇLİK MERKEZLERİ ÖRNEĞİ

Mustafa YILMAZ¹, Kürşad SERTBAŞ², Hüseyin GÜMÜŞ³

ÖZ

Bu çalışma; gençlik merkezlerinde gerçekleştirilen faaliyetlere gönüllülerin katılım nedenlerini incelemek ve faaliyetlerde yer almalarını sağlayan motivasyonel faktörleri belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini, Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı olarak faaliyet gösteren 182 gençlik merkezinde gerçekleştirilen Gençlik ve Spor Bakanlığı projeleri ve yerel projelerin düzenlenmesi aşamasında yer alan 458 gönüllü oluşturmuştur. Çalışmada Strigas ve Jackson (2001) tarafından geliştirilen ve 40 sorudan oluşan, Sertbaş'ın (2006) Türkçeye uyarlamış olduğu MSSV (Motivational Scale for Sport Volunteers) "Spor Gönüllüleri Motivasyon Ölçeği", araştırmacı tarafından geliştirilen "Gönüllülerin Faaliyetlere Katılım Nedenleri Anketi" ve kişisel bilgi formundan oluşan anket kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 20.0 programında analiz edilmiştir. Analiz kapsamında, frekans tabloları, güvenirlik ve geçerlilik analizi, Kaiser-Meyer-Olkin örneklem yeterliliği ölçütü, Bartlett testi, bağımsız örneklem t testi analizi ve Pearson korelasyon testinden faydalanılmıştır. Çalışma sonucunda en yüksek ortalamalı motivasyonel faktör "Egoizm Faktörü", en az ortalamalı motivasyonel faktör ise "Boş Zaman Aktivitesi Faktörü" olmuştur. Gençlik merkezinde gerçekleştirilen faaliyetlere gönüllülerin en yüksek ortalamalı katılım nedeni "Yeni yetenekler kazanmak ya da var olanları geliştirmek için" (\bar{x} :4,65), en düşük ortalama ise "Yeni arkadaşlar edinmek için" (\bar{x} :3,82) olarak belirlenmiştir. Araştırma sonucunda cinsiyet ile materyal etkenler, amaç, egoizm ve boş zaman aktivitesi alt faktörlerine ilişkin motivasyon düzeyleri bakımından anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). Cinsiyet ile dış etken alt faktörüne ilişkin motivasyon düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Korelasyon analizi sonucunda, Materyal etkenler alt faktörü, dış etken alt faktörü, amaç alt faktörü, egoizm alt faktörü ve boş zaman aktivitesi alt faktörlerinin birbirleri arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır ($p < 0,05$).

Anahtar Kelimeler: Gençlik Merkezi, Gönüllü, Gönüllülük, Motivasyonel Faktörler.

¹ Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara.

² Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli.

³ Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin.

REASONS FOR PARTICIPATION OF VOLUNTEERS TO ACTIVITIES AND THE ANALYSIS OF MOTIVATIONAL FACTORS: THE CASE OF YOUTH CENTERS

ABSTRACT

The aim of the study was to investigate the reasons of volunteers' participation in the activities carried out in youth centers and to identify the motivational factors that enabled them to take part in the activities. The sample of the study consisted of 458 volunteers involved in the organization of the Ministry of Youth and Sports projects and local projects in 182 youth centers operating under the Ministry of Youth and Sports. In this study, MSSV (Motivational Scale for Sport Volunteers), developed by Strigas and Jackson (2001) and consisting of 40 questions and adapted by Sertbaş (2006), Reasons for Participation in Activities Questionnaire developed by the researcher and questionnaire consisting of personal information form was used. The obtained data were analyzed in SPSS 20.0 program. Frequency tables, reliability and validity analysis, Kaiser-Meyer-Olkin sample adequacy criterion, Bartlett test, independent sample t test analysis and Pearson correlation test were benefited in the analysis. At the end of the study, the highest average motivational factor was "Egoism Factor" and the least average motivational factor was "Leisure Activity Factor". The highest average reason for volunteers to participate in the activities carried out in the youth center was determined as to acquire new skills or develop existing ones" (: 4.65) and the lowest average was to make new friends" (: 3.82). As a result of the study, it was found that there was no significant difference in terms of motivation levels regarding gender and material factors, purpose, egoism and leisure activity sub-factors ($p > 0.05$). There was a significant difference in terms of gender and motivation levels of external factors ($p < 0.05$). As a result of the correlation analysis, there was a significant relationship between Material factors sub-factor, external factor sub-factor, goal sub-factor, egoism sub-factor and leisure activity sub-factors ($p < 0.05$).

Keywords: Youth Center, Volunteer, Volunteering, Motivational Factors.

GİRİş

Gençlik merkezleri, gençlerin serbest zamanlarını olumlu bir şekilde değerlendirmelerine yardımcı olmak, gençlerin gelişimine katkıda bulunmak, gençlere rehberlik ve danışmanlık yapmak, bununla birlikte gençleri zararlı alışkanlıklara karşı bilinçlendirmek ve onlardan uzak tutmak amacıyla sanatsal, sosyal, kültürel, eğitsel ve sportif faaliyetler, tarihi ve kültürel geziler, kamplar düzenleyen merkezlerdir (Gençlik Merkezleri Yönetmeliği Madde-5, 2003).

Gençlik merkezlerine 14-29 yaş aralığında olan tüm gençlerimiz üye olabilmekte ve tüm faaliyetlerden ücretsiz yararlanabilmektedir. 2015 yılı Ocak ayında 81 ilde 182 gençlik merkezlerine 705.814 üye genç bulunmaktadır. Gençlik merkezlerinde eğitim faaliyetleri, seminerler, akademik faaliyetler, sosyal sorumluluk faaliyetleri, gönüllülük kampanyaları, bilim ve teknoloji, hobi faaliyetleri, yarışmalar vb. faaliyetler düzenlenmektedir. Bahsedilen faaliyetler gençlik merkezleri tarafından planlanmakta ve yürütülmektedir. Bunun yanı sıra Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından planlanan çeşitli faaliyet ve projeler de gençlik merkezleri tarafından icra edilmektedir. Gençlik merkezleri tarafından gerçekleştirilen faaliyetler, bireylere hem faaliyete katılmalarını hem de gönüllü olarak yer almalarına imkân vermektedir.

Gençlik merkezleri, özellikle gençlerin faaliyetlerde gönüllü olarak yer almalarında büyük bir öneme sahiptir.

Gönüllülük; kişinin tamamıyla kendi isteği doğrultusunda, dayanışma ve yardımlaşma amacıyla, bireysel çıkarlarını gözetmeksizin, hiçbir maddi beklentisi olmadan, sadece topluma faydalı olma arzusuyla, fiziksel gücünü, zamanını, bilgi birikimini, yeteneğini ve deneyimini birlikte ya da ayrı ayrı kullanabilmesi durumudur (Ulusal Gençlik ve Spor Politikası Belgesi, 2013). Gönüllü, bir kuruluşa üye olmadan onun etkinliklerinde yer alan kişi olarak da tanımlanmaktadır. Bu tanımda, gönüllü ile üye arasındaki ayırma dikkat çekilmektedir. Bu ayırım çeşitli nedenlerden kaynaklanabilmektedir (Akatay ve Yelkikalan, 2007).

Ulusal ve Uluslararası Alanda Gönüllülük

Gönüllülük, tüm farklı çeşitleri ile tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de çok uzun süredir var olmaktadır. Türk toplumu geleneksel olarak gönüllülüğe değer vermiş, ancak gönüllülüğün bir topluma sağladığı potansiyel katkıları tam olarak fark edip kullanmayı henüz tam anlamıyla başaramamıştır (Birleşmiş Milletler Gönüllüleri Programı Türkiye ve Gençlik Servisleri Merkezi, 2013).

Türkiye’de herhangi bir sivil toplum kuruluşuna üye olanların oranı % 7 civarındadır. 1999-2008 yılları arasında yürütülmüş olan üç ayrı araştırma 15-27 yaş arası gençler arasında bir sivil toplum örgütüne üye olanların oranının 1999’da %8, 2003’te %4 ve 2008’de %6 olduğunu göstermiştir (Erdoğan, 2012).

İçişleri Bakanlığı Dernekler Dairesi Başkanlığı’nın verilerine göre Türkiye’de hali hazırda 245,170 adet kayıtlı dernek bulunmaktadır; bunların yaklaşık 97,000’i aktif olarak çalışmalarını sürdürmekte olup, aktif olarak çalışma yürüten derneklerin sayısı 2000 yılında 67,000 iken bugün artmıştır. Sivil toplum kuruluşlarının sayısındaki artış kaçınılmaz olarak STK’lara üyeliğin ve aynı şekilde gönüllülüğün artmasını sağlasa da, Türkiye’deki gönüllülük düzeyi hala düşük seviyelerdedir (www.dernekler.gov.tr, 2014). Gönüllülük faaliyetlerin daha çok rekreasyon içerikli dernekler ve sivil toplum kuruluşları tarafından desteklendiği bilinmektedir (Honça ve Çetinkaya, 2017; Kubat ve Şentürk, 2018; Gümüş ve dig., 2018).

Bireylerin gönüllülük yapamama nedenlerinin başında yeterli zamanlarının olmaması (%75,3) gelmektedir. Bireylerin, gönüllülüğe nasıl ve nerede başlayacaklarını bilememeleri (%16,9) ise bir diğer neden olarak görülmektedir (Genç, 2011).

Dünyada gönüllülüğün görünümü ise ülkemize göre oldukça farklılık göstermektedir. Gönüllülük; dünyanın birçok ülkesinde yasal çerçeveler içerisinde oluşturulan, sistematığı kurulmuş ve profesyonel bir şekilde sürdürülen bir eylem haline gelmiştir. ABD’de halen gönüllü olarak çalışanların % 85’inin bir ya da birden fazlasının faaliyet alanının ciddi toplumsal sorunlar olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç 35 milyon hanede en az bir yetişkinin önemli toplumsal sorunlarla ilgili gönüllü bir uğraş içinde olduğu anlamına gelmektedir.

Kanada İstatistik Kurumu tarafından yürütülen Kanada Bağış, Gönüllülük ve Katılım Araştırması (Canada Survey of Giving, Volunteering and Participating)’nda, 2004’ten itibaren hem gönüllülerin sayısında (%5,7), hem de gönüllü çalışma saatindeki (%4,2) artışla toplam 2,1 milyar gönüllü çalışma saati kaydedilmiştir (Dünyada Gönüllülüğün Durumu Raporu, 2011).

Avustralya İstatistik Bürosu, 2007 yılında, 5.2 milyon insanın, 14,6 milyar Avustralya Doları bedelindeki ücretli çalışma süresine denk gelen, toplam 713 milyon saatlik gönüllü faaliyette bulunduğunu ortaya koymuştur. Çalışma, yetişkin nüfusun % 34’ünün gönüllülük yaptığını göstermiştir. Bu oran kadınlar arasında % 36, erkekler arasında ise % 32’dir Dünyada Gönüllülüğün Durumu Raporu, 2011).

İngiltere’de 5.821.400 spor gönüllüsü birçok farklı projede görev yapmaktadır. Bu sayı yaklaşık olarak yetişkin nüfusun %15’ini oluşturmaktadır. İngiltere’de spor gönüllüleri her yıl spor için her yıl 1.2 milyon saat katkıda bulunarak ya da 720.000 tam zamanlı ücretli işçiye eşdeğer çalışarak bütçeye 14 Milyon Pound'luk bir katkıda bulunduğu tahmin edilmektedir. İngiltere’deki toplam gönüllülerin %26’sı spor organizasyonlarında gönüllü olarak görev yapmaktadır (Carter, 2002).

Kamusal Bir Alan Olarak Gençlik Merkezlerinde Gönüllülük Faaliyetleri

Gönüllülük sivil toplum kuruluşları aracılığı ile gerçekleştirilebildiği gibi kamusal alanda da gerçekleştirilebilmektedir. Son yıllarda gönüllülüğün önem kazanması ve gerçekleştirilen organizasyonlara da gönüllülerin katkı vermesi sebebiyle kamu kurum ve kuruluşları da gönüllülük çalışmalarına önem vererek kamusal alanda gönüllülüğün önünü açmıştır. Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından gençlik merkezleri aracılığı ile yıl içerisinde birçok faaliyet gerçekleştirilmektedir. Aynı zamanda gençlik merkezleri de yerelde proje ve faaliyetler düzenlemektedir. Gerçekleştirilen bu proje ve faaliyetlerde, gençlik merkezi üyeleri gönüllü ya da katılımcı olarak yer almaktadır.

Gençlik merkezlerimizde düzenlenen ve üyelerin gönüllü olarak katıldıkları bazı projeler şunlardır:

- Gençlerin İyilik Ağacı
- Genç Dönüşüm
- Gençlik ve İzcilik Kampları
- Sosyal Sorumluluk Projeleri
- Gönüllülük kampanyaları

Gençlik ve Spor Bakanlığının projesi olan Gençlik Afet Rehabilitasyon ve Destek (GARD) gönüllüleri doğal afet, felaket vb. durumlarda rehabilitasyon amacı ile olay yerine destek faaliyetlerine gitmiştir. 2011 yılında meydana gelen Van depreminde yaklaşık 30 kadar gönüllü rehabilitasyon çalışmalarına katkı sağlamak amacı ile 20 gün boyunca görev yapmıştır. Yine aynı projenin gönüllüleri 2014 yılında Soma'da meydana gelen maden faciasının sonrasında görev yapmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın evrenini 2014 yılında 81 ilde bulunan 182 gençlik merkezine üye olan 705.814 gençlik merkezi üyesi oluşturmaktadır. Örneklemi ise gençlik merkezlerinde 2014 yılı içerisinde gerçekleştirilen proje faaliyetlerinde yer alan 458 gönüllü oluşturmuştur. Araştırmada örneklem seçimi için kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Araştırmada veri toplama formu olarak, Strigas ve Jackson (2003) tarafından geliştirilen ve 40 sorudan oluşan, Sertbaş yapılan tarafından 2006 yılında Türkçeye uyarlanan MSSV (Motivational Scale for Sport Volunteers) "Spor Gönüllüleri Motivasyon Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek toplam 33 Madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlara ilişkin alfa değerleri; Materyal Etkenler Faktörü için 0,856 Dış etkenler faktörü 0,830 Amaç faktörü 0,800 Egoizm faktörü 0,804 ve Boş zaman aktivitesi 0,804'dır.

Gençlik merkezi gönüllülerinin, gönüllülük faaliyetlere katılım nedenlerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından sorular hazırlanmıştır. Bu soruların hazırlanması aşamasında, konu ile ilgili kapsamlı bir literatür taraması yapılmış olup literatür taraması sırasında daha önce gönüllülüğün konu olduğu ve gönüllü katılım nedenlerinin yer aldığı yerli ve yabancı kaynaklar incelenmiştir. Ankette yer alan sorular oluşturulurken uzman ve akademisyen görüşlerinden yararlandıktan sonra gerekli verilerin toplanması için ankete ilk şekli verilmiştir. Oluşturulan anketi test etmek amacıyla 164 kişinin katılımıyla pilot uygulama gerçekleştirilmiştir.

Gençlik merkezleri faaliyetlerine katılan gönüllüler, online olarak oluşturulan anket formuna, gençlik merkezlerinin Facebook ve Twitter sayfaları gibi sosyal medya araçları aracılığı ile ulaşmışlardır. Elde edilen veriler SPSS paket programında analiz edilmiştir. Analiz kapsamında, frekans tabloları, güvenirlik ve geçerlilik analizi, Kaiser-Meyer-Olkin örneklem yeterliliği ölçütü, Bartlett testi, faktör analizi, bağımsız örneklem t testi analizi ve Pearson korelasyon testinden faydalanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler

DEĞİŞKEN		N	%
Cinsiyet	Bayan	217	47,4
	Erkek	241	52,6
Yaş	<18	65	14,2
	19-25	261	57
	26 ve +	132	29,1
Aile Geliri	1000 TL ve altı	109	23,8
	1001-2000 TL	207	45,2
	2001-3000 TL	96	21
	3000 TL ve +	46	10
Öğrenim Düzeyi	İlk/Ortaöğretim	89	19,4
	Önlisans	59	12,9
	Lisans	269	58,7
	Lisans üstü	41	9
Gençlik Merkezine Üyelik Süresi	< 3 ay	66	14,4
	4-6 ay	39	8,5
	7-12 ay	116	25,3
	1-4 yıl	177	38,6
	4 yıl +	60	13,1
Toplam		458	100.0

Tablo 2. Faaliyetlere katılma nedenleri anketi ortalamaları

Faaliyetlere katılma nedeni	(\bar{x})
Yeni yetenekler kazanmak ya da var olanları geliştirmek için	4,65
Toplumda katkıda bulunabilmek için	4,59
Serbest zamanlarımı daha iyi değerlendirmek için	4,57
Bir takımın parçası olabilmek için	4,54
Organizasyon ve liderlik konularında var olan becerilerimi geliştirmek için	4,51
Sorumluluk almak ya da bir yere aidiyet duygusu geliştirmek için	4,49
Farklı insanlarla beraber olabilmek için	4,34
Yeni arkadaşlar edinmek için	3,82

Faaliyetlere katılma nedenleri ölçeğine ilişkin en yüksek ortalama “Yeni yetenekler kazanmak ya da var olanları geliştirmek için” (\bar{x} :4,65), en düşük ortalama ise “Yeni arkadaşlar edinmek için” (\bar{x} :3,82) olarak belirlenmiştir.

Tablo 3. Gönüllü motivasyon ölçeği ve alt boyutları istatistiksel veriler

Gönüllü Motivasyon Ölçeği Alt boyutları	Ortalama	Varyans	Cronbach's Alpha
Materyal Etkenler Faktörü	4,11±0,82	14,904	0,856
Dış etkenler faktörü	3,41±1,05	13,833	0,830
Amaç faktörü	4,23±0,62	10,676	0,800
Egoizm faktörü	4,37±0,64	9,338	0,804
Boş zaman aktivitesi	3,30±1,13	8,291	0,844

Egoizm faktörü (\bar{x} :4,37) ortalama ile en yüksek ortalamalı motivasyonel faktör olmuştur. Bu faktörü oluşturan sorular sosyal iletişim, kendini gerçekleştirme, takdir edilme, başarı özelliklerini kapsamaktadır.

Boş zaman aktivitesi faktörü (\bar{x} :3,30) ortalama ile en düşük ortalamalı motivasyonel faktör olmuştur. Bu faktörü oluşturan sorular Boş zaman değerlendirme isteğini içermektedir.

Tablo 4. Gönüllü motivasyon ölçeği ve alt boyutları ile cinsiyet arasındaki ilişki

Gönüllü Motivasyon Ölçeği Alt boyutları		N	Ort.	SS	t	p
Materyal Etkenler faktörü	Kadın	217	4,1389	,77542	0,475	0,635
	Erkek	241	4,1025	,86223		
Dış etkenler faktörü	Kadın	217	3,2765	1,04803	-2,748	0,006
	Erkek	241	3,5465	1,05159		
Amaç faktörü	Kadın	217	4,2357	,59883	-0,004	0,997
	Erkek	241	4,2359	,65262		
Egoizm faktörü	Kadın	217	4,4068	,64286	0,871	0,384
	Erkek	241	4,3545	,64234		
Boş zaman aktivitesi faktörü	Kadın	217	3,2747	1,12207	-0,508	0,612
	Erkek	241	3,3286	1,14814		

Yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda kadın ve erkek gönüllüler arasında materyal etkenler, amaç, egoizm ve boş zaman aktivitesi alt faktörlerine ilişkin motivasyon düzeyleri bakımından anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). Bunun yanında kadın ve erkek gönüllüler arasında dış etken alt faktörüne ilişkin motivasyon düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Erkeklerin dış etkenler faktörüne ilişkin motivasyon düzeyleri kadınlara göre daha yüksektir.

Tablo 5. Motivasyon ölçeği alt boyutlarına ilişkin korelasyon analizi

		Materyal etkenler	Dış etkenler	Amaç	Egoizm	Boş zaman aktivitesi
Materyal etkenler	r	1				
	p					
Dış etken	r	0,599**	1			
	p	0,000				
Amaç	r	0,666**	0,635**	1		
	p	0,000	0,000			
Egoizm	r	0,641**	0,417**	0,675**	1	
	p	0,000	0,000	0,000		
Boş zaman aktivitesi	r	0,612**	0,710**	0,533**	0,398**	1
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	

Korelasyon analizi sonucunda, Materyal etkenler alt faktörü, dış etken alt faktörü, amaç alt faktörü, egoizm alt faktörü ve boş zaman aktivitesi alt faktörlerinin birbirleri arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır ($p < 0,05$). Söz konusu ilişkiler tek yönlü olarak geçerlidir.

TARTIŞMA

Kanada'da 2000 yılında 14.724 gönüllünün katılımı ile yapılan bir araştırmada, gönüllülerin %81'i kişisel beceri kazanma amacıyla, %57'si organizasyon sayesinde yeteneklerini geliştirmek amacıyla, %30'u arkadaşları sayesinde organizasyonlarda gönüllü olarak görev yaptıklarını, %23'ü mesleki deneyim kazanmak ve iş yaşamında başarılı olmak için organizasyonlarda gönüllü olarak görev yaptıklarını belirtmişlerdir (Lasby, 2000).

Yurttagüler ve Akyüz'ün (2006) Montgomery ve Smith'ten aktarmış oldukları çalışmalarında Polonya'da 170 kişi ile yapılan bir araştırmada neden gönüllü oldukları sorulan görüşmecilerin %61'i ihtiyacı olan insanlara yardım etmek için, %46'sı yeni yetiler, beceriler kazanmak için, %41'i bir şeyler yapmam gerektiği için, %31'i tatmin olmak için, %29'u yeni insanlarla tanışmak için, %11'i minnettarlığını göstermek için, %7'si özel bir konuyla mücadele etmek için, %4'ü boş zamanım olduğu için cevabını vermiştir. Gümüş ve diğ., (2019) kadınların boş zaman tutumları üzerine yaptıkları çalışmada gönüllü katılımın önemini vurgulamışlardır.

Strigas ve Jackson (2003) tarafından yapılan, spor gönüllülüğünde demografik özellikler ve motivasyonel faktörler başlıklı çalışmalarında, araştırmaya katılan gönüllülerin organizasyona katılımlarında etkili olan motivasyonel faktörler incelenmiştir. Organizasyonda görev yapan n=60 gönüllünün katıldığı araştırmasında, amaçsal faktörler 4.28 ± 0.85 en yüksek değer ile organizasyona katılan gönüllülerin organizasyonun başarıya ulaşması için katkıda bulunma amacı taşıdıkları görülmüştür. Maddesel faktör olarak 1.93 ± 0.93 en düşük

motivasyonel faktör olarak belirlenmiştir. Sertbaş (2006), yapmış olduğu "Univarsiade 2005 İzmir Oyunlarında Görevli Gönüllü İnsan Kaynaklarının, Organizasyona Katılım Nedenleri ve Motivasyonel Faktörlerin Analizi" başlıklı çalışmada motivasyonel faktörlerden Amaçsal faktörler $4,23 \pm 0,61$ en yüksek değer ile organizasyona katılan gönüllülerin organizasyonun başarıya ulaşması için katkıda bulunma amacı taşıdıkları görülmüştür. Dış etkenler faktörü ise $1,91 \pm 0,76$ en düşük motivasyonel faktör olarak belirlenmiştir. Ayrıca Gümüş ve Işık (2018) mativasyon faktörünün genç kuşağın yaşam kalitesinde de etkili olduğunu belirtmiştir.

Farrel, Johnston ve Twynam (1998) tarafından yapılan bir çalışmada, spor organizasyonlarındaki gönüllülerin organizasyona katılımlarında etkili olan motivasyonel faktörler konusunda yaptıkları bir çalışmada, gönüllülerin organizasyona katılımlarındaki en önemli neden organizasyonun başarısına katkıda bulunma isteği, gönüllülüğün daha iyi bir sosyal çevre yarattığı düşünceleri öncelikli neden olarak belirtilmiştir.

Univarsiade 2011 Erzurum Kış Oyunlarında görev alan gönüllülerin % 85.5'inin Erzurum'da yaşadığı ve bunların % 25.7'sinin spor, rekreasyon ve toplumsal organizasyonlar ile ilgili çalışmalar yürüten Sivil Toplum Kuruluşlarına üye olduğu tespit edilmiştir. Yine araştırmaya katılan spor gönüllülerin % 31.8'inin bu tip organizasyonlarda daha önce görev aldığı ve görev aldıkları organizasyon türlerine bakıldığında ise %32.7'sinin spor ve rekreasyon organizasyonlarında görev aldığını ortaya çıkmıştır (Kara, 2012).

Koç ve ark (2019) yılında yaptıkları çalışmada bireylerin serbest zaman motivasyonları arttırılabilirse tatmin düzeylerinde de bir artış sağlanabilir yorumunu yapmışlardır. Bu durumun etkinliklere katılan kitlenin artması ve organizasyonun devamlılığını sağlamada önemli bir unsurdur olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Mirsafian ve Mohamadinejad (2012) yılında yapmış oldukları "Sport volunteerism: A study on volunteering motivations in university students" başlıklı çalışmada üniversite spor programlarında, son 6 ay içerisinde en az 4 defa gönüllü olarak faaliyette bulunan öğrenciler üzerine yapmış olduğu çalışmasına 180 erkek 124 kız katılmıştır. Yapılan çalışmada spor gönüllülerinin motivasyon faktörleri 7 faktörde toplanmıştır. Bu faktörler; sosyal, gelişim, kariyer, materyal, destek, amaç ve zorunluluktur. Çalışmanın sonucunda en önemli faktör sosyal faktör olurken en önemsiz faktör ise zorunluluk olarak çıkmıştır. Faktörler arasındaki korelasyon sonucunda ise faktörlerin hemen hemen hepsinde anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Sadece amaç ve kariyer faktörleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmacının, yapmış olduğu korelasyon analizi neticesinde hemen hemen tüm faktörler

arasında anlamlı sonuç bulmuştur. Bu çalışmada da yapılan korelasyon analizi sonucunda benzer şekilde tüm faktörler arasında olumlu ve pozitif bir sonuç bulunmuştur.

Gönüllü motivasyon ölçeği ve alt boyutlarından dış etkenler faktörü ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). Erkek gönüllülerin dış etkenler faktörüne ilişkin motivasyon düzeyleri kadın gönüllülere göre daha yüksektir.

Sertbaş (2006), tarafından yapılan doktora çalışmasında gönüllü motivasyon ölçeği alt faktörlerinden materyal etkenler faktörü, amaç faktörü ve egoizm faktörleri ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulmuştur. Araştırmanın bu sonucu çalışmamız ile benzerlik göstermektedir.

Gençlik merkezi gönüllülerin, gençlik merkezleri faaliyetlerine katılma nedenleri anketine verdikleri cevaplar doğrultusunda en çok “yeni yetenekler kazanmak ya da var olanı geliştirme” (4,65) nedeni ile faaliyetlere katıldıkları sonucu ortaya çıkmıştır.

Gençlik merkezi gönüllülerin, gençlik merkezleri faaliyetlerine katılmasına neden olan en önemli motivasyonel faktör egoizm faktörü olarak tespit edilmiştir. Ölçekte egoizm faktörünün ölçüldüğü sorular ile gönüllülerin; sosyal iletişim, kendini gerçekleştirme, takdir edilme ve başarı özellikleri ölçülmüştür. Çıkan sonuç itibarıyla gençlik merkezi faaliyetlerinde yer alan gönüllülerin faaliyetlerde yer almalarını sağlayan en önemli motivasyonel faktör olan egoizm faktörünün temelinde gönüllülerinin; sosyal iletişim kurma, kendini gerçekleştirme, takdir edilme faktörleri yatmaktadır diyebiliriz.

SONUÇ

Sonuç olarak; gençlik merkezleri; faaliyetleri aracılığıyla gençlerin yeni yetenekler kazanmalarına ve var olan yeteneğinin geliştirmelerinin yanı sıra gönüllülerin sosyal iletişim kurma, kendini gerçekleştirme, takdir edilmelerine imkân sağlamaktadır. Ayrıca gençlik merkezleri kamusal olarak gönüllülük faaliyetlerini yürütüldüğü kamu kuruluşu olması sebebiyle ve 81 ilde artan gençlik merkezi sayısı ile gençlere gerek gönüllülük alanında gerekse çeşitli faaliyetler anlamında önemli imkânlar sunmaktadır.

KAYNAKLAR

1. Akatay, A., Yelkikalan, N. (2007) Toplum Kuruluşlarında Gönüllülük ve İnsan Kaynakları Yönetimi. Bursa: Ekin Basım Yayın Dağıtım.
2. Birleşmiş Milletler Gönüllüleri (UNV). (2011). Dünyada Gönüllülüğün Durumu Raporu. http://www.unv.org/fileadmin/docdb/pdf/2011/SWVR/Turkish/SWVR2011_%5BTur%5D_full.pdf,
3. Birleşmiş Milletler Gönüllüleri Programı Türkiye ve Gençlik Servisleri Merkezi. (2013). Türkiye’de Gönüllülük. Ankara. <http://www.tr.ndp.org/content/dam/turkey/docs/Publications/mdgs/Turkiyedegonulluluk.pdf>, Erişim Tarihi: 05.01.2015
4. Carter, P. (2002). Sports Volunteering in England in 2002 A Summary Report. <http://www.sportengland.org/media/40052/valuing-volunteering-in-sport-in-england-summary-report.pdf> erişim tarihi:20.1.2015
5. Erdoğan, E. (2012). Gönüllülük Araştırmaları. Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı. <http://www.tegv.org/i/Assets/pdf/Arastirmalar/TEGVGonullulukArastirmalari.pdf>
6. Farrel, J.M., Margaret, E.J. & Twynam, G.D. (1998). Volunteer Motivation, Satisfaction and Management at an Elite sport Competition. *Journal of Sport Management*, 1998;12 (288-289).
7. Genç, A. (2011). İl Toplum Kuruluşlarında Gönüllü Olma Gündüleri: Türk Kızılayı Eskişehir Şubesi Gönüllüleri Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
8. Gumus, H., & Isik, O. (2018). The Relationship of Physical Activity Level, Leisure Motivation and Quality of Life in Candidate Teachers. *International Journal of Progressive Education*, 14(5), 22-32.
9. Gumus, H., Honca, A. A., & Cetinkaya, T. (2019). Perceived Social Support in Recreational Activity Participation: A Study on Students. *Higher Education Studies*, 9(1), 151-158.
10. Gümüş, H., Ayna, Ç., & Yıldırım, İ. (2018). Reviewing attitudes of women towards leisure activities in terms of different variables. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 20(3), 224-229.
11. Honça, A. & Çetinkaya, T. (2017). Perception of Participation Constraints to Recreational Activities: A case of University Students. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 1 (1), 30-37.
12. <http://www.dernekler.gov.tr/tr/default.aspx>, Erişim tarihi:11.11.2014
13. Kara, K. E. (2011). Üniversitede 2011 Erzurum Kış Oyunlarındaki Gönüllülerin Katılma Motivasyonları ve Oyunlar Sonrası Beklenti ve Memnuniyetlerinin Değerlendirilmesi. Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
14. Koç, M. C., Ayar, H., Gümüş, H. & Çimen, K. (2019). Leisure motivation and leisure satisfaction: A practice on open water swimming competitions. *OPUS–International Journal of Society Researches*, 13 (19). DOI: 10.26466/opus.596597.
15. Kubat, R., & Şentürk, A. (2018). Physical education teachers organizational trust and organizational investigation of awareness levels. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 2 (1), 53-67.
16. Lasby, D. (2000). The Volunteer Spirit in Canada: Motivation and Barriers. http://www.imaginecanada.ca/sites/default/files/www/en/giving/reports/volunteer_spirit.pdf Erişim.Tarihi:15.01.2015
17. Mirsafian, H., & Mohamadinejad A. (2012). Sport volunteerism: A study on volunteering motivations in university students. *Journal of Human Sport and Exercise* [online] Vol:7 <http://www.redalyc.org/pdf/3010/301023534009.pdf> Erişim Tarihi: 01.12.2014
18. Resmi Gazete. (2003). Gençlik Merkezleri Yönetmeliği. Tarih: 13.07.2003 Resmi Gazete Sayısı: 25167. <http://www.mevzuat.gov.tr/Metin.Aspx?MevzuatKod=7.5.4137&MevzuatIliski=0&sourceXmlSearch=GEN%C3%87L%C4%B0K> Erişim tarihi:21.01.2014
19. Sertbaş, K. (2006). Üniversitede 2005 İzmir Oyunlarında Görevli Gönüllü İnsan Kaynaklarının, Organizasyona Katılım Nedenleri ve Motivasyonel Faktörlerin Analizi. Doktora Tezi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
20. Strigas, A., & Jackson E.N. (2003). Motivating Volunteers To Serve And Succeed: Design And Results Of A Pilot Study That Explores Demographics And Motivational Factors In Sport Volunteerism. *International Sports Journal Article*.
21. T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı. (2013). Ulusal Gençlik ve Spor Politikası Belgesi. Ankara.
22. Yurttagüler, L., & Akyüz, A. (2006). Gönüllülerle İşbirliği. Bilgi Üniversitesi Sivil Toplum Eğitim ve Araştırma Birimi. İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları STK Çalışmaları Eğitim Dizisi Kitapları.



LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN OYNAMA MOTİVASYONU DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Havva Gizem DEMİREL¹, Halil İbrahim CİCİOĞLU¹, Gönül TEKKURŞUN-DEMİR¹

ÖZ

Hızla artan nüfusla birlikte gelişen kentleşme, oyun alanlarının daralmasına ve yeni neslin kapalı alanlarda yapılan aktivitelere yönelmesine sebep olmaktadır. Günümüzde kapalı alan aktiviteleri düşünüldüğünde akla ilk gelen şey dijital oyun olmaktadır. Dijital oyunlar, yeni nesil için boş zaman aktivitesi olarak önemli bir yer tutmaktadır. Bu durumlar göz önünde bulundurularak çalışmada, lise düzeyindeki bireylerin dijital oyun oynama motivasyonunun incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya, 9., 10., 11. ve 12. sınıf olmak üzere 105 öğrenci katılmıştır. Araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmaktadır. Bireylerden toplanan veriler doğrultusunda dijital oyun oynama motivasyonu ile cinsiyet ve fiziksel etkinliklere katılım durumu arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu bağlamda yapılan araştırmanın, genç yaşta bireylerin kapalı alanlarda oynadıkları dijital oyunlar fiziksel etkinlik açısından da değerlendirilerek, bireylerin hem bedensel hem de zihinsel yönde gelişimlerine katkıda bulunan çeşitli dijital oyunların geliştirilmesinde yol gösterici olması düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Lise Öğrencisi, Dijital Oyun, Dijital Oyun Oynama Motivasyonu, Motivasyon.

RESEARCH ON THE DIGITAL GAME PLAYING MOTIVATION LEVELS OF HIGH SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

The urbanization, which develops with the rapidly increasing population, causes reduction of the playgrounds and the new generation turn towards indoor activities. Today, considering the indoor activities, the first thing that comes to mind is the digital games. Digital games have an important place as a leisure activity for the new generation. Considering these conditions, in this study, it was aimed to examine the digital game playing motivation of individuals at high school level. 105 students participated in this study from 9th, 10th, 11th and 12th grades. Descriptive survey model is used in the research. According to the data collected from individuals, a significant difference was found between the motivation of playing digital games and participation in physical activities as well as gender status. Also considering the digital games played in indoor areas by young people in terms of physical activity, in this context, it is thought that the research will be guiding the development of various digital games that contribute to the development of individuals both physically and mentally.

Keywords: High School Student, Digital Game, Digital Game Playing Motivation, Motivation.

GİRİŞ

Fransız sosyolog Roger Caillois (1957)'e göre oyun, eğlenmek için yapılan, belirli bir alan ve zamanda uygulanan, beklenmeyen sonuçları ve kuralları olan, gerçek hayattan farklı, gönüllü olarak yapılan etkinlikler bütünü olarak açıklanmaktadır. Günümüzün şartlarında, her geçen gün bir adım daha ileriye giden teknolojik gelişmeler, şehirleşme ve oyun alanlarının yetersizliği gibi nedenlerle geleneksel oyun etkinliklerinin yerini dijital oyunlar almaktadır. Hemen her yaşta kullanıcısı olan bu oyunlara özellikle gençler yoğun ilgi göstermekte ve oyun oynayarak geçirdikleri süre giderek artmaktadır (Gentile 2009; Rideout ve ark., 2010). Dijital oyunlar, günümüz dünyasında dijital yerli olarak adlandırılan yeni neslin en önemli uğraşlarından birisi haline gelmiştir. Öyle ki çocuklar bu oyunları evde, okulda, yolculukta ve bunun gibi birçok yaşam alanında yoğun bir biçimde oynamakta ve hatta bu oyunları oynayabilmek uğruna yerine getirmeleri gereken birçok sorumluluk ve ihtiyaçlarını aksatmaktadırlar. Bu sorumluluk ve ihtiyaçların başında beslenme, uyku, tuvalet gibi birincil ihtiyaçların yanında ödev ve üzerlerine düşen görevlerin yerine getirilmemesi gibi durumlar yer almaktadır (Demir ve Hazar, 2018). Bu noktada sorgulanması gereken önemli konulardan birisi, çocukların dijital oyunları neden bu kadar yoğun bir şekilde oynadığıdır. Bu soru çeşitli başlıklar altında incelenebilmekle birlikte; dijital oyunların oyunculara gerçeküstü bir dünya sunması ve oyuncuların burada olağanüstü güç ve yeteneklere sahip olması ve gerçek yaşamda başaramayacağı birçok şeyi bu oyunlarda başarabilmesi çocukları bu oyunlara çeken önemli etkenlerdendir. Bir diğer önemli etken ise bu oyunlardaki bilinmezlik, merak ve heyecan duygusu ve sürekli aşama (level) geçmeye yönelik kurgulanan oyun senaryoları, oyuncuları hep daha iyiye daha mükemmele ulaşmaya güdülemektedir (Demir ve Hazar, 2018).

Ayrıca teknoloji çağında yetişen bireyler, önceki nesilden farklı olarak, bilişsel zekaya, ilgi alanlarına ve alışkanlıklarına sahiptir ve bu farklılıklar dijital oyunlardaki mantıkla aynı çerçevede yer almaktadır (Kula ve Erdem, 2005). Bu durum, dijital oyun ve oyun oynama isteklerinde ciddi artışlara yol açmaktadır.

Aşırıya kaçmadan oynanan dijital oyunların, sağlıklı yaşam biçiminin parçası olarak normal olduğu, hatta oyunların duygusal boşalma ve rahatlama gibi olumlu katkıları da bulunduğu kabul edilmektedir (Green ve ark. 2010). Kişilerin dijital oyuna katılma nedenleri kafa dağıtma arzusu, eğlence arayışı, sosyal çevreyle yaşanan uyumsuzluk-iletişimsizlik, meydan okuma niyeti, bulunduğu ortamdaki uzaklaşma isteği, gerçek yaşamda yapamadıklarını sanal ortamda gerçekleştirme arzusu, zamanı akıcı halde geçirme ve oyunda bir üst aşamaya

geçme gibi niyetleri içeren motivasyon kaynaklarıdır (Tekkurşun-Demir ve Mutlu-Bozkurt, 2019).

Motivasyon, Türk Dil Kurumu tarafından “hedefe doğru yönelmeye neden olan zihinsel bir durum” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2019). Bilgisayar ve içsel motivasyon üzerine yapmış olduğu çalışmada Malone (1980), fantezi (düşsel ortamlar), merak, meydan okuma ve kontrol olmak üzere 4 unsurdan söz etmektedir. Hem oyun hem de oyun türü tercihini etkisi altına alan bu unsurlardan fantezi ile öğrenilen duygular benzer durumlara dönüştürülürken, merak, önceki duygu ile şimdiki duygu arasında fark varsa bilişsel ve duyuşsal olarak ortaya çıkar, meydan okuma, oyunun amaçlarına ulaşmada izlenen strateji sırasında karşılaşılan belirsizlikler, kontrol ise, bireylere hakim olma duygusunu yaşatma olarak tanımlanmaktadır (Malone, 1980; Kula ve Erdem, 2005). Bireylerin kendi düşsel dünyası içinde bilişsel ve duyuşsal olarak çıkan duyguları, kendi kendine ve diğerleriyle rekabet etme, kendine ve diğerlerine meydan okuma ve bütün bunları yaparken tek hakimin kendisi olması gibi özellikleri bünyesinde barındıran dijital oyunlar, yeni nesil için çekici ve ilgi uyandırıcı olabilmektedir. Öte yandan kişinin arzu veya gereksinimleri nedeniyle hedef davranışları gerçekleştirmesini sağlayan motivasyon aynı zamanda, hedefe ulaşıktan sonra duygusal yönden iyi oluşu olumlu yönde etkiler (Demir ve Cicioğlu, 2018). Literatürde ülkemizde motivasyon ile ilgili yürütülen araştırmalar yer almaktadır (Tekkurşun-Demir ve ark.,2018; Polat ve Yalçın, 2014; Şirin ve ark., 2008; Demir ve Cicioğlu, 2018). Günümüzde dijital oyunların özellikle gençlerin yaşamlarını doğrudan etkilediği düşünülürse, bu araştırmada, lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu çalışmada, araştırma modellerinden nicel araştırma modeli benimsenmiştir. Araştırma, tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırmalara uygun bir modeldir (Büyüköztürk ve ark.,2014).Genel tarama modelleri, çok sayıda elamandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir (Karasar, 2003). Araştırmanın çalışma grubunu; 2018-2019 eğitim-öğretim yılında, Cihanbeyli Güven Belgin Anadolu Lisesi’nde öğrenim gören23’ü 9., 14’ü 10., 43’ü 11. ve 25’i 12. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır (N=105). Çalışma grubunda, 46 kız, 59 erkek öğrenci yer almaktadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Demir ve Hazar (2018) tarafından geliştirilen Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği kullanılmıştır.

Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (DOOMÖ): Ölçek 19 maddeden oluşmaktadır. DOOMÖ alt boyutları Başarı ve Canlanma, Merak ve Sosyal Kabul, Oyun İsteğinde Belirsizlik olarak isimlendirilmiştir. Ölçekte yer alan ilk 5 maddenin “Başarı ve Canlanma”, 6., 7., 8., 9., 10., 11., 12., 13. ve 14. maddenin “Merak ve Sosyal Kabul”, son 5 maddenin ise “Oyun İsteğinde Belirsizlik” üç faktör altında toplandığı belirlenmiştir. Oyun İsteğinde Belirsizlik faktörü olumsuz ifadelerden oluştuğu için ters puanlanmıştır. Ölçekte, “Hiç Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum”, “Tamamen Katılıyorum” şeklinde puanlandırılan 5’li likert ölçeği kullanılmıştır.

Başarı ve Canlanma: Katılımcıların dijital oyun oynamasında heyecan, merak, mutlu olma, hırs gibi içsel motivasyon kaynaklarını temsil etmektedir.

Merak ve Sosyal Kabul: Katılımcıların dijital oyun oynamasında ödül-kupa-zırh kazanma isteği, ses ve efektlerin çekiciliği gibi dışsal motivasyon kaynaklarını temsil etmektedir.

Oyun İsteğinde Belirsizlik: Bu alt boyutta katılımcıların dijital oyun oynama nedenleri ve sonuçları arasında bağ kuramadan, dijital oyuna katılmasını temsil etmektedir.

Çalışmadan elde edilen verilerinin istatistiksel analizi “Statistical Packagefor Social Sciences” (SPSS) Version 23 istatistik programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde çarpıklık, basıklık değerlerinin -1 ile +1 aralığını aşması nedeniyle elde edilen verilere nonparametrik testler uygulanmıştır. Çalışmanın istatistiksel analizinde, değerlendirmeye alınan değişkenler, aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (ss), sayı ve yüzde değerleri ile tanımlanmıştır. Çalışmada cinsiyete göre verilerin karşılaştırması Mann Whitney U testi ile, eğitim durumuna göre verilerin karşılaştırmasında ise Krusal-Wallis testi uygulanmıştır. Anlamlılık $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Çalışma sonucunda elde edilen bulgular ve tabloları aşağıda belirtilmektedir.

Tablo 1.Cinsiyete Göre Yapılan Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	Mann-Whitney			
					U	Z	p	
DOOMÖ	Başarı ve Canlanma	Kadın	46	44,00	2024,00	943,000	-	,00*
		Erkek	59	60,02	3541,00		2,681	
	Merak ve Sosyal Kabul	Kadın	46	36,99	1701,50	620,500	-	,00*
		Erkek	59	65,48	3863,50		4,763	
	Oyun İsteğinde Belirsizlik	Kadın	46	49,20	2263,00	1182,000	-	,25
		Erkek	59	55,97	3302,00		1,137	

Tablo 1’de katılımcıların DOOMÖ ile cinsiyeti arasında yapılan Mann-Whitney U Testine ait bulgular yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda, cinsiyet ile Başarı ve Canlanma, Merak ve Sosyal Kabul boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Buna göre Başarı ve Canlanma alt boyutunda erkek öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonu düzeyleri, kız öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonu düzeylerinden daha yüksektir ($Z = -2,681$; $p = ,00 < ,05$). Başarı ve Canlanma alt boyutunda da erkek öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonu düzeyleri, kız öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonu düzeylerinden daha yüksektir ($Z = -4,763$; $p = ,00 < ,05$).

Tablo 2.Sınıf Düzeyine Göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

	N	Sıra Ortalaması	χ^2	p	Anlamlı Fark	
Başarı ve Canlanma	9.sınıf(1)	23	54,59	,910	,82	-
	10.sınıf(2)	14	48,25			
	11.sınıf (3)	43	55,41			
	12.sınıf (4)	25	50,06			
Merak ve Sosyal Kabul	9.sınıf(1)	23	55,43	5,879	,10	-
	10.sınıf(2)	14	48,61			
	11.sınıf (3)	43	59,64			
	12.sınıf (4)	25	41,80			
Oyun İsteğinde Belirsizlik	9.sınıf(1)	23	57,87	5,873	,11	-
	10.sınıf(2)	14	59,04			
	11.sınıf (3)	43	55,78			
	12.sınıf (4)	25	40,36			

Tablo 2’de katılımcıların sınıf düzeyine göre dijital oyun oynama motivasyonu düzeyi Kruskal Wallis Testi ile incelenmiştir. Buna göre katılımcıların sınıf düzeyi ile dijital oyun oynama motivasyonu arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p < ,05$).

Tablo 3. Akademik Başarı Düzeyine Göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

		N	Sıra Ortalaması	χ^2	p	Anlamlı Fark
Başarı ve Canlanma	Kötü (1)	7	54,59	,910	,82	-
	Orta (2)	80	55,41			
	Yüksek (3)	87	50,06			
Merak ve Sosyal Kabul	Düşük (1)	7	55,43	5,879	,10	-
	Orta (2)	80	59,64			
	Yüksek (3)	87	41,80			
Oyun İsteğinde Belirsizlik	Düşük (1)	7	57,87	5,873	,11	-
	Orta (2)	80	55,78			
	Yüksek (3)	87	40,36			

Tablo 3'te katılımcıların akademik başarı düzeyine göre dijital oyun oynama motivasyonu düzeyi Kuruskal Wallis Testi ile incelenmiştir. Buna göre katılımcıların akademik başarı düzeyi ile dijital oyun oynama motivasyonu arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p<,05$).

Tablo 4. Fiziksel Etkinliklere Katılım Durumuna Göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

	N	Sıra Ortalaması	χ^2	p	Anlamlı Fark
Hiç katılmıyorum(1)	17	41,43	,910	,82	-
Az (2)	13	60,35			
Arada sırada (3)	31	53,61			
Her fırsatta (4)	44	52,00			
Hiç katılmıyorum(1)	17	31,47	5,879	,03	2*1
Az (2)	13	57,54			
Arada sırada (3)	31	53,68			
Her fırsatta (4)	44	56,18			
Hiç katılmıyorum(1)	17	37,57	5,873	,02	4*1
Az (2)	13	57,35			
Arada sırada (3)	31	44,50			
Her fırsatta (4)	44	60,63			

Tablo 4'te de görüldüğü üzere katılımcıların fiziksel etkinliklere katılım durumuna göre dijital oyun oynama motivasyonu düzeyi arasındaki ilişki Kuruskal Wallis Testi ile incelenmiştir. Buna göre katılımcıların fiziksel etkinliklere katılım durumu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasında Merak ve Sosyal Kabul, oyun isteğinde belirsizlik alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<,05$).

Bu bağlamda merak ve sosyal kabul alt boyutunda fiziksel etkinliklere az katılanların (sıra ort.=56,18) hiç katılmayanlara (sıra ort.=31,47) göre dijital oyun oynama motivasyonunun anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Oyun isteğinde belirsizlik alt boyutunda fiziksel etkinliklere her fırsatta katılan (sıra ort.=60,63) öğrencilerin hiç katılmayanlara (sıra ort.=31,57) göre dijital oyun oynama motivasyonunun anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

TARTIŞMA

Günümüzde bireylerin dijital oyun oynama üzerinde yoğun istekte olmasının nedeni gerçek yaşamda sahip olamadıkları birçok şeye oyun içerisinde sahip olma duygusu, haz ve gerçek yaşamdaki sorumluluklardan kurtulma yolu olarak düşünülmektedir (Doğu, 2006). Bu durum göz önünde bulundurularak; araştırmada, lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonu düzeyleri incelenmiştir. Çalışmaya, 23'ü 9., 14'ü 10., 43'ü 11. Ve 25'i 12. sınıf olmak üzere, Konya Cihanbeyli Güven Belgin Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören 105 öğrenci katılmıştır. Literatürde aynı çalışma ile ilgili yapılan çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak benzer konulara değinen kaynaklar yol gösterici nitelik taşımıştır.

Araştırmanın ilk bulgusunda dijital oyun oynama motivasyonu alt boyutlarından Başarı ve Canlanma, Merak ve Sosyal Kabul ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Buna göre, kız öğrencilerin, erkek öğrencilere oranla dijital oyun oynama motivasyonunun düşük olduğu bulunmuştur. Buna neden olarak kızların daha duygusal ve sosyal yapısına sahip olmasından dolayı sosyal çevre ile daha fazla iletişimde olması gösterilebilir. Ayrıca erkek öğrencilerin kızlara göre dijital oyun oynarken keyif alma, heyecan, mutluluk gibi içsel faktörlerden ve kupa-zırh kazanma, takdir alma, can kazanma gibi dışsal etmenlerden daha fazla etkilendiği söylenebilir. Media Analysis Laboratory (1998) tarafından yapılan araştırmada en fazla tercih edilen oyunların macera, dövüş, yarış ve spor olduğu tespit edilmiş olup, bu oyunlara en çok zaman ayıranların ise genellikle erkekler olduğu açıklanmıştır. Bir başka araştırmada; oyunların genellikle erkeklerin ilgi alanlarına uygun olarak üretilmesi ve bu nedenle çoğunlukla maskülen bir imaj içermesi, kadınların savaş ve saldırganlık içeren oyunlara mesafeli durması, erkeklerin oyunlarda daha başarılı olması ve bu başarıyla oyun oynamaya devam etme isteği, erkekleri kadınlara kıyasla daha fazla oyun oynamaya iten sebepler olarak görülmektedir (Griffiths ve Davies, 2005).

Araştırmada öğrencilerin sınıf düzeyleri ile dijital oyun oynama motivasyonu arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.9., 10., 11., 12. sınıf öğrencilerin dijital oyun oynama nedenlerinin ve kaynaklarının benzer düzeyde olduğu düşünülebilir. Buna neden olarak haftanın beş günü benzer etkinliklere katılmaları, aynı anda derse girip teneffüse çıkmaları

gösterilebilir. İnal ve Çağıltay (2005)'in yapmış olduğu araştırmada iki gruba ayrılan katılımcıların, ilk grubunda öğrencilerin tercih etmiş oldukları oyun türleri sınıf seviyelerine göre belirlenmişken, ikinci gruptaki öğrencilerde sınıf düzeyine bağlı farklılık bulunamamıştır. Bir başka araştırmada ise, yaşları 18 ile 35 arasında değişen 250 kadın katılımcılar ile yapılan çalışmada sınıf düzeylerine göre katılımcıların oyun tercihlerinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Marshall ve Foran, 2008).

Araştırmanın üçüncü bulgusunda öğrencilerin akademik başarıları ile dijital oyun oynama motivasyonu arasında anlamlı bir farklılığının olmadığı tespit edilmiştir. Buna göre akademik başarıları düşük, orta ve yüksek olan katılımcıların benzer düzeyde huzur, mutluluk, merak, ses ve efektlerden etkilenme düzeyi, oyun oynama nedeni-sonucu arasında bağ kuramama gibi ortak nedenler ile dijital oyun oynadıkları söylenebilir. Literatürde dijital oyun oynama ile akademik performans arasında ilişki bulunmadığına dair araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin, Drummond ve Sauer (2014) Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programına katılan 22 ülkeden 192.000'den fazla öğrencinin bilim, matematik ve okuma derslerindeki başarılarının değerlendirildiği çalışmada dijital oyunlar için ayrılan zamanın artırılmasının, düşünülen aksine bireyin akademik başarısının üzerinde çok az etkisi olduğunu bu nedenle akademik performanstaki farklılığın ihmal edilebileceği belirtilmiştir.

Araştırmanın son bulgusunda katılımcıların fiziksel etkinliklere katılım durumu ile dijital oyun oynama motivasyonu alt boyutlarından merak ve sosyal kabul, oyun isteğinde belirsizlik alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Merak ve sosyal kabul alt boyutunda dijital oyuna az katılanların puan ortalamalarının, hiç katılmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Buna göre fiziksel etkinliklere az katılan öğrencilerin hiç katılmayanlara göre dijital oyunları daha çok dışsal kaynaklardan beslenerek oynadığı söylenebilir. Literatürde fiziksel aktiviteye katılanların dijital oyun oynama motivasyonlarının düşük olduğunu tespit eden araştırmalarla (Demir ve Cicioğlu, 2018; Biddiss ve Irwin, 2010) farklılık gösterdiği söylenebilir. Oyun isteğinde belirsizlik alt boyutunda fiziksel etkinliklere her fırsatta katılan öğrencilerin puan ortalamalarının hiç katılmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Elde edilen bu sonuca göre fiziksel aktivite içinde yer alan heyecan, yarışma, hırs gibi olguların dijital oyunlardaki heyecan, yarışma, hırs ile aynı kabul edilmesinden kaynaklandığı düşünülebilir. Araştırma bulgularından farklı olarak Biddiss ve Irwin (2010) ve Graf ve ark. (2009) araştırmaları dikkate alındığında; kullanıcı sayısı giderek artan hareket algılayıcı kumandalara sahip oyun konsolları ile oynanan egzersiz oyunlarının,

oyuncuların egzersiz yapma motivasyonunu arttırdığı, egzersizde daha fazla zaman geçirmelerine ve daha fazla enerji harcamalarına katkı sağladığını savunmaktadır.

SONUÇ

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin cinsiyet ve fiziksel etkinliklere katılım durumu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasında anlamlı bir ilişki olduğu, sınıf ve akademik başarı açısından dijital oyun oynama motivasyonu arasında anlamlı ilişki bulunmadığı sonucuna varılmıştır. Günümüzde gelişen teknoloji ve azalan oyun alanları yeni nesilde oyun oynama anlayışını dijital ortama taşımaktadır. Bu durumu olumlu yönde değerlendirebilmek ve daha sağlıklı, yaratıcı bireyler yetiştirebilmek için dijital oyunların, fiziksel hareketi sağlayan, birden fazla kişiyle oynanabilen ve yaratıcı zekayı geliştiren şekilde tasarlanması, gelecek nesillerin daha sosyal, yaratıcı ve sağlıklı bireyler olmasına katkıda bulunabilir. Yapılan çalışmanın bu doğrultuda yapılabilecek yeniliklere ışık tutabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. **Biddiss, E. & Irwin, J.** (2010). Active Video Games to Promote Physical Activity in Children and Youth. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 164:664-672.
2. **Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F.** (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (17. Baskı), Ankara: Pegem Yayınları.
3. **Caillois, R.** (1957). *Lesjeux et les hommes*. Gallimard. (Oyunlar ve Erkekler). <http://en.wikipedia.org/wiki/Game>.
4. **Demir, G. T. & Hazar, Z.** (2018). Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (DOOMÖ): Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Journal Of Physical Education & Sports Science / Beden eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2).
5. **Demir, G. T., & Cicioğlu, H. İ.** (2018). Motivation Scale For Participation In Physical Activity (MSPPA): A study of validity and reliability. *Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492.
6. **Doğu, B.** (2006). Popüler kültürün tüketim aracı olarak bilgisayar oyunlarında sunulan yaşam tarzı. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
7. **Drummond, A. & Sauer, J.D.** (2014). Video-games do not negatively impact adolescent academic performance in science, mathematics or reading. *Plos One*, 9: e87943.
8. **Gentile, D.A.** (2009). Pathological video game use among youth 8 to 18: A national study. *PsycholSci*, 20:594-602.
9. **Graf, D. L., Pratt, L. V., Hester, C. N. & Short, K. R.** (2009). Playing Active Video Games Increases Energy Expenditure in Children. *Pediatrics*, 124(2), 534-540.
10. **Green, B.S., Sherry J, Lachlan, K. ve ark.** (2010). Orientation to video games among gender and age groups. *Simul Gaming*, 41:238-259.
11. **Griffiths, M.D., Davies, M.N.O.** (2005). Videogame Addiction: Does It Exist? *Handbook Of Computer Game Studies*. J. Goldstein, J. Raessens (Eds), Boston. MIT Pres, 359-368.
12. **İnal, Y. & Çağiltay, K.** (2005). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve oyun tercihlerini etkileyen faktörler, Ankara Özel Tevfik Fikret Okulları, Eğitimde Yeni Yönelimler II, Eğitimde Oyun Sempozyumu, 14 Mayıs, Ankara.
13. **Karasar, N.** (2003). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (12. Baskı), Ankara: Nobel Yayınevi.
14. **Kula, A. & Erdem, M.** (2005). Öğretimsel bilgisayar oyunlarının temel aritmetik işlem becerilerinin gelişimine etkisi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29: 127-136.
15. **Malone, T. W.** (1980). What makes things fun to learn? A study of intrinsically motivating computer games. California: Palo Alto Research Center.
16. **Marshall, A. & Foran, J.** (2008). Australian female gamers video game preferences. Paper presented at the Australian & New Zealand

- Marketing Academy Conference, December 1-3.
17. **Media Analysis Laboratory, Simon Fraser University, B.C.** (1998). Video game culture: Leisure and play of B.C. teens. http://www.media-awareness.ca/english/resources/research_documents/studies/video_games/video_game_culture.cfm.
 18. **Polat, E. & Yalçın, H. B.** (2014). Spor Seyircileri İçin Dışsal Gudu Ölçeği ve Spor Seyircileri İçin İçsel Gudu Ölçeği Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. International Journal Of Human Sciences, 11(1):105-127.
 19. **Rideout, V.J., Foehr, U.G. & Roberts, D.F.** (2010). Generation M2: Media in the lives of 8- to 18- year olds. Kaiser Family Foundation. <http://www.kff.org/entmedia/entmedia012010nr.cfm>.
 20. **Şirin, F.E., Çağlayan, S.H., Çetin, Ç.M. & İnce, A.** (2008). Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Spora Katılım Motivasyonlarına Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(2): 98-110.
 21. **Tekkurşun, D. & Bozkurt, M.** (2019). Dijital Oyun Oynama Tutumu Ölçeği (DOOTÖ): Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması, Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi.
 22. **Tekkurşun, D. G., İlhan, L. E., Esentürk, O. & Kan, A.** (2018). Engelli bireylerde spora katılım motivasyonu ölçeği (eskmö): geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Spormetre, 16(1): 91-102.
 23. **Türk Dil Kurumu (TDK):** http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_karsilik&view=karsilik&kategori1=karsilik_liste&ayn1=bas&kelime1=motivasyon.



İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN BAŞARI ALGISI VE SORUMLULUK DUYGUSUNUN SPOR YAPMA DEĞİŞKENİNE GÖRE İNCELENMESİ

Çağatay DERECELİ¹

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, ilköğretim öğrencilerinin başarı algısı ve sorumluluk duygusunun spor yapma değişkenine göre incelemektir. Çalışmanın örneklemi, 2016-2017 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Aydın ilinde bazı ilk ve ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören, 163 spor yapan, 141 spor yapmayan olmak üzere toplam 304 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Roberts, Treasure ve Balague (1998) tarafından geliştirilen, Kazak Çetinkalp (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Başarı Algısı Envanteri (Çocuk Versiyonu - BAE-Ç)", Conrad ve Hedin'in (1981) geliştirilen, Taylı (2005) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Sorumluluk Duygusu ve Davranışı Ölçeği (SDDÖ)" kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde, Kolmogorov - Smirnov testi, t testi ve ANOVA testleri kullanıldı. Sonuç olarak, sporcu çocukların başarı algılarının, görev ve ego yönelimlerinin sporcu olmayan çocuklardan daha yüksek olduğu, sporcu çocukların sorumluluk duygusu ve davranışlarının sporcu olmayan çocuklara göre daha gelişmiş olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Başarı algısı, Sorumluluk Duygusu.

AN EXAMINATION OF SUCCESS PERCEPTION AND SENSE OF RESPONSIBILITY OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN TERMS OF DOING SPORTS

ABSTRACT

In this context, the aim of this study is to examine success perception and sense of responsibility of primary school students in terms of doing sports. The study universe consisted of 304 students, 163 of whom doing sports and 141 of whom not doing sports, studying in different primary and secondary schools in Aydın province of Turkey. The data of the study were collected during the spring semester of 2016-2017 academic year through "the Perception of Success Questionnaire (Children's Version)" developed and validated by Roberts, Treasure and Balague (1998), and validated in Turkey by Kazak Çetinkalp (2006) and "Social and Personal Responsibility Scale" developed and validated by Conrad and Hedin (1982) and validated in Turkey by Taylı (2005). Kolmogorov - Smirnov test, t test and ANOVA test were used to evaluate the data. The result, it has been determined that athlete children not only have a higher perception of success, duty and ego orientation but also they have a higher sense of social and personal responsibility than non-athlete children.

Keywords: Sport, Sense of Success, Sense of Responsibility.

GİRİŞ

Başarı güdülenmesinin tanımlanan özelliği, bireyin kendi yeteneklerini algılaması görüşüne dayanır (Nicholls, 1984; Cox, 1998). Başarı hedefi yaklaşımı, başarı ortamlarında ego katılım ve görev katılım olarak nitelendirilen iki başarı hedefinin olduğunu varsaymaktadır. Bu iki hedef, bireylerin yetenek düzeylerini kişisel olarak yargılama şekliyle ilgilidir. Görev katılımlı olan bir kişi; beceri gelişimi, yeni beceri öğrenme, görevde ustalığı gösterme ve sıkı çalışma üzerine odaklanmaktadır. Yeteneği gösterme, maksimum çabaya dayandırılır ve kişi referanslıdır. Ego katılımında ise, üstün yeteneği kanıtlama üzerinde yoğunlaşmaktadır. Ego katılımlı olan bir kimse için sübjektif başarının temel kaynağı, bir yarışma sırasında daha az çaba ile rakibini yenme olacaktır. Görev katılımlı bir kişi, sıkı çalışma ve akranları ile işbirliği yapmanın başarıya götüreceği inanırken; ego katılımlı bir kişi ise başarıya üstün yeteneği kanıtlayarak ve rakiplerini mağlup ederek ulaşılacağına inanmaktadır (Duda, 1993; Roberts, Spink ve Pemberton, 1999). Başarı hedefi- kuramına göre; başarı hedefleri, algılanan yetenek ve başarı davranışı, kişinin güdülenmesini belirlemede etkileşim içindedir. Kişinin güdülenmesini anlamak için, başarı ve başarısızlığın kişi için ne anlama geldiği ve kişinin başarı hedeflerini ve bu hedeflerin kişinin yetenek algısı ile nasıl etkileşim içinde olduğu anlamak gereklidir (Weinberg ve Gould, 1995). Sporcu görev yönelimli ise antrenman yapmayı, yeni beceriler öğrenmeyi, fazla çaba sarf etmeyi, iş birliğini ve bir önceki performansından daha iyisini yapmayı istemektedir. Ego yönelimli bir sporcu ise çok zor görevlerden kaçmakta, sürekli diğerlerinin performansı ile kendi performansını karşılaştırmakta ve daha az çaba ile rakibini yenmeyi istemektedir (Altıntaş, Koruç ve Akalan, 2012). Sorumluluk, kişinin kendi davranışlarının veya kendi yetki alanına giren herhangi bir olayın farkında olması ve davranışlarının ve durumların sonuçlarını üstlenmesidir (Özen, 2007). Bireysel sorumluluk, kendi sorumluluğunu üstlenebilmek, kendinden sorumlu olmak, başardığında diğerlerini değil, sadece kendini kutlamak ve başaramadığında ise sadece kendini suçlamaktır. Bireysel sorumluluk yaşamda amaç belirleme ve bu amaca ulaşmak için tüm sorumlulukları üstlenme isteğidir. Böylece birey amaçlarına ulaşmadaki başarısızlıklarında dolayı diğerlerini değil, sadece kendini suçlar (Golzar, 2006). Bireysel sorumluluk, hayatta net hedefler tespit etme ve bu hedeflere varmak için bütün sorumlulukları ve ödevleri tamamen kabullenmektir. Sorumluluk düzeyi yüksek olan bireyüstüne aldığı görevleri çok zor şartlarda olsa bile tamamlar ve yaptığının sonucu iyide olsa, kötude olsa sonuçlarına katlanır. Bu kişilik özelliğine sahip bireyler genellikle, yapılması zor ve sonuçları belirgin olmayan zor görevler olduğunda,

diğerleri tarafından görevi yapmak ya da tamamlamak için seçilirler (Nelson ve Low 2004). Sosyal sorumluluk, diğerlerinden hiçbir kazanç olmadığına bile, onlara yardım etme yönünde harekete geçmez. Sosyal sorumluluk sahibi bireyler yardım edici davranışlarda bulunurken işin maddi yönünden çok manevi boyutuyla ilgilenirler, çünkü onlar için manevi doyum daha önemlidir (Golzar, 2006).

Amaç

Sorumluluk duygusu ve başarı algısı yüksek olan öğrencilerin, bir işi başarmak için büyük çaba gösterdikleri, olumsuz olaylarda kolay pes etmedikleri, sabırlı olduklarından yola çıkılarak sorumluluk ve başarı algısının önemli özelliklerden olduğu düşünülmektedir. Sorumluluk ve başarı algısı arasındaki ilişkinin ortaöğretim öğrencileri üzerinde ortaya konması anlamlı bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda yapmış olduğumuz bu çalışmanın amacı da, ortaöğretim öğrencilerinin spor yapma değişkenine bağlı sorumluluk ve başarı algısı düzeylerini incelemektir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma, betimsel bir çalışma olup genel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş, spor yapma durumu belirleyebilmek amacıyla kişisel bilgileri alındıktan sonra, öğrencilerin başarı algısı, görev ve ego yönelimi ile sorumluluk düzeylerini belirlemek anket yöntemi kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırma 2016-2017 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Aydın ilinde bulunan bazı ilk ve ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilere uygulanmıştır. Çalışmanın örneklemi 163 spor yapan, 141 spor yapmayan olmak üzere toplam 304 öğrenciden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan öğrencilerin başarı algısını belirlemek Roberts, Treasure ve Balague (1998) tarafından geliştirilen, Kazak Çetinkalp (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Başarı Algısı Envanteri (Çocuk Versiyonu - BAE-Ç), sorumluluk düzeylerini belirlemek için Conrad ve Hedin'in (1981) geliştirilen, Taylı (2005) tarafından Türkçeye uyarlanması yapılan Sorumluluk Duygusu ve Davranışı Ölçeği (SDDÖ) ölçeği kullanılmıştır.

Başarı Algısı Envanteri (Çocuk Versiyonu - BAE-Ç) (The Children's Version of The Perception of Success Questionnaire-POSQ-CH), Roberts, Treasure and Balague (1998)

tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Kazak Çetinkalp (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, yargıların beş değerlendirme basamağına göre yapıldığı 6'sı görev, 6'sı ego yönelimi olmak üzere 12 maddeden oluşmakta ve iki alt ölçeği içermektedir. Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için, temel bileşenler faktör analizi kullanılmıştır. Faktör analizinde, oblimin döndürme yöntemi kullanılarak faktör yükleri belirlenmiştir. Oblimin döndürme yöntemiyle yapılan temel bileşenler faktör analizi sonrası ölçeği oluşturan 12 maddenin orijinal ölçekteki gibi 2 faktör altında toplandığı görülmüştür. Oblimin döndürme sonrası, 1. alt ölçek varyansın 26.72'sini, 2. alt ölçek 22.62'sini açıkladığı belirlenmiştir. Her iki altölçek ise toplam varyansın 49.34'ünü açıklamaktadır. Madde ayırt ediciliği için bu altı alt ölçeğin her birindeki maddelerin madde-toplam test korelasyonlarına bakıldığında, değerlerin pozitif ve yüksek olduğu belirlenmiştir. Cronbach alpha değerleri, görev yönelimi altölçeği için. 79 ve ego yönelimi altölçeği için ise. 77 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test korelasyon katsayıları ego yönelim için. 88 ve görev yönelimi için. 61 olduğu belirlenmiştir.

Sorumluluk Duygusu ve Davranışı Ölçeği (SDDÖ), Conrad ve Hedin'in (1981) geliştirmiş ve Türkçeye uyarlaması Taylı (2005) tarafından yapılmıştır. Envanter, sosyal durumlar karşısında, duyulan sorumluluk bilincini değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Her madde, hem sorumluluğun duygu boyutunu, hem de davranış boyutunu değerlendirmeye yöneliktir. Bu ölçekte 18 sosyal durum karşısında yaşanan sorumluluk duygu düzeyi ve buna bağlı olarak sorumluluk davranış düzeyinin derecelendirilmesinden oluşmaktadır. Duygu boyutu sosyal durumlarda yaşanan sorumluluk duygusunu ifade ederken, davranış boyutu da bu duyguya bağlı olarak gerçekleşen sorumluluk davranışının yaşanma sıklığını ifade eder. Böylece yaşamda sorumluluk duygusunun, yaşamı ne derece etkilediğini ve davranışa ne derece yansıdığını ölçmektedir. Ölçeğin cevaplanmasında 4 dereceli yanıt şıkları duygu düzeyi için "Her Zaman Sorumluluk Duyarımdan, "Hiç Bir Zaman Sorumluluk Duymama doğru giden şekilde olup, duyguya bağlı davranış düzeyi için; "Her Zaman Sorumlu Davranırım, "Hiç Bir Zaman Sorumlu Davranmam" giden şekildedir. Ölçeğin puanlanması, ölçeğin duygu ve davranış ve davranış boyutlarından alınan puanların toplanması ile yapılmıştır. Bunun için a'ya 4, b'ye 3, c'ye 2 ve d'ye 1 verilmiştir. Ölçekten alınan en düşük puan 18 en yüksek puan 72'dir. Genel gurutpan elde edilen puanın aritmetik ortalaması bulunur ve ortalamanın altındakiler için sorumluluk duygusu ve davranışı düşüktür denilebilir (Özen, 2013).

Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan çocukların başarı algılarını, sorumluluk duygusu ve davranışlarını belirlemeye yönelik anket uygulamalarından elde edilen verilerin istatistiksel analizinde SPSS

22.0 paket programı kullanıldı. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov - Smirnov testi ile sınıandı. Verilerin normal dağılım gösterdiği anlaşıldığından bağımsız iki örneklem grubu arasında ortalamalar açısından fark olup olmadığının sınıanmasında t testi, bağımsız ikiden fazla örneklem grubunun ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığın sınıanmasında ise ANOVA testi kullanıldı.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Spor Yapan Ve Yapmayan Çocuklarda Başarı Algılarının İncelenmesi

Değişkenler	Sporcu	N	X	Ss±	S _{hata}	t Testi	
						t	P
Görev yönelim	Evet	163	28.03	1.40	0.11	5.791	0.000*
	Hayır	141	26.26	3.61	0.30		
Ego yönelim	Evet	163	27.90	1.83	0.14	8.363	0.000*
	Hayır	141	24.72	4.43	0.37		
Başarı algısı	Evet	163	55.93	2.73	0.21	7.945	0.000*
	Hayır	141	50.97	7.39	0.62		

*0.05 düzeyinde anlamlılık

Tablo 1’de görüldüğü üzere, başarı algısı, görev ve ego yönelimi açısından sporcu olan ve olmayan çocuklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($p < 0.05$). Spor yapan çocukların görev yönelimi ortalaması 28.03 ± 1.40 iken sporcu olmayan öğrencilerin ortalaması 26.26 ± 3.61 dir. Ego yönelimi sporcu çocuklarda 27.90 ± 1.83 iken sporcu olmayan çocuklarda 24.72 ± 4.43 tür. Başarı algısı ortalama değer sporcu çocuklarda 55.93 ± 2.73 iken sporcu olmayan çocuklarda 50.97 ± 7.39 dur. Ortalama değerler incelendiğinde sporcu çocukların başarı algılarının, görev ve ego yönelimlerinin sporcu olmayan çocuklardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Spor Yapan ve Yapmayan Çocuklarda Başarı Algılarının Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi

Değişkenler	Yaş grubu	N	X	Ss±	F	p
Görev yönelim	1 9-10 yaş	35	27.20	3.67	0.013	0.987
	2 11-12 yaş	180	27.23	2.34		
	3 13-14 yaş	89	27.17	3.26		
	4 Toplam	304	27.21	2.80		
Ego yönelim	1 9-10 yaş	35	26.14	4.08	0.702	0.496
	2 11-12 yaş	180	26.63	3.16		
	3 13-14 yaş	89	26.11	4.38		
	4 Toplam	304	26.42	3.66		
Başarı algısı	1 9-10 yaş	35	53.34	7.17	0.322	0.725
	2 11-12 yaş	180	53.86	4.90		
	3 13-14 yaş	89	53.28	7.27		
	4 Toplam	304	53.63	5.95		

Tablo 2’de görüldüğü üzere, başarısı algısı, görev yönelim ve ego yönelim ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Buna göre yaş değişkeninin çocukların başarı algılarını, görev ve ego yönelimlerini etkilemediği söylenebilir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Spor Yapan ve Yapmayan Çocuklarda Sorumluluk Duygusu ve Davranışlarının İncelenmesi

Değişkenler	Sporcu	N	X	Ss±	S _{hata}	T Testi	
						t	p
Sorumluluk duygusu	Evet	163	66.57	4.32	0.33	10.247	0.000*
	Hayır	141	59.06	8.12	0.68		
Sorumlu davranış gelişimi	Evet	163	66.78	3.84	0.30	11.517	0.000*
	Hayır	141	58.08	8.71	0.73		

*0.05 düzeyinde anlamlılık

Tablo 3.’de sorumluluk duygusu ve davranışları açısından sporcu olan ve sporcu olmayan çocuklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Sorumluluk duygusu ortalama değeri sporcu çocuklarda 66.57 ± 4.32 iken sporcu olmayan çocuklarda 59.06 ± 8.12 dir. Sorumlu davranış gelişimi ortalama değeri sporcu çocuklarda 66.78 ± 3.84 iken sporcu olmayan çocuklarda 58.08 ± 8.71 dir. Ortalama değerler incelendiğinde sporcu çocukların sorumluluk duygusu ve sorumlu davranış gelişimi sporcu olmayan çocuklara göre daha yüksek düzeydedir.

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Spor Yapan ve Yapmayan Çocuklarda Sorumluluk Duygusu ve Sorumlu Davranış Gelişiminin Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi

Değişkenler	Yaş grubu	N	X	Ss±	F	p
Sorumluluk duygusu	1 9-10 yaş	35	63.63	6.99	1.026	0.360
	2 11-12 yaş	180	63.44	6.97		
	3 13-14 yaş	89	62.15	8.29		
	4 Toplam	304	63.09	7.39		
Sorumlu davranış Gelişimi	1 9-10 yaş	35	63.66	6.34	0.500	0.607
	2 11-12 yaş	180	62.86	7.96		
	3 13-14 yaş	89	62.16	8.23		
	4 Toplam	304	62.74	7.86		

Tablo 4. incelendiğinde yaş grubuna göre sorumluluk duygusu ve davranışları açısından sporcu olan ve sporcu olmayan çocuklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı anlaşılmaktadır ($p>0.05$). Buna göre yaş değişkeninin çocukların sorumluluk duygusu ve davranışlarını etkilemediği söylenebilir. Anlamlılık olmamasına rağmen 13-14 yaş grubu çocuklarda sorumluluk duygusu ve sorumlu davranış gelişimi ortalamasının düşük değerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Araştırmaya Katılan Spor Yapan Ve Yapmayan Çocuklarda Sorumluluk Duygusu Ve Sorumluluk Davranışı İle Başarı Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Değişkenler	Spor yapma durumu	Sorumluluk duygusu			Sorumluluk davranışı		
		n	r	p	n	r	p
Başarı algısı	Evet	163	0.297**	0.000	163	0.258**	0.001
	Hayır	141	0.319**	0.000	141	0.210*	0.012

*0.05 düzeyinde anlamlı ilişki (iki yönlü); 0.01 düzeyinde anlamlı ilişki (iki yönlü)

Tablo 5’de görüldüğü üzere, spor yapan çocuklarda başarı algısı ile sorumluluk duygusu ve sorumluluk davranışı arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu görülmektedir (sırasıyla $r=0.297$ ve $r=0.258$; $p<0.005$). Spor yapmayan çocuklarda da benzer şekilde başarı algısı ile sorumluluk duygusu ve sorumluluk davranışı arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır (sırasıyla $r=0.319$ ve $r=0.210$; $p<0.005$). Buna göre hem spor yapan hem de spor yapmayan çocukların sorumluluk duygusu ve sorumluluk davranışı arttıkça başarı algılarının düşük düzeyde de olsa arttığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

İlköğretim öğrencilerinin başarı algısı ve sorumluluk duygusunun spor yapma değişkenine göre incelenmiştir. Başarı algısı, görev ve ego yönelimi açısından sporcu olan ve olmayan çocuklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ortalama değerler incelendiğinde sporcu çocukların başarı algılarının, görev ve ego yönelimlerinin sporcu olmayan çocuklardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 1). Sporcuların hedef yönelimleri, algılanan güdüsel iklimleri ve algılanan fiziksel yeterliklerinin cinsiyete ve deneyim düzeyine göre incelendiği çalışmada, , kadın sporcuların hem beceri öğrenimi, görevde ustalığı gösterme, sıkı çalışma kavramları hem de başarıya üstün yeteneği kanıtlayarak ve rakiplerini mağlup ederek ulaşılacağı inancı üzerine odaklandıkları belirlenmiştir (Altıntaş, Kuruç ve Akalan, 2012). Görev ve ego yönelimin çocukların spor güdülenmesi üzerine etkisinin incelendiği çalışmada, görev yönelimli çocukların ego yönelimlere göre daha fazla güdülenebildiğini belirlemişlerdir (Fox ve ark., 1994). Spor yapan ve yapmayan çocuklarda, başarı algısı, görev yönelim ve ego yönelim ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Buna göre yaş değişkeninin çocukların başarı algılarını, görev ve ego yönelimlerini etkilemediği söylenebilir (Tablo 2). Küçükler ve yıldızlar kros sporcularının hayal etme ve başarı algı düzeylerinin incelendiği çalışmada, yaş değişkenine göre başarı algısı alt boyutlarında ve toplam puanında anlamlı farklılık bulunmamıştır (Gök, Birol ve Aydın, 2018). Sorumluluk duygusu ve davranışları açısından sporcu olan ve sporcu olmayan çocuklar

arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir. Sorumluluk duygusu ve sorumlu davranış gelişimi ortalama değerler incelendiğinde sporcu çocukların sorumluluk duygusu ve sorumlu davranış gelişimi sporcu olmayan çocuklara göre daha yüksek düzeydedir (Tablo 3). Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 508 öğrencinin üst bilişsel farkındalık ve sorumluluk duygusu incelenmiş, üst bilişsel farkındalık ile sorumluluk duygusu ve davranışı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır (Ocak ve Dökme, 2018). Yaş grubuna göre sorumluluk duygusu ve davranışları açısından sporcu olan ve sporcu olmayan çocuklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Buna göre yaş değişkeninin çocukların sorumluluk duygusunu ve davranışlarını etkilemediği söylenebilir. Anlamlılık olmamasına rağmen 13-14 yaş grubu çocuklarda sorumluluk duygusu ve sorumlu davranış gelişimi ortalamasının düşük değerde olduğu görülmektedir (Tablo 4). İlköğretim öğrencilerinin sorumluluk duygusu, denetim odağı ve akademik başarının incelendiği çalışmada, kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla sorumluluk değerlerinin yüksek olduğu, sorumluluk puanı yüksek olan öğrencilerin denetim odağı puanlarının ve akademik başarılarının da yüksek olduğu bulunmuştur (Golzar, 2006). Spor yapan çocuklarda başarı algısı ile sorumluluk duygusu ve sorumluluk davranışı arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Spor yapmayan çocuklarda da benzer şekilde başarı algısı ile sorumluluk duygusu ve sorumluluk davranışı arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre hem spor yapan hem de spor yapmayan çocukların sorumluluk duygusu ve sorumluluk davranışı arttıkça başarı algılarının düşük düzeyde de olsa arttığı söylenebilir (Tablo 5). İlköğretim 2. kademe öğrenci-sporcuların başarı algısı ve öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, öğrencilerin öz-yeterlik ile başarı algısı alt boyutları arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermiştir. Ayrıca, görev yöneliminin öz yeterliğin pozitif ve anlamlı belirleyicisi olduğu belirlenmiştir (Canpolat ve Çetinkalp, 2011). Yapılan bazı sorumluluk eğitimi programları ile sorumluluğun öğretilen bir davranış olduğunu göstermektedir (Glasser, 2005; Önal 2005; Taylı, 2006). Bu araştırma bulguları çalışmamızı destekler niteliktedir.

SONUÇ

Başarı algısı, görev ve ego yönelimi açısından sporcu olan ve olmayan çocuklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sporcu çocukların başarı algısı, görev ve ego yönelim ortalama değerlerinin sporcu olmayan çocuklardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sorumluluk duygusu ve davranışları açısından sporcu olan ve sporcu olmayan

çocuklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Sporcu çocuklarda, sorumluluk duygusu ve sorumlu davranış gelişimi ortalama değerleri sporcu olmayan çocuklara göre daha yüksek düzeydedir. Yaş grubuna göre başarı algısı, görev ve ego yönelimi, sorumluluk duygusu ve davranışları açısından sporcu olan ve olmayan çocuklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Anlamlılık olmamasına rağmen 13-14 yaş grubu çocuklarda sorumluluk duygusu ve sorumlu davranış gelişimi ortalamasının düşük değerinde olduğu görülmektedir. Spor yapan ve yapmayan çocuklarda başarı algısı ile sorumluluk duygusu ve sorumluluk davranışı arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Buna göre hem spor yapan hem de spor yapmayan çocukların sorumluluk duygusu ve sorumluluk davranışı arttıkça başarı algılarının düşük düzeyde de olsa arttığı belirlenmiştir.

KAYNAKLAR

1. **Altıntaş, A., Koruç, P.C., Akalan, C.** (2012). Comparing the perceived motivational climate, goal orientations and perceived physical competence of athletes with regard to gender and sport, experiences, *Türkiye Klinikleri J Sports Sci*, 4(1):1-15.
2. **Canpolat, A.M., Kazak Çetinkalp, Z.** (2011). İlköğretim II. Kademe Öğrenci-Sporcuların Başarı Algısı ve Öz-Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(1): 14-19.
3. **Conrad, D. ve Hedin, D.** (1982). *Instrument and Scoring Guide of the Experimental Education Evaluation Project*. Minnesota: Center for Youth Development and Research.
4. **Cox RH.** (1998). *Sport psychology: Concepts and applications*. 4th ed. Boston: The McGraw-Hill, 236-71.
5. **Duda JL.** (1993). Goals: A social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport. In: Singer RN, Murphey M, Tennant LK, eds. *Handbook on Research on Sport Psychology*. New York: Macmillan, 421-36.
6. **Fox, K., Goudas, M., Biddle, S., Duda, J. L., Armstrong, N.** (1994). Children's task and ego profiles in sport. *British Journal of Educational Psychology*, 64, 253-261.
7. **Glasser, W.** (2005). *Responsibility, Respect and Relationships: Creating Emotionally Safe Classrooms*, Quality Educational Programs, Inc.
8. **Golzar, F.A.** (2006). İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerine Yönelik Sorumluluk Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Sorumluluk Düzeylerinin Cinsiyet, Denetim Odağı ve Akademik Başarıya Göre İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara
9. **Gök, A., Birol, S.Ş., Aydın, E.** (2018). Athletics cross athletes' perception of success and imagery levels according to different variables, *The Journal of International Social Research*, 11, 60, 1367-1376.
10. **Kazak Çetinkalp Z.** (2006). The validity and reliability study of "the children's version of the perception of success questionnaire-POSQ-CH" for Turkish athletes. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, 1325-7.
11. **Nelson, D. B., Low, G. R.** (2004). *Personal Responsibility Map (PRM)*, Oakwood Solutions, LLC,
12. **Nicholls J.G.** (1984). Conceptions of ability and achievement motivation. In: Ames R, Ames C, eds. *Research on Motivation in Education: Student Motivation*, 1, 39-73. New York: Academic Press.
13. **Öcak, E.D., Dökme, İ.** (2018). Üst bilişsel farkındalık ile sorumluluk duygusu ve davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 7, 1, 87-93.
14. **Önal, Ş.** (2005). *Bir Sorumluluk Eğitim Programının Lise Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Sorumluluk Düzeylerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Bursa
15. **Özen, Y.** (2007). Sorumluluk Duygusu ve Davranışı Ölçeğinin Geliştirilmesi Güvenirliliği ve Geçerliliği. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Elektronik Dergisi*, 7, 343-357.

16. **Roberts G.C., Treasure D.C., Ballague G.** (1998). Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sport Sciences*, 16 (4), 337-347.
17. **Roberts G.C., Spink K.S., Pemberton C.L.** (1999). Learning experiences in sport psychology. 2nd eds. USA, Champaign, IL: Human Kinetics, 115-118.
18. **Taylı, A.** (2006). "Akran Yardımcılığı Uygulaması Aracılığıyla Lise Öğrencilerinde Kişisel ve Sosyal Sorumluluğun Arttırılması". (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara
19. **Özen, Y.** (2013). Sorumluluk duygusu ve davranışı ölçeğinin geliştirilmesi güvenilirliği ve geçerliği, Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Elektronik Dergisi, 7, 343-357.
20. **Weinberg, R. S., Gould, D.** (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign JL: Human Kinetics. 59-72, 137-160.





DİJİTAL ÇAĞDA BİLGİ VE İLETİŞİM TEKNOLOJİLERİNİN KULLANIMI: SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE BİR UYGULAMA

Mehmet Haluk SİVRİKAYA¹, Yunus Sinan BİRİCİK¹

ÖZ

Çalışmanın amacı; spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin teknoloji kullanım düzeylerinin incelenmesidir. Araştırma grubunu; Atatürk Üniversitesi'nde 2018-2019 eğitim-öğretim yılında, Spor Bilimleri Fakültesinin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Spor Yöneticiliği, Antrenörlük ve Rekreasyon bölümlerinde öğrenim gören 92 kadın ve 281 erkek olmak üzere toplam 373 öğrenci oluşturmaktadır. Teknoloji Kullanım Ölçeği (Technology Usage Scale) Zincirkıran ve Tiftik (2014) tarafından geliştirilen Aksoy (2018) tarafından geçerlilik ve güvenilirliği test edilen beşli likert tipinde ve 13 maddeden oluşan bir ölçektir. Verilerin analizinde katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için frekans analizi; cinsiyet değişkenine göre teknoloji kullanım düzeylerinin karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda t-testi uygulanmıştır. Bölüm, sınıf durumlarına göre teknoloji kullanım düzeylerinin karşılaştırılmasında Tek Yönlü Varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Araştırma sonucunda; cinsiyet değişkenine göre kız ve erkek öğrencilerin teknoloji kullanım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bölüm değişkeni irdelendiğinde öğrencilerin teknoloji kullanım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler: Teknoloji, Teknoloji Kullanımı, Spor Bilimleri Öğrencileri.

USE OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN DIGITAL AGE: AN APPLICATION ON THE STUDENTS OF FACULTY OF SPORTS SCIENCES

ABSTRACT

In this study, it is aimed at analysing the level of technology usage of students in the faculty of sports sciences. Research group include a total of 373 students, (92 females and 281 males) who are attending at Atatürk University, Faculty of Sports Sciences, departments of Physical Education and Sports Teaching, Sports Management, Coaching and Recreation in the 2018-2019 academic year. Technology Usage Scale is a five-point Likert-type scale consisting of 13 items developed by Zincirkıran and Tiftik (2014) and tested by Aksoy (2018) in respect of validity and reliability. In the analysis of the data, frequency analysis was used to determine the demographic characteristics of the participants; t-test was used in independent groups to compare technology usage levels according to gender. One-way analysis of variance (ANOVA) was used to compare technology usage levels according to students' departments and classes. As a result of the research; there was no statistically significant difference between female and male students in terms of technology usage levels according to gender variance. Similarly, when the department variance was analysed, no statistically significant difference was found between the technology usage levels of the students.

Keywords: Technology, Use of Technology, Sports Science Students.

GİRİŞ

Günümüzde hızla gelişen teknolojik ilerlemeler, bilgi ve iletişim alanında yeniliklere yol açmıştır. Yaşanılan bu çağ, dijitalleşmenin yoğun şekilde toplumdaki her ögeye nüfuz ettiği bilinen bir gerçekliktir. Bu bağlamda da, teknoloji; bireylerin bilgiyi elde etmesi ve paylaşması, aynı zamanda aktif olarak kullanılmasına olanak tanıyan önemli bir unsurdur. İnsanlar, teknoloji ve bilimin birleşmesi ile birlikte eskiden eşi benzeri görülmemiş bir şekilde daha fazla doğada üstünlük sağlayacak bir konuma geleceklerdir (İşman, 2003). Bütün canlılar benzer özellikler gösterse bile insanları diğer canlılardan ayıran en önemli özelliği sürekli düşünen, değişen ve yeni buluşlar yapabilmesine imkân sağlayan bir beyin yapısına sahip olabilmesidir. Bu yapı da insanın yeni çıkan her buluşu öğrenmesini ve araçları kullanabilmesini sağlar (Childe, 2007; Şenel, 1995).

Teknolojik yeniliklerin gün be gün gelişmesi ve git gide hayatın her alanında yer alması herkes tarafından bilinen bir gerçekliktir. Bir birey, ilgilendiği bir alanda teknolojiyi en iyi şekilde kullanırsa o alanın öncüleri arasında yer alır. Toplum yaşamının en önemli alanlarından biri olan eğitim sisteminde de teknoloji giderek daha fazla yer edinmektedir. Bu nedenle de eğitimin ilk kademesinde başlayarak yükseköğretime kadar birçok kurum ve kuruluş daha fazla teknolojiye yer vermekte ve buna paralel olarak eğitim sistemlerini oluşturmakta ya da yeniden yapılandırmaktadırlar.

Dijitalleşen dünya içerisinde eğitim ve öğretim sistemi de köklü değişimler geçirerek bilgiye ulaşma ve paylaşma yöntemleri de değişmiş ve bunun gerçekleşebilmesi için de bu beceriye sahip bireylerin yetiştirilmesi temel hedef haline gelmiştir (ISTE, 1998). Bu düşünceden hareketle de teknoloji kullanımını doğru ve etkin şekilde kullanabilecek bireylerin ortaya çıkmasını sağlamak için eğitim sisteminin yeniden şekillenmesi ve bu duruma uygun bireylerin yetiştirilmesi bir zorunluluk haline gelmiştir. Bu resmin ortaya çıkabilmesi için de öğrencilerin hedeflenen bilgiye ulaşmalarını ve onu kullanabilmelerine yardımcı olacak teknoloji kullanımını sağlayacak uygun öğrenme ortamlarının oluşturulması gerekir. Bunun yanı sıra, öğrencilere gerekli olan bilgi ve teknoloji kullanımını öğretecek teknolojik bilgi ve donanıma sahip öğretmenlerin de varlığını zorunlu kılmaktadır (Akkoyunlu, 2002).

Bireyin doğduğu andan yaşadığı her ana kadar devam eden eğitim süreci, günümüzde bilgi ve iletişim teknolojileri tarafından şekillenmektedir. Eğitimde kullanılan teknolojilerinin barındırdığı hedeflerden ilki, bu teknolojik araçların doğru zamanda ve doğru bir şekilde nasıl

kullanılacağını öğretmek olurken, ikincil olarak da etkin bir şekilde bu teknolojilerinin kullanılması olduğu ifade edilebilir (Çakır & Yıldırım, 2009).

Spor bilimi, yaşanan yüzyılda toplumda daha fazla yer edinmesiyle birlikte bilimsel olarak ve bir bilim dalı olarak büyük gelişmeler göstermeye başlamıştır. Günümüzde sürekli gelişen ve büyüyen rekabetçi spor alanında gereken başarıyı elde etmek için şu anki ve gelecek olan nesillere verilecek eğitimin, yaşadığımız dijital çağa uygun olarak, bilgi ve iletişim teknolojilerinden çokça yararlanarak verilmesi bir zorunluluk olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle spor eğitimi süresince, çoklu medyaların etkili bir şekilde kullanımı, web tabanlı uzaktan eğitim programlarında, eğitim sisteminin yapılandırması süreci içerisinde bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanımı oldukça önem kazanmaktadır (Yücel ve Devecioğlu, 2012). Yaşanan teknolojik gelişmeler ve ilerlemeler, toplumun her alanında etkili olurken, etkisini gösterdiği alanlardan biri de spordur ve bu durumda spor alanında yeniliklerin ortaya çıkmasını sağlamıştır. Dünyanın bir ucundan diğer ucuna hakim olan teknoloji kullanımı spor alanında da artmakta ve bu duruma paralel olarak da spor merkezlerinde bilgisayar kullanımı, vücut analiz programları ve kulüp yönetim sistemleri gibi yenilikler görülmektedir. Bunların yanı sıra veri analizi, depolama, para transferi, ürün alım satımı ve spor komplekslerinin işletim mekanizmalarında yoğun şekilde iletişim teknolojilerinin kullanıldığına rastlanılmaktadır (Yücel ve Devecioğlu, 2012).

Bireyin yaşamını değiştiren ve dönüştüren önemli bir süreç olarak eğitim, yaşamımızda önemli bir unsurdur. Diğer alanlarda olduğu gibi spor alanında verilecek eğitimlerde bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanımı öğretmen ve öğrenciler açısından oldukça yararlı olacağı görülen bir gerçekliktir. Aynı zamanda beden eğitimi alanında kullanılacak olan teknolojik araçlar hem teorik bilgilerin hem de psikomotor becerilerin öğrenilmesinde, kalıcı olmasında ve öğretmen- öğrenci açısından da etkileşimli iletişimi sağlayacak ve motive olmalarını sağlayacak bir araç haline gelecektir. Bu bağlamda çalışmamızın amacı, spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin teknoloji kullanım düzeylerinin ölçülmesi ve incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde çalışmanın örneklem grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanması hakkında açıklayıcı bilgiler ile toplanan verilerin analizleriyle ilgili detaylı bilgi verilmektedir.

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Erzurum ilinde yer alan Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Spor Yöneticiliği, Antrenörlük Eğitimi ve Rekreasyon bölümlerinde öğrenim gören ve tesadüfi yöntemle çalışmaya dâhil edilen 373 öğrenci (92 kadın, 281 erkek) oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak “Teknoloji Kullanım Ölçeği (TKÖ)” ile kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Zincirkıran ve Tiftik (2014) tarafından geliştirilen Aksoy (2018) tarafından geçerlilik ve güvenilirliği test edilen “Teknoloji Kullanım Ölçeği” 13 maddeden oluşmaktadır. Kişisel bilgi formu ise, araştırmacı tarafından oluşturulmuş ve katılımcılar hakkında çeşitli sorular içermektedir. Bu ölçek üç faktörlü olup, 5’li likert tipi “Kesinlikle Katılıyorum (5), Katılıyorum (4), Kararsızım (3), Katılmıyorum (2), Kesinlikle Katılmıyorum (1)” şeklinde derecelendirilmektedir. Bu çalışmada; TKÖ’nün alt boyutları üzerinden değil ölçekten alınan toplam puan üzerinden işlem yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için frekans analizi; cinsiyet değişkenine göre teknoloji kullanım düzeylerinin karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda t-testi uygulanmıştır. Bölüm, sınıf durumlarına göre teknoloji kullanım düzeylerinin karşılaştırılmasında Tek Yönlü Varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Verilerin normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığı çarpıklık ve basıklık testi ile ölçülmüştür. Analiz sonucu çıkan değerlerin normallik varsayımını sağladığı, bu nedenle de parametrik testlerin uygulanmasının uygun olduğuna karar verilmiştir. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde, bilgisayar ortamında SPSS 20 istatistik paket programından yararlanılmış ve anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde yapmış olduğumuz araştırma sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Bulgular, tablolar ve tablo altlarındaki açıklayıcı bilgilerle detaylı bir şekilde anlatılmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	92	24,7
	Erkek	281	75,3
Bölüm	Öğretmenlik	79	21,2
	Spor Yöneticiliği	78	20,9
	Antrenörlük	100	26,8
	Rekreasyon	116	31,1
Sınıf	1. Sınıf	123	30,0
	2. Sınıf	126	33,8
	3. Sınıf	60	16,1
	4. Sınıf	64	17,2
Toplam		373	100,0

Tablo 1. öğrencilerin demografik bilgileri hakkında bilgi vermektedir. Buna göre öğrencilerin % 24,7'si (92 kişi) kadın; % 75,3'ü (281 kişi) ise erkektir. Öğrencilerin bölümlerine ilişkin dağılımlarına bakıldığında; % 21,2'sinin (79 kişi) öğretmenlik; % 20,9'unun (78 kişi) spor yöneticiliği, % 26,8'inin (100 kişi) antrenörlük eğitimi ve % 31,1'inin (116 kişi) rekreasyon bölümünde öğrenim gördüğü belirlenmiştir. Sınıf değişkenine bakıldığında ise: % 30,0'ının (123 kişi) 1. sınıf, % 33,8'inin (126 kişi) 2. sınıf, % 16,1'inin (60 kişi) 3. sınıf ve % 17,2'sinin (64 kişi) 4. sınıfta öğrenim gördüğü belirlenmiştir.

Tablo 2. Ölçek Puan Dağılımı

	N	$\bar{X} - \sigma$	Çarpıklık	Basıklık
TKÖ	373	3,30-,72	-,076	-,116

Araştırma kapsamında öğrencilerin yanıtlamış olduğu TKÖ ölçeğinden aldıkları puanların aritmetik ortalaması 3.30–,72'dir. Çarpıklık (–,076) ve Basıklık (–,116) katsayıları incelendiğinde katılımcılardan toplanan verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmektedir (Tablo 2).

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Teknoloji Kullanım Düzeylerine Yönelik T-Testi Sonucu

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss.	t	P
TKÖ	Kadın	92	3,12	,718	2,950	,522
	Erkek	281	3,38	,723		

p>0,05

Tablo 3. öğrencilerin cinsiyetlerine göre teknoloji kullanım düzeylerine yönelik sonuçlar incelendiğinde, kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (t= 2,950; p= ,522>0,05).

Tablo 4. Katılımcıların Bölüm Değişkenine Göre Teknoloji Kullanım Düzeylerine Yönelik Anova Testi Sonuçları

	Bölüm	N	\bar{X}	Ss.	F	P
TKÖ	Öğretmenlik	79	3,27	,787	1,981	,116
	Spor Yöneticiliği	78	3,41	,719		
	Antrenörlük	100	3,19	,610		
	Rekreasyon	115	3,39	,780		

p>0,05

Tablo 4. incelendiğinde, öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümler değerlendirilmiş ve farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin teknoloji kullanım düzeyleri arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir (F= 1,981; p= ,116>0,05).

Tablo 5. Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre Teknoloji Kullanım Düzeylerine Yönelik Anova Testi Sonuçları

	Sınıf	N	\bar{X}	Ss.	F	P
TKÖ	1. sınıf	122	3,37	,766	1,375	,250
	2. sınıf	126	3,25	,701		
	3. sınıf	60	3,43	,761		
	4. sınıf	64	3,23	,674		

p>0,05

Tablo 5. incelendiğinde, öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflar değerlendirilmiş ve farklı sınıflarda öğrenim gören öğrenciler arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir (F= 1,375; p= ,250>0,05).

Tablo 6. Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri

Tanımlayıcı İstatistikler	X	Std. Sap.	N
1) Teknolojiyi her zaman yakından takip ederim	3,75	1,056	373
2) Teknolojinin olmadığı bir yaşam tarzı düşünemiyorum.	3,59	1,112	373
3) Teknolojik inovasyon ve değişimler sosyal hayatım için önem arz etmektedir.	3,69	2,291	373
4) Günlük yaşamımdaki her türlü inovasyon, değişim ve gelişim hayatımı olumlu etkiler.	3,58	,957	373
5) Günlük yaşamdaki yenilik ve değişime ayak uyduramamak beni mutsuz eder.	3,49	1,098	373
6) Yeni çıkan teknolojik bir ürünü (cep telefonu, tablet, dizüstü vb.) teknolojiyi takip etmek için satın alırım.	2,95	1,285	373
7) Yeni çıkan teknolojik bir ürünü (cep telefonu, tablet, dizüstü vb.) prestij (arkadaşlarıma gösteriş yapmak) amaçlı satın alırım.	2,56	1,458	373
8) Yeni çıkan teknolojik bir ürünü (cep telefonu, tablet, dizüstü vb.) o alandaki ihtiyacımı gidermek için satın alırım.	3,67	1,112	373
9) Yeni çıkan teknolojik bir ürünü (cep telefonu, tablet, dizüstü vb.) kişisel tatmin düşüncesiyle satın alırım.	2,84	1,337	373
10) Yeni çıkan teknolojik bir ürünü (cep telefonu, tablet, dizüstü vb.) sosyal statüm gereği bir ihtiyaç düşüncesiyle satın alırım.	3,32	1,228	373
11) Yeni çıkan teknolojik bir ürünü (cep telefonu, tablet, dizüstü vb.) eskisinden sıkıldığım için satın alırım.	3,02	1,352	373
12) Yeni çıkan teknolojik bir ürünü (cep telefonu, tablet, dizüstü vb.) estetik olması (dış görünüş) açısından satın alırım	2,93	1,353	373
13) Kullandığım cihazın eskimiş olmasından dolayı yeni bir cihaz satın alırım.	3,80	1,216	373

Yapılan tanımlayıcı istatistik sonucu ölçek sorularına verilen yanıtların aritmetik ortalamalarına bakıldığında; en yüksek puanı “kullandığım cihazın eskimiş olmasından dolayı

yeni bir cihaz satın alırım sorusuna verdikleri görülürken, en düşük puanı “yeni çıkan teknolojik bir ürünü prestij amaçlı satın alırım” sorusuna verdikleri tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin teknoloji kullanım düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmamızda şu sonuçlara ulaşılmıştır.

Elde edilen verilerin analizi sonucunda; öğrencilerin ölçek sorularına verdikleri yanıtların aritmetik ortalamalarına bakıldığında; en yüksek puanı “kullandığım cihazın eskimiş olmasından dolayı yeni bir cihaz satın alırım sorusuna verdikleri görülürken, en düşük puanı “yeni çıkan teknolojik bir ürünü prestij amaçlı satın alırım” sorusuna verdikleri tespit edilmiştir. Aksoy (2018) üniversite öğrencilerinin teknoloji kullanım düzeyine yönelik yapmış olduğu çalışmada, en yüksek puanı “kullandığım cihazın eskimiş olmasından dolayı yeni bir cihaz satın alırım” (x=3,418) sorusuna karşılık alırken, en düşük puanı ise “yeni çıkan teknolojik bir ürünü prestij amaçlı satın alırım” (x=1,706) sorusuna verdikleri sonucuna ulaşmıştır. Bu bilgiler ışığında, öğrencilerin yeni bir teknolojik ürünü satın alma davranışını belirleyen unsurun, kullandığı ürünün eskimesi ve işlevinin yerine getirememesinden kaynaklandığı görülürken, yeni bir ürün almada prestijin çok da etkili olmadığı görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre teknoloji kullanım düzeylerinde kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Köse ve ark. (2007) yapmış oldukları çalışmada, cinsiyet değişkenine göre teknoloji kullanımına yönelik tutum puanlarında anlamlı bir farklılık tespit etmedikleri görülürken, yine Çavaş ve ark. (2009) yapmış oldukları çalışmada cinsiyet değişkeninin, teknoloji kullanım tutum puanını etkilemediği sonucuna ulaşmışlardır. Çalışmamızdan farklı olarak, Yirci, Aydoğar (2017), üniversite öğrencilerinin bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanıma bağlı tutumlarına yönelik yapmış oldukları çalışmada cinsiyet değişkeni bağlamında grupların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuş ve bu farklılığın erkekler lehine olduğunu tespit etmişlerdir.

Çalışmamızda öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümler değerlendirilmiş ve farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin teknolojiyi kullanım düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bölüm değişkenine göre ölçek sorularına verilen cevapların genel ortalamalarına bakıldığında ise en yüksek ortalama puana, spor yöneticiliği ve rekreasyon bölümündeki öğrenciler, en düşük puana ise antrenörlük eğitimi bölümündeki öğrencilerin sahip oldukları tespit edilmiştir. Atalı ve ark. (2003) beden eğitim ve spor yüksekokulu bölümü

öğrencilerinin bilgisayar kullanma durumları üzerine yapmış oldukları çalışmada, öğrencilerin temel bilgisayar eğitiminden yoksun olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflar değerlendirilmiş ve farklı sınıflarda öğrenim gören öğrenciler arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Bilgi ve teknolojik gelişmelerin yaşandığı günümüz, dijital çağ olarak adlandırılmakta ve gençlerin bu çağa adapte olmaları için teknolojik ürünleri etkili ve bilinçli kullanmaları gerekmektedir. Bilgi teknolojilerinin spor eğitimi üzerindeki olumlu etkileri göz önüne alındığında bu teknolojik araçlarının kullanımının spor fakültelerinde öğrenim gören öğrenciler için fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Toplumda yaşayan bütün bireylerin teknoloji sayesinde bilgiyi elde edip paylaştıkları gibi öğrenciler de hem eğitim hayatlarında hem de sosyal yaşamlarında teknolojik araçları kullanmaktadırlar. Bu teknolojiyi doğru ve etkin şekilde kullanmalarının oldukça fazla katkısı vardır. Bu bağlamda da, spor eğitiminde de öğrencilerin teknoloji ürünlerini bilinçli kullanmaları ile spor bilimine ait teorik bilgilerinin yanı sıra uygulama alanına ait becerilerinin öğrenilmesinde önem arz etmektedir. Bu durumdan hareketle de, spor bilimleri alanında eğitim veren kurumların bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanımını yaygınlaştırmaları ve buna yönelik eğitim kadrolarının oluşturmaları gerekmektedir. Bu eğitim sistemi ile birlikte öğrencilerin bu teknolojileri doğru ve etkili şekilde hem kendi alanlarında hem de farklı bilgilere ya da içeriklere ulaşma noktasında, sosyal yaşamları açısından ve eğitimlerinde başarıya ulaşma noktasında önemli olduğu görülmektedir.

KAYNAKLAR

1. **Akkoyunlu, B.**, (2002). Öğretmenlerin İnternet Kullanımı Ve Bu Konudaki Öğretmen Görüşleri. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 22, 1-8.
2. **Aksoy, C.**, (2018). Teknoloji Kullanım Ölçeğinin Geçerlilik Ve Güvenilirliğinin Ölçülmesi: Üniversite Öğrencilerine Yönelik Bir Araştırma. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi. 8 (15), 1111-1131. DOI: 10.26466/opus.419032.
3. **Atalı, L., Gönener, A., Sertbaş K. & Taşkiran, Y.**, (2003). Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Bilgisayar Kullanma Durumlarının İncelenmesi. Sporometre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi. I (2) 129-132.
4. **Childe, G.**, (2007). Tarihte Neler Oldu (Çeviren: Mete Tunçay-Alâeddin Genel). İstanbul: Kırmızı Yayınları. 4. Baskı.
5. **Çakır, R. & Yıldırım, S.**, (2009). What Do Computer Teachers Think About the Factors Affecting Technology Integration in Schools?. Elementary Education Online. 8(3), 952-964.
6. **Çavas, B., Karaoğlan, P. & Kışla, B.**, (2009). A Study On Science teachers' Attitudes Towardın Formation And Communication Technologies in Education. TOJET : The Turkish Online Journal of Educational Technology. 8, (2) 2.
7. **ISTE. (1998)**. National Educational Technology Standardsfor Students. Eugene: ISTE Publieati.
8. **İşman, A.**, (2003). Öğretim Teknolojileri Ve Materyal Geliştirme. İstanbul: Değişim Yayınları.
9. **Köse, S., Gencer, A. & Gezer, K.**, (2007). Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Bilgisayar ve İnternet Kullanımına Yönelik Tutumları. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. (1) 21.
10. **Şenel, A.**, (1995). İkel Topluluktan Uygur Topluma Geçiş Aşamasında Ekonomik, Toplumsal, Düşünsel Yapıların Etkileşimi. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

- 11. Yirci, Y. & Aydoğar, N.,** (2017). Üniversite Öğrencilerinin Bilgi Ve İletişim Teknolojilerine Yönelik Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Ulakbilge*. Cilt 5 (18), 2175-2203.
- 12. Yücel, A. & Devcioğlu, S.,** (2012). "Spor Eğitiminde Bilgi Ve İletişim Teknolojilerinin Kullanımı." *e-Journal of New World Sciences Academy NWSA-Sports Sciences*. 2B0083, 7, (2), 1-17.

- 13. Zincirkıran, M. & Tiftik, H.,** (2014). Innovation Or Technological Madness? A Research On The Students Of Business Administration For Their Preferences Of Innovation And Technology. *International Journal Of Academic Research In Business And Social Sciences*. Vol. 4, Sayı 2, s.320-336. doi:10.6007/IJARBS/v4-i2/651.



